

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 11

**Artikel:** Lezione di sci o lezione di inglese? : carving e racing

**Autor:** Chevalier, Philippe

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999323>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Lezione di sci o lezione di inglese?

## Carving e racing

Philippe Chevalier, capo della formazione FSS  
(fotografie : Daniel Käsermann, Philippe Chevalier)

**Da parecchi anni ormai gli anglicismi stanno dando un volto più moderno a numerosi sport praticati da lunga pezza. L'inglese, per esempio, è già largamente utilizzato nella terminologia tecnica dello snowboard. Sarà ora la volta dello sci alpino di modernizzarsi attraverso l'inglese, come sembra stia avvenendo con il carving?**

Che cosa si intende cambiare, con la denominazione carving? Le strutture della tecnica (movimenti di base) o le forme (varianti)?

### La tecnica funzionale

Da sempre il materiale, fra le altre cose, influenza direttamente la tecnica funzionale (v. tavola 1). Il materiale è

un fattore variabile, lasciato alla libera scelta dello sciatore. Nelle discipline «racing» ciascun fabbricante costruisce uno sci che corrisponde alle funzioni caratteristiche della disciplina; abbiamo quindi lo sci da slalom, da gigante, da super gigante e da discesa. Gli sci con una taglia più accentuata (carving) si apprestano dunque ad influenzare la tecnica funzionale individuale allo stesso

modo in cui gli sci da slalom o da discesa influenzano la tecnica nelle competizioni (tecnica di base particolarmente adatta alla linea data).

### Strutture e forme

Eseguire virate senza scivolare lateralmente è lo scopo che tutti gli sciatori di competizione perseguono ormai da parecchi anni. Grazie allo sviluppo dei materiali usati per la costruzione degli sci, alla qualità per quel che riguarda le caratteristiche di torsione e di flessione, alla diminuzione generalizzata della lunghezza dello sci (in discesa si è pas-

*Philippe Chevalier è capo della formazione della Federazione Svizzera di Sci e consulente degli allenatori delle squadre nazionali svizzere di sci.*



### Lo stacco



sati da 2 m 25 a 2 m 17), alla geometria, (sciancratura) ovvero alla taglia sempre più accentuata, il miglioramento della condotta (effetto carving) di ogni atleta è migliorato parecchio in questi ultimi anni.

Se gli sci da carving sono destinati ad influenzare la tecnica funzionale, non modificheranno in alcun modo le forme della stessa e ancor meno la tecnica usata in gara.

Insieme a tutti gli allenatori della squadra nazionale e con l'aiuto di misurazioni biomeccaniche (Università di Salisburgo, Prof. Müller), abbiamo definito i movimenti chiave della tecnica nelle tre fasi di ogni curva che formano la struttura della tecnica. Le tre fasi sono:

#### Lo stacco

- movimento verticale
- estensione o flessione delle gambe
- bilancia
- rotazione

### La condotta passiva



#### La condotta passiva

- inclinazione del corpo verso l'interno della curva
- orientamento sulla porta seguente

#### La condotta attiva

- movimento verticale
- angolazione (anca-ginocchio)
- controrotazione (orientamento per la prossima curva).

Una volta acquisiti questi movimenti di base, vale a dire le strutture, le applicazioni aprono la strada ad eventuali varianti di forma che possono a loro volta sfociare in tutta naturalezza nella creazione di forme individuali.

Per tutti gli sciatori che padroneggiano perfettamente i movimenti tecnici basilari e a seconda del loro livello, le varianti possono anche arrivare a forme estreme.

### La condotta attiva



Già nel 1970 Art Furrer e Sepp Renggli scrivevano un libro intitolato *Ski acrobatique pour tous*, con varianti di forme battezzate in inglese Step Over o Royal-Switch.

La curva alla Tomba, assurda alla gloria nel corso della Coppa del Mondo di Veysonnaz (v. tavola 2) potrebbe richiamarsi al Power Inside!

### Carving e Racing vanno a braccetto

Per eseguire una curva abbiamo a disposizione due elementi (v. tavola 2):

- condotta sulle lamine (carving e racing)
- scivolare di lato

L'economia dei movimenti e la soppressione di movimenti esagerati sono realizzabili grazie alle grandi qualità degli sci da carving. È esattamente lo stesso scopo che da sempre viene perseguito nel racing. La condotta delle curve sugli spigoli richiede delle qualità di coordi-

nazione e di condizione (forza) (v. tavola 1) come nel «racing».

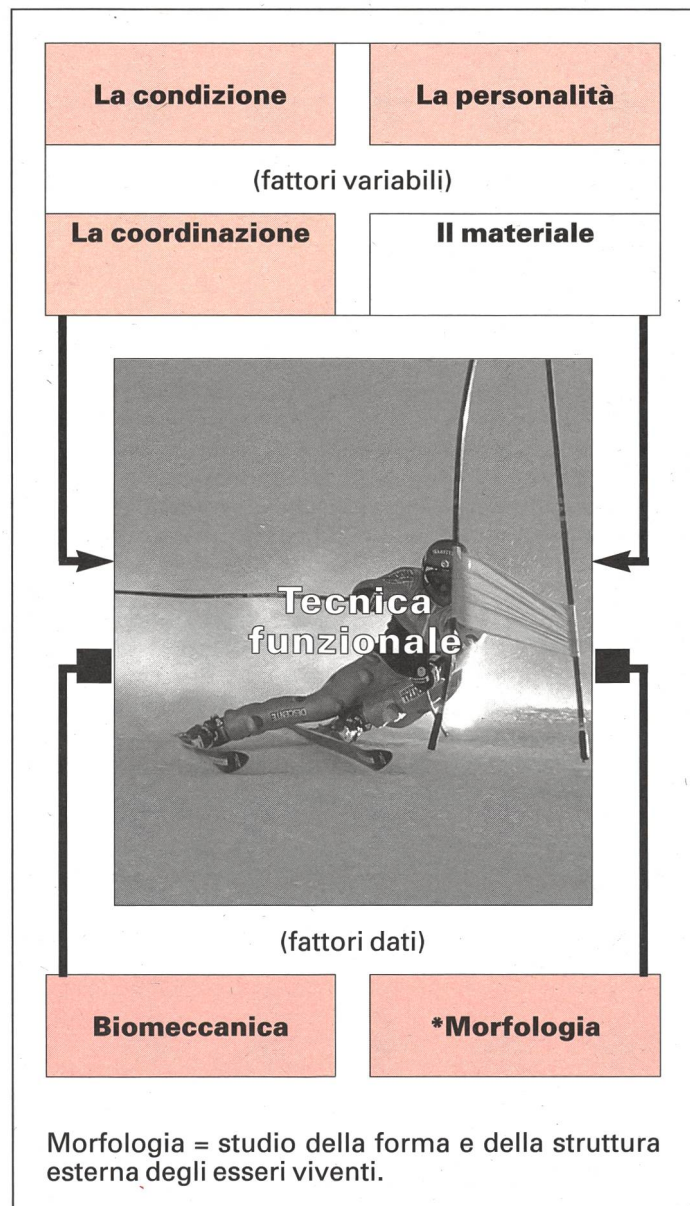
La condotta sugli spigoli è, al contrario dello slittamento laterale, il sistema migliore per mantenere il massimo di velocità. Questa sensazione di velocità richiede inoltre un certo coraggio, ovvero della personalità (v. tavola 1).

Gli sci da carving offriranno dunque a tutti i buoni sciatori sensazioni simili a quelli degli atleti in gara, ma senza cambiare per questo le strutture della tecnica funzionale.

Che siate «carver» o «racer», i fabbricanti di sci hanno introdotto sul mercato sci di grande qualità, dalle ottime prestazioni e accessibili a tutti i livelli. Per poter approfittare di tutte queste qualità è indispensabile familiarizzarsi con la tecnica funzionale, indipendentemente dal fatto che la si voglia usare con sci normali, carving o «racing». ■

Trad: Cic

Tav. 1



Tav. 2

