

Sci escursionismo: Tecnica di discesa

I principi tecnici della discesa in neve fresca sono gli stessi di quelli su pista. Il segreto sta nel trovare un buon compromesso tra velocità adeguata e sforzo contenuto.



La posizione sugli sci è centrale. A seconda della neve, del terreno e del materiale, l'inclinazione in avanti e indietro degli sci sarà più o meno marcata. Dinamismo e stabilità del tronco consentono di trasmettere potenza agli sci. Distribuendo il peso su entrambi gli sci, si può ridurre temporaneamente il carico sulle gambe.

Variando il raggio delle curve, la velocità di discesa può essere controllata. Per le gare di sci alpinismo, l'obiettivo è di percorrere la discesa il più rapidamente possibile; si privilegia quindi la discesa diretta. Durante un'escursione sugli sci, il raggio delle curve va adattato a seconda del terreno, delle riserve di energia e delle condizioni della neve.

Suggerimenti e astuzie

Sciare nella neve fresca presuppone una certa abilità tecnica. Se le condizioni della neve sono difficili, le gambe sono stanche dopo la salita o lo zaino più pesante del previsto, i seguenti suggerimenti possono

aiutare a godersi maggiormente la discesa:

- **Esercitarsi in pista/nel comprensorio sciistico:** nei comprensori sciistici vi sono le condizioni ideali e più semplici per imparare a sciare nella neve fresca. Le diverse forme di esercizio possono essere assimilate in pista e poi praticate nella neve fresca a bordo pista. La pendenza e le dimensioni del pendio possono essere adeguate alle capacità dei partecipanti. Inoltre la salita con gli impianti consente di esercitarsi ad alta quota senza dover superare salite faticose.
- **Curve:** la classica estensione utilizzando il bastone, aiuta nell'esecuzione della curva. Partire con le ginocchia flesse, stendere le braccia, dirigere il busto a valle e puntare il bastone al centro della curva. Metafore utili: inclinare una carriola al centro di un arco / tenere un cane al guinzaglio: il cane cammina sempre a valle e al momento di curvare deve trovarsi davanti alla punta degli sci.
- **Controllo della velocità:** con un po' di velocità e dinamismo, curvare è più facile. Per garantire un'esecuzione pulita dei movimenti, conviene esercitarsi su terreni moderatamente ripidi, in modo che i partecipanti si sentano sicuri. L'obiettivo è riuscire a eseguire diverse curve in successione, senza dover fare delle diagonali per rallentare. In curva la velocità va controllata: ampio raggio di curvatura = veloce / corto raggio = lento.
- **Peso in avanti:** caricando il peso all'indietro, è impossibile controllare gli sci. All'inizio della curva premere la tibia contro lo scarpone.

Altre informazioni

Il [volume 2 «Ski» del manuale «Sports de neige en Suisse»](#) pubblicato da Swiss Snowsports Association (SSSA) in collaborazione con Gioventù+Sport e Swiss-Ski, presenta informazioni più approfondite sulla tecnica di discesa, con numerose sequenze di immagini, descrizioni dei movimenti ed esempi di esercizi per tutti i livelli di apprendimento.

Proposte di esercizio e di gioco

- In coppia: scendere parallelamente alla traccia segnata dal primo sciatore.
- In coppia: completare la traccia realizzata dal primo sciatore in modo da formare degli 8. Il secondo sciatore parte quando la traccia è completa (più facile) oppure segue il compagno (più difficile).
- In coppia: sciare uno dietro l'altro o uno accanto all'altro.
- Individuare gli ostacoli sul terreno (pietre, alberi, boschi) per definire la linea e il raggio delle curve.
- A seconda della pendenza, definire dove effettuare curve strette o ampie.
- Su una distanza predefinita, effettuare curve il più regolari e fluide possibili. Non importa il raggio di curvatura.
- Giocare a rincorrersi. Attenzione: è importante la scelta della pendenza per limitare il rischio di caduta e di collisione con gli ostacoli.

Fonte: Christian Haug, responsabile della formazione G+S Alpinismo e Sci escursionismo presso il Club Alpino Svizzero CAS e guida di montagna, Malik Fatnassi, responsabile sport di prestazione sci alpinismo presso il Club Alpino Svizzera CAS ed esperto G+S Sci escursionismo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO