Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 13 (1957)

Heft: 5

Artikel: Rapporto su un esperimento sciistico

Autor: Eusebio, Taio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998942

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 19.07.2025

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

Rapporto su un esperimento sciistico

di Taio Eusebio †

Macolin, 12.2.57

Carissimo,

sono tornato per qualche tempo con anima e corpo sulla nostra collina; e da qui ti trasmetto il mio rapporto sull'esperimento di Andermatt.

Si tratta naturalmente, in particolare, di mie idee e impressioni più che di esercizi che ho fatto: ma è dalle idee e non da un paio di esercizi che scaturisce il metodo. Di solito ci si eleva, si fa un contro avvitamento (figurato, non tecnicamente sciistico), si arriva in alto, vi si aggiunge ancora la rotazione, e così si è completi...

Formulo per te i migliori auguri per il tuo soggiorno nelle montagne dell'Engadina: per la ricerca di sempre nuovi orizzonti. E « sciare giovane »: questo è il grande motto di questa stagione e per l'avvenire, sciare giovane, morire giovane, ma vivere cento anni!

Mi riposo un po' le ali in attesa di nuove grandi peregrinazioni.

Ti saluta molto cordialmente il tuo compagno di ventura nel vasto mondo

Taio

L'idea

A seguito di colloqui con il capo dell'istruzione della S.F.G.S. e dopo accordo con i miei camerati dei corsi di sci della S.F.G.S., mi recai ad Andermatt per tentare un esperimento nella tecnica e nel metodo dello sci.

Ancora una volta ho voluto lavorare con dei veri principianti, per raccogliere le mie idee e le concezioni su tecnica e metodo a mano di nuove prove e esperienze; così si ha una sicurezza o una contro-dimostrazione sì che con il relativo successo sia possibile prendere una nuova linea direttiva nei nostri corsi dell'IP. Eravamo già più o meno pronti per cambiare qualche cosa, per spostare il peso, ma sul nostro cammino esistevano ancora dei dubbi e delle incertezze. Mancava ancora la completa convinzione. Io ho lavorato con alcuni giovani ticinesi dell'IP che non avevano mai fatto dello sci.

Il principio fondamentale che regge tutto il nostro lavoro è che l'uomo, cioè l'allievo, è al centro di tutto.

Egli deve lavorare, giocare, muoversi in maniera fedele alla vita, alla natura e alla realtà. La tecnica è secondaria, un aiuto per poter meglio essere e vivere più intensamente.

Non la tecnica è la nostra preoccupazione, bensì il movimento. Bisogna giungere alla situazione nella quale l'allievo eseguisce spontaneamente dei movimenti, che sbocciano istintivamente da un particolare vivere interiore. I movimenti devono essere la manifestazione di una vita interiore partecipata, di una disputa con l'ambiente e non un fatto imposto. Per ciò *l'azione globale* che sola contiene la vita, la particolarità dell'attività sportiva scelta (per noi, qui, scivolare, sciare) e il gioco (conoscenza, lotta) con l'ambiente, il terreno, vengono portati in primo piano. Solo ciò che contiene la vita è valido, ha un senso: tutto il resto è senza senso, estraneo alla natura.

Ogni nostra attività deve quindi procedere dalla riconosciuta giustezza e importanza di quanto è esposto sopra.

Diario

26 dicembre 1956, pomeriggio

Imparare a impugnare i bastoni; attacco con trazione parallela. Muoversi, marciare in pianura, familiarizzarsi con gli sci e bastoni, vagabondare in lungo e in largo nel nostro ambiente (conoscenza della nostra terra), scivolare con tentativi di spinta con i bastoncini.

Gioco: ognuno ha il suo campo: « Chi disegna i più bei arabeschi ? ». Con questo gioco abbiamo ogni sorta di movimento che riguarda il camminare; passo a scala, passo a resca di pesce, conversioni, incroci ecc.

Gioco: « Chi disegna il più bel fiore ? ». Formare un circolo attorno ai propri bastoni piantati nella neve.

Fronte sud poi fronte nord. Ognuno studia come vuol combinare questa conversione. Eseguire. Uno dopo l'altro (voltata ad angolo, girarsi sul posto, saltare), poi tutti assieme. Ripetere più volte. Leggera discesa (5-10 m.), all'inizio e alla fine con un pianoro — toccare l'attacco, piegarsi 5 o 6 volte fino a quando ognuno riesce a non più cadere. Tornare indietro e in avanti. Preparazione per la discesa obliqua — passo a scala in su e in giù (sulla perpendicolare e sulla diagonale in salita). Leggera discesa obliqua. Da fermo aprire lo sci a monte (parallelo) e poi attirarlo contro quello a valle lasciandolo strisciare di fianco sulla neve. Proviamo con lo sci a valle — spinta laterale in scivolata di fianco. Coltivare il sentimento del lavoro con lo spigolo, per la scivolata di fianco.

Esercizi di discesa con alcuni movimenti di rilassamento sul posto. I ragazzi sono sciolti, bene. Non bisogna esigere troppa tecnica, ma bensì molto movimento. Seguono bene.

27 dicembre 1956, mattino

Camminare, salita sopra la Casa del soldato. Lassù alcune piccole discese, pendio buono. Vagabondare con discesa, in terreno variato, poi la strada, il villaggio,

presso il trampolino alcune discese oblique, poi alcune discese più lunghe (60-80 m.) con esercizi di mobilità — in alto — in basso. Alzare alternativamente uno sci dopo l'altro, schiena d'asino. Ognuno traccia la sua pista sul pendio.
Gioco: « Chi lavora meglio, chi lascia la più bella traccia dietro di sè ? ». Scivolata laterale con lo sci a valle indi unire quello a monte nella stessa scivolata e così di seguito. Piacere del lavoro nella scivolata di fianco esercitando a destra e a sinistra. Alcuni lo fanno bene, molto bene.

Pomeriggio

Salita dietro la Casa del soldato. Intercalare la salita con esercizi di scivolata di fianco. L'esercizio rimane lo stesso di quello del mattino. Sul posto: spingere uno sci all'infuori in posizione di spazzaneve poi l'altro sci. Sentire la spinta laterale — lavoro di spazzaneve — degli spigoli — movimento attivo. Sul pendio leggero spinta in posizione di stemm con posizione alta e poi bassa (alcuni giovani già molto buoni dall'inizio). L'esercizio è reso più difficile se la scarpa è troppo molle nella caviglia, oppure l'attacco non è adattato come si deve, rendendo così una cattiva condotta degli sci. Discesa con piccoli saltellamenti. Indi vagabondare a lungo nella valle dell'Unteralp e ritorno.
Discesa nella piccola insenatura dietro la Casa del soldato: spazzaneve e ripetizione della scivolata di fianco in fondo.

28 dicembre 1956, mattino

Nätschen - Salita a destra dello scilift. Alcuni esercizi per la scivolata di fianco con movimenti in avanti. Salita a zig-zag, alla ricerca di pendii corti ma molto ripidi per meglio mostrare la posizione di discesa obliqua. Lunghe ma facili discese di fianco. Alcuni esercizi su terreno ondulato.
Nella scivolata di fianco gli allievi incominciano a tenere gli sci chiusi e ad avere la sensazione di una scivolata continuata. Alcuni iniziano già a giocare con gli spigoli — si alzano — si abbassano — più volte ripetuto, ma con un continuo cambiamento di posto. Cinque vanno molto bene, tre bene, due sono deboli, specialmente nell'articolazione del piede.
Discese. La posizione dello stemm va già molto meglio. Sul piano alcuni esercizi di scioltezza in posizione di spazzaneve. L'esercizio in movimento non funziona ancora bene.

Pomeriggio

Di nuovo salita, intercalata da brevi discese e di nuovo salita. La scivolata di fianco con movimento in avanti va già abbastanza bene. Discesa — molleggiamenti, alto e basso. Continuo cambiamento di terreno. Di tanto in tanto correzione sul posto della posizione di discesa normale e di fianco. Scivolata di fianco, discesa, posizione di spazzaneve va già molto meglio. *Il movimento laterale presenta delle difficoltá:* spostamento del peso e spalla a valle. Certe volte soltanto una curva per meglio far risaltare il movimento. Va già meglio. Dapprima discesa sulla pista poi sulla strada. In generale buoni progressi. Giudizio della posizione: buono.
Il movimento di abbassamento è difficile. La scivolata di fianco con questo movimento non rende. L'elevazione con spostamento dell'anca va un pochino meglio. Il migliore esercizio è questo: pressione e spinta sullo sci a valle e attirare (sempre sullo spigolo a monte) lo sci a monte verso quello a valle. Bisogna liberarsi da tutto ciò che è teoria.
Posizione alta; i brevi movimenti di abbassamento e di elevazione vanno già meglio.

29 dicembre 1956, mattino

Salita con il treno all'Oberalp. Traversata sino a Nätschen. Salite e discese con buon adattamento tanto con equipaggiamento quanto con il terreno. In fine buona discesa sino a Nätschen.

Pomeriggio

Discesa su Andermatt, sulla pista e sulla strada. Esercizi di scivolata di fianco, di spazzaneve e molti movimenti totali, specialmente sulla strada. Alzare uno sci, posizione accosciata, passo del pattinatore e così via. Ritorno a Nätschen con il treno. Esercitazioni nel terreno: spazzaneve con movimenti. Cambiamento della posizione angolare — buono. Indi semispazzaneve — spostamento del peso (senza bastoni), buono. Ancora una volta spazzaneve senza bastoni. Far risaltare la spinta a sinistra e poi a destra e così di seguito (afferrare con le mani la gamba dietro il ginocchio) — bene, molto bene ! Provare, e diventare sempre più leggeri facendo risaltare bene la spinta laterale — gli allievi riescono quasi a fare lo stemmcristiania.
Alzare le code degli sci e abbassamento pronunciato (molti progressi, l'articolazione dei piedi incomincia a lavorare).
Tentare più volte a saltellare lateralmente — scaturiscono dei cristiania, inizio dello scodinzolare. Poi la stessa cosa afferrando i bastoni a metà. Pronunciare i movimenti di flessione con scioltezza. Gli allievi eseguiscono dei piccoli cristiania, alla fine terminano con dei cristiania d'arresto.
Indi discesa come al solito. Proviamo degli stemmcristiania con elevazione. Progressi. Sono molto contento, i giovani sono entusiasti. Importante è l'alleggerimento del peso con elevazione. L'alleggerimento verso l'alto ha il vantaggio che i giovani si staccano dalla terra, si sentono liberi in modo da poter manovrare meglio, sì che i movimenti diventano più leggeri. Però nello stesso tempo bisogna anche lavorare l'abbassamento al fine di raggiungere la padronanza dello sci attraverso il movimento, la scioltezza e la sicurezza.
Nessuna scivolata di fianco con l'abbassamento per i principianti e mediocri. Questo è per più tardi, un esercizio di scuola, l'analisi, quindi la precisione.

30 dicembre 1956, mattino

Nätschen - Piccola salita. Poi ripetizione di tutti gli esercizi del giorno precedente sul campo d'esercizio. Bene, si vedono ottime cose. Introduzione, alzarsi, riunire l'altro sci. Marcare il cammino con i bastoni. Discesa su Andermatt.
L'esperimento è riuscito con mia piena soddisfazione. Un solo rammarico: quello che tutto era già finito che troppo rapido il nostro soggiorno si era bruciato nel tramonto dell'anno. Sono molto contento. Gli allievi sono pure contenti, felici, perchè hanno vissuto in un altro mondo, erano spronati a vivere la loro vita, *a diventare quello che sono.* Ora so con precisione quale è la nostra mèta: una bella, una soddisfacente mèta.