



Contenuto	Pagina
Prefazione	1
Introduzione	2
Pratica nei CP	3
Modello tecnico Sport sulla neve 2010	4
Manuale Sci 2010	5-8
Manuale Snowboard 2010	9-11
Manuale Sci di fondo 2010	12-13
Manuale Telemark 2010	14-15
Conclusione	16
Bibliografia	16
Impressum	16

Anteprima Manuali 2010

Prefazione

Riet R. Campell, Direttore SSSA

I Beatles e i Rolling Stones furono gli idoli musicali della mia gioventù. Grazie alle nuove interpretazioni e all'ausilio delle nuove tecnologie possiamo ascoltarli ancora oggi.

Anche i nostri manuali devono essere aggiornati circa ogni dieci anni. Il manuale «Sci Svizzero» (1972) mi ha accompagnato durante la mia formazione di maestro di sci. Nel 1985 ho potuto seguire la creazione di un manuale. Con il manuale chiave del 1998 abbiamo posto le basi della polisportività e del riconoscimento a livello nazionale della professione.

Sono convinto che il Team, sotto la guida di Stephan Müller, concluderà con soddisfazione questo ambizioso progetto nell'autunno 2010. Durante l'INTERSKI-Kongress a St. Anton nel gennaio 2011 presenteremo l'intera paletta dei nostri manuali.

Mi rallegro di poter ascoltare le vecchie canzoni con arrangiamenti moderni.

Stephan Müller, Direttore aggiunto SSSA

L'introduzione del manuale chiave G+S SSSA (2008) e il Glossario presentato nell'Academy No13 sono i temi principali dell'istruzione nella stagione 2009/2010. Un altro argomento importante è basato su uno dei compiti del maestro di sport sulla neve: «Esercizi: scelta, sequenza e dosaggio» è il tema descritto a pagina 3 di questa Academy.

Da pagina a 5 a pagina 15 si può trovare una prima visione dei manuali Sci, Snowboard, Sci di fondo e Telemark che appariranno nell'autunno 2010. Il formato sarà tascabile con doppie pagine e comprenderà estratti dei modelli tecnici specifici delle varie discipline e i variogrammi delle famiglie di forme. Seguono delle pagine tecniche con fotografie in sequenza e descrizione dei movimenti. Completa la doppia pagina una serie di proposte di esercizi.

Siete in attesa dei manuali 2010?

Il manuale chiave Sci Svizzero e i manuali specifici Sci, Snowboard, Sci di fondo e Telemark stampati nel 1998 rispettivamente nel 2000 erano straordinariamente pionieristici. I loro concetti e modelli hanno aperto le porte per un insegnamento moderno dello sport e hanno ottenuto internazionalmente una grossa attenzione nell'insegnamento degli sport sulla neve.

Durante la fase di pianificazione la direzione del progetto e gli autori del manuale 2010 hanno analizzato i contenuti e cercato dei nuovi adattamenti. Il manuale chiave G+S SSSA (2008) è stata un'ottima base di partenza per il rinnovo dei manuali. Sono quindi stati ripresi e adattati gli esistenti concetti, modelli e contenuti del precedente manuale degli sport sulla neve. Nel rispetto delle particolarità di ogni attrezzo di scivolamento, nelle quattro discipline si è inoltre cercato di creare una sostanziale uniformità nel modo di pensare, nella lingua e nella rappresentazione.

Le moderne possibilità tridimensionali nel campo delle rappresentazioni grafiche sono un'importante conquista.

Tutti i libri per i moduli sulla neve (sci, snowboard, sci di fondo, telemark e backcountry) saranno stampati esclusivamente nel pratico formato tascabile.



Manuale in formato tascabile (A6) con rilegatura a spirale

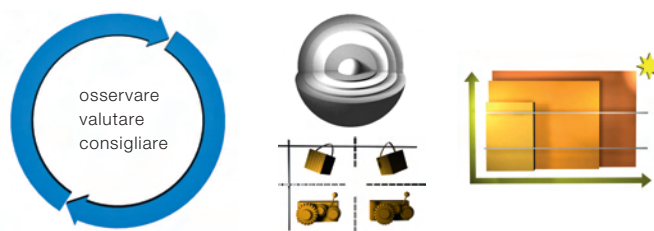
Il manuale «Intro» (titolo provvisorio), valido per l'insegnamento di tutti gli sport sulla neve e il manuale per la formazione «Turismo e legge negli sport sulla neve» utilizzati prevalentemente nelle sale di teoria saranno stampati nel formato A4.

Alcune considerazioni fondamentali sul lavoro del maestro di sport sulla neve, del monitore o dell'allenatore che dovrebbero agevolare la comprensione del tema «formazione» e la lettura del manuale.

Lo svolgimento generale dell'insegnamento

1. Nel ruolo di insegnante ho di fronte a me uno o più allievi. Ognuno porta con se le proprie diverse capacità. Il dialogo chiarisce il loro ruolo all'interno del processo di apprendimento. Questo procedimento è illustrato nel modello pedagogico.
2. In seguito devo decidere, cosa posso portare all'allievo tenendo in considerazione il pto. 1. Il modello tecnico e il modello della prestazione ci danno le strutture.
3. Per finire pianifico come – oppure detto altrimenti: con quale strada – voglio portare le forme di movimento. Il modello metodologico mi aiuta nella realizzazione di questo processo.
4. L'insegnamento è una costante interazione tra i punti 1, 2 e 3.

Qual è il «lavoro» dell'insegnante?



Capacità dell'insegnante

Modello tecnico, modello della prestazione e modello metodologico

I maestri di sport sulla neve osservano, valutano e consigliano. Il modello tecnico con i variogrammi, le foto in sequenza e la descrizione dei movimenti, ma anche il modello di prestazione e la conoscenza approfondita dei movimenti sono fondamentali. L'allievo viene valutato e confrontato con i diversi modelli: ha raggiunto i criteri dati? Estrapolando l'errore principale, e attraverso consigli mirati, si propongono degli esercizi con il chiaro intento di migliorare.

È fondamentale che gli esercizi scelti siano coscientemente consecutivi e adeguatamente dosati in relazione alla durata e all'intensità (cfr. ARD-Prinzip, HOTZ 1997).

3 Pratica nei CP

Pratica nei CP

Esercizi: scelta, sequenza e dosaggio

La creazione e la scelta di esercizi validi tiene in considerazione gli obiettivi fondamentali («per chi?» concetto pedagogico), l'obiettivo motorio («cosa» concetto tecnico) e una via efficace («come» concetto metodologico).

Affinché si possa proporre la forma scelta in maniera efficace, per esempio la curva carving, l'insegnante deve essere in possesso di approfondite conoscenze sulle componenti della prestazione, sulle relazioni tra i movi-

menti così come delle conoscenze elementari di biomeccanica. Le componenti della prestazione sono elencate nel modello della prestazione. Le relazioni tra i movimenti sono presenti nel modello tecnico e nei variogrammi. Le correlazioni biomeccaniche sono descritte nell'Academy No 13.

La tabella seguente offre una visione strutturata sugli aspetti più importanti e sulle possibilità. Nell'insegnamento questa griglia vale per ogni singola forma di movimento da apprendere.

Accenti metodologici nel processo di apprendimento

Prospettive dell'allievo	Prospettive dell'insegnante	Obiettivi	Condizioni di apprendimento e compiti motori possibili	Forme di organizzazione	feedback
Acquisire + stabilizzare	Creare le condizioni ideali	Forma elementare (sviluppare il senso del movimento)	Fornire un apprendimento semplificato basato sulle conoscenze <ul style="list-style-type: none"> • Terreno poco impegnativo • Fornire assistenza • Aiuti pedagogici (sci corti, paletti, corde,...) • Dividere i movimenti complessi • Aiuti acustici 	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento alla classe • Insegnamento frontale • Piccoli gruppi 	Dedicarsi a tutta la classe
Applicare + variare	Promuovere la variazione	Forma elaborata (costruire la rappresentazione mentale del movimento)	Variare le condizioni di apprendimento (principio della variazione) <ul style="list-style-type: none"> • Variare a dipendenza delle diversità personali, sociali, situative, di materiale. Per es.: <ul style="list-style-type: none"> – Variare gli appoggi – Orario, terreno, materiale – Cambiare l'orientamento (a sinistra o destra) • Variare: <ul style="list-style-type: none"> – Spazio: largo, alto, basso – Tempo: prima, dopo, veloce, lento – Energia: forte, debole 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavoro a coppie • Workshop • Lavoro a stazioni • Lavoro a rotazioni 	Insegnamento prevalentemente individualizzato
Creare + completare	Favorire la creatività	Forme creative (favorire la comprensione dei movimenti)	Sfidare attraverso situazioni di apprendimento difficili <ul style="list-style-type: none"> • Sovraccarico psicologico (momenti di stress, situazioni di gara,...) Creare secondo i propri bisogni <ul style="list-style-type: none"> • Completare con le forme conosciute • Esplorare i confini personali 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavoro individuale • Workshop • Gara 	Favorire i feedback personali

Modello tecnico sport sulla neve 2010

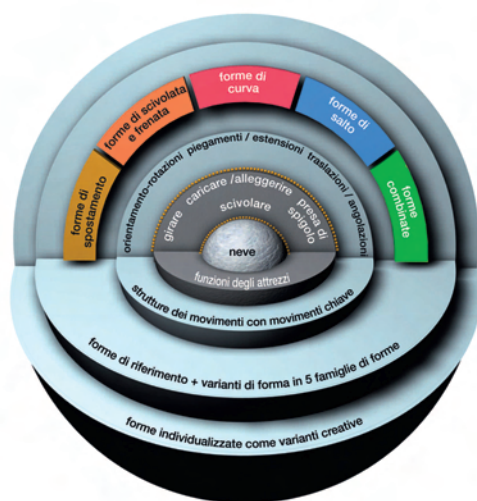
Dal pensiero chiave ...

Al centro della rappresentazione sferica del concetto tecnico troviamo una palla di neve sulla quale poggia un praticante di sport sulla neve.



Il primo pensiero rivolto al modello chiave della tecnica degli sport sulla neve: neve – attrezzo – individuo

... al modello tecnico degli sport sulla neve ...



Modello tecnico degli sport sulla neve

Il modello tecnico ha tre strati: la neve, l'attrezzo e l'individuo.

Al centro troviamo la neve. Le linee tratteggiate tra la neve, l'attrezzo e l'individuo rappresentano i rapporti biomeccanici (vedi Academy No 13). In primo piano abbiamo la gestione della resistenza neve.

Il secondo livello, «attrezzi», include le funzioni degli attrezzi. Per attrezzi sono intesi: sci, snowboard, attacchi, scarponi e bastoncini.

Il terzo livello, «individuo», è suddiviso in tre parti. Lo scivolare/spostarsi individualizzato è rappresentato nel guscio più esterno. Tutte le possibili forme di movimento di tutti e quattro gli attrezzi di scivolamento sulla neve possono essere suddivise in cinque famiglie di forme. Le troviamo nella parte centrale chiamata «forme di riferimento + varianti di forma». Anche i movimenti possibili propri dell'individuo possono essere strutturati e riassunti nei movimenti chiave. Questo strato interno è chiamato «strutture dei movimenti con movimenti chiave».

Il modello tecnico può essere letto e spiegato dall'interno verso l'esterno e viceversa.

... e i suoi variogrammi

Ogni famiglia di forme è rappresentata in dettaglio da un variogramma. Al centro troviamo la forma di riferimento dalla quale derivano i gruppi di varianti e le varianti. Per semplificare verranno chiamate tutte varianti di forma. I raggruppamenti delle varianti di forma sono basati sui tipi di movimento o su altri criteri.

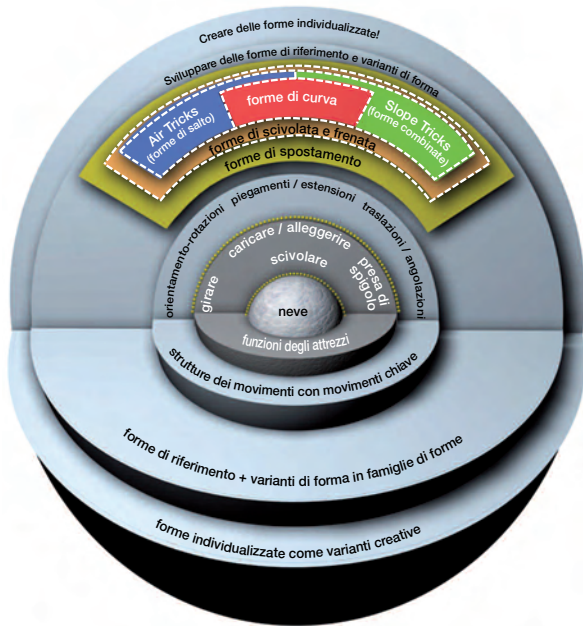


Impostazione del variogramma per ogni famiglia

Nota: I modelli servono all'allievo come strumento didattico. Essi non hanno la pretesa di essere esaustivi. Per esempio, è impossibile rappresentare nel modello tecnico tutti i dettagli biomeccanici che possono però essere spiegati.



Modello tecnico Sci



5.1



Modello tecnico Sci

Il modello tecnico può essere considerato come un progetto di una costruzione e ci mostra:

- cosa si può fare con gli sci in relazione alla **resistenza della neve (funzioni degli attrezzi)**,
- come sono strutturati i movimenti (**movimenti chiave**),
- a quali forme ci riferiamo (**forme di movimento**),
- come cataloghiamo le forme (**famiglie di forme**) e le sviluppiamo (**forme di riferimento e le loro varianti di forma**).

La tecnica ha quale obiettivo, grazie alle basi sviluppate nella pratica e alla teoria verificata, la risoluzione di compiti motori definiti oppure il superamento di difficoltà legate alla situazione del momento.

La tecnica ottimale è una soluzione mirata ed economica, da applicare a piacimento o di fronte ad una situazione di sfida, per trovare una risposta motoria.

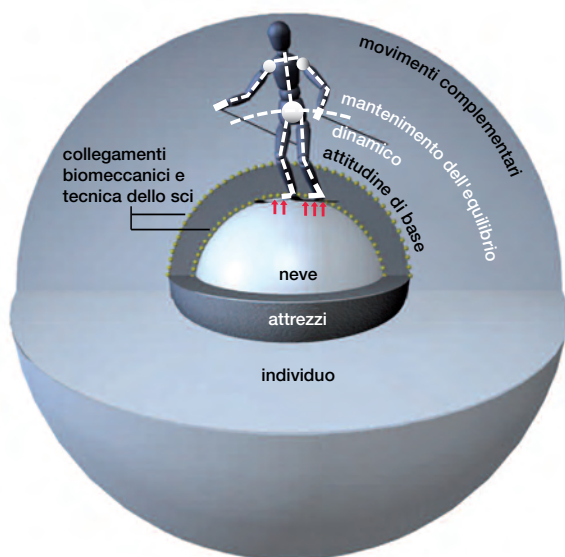
Da un lato include fattori condizionali e coordinativi, d'altra parte anche componenti emozionali e tattico-mentali.

Essa corrisponde a un cosiddetto «svolgimento motorio ideale», nel quale può avvenire un cambiamento (stile personale), pur mantenendo inalterate le caratteristiche individuali.

5.2



Modello tecnico ampliato Sci



5.3



Modello tecnico ampliato Sci

Nell'insegnamento dello sci il compito tecnico è collegato al concetto pedagogico e a quello metodologico. È necessaria una approfondita conoscenza della tecnica dello sci per poter osservare un compito motorio secondo dei criteri dati, consigliare in modo funzionale e dare dei consigli mirati.

Il modello tecnico ampliato qui rappresentato serve quale struttura per la spiegazione della **relazione causa-effetto** (azione-risultato) dell'interazione tra individuo, attrezzi e neve. Il riferimento è chiaramente rivolto ai collegamenti tra la biomeccanica e gli aspetti tecnici dello sci.

Lo sguardo è rivolto al mantenimento dell' **equilibrio dinamico** e all'interazione tra la resistenza della neve e le funzioni degli attrezzi così come tra le funzioni degli attrezzi e le strutture del movimento.

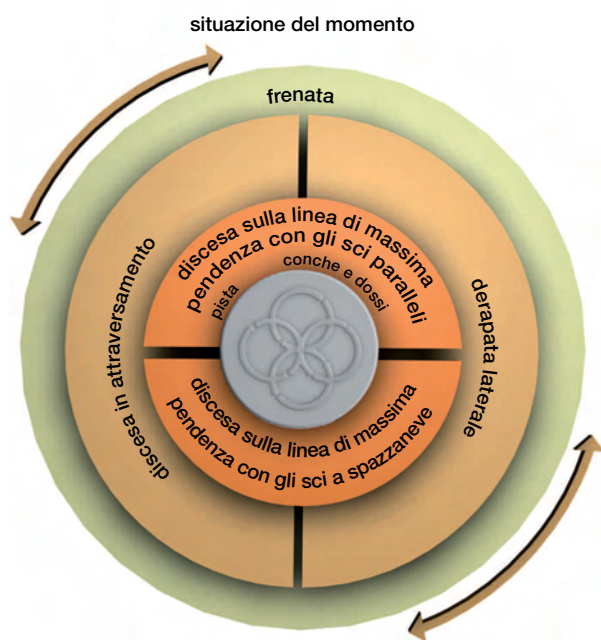
Partendo da una **attitudine di base proattiva**, si considerano anche i cosiddetti **movimenti complementari** dei piedi, delle caviglie, delle spalle e delle braccia, che aiutano a iniziare, ad accompagnare e a controllare i movimenti.

Questo ampliamento permetterà ai maestri di sci una migliore comprensione dei collegamenti tecnici e della sequenza dei movimenti.

5.4



Famiglia delle forme di scivolata e frenata



Variogramma forme di scivolata e frenata Sci

6.1



Variogramma forme di scivolata e frenata

La famiglia delle forme di scivolata e frenata comprende le forme in cui la resistenza dovuta all'attrito fra neve e lo sci è influenzata da un dosaggio della velocità o da una frenata.

Le forme appartenenti alla famiglia delle forme di scivolata e frenata non sono delle forme esclusive e non si differenziano chiaramente dalle forme delle altre famiglie. Si tratta piuttosto di azioni con funzioni ben determinate.

I principi di scivolata e frenata

Viene fatta una distinzione tra **fase di accelerazione** e **fase di frenata**.

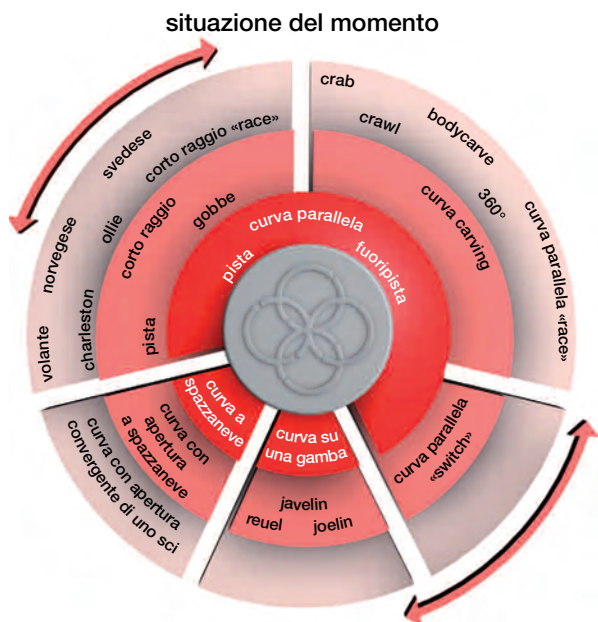
Il dosaggio può essere gestito attraverso la posizione degli sci e grazie a un'influenza attiva sugli stessi (tenuta degli sci). La riduzione della velocità, fino a fermarsi, può essere ottenuta attraverso un aumento della posizione a spazzaneve o grazie a un cambiamento della direzione degli sci, in posizione parallela o a spazzaneve, allontanandosi dalla linea di massima pendenza o girando verso monte.

Le forme di riferimento di questa famiglia sono la discesa sulla linea di massima pendenza con gli sci paralleli o a spazzaneve. Le varianti di forma sono la discesa in attraversamento e la derapata laterale; nel livello seguente della variazione troviamo la frenata con gli sci paralleli o a spazzaneve.

6.2



Famiglia delle forme di curva



Variogramma forme di curva Sci

6.3



Variogramma forme di curva

La caratteristica della famiglia delle forme di curva è il cambiamento di direzione scivolando. La curva è caratterizzata da una parte dallo stacco e dall'altra dalla condotta. Durante la fase di stacco e durante la fase di condotta 1, gli sci girano in direzione della linea di massima pendenza; si allontanano invece dalla stessa durante la fase di condotta 2.

A proposito dei principi di stacco e di condotta

Generalmente, la scelta del principio di stacco e di condotta dipende dalla situazione del momento: il terreno, la qualità della neve, la velocità e il materiale, così come l'abilità, le caratteristiche e le capacità individuali, ma anche l'intenzione o il compito motorio dello sciatore.

Le forme di riferimento di questa famiglia comprendono la curva a spazzaneve, la curva parallela e la curva su uno sci. Le varianti di forma sono per esempio la curva con apertura a spazzaneve o il corto raggio, che nello stadio seguente della variazione portano alla curva con apertura convergente di uno sci o al norvegese, una variante del corto raggio.

6.4



Forma di riferimento: **Curva parallela (pista)**

Obiettivo: curvare con gli sci in posizione parallela derapando

Conoscenze tecniche: Curva con apertura a spazzaneve, derapata laterale

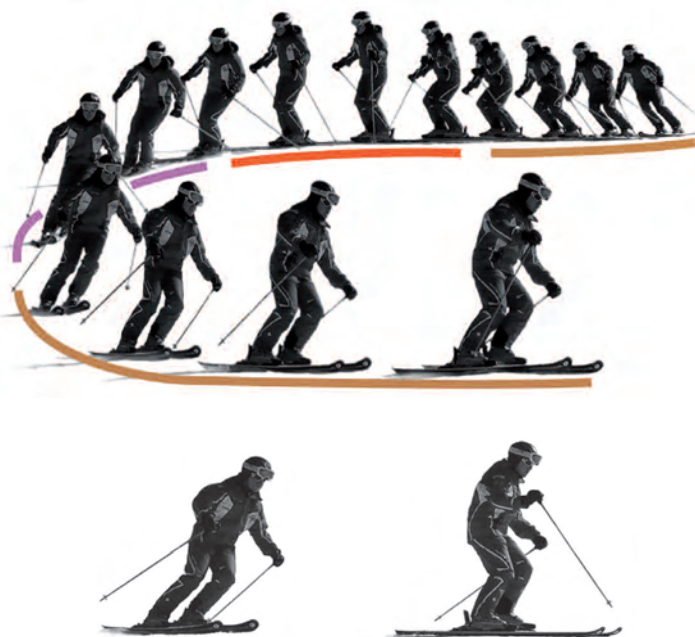


immagine A

immagine B

7.1



Descrizione dei movimenti

Fase di stacco: preparazione con gli sci in posizione parallela, traccia larga. Estensione delle gambe e movimento contemporaneo delle anche verso l'avanti e verso valle. Grazie al movimento di traslazione la presa di spigolo dei due sci viene ridotta; orientando-ruotando il corpo, gli sci girano nella direzione della curva derapando.

Fase di condotta 1: far derapare gli sci sulla linea di massima pendenza continuando il movimento di rotazione. Piegando progressivamente la gamba interna, il corpo trasla, partendo dalla sua posizione centrale, verso l'interno della curva.

Fase di condotta 2: dosare la presa di spigolo e determinare la direzione della curva grazie ad una angolazione supplementare delle anche e delle ginocchia combinata con un'orientamento-rotazione del corpo.

Consigli immagine A

- Posizione di base proattiva e posizione degli sci „larghezza delle anche“ per un equilibrio stabile
- Movimenti indipendenti delle gambe

Consigli immagine B

- Il movimento delle braccia e delle mani sostiene i movimenti chiave
- Appoggio del bastoncino come aiuto per il timing, come appoggio supplementare e come aiuto alla rotazione

7.2



Forma di riferimento: **Curva parallela (pista)**

Situazione e aiuti didattici: pista mediamente ripida e ben preparata, terreno arrotondato

Acquisire + Stabilizzare

Obiettivi	Compiti motori
Stacco	<ul style="list-style-type: none"> • Muovere le anche verso l'avanti e verso valle (traslazione) per provocare la derapata • Aumentando la velocità e diminuendo la posizione a spazzaneve, passare alla curva parallela • Stacco con la traccia degli sci larga • Raggiungere la curva parallela utilizzando il passo di giro
Condotta	<ul style="list-style-type: none"> • La gamba interna «dorme» (traslazione) • Alzare la coda dello sci interno (angolazione) • Piegamento e rotazione contemporanei delle gambe (la tibia appoggia sullo scarpone) • Il braccio esterno segue il movimento di rotazione
Controllo della velocità	<ul style="list-style-type: none"> • Effettuare delle ghirlande verso monte • Terminare ogni volta la curva verso monte • Ridurre il raggio grazie all'angolazione • Aumentare l'angolo di deriva degli sci

7.3



Applicare + Variare

Obiettivi	Compiti motori
Stacco	<ul style="list-style-type: none"> • Sci in posizione larga/chiusa • Aumentare/diminuire il piegamento/estensione
Condotta	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione delle gambe/tutto il corpo ruota • Condotta derapata/arrotondata • Aumentare/diminuire l'angolo di deriva • Molta/poca traslazione/angolazione
Raggio	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare/diminuire il raggio di curva • Diminuire progressivamente il raggio di curva

Créer + Compléter

Obiettivi	Compiti motori
Ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • Curvare a ritmo o fuori ritmo • Esercizi synchro
Terreno/neve	<ul style="list-style-type: none"> • Curve su terreno ripido e su differenti tipi di neve

Difficoltà d'apprendimento

- Posizione parallela degli sci durante la fase di stacco
- Controllo della velocità

Forme analoghe: Curva parallela fuoripista, corto raggio, curva carving

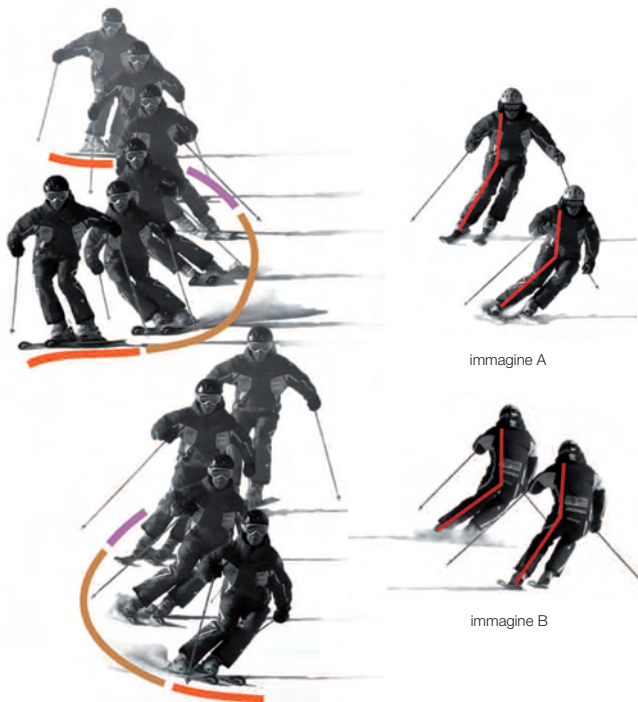
7.4



Forma di riferimento: **Corto raggio**

Obiettivo: parallele ritmate con raggi di curva stretti e appoggio accentuato del bastoncino

Conoscenze tecniche: curva parallela



8.1



Descrizione dei movimenti

Accorciare le curve parallele e concatenarle rapidamente.

Fase di stacco: estensione e rotazione rapida delle gambe contemporaneamente ad un movimento verso l'avanti e verso valle delle anche in direzione della curva per effettuare il cambio degli spigole e far girare gli sci. L'appoggio del bastoncino aiuta lo stacco.

Fase di condotta 1: mentre le gambe si piegano e girano sotto la parte superiore del corpo, mantenuto stabile e in direzione della linea di massima pendenza, effettuare una traslazione e una angolazione dosate del corpo in direzione del centro della curva. Una posizione centrale e stabile del corpo, in armonia con la larghezza della traccia e l'asse longitudinale degli sci è la condizione richiesta per una gestione ideale degli appoggi.

Fase di condotta 2: presa di spigolo breve e precisa, determinazione della direzione grazie a un rafforzamento dell'angolazione delle anche e delle ginocchia.

Consigli immagine A

- Movimenti ritmati delle gambe che accompagnano l'appoggio del bastoncino
- Parte superiore del corpo stabile

Consigli immagine B

- Movimenti di traslazione e angolazione dosati in rapporto alla situazione
- Appoggio del bastoncino come aiuto per il timing, come appoggio supplementare e come aiuto alla rotazione

8.2



Forma di riferimento: **Corto raggio**

Situazione e aiuti didattici: pista da mediamente ripida a ripida, ben preparata

Acquisire + Stabilizzare

Obiettivi	Compiti motori
Diminuire il raggio di curva	<ul style="list-style-type: none"> • Diminuire progressivamente il raggio delle curve (imbuto) • Diminuire/aumentare il raggio delle curve (clessidra)
Allenare il ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione rapida delle gambe • Accentuare la presa di spigolo alla fine della curva • Curvare attorno a dei paletti • Contare insieme le curve • Aiuto dei bastoncini • Effettuare delle ghirlande • Dare il ritmo con la voce
Controllare la velocità	<ul style="list-style-type: none"> • Terminare le curve in modo marcato • Angolo di deriva degli sci più marcato • Aumentare la presa di spigolo grazie ad un'angolazione più marcata delle ginocchia • Hockeystop • Fermarsi all'ordine vocale di stop

8.3



Applicare + Variare

Obiettivi	Compiti motori
Adattare il raggio di curva	<ul style="list-style-type: none"> • Piste piatte/ripide
Variare il ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • Variare il tipo di neve • Sciare a velocità differenti • Cambiare il ritmo
Dosare la velocità	<ul style="list-style-type: none"> • Raggi grandi/piccoli accentuando la traslazione o l'angolazione • Aumentare/diminuire l'angolo di deriva degli sci

Creare + Completare

Obiettivi	Compiti motori
Adattare il raggio di curva	<ul style="list-style-type: none"> • Sciare su piste ripide/ghiacciate a velocità differenti
Derapare/«carving»	<ul style="list-style-type: none"> • Effettuare delle curve derapate/carving
Adattare il ritmo	<ul style="list-style-type: none"> • Sciare unicamente derapando/carving • Esercizi synchro • Curvare cambiando l'asse

Difficoltà di apprendimento

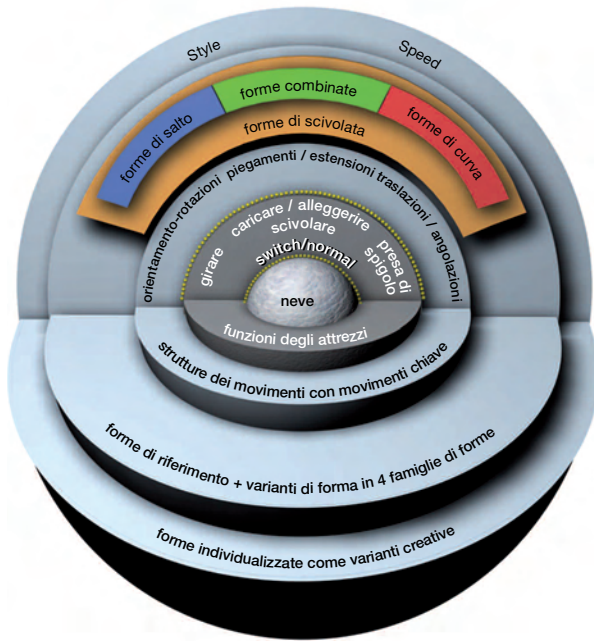
- Apertura convergente dello sci a valle, controllo della velocità

Forme analoghe: Curva parallela, varianti del corto raggio, corto raggio «race»

8.4



Modello tecnico Snowboard



9.1



Tecnica Snowboard

La pratica dello snowboard comprende sia dei processi fisici e biomeccanici che delle componenti fisiche e psichiche

Il modello della prestazione descrive nel suo insieme le componenti fisiche e psichiche utilizzate per fare qualunque sport.

Per semplificare le complesse relazioni dei processi fisici e biomeccanici, la tecnica dello snowboard comprende importanti informazioni d'apprendimento e d'insegnamento, le quali sono spiegate e presentate nel modello tecnico e nei variogrammi

Il modello tecnico mostra infatti:

- Cosa può essere eseguito dallo snowboard a contatto con la **neve (elementi chiave)**;
- Come sono strutturati i movimenti (**movimenti chiave**);
- Come ordiniamo le forme (**famiglie di forme**);
- A quali forme ci si orienta e come esse siano reciprocamente correlate (**forme di riferimento** e le loro **varianti di forma**).

Giudicato dall'esterno, rispettivamente nel sul piano più esterno si pone la domanda della motivazione: lo snowboarder è maggiormente alla ricerca della voglia di creatività (style) oppure della voglia di velocità? Da questo risultano le **forme individualizzate come varianti della creazione**.

9.2



Le famiglie di forme e i loro variogrammi



9.3



Famiglie di forme

Con le famiglie delle forme, le differenti forme sono classificate in differenti gruppi.

Nello snowboard, la famiglia delle forme di scivolata e frenata è indicata come **forme di scivolata** e costituisce la base di tutte le altre famiglie di forme (**forme di curva, di salto e combinate**).

All'interno di una famiglia di forme, le forme sono riuniti degli obiettivi:

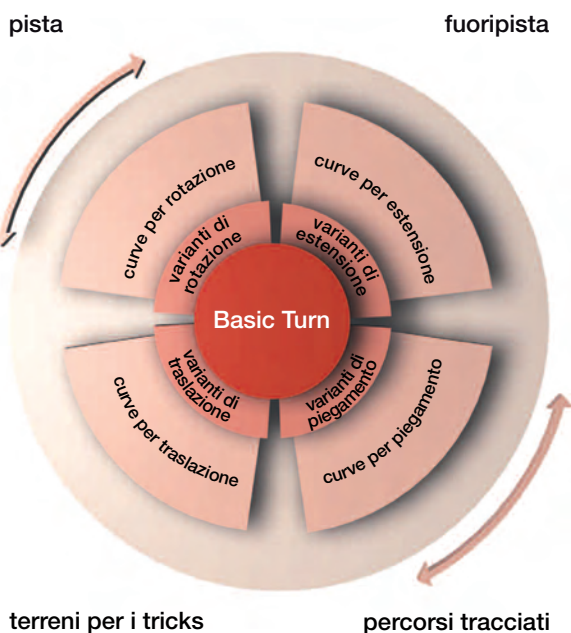
- Forme di scivolata: forme di base dello snowboard
- Forme di curva: cambiamento di direzione scivolando
- Forme di salto: lo scopo è di sollevarsi da terra
- Forme combinate: forme combinate ricavate dalle famiglie citate sopra

Ogni famiglia di forme è costituita da una o più **forme di riferimento**, dalle relative **varianti di forma** e da tutte le altre **forme** possibili derivanti da un mix delle varianti. Ognuna delle quattro famiglie di forme è descritta in un variogramma preciso. Il variogramma mostra inoltre i legami che esistono tra i movimenti e aiuta a comprendere le relazioni tra le forme di riferimento e le varianti di forma. L'interpretazione può essere fatta sia dall'interno verso l'esterno che dall'esterno verso l'interno.

9.4



Famiglia «Forme di curva»



Variogramma delle forme di curva Snowboard

10.1



Variogramma delle forme di curva

La forma **Basic Turn** costituisce il centro del variogramma delle forme di curva. Questa non deve essere confusa come la curva del principiante. Il Basic Turn contiene solamente i movimenti indispensabili (angolazione dosata nel tempo a livello delle articolazioni del piede) per la realizzazione di una curva. L'accentuazione dei movimenti chiave nella fase di stacco aiuta a classificare le varianti di forma. In accordo con i movimenti chiave, si possono distinguere i quattro differenti gruppi (**varianti di estensione, di piegamento, di traslazione e di rotazione**).

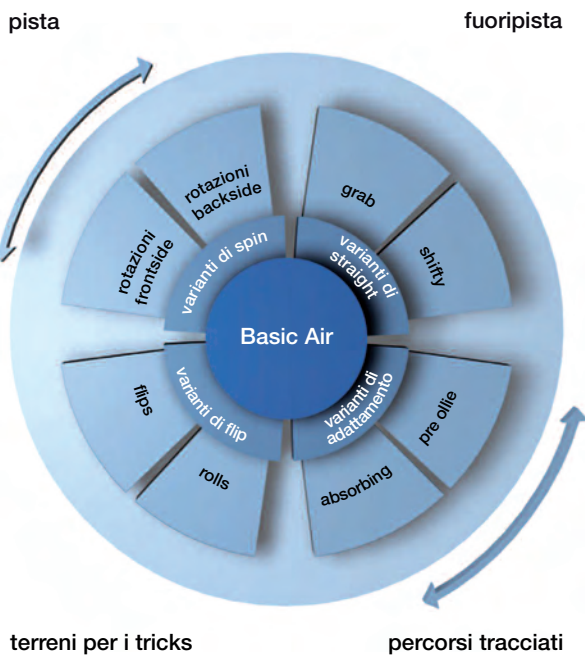
Le varianti di curva possono essere realizzate sia dera-
pando che carvando. Il cerchio esterno include tutte le forme che risultano da un'unione tra le forme di riferimento e le varianti di forme. Come esempio, si può citare la curva nei dossi (variante di flessione con contro-rotazione).

La ruota del variogramma gira in base alle differenti situazioni. Le situazioni sono divise in quattro settori: **pista, fuori pista, percorsi tracciati** (p.es. percorso picchettato, boardercross, ecc.) e **terreni per i tricks** (kicker, pipe, quarterpipe, ecc.). Le forme possono essere eseguite in ciascuna di queste situazioni.

10.2



Famiglia «Forme di salto»



Variogramma delle forme di salto Snowboard

10.3



Variogramma delle forme di salto

Il centro del variogramma delle forme di salto è costituito dal **Basic Air**. Questa forma di riferimento si basa sul principio dell'ollie ed è realizzata in ogni situazione in maniera adattata.

L'accentuazione dei movimenti chiave aiuta a classificare le varianti di forme. In accordo con i movimenti chiave, si può distinguere i quattro differenti gruppi (**varianti straight, d'adattamento, flip e spin**). Questi gruppi contengono le forme più insegnate, che vengono in seguito combinate tra loro.

Come per le forme di curva, la ruota del variogramma può girare in base alle diverse situazioni (**pista, fuori pista, percorsi tracciati e terreni per i tricks**) ed essere in questo modo applicato alle situazioni corrispondenti.

Elementi di style

Le varianti grab, shifty, bones, ecc. fanno parte degli elementi dello style. Esso può essere acquisito come elemento unico. Gli elementi di style a disposizione possono essere utilizzati per la creazione di ogni forma, attraverso tutte le famiglie di forme. Gli elementi dello style sono classificati nelle varianti creative.

10.4



Forma di riferimento: **Ollie**

Condizioni richieste: salto con le due gambe, tailwheelie



Normal Fullbase Ollie

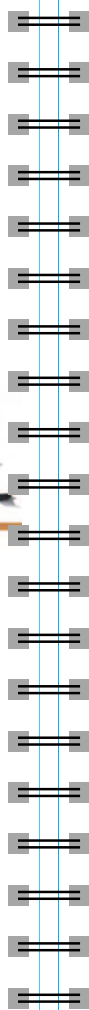


utilizzo attivo del flex



movimento del baricentro del corpo

11.1



Descrizione del movimento

Fase di preparazione: a partire dalla posizione di base, preparazione fullbase. Le ginocchia sono piegate. Orientamento verso la direzione di scivolata.

Fase di stacco: leggera traslazione/angolazione in direzione del tail, trazione del piede avanti verso l'alto e contemporaneamente saltare sulla gamba posteriore. Utilizzare la resistenza della neve.

Fase principale: la resistenza della neve è vinta. Controllare la fase di volo adottando una posizione compatta. Orientamento verso la zona d'atterraggio.

Fase finale: estensione delle gambe e ricercare la resistenza della neve in fullbase. Ammortizzare mediante le gambe e continuare in linea dritta.

Consigli

- Ollies realizzati a partire dal fullbase sono più facili.
- Utilizzando attivamente il flex, è possibile influenzare l'altezza dell'ollie.
- Gli ollies sono eseguiti in verticale, al fine di atterrare sulle due gambe.

Forme analoghe

Ollie a partire dallo spigolo delle punte dei piedi o dei talloni, salto basic air, n'ollie, basic air pipe

11.2



Forma di riferimento: **Ollie**

Surfare come un bruco

Descrizione

Facilitare

Aumentare la difficoltà

Catapulta

Descrizione

Facilitare

Aumentare la difficoltà

Let's Jump!

Descrizione

Acquisire la sequenza di movimenti dell'ollie in posizione sicura. Muoviti sulla tua tavola, come se questa fosse un enorme bruco.

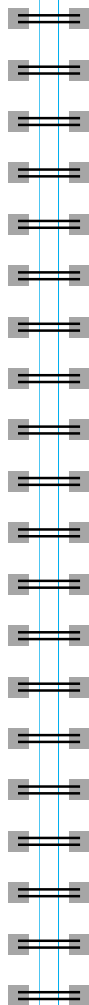
- Tieniti dapprima senza tavola su di un bruco gigante.
- Sul tuo bruco sei in grado di muoverti nelle due direzioni (ollie, n'ollie)?

Allenamento dell'ollie in maniera ludica. Piazza un oggetto sul nose e catapultalo in aria facendo il movimento dell'ollie.

- Inizia con un oggetto piccolo.
- Sei capace di prendere l'oggetto con la mano?

Esercizio con un partner a livello acquisire. Il primo ordine è «let's»: a questo momento, effettua un tailwheelie. Al secondo ordine «jump!» realizza un ollie.

11.3



Facilitare
Aumentare la difficoltà

Il sorvolo

Descrizione

Facilitare

Aumentare la difficoltà

Big Air Pista

Descrizione

Completamento

Questi esercizi possono essere utilizzati anche per il n'ollie.

- Salta su un terreno piano.
- Fallo dapprima in fullbase.
- Prova a partire dallo spigolo frontside o backside.

Acquisire e stabilizzare l'ollie. Il tuo partner prepara delle palle di neve e le deposita sulla pista. Saltale eseguendo un ollie.

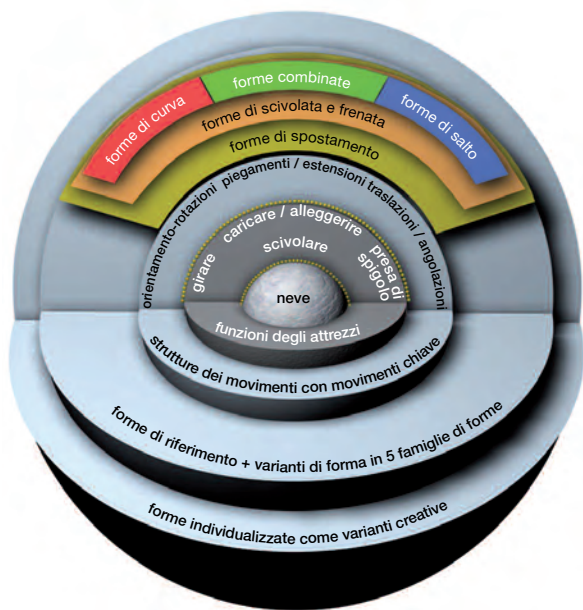
- Salta le palle di neve posizionate singolarmente.
- Salta delle grandi palle di neve.
- Cerca di saltare più palle di neve posizionate una dietro l'altra.
- Atterra esattamente sulla palla di neve.

Effettua degli ollie su dei piccoli dossi. Ognuno cerca dei piccoli dossi e effettua degli ollie adattati alla situazione.

11.4



Modello tecnico Sci di fondo



Tecnica Sci di fondo

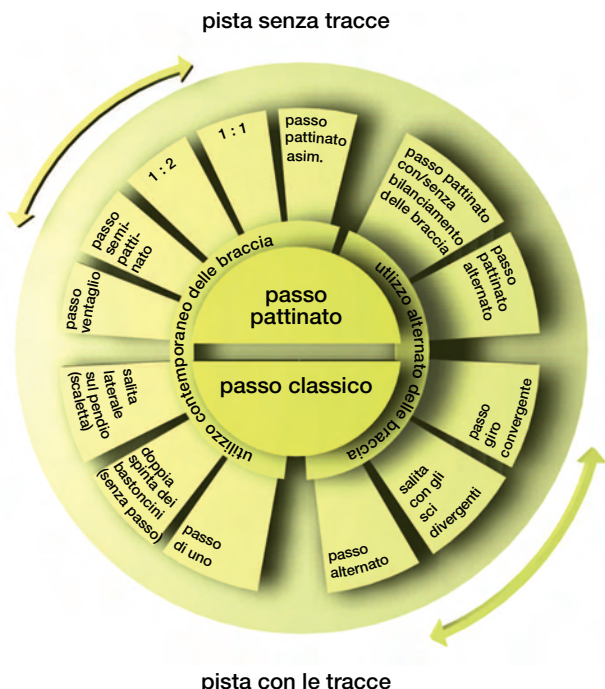
Lo Sci di fondo include da una parte dei processi fisici e biomeccanici e dall'altra delle componenti di condizione fisica e della psiche. Le informazioni necessarie per comprendere questi legami complessi sono riunite nei variogrammi e nel modello tecnico.

Un buon apprendimento dei movimenti sportivi si basa in particolar modo sulle analogie che esistono fra i movimenti. Per ogni nuovo compito motorio, gli allievi provano a cercare un legame con un movimento conosciuto o con la rappresentazione mentale dello stesso.

Al centro del modello tecnico troviamo la neve. Le funzioni degli attrezzi, seguite dalle strutture dei movimenti costituiscono la base dei movimenti chiave. Il modello si orienta in seguito verso le forme globali e i rapporti tra i movimenti, che sono riuniti nelle famiglie di forme. Esse sono composte da forme di riferimento e varianti di forma. La famiglia delle forme di spostamento serve quale base, sulla quale si appoggiano le forme di scivolata e frenata. Troviamo inoltre le forme di curva, le forme combinate e le forme di salto. Le forme di spostamento/scivolata individuali sono rappresentate nelle forme individualizzate da varianti creative.



Famiglia «forme di spostamento»



Variogramma delle forme di spostamento Sci di fondo

Il variogramma fornisce una panoramica grafica della famiglia delle forme di spostamento. Illustra come sono strutturate e come possono essere ampliate.

Al centro del variogramma troviamo il passo classico e il passo pattinato, le due forme di riferimento legate alla funzione di spinta dello sci: spinta con lo sci fermo o con lo sci in movimento.

Differenti varianti di forma, come il passo pattinato uno-uno (1:1) o il passo alternato, provengono dal lavoro simultaneo delle braccia (spinta simultanea dei due bastoncini) o alternato. Le varianti di forma sono ampliate e individualizzate grazie ad un'esecuzione bilaterale dei movimenti, dei cambiamenti di tecnica e altro. Infine il fondista adatta le varianti di forma alle differenti configurazioni del terreno (pista senza tracce o con le tracce) e della neve.



Forma: **Passo alternato**

Conoscenze tecniche: camminare con gli sci

Applicazione: in pianura e in salita



Fasi del passo alternato

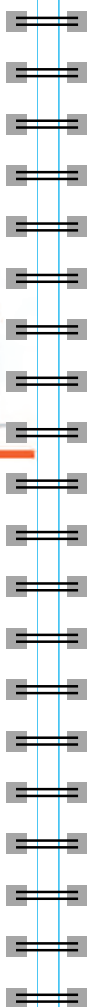


trasferimento completo del peso del corpo, posizione verticale sopra lo sci



cambiamento di fase, inizio della spinta della gamba

13.1



Descrizione dei movimenti

Fase 1: scivolare sulla gamba anteriore, il braccio opposto è in posizione avanzata. Contemporaneamente la gamba e il braccio opposti sono tesi posteriormente. Durante la fase di trazione del braccio davanti, la gamba alleggerita si sposta in avanti. Inizia allora la spinta della gamba, simultaneamente ad un piegamento della gamba di scivolata. Il braccio che sta dietro viene spostato in avanti oltre le anche.

Fase 2: durante il cambiamento nella fase di spinta delle braccia comincia la spinta della gamba. Verso la fine dell'estensione dinamica della gamba il peso del corpo è interamente spostato sulla nuova gamba di scivolata appena lanciata in avanti. Contemporaneamente terminano la spinta del braccio e il bilanciamento del braccio opposto in avanti.

Consigli

- La mano bilanciata in avanti e la punta dello sci opposto raggiungono simultaneamente il punto più avanzato prima di ritornare

Forme analoghe

Salita laterale sul pendio (scaletta), salita con gli sci divergenti, spostamenti con movimenti a pendolo delle braccia.

13.2



Form: **Passo alternato**

L'imitatore

Partendo dal movimento naturale della camminata acquisire il passo alternato.

Descrizione

Camminare inizialmente lentamente con gli sci. I bastoncini sono tenuti a metà, le braccia bilanciano come nella marcia con gli sci. Accelerare in seguito i movimenti e scivolare un poco ad ogni passo. I bastoncini vengono tenuti in seguito normalmente ma l'appoggio avviene in modo leggero. L'appoggio del bastoncino diventa poi più energico ma senza disturbare la sequenza dei movimenti.

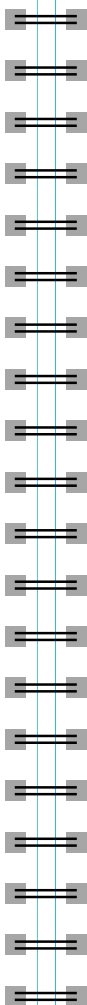
Facilitare

- Eseguire i movimenti senza sci e senza bastoncini.
- Eseguire il bilanciamento con dei pali più lunghi al posto dei bastoncini.

Aumentare la difficoltà

- Spostarsi su un terreno leggermente in salita o in discesa senza bastoncini eseguendo la spinta con la gamba in modo più marcato.

13.3



Il telegrafo

Affinare la coordinazione temporale, spaziale e energetica tra il lavoro delle braccia, del tronco e delle gambe.

Descrizione

Eseguire un passo alternato corto seguito da due lunghi. Realizzare con o senza partner: uno di fianco all'altro o uno dietro l'altro.

Facilitare

- Camminare nella traccia senza sci e senza bastoncini
- Tenere dei paletti a due a due, uno dietro l'altro
- Aiuto acustico («bip-baap-baap»)
- Spostarsi in una traccia leggermente discendente

Aumentare la difficoltà

- Demarcare la distanza con dei paletti
- Combinare differenti ritmi, per esempio uno corto e 3 lunghi, ...
- Chiudere gli occhi
- «Congelare» il movimento nella fase di spinta immobilizzando momentaneamente le mani davanti o dietro

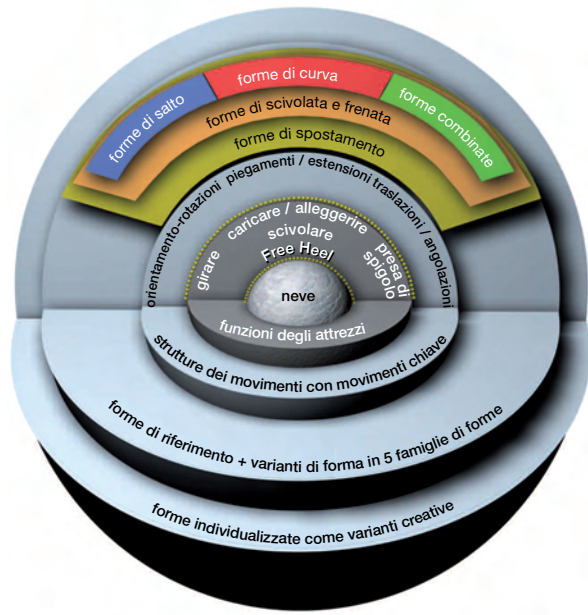
Complemento

La serie degli esercizi del telegrafo può anche essere utilizzata con il passo di pattinaggio uno-uno e uno-due.

13.4



Modello tecnico Telemark



Tecnica Telemark

La pratica del Telemark comprende sia aspetti fisici e biomeccanici che delle componenti della condizione fisica e della psiche, descritti nel modello della prestazione.

Per semplificare i legami complessi dei processi fisici e biomeccanici, la tecnica del telemark riunisce le informazioni necessarie all'insegnamento e all'apprendimento, le presenta e le spiega come un progetto di una costruzione con il modello tecnico e i variogrammi.

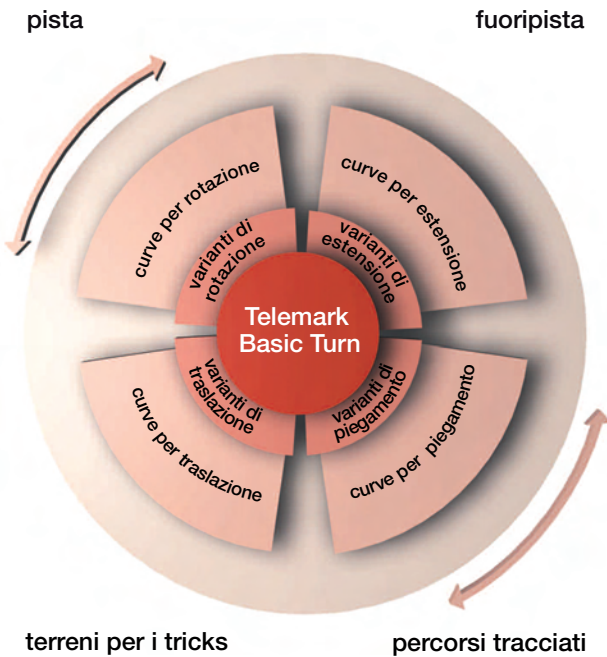
La neve costituisce il centro del modello. Oltre alle **funzioni degli attrezzi** la situazione iniziale dovuta agli attacchi gioca un ruolo determinante. Il **tallone libero** è un elemento permanente. Il **cambiamento di passo** (transizione) e la **posizione telemark** sono alla base di tutte le forme di questa disciplina così come delle sequenze di movimenti.

Partendo dai **movimenti chiave** (strutture dei movimenti) si sviluppano le diverse forme chiamate **forme di riferimento** e **varianti di forma** facenti parte delle diverse **famiglie di forme**.

Le famiglie «**forme di spostamento**» e «**forme di scivolata e frenata**» servono da base per le altre famiglie: **forme di curva**, **salto** e **combinata**. Da queste risultano le varianti creative sotto forma di forme individualizzate.



Variogramma «forme di curva»



Variogramma delle forme di curva Telemark



Variogramma forme di curva

Ogni famiglia di forme è rappresentata da un variogramma dettagliato che ci mostra come una forma può evolvere.

La famiglia delle «forme di curva» è caratterizzata dai cambiamenti di direzione. La sequenza dei movimenti durante una curva si suddivide in tre fasi: la fase di stacco, la fase di condotta 1 e la fase di condotta 2.

Il centro del variogramma delle forme di curva in cui troviamo la forma di riferimento **Telemark Basic Turn**, include i movimenti necessari alla realizzazione di una curva e spiega gli aspetti tecnici del cambiamento di passo e della posizione di Telemark.

A partire dal Telemark Basic Turn, e classificate in base all'accentuazione dei movimenti chiave durante la fase di stacco, troviamo le seguenti varianti di forma: **curva per rotazione**, **per estensione**, **per traslazione** e **per piegamento**. Il principio di condotta (derapato o carving) aiuta a differenziare ogni variante di forma.

Il cerchio esterno include tutte le forme che possono risultare combinando le differenti varianti di forma. A dipendenza dell'obiettivo di ogni forma e della scelta del terreno, la ruota del variogramma può girare liberamente nei due sensi.



Forma: **Curva per traslazione**

Conoscenze tecniche: Telemark Basic Turn



curva per traslazione carving



posizione parallela degli sci, larghezza delle anche



posizione Telemark come base per il mantenimento dinamico dell'equilibrio

15.1



Descrizione dei movimenti

Fase di stacco: grazie a una traslazione/angolazione e a una leggera rotazione nella direzione della nuova curva, ridurre la presa di spigolo e diminuire la resistenza tra gli sci e la neve. Cominciare il cambiamento di passo (piegamento/estensione a livello delle articolazione dei piedi).

Fase di condotta 1: co-rotazione e piegamento progressivo della gamba interna. Al centro della curva, traslazione/angolazione e ricerca/utilizzo della resistenza tra gli sci e la neve. Continuare progressivamente il cambiamento di passo fino alla fine della fase.

Fase di condotta 2: mantenere l'ampiezza del passo. Grazie a una traslazione/angolazione delle anche e delle ginocchia, determinare l'angolo della presa di spigolo e utilizzare la resistenza tra gli sci e la neve. Orientamento - rotazione dosate nella direzione della curva. Mantenere una posizione Telemark stabile.

Consigli

- Combinare la variante derapata con un maggior orientamento-rotazione.
- Lo stacco può essere accelerato con un'estensione attiva della gamba dietro.

Forme analoghe

Teleskwal, falso Telemark

15.2



Forma di riferimento: **Curva per traslazione**

Il birillo

Descrizione

Facilitare
Aumentare la difficoltà

Il motociclista

Descrizione

Facilitare
Aumentare la difficoltà

A piccoli gruppi provare a ridurre la presa di spigolo, a cambiare gli spigoli e ad aumentare la presa di spigolo (traslazione).

Con l'aiuto dei compagni lasciarsi dondolare da una parte all'altra come un birillo.

- I tuoi compagni ti guidano.
- Puoi farlo con gli occhi chiusi?
- Provalo sciando.

Dosare la traslazione sia nella fase di stacco che di condotta. Immagina di guidare una moto su una strada di montagna sinuosa. Ti pieghi all'interno di ogni curva.

- Sciare su un terreno poco ripido.
- Sei capace di affrontare la curva senza dover fare correzioni?
- Aumenta un po' la tua velocità.
- Riesci a seguire le tracce di un compagno?

15.3



Drifter

Descrizione
Facilitare

Aumentare la difficoltà

King of the edge

Descrizione

Facilitare

Aumentare la difficoltà

Esperienze opposte per delle curve derapate o carving.

Variare le curve carving e driftando.

- Effettua una discesa intera driftando e la seguente con curve carving.
- Riesci a lasciare una traccia identica a quella del tuo compagno che scia davanti a te driftando e carving?

Gara per il miglioramento della presa di spigolo e della condotta.

Chi realizza le tracce più precise e più profonde nella neve?

- Scendere sulla linea di massima pendenza più velocemente.
- Dopo la curva chi risale di più sulla pista?
- Chi riesce contemporaneamente a toccare la neve?

Completamento

Delle piste larghe, poco frequentate e con una buona visibilità favoriscono la sicurezza degli allievi.

15.4

CONCLUSIONE**Stephan Müller, direttore aggiunto SSSA**

Il nostro obiettivo è quello di realizzare dei manuali comprensibili, corretti e fruibili sia per gli aspiranti maestri di sport sulla neve che per quelli già formati.

Come avete potuto constatare i collaudati e conosciuti concetti e modelli rimangono, in linea di principio, invariati. I maggiori cambiamenti che hanno influenzato la stesura dei manuali derivano dall'insieme di esperienze passate, dalle proposte di miglioramento così come dagli obiettivi della formazione per l'ottenimento del riconoscimento federale per la professione di maestro di sci. Ciò porterà sicuramente a un successivo miglioramento della qualità sia a livello teorico sia pratico.

Nei corsi di perfezionamento poseremo i ponti tra i nuovi manuali e il lavoro pratico delle maestre e dei maestri di sport sulla neve.

Auguro a tutti voi un corso di perfezionamento proficuo e un fantastico inverno.

Bibliografia

Ufficio federale per lo Sport Macolin (2008): manuale chiave Gioventù+Sport

Ufficio federale per lo Sport Macolin (2006): Sci di fondo Insegnamento – Allenamento – Competizione

Hegner, Jost / Hotz, Arturo / Kunz, Hansruedi (2000): Erfolgreich trainieren! Zürich: Akademischer Sportverband Zürich.

Swiss Snowsports (SIVS-IASS) (1999): Gli sport sulla neve in Svizzera, concetti chiave

Swiss Snowsports (SIVS-IASS) (2000): manuale specifico Sci Svizzero, Snowboard Svizzero, Sci di fondo Svizzero, Telemark Svizzero

Swiss Snowsports (SIVS-IASS) (fino 2009): diverse pubblicazioni

Weineck, Jürgen (2007): Optimales Training. Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co.

Trovate tutti i manuali di SWISS SNOWSPORTS e le riviste Academy su: www.snowsports.ch

Impressum *La pratica negli sport sulla neve*

Capo del progetto Stephan Müller

Capo della redazione Stephan Müller

Autori SSSA: Michel Bonny, Vali Gadiant, Jürg Marugg, Stephan Müller, Renato Semadeni

Collaboratori di redazione Hanspeter Büttiker, Arsène Page, Jörg Roten, Jörg Spörri;

G+S: Domenic Dannenberger, Daniel Friedli

Interlocutori e lettori SSSA: membri dello Swiss Snow Education Pool e dei gruppi di lavoro, Ueli Bärzfuss;

G+S: Harry Sonderegger, commissione discipline Sci e SB; Swiss-Ski: Oliver Genzoni, Peter Läubli, René Van den Berg

Lettore tedesco Janina Sakobielski

Lettore francese Jean-Luc Buchel, Pierre Pfefferlé

Lettore italiano Sami Perucchi, Marinella Pezzoli

Traduzioni francese MT – Mangisch Translations, Monica Pfister, Patrick Steulet

Traduzioni italiano Mauro Albisetti, Davide Schär

Grafica Atelier J. & L. Zbinden-Mathieu, CH-3268 Lobsigen

Foto Swiss Snowsports

Indirizzo della redazione SWISS SNOWSPORTS, Redaktion, Hühnerhubelstrasse 95, CH-3123 Belp, info@snowsports.ch

Impaginazione e stampa Südostschweiz Presse und Print AG, Südostschweiz Print, Kasernenstrasse 1, CH-7000 Chur, www.so-print.ch

Cambiamenti di indirizzo comunicare direttamente a SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstrasse 95, CH-3123 Belp, info@snowsports.ch

Prezzo compreso nella tassa per i membri dell'associazione SWISS SNOWSPORTS

Diritti di riproduzione gli articoli e le fotografie pubblicati nell'ACADEMY sono protetti dai diritti d'autore. Ogni riproduzione e copia è possibile solo con accordo preventivo della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviatele senza il suo accordo

Stampa 17 600 Esemplari, di cui 11 700 in tedesco, 4300 in francese e 1600 in italiano