Sci di fondo svizzero

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 2

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999486

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sci di fondo svizzero

scheda di Nicola Bignasca

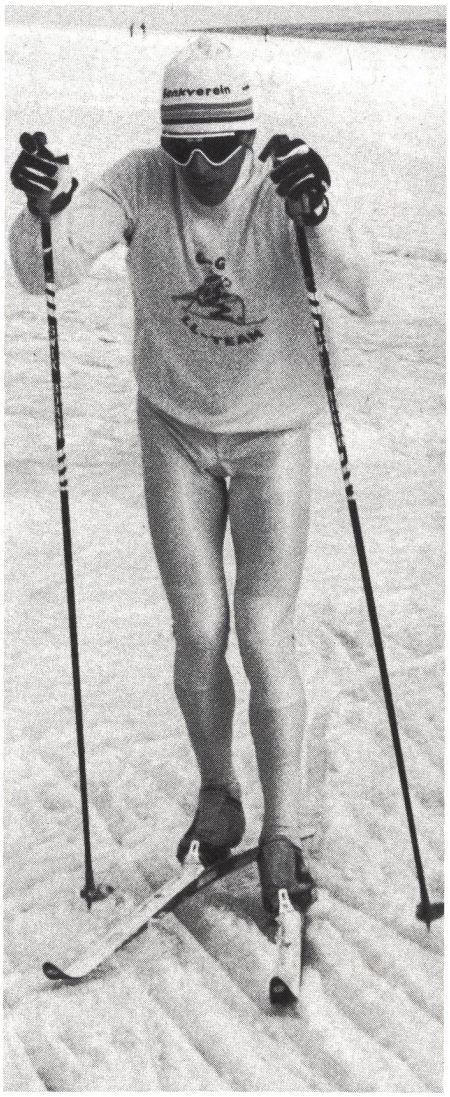
Dopo il successo, anche e soprattutto oltre i confini nazionali, della pubblicazione «Sci Svizzero», la Federazione Svizzera di Sci ha ideato un analogo manuale per la disciplina dello sci di fondo. L'analogia nella concezione di queste due pubblicazioni è giustificata anche dalla relazione dei contenuti:
Non c'è differenza tra le forme di movimento conosciute nello sci alpino e quelle applicate nello sci di fondo, sia su uno sci sciolinato, sia su uno sci speciale di skating. Nello sci di fondo, i movimenti della tecnica alpina non sono che un mezzo in funzione degli obiettivi e non un obiettivo fine a se stesso. (p. 1)
Il manuale di sci di fondo appare in un periodo di relativa calma e a conclusione di una fase di incontro/scontro fra la tecnica tradizionale e quella libera:
«Ci siamo abituati alla coabitazione del passo alternato e del passo del pattinatore. In avvenire sembra che l'evoluzione dello sci di fondo sarà più calma. Ora è dunque opportuno pubblicare un manuale didattico consacrato alla tecnica ed all'insegnamento dello sci di fondo valevole senza grandi modifiche per i prossimi 5/8 anni».

Tecnica ed insegnamento

La parte più corposa ed elaborata di quest'opera di riferimento è dedicata alla presentazione particolareggiata e alla costruzione metodologica delle forme di movimento. Se, da un lato, la descrizione degli elementi tecnici tocca tutti i dettagli e rasenta la perfezione (da apprezzare, lo svolgimento e la progressione dinamica!), dall'altro, la raccolta degli esercizi metodologici non ha il pregio (ma neanche la pretesa) di essere completa ed esaudiente. Il manuale è inteso come opera di riferimento, la quale deve essere completata da pubblicazioni che raccolgono serie di esercizi specifici.
Il criterio di presentazione prescelto, consono alle necessità degli istruttori e monitori della disciplina, è quello della «progressione del grado di difficoltà»: si passa dalle forme destinate al principiante a quelle per l'esperto, dall'ambientamento agli sci (obiettivo iniziale), ... al concatenamento di forme di movimento (obiettivo finale) o, in altre parole, dalla forma elementare alla forma elaborata. L'avvicendamento fra la tecnica tradizionale e quella libera avviene in modo impercettibile e progressivo: le forme di movimento tradizionali occupano la sezione destinata ai principianti, mentre le forme relative al passo del pattinatore sono destinate agli sciatori esperti. Naturalmente, queste distinzioni sono assai labili, soprattutto se si tien conto dell'attuale tendenza a proporre un insegnamento variato ed interdisciplinare: è dunque consigliabile introdurre, sin dall'inizio, tutte le forme di movimento sia tradizionali che libere.
Il manuale «Sci di fondo svizzero» si distingue anche per la forma nella quale presenta e trasmette l'informazione tecnica:
«– il movimento è dapprima presentato verbalmente menzionando le sue possibilità di applicazione e le sue particolarità.
– In seguito, le caratteristiche e lo svolgimento tecnico del movimento in questione sono descritti, se necessario in dettaglio, e completati con le illustrazioni del movimento ideale.» (p. 1).
Le informazioni verbali e visuali si completano vicendevolmente e formano un quadro esaudiente della forma del movimento.

Metodologia e didattica

La seconda parte del manuale è dedicata alla presentazione delle fasi del processo di apprendimento e all'indicazione dei principi d'allenamento per la concezione dell'insegnamento. Il processo d'apprendimento presenta alcune fasi ben distinte (fase di acquisizione, di consolidamento e di perfezionamento) per ognuna delle quali l'istruttore/monitore deve prevedere differenti contenuti d'apprendimento.
La formazione e il programma d'allenamento devono essere concepiti in modo variato e tener conto di tutti i fattori d'apprendimento: capacità tecniche e tattiche, capacità condizionali (p.es. forza, resistenza, ...) e coordinative (equilibrio, orientamento, reazione, ...).
Seguendo questi accorgimenti didattici, siamo certi che il fondista possa evolvere in modo celere dalla forma elementare alla forma elaborata, dall'esecuzione stereotipata alla variazione delle forme di movimento, e raggiungere l'obiettivo massimo della «disponibilità individuale situativa e variabile». ■



Bibliografia:

Sci di fondo svizzero, 1988, Associazione delle scuole svizzere di sci nordico, Oberhofen.