

Sci e sport del ghiaccio

Regolamento e specialità

Scopo dello sport

- In tutte le prove, lo scopo è conseguire un tempo minore di quello degli avversari
- Acquisire la tecnica corretta e più efficace

Qualità fisiche necessarie

- Per lo **sci alpino**: equilibrio, indipendenza, forza di gambe, sensibilità nel condurre lo sci, coraggio.
- Per lo **sci nordico**: buona capacità aerobica e forza resistente, capacità volitive.

Specialità olimpiche

Prove alpine

Tutte hanno in comune lo scopo di scendere per una pista prestabilita nel più breve tempo possibile, seguendo un tracciato vincolato da alcuni riferimenti verticali detti porte, senza “saltarle” (la curva deve essere fatta passando tra due porte). Queste sono in numero maggiore nello slalom che non nella discesa. Varia inoltre la lunghezza, che è maggiore nel-

la discesa; nel gigante sono previste caratteristiche intermedie.

1982 è stato istituito il Supergigante, gara intermedia tra lo slalom gigante e la discesa libera.

Sono allo studio gare sperimentali articolate su due prove (*manches*), una di slalom speciale e una di slalom gigante.

PROVE ALPINE

| Gara | Dislivello | Numero delle porte |
|------------------------------|-------------------|---|
| Slalom speciale M | 140-200 | 30-35% del dislivello |
| Slalom speciale F | 120-180 | 30-35% del dislivello |
| Slalom gigante M | 250-500 | 11-15% del dislivello (es. 200 m = 30 porte) |
| Slalom gigante F | 200-450 | |
| Discesa libera M | 800-1000 | direzionali, lunghezza 4 km |
| Discesa libera F | 400-700 | direzionali |
| Supergigante M e F | max 600 | 7% del dislivello |
| Slalom parallelo | misure intermedie | |
| Combinata (slalom + discesa) | misure intermedie | |

PROVE NORDICHE

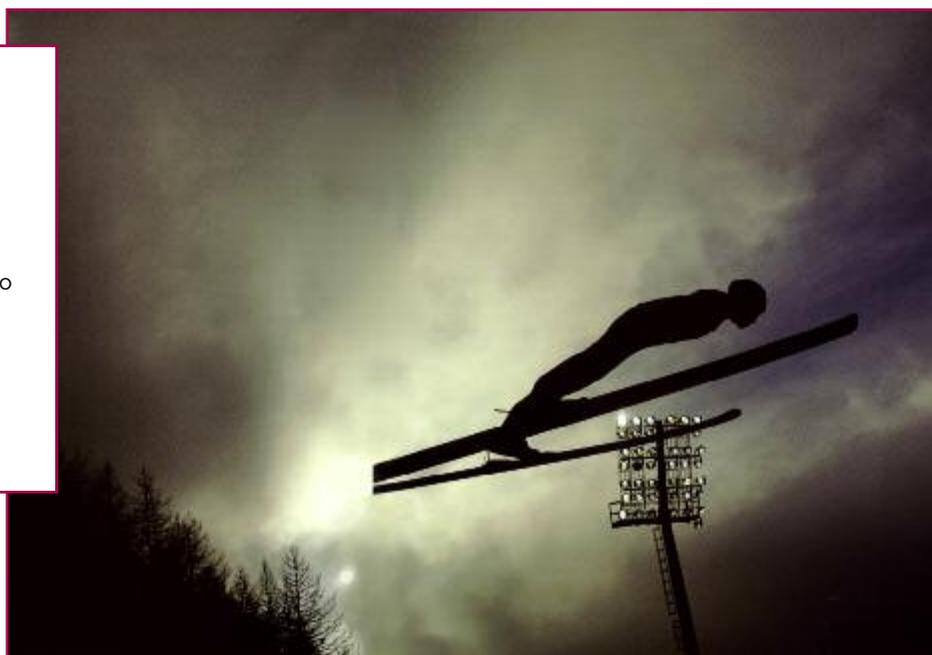
| Fondo | Maschile | Femminile |
|-----------------------|------------------------------|------------------------------|
| lunghezza | 10-15-30-50 km tc | 5-10-20-30 km tc |
| tc = tecnica classica | 10-15-30 km tl | 5-10-20-30 km tl |
| tl = tecnica libera | staff. 4 x 10 tc-tl-mix | staffetta 4 x 5 tc-tl-mista |
| dislivello | 10 km (dislivello 200-250) | 5 km (dislivello 150-200 m) |
| | 30 km (dislivello 750-1000) | 10 km (dislivello 250-350 m) |
| | 50 km (dislivello 1000-1500) | 20 km (dislivello 400-500 m) |

SALTO

| Trampolino | Lunghezza salto | Punteggio |
|------------|-----------------|--|
| 50-70-90 m | max m 160 | lunghezza + discesa + volo + atterraggio |

Giochi sportivi studenteschi: differenze

- Per le **prove di sci alpino**:
 - dislivello 200-250 m;
 - lunghezza del percorso 1000-1300 m;
 - numero di porte 25-35.
 - è obbligatorio l'uso di casco e paraschiena.
- Per le **prove nordiche**:
 - dislivello 150-200 m (M); 100-150 m (F);
 - lunghezza del percorso 1000-1300 m.



Nelle olimpiadi invernali sono presente numerose altre competizioni sulla neve o sul ghiaccio.

SPORT DEL GHIACCIO

| | Sport | Storia | Caratteristiche |
|---|--------------------|---|--|
|  | Bob | Nasce nel 1885 a Saint Moritz (Svizzera) per opera dello statunitense W. Smith, come bobsleigh, cioè "pesoslitta". Nel 1924 diventa sport olimpico. | <ul style="list-style-type: none"> • L'equipaggio: 2-4 (pilota, frenatore + 2 di spinta) • Ha pattini anteriori mobili • Pista ghiacciata di 1500-1800 m • Velocità max km/h 130 |
| | Slittino | <ul style="list-style-type: none"> • Slittino classico da sempre praticato sulle Alpi (Valpusteria). • Slittino sportivo alle Olimpiadi nel 1964 a Innsbruck. | <ul style="list-style-type: none"> • Lo slittino ha pattini fissi, si usa su piste naturali simili a mulattiere • Versione sportiva del precedente, ha due versioni: singolo e in coppia |
| | Curling | Risale al XVI secolo, diffuso nell'arco alpino e negli Stati Uniti. | Gioco simile alle bocce, su pedana di 34 m per squadre di 4 giocatori. |
| | Short track | Nasce negli Stati Uniti nel 1932, è simile al pattinaggio di velocità. | <ul style="list-style-type: none"> • Si disputa su pista corta con 4 pattinatori • Staffetta 500, 1000, 1500 e 3000 m |
| | Pattinaggio | Nasce in Olanda nel XIV secolo. Nel 1893 sono codificate le regole, nel 1896 si disputa il primo campionato mondiale. | <ul style="list-style-type: none"> • Velocità: da 500 m a 10.000 m • Artistico: esercizi obbligatori (stabiliti dalla Federazione Internazionale) ed esercizi liberi (fusione di creatività e abilità tecnica) |
| Hockey | | Nasce in Canada nel 1875. Scopo del gioco: segnare un goal | <ul style="list-style-type: none"> • Campo 30 x 60 m • 3 tempi di 20' • Squadra di 6 giocatori |

La storia

In origine lo sci rappresentava un mezzo di locomozione sulle distese innevate in uso presso i cacciatori; lo praticavano anche i soldati, per camminare nella neve senza affondare. Questa disciplina nacque in Lapponia; i lapponi, popolo di pastori abitanti la zona settentrionale della penisola scandinava, furono maestri incontrastati per molti secoli nell'arte di costruire lo sci e di padroneggiarlo sul piano, in discesa e nel salto. I racconti delle loro gesta si perdono tra storia e leggenda. Dalla Lapponia lo sci si è in seguito diffuso nel resto della Scandinavia, in Asia e in un secondo tempo nell'Europa centrale.

I discendenti di questi leggendari sciatori furono i primi atleti nel senso moderno del termine; essi si cimentarono nelle prime competizioni che ebbero luogo in Scandinavia, patria dello sci. Telemark e Christiania (attuale Oslo) sono nomi mitici per gli appassionati dello sci e ricordano i luoghi dove si svolsero le prime gare sia di salto che di discesa; la loro fama e la bravura degli sciatori nati in queste zone furono tali che diedero vita a una vera e propria scuola che si è tramandata fino ai nostri giorni.

Dalla Scandinavia, grazie ai primi stranieri incuriositi dall'eco delle gesta atletiche di quegli uomini che sapevano camminare e scivolare sulla neve per chilometri, lo sci si diffuse in America, nel Sud e nel Centro Europa, soprattutto nei paesi alpini, Svizzera, Austria e Italia. Si diffuse così la tecnica sciistica scandinava, che subì alcune modifiche grazie al genio di un austriaco, **Matyas Zdarsky**; questi, intorno alla fine dell'Ottocento, introdusse l'uso di un bloccaggio del tallone, antenato dell'attuale attacco da sci. La tecnica di sciata passò così dalla "posizione ad angelo" dello stile *telemark*, in cui lo sciatore curvava quasi inginocchiandosi con l'avanzamento dello sci esterno, a quella dello *stemmbogen*, nel quale la curva viene effettuata con la tecnica di apertura dello sci a monte, che precorre la tecnica moderna.

In Italia lo sci cominciò a diffondersi verso la fine dell'Ottocento; infatti, risale al 1900 la fondazione del primo club sciistico italiano, lo Sci Club Torino.

La prima guerra mondiale determinò una pausa nella diffusione della pratica sciistica; infatti le esigenze belliche portarono il conflitto anche sulle nostre montagne: italiani e austriaci si contesero le più belle cime dolomitiche, favorendo tuttavia involontariamente l'uso dello sci. Nel dopoguerra si diffuse la pratica di questo sport come svago e disciplina sportiva, riprendendo i primi tentativi di gare d'inizio secolo (la prima gara risale al 1911: si trattava del Trofeo Kandahr).



Zeno Colò (1920-1993), uno degli sciatori italiani più forti di tutti i tempi. Ottenne il primato mondiale del chilometro lanciato e fu campione olimpico e mondiale negli anni Cinquanta.

L'idea di organizzare competizioni di sci alpino fu inizialmente osteggiata dagli scandinavi, che temevano di perdere il monopolio dello sci, e non fu nemmeno condivisa dall'ideatore delle Olimpiadi moderne, Pierre de Coubertin; l'idea però fu portata avanti dall'inglese **Arnold Lunn**, che seppe coniugare l'aspetto turistico-mondano con quello più tipicamente sportivo dello sci. Egli fondò il primo club sciistico di discesa, riuscendo a organizzare gare che divennero famose come il Trofeo Alberg-Kandahr.

Solo nel 1936, in occasione della quarta Olimpiade invernale disputata in Germania a Garmisch-Partenkirchen, lo sci da discesa entrò tra le gare in programma affiancando il già famoso sci nordico, il salto, il pattinaggio e l'hockey. In seguito si succedettero altre sei Olimpiadi (tra cui quella di Cortina del 1956) fino al 1972, anno in cui si disputarono a Sapporo, in Giappone, a dimostrazione dell'interesse per così dire planetario che lo sci aveva ormai acquistato. Questa edizione dei Giochi Olimpici fu però caratterizzata dal contrasto stridente tra la concezione dello sport dilettantistico e quella professionistica che culminò con la squalifica del fortissimo sciatore austriaco **Karl Schranz**. Lo sci aveva tuttavia imboccato la strada del professionismo, come gran parte dello sport moderno, con tutti i pregi, i limiti, le contraddizioni che esso comporta. Oggi è definitivamente tramontato il mito del dilettantismo decoubertiniano, per far posto a un frenetico "Circo Bianco", come viene definito il mondo dello sci con linguaggio giornalistico.

Per il nostro paese furono memorabili le Olimpiadi che si svolsero a Torino nel 2006, nel corso delle quali gli azzurri ottennero ben cinque ori: nello slittino singolo maschile, nel pattinaggio (inseguimento a squadre maschile e 1500 m maschili) e nel fondo (staffetta 4 x 10 km e 50 km maschili).

La tecnica e la tattica

Riscaldamento generale e specifico

Per avviare positivamente un allenamento o una gara è bene eseguire un corretto riscaldamento sia sotto il profilo psicologico sia sotto quello fisiologico. Il riscaldamento durerà globalmente 20'-25', così suddivisi:

- si incomincia dalla corsa di media intensità e breve durata per 8'-10', al fine di aumentare l'irrorazione sanguigna ai muscoli;
- ci si concentra poi sui movimenti dei vari distretti muscolari; è buona norma prevedere anche esercizi di allungamento muscolare;
- si eseguono andature speciali per gli arti inferiori, come skip (corsa a ginocchia alte), corsa a balzi, corsa calciata (a talloni alti dietro), saltelli;
- successivamente si passa agli esercizi specifici propri della specialità, che riproducono la tecnica esecutiva.

I fondamentali dello sci alpino

Possiamo individuare tre livelli:

- **livello base:** ricerca dell'equilibrio - spazzaneve - curva a spazzaneve - virate - curva elementare;
- **livello medio:** cristianità di base (a raggio di curva variabile) - diagonale;
- **livello avanzato:** conduzione - superconduzione - adattamento - carving e tecnica di gara.



Deborah Compagnoni, classe 1970, ha ottenuto tre ori olimpici e tre titoli mondiali.

Per iniziare

Nello sci non esiste, come in altri sport, una consistente differenza tra la tecnica del campione e quella del praticante medio. L'abilità del gesto tecnico è simile, variano l'intensità e la preparazione atletica e soprattutto la capacità di affrontare in velocità percorsi caratterizzati da difficoltà ben superiori rispetto a quelli accessibili allo sciatore comune.

La tecnica di base consente di affrontare la discesa su un medio pendio, non solo sulla massima pendenza, ma anche e soprattutto, con alternanza di curve, controllando la propria velocità per non mettere a repentaglio la propria e l'altrui sicurezza.

La tecnica si basa sulla padronanza dell'equilibrio dinamico mediante la distribuzione del peso sul centro dello sci; il peso viene spostato adeguatamente da

Regolamento dello sci turistico

Sebbene risalgano a circa trent'anni fa (Beyrouth, 1967), le norme che regolano la circolazione sulle piste sono terribilmente attuali per il livello di "congestione" delle stesse, che in certi periodi dell'anno non ha nulla da invidiare al traffico metropolitano.

L'uso non proprio civile delle piste, lo scarso controllo dei propri attrezzi, siano essi sci tradizionali o i più moderni snowboard, spesso sono causa di incidenti anche di notevole gravità, tanto da giustificare vere e proprie cause civili e penali.

Pertanto è opportuno ricordare queste norme:

- reg. 1 **Rispetto degli altri**, ovvero non mettere in pericolo il prossimo.
- reg. 2 **Padronanza della velocità e del comportamento**, ovvero se sai sciare bene, puoi anche rallentare.
- reg. 3 **Scelta della direzione**: se raggiungi un altro sciatore, scegli bene la direzione prima di superarlo.
- reg. 4 **Sorpasso**, ovvero per fare lo slalom ci sono le gare vere.
- reg. 5 **Attraversamento e incrocio**, ovvero controlla prima di passare.
- reg. 6-7 **Sosta, salita**, ovvero fermati e risali solo ai bordi della pista.
- reg. 8 **Rispetto della segnaletica**, ovvero i cartelli non sono messi per bellezza.
- reg. 9 **In caso d'incidente**, sei obbligato a prestare soccorso.
- reg. 10 **Identificazione**, ovvero devi dare i tuoi dati in caso d'incidente.



Il fondista finlandese Veikko Hakulinen (1925-2003), tre volte campione olimpico e tre volte campione del mondo. Fu anche biathleta.

uno sci all'altro per realizzare le curve. Inizialmente bisogna imparare a scendere sulla massima pendenza e a frenare con lo "spazzaneve", che si ottiene allargando le code. In un secondo tempo lo sciatore esegue le curve alternando piegamenti e distensioni concatenati tra loro tramite un tratto in diagonale.

Questo stadio di tecnica non è di difficile apprendimento e può essere insegnato anche a bambini di 4-5 anni, come dimostrano le positive esperienze di Scuole di sci, presenti, ormai, nella maggior parte delle stazioni sciistiche.

Per continuare

Per continuare nell'apprendimento della tecnica si effettuano curve con raggio variabile, mediante la conduzione continua dello sci senza sbandate laterali; ciò è stato favorito anche dall'introduzione degli sci *carving*, che ha dato l'avvio a una nuova tecnica omonima. Le braccia servono da equilibratori del movimento e piegamento-distensione-angolazione sono particolarmente marcati, per cui risulta più facile la "chiusura" della curva.

Naturalmente la difficoltà consiste nell'eseguire questi esercizi su pendii via via più ripidi, con condizioni di neve diverse e a crescente velocità.



Manuela Di Centa, nata nel 1963, ai giochi olimpici invernali di Lillehammer (Norvegia) conquistò ben cinque medaglie. Nello stesso anno vinse anche la coppa del mondo.

Per approfondire

- 1 trovare la motivazione giusta, che potrebbe essere il piacere di stare a contatto con la natura, o l'intenzione di provare a migliorare la tecnica di sciata in qualsiasi condizione d'innevamento e su ogni pista;
- 2 accettare l'alternanza vittoria/sconfitta, cioè non esaltarsi in caso di vittoria, non umiliarsi in caso di sconfitta;
- 3 abituarsi a sciare in condizioni meteorologiche e d'innevamento diverse;
- 4 migliorare la sensibilità nella conduzione dello sci;
- 5 alternare tecniche di sciata diverse (curva condotta a largo raggio, curva ad alta velocità, curva a raggio ristretto);
- 6 affrontare qualche gara, soprattutto di slalom gigante, per migliorare la tecnica.

Sci nordico

Nello sci nordico l'avanzamento avviene per la spinta esercitata dal fondista; in origine la tecnica era molto simile alla camminata (passo alternato), con spinta delle braccia coordinata a quella delle gambe.

Attualmente, soprattutto sulle brevi distanze, si usa la tecnica *skating*, caratterizzata dal passo-spinta con divaricamento di punta degli sci abbinato allo spostamento del peso da uno sci all'altro. Ciò ha comportato anche una modifica dell'attrezzatura: la scarpa è più alta e rigida, lo sci è più corto, a soletta liscia e con attacchi che bloccano di più il piede nella spinta laterale.

Mettiamo a punto la tecnica

Sei capace di...

(riferito allo sci alpino)

- spostarti sul piano in equilibrio, alzando alternativamente gli sci dalla neve.
- scivolare su una modesta pendenza e rallentando a “spazzaneve”.
- eseguire una curva a spazzaneve.
- superare gobbe e cunette, attraversare zone con neve fresca e zone con neve ghiacciata.
- eseguire una curva iniziata a spazzaneve con chiusura delle code a fine curva.
- curvare a sci paralleli.
- eseguire una discesa in diagonale.
- eseguire una serie di curve a sci paralleli.
- eseguire un super parallelo (serie di curve a largo raggio senza diagonale).
- eseguire una serie di curve condotte, variando il raggio di curva e la velocità.
- affrontare uno slalom elementare.
- conoscere il regolamento dello sci turistico ed agonistico.

Attento a...

- **Conduzione del mezzo:** non costituire pericolo e intralcio per gli altri utenti della pista, indipendentemente dalle condizioni della pista e della neve.

- **Variazione di curva:** utilizzare tutti i raggi di curva possibili e frenare in spazi brevi.
- **Velocità:** controllare la propria velocità, per non costituire pericolo per sé e per gli altri.



L'italiana Sofia Goggio, classe 1992, campionessa olimpica di discesa libera a Pyeongchang 2018 e vincitrice della Coppa del Mondo di discesa.