

# Il vocabolario dello sciatore

Dalla A alla Z, tutti i termini tecnici usati nel mondo dello sci.

## A

**ATTACCO** - struttura che permette di fissare lo scarpone allo sci. Si compone di due parti, il puntale, che fissa la parte anteriore dello scarpone, e la talloniera che fissa quella posteriore.

## C

**CANCELLETTO** - struttura posta in partenza e costituita da due paletti su cui è montata un'asta parallela al terreno e posta circa all'altezza delle ginocchia dello sciatore. Il cancelletto viene chiuso dal giudice solo a pista libera pochi secondi prima della partenza di un concorrente. Quando l'atleta parte, urta quest'asta che, ruotando di 90 gradi, avvia il cronometraggio.  
**CANTING** - regolazione del gambaleto rispetto allo scafo dello scarpone per dare una leggera inclinazione laterale dell'asse dello scarpone e correggere eventuali difetti morfologici dello sciatore e permettergli maggior scorrevolezza.

**CARVIN** - Nuovo tipo di sci più corto dell'attrezzo tradizionale con sciancratura esasperata che permette allo sciatore curve continue e molto veloci. Da utilizzare però solo quando si è padroni di una buona tecnica.

**CENTRALITA'** - capacità dello sciatore di mantenere il suo baricentro sul centro dello sci, posizione che aumenta la stabilità della sciata e che permette allo sci di lavorare al meglio sulla neve perché su tutta la sua lunghezza la pressione data dal peso dello sciatore è praticamente uniforme.

**COMBINATA** - prova dello sci alpino dove si somma il tempo realizzato in discesa e quello ottenuto in slalom. Vince chi ottiene il tempo minore.

**COMPRESSIONE** - parte della pista al termine di un muro dove la pendenza diventa nulla o addirittura costringe l'atleta ad una leggera salita. Sono tratti molto importanti nelle prove più veloci, discesa e superG, perché rischiano di far perdere l'assetto all'atleta sugli sci.

**CONDUZIONE** - stile di curva particolarmente importante nello sci agonistico moderno. Consiste nell'eseguire il cambio di direzione esclusivamente con lavoro meccanico delle lamine sotto pressione senza lasciare derapare le code degli sci che è sempre un gesto frenante. Una curva condotta la si riconosce dal segno lasciato nella neve, un segno, provocato dalla lamina interna dello sci esterno alla curva (dove si esercita la maggior pressione), definito, curvilineo e senza soluzione di continuità sino alla fine della curva.

**COPPA DEL MONDO** - circuito itinerante di gare che dura l'intera stagione durante il quale vengono disputate prove di discesa, superG, gigante, slalom, combinata e da questa stagione anche parallelo. Ogni vittoria in ognuna di queste specialità viene premiata con 100 punti, 80 al secondo, 30 al terzo, sino ad un punto al 30 classificato. Ogni atleta può raccogliere punti in tutte le specialità che vengono conteggiati sia per la classifica della coppa assoluta e per quelle delle specialità in cui sono stati realizzati.

## **D**

DISCESA - è la specialità più veloce dello sci alpino e si svolge su una pista che per la coppa del Mondo deve avere un dislivello minimo di 600 metri. Su questa pista viene tracciato un percorso con delle porte direzionali entro le quali deve passare l'atleta. Si è perso quindi il concetto di "discesa libera", utilizzata agli albori di questo sport quando un atleta poteva raggiungere l'arrivo scegliendo la strada da percorrere.

## **G**

GIGANTE - discesa su un percorso obbligato caratterizzato da curve continue a velocità abbastanza sostenuta. La porta di un tracciato di gigante è caratterizzata da due pali e un telo steso fra loro. Per facilitare lo sciatore nel riconoscere in velocità la sequenza di porte vengono alternate porte con teli rossi con altre a teli blu. GRUPPO DI MERITO - in ogni specialità gli atleti sono divisi in gruppi di merito, in base ai risultati conseguiti e stilati dalla Federazione Internazionale, che determinano in gara la posizione di partenza.

## **I**

IMPRONTA - disegno microscopico sulla soletta dello sci effettuato durante la fresatura del fondo, che permette un più facile smaltimento delle piccolissime gocce di acqua che si formano durante lo scorrimento dello sci sulla neve. Un eccesso di acqua fra soletta e neve rende infatti meno scorrevole e quindi veloce lo sci.

## **L**

LAMINE - Parti metalliche su tutta la lunghezza dei bordi inferiori dello sci, fondamentali per eseguire le curve soprattutto su terreni ghiacciati. Di base vengono montate con un angolo di 90 gradi, che però nella preparazione dello sci può essere variato in funzione delle varie esigenze (ad esempio si utilizza un angolo minore di 90 per sci da utilizzare su terreni molto ghiacciati oppure per attrezzi specifici per lo slalom).

LINEA - percorso che compie lo sciatore fra i pali e deve essere sempre il miglior compromesso fra velocità, strada percorsa e maggior sfruttamento possibile della pendenza.

## **M**

MANCHE - significa discesa. Le classifiche finali di slalom e gigante sono composte dalla somma delle due manche effettuate.

MURO - punto della pista dove la pendenza si accentua.

## **P**

**PARALLELO** - specialità in cui due sciatori scendono contemporaneamente su due percorsi affiancati dalle caratteristiche simili. Si disputa con la formula del tabellone tennistico a eliminazione diretta con sfide al meglio delle tre manche con inversione dei tracciati.

**PETTINE** (o figura) - porta specifica dello slalom ed è fra le azioni più tecniche di questa specialità. Le porte non vengono collocate prima a destra e poi a sinistra, ma in fila sulla massima pendenza per costringere lo sciatore ad un cambio di ritmo della sua azione e normalmente vengono collocate dove la pendenza si addolcisce.

**PORTA DOPPIA** - insieme di due porte che determinano però un solo cambio di direzione.

**PORTA LUNGA** - porta specifica del gigante che non determina un vero e proprio cambio di direzione, ma normalmente serve a spostare il tracciato da un lato all'altro della pista per sfruttare meglio le caratteristiche della stessa.

**PORTA** - elemento sulla pista di gara che normalmente obbliga ad un cambio di direzione ed è composta da un palo snodato alla base nello slalom e, nel caso di gigante, superG, discesa e parallelo da due pali uniti da un telo.

**POSIZIONE A UOVO** - caratteristica posizione di uno sciatore che cerca di diminuire la superficie di impatto del suo corpo con l'aria per aumentare la velocità. Inventata dal francese Jean Vuarnet negli anni Sessanta e successivamente perfezionata da altri campioni e con l'evoluzione dei materiali e con studi nella galleria del vento. Consiste nell'abbassare il tronco sino a toccare le cosce avanzando nello stesso tempo le braccia unite davanti al viso per fendere l'aria.

**PREPARAZIONE** - nessun atleta utilizzerebbe mai uno sci non preparato, perché preparazione significa affidabilità e prevedibilità del comportamento degli sci. Preparare comporta una serie di operazioni. Innanzitutto la "messa in piano" del fondo dello sci con una fresa a pietra per fare in modo che le due lamine e la soletta siano perfettamente allineate. Un'operazione che va ripetuta nel tempo per eliminare le naturali deformazioni degli attrezzi causate dall'utilizzo e dall'escursione termica. Quindi l'affilatura delle lamine il cui angolo fra fondo e fianchi deve essere senza soluzioni di continuità per incidere meglio la neve nell'azione di curva, quindi può essere effettuata la sciolinatura per migliorare la scorrevolezza degli sci sulla neve.

## **R**

**RACCHETTE** - attrezzi che si impugnano, ma a differenza dello sci di fondo, non hanno funzione propulsiva ma quasi esclusivamente di bilanciamento. Possono essere diritte, come quelle utilizzare in slalom, oppure leggermente curve, per gigante, superG e discesa, per facilitare la posizione di ricerca della massima velocità. Si compongono dall'alto di un'impugnatura, un'asta, la rondella (che impedisce l'affondamento nella neve) e il puntale che si conficca nella neve.

## **S**

**SCARPONE** - è la scarpa dello sci alpino con il compito di bloccare il piede e trasmettere i movimenti dello sciatore il più fedelmente e rapidamente possibile allo sci. Si compone essenzialmente di tre parti: scafo, scarpetta e gambaleto. Lo scafo è rigido e chiuso con ganci metallici. Internamente si trova la scarpetta, più morbida, che ha il compito di dare comfort al piede e di isolarlo termicamente. Il gambaleto è fissato alla parte superiore dello scarpone con uno snodo che permette un movimento antero-posteriore e racchiude anche la parte alta della scarpetta.

**SCIANCATURA** - nello sci è il rapporto fra la larghezza della spatola, del ponte e della coda. Questo rapporto determina il disegno dei fianchi dello sci. L'ultima tendenza dei costruttori è di accentuare la sciancatura per rendere più facile e veloce l'azione di curva a discapito però della stabilità dell'attrezzo in velocità e della scorrevolezza.

**SCIOLINA** - cera che unita ad altre sostanze e applicata alla soletta degli sci migliora lo scorrimento. È di diversi tipi e la sua applicazione va fatta considerando temperatura e umidità della neve su cui va utilizzata. Le scioline tradizionali vengono applicate a caldo e una volta raffreddate vengono spatolate per eliminarne l'eccesso. Ma esistono anche scioline in polvere che possono essere applicate a freddo.

**SCI** - l'attrezzo che permette di scivolare sulla neve. Esistono principalmente due tipi di strutture secondo i metodi di fabbricazione, la struttura a sandwich, composto da più materiali di diversa flessibilità e caratteristiche meccaniche sovrapposte e incollate fra loro, e monoscocca, dove l'interno dello sci è composto da un solo materiale modellato per fusione. Ma esistono anche strutture miste dove i due concetti vengono assemblati insieme per sfruttare le caratteristiche di ambedue le strutture. Nello sci la parte anteriore, più larga, si chiama spatola, quella centrale, più stretta su cui viene montato l'attacco, ponte, e quella posteriore, ancora larga, coda.

**SCIVOLATORE** - si dice di uno sciatore che ha una particolare sensibilità nel tenere piatti i suoi sci sulla neve e una posizione centrale, fattori che contribuiscono alla velocità di scorrimento.

**SCODINZOLO** - azione propria dello slalom caratterizzata da una sequenza di curve molto strette.

**SKIMAN** - è l'angelo custode degli sci di ogni atleta, il tecnico che si occupa di tutti gli aspetti della preparazione.

**SKISTOPPER** - forcina inserita nella talloniera dello sci che, spinta da una molla, si alza perpendicolarmente alla soletta dello sci quando viene a mancare la pressione dello scarpone. Impedisce allo sci di scivolare da solo dopo lo sganciamento in seguito ad esempio a una caduta.

**SLALOM** - la specialità più lenta dello sci, dove il percorso obbligato è segnalato da una porta composta da un solo palo.

**SOLETTA** - parte inferiore dello sci a contatto della neve. Le sue caratteristiche e la sua preparazione sono fondamentali per determinare lo scorrimento.

**SPESSORE** - struttura che viene inserita fra l'attacco e lo sci e su cui viene fissato mediante viti l'attacco stesso. Può essere di solo materiale plastico, oppure anche con una parte superiore in alluminio o altre leghe leggere. Inizialmente nato per assorbire le vibrazioni dello sci in curva e quindi renderlo più guidabile in velocità, ora viene anche utilizzato per rendere più veloce la curva. Infatti, secondo il principio del braccio del pendolo, allontanando lo scarpone dalla neve, l'angolo di piegamento dello sciatore in curva con lo spessore diminuisce e quindi crea minori attriti, ma riducendo nello stesso tempo la stabilità. Un accorgimento ancor più necessario con gli sci sciancrati dove l'inclinazione verso il terreno si è esasperata aumentando anche il pericolo di toccare il terreno con i ganci degli scarponi, fare leva e perdere aderenza.

**SUPERG** - è l'ultima specialità entrata in coppa del Mondo e da regolamento dovrebbe essere una via di mezzo fra discesa e gigante. Si svolge su un tracciato simile alla discesa ma su un dislivello minore e con porte più angolate per diminuire la velocità.