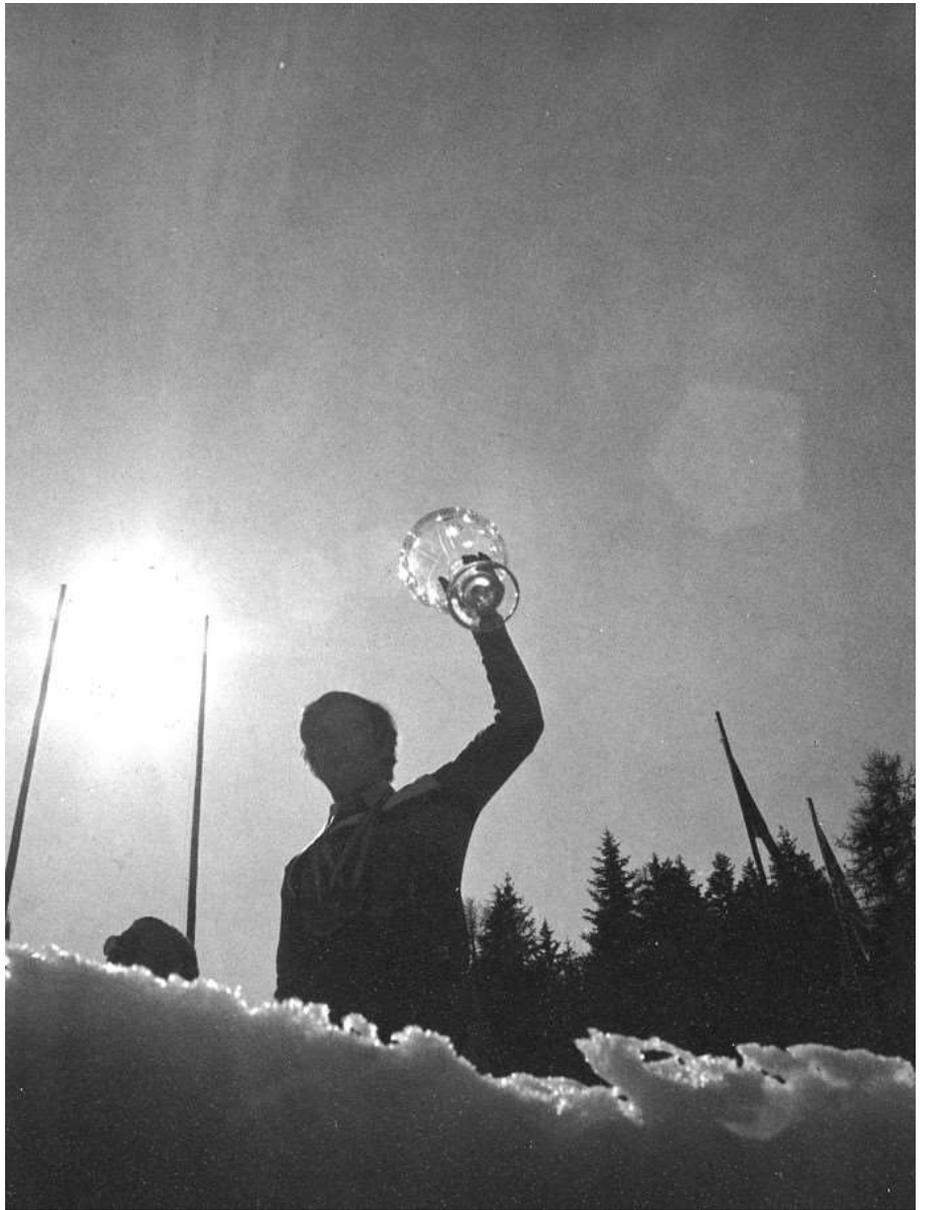


L'INVERNO TIEPIDO

Maria Grazia Marchelli

Fra poco si parte. La Coppa del Mondo prove alpine comincia quest'anno a Val d'Isère durante il primo « ponte » di dicembre, per passare la settimana successiva in Val Gardena e a Madonna di Campiglio. La Coppa del Mondo dei fondisti per quest'anno invece non ci sarà. Osteggiata dagli scandinavi, viene richiesta dalle altre nazioni che la ritengono una forma di propaganda straordinaria; mentre in America, Francia e Svizzera pare che gli entusiasmi per la Coppa, le Olimpiadi Invernali, le discipline alpine in generale e i loro campioni si stiano afflosciando. Questo non capita certamente in Italia, dove la squadra nazionale - ricca anche di elementi nuovi in appoggio al plurititolato Gustavo Thoeni - si allena già da molti mesi ed ha raggiunto un grado di condizione tecnico-atletica impeccabile.

In Valsesia ad Alagna il ghiacciaio di Indren ha offerto un campo di allenamento ideale, se pure ad altissima quota, per tutto il mese di novembre: la società funivie del Monte Rosa ha messo a disposizione tutte le piste necessarie, slalom e paletti a volontà, un tracciato di slalom gigante e uno di discesa libera di lunghezza superiore al minuto. Per un certo periodo di tempo sullo stesso ghiacciaio si sono allenati anche i francesi guidati da Joubert e i tedeschi; ma né gli uni né gli altri hanno fatto grande impressione. Nonostante l'assenza di Rolly Thoeni gravissima - e quella di Giuliano Besson, ma con il rinforzo dei giovani Gros e Plank che in allenamento hanno continuato a segnare tempi di valore assoluto, gli italiani dello sci alpino appaiono, oggi, i più numerosi e i più forti. E sono, in verità, anche tipi di carattere: lo si è visto nella



G. Thoeni punta alla terza Coppa del Mondo. L'impresa è difficile, non impossibile. Il nuovo regolamento a tre tappe, nato per favorire i discesisti, può anche essere usato tatticamente, a loro sfavore.

controversia che li ha recentemente opposti alla FISJ.

È bene rifare la consueta premessa. Nello sci alpino, dove non esiste una struttura professionistica ufficiale sul tipo di quella disponibile per i calciatori, quasi tutte le trattative economiche sono viziate in partenza dall'impossibilità di regolarizzarle

mediante contratti. I dirigenti federali sono i soli che abbiano il potere di trattare a nome degli atleti, sia perchè sono gli unici che possono pubblicamente impegnarsi e garantire i contratti, sia perchè la struttura autoritaria che governa tutto lo sport italiano dà loro piena facoltà di disporre

(Continua a pagina 2)

Sommario

L'inverno tiepido	1-2
L'apertura di punta	3-17
I campioni saltano poco	9-18

(Continua da pagina 1)

degli atleti, una volta che questi abbiano sottoscritto gli impegni CONI che sono la condizione per poter svolgere qualunque attività sportiva ad alto livello.

Il sistema è pessimo. Infatti la minaccia della squalifica per professionismo lega le mani a tutte le parti in causa. Alla Federazione, agli atleti, alle industrie. Si veda la storia grottesca degli scarponi Lange; quelli usati da Thoeni, Russi, Annemarie Proell. La casa madre, in America, stampa e diffonde un pieghevole pubblicitario in cui i tre appaiono in fotografia, con diciture adeguate e compromettenti. Ukase da parte della FIS: il regolamento obbliga gli interessati a denunciare alla magistratura chi ha abusato della loro immagine. Gli interessati denunciano, i giornali parlano della faccenda, Lange ottiene all'inizio della stagione di vendita molta pubblicità gratuita sulla stampa mondiale, poi chiede scusa e tutto viene definito onorevolmente dagli avvocati delle parti in via stragiudiziale. In via teorica, ci sarebbe la possibilità che la FIS chiedesse alle Federazioni di cui Lange è fornitore ufficiale di escluderlo dai loro pools. Ma che senso avrebbe un provvedimento del genere? Sarebbe inutile e stupido, oltre che pericoloso: chiunque oggi venga escluso dal gioco e sia in grado di produrre alcune cifre ha in mano le armi per far saltare in aria le strutture fasulle dello sci mon-

diale.

Più seria è invece la storia della squalifica di Anzi e Besson, le cui dichiarazioni al quotidiano *Stampa Sera*, riprese dal *Giorno*, sono state giudicate dalla FIS infondate, gravi e in contrasto con il regolamento delle squadre nazionali (che fra l'altro interdice tout court agli atleti di rilasciare dichiarazioni alla stampa). I due, quali portavoce riconosciuti dei loro compagni di squadra, si erano lamentati sia perché gli atleti hanno troppo scarse possibilità di intervento, sia per l'inadeguatezza dei rimborsi spese concessi dalla federazione per le trasferte. In realtà questi sono stati, dallo scorso anno, forfettizzati e nel complesso ridotti: l'intenso programma di allenamento e le spese che questo implica prosciugano i fondi a disposizione della Commissione prove alpine. D'altra parte, il vicepresidente federale Coen che conduce le trattative con il pool e il direttore tecnico Cotelli si sono battuti per ottenere un notevole miglioramento globale nelle contribuzioni delle industrie ai singoli, e contavano su questo per alleggerire almeno un poco i rimborsi spese. Di tutte le trattative gli atleti sono stati informati, comprese le due principali condizioni poste dagli industriali: il congelamento dei contratti (cioè l'impegno a non cambiare marche da parte dei singoli atleti) per altri due anni, e la proprietà del marchio Pool, che invece è depositato e quindi

rivendicato dalla FIS. Sulla seconda condizione non è d'accordo la FIS, sulla prima gli atleti.

Questo è il retroscena della squalifica di Besson e Anzi. Che ha assunto valore soprattutto dimostrativo: il consiglio federale, che ha parecchi nemici dentro e fuori la FIS, ha dato una dimostrazione di autorità agli amanti dell'ordine, lasciando tuttavia aperte le porte a un ricorso rapido e quindi al reinserimento in squadra dei due squalificati; gli atleti, riuniti presso la FIS il 15 novembre, hanno dimostrato una spiccata solidarietà di squadra dichiarando che Besson e Anzi hanno parlato a nome di tutti; chiedendo poi, ammesso che le dichiarazioni erano in parte ingiustificate ed eccessive, la riquilificazione dei due o per coerenza la squalifica di tutti; infine venendo molto ragionevolmente a trattative, che è sempre la cosa più saggia. Dopodiché hanno deciso di quotarsi perché Anzi prosegue privatamente l'allenamento ad Alagna: un'iniziativa, in campo sportivo, del tutto rivoluzionaria e inedita. Hanno soprattutto dimostrato una maturità di comportamento che torna a loro onore e ne fa degli interlocutori pienamente responsabili, di fronte a dirigenti federali aperti alla discussione. Come si usa in tutti i paesi civili.

M.G. Marchelli - SCI dicembre 1972



PARASTINCHI PER RUSSEL

Alagna. Patrick Russel, che sta riprendendo l'attività dopo il grave infortunio dell'anno scorso, usa in allenamento questi nuovi scarponi. Prodotti dalla Heschung, presentano una linguetta di proporzioni inusitate, che continua oltre il collo del piede per proteggere la gamba, con vere e proprie funzioni di « parastinco ».

SCI dicembre 1972

Qualche dubbio sorge sull'efficacia preventiva e sull'efficienza tecnica dello scarpone «ortopedico» messo a punto dalla Heschung per aiutare Patrick Russel nella ripresa degli allenamenti dopo la frattura di Berchtesgaden. La protezione anteriore protegge sicuramente dall'urto diretto contro ostacoli ma non dalle fratture da torsione (frattura spiroide della tibia) e verosimilmente riduce la sensibilità di piede-caviglia nel trasmettere allo scarpone la direzione da far prendere allo sci. Si vedrà all'atto pratico il risultato. Comunque, auguri a Russel. ■

L'apertura di punta

Franco e Mario Cotelli

Che cos'è l'apertura di punta

È la tecnica adottata dai migliori atleti nel momento quando, in fase di curva, per diminuire il raggio del cambiamento di direzione, divaricano lo sci interno per portarsi sulla linea ideale.

Quando si attua

Quando l'atleta è in presenza di :
1) Pendio ripido e neve dura o ghiacciata 2) Tracciato con porte angolate è sufficientemente vicine in relazione alla velocità 3) In tutte le occasioni in cui si voglia diminuire il raggio di curva.

Come si attua

Come vediamo nel disegno all'inizio della curva, in fase di distensione, gli sci si riuniscono. Sulla massima pendenza gli sci per effetto della velocità, dell'angolazione del corpo e della posizione delle braccia, tendono a divaricarsi.

In fase di piegamento l'azione dell'apertura aumenta di intensità. In questo momento il campione, per avvicinarsi alla linea ideale, porta gradualmente il peso sullo sci interno, distendendosi poi sulla gamba interna per iniziare la curva successiva.

L'apertura di punta è indispensabile

Oggi il campione deve attaccare in ogni circostanza, in presenza di qualsiasi difficoltà. Pur aumentando la velocità di discesa, è necessario che resti sempre sulla linea ideale. L'unico sistema per ottenere questo è eseguire l'apertura di punta » in quanto è l'unica che permetta in ogni occasione di diminuire il raggio di curva. Non esiste campione che vinca senza praticare questo sistema.

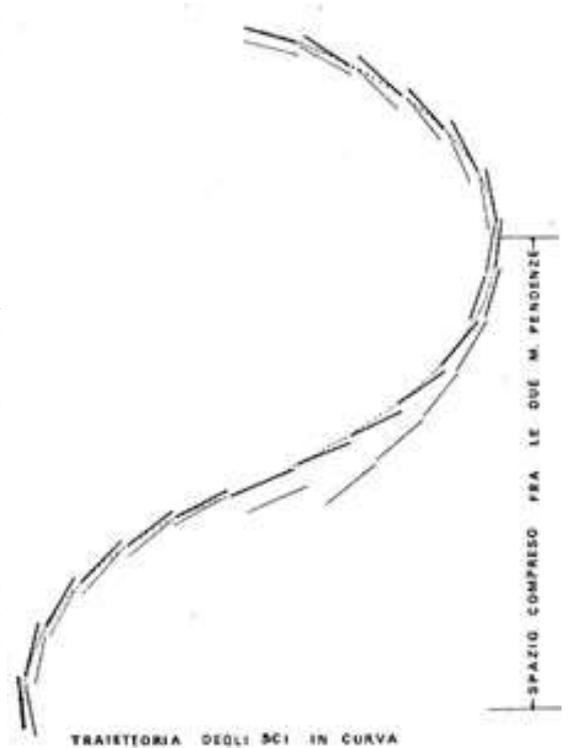
Quali gli errori

Alla luce dell'esperienza abbiamo visto come, senza la cognizione

di una tecnica di base perfetta, voler eseguire l'apertura su terreni ripidi e su neve dura sia controproducente. L'errore più evidente in cui incorre la maggioranza degli atleti è l'errata posizione di angolazione sul finale di curva. Con questo difetto l'atleta esce dalla linea di massima pendenza con tutto il peso sullo sci esterno, quello interno alzato ed in leggera rotazione d'anca. In questa posizione gli sci percorrono una linea più lunga e, per portarsi sullo sci interno a fine curva, l'atleta è obbligato a saltare dallo sci esterno a quello interno aumentando la traiettoria di curva. Piuttosto che incorrere in questo errore è auspicabile non mettere in pratica questo sistema.

Quali doti fisiche presuppone questa tecnica

Per poter attuare questa tecnica è indispensabile possedere ottime qualità fisico-atletiche. Data la difficoltà del terreno e della neve su cui viene praticata, per mantenere la linea ideale è, infatti, necessario distendersi dinamicamente, nel più breve tempo possibile, sullo sci interno. La rapidità è sintomo di forza: più forza si possiede nella muscolatura della coscia, meglio riescono determinati movimenti. Solo il campione che possiede queste caratteristiche fisiche e tecniche può permettersi di sfruttare questa tecnica con la massima rapidità e rimanere sulla linea ideale. Qualsiasi altro sciatore che non disponga di queste doti fisiche è impossibilitato a mantenere la stessa linea, perchè obbligato a percorrere una linea più lunga. E ciò è di detrimento alla velocità. Pertanto è ovvio come sia inutile



insistere su questo movimento con dei giovani, fisicamente non completi, su percorsi particolarmente impegnativi. Oggigiorno infatti, molti giovani, che vogliono imitare il campione, vengono ad assumere posizioni tecnicamente errate, in quanto non dispongono della forza fisica e della rapidità necessarie. L'insegnamento e la scelta del pendio e del percorso devono essere proporzionati alle capacità dello sciatore. Pertanto, con atleti giovani o con donne, bisogna scegliere pendii più facili disponendo le porte meno angolate e più distanti, affinché l'esecuzione dell'esercizio, potendo essere attuata in un periodo di tempo più lungo, non precluda la possibilità di rimanere sulla linea ideale.

A chi può essere insegnata

Questa tecnica è possibile insegnarla a tutti gli stadi di apprendimento: ma da parte dell'allenatore diviene importante la scelta del tipo di pendio e di percorso

(Continua a pagina 17)

Riteniamo che in Italia, per quanto riguarda le tecniche sciistiche più aggiornate, le idee siano piuttosto confuse, soprattutto quando si tratta il problema della « apertura di punta ». Già in « Sci domani » avevamo trattato questo argomento che ora vogliamo riprendere in questa sede in quanto riteniamo che molti ancor oggi confondano l'apertura di punta con un altro movimento, che potrebbe sembrare simile, ma che invece porta a risultati diversi e che è la spinta dallo sci esterno a quello interno.

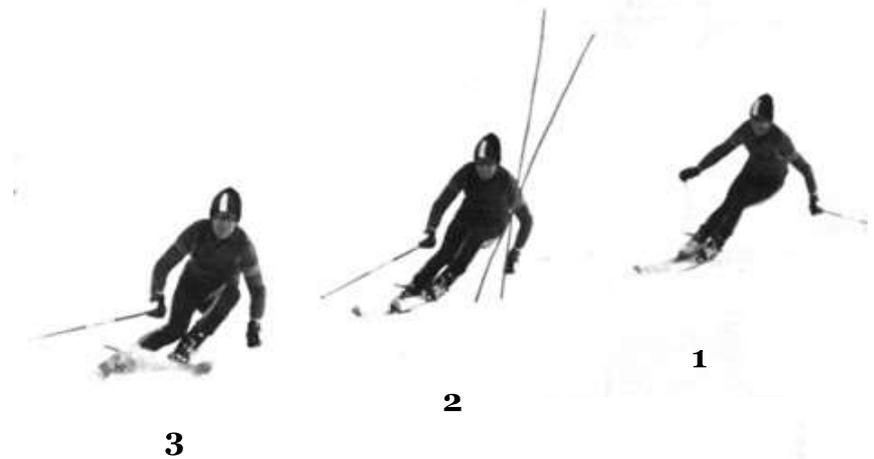
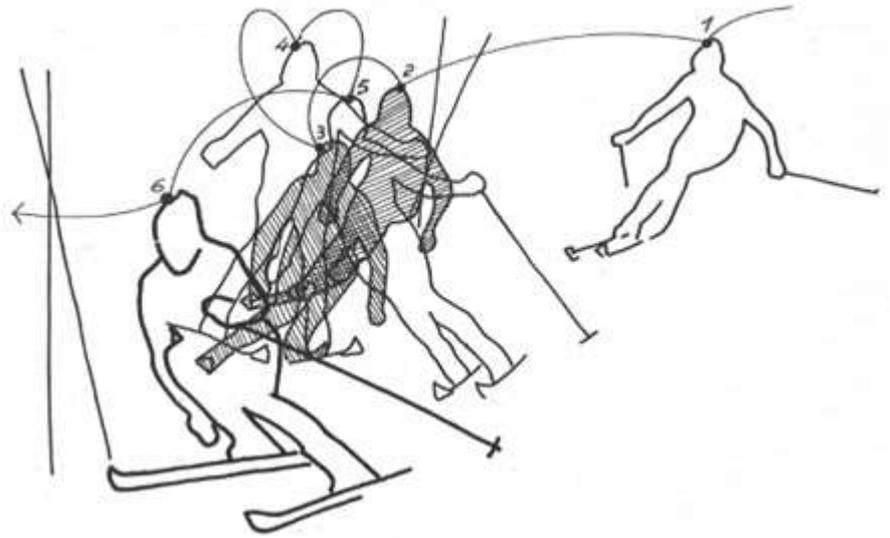


I tre atleti sono ripresi nell'esecuzione di una curva molto angolata da slalom gigante su terreno non ripidissimo. Malgrado gli stili diversi la tecnica esecutiva è la stessa.

Nella fig. 1 l'atleta sta per immettersi sulla massima pendenza; la posizione di distensione gli permetterà di rendere l'apertura di punta più redditizia.

Nella fig. 2 Thoeni torna in fase di piegamento: è questa la fase più importante dell'apertura degli sci. Infatti solo il piegamento effettuato sulla linea di massima pendenza permette un caricamento razionale dello sci interno, con la conseguenza di rendere l'apertura più efficiente. Lo sci interno leggermente alzato è dovuto alla gobbetta incontrata sulla massima pendenza.

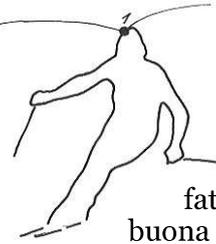
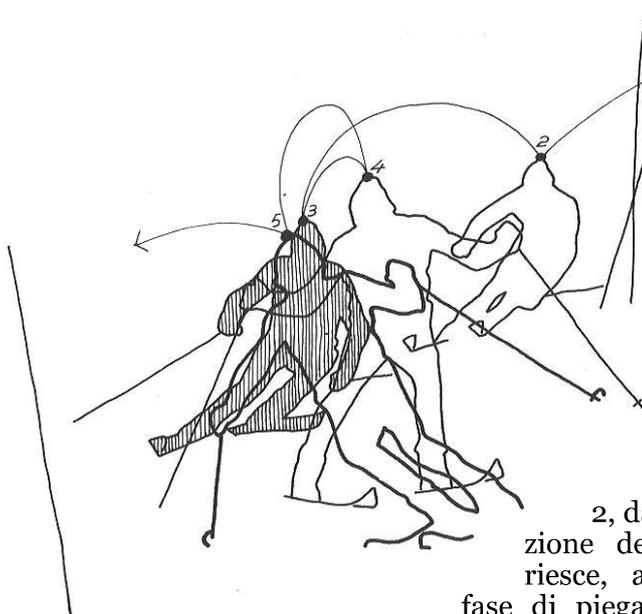
Nella fig. 3 l'apertura è nella sua fase centrale. Col forte piegamento della gamba interna permette di poter caricare sempre maggiormente lo sci sinistro. A questo punto possiamo fare una semplice considerazione: se l'at-



leta non portasse il peso completamente sulla gamba a monte, la linea di curva sarebbe molto più lunga, e questo andrebbe a scapito della velocità. È quindi ovvio come questa fase dell'apertura debba essere eseguita prima possibile. Con la fig. 4 termina

l'apertura. È pure una fase importantissima in quanto la rapidità di distensione è indice di un pronto inizio per la curva successiva. Nel nostro lavoro quotidiano è questa la fase che ci preoccupa di più. Non ci stanchiamo e non ci stancheremo mai di ripe-

tere agli atleti in questo genere di porte di rapidizzare sempre più il movimento: prima ci si porta sullo sci interno, prima ci si distende e prima si inizia la curva.

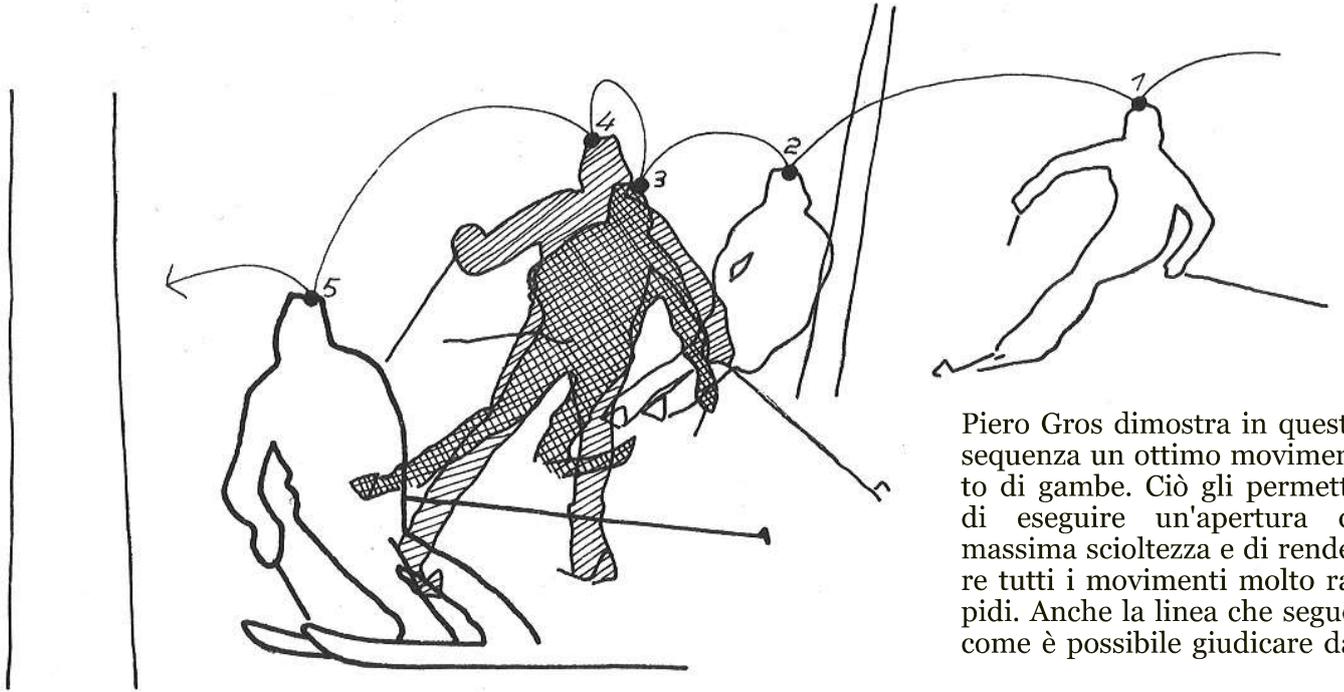


attaccarsi allo sci interno è dovuta proprio al movimento di angolazione ed alla posizione del braccio esterno largo; solo con questi presupposti è infatti possibile realizzare una buona apertura. fig. l'atleta è al massimo dell'apertura al fine del piegamento. È questa una fase per molti atleti critica in quanto solo coloro che possiedono buone doti di forza muscolare riescono a passare più presto possibile sull'interno e a distendersi più rapidamente. Nella fig. 4 si entra nella fase di distensione dopo la puntata del bastoncino esterno. Pegorari si è portato sullo sci interno e si prepara a richiamare quello esterno per unirlo. Inizia la nuova curva.

È questa una bella sequenza che dimostra bene le diverse fasi

dell'apertura. Nella fig. 1 l'atleta è in distensione ed ha gli sci ravvicinati. Nella fig. 2, data l'ottima angolazione del corpo, Pegorari riesce, appena iniziata la fase di piegamento, a caricare buona parte del peso corporeo sullo sci interno. La facilità di





Piero Gros dimostra in questa sequenza un ottimo movimento di gambe. Ciò gli permette di eseguire un'apertura di massima scioltezza e di rendere tutti i movimenti molto rapidi. Anche la linea che segue, come è possibile giudicare dal



disegno, è molto vicina a quella ideale. A questo proposito è necessario dire come l'apertura di punta venga usata per diminuire il raggio di curva e di conseguenza per rendere le inevitabili decelerazioni di curva meno evidenti. È però un'arma a doppio taglio in quanto se un'atleta non possiede basi tecniche molto buone e una preparazione atletica efficiente, l'apertura viene a creare delle vere e proprie decelerazioni. Abbiamo dimostrato quanto essa sia positiva, ma ricordiamoci sempre di eseguirla in competizione solo quando le varie fasi di curve sono pressoché esatte.

I CAMPIONI SALTANO MENO

Un percorso di discesa libera non è veramente completo se non presenta uno o più « salti », cioè bruschi cambiamenti di pendenza che tendono a proiettare lo sciatore in aria. Questi salti vengono superati in modi diversi in rapporto alla velocità, al profilo della pista in quel punto e alla sua conformazione nella zona di atterraggio. Le fotografie che illustrano questo servizio dimostrano la difficoltà di affrontare un salto in gara: anche atleti di livello internazionale possono impostarlo in modo poco efficace od errato, rischiando di compromettere in un solo passaggio il risultato finale. Tali fotografie sono state scattate durante la discesa libera della 3-TRE svoltasi lo scorso anno sulla pista Sasslonch in Valgardena, la stessa sulla quale si disputarono i Campionati del Mondo 1970. Il salto è il primo dei tre che si trovano a circa metà pista dopo un tratto pianeggiante ed è il più lungo. Gli atleti volano per circa 20 metri, e sono ripresi subito dopo il passaggio sul dente. Per uno sciatore in gara l'importante è riprendere contatto con la pista il più presto possibile: possiamo capirne il perchè abbinando l'esperienza pratica e alcune leggi fisiche.

Nei disegni esplicativi G è lo sciatore e il punto di incontro dei due diversi piani inclinati, cioè il « dente » del salto. È in questo punto preciso che G incomincerrebbe il suo salto se nulla facesse per cercarlo. Se poi G non fosse soggetto alle leggi della gravità, il suo volo sarebbe rettilineo e parallelo al pendio di partenza. Ma la gravità esiste ed in misura assolutamente costante: in uno sciatore in volo è ben visibile. La parabola discendente inizia immediatamente fuori dal dente. Più il salto è lungo e alto, più la linea di caduta dello sciatore, nel tratto finale, si avvicina alla verticale. Esaminando gli effetti negativi di un salto troppo lungo, noteremo che la presa di contatto con il suolo avviene con un angolo di incidenza poco acu-

Vittorio Carpineti

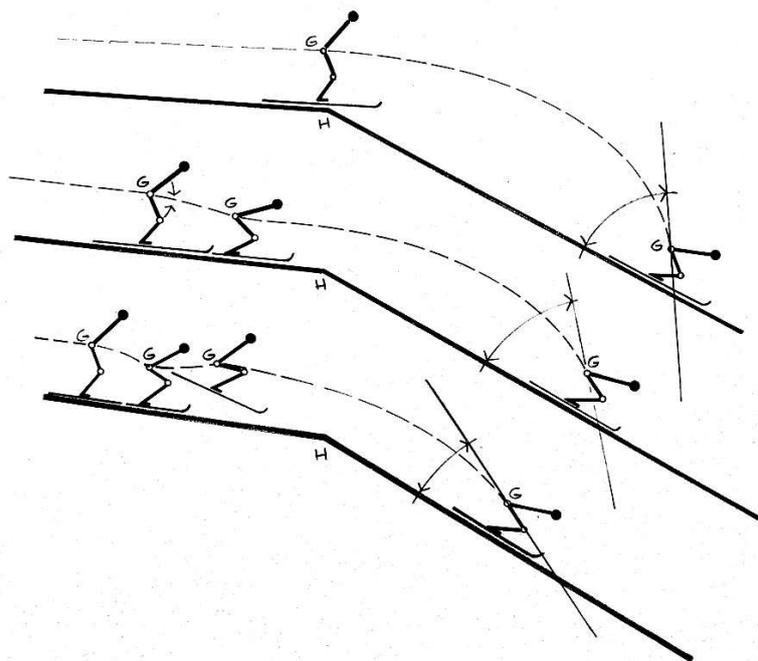
Foto di Guido A. Rossi

to. Ne consegue che l'impatto sarà violento e tenderà ad affossare piuttosto che far riprendere la corsa in relativa dolcezza. Rimanendo poi per molto tempo sospesi in aria si corre il rischio di perdere l'equilibrio e di scomporsi. Sarà anche necessario distendersi completamente per assorbire, in piegamento, l'impatto con il suolo. Il solo fatto di scomporsi o semplicemente distendersi, vuol dire offrire maggiore superficie alla resistenza dell'aria con conseguente perdita di velocità.

Esaminiamo inoltre la linea che uno sciatore segue durante un salto: essa è parabolica e senza dubbio più lunga di quella che lo stesso sciatore percorrerebbe rimanendo aderente al suolo. Da queste considerazioni nasce la necessità, per il discesista, di

mentare nel modo più semplice, in qualunque luogo si trovi, anche senza sci ai piedi. Analizziamone le diverse fasi. Dalla posizione eretta abbassarsi bruscamente interessando nel movimento le articolazioni dell'anca, delle ginocchia e delle caviglie. Distendere simultaneamente le braccia verso il basso fino ad assumere la posizione degli atleti ripresi in azione. Si sentiranno i piedi staccarsi da terra annullando in tal modo l'effetto del peso corporeo sul suolo. Se si esegue l'esperimento su una bilancia molto robusta, il risultato sarà estremamente evidente. In gara il movimento verrà praticamente eseguito un attimo prima di raggiungere il punto H.

Poichè l'esercizio richiede molta concentrazione e impegno, lo sciatore affronterà il volo con maggior sicurezza, in posizione raccolta e a muscoli tesi, a tutto vantaggio della velocità. Riuscirà anche ad anticipare la traiettoria di qualche metro volando meno



adottare quei metodi che gli permettano di saltare il meno possibile per non perdere tempo prezioso. La tecnica adottata per superare l'ostacolo è unica per tutti gli atleti fotografati. Essa poggia su un chiaro principio fisico che chiunque può sper-

in alto, avvicinerà il punto di impatto con la pista. Il metodo preso in esame è il più usato in quanto quasi tutte le piste omologate per gare di discesa libera sono livellate con mezzi meccanici. Le frequenti e disordinate



(Continua da pagina 8)

gibbosità che si incontravano ad esempio sulla famosa Stratofana di Cortina, non esistono più. Per superare questi ostacoli, e chi ha avuto la fortuna di vedere il film sulle Olimpiadi di Cortina del 1956 lo ricorderà, era spesso necessario diminuire, frenando, la velocità adottando poi la tecnica comunemente chiamata op-traken. Inventore istintivo dell'op-traken è stato Zeno Colò; Toni Sailer affinò questa tecnica a un punto tale da divenire prati-

camente imbattibile su tutte le piste più difficili. La tecnica dell'op-traken, che ogni sciatore deve conoscere se vuole cimentarsi in discesa, è in tutto uguale a quella che istintivamente si adotta per salire di un balzo, a piedi pari e da fermi, su una sedia. Assunta la posizione di massima accosciata, distendersi di scatto in perfetta coordinazione con il movimento delle braccia che vengono spinte in avanti-alto. Prima che si annulli la spinta verticale, richiamare energica-

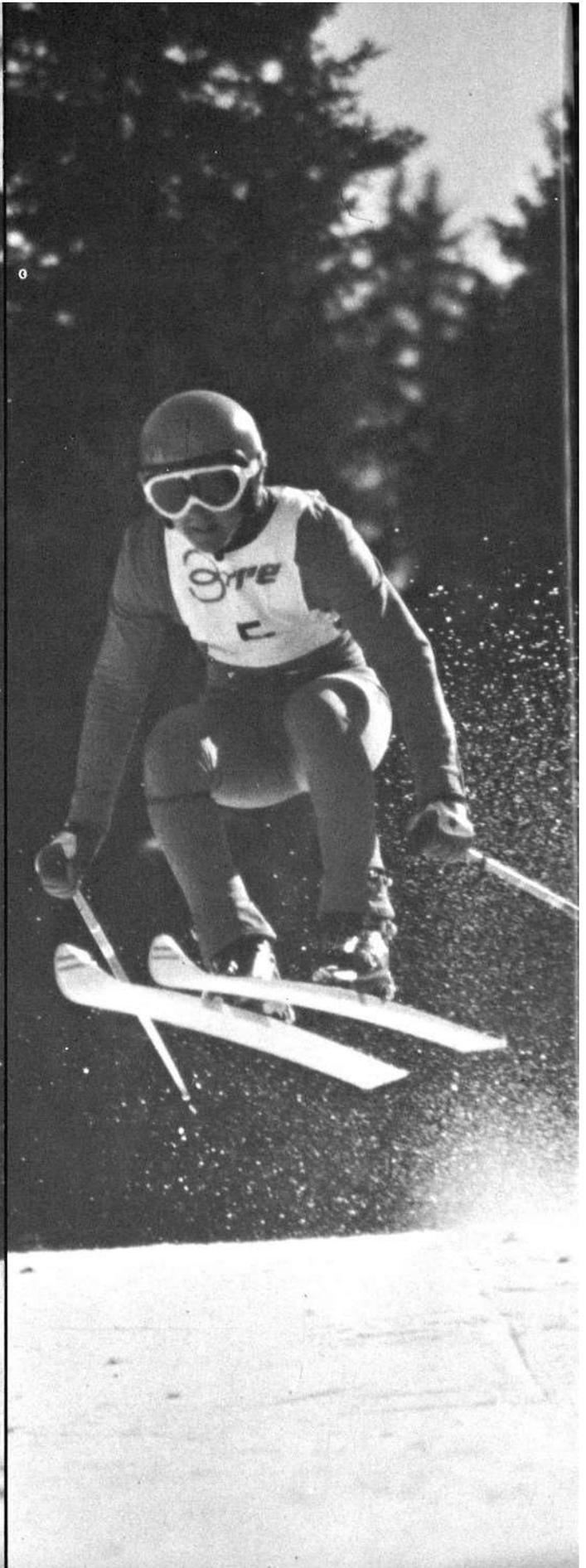
mente le cosce al petto per far salire più alto possibile i piedi, mentre il busto e le braccia ritornano in basso in modo da riprendere la posizione raccolta, come gli atleti fotografati. Con gli sci ai piedi interviene una componente determinante: la velocità. Solo con l'esercizio continuato si riuscirà a scegliere con tempismo il punto di scatto. Durante il volo, rilassando le caviglie, lasciare che le punte degli sci cadono leggermente verso il basso. La resistenza dell'aria favorirà, in questo caso, una più rapida presa di contatto con la neve. A punte rialzate si verificherà l'effetto contrario e negativo. L'esecuzione anticipata impedirà di superare l'ostacolo facendo atterrare su o in prossimità del dente; le conseguenze sono facili da immaginare. L'esecuzione ritardata, magari addirittura sul culmine della gobba, trasformerà un salto di 20 metri in uno di 35-40. Se si è coraggiosi, e la pista di atterraggio è sufficientemente lunga e ripida, il più delle volte non succede niente: negli altri casi la conclusione non è sempre felice. Per superare un cambiamento di pendenza ad alta velocità si usano sia il sistema illustrato dalle fotografie e nella prima parte di questo servizio, sia l'op-traken. Il secondo è adottato meno frequentemente perché conviene applicarlo soprattutto se la variazione di pendio è molto accentuata; poiché le piste attuali sono, come si è detto prima, livellate a macchina, ostacoli di questo genere si incontrano meno frequentemente. Chi volesse allenarsi ad affrontare salti in gare di discesa, è meglio che incominci per gradi sotto la guida di persona esperta, abituandosi prima a salti via via più lunghi su trampolini veri e propri o su quelli fatti di neve. Una volta acquisita la sicurezza in volo, si troverà il passaggio adatto per provare l'esercizio vero e proprio a velocità sempre maggiore..



Heini Messner (nella foto), David Currier, Bob Cochran nella pagina a fianco), Franz Vogler, Walter Tresch Nella pagina seguente). Questi atleti dal punto di vista tecnico hanno un evidente comun denominatore: hanno anticipato tutti il salto in modo da diminuirne il più possibile la lunghezza. Dimostrano massima tranquillità, sono in posizione raccolta coll'impugnatura del bastoncino bassa, per favorire la penetrazione aerodinamica.



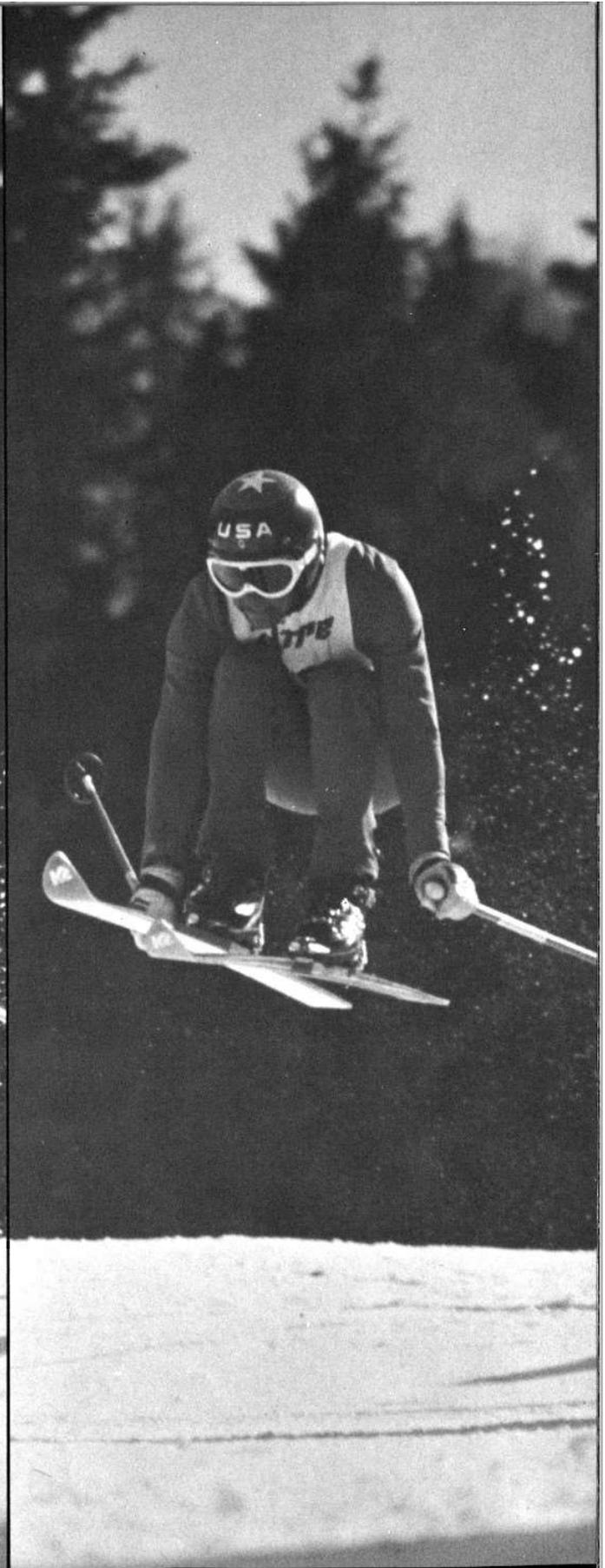
Franz Vogler (GER)



David Currier (USA)



Walter Tresch (SVI)



Bob Cochran (USA)



Andreas Sprecher, Bernard Russi (nella pag. seguente). Il fatto che gli sci di questi due atleti siano aperti a forbice non deve essere considerato un difetto. Tutti e due hanno abbassato la punta dello sci sinistro in modo da anticipare l'atterraggio sulla neve e quindi volare meno. Rispetto ai Mondiali del 1970 durante la -3-Tre la velocità degli sciatori nella zona dei salti era maggiore, poiché la neve era di tipo granuloso primaverile e quindi molto veloce, mentre nel 1970 il fondo della pista era più lento avendo nevicato durante la notte precedente la gara. Questo spiega anche come mai durante la 3-Tre il record della pista sia stato abbassato di 15 secondi pur essendo il tracciato leggermente più lungo: c'era una curva in più prima dei dossi.



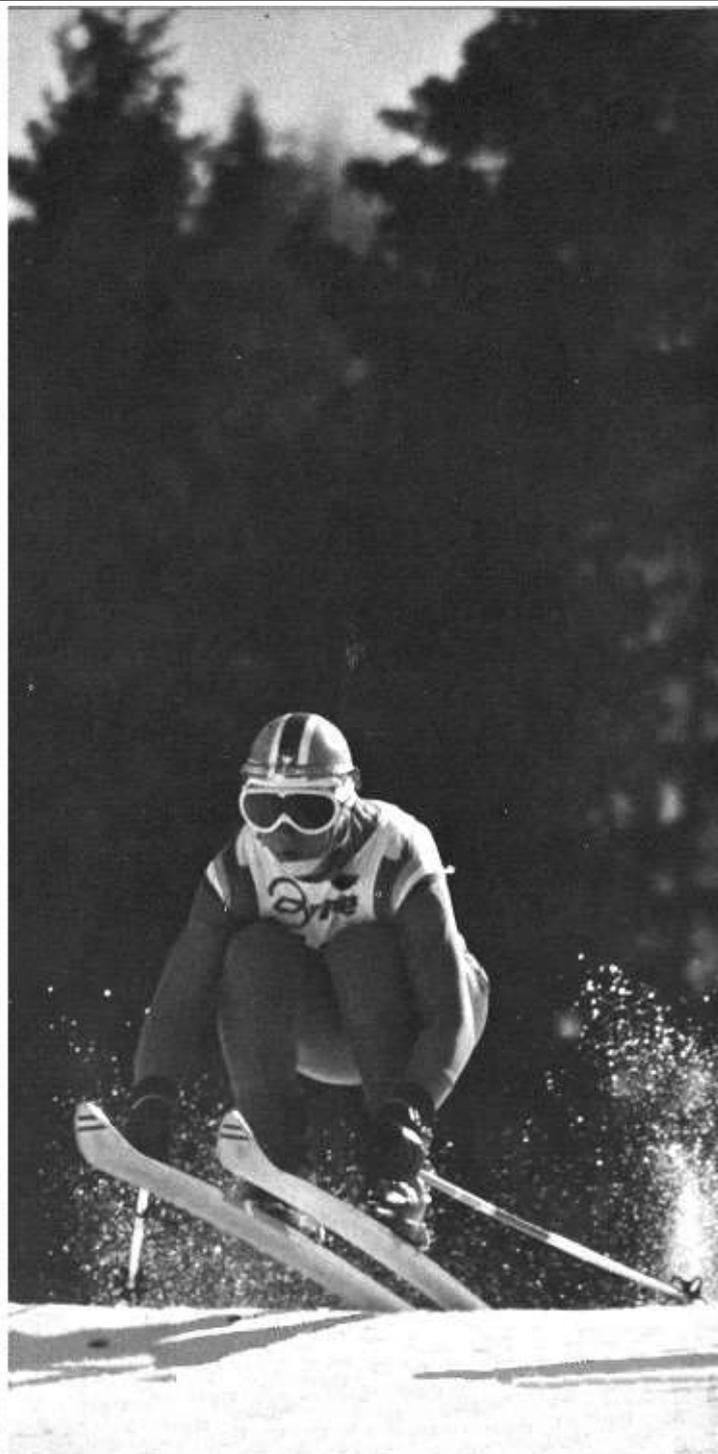
Bernhard Russi (SVI)



Steve Lathrop (USA)



Reinard Tritscher (foto sopra) , Steve Lathrop (nella pagina accanto). Questi sciatori hanno sbagliato il salto valutando male l'anticipo e scattando sul dente: per questo si sono alzati troppo. Pur essendo molto alti riescono tuttavia a mantenere una posizione abbastanza tranquilla e sono muscolarmente decontratti.



Marcello Varallo e Michel Bonnevie. Questi atleti, invece di anticipare il salto si sono lasciati portare in posizione un po' seduta e questo spiega perché le punte dei loro sci siano più alte delle code al contrario di quanto si vede nelle altre fotografie. Anche questo è un errore.

(Continua da pagina 3)

con difficoltà proporzionali alla forza e alle capacità fisico-tecniche dello sciatore. Anche i ragazzi possono utilizzare l'apertura di punta, perché per loro è naturale, data la poca forza, lasciar divaricare lo sci interno sulla linea di massima pendenza. Possedendo già questo pregio, è facile che, con un opportuno in-

segnamento, apprendano la distensione finale sullo sci interno con tempi di esecuzione più lunghi.

Conclusione

Lo sci è una disciplina in cui il gesto tecnico è eseguito in condizioni di equilibrio precarie. I campioni infatti, allorché la velocità diventa elevata, fanno fronte

alla diminuzione di stabilità con un allargamento degli sci sulla massima pendenza. L'apertura di punta è quindi un fatto naturale in quanto, per migliorare l'equilibrio, è necessario allargare la base di appoggio, eseguendo cioè l'apertura degli sci.

Mario e Franco Cotelli - SCI dicembre 1972



Bernard Charvin. Ha sbagliato il salto per lo stesso motivo di Tritscher e Lathrop. La sua posizione indica chiaramente paura, le gambe sono piuttosto rigide ed il busto è troppo basso in avanti: avrà un impatto con la neve troppo violento e quindi una notevole perdita di velocità.

SCIATORI



SCIATORI D'EPOCA

SIAMO SU INTERNET
WWW.SCIATORIDEPOCA.IT

Redattore Posta elettronica:
marcograssi@libero.it

Quelli che amano la Valanga Azzurra, quelli che amano gli sci "diritti", quelli che curvano usando i loro piedi, quelli che amano la montagna, **QUELLI CHE AMANO LO SCI.**

Fonti bibliografiche consultate

rivista di turismo e sport invernali

SCI

nevesport
ILLUSTRATO

sciare

Le Nouvelliste

L'Impartial

L'EXPRESS

CONFEDERE

TRIBUNE
DE LAUSANNE

LE MATIN

FEUILLE D'AVIS

DE LAUSANNE

WORLD'S LEADING SKI MAGAZINE
INCORPORATING SKI LIFE

SKI

SKIING

SPORT INVERNALI

LA STAMPA

CORRIERE DELLA SERA

Corriere dello Sport