

Slalom : la tracciatura

Autor(en): **Gursky, Jan**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 11

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000872>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Slalom: la tracciatura

Dr. Jan Gursky

Il picchettaggio di piste per gare giovanili deve assolutamente essere adeguato al livello di prestazione dei partecipanti. In generale il grado di difficoltà dovrebbe corrispondere alla capacità media del gruppo.

Sfruttare abilmente il terreno è il presupposto principale del picchettaggio. Idoneo è un terreno molto variato. Uno slalom non deve presentare un'uniforme serie di combinazioni di porte standardizzate. Deve invece essere una facile composizione di combinazioni di porte, che si collegano fra di loro con porte singole e doppie, adattate al terreno e tecnicamente valide. Un tale tracciato permette allo sciatore uno studio accurato e una corsa avveduta. L'esame tecnico di sci, il più completo possibile, può essere attuato inserendo nello slalom cambiamenti di direzione di diverso raggio, pur mantenendo comunque una certa fluidità. Le porte non devono però essere sistemate unicamente sulla linea di pendenza di un pendio.

Anche nello slalom vale il principio metodologico: dal semplice al difficile. Questo principio viene tuttavia spesso dimenticato nella tracciatura, ciò che comporta una disparità di prestazioni date e richieste e provoca anche il mancato raggiungimento di soddisfazioni.

Al tracciatore, che possibilmente deve possedere una propria esperienza di slalom, viene richiesto che sappia valutare gli effetti di diverse forme e pendenze del terreno. Qualora non fosse in grado (e succede spesso fra giovani monitori impegnati con classi di principianti) sarà bene se percorrerà egli stesso, o farà percorrere da un buon sciatore, la pista per poter correggere le singole porte.

Il procedimento didattico-metodologico ha una grossa importanza nello slalom. A suo sostegno redigeremo quindi una pianificazione.

L'esempio di serie progressiva che proponiamo serve quale ripartizione dei temi per la tracciatura.

1. Introduzione

Assuefazione ai picchetti di slalom

— foresta di picchetti → slalom a un picchetto

Temi:

- adeguare la tecnica dello sciatore
- perfezionamento del ritmo
- cambiamento di ritmo — fluido, regolare
- esercizi di reazione
- esercizi di condizione e di agilità
- insegnamento a stazioni
- insegnamento graduale
- diverse combinazioni

2. Introduzione dello slalom a porte

Assuefazione alle:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| — porte orizzontali (aperte) | } nel senso della linea di pendenza |
| — porte oblique | |
| — porte verticali (chiuse) | } nel senso della direzione di corsa |
| — porte di trasferimento o scorrevoli | |

Temi: come sopra

3. Perfezionamento nelle combinazioni di porte

- tornanti
- combinazioni verticali (composte di 3-5 porte)

4. Allenamento

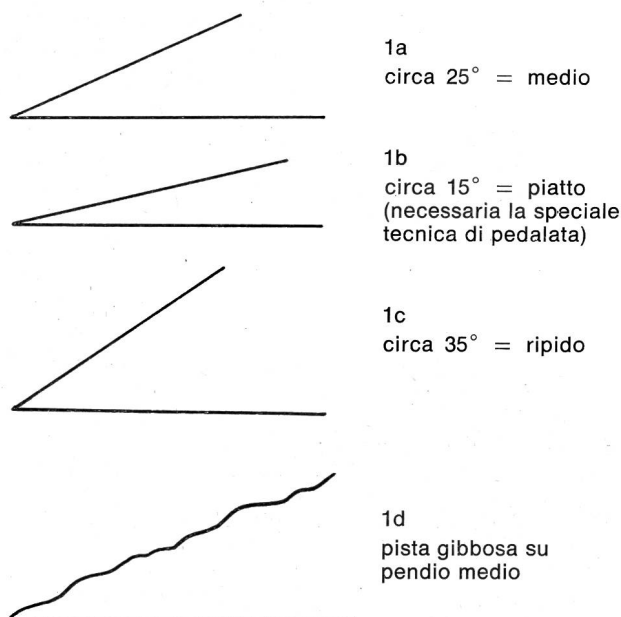
- breve slalom (10-15 porte)
- slalom di media lunghezza (fino a 30 porte)
- slalom normale (gara d'allenamento)
- eccessivo

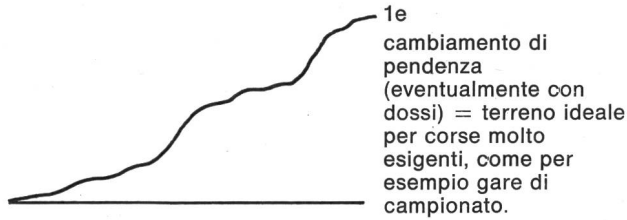
Temi:

- forme di competizione (per es. slalom parallelo o gara d'inseguimento)
- ripetizioni
- allenamento a intervalli
- allenamento graduale
- allenamento a stazioni
- diverse combinazioni

Il manuale del monitore di sci Gioventù + Sport contiene alcuni documenti sulla tecnica e la metodologia delle discipline da competizione. Quale complemento, questo articolo fornisce alcuni consigli per la tracciatura dello slalom che possono interessare i corsi monitori 2 A, B e 3 A, B.

Oltre al picchettaggio e alle condizioni della neve, v'è una ulteriore difficoltà costituita dall'effetto della pendenza del pendio e delle diverse forme del terreno. Possiamo ordinare nella seguente successione i valori medi dei gradi di difficoltà:

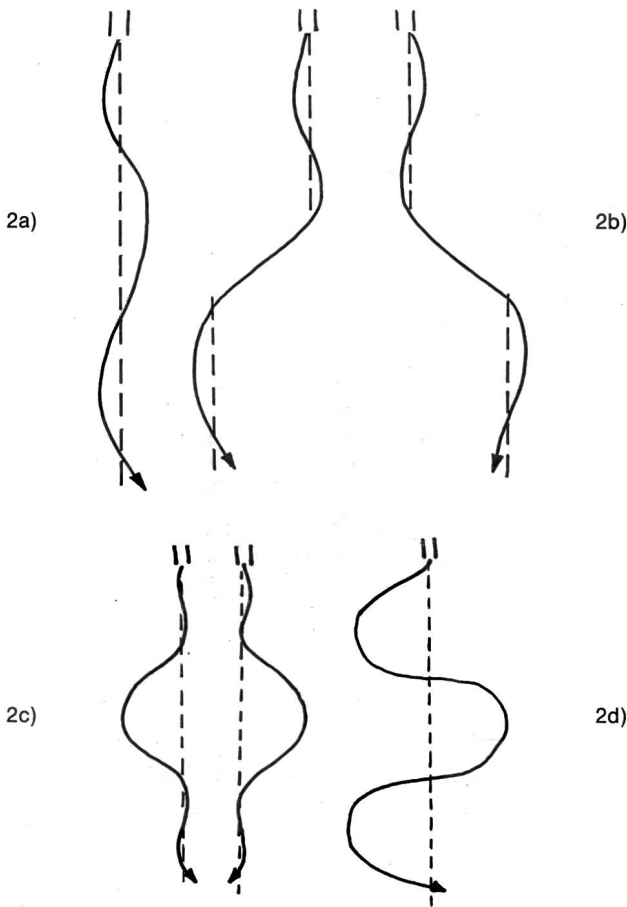




Per questa ragione iniziamo su un pendio medio o piatto, dov'è necessario sciare con poca velocità, bassa frequenza di movimenti e curve vicine alla linea di pendenza (con poco spostamento della coda degli sci).

Si passa in seguito a un terreno più ripido e variato da percorrere sciando ad alta velocità, con alta frequenza di movimenti e curve sulla linea di pendenza (con grande spostamento della coda degli sci, maggiore pressione, pedalata ecc.).

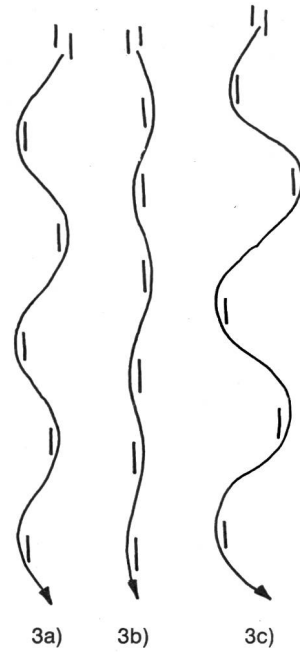
Seguono, in questo senso, alcuni esempi di serie progressive e suggerimenti per la tracciatura dello slalom a un picchetto:



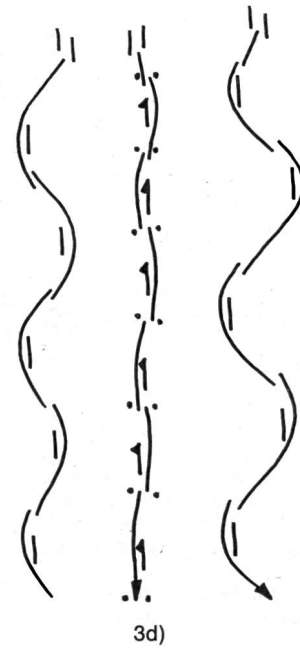
- 2a) vicino alla linea di pendenza
- 2b) dalla linea di pendenza in trasversale alla nuova linea di pendenza
- 2c) dalla linea di pendenza in trasversale alla linea di pendenza e da questa in trasversale, ritorno alla linea di pendenza
- 2d) curve sulla linea di pendenza

Nelle curve a corto raggio, il ritmo riveste un'importanza decisiva. Nello slalom è inoltre necessaria la posizione compatta del corpo.

Altro, ulteriore compito sarà quindi: adattamento della tecnica e perfezionamento del ritmo:

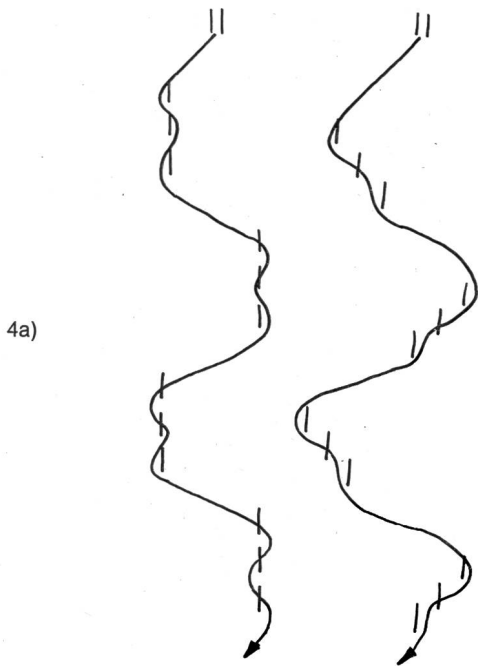


- 3a) fluido, regolare
- 3b) idem con velocità (vicino alla linea di pendenza)
- 3c) idem con difficoltà maggiori (paletti spostati lateralmente)



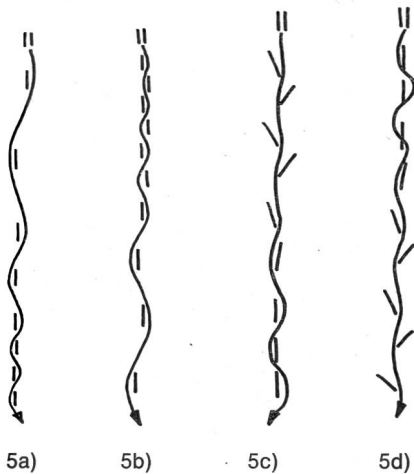
- 3d) compito identico, ma al posto di curve parallele richiedere la tecnica di pedalata (eventualmente con impegno speciale del bastone)

- 4a) compito: cambiamento regolare del ritmo (facile o difficile)
- 4b) compito: cambiamento continuato del ritmo
- 5a) ridurre il raggio (distanza dal paletto)
- 5b) o aumentarlo
- 5c, d) sullo stesso percorso la metà dei paletti viene spostata obliquamente verso l'esterno: lo slalomista principiante, con molto rispetto, curverà distante dai paletti. Tramite lo spostamento obliquo verso l'esterno dei paletti verrà ridotto questo «timore».



4a)

4b)



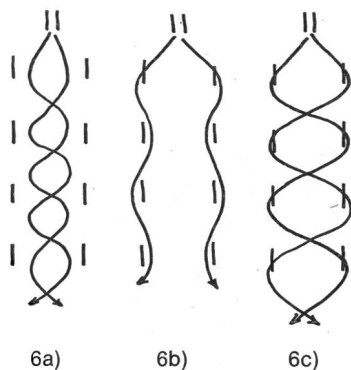
5a)

5b)

5c)

5d)

Succede spesso che non si abbia sempre sufficiente tempo per spostare ogni volta i paletti. Ecco un esempio per proporre più compiti in una sola stazione: il «viottolo» sull'illustrazione 6 è una sistemazione comprendente una serie di porte verticali e orizzontali la cui distanza, a ogni cambiamento di direzione, è di 5 m.



6a)

6b)

6c)

- 6a) libera discesa all'interno del viottolo. Tutte le forme di curve
- 6b) passaggio come verticale. Tutte le forme di curve
- 6c) superare il paletto esterno tramite la tecnica di pedalata (eventualmente con passaggio di alcune porte definite come gara di gruppo).

SLALOM: DEFINIZIONE

(Regolamento internazionale per le gare di sci — FIS — edizione 1975)

Lo slalom è una gara nella quale i concorrenti debbono seguire un tracciato delineato da una serie di porte. Uno slalom si svolge sempre in due prove su due tracciati differenti.

Uno slalom comporta porte orizzontali (aperte) e verticali (chiusi), come pure, di regola, almeno 2 e al massimo 3 combinazioni verticali, comprendenti da 3 a 4 porte, e almeno 4 combinazioni di tornanti.

Per i nostri obiettivi, nei corsi di Gioventù + Sport, dobbiamo però modificare qualcosa. Anche il numero delle porte varia a seconda della categoria, in generale da 35 a 75.

L'illustrazione 7 mostra un esempio di slalom raccorciato con porte, combinazioni di porte e collegamenti maggiormente usati.

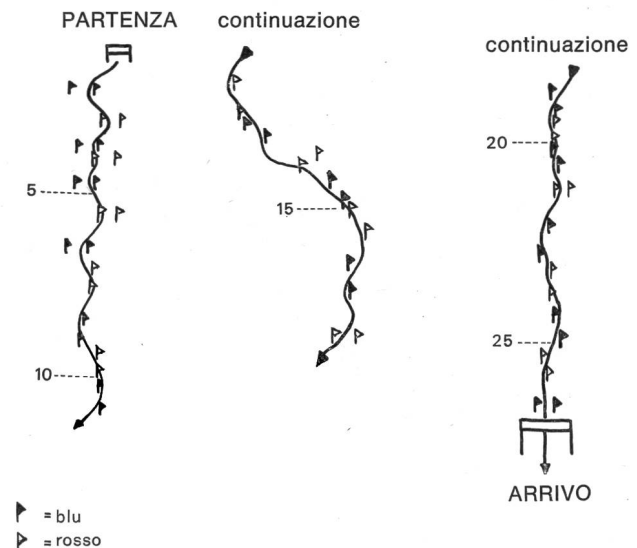
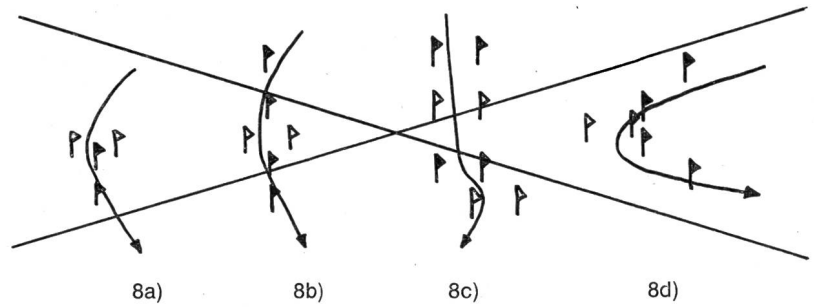


Illustrazione 7

Lo schizzo ci porta a queste considerazioni: dopo la partenza nel gruppo di porte orizzontali ci sono le prime tre spostate lateralmente e richiedono curve molto pronunciate, le quali portano lo sciatore nel ritmo. Le porte 3, 4 e 5 sono picchettate in modo stretto ed esigono curve corte. Per attraversare le porte verticali, lo sciatore deve attaccare direttamente l'8. e da dietro la 9. Una situazione analoga si presenta pure nei prossimi due tornanti. Il tornante piazzato obliquamente (15. e 16. porta) dev'essere avvicinato dallo sciatore da destra, o come si dice in gergo: da sotto. Nella combinazione verticale (19.-21. porta) scia da sinistra (diretto) poichè più veloce e fluido per quanto concerne la linea ideale (cioè l'assieme entrata-uscita dalla porta). Dopo alcune porte di trasferimento giungiamo all'ultima, che dev'essere orizzontale, la quale indirizza lo sciatore sulla linea centrale del traguardo.

Nel picchettaggio di una gara di slalom devono essere evitate «chicanes» o «angolature». Provocano brusche frenate o interruzioni di ritmo. Si tratta ad esempio delle seguenti combinazioni di porte: «porta angolata difficoltosa», «porta Seelos invertita», «viottolo bloccato», «3 porte a tornante» (illustrazione 8a, b, c, d), oppure altre spettacolari combinazioni che un tempo portavano i nomi: gomito, viottolo angolato, figura S, Z, C, F, Oslo, Galdhöppigen, oppure «Viotte».

Queste combinazioni di porte non sono più correnti e non dovrebbero più essere utilizzate.

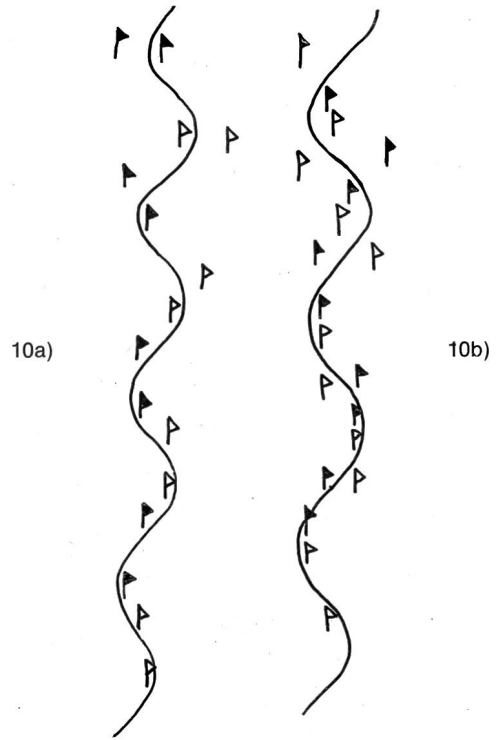
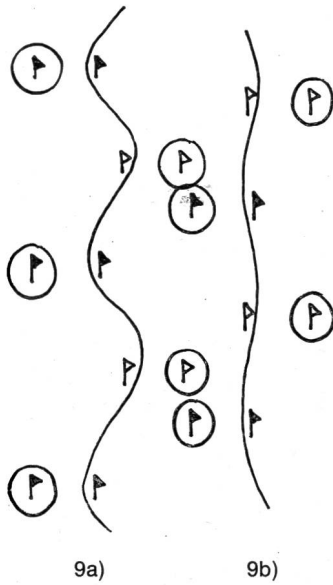


DAL PICCHETTO SINGOLO ALLA PORTA DI SLALOM

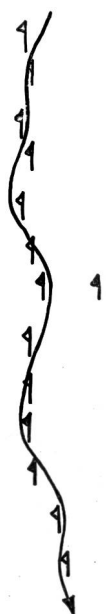
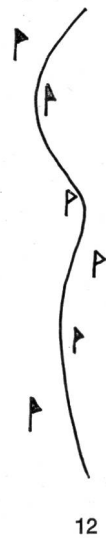
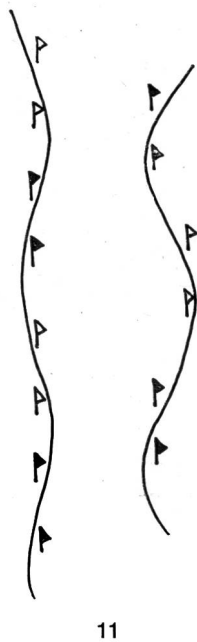
Un principiante che osserva un autentico tracciato di slalom, rimane sempre un po' confuso. Anche la successione colorata dei paletti blu e rossi l'aiuta molto poco.

Il prossimo compito: assuefazione alle porte di slalom (ill. 9) può risolvere il problema.

Iniziamo con uno slalom a un picchetto. Dopo un passaggio del gruppo d'allenamento, vengono collocati i paletti esterni.



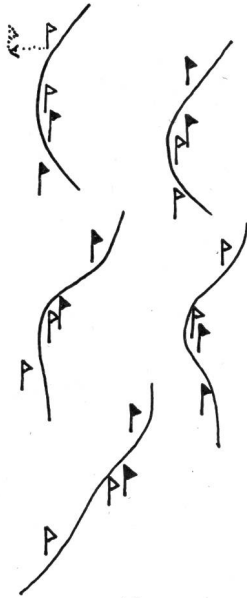
Sull'illustrazione 10 vediamo: da orizzontale a verticale fino a trasferita. L'assuefazione avviene in due varianti: una per le porte singole, l'altra per i tornanti.



Per aumentare il grado di difficoltà, possiamo spostare verso l'esterno le porte verticali (ill. 11). In generale per le porte verticali usiamo la massima larghezza possibile (cioè 5 m).

In quelle oblique come pure nelle porte verticali, è necessario più tempo per abituarci a infilarle «direttamente» oppure «da sotto». Sull'illustrazione 12 vediamo un successione: diretto — da sotto — diretto.

Le porte di trasferimento (piano delle porte) sono una serie di porte leggermente spostate che richiedono curve poco impegnative. Possono essere picchettate in modo fluido (ill. 13a) o stretto (ill. 13b).

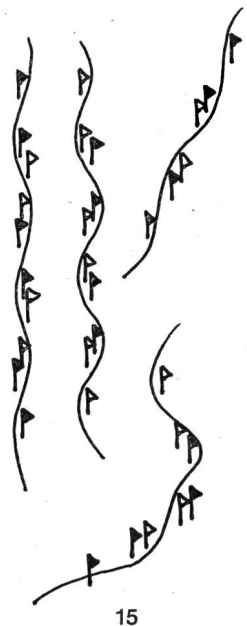


14

Il tornante è una combinazione a doppia porta la cui distanza fra di loro è di 75 cm.

All'inizio possiamo sistemare il paletto superiore leggermente verso l'esterno, facilitando così l'entrata diretta. Aumentando il grado di difficoltà il paletto può essere messo normalmente nella linea di pendenza, aperto o spostato obliquamente (ill. 14).

La combinazione verticale (composta di 3-5 porte) può essere sistemata pure come precedentemente nella linea di pendenza; nella linea di pendenza con porte spostate, oblique o ad arco (ill. 15).



15

In generale le combinazioni di porte vengono esercitate con l'entrata (attacco) e l'uscita dalle stesse.

Con l'aumento del grado di prestazione dello sciatore, il tracciatore deve lui pure scegliere combinazioni di porte più difficili che richiedano dallo sciatore non solo maggiore concentrazione, ma anche una ricognizione e uno studio preciso.

Alcuni esempi di forme di concentrazione:

Illustrazione 16a)

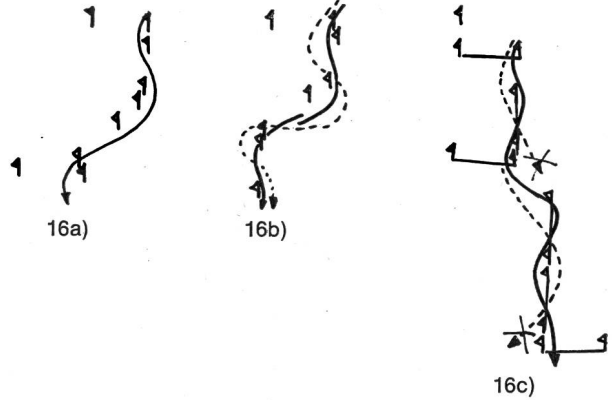
i paletti delle porte sono come cartelli indicatori: dirigono e guidano

Illustrazione 16b)

iniziare la curva in modo e al momento giusti; alla terza porta pedalata

Illustrazione 16c)

imprimersi coscientemente la successione delle porte



16a)

16b)

16c)

Un lungo allenamento di slalom, durante una giornata, affatica lo sciatore. Si tratta principalmente di esaurimento psichico e di mancanza di concentrazione.

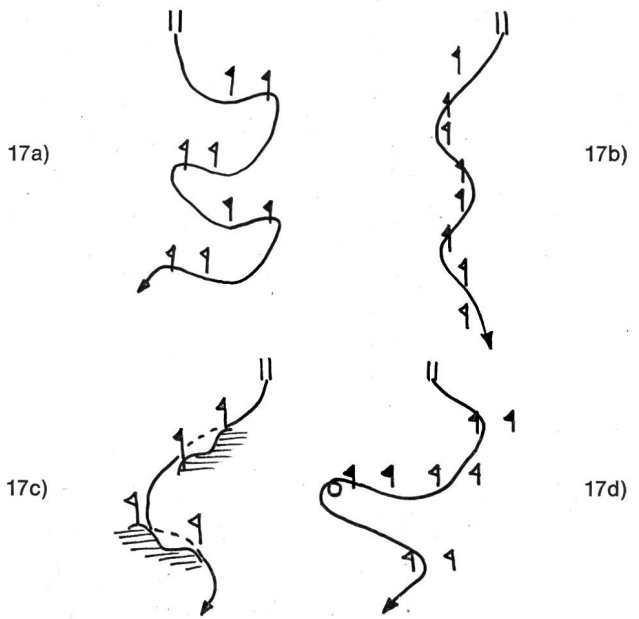
Numerosi allenatori di speranze e juniors inseriscono a questo momento simpatiche forme di esercizi di agilità. L'illustrazione 17 mostra alcune «porte d'allenamento» con diversi compiti:

17a) le porte orizzontali vengono superate da sotto in su

17b) le combinazioni verticali vengono spostate in modo esagerato

17c) su una pista gibbosa le porte vengono sistemate in modo da richiedere il salto d'anticipo

17d) dopo una combinazione di porte «poco ortodossa» viene eseguita obbligatoriamente una capriola laterale (velocità di riflessi e padronanza del corpo)



17a)

17b)

17c)

17d)

Una buona tracciatura serve a poco quando i principali presupposti d'allenamento non sono soddisfatti. Per concludere quindi ecco alcune indicazioni metodologiche per l'allenamento di slalom:

- presupposto per lo slalomista è la buona padronanza delle curve a corto raggio in qualsiasi terreno e con qualsiasi tipo di neve
- utilizzare sempre un solo sci da slalom e ben preparato (soprattutto gli spigoli)
- iniziare l'allenamento solo dopo un determinato periodo di riscaldamento e messa in moto
- l'attività respiratoria dev'essere coscientemente controllata
- in allenamento iniziare dapprima con slalom leggeri, fluidi (anche un po' facili), poi più veloci e difficili
- importante: «prima osservare — poi eseguire». Nelle corse difficili la perlustrazione avviene dal basso all'alto
- anche in allenamento, alla partenza vale la regola: concentrazione e partenza veloce
- sciare correttamente la prima discesa, in seguito aumentare il ritmo
- non organizzare troppi controlli cronometrici, risparmiamo il sistema nervoso dello sciatore
- nessun allenamento ottuso, è necessario variare. Rilasciare l'allenamento di slalom con possibilità di sciare liberamente
- importante: sciare deve anche procurare gioia e divertimento!

BIBLIOGRAFIA

- H. Aigelsreiter: Vom Schulschilaf zum Rennschilaf (OBV Wien 1968)
- G. Joubert: Ski (Deutsche Fassung - Union Verlag Stuttgart 1970)
- M. Pribramsky, J. Marsik: Sjedové dischipliny (SPN Praha 1972)
- Informazioni FSS (allenatore nazionale H. Schweingruber)



Ecco la nuova generazione REBELL

Prezzo d'introduzione per monitori «G+S»

Sci corto Rocky
(invece di fr. 348.— e fr. 395.—)

Rebell-Racing
(invece di fr. 420.—)
soltanto fr. 250.—

Rebell-Racing S
(invece di fr. 485.—)
soltanto fr. 315.—

Presentare copia della tessera di monitore G+S

La tessera del Fans-Club permette ulteriori vantaggi su tutti gli articoli per sciatori

Chiedete senza impegno documentazione RFC, prospetti e listino prezzi



REBELL

Skifabrik REBELL CH-3645 Thun-Gwatt
C.F.L. Lohnerstr 24 Tel 033 36 59 59/36 55 55

Incidenti sugli sci: evitiamoli

La maggior parte degli incidenti sciatori capita a principianti. Secondo statistiche il 75 per cento degli incidenti sono da addebitare ai novellini di questo popolare sport invernale. Occorre però dire che sono aumentati anche gli incidenti fra gli sciatori capaci, non da ultimo a causa delle piste sempre più sovraffollate. Per quanto riguarda l'età, sono i giovani in testa a questa particolare classifica e le cause vanno dall'inesperienza alla temerarietà, dall'incapacità tecnica al materiale insufficiente.

In generale, secondo un rapporto della Federazione svizzera di sci, il 39 per cento degli incidenti di sci sono imputabili soprattutto a insufficienze tecniche e affaticamento; il 46 per cento a errata valutazione delle condizioni della neve, ostacoli e cattiva visibilità; l'8 per cento (!) conseguenza di collisioni e il 7 per cento l'incidente è dovuto a motivi vari. Gli errori principali si ripetono: lacune tecniche, equipaggiamento insufficiente e mancanza di disciplina. Su un campionario di accidentati sono state rilevate le seguenti forme di ferite: 14 per cento fratture; nel complesso il 69 per cento concernevano le gambe (25 per cento articolazione del ginocchio, 56 per cento la regione del piede e il 19 per cento le estremità inferiori). Questi dati registrati nel nostro paese corrispondono approssimativamente alle cifre rilevabili negli Stati Uniti, sui monti Tatra o in Norvegia. Particolare curioso: è quasi sempre la gamba sinistra ad avere la peggio. Con il 5 per cento l'avambraccio e le mani sono parti del corpo relativamente poco coinvolte in incidenti sciatori; la metà di questi concerne il pollice (distorsioni alla base).

Conseguenza di un incidente di sci è, in media, la perdita di 200 ore di lavoro (contro le 100 conseguenti un incidente calcistico); il 12 per cento di tutti gli incidenti sciatori sono considerati gravi il che porta a oltre 500 le ore lavorative perse.

Da notare che la sempre maggiore utilizzazione degli attacchi di sicurezza ha notevolmente diminuito gli incidenti con gli sci; non sono però debellati. Nonostante questo congegno si verificano infortuni dovuti (63 per cento) alla mancata apertura dell'attacco di sicurezza. Inutile dire che la causa principale è l'errata regolazione del meccanismo. Un altro dato curioso: il 55 per cento degli incidenti sugli sci avviene a velocità moderata, mentre che il 45 per cento capita a velocità elevate. La maggiore percentuale a velocità moderata impone una spiegazione: in questi casi si tratta quasi sempre di un attacco troppo «stretto», e che quindi non si apre, il cui conseguente effetto di leva dello sci provoca la ferita.

E per evitare questi incidenti occorre, ancora una volta, ripetere alcune indicazioni elementari. Innanzitutto per quanto concerne l'equipaggiamento, controllo degli attacchi in primo luogo e non soltanto a inizio stagione: controllarlo due o tre volte durante l'inverno ed eventualmente regolarlo di nuovo (esistono precise tabelle emanate dall'Ufficio federale per la prevenzione degli incidenti). Scelta oculata del materiale, ovvero: lasciare ai campioni la «formula uno» e scegliere l'equipaggiamento adatto alle proprie capacità. Dato che un buon quarto degli incidenti avviene durante la prima discesa (a muscolatura ed articolazioni raffreddate dall'attesa e dalla salita in sciovvia), sono consigliabili alcuni esercizi di riscaldamento: risalire, per esempio, a «lisca di pesce» un breve pendio. Un altro quarto di incidenti lo si registra durante l'ultima discesa e la causa va ricercata nell'affaticamento e nella pista che gela dopo il tramonto del sole. Il terzo giorno di vacanza invernale sembra essere il più nefasto per gli sciatori: il brusco cambiamento d'attività e d'abitudini, dopo l'euforia dei primissimi giorni, provoca una pericolosa flessione della curva di prestazione. Fenomeno evitabile con una preparazione fisica prestagionale.

(ada)