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: 3 (1947)

Heft: 1

Artikel: Didattica dello sci per l'I.P.

Autor: Baumgartner, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999032

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: 10.07.2025

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

Ufficiale

GIOVANI FORTI LIBERA PATRIA

Rivista mensile della
S. F. G. S., Macolin

Macolin s/Bienna, gennaio 1947 N. 1

Didattica dello SCI per l'I. P.

(Di Peter Baumgartner)

L'anno scorso composi un piccolo manuale dello sci per i capi I. P. Esso contiene solo la tecnica. Oggi, per soddisfare al desiderio espresso da molti capi, faccio seguire la relativa didattica. Essa rappresenta *una* delle tante strade atte a trasmettere la tecnica e si è già imposta nell'insegnamento. Cresciuta da lunga attività come maestro nei corsi sci I. P. e dell' Interassociazione per lo sci, essa è in realtà il prodotto del lavoro e dell' esperienza di molti maestri e istruttori. Un buon servizio mi rese pure l'ottimo libretto di Hugo Brandenberger « Metodica dello sci ».

A. *Principi generali.*

1. *Presentarsi.* Ogni capo deve sapere che la capacità tecnica da sola non è sufficiente per farlo « maestro ». Importante è per esempio il modo di presentarsi, il contegno in generale. Ciò può essere diverso e di conseguenza possono riuscire diversi i risultati dell' insegnamento. Non è sempre di vantaggio essere « troppo modesti », ma è anche certo che superbia ed albagia non influiscono positivamente. Calma, sicurezza, unite a una naturale modestia sono da raccomandarsi: la dorata via di mezzo. Se il capo si presenta sicuro, deciso e fresco, pure mai mortificante, sarà riconosciuto anche se non è un'aquila. Di pari passo con il presentarsi vanno l'abbigliamento e l'equipaggiamento. Ogni capo deve in certo qual modo adattarsi all'ambiente. Dove gli scolari mancano di buon materiale, non è, particolarmente, felice presentarsi con l' ultima moda « le dernier cri ». Spesso, in simili casi, gli scolari non riconoscono la prestazione del maestro perchè non ottenuta nelle medesime condizioni e l'ascrivono solamente all' equipaggiamento e non alle sue vere capacità. Anche qui è consigliabile incominciare modestamente e cercare di aiutare gli allievi a procurarsi sempre materiale migliore.

   Strettamente unita al presentarsi è la presa di contatto con la classe. Con il lavoro l'avvenimento comune il contatto è subito stabilito. Favoriti sono quei capi che hanno già il loro gruppo e possono condurlo essi stessi anche a sciare.

   Il capo deve lavorare con il gruppo e non leggere come un professore di Università: dimostrare di vivere con esso, così gli scolari seguiranno con anima e corpo, secondo il vecchio, ma sempre nuovo, detto: « Le parole entusiasmano, le azioni trascinano ».

2. *Spiegare.* Si capisce che gli esercizi che vogliamo eseguire devono essere spiegati. Non si devono però tenere delle piccole conferenze sulla tecnica, la fisica e la meccanica. Qui si tratta solo della chiara, concisa spiegazione dell'esercizio. Richiami con brevi espressioni o parole durante l'esercitazione sono necessari: non si deve

però uscire dal limite del necessario. Spesso si sente infatti — sia per troppo zelo o per rendersi popolari o peggio per una certa mancanza di discrezione — il necessario e il non necessario come modo di parlare. Bisogna dominarsi e adoperare sempre una forma gentile e adattarsi all'ambiente.

3. *Dimostrazione.* Un buon maestro deve possedere indiscutibilmente una buona tecnica. Noi tutti abbiamo premura di dare agli scolari il meglio e il più recente. Essi saranno subito convinti quando il maestro dimostra bene. Con ciò si raggiunge molto, perchè lo scolaro imita... e gli esempi lo trascinano. Dopo buone dimostrazioni gli scolari si mettono con zelo al lavoro e cercano di fare almeno altrettanto. Capi che non dimostrano, o dimostrano male, sono costretti a spiegare di più: con ciò però l'insegnamento non diventa più vivo. E' importante che il capo dimostri accentuando l'essenziale dell'esercizio e al posto adatto. Dimostra di tanto in tanto, ancora a rilento, così non abbisogna quasi più di spiegazioni.

   In breve: dimostrare non chiacchierare.

4. *Formazione.* Se vogliamo avere un insegnamento regolare, senza intoppi, dobbiamo stabilire un certo ordine di traffico. Il capo deve indicare la via da seguire per l'esercitazione e quella per il ritorno nel gruppo. Non è certo di vantaggio se la pista è chiusa da scolari che salgono. Egli deve disporre gli scolari già esattamente per la dimostrazione: poi dirà la strada da seguire e quindi si metterà dove potrà vedere e controllare i suoi scolari.

   Il capo deve anche risparmiare ai suoi allievi ogni inutile dispendio di forze. Essi non devono restare a ogni dimostrazione o spiegazione sul ripido pendio che li affatica. Quando è possibile non mette il suo gruppo contro il sole o dove soffia tanto vento. Ci sono molte possibilità per aiutare lo scolaro, senza che esso se ne accorga. La somma di queste piccolezze è un ottimo aiuto e dà allo scolaro la sensazione di avere un maestro capace e comprensivo.

5. *Costruzione della lezione.* La metodica costruzione nelle singole discipline segue in una seconda parte di questo lavoro. Qui vengono esposti solo alcuni punti generali. Primo di tutti: non precipitare e non voler portare tutto in una volta. Studiare e ripetere un esercizio dopo l'altro. Anche qui è importante creare una base solida che resti. Per esempio non ha nessun scopo il voler incominciare con il cristiania, quando non si conosce ancora bene la posizione di discesa obliqua. Si incomincia con esercizi facili e, a poco a poco, si passa ai più difficili. Esercizi noti devono essere ripetuti e presentati sotto nuova veste. Solamente così si crea una buona base per una costruzione organica. Iniziamo sempre con un esercizio conosciuto e passiamo, come per caso, ad uno nuovo. Evitare possibilmente i raggiri per non restare inginocchiati negli esercizi preparatori e compromettere il raggiungimento della mèta. *Mèta è sempre l'esercizio principale, ma come applicazione nel terreno* e non nell'esecuzione sul pendio di esercizio.

   L'istruzione deve essere resa interessante ed elastica con svariati esercizi e con il continuo cambiamento di terreno. Ogni capo si pone una mèta generale; ma bisogna anche porsi dei traguardi intermedi di ora in ora.

   Particolarmente importante mi sembra che l'esercitazione con i nostri giovani debba svilupparsi in forma di giochi. Nel gioco il movimento diventa naturale. Giocare molto anche con gli sci vale più di lunghe spiegazioni tecniche poichè il giovane fa dello sci non per imparare esattamente una tecnica ma semplicemente perchè ha piacere a sciare.

6. *Scelta del terreno.* Non c'è senza dubbio niente di più bello che andare a sciare con una schiera di ragazzi in una meravigliosa regione. Certamente l' insegnamento continuato nel medesimo luogo non può soddisfare, diventa monotono, noioso. Si deve cambiare spesso il terreno di esercizio. In primo luogo bisogna scegliere per ogni esercizio il luogo più adatto. Poi si segue anche qui il principio: « Dal facile al difficile ». Si aumentano quindi le difficoltà di terreno. Ciò mette maestro e allievo sempre davanti a nuovi casi e difficoltà. Sembra impossibile l'insegnamento sulla collina specialmente preparata dove si conosce il terreno palmo per palmo: spesso rende di più una piccola corsa nel terreno verso un altro luogo di esercizio che una pausa sul posto di lavoro. Nelle spiegazioni speciali di ogni disciplina entreremo ancora più a fondo sul punto « Scelta del terreno ».

   Si deve anche lavorare nelle diverse nevi nel senso di adoperare il diverso stato della neve come variazione. E' sbagliato esercitare il cristiania solo su pista dura. Si incomincia sulla pista dura ma poi si va nella neve molle. La gioia della riuscita ne vale la pena !

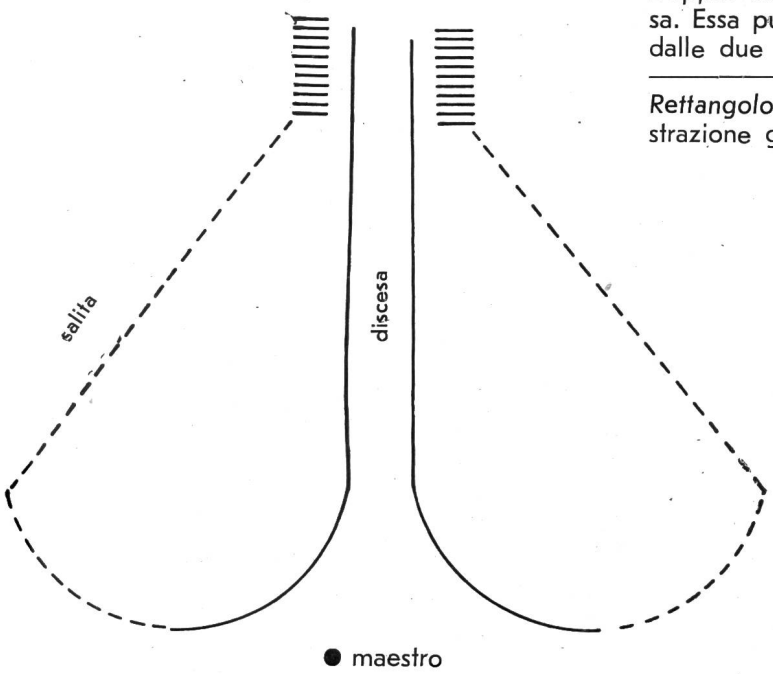
Una dimissione

Per ragioni di età ed anche per la poca collaborazione avuta da parte delle sezioni che rappresentava, il signor Cornelio Bernasconi di Mendrisio, apprezzato membro dell'ufficio cantonale I. P. e sostituto dell'ispettore federale nel nostro Cantone, ha, con il 1º gennaio 1947, rassegnato le dimissioni dalle cariche sin qui coperte con indiscussa perizia negli organi direttivi dell' I. P. ticinesi.

È un vero peccato che Cornelio Bernasconi abbia voluto rientrare nei ranghi quando, con l'entrata in vigore della nuova ordinanza sull' I. P., avrebbe potuto ancora far sentire la sua influenza, frutto della sua esperienza, nell'educazione fisica della nostra gioventù.

Nel mentre, interpreti sicuri di tutti i capi che hanno avuto la fortuna di conoscere da vicino Cornelio Bernasconi lo ringraziamo per quanto ha fatto per l' I. P., formuliamo l'augurio e la speranza che, di tempo in tempo egli abbia ancora ad occuparsi della causa che gli sta tanto a cuore e per la quale il suo consiglio sarà sempre ricercato e ben accetto.

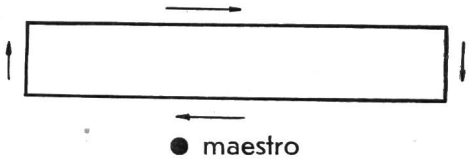
No. 33 a 33 b



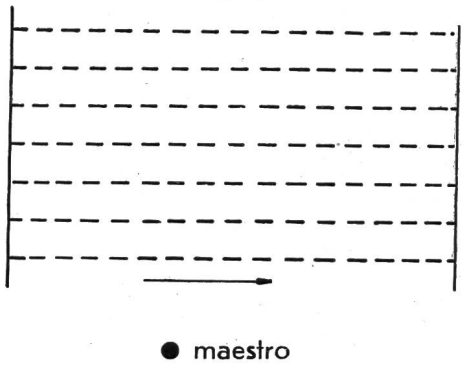
Doppia circolazione: Ordine favorevole per discesa. Essa può essere ordinata naturalmente da una o dalle due parti.

Rettangolo: Per camminare e scivolare. Nella dimostrazione gli allievi stanno al posto del maestro.

No. 34

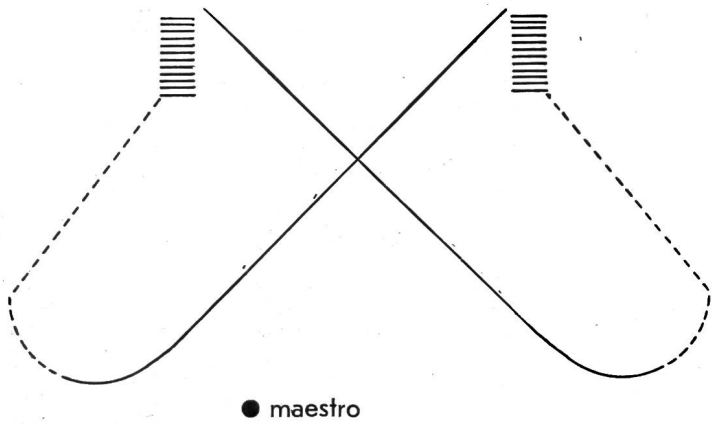


No. 35



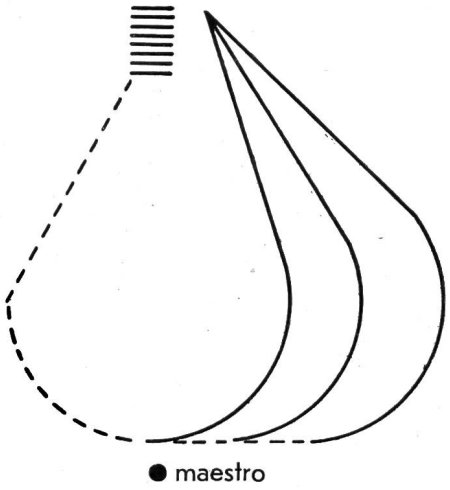
Su di un rango: con intervallo di due braccia; per camminare e scivolare.

No. 37



L'otto: Per esempio: per discesa obliqua e voltate a monte. Nella dimostrazione allievi al posto del maestro.

No. 38



Cerchio: Per voltate dal pendio. Nella dimostrazione allievi al posto del maestro.

(Questi clichés ci furono gentilmente messi a disposizione da Ekkehard-Presse A.-G., San Gallo, tramite l' Interassociazione per lo sci).

VIENI A MACOLIN

Vuoi beneficiare di un insegnamento sportivo razionale? Vieni a Macolin!
Vuoi essere oggettivamente orientato sulla vera attitudine del cittadino svizzero di fronte ai problemi attuali? Vieni a Macolin!
Vuoi, infine, godere di questo ideale sportivo, di questo « Spirito di Macolin » del quale hanno già beneficiato più di 10.000 giovani? Vieni a Macolin!

Non te ne pentirai!