

Sport olimpico individuale	
Specialità	
Salti	Maschile e Femminile
Gobbe	Maschile e Femminile
Sci-Cross	Maschile e Femminile

SCI ALPINISMO

Le origini

Le origini di questa disciplina vengono convenzionalmente datate al 1893. Lo Sci alpinismo viene inteso come vera e propria pratica sportiva con l'uscita nel 1923 di un famoso libro, *Alpinisme Hivernal* di M. Kurz, tradotto anche in italiano cinque anni più tardi.

L'iniziativa segnò il definitivo sviluppo della pratica dello Sci alpinismo. Ricorda l'autore:

Fu solo nel gennaio 1893 che Cristoforo Iselin di Glaris e tre suoi amici (...) riuscirono a superare il colle del Pragel (1.554 m), traversata considerata come l'origine delle escursioni di montagna in sci.

Kurz rievoca la storia di questa disciplina dai precursori e dalle prime esperienze di utilizzo di sci in alta montagna fino ad arrivare al grande successo che seguì alle grandi traversate, come la Chamonix-Zermatt, definita da Kurz «la seconda conquista delle Alpi».

Le regole

In questa attività sportiva non esistono vere e proprie competizioni, almeno non ufficiali, quindi non ci sono regole vere e proprie.

È comunque una disciplina praticata individualmente sia da uomini sia da donne.

Essendo un'attività sostanzialmente non riconosciuta a livello competitivo federale nazionale e internazionale, non sono previste gare di Sci alpinismo, quindi, esso è incompatibile con ogni forma di agonismo sia maschile che femminile.

SCI ALPINO

Le origini

È la particolare conformazione territoriale delle Alpi a determinare la storia dello sci alpino. Infatti, diversamente dai pendii nord europei, per scendere da queste vette è stato necessario adottare una particolare tecnica di scivolamento. Tuttavia, ritrovamenti fossili sui monti siberiani collocano l'utilizzo di strumenti, simili agli odierni sci, al 2500 a.C. Altri indizi dell'esistenza degli sci si riscontrano su alcune antichissime pitture rupestri della località di Rødøy, in Norvegia, che risalgono a 4.500-5.000 anni fa. Resti di sci sono stati rinvenuti anche nelle torbiere; i più antichi sono quelli di Hoting, in Svezia, e sono datati all'incirca 4.500 anni.

Anche in Lapponia sono state rinvenute incisioni rupestri che testimoniano l'uso degli sci già 2.000 anni prima. In particolare, si evidenzia una tecnica inventata 2.000 anni prima di Cristo, in cui lo sci destro era molto più lungo del sinistro (a sua volta ricoperto di pelle di foca) forse per spingersi in avanti. Il termine sci deriva dall'antico norvegese e, precisamente, dai vocaboli *saa*, *suk* e *skio*, che indicavano l'attrezzo, ossia il pezzo di legno più stagionato del tronco. Nella lingua norvegese moderna, invece, si scrive *ski* e si pronuncia *shi*, termine che oggi viene usato in quasi tutte le lingue del mondo. Gli attacchi erano semplici lacci di cuoio. Riferimenti ad attrezzi simili compaiono anche nelle *Storie di Erodoto* (secolo V a. C.) e nell'*Eneide* di Virgilio (secolo I a. C.). Comunque è difficile stabilire una data certa del primo utilizzo di quello che può essere considerato, ancor prima della ruota, il più antico mezzo di locomozione inventato dall'uomo.

Il primo italiano a testimoniare di aver usato gli sci è stato il prelado Francesco Negri nel corso di un viaggio in Lapponia del 1663. Figure mitiche come l'austriaco Valvasor e il suo *Die Ehre des Herzogtumes Krain*, pubblicato nel 1689, contribuirono a rendere popolare lo sci già verso l'ultimo decennio del 1800 in Austria, Germania, Svizzera, Francia.

L'austriaco Mathias Zdarski ha dato il maggiore contributo allo sviluppo della tecnica dello Sci alpino: egli, infatti, inventa un innovativo stile di discesa più elegante ed efficace, un'alternativa alla tecnica del Telemark, nata nel 1878 in Norvegia come superamento della rudimentale discesa a 'curve e arresti a raspa'. Egli, inoltre, sperimenta con successo gli sci alti non più di 1,80 m a differenza dei 3 m usati fino allora. Nel 1883 nasce in Norvegia il primo Sci Club, il *Cristiana*. Nel 1900 nasce il primo Sci Club Ponte Nossola,

italiano, e il 21 dicembre dell'anno successivo viene formalizzata la costituzione del più importante club nazionale: lo Sci Club Torino.

Il 19 marzo 1905, lo stesso Mathias Zdarski organizza una gara con i propri allievi: 800 m di dislivello e circa 40 porte. Il vero slalom in forma moderna si deve, però, a Sir Arnold Lunn, il quale organizza due storiche gare, quella del 1922 a Muerren (CH) e quella del 1928 a Saint Anton (A), la famosa Arlberg Kandahar.

I campionati del mondo nel 1931 (Murren) e i giochi di Garmisch 1936 segnano gli esordi dello Sci alpino tra gli sport della neve. Il primo slalom gigante, vinto dal norvegese Stein Eriksen, viene disputato solamente ai GO di Oslo 1952, durante i quali emerge anche l'abetonese Zeno Colò, dominatore nella discesa libera.

Il 10 ottobre 1920 Alberto Bonacossa fonda la FIS (Federazione Italiana dello Sci) e ne diventa presidente. Nel 1933, con l'inclusione di Bob, Pattinaggio e Hockey su Ghiaccio, il nome viene mutato in FISI (Federazione Italiana Sport Invernali). Nel 1946 queste ultime due discipline del ghiaccio lasciano la FISI per costituire due distinte federazioni, più tardi riunificate nella Federazione Italiana Sport del Ghiaccio (FISG).

Le regole

Lo Sci alpino comprende essenzialmente cinque discipline olimpiche (Slalom speciale, Slalom gigante, Super-gigante, Discesa libera e Combinata alpina: Slalom e Libera) e una non olimpica (la Supercombinata – mini Discesa libera e Slalom speciale, da disputarsi tutto in un solo giorno), tutte comunque a livello prettamente individuale.

Tutte queste specialità hanno in comune il criterio di valutazione; in altre parole, in tutte le gare, si decreta vincitore colui il quale ottiene il tempo più basso in una o nella somma di due discese. In tutte le specialità, le competizioni per gli atleti iniziano nel momento in cui oltrepassano il cosiddetto 'cancelletto di partenza', posto alla sommità del tracciato e consistente in un'asticella orizzontale posta davanti le gambe del concorrente che viene aperto nel momento della partenza, dando automaticamente azione al cronometro. Il tempo, per ogni prestazione, viene automaticamente fermato da un meccanismo elettronico di cellule fotoelettriche posto sulla linea d'arrivo, al passaggio del corpo dell'atleta.

Le discipline

‘Discesa libera’: è la più spettacolare fra le specialità dello Sci alpino. I discesisti, laddove il tracciato lo consente, stanno in posizione raccolta, ricercando la massima aerodinamicità, individuando le traiettorie più brevi, e lasciano scorrere gli sci per creare il minor attrito possibile. Essi raggiungono velocità a volte superiori ai 140 Km/h.

Il dislivello della pista per le gare maschili varia dagli 800 ai 1100 m, per quelle femminili dai 450 agli 800 m, per un totale che va da 1’40’ a 2’ per gli uomini e 1’20’ a 1’40’ per le donne.

Il concorrente è tenuto a passare attraverso le porte rosse disposte quasi sempre perpendicolarmente alla linea di discesa. Per poter disputare la gara (con un’unica prova) è indispensabile partecipare alle prove cronometrate sul tracciato, che determinano anche la griglia di partenza della competizione stessa. Il tracciato, largo ca. 30 m, è caratterizzato da ampie curve e notevoli dislivelli. Vince l’atleta che conclude il tracciato con il miglior tempo assoluto.

‘Super-G’: è nato nei primi anni Ottanta come via di mezzo tra una discesa libera e uno slalom gigante, ma oggi è molto più vicino, per velocità e caratteristiche tecniche, alla discesa. Presente nel calendario olimpico dall’edizione del 1988 di Calgary. Le gare di Supergigante maschile si svolgono su un dislivello che varia dai 400 ai 650 m; quello delle gare femminili varia invece dai 400 ai 600 m. Il totale in tempo va da 1’20’ a 1’30’ per gli uomini e da 1’10’ a 1’20’ per le donne.

Il tracciato è segnalato con porte (costituite da due pali ognuna) alternate blu e rosse atte a formare cambi di direzione in numero non superiore al 10 % del dislivello, con un numero che va da 35 a 40 sia per gli uomini che per le donne. Non sono previste prove del tracciato ed è obbligatorio l’uso del casco. Come per la *Libera*, la competizione si svolge in una sola discesa.

‘Slalom gigante’: in questa specialità le porte sono più ravvicinate rispetto a quelle delle due prove veloci appena descritte. Il dislivello varia dai 300 ai 450 m per la competizione maschile e dai 300 ai 400 m per la femminile. La gara si disputa in 2 manche sulla stessa pista, ma con differenti tracciati: vince l’atleta che sommando i tempi delle due prove ottiene quello minore.

Il numero delle porte si ricava dalla percentuale tra l’11 e il 15% del dislivello relativo. In particolare, sono in numero compreso tra 50 e 55 per gli uomini e tra 45 e 50 per le donne. Il tempo impiegato è compreso di ca. 1’10’ per gli uomini e di 1’ per le

donne. L'ordine di partenza della seconda manche è fissato in base all'inversione dei primi 30 classificati nella prima o, in casi particolari, dei primi 15 classificati.

'Slalom speciale': nel maschile il dislivello della pista può variare dai 180 ai 220 m, in quello femminile dai 140 ai 200 m. La gara si svolge in due manche sulla stessa pista, ma con differenti tracciati, con le stesse modalità dello Slalom gigante. I pali che costituiscono le porte, alternativamente rossi e blu, sono snodabili in modo da consentire agli atleti traiettorie molto strette, in numero compreso tra 60 e 70 per gli uomini e tra 55 e 65 per le donne. La durata della gara è per tutti compresa fra i 45' e i 55'.

Lo Slalom richiede doti di agilità e destrezza tali da evitare l'inforcata (vero incubo dello slalomista che si materializza quando uno degli sci non passa all'esterno del palo).

Le piste delle gare di slalom sono piuttosto ripide, con neve spesso ghiacciata artificialmente, onde evitare il prematuro deterioramento del manto così bruscamente sferzato dalle lamine degli sci. Vince chi realizza il migliore risultato cronometrico sommando i tempi della prima e della seconda manche.

'Combinata': è formata da una prova multipla composta da una 'discesa libera' e due 'slalom speciale'. La classifica viene stilata in base alla somma dei tempi delle 3 prove: vince chi ottiene il tempo più veloce nella somma delle due discese. Questa specialità esalta le doti di polivalenza dell'atleta.

Sport olimpico individuale maschile e femminile
Discesa Libera (una sola manche)
Super – Gigante (una sola manche)
Slalom Gigante (due manche)
Slalom Speciale (due manche)
Combinata Alpina (2 Slalom Speciale + Discesa Libera)
Supercombinata A. (Slalom S. + mini Discesa L.)
- non olimpica -

SCI NAUTICO

Le origini

Sin dalle sue origini, l'uomo ha sempre cercato in qualche modo di dominare le acque e con barche e navi raggiunse un primo obiettivo. Nel corso della storia numerosi esperimenti furono rivolti a portare l'uomo a compiere movimento in acqua con il minor coinvolgimento di fattori esterni.

Curiose sono le esperienze dell'inventore spagnolo Perez, che mise una forca di ferro di larghezza variabile all'estremità di due corpi di legno volti a risalire in superficie: rimanendo di fatto in piedi su questa biforcazione metallica ed eseguendo il movimento della camminata classica, egli si muoveva e attraversava fiumi o piccoli bacini d'acqua. Si ha inoltre testimonianza di alcuni danesi, che intorno al 1870 si muovevano in posizione eretta, remando con una pagaia allungata, sopra alcune canoe dalla tipica forma ad *H*.

Nei primi anni del Novecento alcuni ragazzi della West Coast americana si facevano trainare dai primi pescherecci con delle corde di qualche metro, in piedi sulle scatole di legno del pesce. Ben presto diventò una moda, destinata a scomparire con la morte dei capitani di quelle navi pochi anni dopo. Molto più tardi, nel 1928, in Austria viene inventato il *Water-Walking*, un paio di sci con la fisionomia di due piccoli Kayak, sui quali il 'camminatore' infilava i piedi e con due bastoni di forma simile a quelli da sci nordico si dava la spinta.

Ma la vera rivoluzione venne da Ralph Samuelson, riconosciuto universalmente come l'inventore di questo sport. Figlio di un meccanico di barche, era noto come sprezzante del pericolo e pronto a ogni nuova sfida, pur pazzo questa fosse. Nel 1922 formulò questa ipotesi: «Se scio sulla neve, dovrei poter sciare sull'acqua».

Fu così che provò a farsi trainare da una barca con un paio di assi di legno diritte, con risultati scarsi; problemi gli crearono anche gli sci da neve, troppo sottili e stretti per l'acqua. Così andò dal falegname locale e si fece intagliare un paio di assi di legno con la punta ricurva verso l'alto, gli antenati degli sci attuali. Fu così che dal 1922 al 1928 diede spettacolo con i suoi esperimenti, mirando a raggiungere velocità sempre più alte (nel 1925 si fece trainare da un idrovolante alla velocità di 130 Km/h) e rischi sempre maggiori, come il salto da una piccola rampa cosparsa di lardo per renderla scivolosa.

Costretto ad interrompere tutte le sue attività, nel 1937 in seguito ad una frattura alla schiena, riuscì tuttavia a porre le basi per quello che in seguito sarebbe diventato lo sci nautico. Negli anni Trenta si passò a un'evoluzione nelle forme, si adottò un triangolo con impugnatura rivestita in gomma (bilancino), si provò la posizione su un singolo sci con i piedi posti uno dietro l'altro in posizione verticale. Le evoluzioni s'interruppero nel periodo della seconda guerra mondiale.

Le regole

Nello sci nautico lo sciatore è trainato da un motoscafo di alta cilindrata, cui viene fissata, in un palo posto al centro (definito piantone), l'estremità di una corda in nylon. L'atleta, trattenendo saldamente l'altra estremità della corda, terminante in un triangolo intrecciato con impugnatura di ferro ricoperta di gomma, definito bilancino, scivola sopra l'acqua per mezzo di vari tipi di sci, diversi a seconda della specialità che si sta eseguendo. Gli sci sono costituiti con materiali come l'Honeycomb, fibra di Carbonio, Graphite, Carbon-Kevlar e presentano un *core* (anima interna) in poliuretano espanso oppure in legno.

Lo sci da slalom presenta una parte metallica (quasi sempre in alluminio) di una profondità che varia dai 5 cm agli 8 cm, chiamata 'deriva', regolabile dallo sciatore stesso longitudinalmente, a livello di profondità e di angolazione. Gli sci da salto presentano una piccola deriva fissa ciascuno, della profondità massima che si aggira intorno ai 3 cm. Lo sci da figure invece non presenta deriva, in quanto in questa disciplina vengono eseguite un grande numero di rotazioni in asse e su se stessi.

Infatti la funzione primaria della deriva è quella di dare direzione allo sci ed evitare che la parte posteriore di esso, definita coda, sia libera da vincoli direzionali. Gli sci presentano attacchi morbidi in gomma, diversi rispetto a quelli del tradizionale sci da neve; tuttavia dagli anni Novanta sono entrati in circolazione degli attacchi rigidi, dallo scafo simile a quello di un rollerblade, volti a una ricerca di maggiore risposta dello sci a determinati gesti tecnici. Ciò nonostante esistono svariati modelli di attacchi, più o meno rigidi, poiché non tutti gli sciatori hanno le identiche sensazioni con attacchi identici.

Le discipline classiche¹

‘Slalom’: lo sciatore deve completare un percorso di 6 boe. Chiuso con successo un passaggio di 6 boe e raggiunta la velocità massima, la corda viene accorciata e diminuisce la distanza tra lo sciatore e la barca. Più la corda è corta, più è difficile aggirare le boe.

Se si cade o si fallisce una boa non si può proseguire. Il punteggio è calcolato sulla base del numero di boe completate alla misura della corda al momento della caduta.

‘Figure’: lo sciatore ha a disposizione due passaggi di 20’ ciascuno per eseguire il massimo numero di esercizi. La giuria stila la classifica in base a tabelle che fissano, per ogni figura, un punteggio. La caduta non compromette, a differenza dello slalom, l’esecuzione, ma limita il numero di figure e quindi il risultato finale.

‘Salto’: è la specialità più emozionante dello sci nautico. Ogni sciatore ha a disposizione tre tentativi dal trampolino: il salto più lungo è il vincente. La velocità della barca è costante. Gli sciatori effettuano dei tagli sulla scia che servono almeno a raddoppiare la velocità di approccio al trampolino. Durante il passaggio sul trampolino gli sciatori sono soggetti a una forza G che è dieci volte il peso del loro corpo. Durante il volo hanno una frazione di secondo per spingere e raggiungere la massima distanza.

Le discipline a piedi nudi²

Ha un regolamento a parte e punteggi diversi dalle discipline classiche. Si tratta di una specialità molto spettacolare e per la quale occorrono coraggio e quel pizzico d’incoscienza che contraddistingue i praticanti degli sport estremi.

‘Wakeboard’: dopo le classiche, questa è la disciplina più praticata in Italia. Simile allo Snow-Board da neve, anche sull’acqua si pratica su una tavola, più lunga rispetto ai comuni sci da figure, che consente di raggiungere notevoli elevazioni e di effettuare salti mortali molto spettacolari.

La gara comprende due passaggi in un campo gara, durante i quali lo sciatore deve eseguire una serie di salti. Il valore della prestazione non è determinato solo dall’esecuzione del maggior numero di figure, ma la giuria dovrà anche esprimere un giudizio qualitativo, tecnico e artistico, sull’esecuzione dei salti.

Criteri di valutazione dei giudici:

Intensità: altezza dei salti

¹ Slalom, figure e salto.

² Le stesse delle ‘classiche’, praticate però a piedi nudi, senza cioè l’ausilio degli sci.

Esecuzione: stile e pulizia nell'esecuzione di ogni manovra aerea.

Composizione: premia la maggior varietà di salti mortali e avvistamenti compiuti dall'atleta.

'Diversamente abili': le specialità di Slalom, Figure e Salto sono praticate anche dagli atleti diversamente abili nelle loro specifiche categorie riferite al tipo di disabilità, con l'ausilio di attrezzature appositamente costruite come, per esempio, l'audioslalom o supporti specifici per gli atleti amputati.

'Velocità': è il risultato di un felice abbinamento tra motonautica e sci nautico. Lo sciatore, il pilota, l'osservatore che costituiscono ogni equipaggio, rappresentano un tutt'uno eccezionalmente affiatato.

Il campo gara è in genere costituito da un quadrilatero da percorrere più volte per una distanza che di norma si aggira intorno agli 80 Km. Le imbarcazioni devono superare la lunghezza di m 6,50 e devono avere una cilindrata massima di 8.200 cc. A differenza delle altre discipline dello Sci Nautico, in questa specialità tutti gli equipaggi gareggiano assieme e risulta vincitore l'equipaggio che per primo taglia il traguardo.

Le discipline con cableski

'Cable': come per le discipline classiche, comprende le specialità di slalom, figure e salto. Essa si pratica con un impianto (*cable* o *teleski*) costituito da un motore elettrico che traina un cavo sostenuto da 5/6 piloni, il cui perimetro è normalmente di alcune centinaia di metri: è paragonabile ad uno skilift sull'acqua, solitamente di forma pentagonale. Si differenzia dallo Sci nautico tradizionale per l'assenza dell'imbarcazione e di conseguenza dell'onda che imprime maggior potenza al gesto atletico.

'Cablewakeboard': è una disciplina simile al Wakeboard praticato con l'imbarcazione, i tricks sono gli stessi, l'atleta viene però trainato da un impianto (*cable* o *teleski*). Il Cablewakeboard si sta diffondendo in tutto il mondo con ritmi vertiginosi in quanto è assolutamente ecocompatibile: l'impianto è silenzioso e non inquina.

Il Cablewakeboard è stato inserito tra le discipline che prossimamente potrebbero diventare olimpiche.

Sport non olimpico individuale maschile e femminile
Discipline dello sci nautico
Classiche
Piedi nudi
Wakeboard
Diversamente abili
Velocità
Cable
Cablewakeboard

SCI NORDICO (SCI DI FONDO)

Le origini

Lo Sci di fondo, detto anche Sci nordico, è la rappresentazione in chiave moderna del più antico modo di utilizzare gli sci. Ci sono diverse testimonianze sull'uso che si faceva un tempo di questo attrezzo, che però non sono sufficienti a stabilire con precisione dove sia veramente nato, né a definirne la costruzione. Sui monti Altai, in Siberia, sono stati trovati degli sci risalenti al 2500 a.C. fatti di giunchi legati assieme a delle scarpe da neve estremamente simili a quelle moderne. Sci in legno, più simili a quelli usati oggi dai fondisti, sono stati rinvenuti diversi anni fa scavando in una torbiera svedese. Questi sci ed i primitivi graffiti rupestri di Rødoy (Norvegia), che raffigurano uno sciatore stilizzato, risalgono a quattromila anni fa.

Questo sport nasce quindi probabilmente nei paesi scandinavi, favorito dalla conformazione del territorio. Le lande dei paesi dell'estremo Nord dell'Europa, per la mancanza di rilievi montagnosi ripidi e accidentati, hanno reso necessario un utilizzo dello sci più pacato, seppur indiscutibilmente faticoso sulle lunghe distanze. I primi sciatori non usavano il passo alternato e non scivolavano sulla neve come quelli di oggi, ma dovevano compiere un movimento simile a quello di chi va in monopattino.

Gli sci norvegesi e finlandesi erano diversi tra loro: il primo era lungo e sottile, per favorire la scivolata, il secondo era corto e largo e aveva del pelo di renna applicato alla soletta per facilitare la presa sulla neve. Naturalmente lo scopo della diffusione di questi strani arnesi era soprattutto quello di spostarsi senza sprofondare su terreni innevati e servivano prevalentemente per cacciare, occupazione di vitale importanza a quei tempi.

Nei secoli XI e nel XII i vichinghi usavano gli sci in battaglia. Per ottenere notizie più dettagliate con i primi cenni di tecnica bisognerà attendere il 1557 con la pubblicazione nell'*Historia de gentibus Septentrionalibus* dell'arcivescovo di Uppsala, il quale parla diffusamente dell'uso degli sci ovvero «zoccoli piani di legno e lunghi ed in punta rivolti all'insù» ed in un passo successivo accenna anche a «tali arti e tali ingegni e modi di scorrere». Altro materiale documentario attesta che già dal 1200 d.C. i lapponi, definiti «maestri nella tecnica di sciare e nell'arte di costruire gli sci», esportavano in Norvegia, oltre che gli sci, anche il modo di adoperarli.

Nel 1520 in Svezia Gustavo Vasa, fiero avversario del dominio danese, dopo aver cercato di fomentare inutilmente la rivolta contro gli invasori, durante il suo viaggio d'esilio, fu raggiunto sul confine da due sciatori mandati dagli insorti per convincerlo a ritornare e guidare la rivolta. Epico fu il suo ritorno da Salen a Mora dove, unitosi ai ribelli, scacciò gli invasori e fu coronato re di Svezia con il nome di Gustavo I.

Secondo lo studioso di storia dello sci, Harold Grinden, i vichinghi introdussero lo sci nel Nord America più di 900 anni fa. Negli Stati Uniti gli sci furono usati dopo il 1840, quando immigrati scandinavi nel Midwest costruirono sci da fondo in legno. Nello stesso periodo lo sci fu introdotto in California da marinai norvegesi che avevano abbandonato le loro navi a San Francisco per cercare l'oro nella Sierra.

Le prime gare agonistiche risalgono alla seconda metà dell'Ottocento, e coinvolgono atleti norvegesi, svedesi e lapponi in gare di resistenza che spesso si trasformano in vere e proprie imprese sugli sci.

L'evento che porta lo Sci di fondo alla ribalta in tutta Europa è la traversata della Groenlandia, realizzata nel 1888 da Fridtjoff Nansen. Il libro che scrisse divenne ben presto un best-seller in tutta Europa e contribuì a far conoscere lo sci al di fuori della sua terra d'origine.

Nel 1892 si svolge la prima gara ufficiale a Dolmen Kollen, nei pressi di Oslo. La popolarità della disciplina si diffonde in breve tempo: ai primi Giochi Olimpici Invernali di Chamonix (1924) sono molti gli iscritti alle gare di fondo.

Il primo libro importante sullo sci fu pubblicato in Inghilterra nel 1904 con il titolo di *Ski-Running*. Poco dopo, uno dei suoi autori fondò lo *Ski Club of Great Britain*. Questo club a sua volta aiutò a stabilire i primi luoghi per le vacanze sciistiche in Svizzera e poi in Austria. A quel punto lo sci era diventato uno sport vero e proprio, con delle gare organizzate a livello internazionale.

Per quanto riguarda l'Italia, pare che il primo sciatore sia stato il parroco di Ravenna, Francesco Negri, il quale fece questa esperienza durante un viaggio in Lapponia attorno al 1660. Dopo il reverendo Negri, in Italia, non si ha più notizia di sciatori, fino ad arrivare al 1886, anno in cui Edoardo Martinori Romano, dopo essere stato in Lapponia, ritorna a casa con un paio di sci.

Circa dieci anni dopo, per opera di Paolo Kind, ha inizio l'attività sciatoria, naturalmente di sole discipline nordiche. Le prime gare, riservate a sciatori militari, si svolsero nel 1898.

Un enorme sviluppo, per la disciplina del fondo, lo si ebbe durante la Prima Guerra mondiale con la formazione di interi reparti di sciatori, per l'addestramento dei quali furono ingaggiati istruttori stranieri.

La scoperta della sciolina (le pelli erano utilizzate fin dalle origini degli sci) risale al 1903 per opera di Victor Sohn e Bilgeri. Quest'ultima, composta da una miscela il cui ingrediente principale era la cera d'api, oltre a fare scorrere gli sci in avanti, permetteva anche di non scivolare all'indietro.

Le regole

Lo Sci nordico è anche uno sport olimpico sia individuale che individuale collettivo, in cui sono contemplati due tipi di sciata: la tecnica classica e la tecnica libera. La tecnica classica, usata fino agli anni Ottanta, è quella tradizionale: si gareggia con andatura a sci paralleli, senza mai abbandonare o deviare dagli appositi binari tracciati sulla pista; i movimenti sono simili a quelli di una camminata scivolata.

La tecnica libera, usata per la prima volta negli anni Settanta dal finlandese Pauli Siitonen, consente allo sciatore di scegliere i movimenti da compiere e il tipo di andatura. Poiché la maggior parte degli sciatori opta per uno stile simile al pattinaggio, spingendo gli sci con entrambe le gambe, sinonimo di tecnica libera è diventata la 'tecnica skating'. Molto simile al movimento del pattinaggio, gli sci vengono disposti 'a V', mantenendo le punte divergenti fra loro, in modo che gli spigoli interni facciano presa sulla neve.

In base ai tempi ottenuti nella gara individuale a tecnica classica, valevole come qualifica, si decide l'ordine di partenza per la gara a inseguimento che invece è a tecnica libera.

Gli atleti partono a intervalli di tempo corrispondenti al distacco dal vincitore della gara di qualifica e lo inseguono lungo il percorso. Il vincitore della competizione è colui che taglia per primo il traguardo della seconda prova.

Sport olimpico individuale e individuale collettivo maschile e femminile	
Uomini	Donne
Squadra sprint	Squadra sprint
15 Km	10 Km
1,5 Km sprint	1,5 Km sprint
Combinata 15 + 15 Km	Combinata 7,5 + 7,5 Km
50 Km	30 Km
staffetta 4 x 10 Km	staffetta 4 x 5 Km

Nelle staffette, le prime due frazioni si corrono con tecnica classica e le seconde due con tecnica libera.

Dal 1971, in Italia si disputa, nell'ultima domenica di gennaio, la più prestigiosa competizione di Sci di fondo: la *Marcialonga*. Si svolge nelle valli di Fiemme di Fassa (TN) su un percorso di 70 Km.

Negli anni è diventata più che una gara, un evento spettacolare contando alla partenza oltre 5.000 partecipanti provenienti da tutto il mondo.

SHORT TRACK

Le origini

Il pattinaggio di velocità su pista corta, lo Short Track, ha origine in Europa alla fine dell'Ottocento e viene dominato, inizialmente, da atleti tedeschi e olandesi che in fatto di pattinaggio avevano una lunga tradizione.

Sono, però, gli statunitensi a primeggiare fino alla fine della Seconda Guerra mondiale, seguiti da numerosi campioni provenienti dall'Europa, dall'Australia e dall'Asia.

Lo Short Track trova riconoscimento ufficiale da parte della Federazione Internazionale nel 1978. Tuttavia, bisogna attendere le Olimpiadi di Calgary del 1988 per trovare lo Short Track tra le discipline olimpiche (in modo ancora dimostrativo) e quelle di Albertville del 1992 per l'assegnazione ufficiale delle prime medaglie della specialità.

Nel 1994 durante i Giochi Olimpici di Lillehammer, la squadra italiana di Short Track ha ottenuto i primi successi vincendo i 5.000 m staffetta: Hugo Herhnof, Orazio Fagone, Mirko Vuillermin, Maurizio Carnino, un affiatato gruppo di atleti che si erano allenati proprio a Torino, sono stati così i primi italiani ad aggiudicarsi il gradino più alto del podio nella specialità.

Le regole

È uno sport olimpico sia individuale, sia individuale collettivo, maschile e femminile con gare che si presentano rapide e spettacolari. Le competizioni si disputano su pista breve, lungo un anello di 111,12 m all'interno di un campo da Hockey di 60x30 m. Le gare sono divise in individuali e staffette (3 atleti per team) sia maschili, sia femminili.

Le competizioni individuali olimpiche constano di 32 atleti (scelti da un apposito ranking internazionale).

Per ogni batteria vi sono almeno 4 pattinatori (per le distanze brevi 500 e 1.000) e 6 per i 1.500 m, di cui generalmente, i primi 2 passano il turno.

Nelle staffette olimpiche, si gareggia in 2 giorni e passano sempre i migliori 4 team per ogni batteria. La tecnica degli atleti è caratterizzata da una posizione del corpo particolare, con inclinazione fino a 30° nelle curve con mano che tocca terra, quindi, un ottimo scatto in fase di partenza e avversari da scartare, evitando collisioni rovinose.

Una parte fondamentale della gara è la tattica, in quanto in questa disciplina non si corre contro il tempo, ma esclusivamente contro l'avversario; in altre parole si prevede una sorta di eliminazione diretta, quindi, quello che conta è vincere ogni prova eliminando così i diretti concorrenti.

Sport olimpico individuale e individuale collettivo maschile e femminile	
Uomini	Donne
500 m	500 m
1.000 m	1.000 m
1.500 m	1.500 m
staffetta 5.000 m	staffetta 3.000 m

SKATEBOARDING

Le origini

Lo Skateboarding nasce negli anni Sessanta in California, dove i ragazzi che facevano surf da onda iniziarono a vedere delle analogie tra lo sport che praticavano e quello che può essere considerato l'antenato dello Skateboard. È verosimile che sia stato inventato per permettere ai surfisti di praticare il proprio sport (o qualcosa di molto analogo) anche quando c'era il mare grosso. In California, dunque, alcuni *surfers* vollero provare sulla terraferma le stesse sensazioni di velocità ed equilibrio che provavano cavalcando le onde. Questi ragazzi cominciarono a usare delle tavole di legno munite di ruote appartenenti a vecchi pattini a rotelle. I primi *surfers* cominciarono così a fare le prime evoluzioni tra le quali impennate su ruote anteriori e posteriori o giri su se stessi.

I più temerari facevano avanti e indietro sulle pareti verticali delle piscine vuote (*pool*) il cui fondo era tondo e raccordato con modifiche strutturali ai bordi. Le tavole però erano ancora rudimentali: si trattava di assi strette e piatte, ruote di ferro o di legno con il registratore su ruote, semi fisso. Il 1975 fu l'anno della rivoluzione: un giovane ingegnere, un certo Nasworthy, ebbe l'idea sensazionale di montare sugli skateboard le ruote in uretano che, essendo più morbide, permettevano manovre simili a quelle del surf.

Gli anni seguenti segnarono una continua evoluzione per questo sport, tanto che di lì a poco, grazie al notevole interesse che destava, cominciarono a nascere diverse specialità: lo *Slalom*, il *Down Hill*, il *Vert Skating*. Le tavole, in acero canadese, si fecero via via più larghe, e le ruote con cuscinetti più veloci. Per il suo fascino questo sport cominciò a essere praticato a livello mondiale e non solo per passione.

Nel 1982 nasce lo *Street-Style*, che consiste nell'uso di strutture urbane (scalinate, panchine, ecc.) per eseguire le più strane e avvincenti manovre. In questo periodo, si costruiscono anche le prime minirampe e nascono i *video skate* (documentari con gli esercizi più difficili eseguiti dai migliori pro).

Lo Skateboard arrivò in Italia solo dopo un servizio televisivo del 1978 ed è proprio in questo anno che venne riconosciuto dal CONI nella FIHP (Federazione Italiana Hockey su Pista).

Le regole

Lo Skateboard sport non olimpico, tecnico-combinatorio, individuale, richiede abilità proprie del Pattinaggio, dello Sci, del Surf, prendendo a prestito da questi ultimi le terminologie. Si pratica con uno speciale attrezzo costituito da una tavola in legno, munita di ruote montate su cuscinetti di precisione e di attacchi snodati (*trucks*), che permettono di sterzare, e regolabili in base alla specialità e al peso dell'atleta.

La tavola è costruita con sette strati di acero canadese, materiale duro elastico e resistente agli urti e alle sollecitazioni, come gli atterraggi dai salti. Ogni tavola ha una forma regolare con punta e coda arrotondate, con larghezza di 19-21 cm e lunghezza di 78-82 cm.

La punta e la coda sono inclinate di 15° e la parte centrale della tavola è dotata di *concave*, una curvatura speciale che serve a evitare che i piedi scivolino fuori dalla tavola.

La posizione sulla tavola: sullo Skateboard si sta in piedi prendendo l'abbrivio poggiando a terra un piede; si corre mantenendosi in equilibrio cambiando direzione attraverso il movimento di tutto il corpo.

Lo Skateboard ha parzialmente sostituito i pattini a rotelle e il monopattino.

Le discipline

Attualmente nel nostro paese questo genere di attività è molto diffusa tra i più giovani ed è normalmente praticato per strada (*Street-Skating*), o in apposite aree predisposte (*Skateparks*), o nei parchi pubblici e viali idonei, anche privati.

Sport non olimpico individuale maschile e femminile		
Gare	Uomini	Donne
Lo Street-Skating	SI	SI
Lo Skateboarding Vert	SI	SI
Il Downhill	SI	SI
Il Longjump	SI	SI
Il Freestyle	SI	SI
Lo Slalom Boardercross	SI	SI
Lo Streetluge	SI	SI

La disciplina più conosciuta è lo Skateboarding Vert. Questa specialità consiste nel fare manovre (o anche solo cercare di andare più in alto possibile) sulle pareti delle piscine, o in strutture appositamente costruite come gli skatepark.

Lo Street Style invece consiste nell'usare le strutture urbane (scalinate, panchine, ecc.) per eseguire le manovre, evitando così di pagare il park. La disciplina dello Street Style è indubbiamente quella più praticata dai ragazzi di tutto il mondo, soprattutto perché

praticabile quasi ovunque, ma anche perché evita di doversi impegnare nella costruzione di strutture *ad hoc*.

SKELETON

Le origini

Bob, Skeleton e Slittino hanno moltissime caratteristiche in comune, ma con il passare degli anni queste tre discipline si distinsero sempre di più, anche se le piste adottate per le gare erano sostanzialmente le stesse, ad eccezione del diverso punto e tipo di partenza.

Le origini dello Skeleton, in particolare, sono scarsamente documentate. Le prime manifestazioni agonistiche, di quello che si chiamava *Toboggan Run*, si hanno nel 1885, anno in cui si formò il *St. Moritz Tobogganing Club*, associazione di atleti che partecipavano a delle competizioni sulla pista ghiacciata che si sviluppava da St. Moritz fino a Celerina, un villaggio nelle immediate vicinanze. Nello stesso anno fu costruita la Cresta Run, una pista in ghiaccio naturale lunga 1214 m, tuttora ritenuta la discesa più prestigiosa di questo sport. Partecipavano a queste competizioni atleti provenienti da scuole differenti per tipologia di slittino: dalla canadese, all'americana, alla svizzera. Ma fu solamente dopo il 1887 che i gareggianti cominciarono a scendere sullo slittino con la posizione prona che caratterizza oggi la disciplina. Al vincitore veniva consegnata una bottiglia di champagne come insigne premio di vittoria. L'iniziatore di questa nuova e innovativa tecnica della testa davanti fu l'inglese McCormack, proprio nel 1887, che fece registrare un tempo di discesa nettamente inferiore agli altri; infatti la posizione da lui utilizzata consentiva una velocità di discesa più elevata, grazie alla maggiore aerodinamicità. Con i piedi a monte era anche più semplice correggere la traiettoria, attraverso dei movimenti minimi e per rendere ancora più veloce lo strumento si pensò di zavorrarlo con dei pesi in ferro nella parte anteriore.

Prendendo spunto da McCormack, nel 1890 tutti i partecipanti alla gara della Grand National di St. Moritz adottarono questa tecnica di discesa, sancendo così l'atto di nascita dello Skeleton.

Nel frattempo, la slitta subisce negli anni importanti restyling: nel 1882 l'inglese Child, propone una struttura più essenziale e leggera, con lame da 22 mm. Battezzerà la sua invenzione con il nome di Skeleton, cioè *scheletro*. Anche le donne fecero per la prima volta la loro apparizione in queste gare, fino a quel momento ritenute prerogativa dei soli maschi per la dose di coraggio e adrenalina che esse richiedono.

Nel 1912 viene fondato in Germania il primo Club di Hockey e Skeleton, mentre nel 1928 la disciplina è presente ai GO Invernali di St. Moritz cui partecipano 15 atleti per sei nazioni. Vince lo statunitense Jennison Heaton. Questa disciplina regala all'Italia, precisamente a St. Moritz nel 1948, la prima medaglia d'oro nella storia dei GO Invernali, conquistata da Nino Bibbia sulla pista olimpica della Cresta Run. In seguito, e fino agli anni Settanta, lo Skeleton vive all'ombra dello slittino, finché non è inserito nella FIBT, la Federazione Internazionale di Bob e Tobogganing. Dopo un'assenza di oltre cinquant'anni, a causa dell'elevata pericolosità della disciplina, che causò diversi decessi, lo Skeleton è stato reinserito nel programma olimpico dall'edizione dei GO Invernali di Salt Lake City del 2002, con il trionfo degli atleti statunitensi. È stato quindi anche presente alle Olimpiadi invernali di Torino 2006.

Le regole

È una disciplina olimpica, prettamente individuale, considerata una tra i più interessanti sport di discesa, potendo raggiungere una velocità massima di 130 Km/h. Quello che più impressiona dello Skeleton è la posizione prona che si assume, con la faccia a valle e braccia lungo il corpo. Le piste devono essere lunghe almeno 1.200 m, le gare si svolgono normalmente in 2 manche (generalmente nello stesso giorno, a cronometro elettronico tarato fino al millesimo di secondo). Gli *skeletonisti* utilizzano le stesse piste del bob e dello slittino. Per muovere la slitta sono permesse unicamente la forza di spinta dell'atleta (eseguita con una vera e propria rincorsa) e la forza di gravità. La guida dello Skeleton avviene soltanto con i movimenti del corpo. A parità di tempo si assegna un premio analogo. Vince l'atleta che ha realizzato il minor tempo complessivo nelle 2 manche.

La partenza è la stessa del bob: al semaforo verde lo 'skeletonista' ha un tempo massimo di 30' per partire. Dopo la fase di corsa/spinta, che varia da 25 a 40 m, l'atleta prende posto sulla slitta e inizia la sua discesa. Rendono impegnativa la guida, combinazioni di curve e tratti rettilinei. Dopo il traguardo, la pista si sviluppa in salita per consentire la frenata. Lo Skeleton è una slitta con due pattini composti di acciaio con un diametro costante di 16 mm.

La slitta deve essere lunga tra gli 80 e i 120 cm e alta tra gli 8 e i 20 cm da terra. La distanza tra i due pattini deve essere compresa tra i 34 e i 38 cm. L'intelaiatura è in acciaio e la parte superiore può essere imbottita per il conforto dell'atleta. Il peso della slitta non deve eccedere i 33 Kg per gli uomini e 29 Kg per le donne. Il peso totale (slitta e

atleta) non deve superare i 115 Kg per gli uomini e i 92 Kg per le donne. Per raggiungere il peso massimo totale è possibile aggiungere della zavorra alla slitta. Aggiungere zavorre al corpo degli atleti è vietato. Qualsiasi elemento di sterzo e freno della slitta sono proibiti, così come ogni installazione idraulica e pneumatica.

Sport olimpico individuale maschile e femminile	
Monoposto	maschile e femminile (due discese nello stesso giorno)

SLEDDOG

Le origini

Alcuni antropologi affermano che l'insediamento e la sopravvivenza umana nell'Artico non sarebbero stati possibili senza l'uso delle slitte trainate da cani. Già pitture rupestri di 4.000 anni fa, attribuite alle tribù *Samoiedo*, raffigurano i primi cani da slitta, nella Siberia centrale, a nord del lago Baikal. Reperti simili sono attribuiti ai *Koikal* e ad altre tribù nomadi che vivevano invece nel territorio più orientale della Siberia, i *Ciukci*. L'aspetto dei cani di quell'epoca è straordinariamente simile a quello che essi hanno ancora oggi e la somiglianza con i lupi è del tutto evidente. Ciukci e Koikal utilizzavano i più svariati materiali per la costruzione delle slitte, dal legno alle ossa di balena ai blocchi di ghiaccio, e fino a venti cani per slitta.

Nel Nuovo Mondo dobbiamo attendere il succedersi di diverse culture, discendenti dalle tribù provenienti dalla Siberia orientale, per ritrovare con il popolo dei *Thulè*, antenati degli eschimesi e presenti nell'Alaska Nord Orientale, la tecnica delle slitte trainate dai cani. I Thulè, popolo di cacciatori di balene, foche e trichechi, utilizzavano le slitte come mezzi di locomozione per coprire immense distese e per il trasporto delle loro prede. Questa tecnica fu ripresa dagli Eschimesi groenlandesi e dal popolo dei Caribù che popolavano la baia di Hudson e che incontrarono gli esploratori europei nel XVI. In proposito, H. Egede, missionario in Groenlandia nel 1763, scriveva:

Gli abitanti del Nord si servono dei cani al posto dei cavalli per tirare sul ghiaccio le loro slitte cariche di leoni marini e condurle alle loro abitazioni. Si contano quattro, sei, fino a dieci cani per ogni slitta che può essere caricata con cinque - sei carcasse e il groenlandese stesso (...).

Nel 1897 Jack London approdò in Alaska e fu la febbre dell'oro a fornire lo spunto per il suo capolavoro *Il richiamo della foresta*, in cui evoca lo svolgimento della vita in quei territori e come i cani avessero un ruolo così importante per i cercatori d'oro, corrieri postali e avventurieri. Lo Sleddog divenne una disciplina vera e propria solo nel 1908, quando fu organizzata a Nome (Alaska) una corsa di 408 miglia (656.6 Km), la *All Alaska Sweepstakes*. È interessante notare come, durante la prima edizione di quella gara, tra i cani partecipanti non vi fossero cani nordici, ma semplicemente meticci di qualunque tipo, a dimostrazione del fatto che ogni cane adora correre e trainare una slitta. Solamente

a partire dalla seconda edizione, un mercante di pellicce russo, William Goosak, iscrisse alla corsa una muta di nove cani importati dalla Siberia, che impressionarono per la loro velocità e per la straordinaria resistenza. Quel team arrivò infatti terzo al traguardo, ma mentre tutti gli altri equipaggi giunsero alla fine allo stremo delle forze, quei nove cani apparivano freschi e assolutamente desiderosi di correre ancora. Erano i cani allevati dai Ciukci, che ebbero un così ampio consenso. Infatti diversi *musher* partirono alla volta della Siberia per importarne un gran numero di esemplari. Da questa massiccia importazione nacque la storia moderna del *Siberian Husky*.

Contemporaneamente alle prime gare con i cani da slitta ebbero inizio anche le spedizioni e le competizioni verso i poli: nel 1893 il norvegese Fridtjof Nansen s'inoltrò nel Mar Glaciale Artico con il veliero Fram, che fu imprigionato dai ghiacci alla latitudine di 84° Nord. L'unico modo per proseguire dunque era utilizzare i cani e Nansen, insieme con un compagno, stabilì con le slitte il primato nella corsa verso il Polo: il 7 aprile 1896 fu raggiunta la latitudine di 86° 14' Nord. Pochi anni dopo anche l'Italia prese parte alla sfida polare con una spedizione guidata dall'indimenticabile marinaio alpinista ed esploratore Luigi Amedeo, principe di Savoia, Duca degli Abruzzi e dal suo amico Umberto Cagni, ufficiale della Regia Marina. I nostri esploratori, a bordo della baleniera Jason Stella Polare, rimasero bloccati nel pack artico e dovettero proseguire a bordo delle slitte trainate dai cani per poter finalmente raggiungere, nell'aprile del 1900, a poco più di un anno dalla partenza della nave, la latitudine di 86° 34' Nord. Sei anni più tardi lo statunitense B. E. Peary superò, sempre con le slitte, la latitudine di 87° Nord e, nel 1909, con 19 slitte e 133 cani, ritentò l'impresa, raggiungendo la latitudine di 87° 47' Nord. Peary nel suo volume autobiografico *I segreti delle spedizioni polari* ha scritto che il segreto del suo successo si poteva racchiudere in una sola parola di quattro lettere: 'cani'.

Le regole

Dal primo dopoguerra a oggi le gare di Sleddog si sono moltiplicate, rendendolo senza dubbio uno sport popolarissimo in tutte le regioni nordiche. Una delle più popolari è senza dubbio l'*Iditaroad*, la durissima gara che si svolge il primo sabato di marzo di ogni anno in Alaska, tra Anchorage e Nome, lungo un percorso di 1.049 miglia (1688 Km), organizzata per la prima volta nel 1973 per opera di uno dei più grandi *musher* di tutti i tempi, Joe Redington. La competizione si propone di commemorare un evento storico accaduto a Nome nel 1925: una mortale epidemia di difterite avrebbe sicuramente sterminato la popolazione di quella tranquilla cittadina se una staffetta di corrieri su slitte

non avesse trasportato in tempo utile il vaccino, sfidando per cinque giorni tempeste di neve inimmaginabili. Al Central Park di New York è stata eretta una statua in onore di *Balto*, il capo muta, che secondo la tradizione guidò la gloriosa spedizione, anche se in realtà il cane che condusse il team per la maggior parte del lungo tragitto si chiamava *Togo*.

Lo Sleddog diventa così uno sport e si costituisce l'IFSS (*International Federation of Sleddog Sport*), la quale prevede la diffusione di una terminologia appropriata e l'osservanza di un regolamento, nel rispetto soprattutto dei cani.

Competizioni non olimpiche uniche per uomini e donne, per lo più sono traversate in gare che hanno cadenze annuali.

Sport non olimpico individuale maschile e femminile

SLITTINO

Le origini

Come abbiamo precedentemente asserito, il padre di ben tre sport olimpici, quali Slittino, Skeleton e Bob, è il *Tobogganing*. La parola Toboggan deriva dalle tribù indiane dell'America del Nord che chiamavano così le piccole slitte utilizzate per trasportare i materiali da campo a campo, ma anche per i loro divertimenti.

Già nel 1885 americani, canadesi e statunitensi avevano imparato a utilizzare i Toboggan indiani facendone uno sport di successo. Il Toboggan indiano era formato da due tavole sottili di frassino sovrapposte tenute insieme da una cinghia di pelle di cervo. Le tavole erano curve nella parte anteriore assicurandole a un'asta trasversale. Si trattava di una struttura semplice e facile da realizzare, caratteristica che ne influenzò la diffusione.

Nella vecchia Europa una slitta denominata *shander* era già utilizzata nel Medioevo nelle valli Ladine. Si trattava di due assi verticali collegate da una terza che fungeva da sedile sopraelevato.

Con il termine *shandern* viene ancora oggi denominato in Val Gardena il gioco dei bambini consistente nello scivolare sulla neve con qualche oggetto sotto il corpo.

Ricercando indietro troviamo che le origini dello slittino sono ancora più antiche; bisogna risalire, infatti, all'800 d.C. per trovarne le prime testimonianze. Esso era utilizzato anche in Norvegia, nella zona di Oslo, come mezzo di trasporto e per scopi ludici. In seguito, lo slittino appare nelle cronache scandinave del XVI secolo e in quelle delle valli di Erz, sempre in Norvegia.

In Russia si segnala l'utilizzo della slitta nel corso del 1700 sulle colline ghiacciate vicine a San Pietroburgo, con la disputa di alcune competizioni su rudimentali piste artificiali.

Sulle montagne svizzere del Graubunden, per scivolare sulla neve e sul ghiaccio erano utilizzate, già nell'Ottocento, slitte denominate *schittli* o *coaster*. Si trattava di piccole slitte di legno molto simili agli attuali slittini con due stretti pattini paralleli sui quali era fissato, a un'altezza di 30-35 cm, un sedile ligneo.

La nascita del Tobogganing sulle Alpi può essere fatta risalire al 1877 a Davos nel Canton Grigioni (Svizzera): gli ospiti inglesi dell'Hotel Belvedere, prendendo esempio dai

bambini locali, si buttavano giù con gli *schittli* lungo lo stretto passaggio che collegava l'albergo alla via della posta. Questo percorso fu denominato *Davos Run* e passò alla storia come la prima pista naturale per lo slittino delle Alpi.

Gli *schittli* erano guidati un po' come si fa adesso con gli slittini, eseguendo una pressione sulla neve con i talloni. Da notare che fra i locali solo i maschi utilizzavano gli *schittli*, mentre le femmine dopo la fanciullezza consideravano disdicevole sedersi su quegli arnesi e, come sempre capita con un nuovo gioco, si arrivò presto alle prime gare. Esse fin dall'inizio furono su due tipi: quella naturale e quella artificiale. La prima gara ufficiale su pista naturale fu l'*International Toboggan Race* del 12 febbraio 1883 sulla strada Davos-Klosters, per una lunghezza di quasi due miglia in cui parteciparono 21 atleti: vinsero a pari merito l'australiano G. Robertson e lo svizzero P. Minsch.

Nel 1885 fu organizzata sulla cresta Run di St. Moritz la prima Grand National Toboggan Race: vinse d'autorità C. Austin, un inglese residente a Davos.

Per rendere gli *schittli* più veloci si pensò di zavorrarli con pesi in ferro nella parte anteriore. Per il controllo della velocità e della direzione l'uso dei piedi fu sostituito da due bastoni con la punta metallica da azionare con le mani.

Anche la posizione cambiò: anziché seduti sulla slitta, un sempre maggior numero di concorrenti adottò una posizione distesa con la testa in avanti e i piedi dietro per frenare e correggere la direzione. La necessità di regole precise divenne sempre più forte soprattutto quando alle edizioni 1887-1888 si iscrisse un audace americano di nome Child per gareggiare con il suo *Pig-Sticker*, una slitta mai vista prima lunga e bassa per gareggiare distesi e supini, testa in avanti (era nato lo *Skeleton*).

Nell'inverno successivo, un altro americano di nome Whitney si presentò alla gara con un nuovo attrezzo di sua invenzione. Era composto da due *Pigsticker*, uno corto sul davanti e uno lungo nella parte posteriore, collegati uno dietro l'altro da una tavola superiore e da uno snodo che permetteva precisi cambiamenti di direzione: si trattava di un rudimentale bob.

Fu chiaro fin dall'inizio che slittini-*schittli*, *skeleton* e *bob* non potevano competere nella stessa gara. Solo in un primo tempo furono organizzate gare per soli slittini e gare aperte a tutti gli attrezzi e a tutte le tecniche. Anche le donne fecero la loro prima apparizione in queste gare fino a quel momento considerate appannaggio dei soli maschi per la dose di adrenalina, abilità e coraggio che richiedevano di sviluppare.

Nel 1923 fu creata la FIBT, la federazione internazionale del bob e nel 1957 con la costituzione della FIL, Federazione Internazionale Luge, lo slittino si staccò

definitivamente dal bob. Due anni prima, nel 1955, erano stati disputati a Oslo i primi campionati mondiali di slittino, mentre si aspettò fino al 1964 per avere a Innsbruck il riconoscimento dello slittino come disciplina olimpica.

Le regole

Lo Slittino è anche uno sport olimpico sia individuale, sia individuale collettivo. La gara consiste nella discesa lungo una pista ghiacciata. Gli atleti scivolano supini nel budello della pista.

A differenza di Bob e Skeleton, nello Slittino si parte da seduti in cima a una rampa e ci si spinge aiutandosi con le mani aggrappate a due maniglie fisse. Lo Slittino ha un sedile, due pattini con lame di metallo, che finiscono in due uncini, chiamati *kufens*, grazie ai quali l'atleta può frenare. I corridori, dotati di apposito casco, sono soliti tenere in bocca, durante la discesa, un pezzetto di gomma al fine di eliminare le vibrazioni prodotte dalla forte velocità e curvano usando i piedi o tirando le cinghie, installate sui pattini.

La zona di spinta è il percorso tra l'asse di partenza e il primo cronometraggio; essa dovrà avere una lunghezza di 15 m e una pendenza del 2%; il limite massimo posteriore deve essere delimitato da una tavola di legno fissata al suolo che non si può cambiare né superare. L'asse di partenza dovrà avere una lunghezza minima di 150 cm, una larghezza di 20 cm e un'altezza di 5 cm sopra la superficie del ghiaccio. La zona di partenza, dopo il primo cronometraggio la pista deve essere rettilinea e consentire la possibilità di acquisire una velocità di 35 Km/h, la pendenza deve essere del 12% su una lunghezza di 60 m; la lunghezza tra il primo cronometraggio e il primo tempo intermedio è di 50 m (tempo di spinta).

Gli atleti partono da una posizione seduta in cima a una rampa, dalla quale si spingono utilizzando due maniglie fisse, quindi continua la spinta utilizzando le mani (con le quali si possono eseguire da 3 a 5 spinte) rivestite di guanti che hanno piccoli chiodi sui polpastrelli di indice, anulare e medio (alcuni atleti utilizzano per la spinta le nocche delle dita). Durante la discesa il corpo deve essere mantenuto il più disteso possibile e la testa non dovrebbe essere mai sollevata. La direzione è data attraverso il movimento della testa e delle spalle oppure premendo leggermente i pattini con le gambe. Per il singolo sono previste quattro discese. Il tempo di gara, misurato al millesimo di secondo, è determinato da un cronometro che scatta al fondo della rampa di partenza.

Le gare di slittino si possono disputare su due tipi di pista: artificiale o naturale. Le piste artificiali sono percorsi appositamente preparati con curve sopraelevate e la forma a

mezzo tubo, dove l'atleta subisce un'accelerazione di 4,5 G che lo porta sul lato più esterno della pista in modo perpendicolare alla terra. La superficie è ghiacciata con acqua. Le piste naturali che non hanno questi adattamenti, utilizzano normali strade con protezioni nelle curve per evitare la fuoriuscita dei concorrenti; in quest'ultima per curvare a destra il piede sinistro spinge sul lato sinistro della slitta, mentre il peso del corpo è spostato verso destra (nel senso della curva) e la mano destra (anche loro protette da guanti chiodati) tocca il ghiaccio (solo nelle curve ad ampio raggio). La competizione deve svolgersi in condizioni climatiche, dove la temperatura è di -25° C, mentre la temperatura del ghiaccio deve mantenersi costante a -3° Celsius all'ombra.

Il peso minimo per gareggiare su uno slittino per una donna è di 61,7 Kg e max 75 Kg; per gli uomini è di 75 Kg min, max 90 Kg. Il peso totale controllato alla partenza è la somma del *body weight* in Kg (peso corporeo) + *additional weight* (peso addizionale della zavorra), *race clothing* in Kg (peso dell'equipaggiamento) + *weight of sled* (peso della slitta); equipaggiamento (max 4 Kg), comprende tuta, scarpe, casco, guanti chiodati. La vittoria va a chi fa registrare il tempo totale più basso alla fine delle quattro discese.

Le competizioni prevedono un singolo uomo, un singolo donna e un doppio che può essere misto o non misto. La gara dei due singoli (U/D) consiste nel completare quattro discese in due giorni, con cronometro elettronico tarato fino al millesimo di secondo.

Nel doppio, come già asserito, si può gareggiare anche con un equipaggio misto, ma generalmente gareggiano solo uomini per evidenti questioni di rapporto forza-peso. Questa gara prevede due sole discese.

Sport olimpico individuale e individuale collettivo maschile e femminile	
Monoposto	maschile e femminile (4 discese)
Biposto	Misto (2 discese)

SNOWBOARDING

Le origini

Lo Snowboarding, conosciuto in Italia più semplicemente come Snowboard, è uno sport di scivolamento su neve ed è una delle discipline sportive invernali più recenti, sebbene negli anni Venti, sulle Alpi, alcuni montanari già utilizzassero lunghe assi per le discese a valle.

L'anima dello Snowboard prende forma dalle esperienze di alcuni surfisti statunitensi, in particolare da Jack Burchett, il quale, nei lunghi periodi di inattività forzata causata dalla stagione fredda, decide di utilizzare una tavola da surf sui pendii innevati della California. Tuttavia, la prima testimonianza certificata risale al 1963, quando l'ing. Sherman Popper unì due sci per far giocare le proprie figlie sulle nevi del Michigan: questi usarono l'attrezzo di traverso come un surf. Era appena stato inventato lo *snurfer* (nome che fonde lo snow e il surf) antenato dello snowboard. Il suo diventa poi un prodotto industriale, distribuito dalla Brunswick, che produce quello che è considerato il primo snowboard della storia.

Queste tavole giallo-nere di legno compensato fecero il giro degli Stati Uniti fino ad arrivare fra le mani di un ragazzo, il quindicenne Jake Burton Carpenter che studiò varie tecniche e iniziò a produrre surf da neve nel 1977. I modelli di Burton erano costruiti in legno di acero laminato, con attacchi di gomma regolabili e muniti di una superficie antisdrucchiolo, e rappresentavano una notevole evoluzione rispetto ai primi snurfer.

Nello stesso periodo l'ingegnere newyorkese Milovitch fabbricò alcuni evoluti prototipi di tavole da neve, registrandone il brevetto come *Winterstick* (azienda ancora attiva). Queste tavole avevano un'anima schiumata racchiusa tra laminati in fibra di vetro e con base in *P-tex*. Purtroppo il costo commerciale delle Winterstick era troppo alto e il fenomeno Snowboard ancora non riusciva a decollare.

Un altro importante pioniere della produzione di snowboard è stato Tom Sims, già produttore di skate e surf da onda. Il suo prodotto da neve era lo *Ski-boards*, una tavola di plastica sagomata incollata su una base da skate successivamente evoluta in una tavola in fibra con una pinna centrale di alluminio flessibile. Anche Sims vendette poche tavole, ma non si diede per vinto e sviluppò dei modelli di snowboard evoluti che garantirono alla Sims la vittoria ai primi mondiali di Snowboard, svolti in Colorado nel 1981.

Ormai sono stati fatti molti studi e ricerche sulla distribuzione delle masse nella tavola, la sciancratura, la posizione dei piedi, l'angolazione di questi rispetto all'asse della tavola, i materiali per l'anima e la soletta della tavola, ma onor di merito a tutti i pionieri sopra citati che hanno trasformato lo snowboard da un gioco per i figli di Popper allo sport olimpico e fenomeno di costume che conosciamo oggi.

L'evoluzione dei materiali, la progettazione di lamine e attacchi sempre più affidabili e tecnologicamente avanzati portarono all'affermazione dello Snowboard negli Stati Uniti e alla sua attenzione presso il pubblico europeo, fin dalla metà degli anni Ottanta. Nel 1983 prende il via il primo campionato nazionale di Snowboard, mentre dieci anni dopo, a Ischgl, in Austria, vengono organizzati i primi campionati mondiali della IES, la neonata federazione internazionale. La consacrazione definitiva dello Snowboard arriva con le Olimpiadi invernali di Nagano, in Giappone nel 1998, dove la tavola è a tutti gli effetti riconosciuta come disciplina olimpica.

Le regole

È anche uno sport olimpico sia individuale, che individuale collettivo. L'attività si pratica utilizzando una tavola costruita da un'anima di legno e provvista di lamine e soletta in materiale sintetico, simili a quelle dello sci. I legami fra il mondo dello snowboard e quello del surf sono tanto forti quanto evidenti, a partire dalla nascita di quello che oggi è uno degli sport invernali più popolari. Lo scivolamento sulla neve non avviene solo per asse longitudinale (come succede per gli sci), bensì anche per quello trasversale. Si ottiene, così, un uso molteplice dell'attrezzo che permette soluzioni le più variegata e spettacolari.

Esistono due modi di scendere con uno snowboard ai piedi, denominati con i termini *regular* e *goofy*. *Regular*, l'impostazione più utilizzata, è caratterizzata dal fatto che il piede sinistro, in una normale discesa, si trova davanti, vicino al *nose* (punta della tavola), mentre il piede destro è dietro, vicino al *tail* (coda della tavola). L'impostazione *goofy* è meno utilizzata e ovviamente è l'inverso del *regular*.

Questo sport, come il surf e lo skateboard, per molti (soprattutto negli USA) viene percepito non come semplice passatempo, ma come uno stile di vita, intorno al quale ruotano le altre attività e non viceversa. Spesso si rasenta l'integralismo e ciò ha portato, soprattutto negli anni Novanta, grazie alla giovane età media dei praticanti, a scontri e polemiche con il mondo dello sci e le stazioni sciistiche invernali.

Da una parte, si criticava l'esiguo dedicato agli snowboarder da parte delle stazioni sciistiche, visto il crescente interesse della gente verso questo sport, e dall'altra si contrapponeva una certa resistenza nel cambiare le regole e si percepiva questo nuovo movimento come una specie d'invasione degli spazi dedicati agli sciatori.

Le discipline

'Slalom gigante parallelo': è una specialità in cui gareggiano due concorrenti che scendono sulla stessa pista affiancati su due percorsi paralleli. I tracciati, la configurazione del terreno e la preparazione della neve devono essere possibilmente identici. Il dislivello tra la partenza e l'arrivo deve essere tra i 120 - 200 m. La gara è preceduta da una fase di qualificazione: i primi 16 classificati si affrontano in due manches a percorsi invertiti. L'atleta che ottiene il miglior tempo complessivo supera il turno. Ogni turno ha un *penalty time* per chi non conclude la prova o esce dal tracciato. A parità di *penalty time* va avanti chi si è imposto nella seconda manche.

'Half Pipe': il tracciato di questa specialità è un mezzo tubo di neve, un *toboga* innevato a forma di mezzo cilindro (*half pipe*, appunto), lungo circa 120 m, con una pendenza del 15-17%. Lo svolgimento tecnico della prova è dato dalla capacità dell'atleta di uscire dai muri laterali e di rientrarvi facendo in aria sei, sette evoluzioni, chiamate uscite, sfruttando tutta la lunghezza del *pipe*. Ogni atleta sceglie una base musicale per la propria prestazione.

I giudici dell'*Half Pipe* sono 5 e ognuno di loro valuta un aspetto della prova:

1. manovre dritte senza rotazione;
2. rotazioni;
3. altezza delle manovre;
4. ampiezza delle manovre;
5. qualità tecnica dell'esecuzione della prova.

Le prime 6 donne e dieci uomini con il punteggio più alto nelle due prove (chiamate *run*) di qualificazione, accedono alla finale, anch'essa costituita da due *run*; il miglior punteggio in una delle due prove determina il vincitore e la classifica finale.

'Cross': per affrontare questa competizione sono necessarie sia doti acrobatiche sia di tecnica alpina. Il percorso è composto da più sezioni: *whoops* (gobbe), *waves* (onde), *banks* (paraboliche) e *kicker* (salti di diversa foggia). Il tracciato è delimitato da porte direzionali triangolari blu e rosse poste a indicare il tracciato e l'ingresso sugli ostacoli.

La gara parte con le qualificazioni a tempo in cui si scende da soli. I primi 32 tempi sono ammessi in finale, distribuiti in *heat* (batterie) di quattro concorrenti che scendono in contemporanea. Passano il turno i primi due, fino alle finali che assegneranno il podio. Ha debuttato nel programma olimpico ufficiale alle Olimpiadi di Torino 2006.

Sport olimpico individuale maschile e femminile
Slalom Gigante parallelo
Half-Pipe
Cross

SOFTBALL

Le origini

La nascita del Softball risale al XIX secolo come alternativa *indoor* al Baseball, negli Stati Uniti, precisamente a Chicago, dove un gruppo di uomini si era riunito nella palestra di un circolo velico per ascoltare i risultati dell'annuale sfida tra le università di Yale e Harvard; era il 1887. Una volta resa ufficiale la vittoria di Yale e pagate le scommesse, uno di loro tirò un vecchio guantone da boxe contro un altro, che lo respinse con un bastone; così fu inventato il softball.

In Italia fa la sua prima comparsa nel 1945 con l'avvento dei militari americani.

La Federazione Internazionale Softball tiene dei Campionati del mondo per diverse categorie. I campionati si disputano ogni quattro anni, ma in anni differenti per le varie categorie.

Il campo di gioco

Il campo di gioco è analogo a quello del Baseball, ma più piccolo e non è previsto il monte di lancio.

Le regole

Il Softball è uno sport di squadra, generalmente giocato dalle donne (ma non esclusivamente); è cosiddetto di situazione e non più olimpico. Lo scopo del gioco è di segnare punti facendo in modo che i giocatori avanzino su un percorso composto da 4 basi.

Le discipline

Esistono due varianti del gioco del Softball:

'Fast Pitch' (lancio veloce): è giocato a tutti i livelli, sia agonistico sia amatoriale, ed è l'unico riconosciuto a livello internazionale.

'Slow Pitch' (lancio lento): è giocato a livello amatoriale. In questa variante il lanciatore lancia la palla a campanile verso la casa base entro cui deve ricadere per essere dichiarata *strike*. Il lancio inoltre deve raggiungere nel punto più alto della curva l'altezza minima di 1,83 m e massima di 3,65 m, altrimenti è chiamata ball.