

Impariamo a sciare con i sensi

Autor(en): **Kolb, Christof**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000418>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Impariamo a sciare con i sensi

di Christof Kolb

Al corso quadri 1981 dei maestri di sci della SFGS, abbiamo introdotto una serie d'esercizi suscettibili, crediamo, di accelerare e di migliorare l'apprendimento dello sci. Numerosi monitori, maestri di sci o allenatori, credono di essere dei «super sciatori» e si pongono sempre al centro dell'atto pedagogico. Considerano i loro allievi come semplici ammiratori e imitatori. Questo atteggiamento porta ad un insegnamento scoraggiante: «dimostrazione – esecuzione – correzione – correzione...» Spesso si dimentica che l'allievo, con la sua intelligenza, la sua sensibilità, le sue sensazioni, desidera e deve partecipare più attivamente allo sviluppo del movimento. A questo proposito, le indicazioni che seguono dovrebbero poter migliorare la concezione dell'insegnamento.

Vedere

L'allievo e il maestro ricevono informazioni vive reciproche che, legate ad altre percezioni, portano ad una esatta concezione dello svolgimento del movimento. L'informazione visiva, fornita da dimostrazioni, da una serie d'immagini o da semplici fotografie, è interiorizzata dall'allievo, messa in relazione ad altre conoscenze, per poi essere interpretata sulla neve.

Fino a che punto questa interpretazione corrisponde al movimento ricercato? È il maestro che lo determina osservandolo.

Un breve scambio d'impressioni tra il maestro e l'allievo porta ad un costante miglioramento dell'esecuzione.

Vi presentiamo alcune possibilità per migliorare l'informazione visiva:

- dal bordo della pista il gruppo osserva uno sciatore in azione: cosa fa?
- vi è qualcosa di particolare da rilevare?
- la scelta del terreno è adatta alle sue capacità tecniche?
- è un «rompicollo»? Scia prudentemente? Perché?
- esegue delle lunghe discese in diagonale?

Le sue curve sono ben arrotondate?
– approfitta dei dossi per staccare una curva?

Osservazioni di sé stessi:

- qual'è la posizione dei bastoni in una fase determinata della curva?
- che distanza deve esserci tra le ginocchia quando si richiede di evitare che si tocchino?
- alzo veramente il mio sci e a quale altezza dalla neve? Dove inizia l'alleggerimento completo?

Osservazioni del terreno e della neve:

- la pista è liscia oppure presenta dei dossi? (riconoscibili da leggere ombre)
- i cristalli di neve scintillano?
- stacco e condotta della curva facilitati
- gli alberi, le rocce, i sassi sono scuri?
- neve bagnata, pesante, la resistenza laterale nelle curve è maggiore
- la neve si solleva dietro lo sciatore?
- neve polverosa, meravigliosa!
- vediamo la traccia degli sci
- neve dura/molle.

Ascoltare

Nell'insegnamento dello sci, l'udito non serve unicamente a ricevere i complimenti del monitore e a registrare le sue correzioni.





La scivolata e le curve producono dei suoni, fonte di informazioni sulla velocità, la qualità della neve, la durata e la forza della presa di spigoli e il ritmo dei concatenamenti di curve. Dobbiamo esercitare i nostri allievi a prendere coscienza di questi suoni: per esempio ascoltare ad occhi chiusi il comportamento di uno sciatore che passa, oppure far ascoltare il rumore prodotto nell'esecuzione di una curva. In seguito, ognuno riferirà le proprie sensazioni. La modulazione dell'intensità dei rumori informa l'allievo che ascolta sulla distanza che lo separa da un altro sciatore o da un impianto di risalita; quest'ultimo punto, costituisce un buon mezzo d'orientamento e un fattore di sicurezza in caso di nebbia fitta.

Toccare (senso tattile), percepire equilibrio

«Devi sentire una pressione maggiore della scarpa sulla tibia!» Una simile indicazione è molto spesso più efficace di lunghe spiegazioni sulla «posizione avanzata». E questo non è che un esempio! Una tipica domanda: «Quale sensazione hai provato passando sopra questo dosso?» contribuisce a risvegliare le percezioni e a migliorare la comprensione dell'azione dello sciatore nel suo insieme. Le sensazioni contrastanti sono particolarmente interessanti:

- nella discesa, in diagonale o in una curva: spostare il peso del corpo per sentire la pressione alternativamente sui

talloni e sulle punte dei piedi.

- eseguire delle curve parallele alternando l'alleggerimento per estensione e per abbassamento.
- eseguire delle curve con o senza l'impiego del bastone.
- al bordo della pista: alternare una curva su neve battuta e una in neve fresca.

Esercizi simili permettono una migliore conoscenza del lavoro delle articolazioni, del gioco delle contrazioni muscolari e delle forze che agiscono (forza centrifuga-centripeta). Queste sensazioni sono ancora migliori se si scia con gli occhi chiusi. Su una pista senza ostacoli, coadiuvati da una perfetta organizzazione, si possono eseguire senza pericolo curve «alla cieca» ad una velocità moderata. L'allievo «cieco» può scendere solo, oppure con una guida, che lo segue fornendogli tutte le indicazioni necessarie. Questi esempi d'apprendimento con metodi non molto comuni dovrebbero allargare il ventaglio d'esperienze. Saremo molto riconoscenti verso coloro che potranno trasmetterci le loro esperienze in merito, visto che non abbiamo ancora scoperto come utilizzare l'olfatto e il gusto utili alla pratica dello sci! □

Adattamento: Carlotta Vannini

Ai nostri lettori

Aumenta tutto! Purtroppo è una realtà anche per i nostri fedelissimi abbonati. La rivista compie, con l'edizione di gennaio 1983, i suoi primi 'anta. È diventata ormai più che adulta ed è - bisogna riconoscerlo - migliorata sotto parecchi aspetti. E allora, per renderla ancora migliore e autosufficiente, chiediamo comprensione per l'aumento della tariffa d'abbonamento annuo che passa a

Fr. 26.- per la Svizzera e
Fr. 30.- per l'estero

Preghiamo inoltre i lettori, che nelle prossime settimane riceveranno la fatidica cedola verde, di effettuare il più presto possibile il versamento. Dopo un primo e unico richiamo, il loro nominativo viene automaticamente cancellato dal *cervellone* elettronico.

Un altro **p. f.:** concerne i *cambiamenti d'indirizzo* che occorre comunicare tramite l'apposita cartolina delle PTT N. 257.04 (ottenibile presso gli Uffici postali) da inoltrare all'Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, rivista Gioventù + Sport (da gennaio cambia la denominazione e sarà *Macolin*), 3000 Berna.
1000 ringraziamenti. (red.)

