"Riflessioni" sulla curva '90

Autor(en): **Pfefferlé, Pierre**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 1

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999560

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.

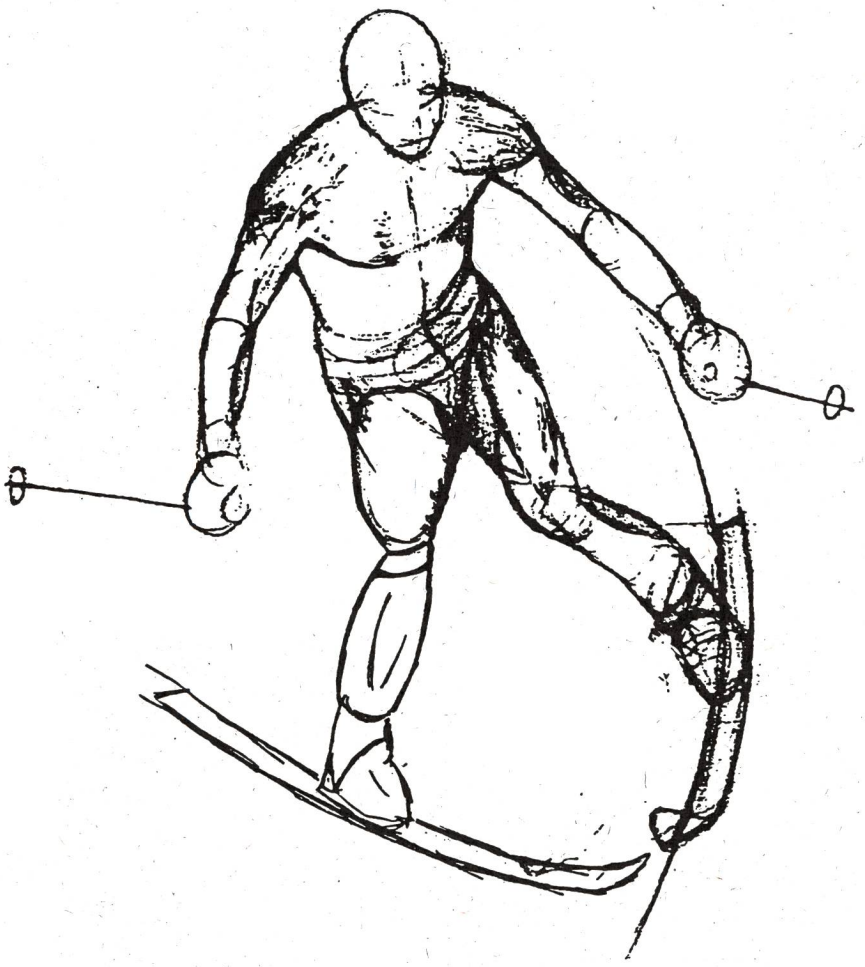
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Riflessioni» sulla curva '90

di Pierre Pfefferlé, maestro di sport universitario all'UNI di Losanna.
Adattamento di Carlotta Vannini

L'interesse di un corso è spesso proporzionale alle qualità e alla coerenza dei temi presenti, alla competenza degl'insegnanti, unitamente alle novità. I movimenti tecnici proposti nello «Sci svizzero» sono sempre attuali, varia invece l'evoluzione del modo di sciare, che comporta quindi una nuova interpretazione e un adattamento delle forme esistenti. È questa evoluzione che merita una particolare attenzione.



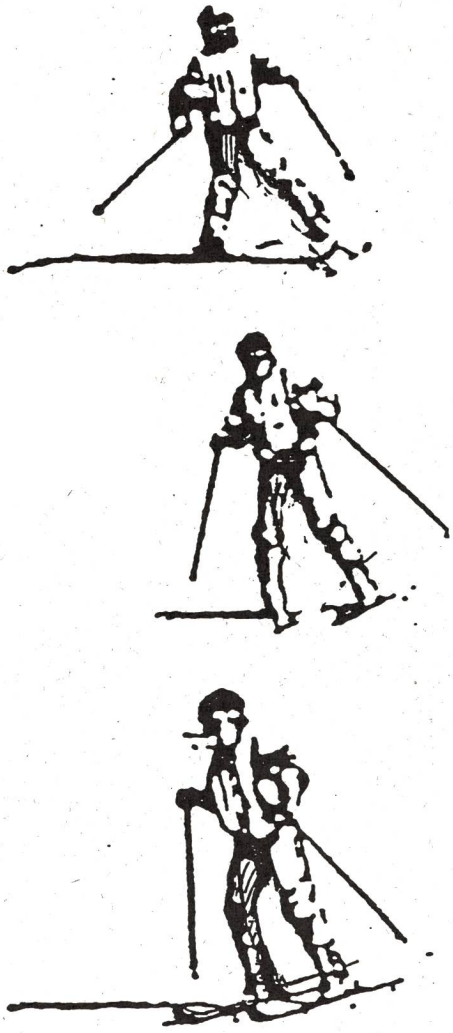
Paragonando lo sci istintivo dei bambini ...

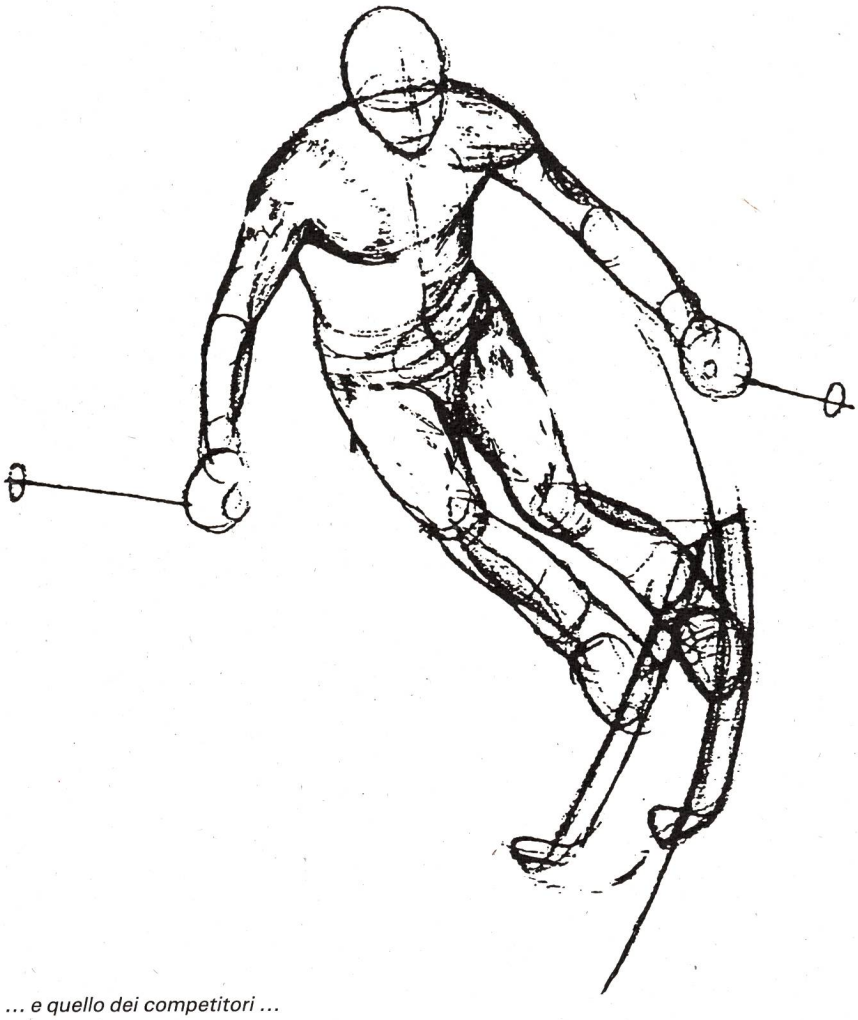
Paragonando lo sciare istintivo dei bambini (definito da un centro di gravità molto basso ed una debole muscolatura) e quello dei competitori (definito dall'efficacia), ci rendiamo conto che le due forme hanno diversi punti in comune. Notiamo che il bambino esegue la sua curva con apertura esercitando una pressione laterale contro lo sci esterno; il centro di gravità si trova al di sotto dello sci interno, cioé all'interno del raggio della curva. Il competitore effettua uno stacco breve per potersi trovare il più rapidamente possibile nella fase di condotta, sci larghi, angolazione pronunciata delle anche e centro di gravità all'interno della curva.

Il punto in comune tra le due forme proposte è l'impiego dello spostamento delle anche quale fattore determinante della fase di condotta. La genesi delle due forme, alla quale s'aggiunge l'aiuto del materiale sempre più perfezionato (gli stacchi e la condotta degli sci vengono semplificati) dà origine alla «curva '90». L'idea centrale dell'evoluzione della tecnica dello sci è quella di migliorare, di semplificare e di rendere più efficace la condotta degli sci provocando una pressione rotativa non causata dalla flessione del ginocchio esterno in avanti e verso l'interno della curva, ma semplicemente spostando le anche verso l'interno di questa stessa curva con una contro-rotazione. Tutto questo ci porta a dire che possiamo insegnare ad un principiante, bambino o adulto, questo movimento di spostamento delle anche durante la curva a spazzaneve, continuando a livello della curva con apertura, della curva con apertura a monte, della curva parallela traccia aperta fino ad arrivare alle forme pedalate. Questo movimento è *semplice* perchè facilmente percettibile, *efficace* grazie ad una pressione esercitata da una gamba semi-flessa che ne stabilisce l'appoggio, *sicuro* in quanto il centro di gravità è necesariamente all'interno del raggio della curva: probabilmente lo si potrebbe pure imparare più rapidamente.

Sensibile alla coerenza degli argomenti e al modo di considerare la progressione dell'insegnamento dello sci, ci si può porre alcune domande.

Questa evoluzione dello sci, che l'IASS definisce come semplice adattamento della tecnica esistente, non potrebbe avere un significato più importante?



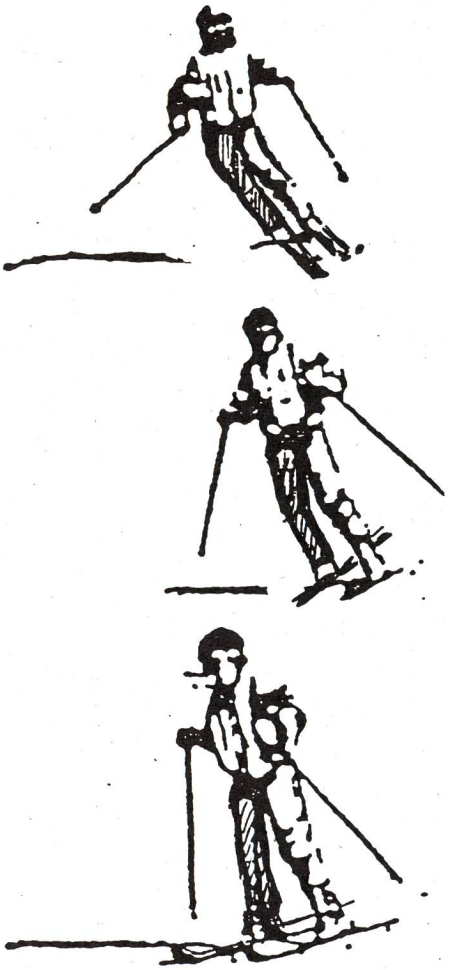


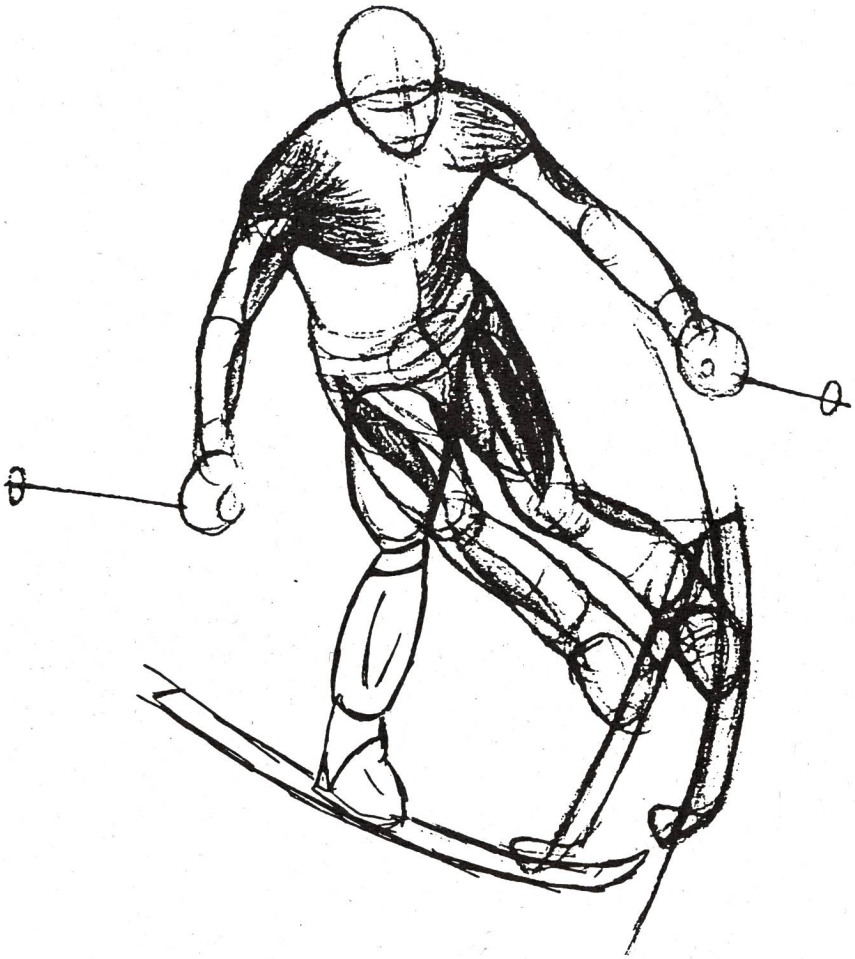
... e quello dei competitori ...

Effettivamente, considerando che le forme tecniche descritte nello «Sci svizzero» funzionino, è altrettanto vero che alcune di esse, come la curva con apertura, la curva a spazzaneve e le loro derivate, pongono seri problemi anche ai candidati maestri di sci: di fatto, queste dovrebbero essere le prime forme insegnate, quindi le più semplici. L'evoluzione tecnica e, quindi anche metodologica, è importante a tal punto che si potrebbe considerare «un nuovo apprendimento tecnico».

Perchè quindi non si può parlare, in questo caso, di vere novità? Forse per non sconvolgere le abitudini, quelle di un modo di sciare e d'insegnare collaudato? Oppure possiamo credere che un metodo d'insegnamento basato unicamente sulla linea della «curva '90» rischierebbe d'essere controproduttivo?

- controproduttivo perchè il non-apprendimento di una più grande quantità di movimenti (flessione marcata delle ginocchia, flessione delle ginocchia verso l'interno di una curva, forte estensioni, divergenze o convergenze degli sci, ecc.) rischierebbero di limitare le esperienze corporee, quindi i riflessi condizionati e le capacità d'adattamento, il che creerebbe una generazione di sciatori medi?





... il punto fondamentale è l'impiego dello spostamento delle anche ...

- controproduttivo e poco motivante per il maestro di sci, che dovrebbe insegnare ai diversi livelli (dall'1 al 6) insistendo principalmente su di un movimento?
- controproduttivo per le scuole di sci, in quanto un allievo particolarmente dotato si accorgerà della ripetizione costante di un movimento, e quindi potrebbe disinteressarsi ad un ulteriore insegnamento?

Troviamo molto importante per l'efficacia dei gesti tecnici sportivi e per le progressioni metodologiche prendere tempo, anzi a volte addirittura «perderne» per poter approfondire un insegnamento basato su forme usate, ma che fanno parte di un vissuto, di un ventaglio d'esperienze, per vivere completamente uno sport.

Sarebbe interessante introdurre la linea metodologica «curva '90» come un'alternativa o un complemento a certe forme e come sostituzione di altre, che si rivelano difficilmente realizzabili.

Saranno poi gli addetti ai lavori, cioè i maestri di sci, che sceglieranno la linea di condotta più adatta alle capacità dei loro allievi, e questo con uno spirito critico, affinchè lo sci svizzero possa progredire su di una linea coerente, efficace, comprensibile, guadagnando così in credibilità. ■