Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 6

Artikel: Consigli per l'allenamento di uno sciatore

Autor: Schweingruber, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000984

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Consigli per l'allenamento di uno sciatore

Hans Schweingruber, allenatore FSS

1. Introduzione

Il modo di sciare è costantemente sottoposto ad influssi esteriori; il terreno, la neve, la visibilità e il grado di preparazione della pista sono tutti fattori che esigono dallo sciatore una diversa maniera di scendere, sempre adattata alle condizioni.

Il vero buon sciatore, grazie alla sua versatilità tecnica, scierà automaticamente in relazione alle condizioni esistenti e come lo esigono i fattori suaccennati. Prima di poter disporre della necessaria capacità tecnica un giovane competitore dovrà però passare attraverso un vasto e sistematico allenamento.

Esiste certo la possibilità che egli giunga allo scopo senza aver eseguito nessun esercizio speciale. Comunque, mediante un allenamento razionale, potrà perfezionare più rapidamente le sue conoscenze tecniche. Sia il concorrente che il suo allenatore dovranno quindi tener conto anche dei più piccoli dettagli. Uno «sprinter» potrà difficilmente accedere alla élite mondiale se si limiterà, nei suoi allenamenti, a provare e riprovare sulla lunghezza della pista. Dovrà invece esercitare e allenare sistematicamente e costantemente ogni dettaglio: dalla partenza alla spinta d'avvio, dalla respirazione al lavoro delle braccia, ecc. È un fatto che, esaminando ogni minimo dettaglio di un movimento, l'istruzione diventa sempre più complessa. Se tale piccolo dettaglio è però indissolubile parte del movimento totale, la sua importanza ne sarà aumentata; la sua esercitazione assumerà quindi pure una difficoltà proporzionale perché, in genere, sarà appunto questo dettaglio ad essere decisivo nel modo di sciare di un concorrente di punta.

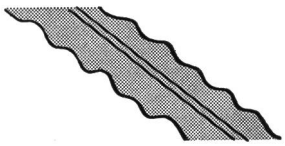
L'allenatore può essere utile all'allievo nell'insegnamento di una tecnica attraverso l'applicazione di forme costruttive e con le sue correzioni. Egli ha però anche la possibilità, attraverso un'abile scelta del terreno di allenamento, di indurre lo sciatore all'esercizio del movimento desiderato.

I seguenti esempi mostrano diversi sistemi di allenamento per l'insegnamento della mobilità e della reazione come pure per la preparazione dell'elasticità delle gambe.

2. Esercitazioni su pista ondulata

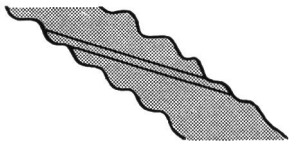
Nella moderna tecnica di corsa, le gambe hanno il compito di ammortizzare le forze operanti dal di sotto verso il corpo. La parte superiore del corpo dovrebbe pertanto essere tranquilla e ferma. Il corridore è continuamente sottoposto ad un alternarsi di colpi, di ondulazioni e di buche; le sue gambe dovranno produrre il lavoro principale. È quindi ovvio che quella parte del corpo, che ha il compito di ricevere e ammortizzare i colpi, deve essere sottoposta ad uno speciale allenamento. Per tale allenamento abbisognano terreni con gobbe e dossi; piste ondulate ce ne sono naturalmente in ogni regione sciistica. Esso non sono però sempre particolarmente adatte agli intenti, mentre, con due pale e in breve tempo, se ne può costruire direttamente una che risponde alle esigenze volute dalle esercitazioni previste. Su una discesa non troppo ripida si erigano cinque o sei dossi, obliquamente: la loro altezza varierà da 60 a 80 cm e la larghezza potrà essere fino di 10 metri.

Su tali piste di allenamento potranno essere eseguiti numerosi interessanti esercizi per l'addestramento dell'elasticità delle gambe. La pista ondulata richiede dallo sciatore un modo di scendere leggero e morbido; chi passa sui dossi con le gambe rigide non mancherà di rilevare gli effetti di tale errore. Le possibilità di esercitazioni su piste ondulate sono grandi; gli schizzi che seguono ne esemplificano una piccola parte.



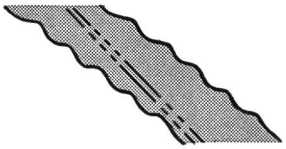
Diversi esercizi di discesa nella linea di pendenza.

Scopo: il torso rimane possibilmente tranquillo durante la discesa.



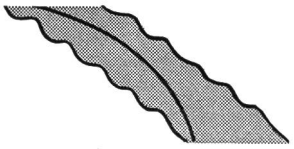
Diversi esercizi di discesa nella linea trasversale.

Scopo: il torso rimane tranquillo e lo sci a valle verrà correttamente caricato.



Salto oltre i dossi.

Scopo: tranquilla fase di «volo» e «atterraggio» corretto.



Curva larga sopra i dossi.

Scopo: discesa tranquilla con gli sci che non devono mai perdere il contatto con la neve.

Diverse curve sopra i dossi. I giri devono essere ingaggiati sui dossi.

Scopo: leggera e tranquilla discesa e corretto carico del peso sugli sci.

Cortoraggio sopra i dossi. Ogni giro su un dosso.

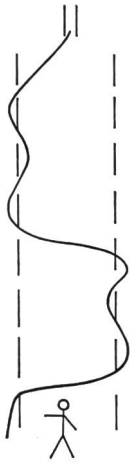
Scopo: cambio leggero tra i diversi giri.

3. Mobilità e scuola di reazione con bastoni da slalom

Accanto ad una perfetta tecnica sciistica, lo slalomista deve disporre di una grande mobilità e di uno spiccato senso di reazione. La tecnica potrà essere migliorata, con l'aiuto dell'allenatore, durante le esercitazioni tecniche. La mobilità e la reazione verranno allenate con l'allenamento di slalom vero e proprio. Entrambi i fattori sono di straordinaria importanza; una speciale esercitazione in tal senso non dovrebbe mai mancare in nessun allenamento. Gli esempi che riportiamo non servono unicamente a incrementare le qualità succitate, ma bensì anche ad allentare e rendere più piacevole l'allenamento, spesso molto severo.

Addestramento della mobilità mediante il girare attorno a bastoni da slalom. Questo esercizio può benissimo servire all'inizio di un allenamento come riscaldamento. Lo stesso esercizio può anche essere svolto sotto forma di gara, con la costruzione di due identici percorsi, uno accanto all'altro.

Per esercitare il cambiamento di ritmo si può esigere questo giro attorno al bastone anche nel bel mezzo di uno slalom (marcando il posto con due bastoni).



Scuola di reazione con due piste verticali, una accanto all'altra.

Lo sciatore cambierà di pista in base ad un cenno dell'allenatore, dalla verticale di sinistra a quella di destra e viceversa.

Questo esercizio insegna in maniera divertente la reazione e il cambiamento di ritmo. Più lungo è il percorso, maggiore sarà il divertimento.

Su un terreno uguale prepariamo due identiche piste di slalom.

Due sciatori partono contemporaneamente; il giudice d'arrivo deve indicare il concorrente più veloce.

In condizione favorevoli, possono essere organizzate, in questa forma, gare a staffette. Mediante tale organizzazione dell'allenamento si raggiunge la situazione di gara e si rende, nel contempo, l'esercitazione veramente interessante.

Letteratura:

K. Gamma: «Starke und elastiche Beine» In: «Kleiner Ski» della FFS 1968,
«L'insegnamento funzionale dello sci»
«Giovani forti-libera patria», nr. 5/6, 1966.

Comandamenti dello sciatore

1. Attenzione ai muscoli freddi o stanchi.
2. Abbiate sempre un corpo allenato e agile.
3. Non sopravvalutate mai le vostre capacità scegliendo una pista.
4. Siate padroni della vostra velocità.
5. Utilizzate sempre un materiale adeguato e in buono stato.
6. Prima di lanciarvi in una discesa assicuratevi che la pista sia libera.
7. Anche lo sciatore novizio o lento ha diritto alla pista.
8. Lo sciatore veloce rispetta quello che è più lento.
9. Lo sciatore «a monte» rispetta quello «a valle».
10. Non fermatevi mai in una conca, in un passaggio stretto, dietro una «gobba» e mai a meno di tre o quattro metri dalla pista.
11. Non sfiorate mai coloro che sono ai lati della pista o che attendono alle stazioni di partenza delle installazioni meccaniche.
12. Non avventuratevi mai all'infuori delle piste senza conoscere il terreno o senza un accompagnatore pratico.
13. Non seguite mai una traccia che fila all'infuori delle piste segnalate.
14. Siate molto prudenti nei giorni di nevicate ed in quelli seguenti.
15. Non dimenticate mai che un brusco rialzo della temperatura o un vento violento possono cambiare rapidamente la qualità della neve e renderla pericolosa anche sulle piste battute e segnalate. In questi casi tornate subito alla stazione di partenza.
16. Non dimenticate mai di contrarre un'assicurazione. Fatevi membro di una società affiliata alla Federazione svizzera di sci e ne trarrete numerosi vantaggi.
17. Non dimenticate mai che lo sciatore che non viene in aiuto a persone vittime di disgrazia o di malori può essere citato in giustizia.