

**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:** 20 (1963)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Corsi facoltativi I.P. : sci  
**Autor:** Weber, Urs / Rätz, Willy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001075>

### **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:** 16.01.2026

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

# Corsi facoltativi I.P.

## Sci

Testo: Urs Weber e  
Willy Rätz, Macolin  
Traduzione: Clemente Gilardi, Ma-  
colin  
Foto H. Lörtscher e W. Brotschin  
(†), Macolin

### Sciare - « necessità biologica »

Nell'ubbidienza di un comandamento della nostra epoca, quello dell'educazione fisica per il mantenimento della salute, lo sci è diventato senza dubbio la disciplina sportiva più praticata nel nostro Paese. Si tratta di un esercizio ideale per l'educazione e il rafforzamento di tutto l'organismo. L'istruzione preparatoria ginnica e sportiva vede in esso un mezzo adattissimo per costringere in inverno i giovani ad abbandonare le pianure e le vallate nebbiose e a trasferirsi nel puro e trasparente mondo montano. Lo sci procura agilità, forza, coraggio ed è in grado di aumentare la capacità di resistenza dell'uomo. Ma sono soltanto ragionamenti di carattere biologico ad entusiasmare per lo sci? Si tratta soltanto di gioia del movimento, di sole, di aria pura? Non è forse anche il fatto che, al giorno d'oggi, « tutti » sciano ad avere una parte talmente importante? Perché...

### Sciare offre a tutti - tutto!

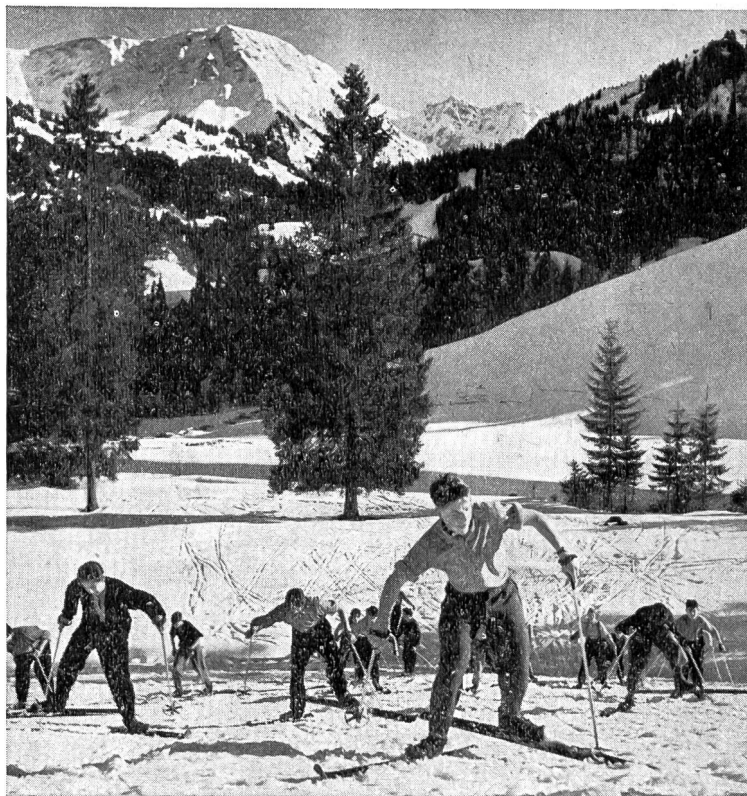
Il che comporta anche un grave pericolo. Lo sci abbraccia l'uomo nella sua totalità. Lo afferra interiormente e all'esterno, sia per i suoi lati buoni, che per quelli cattivi. L'entusiasmo generale per lo sport dello sci ha ormai quasi raggiunto, nel nostro Paese, l'apertura massima. « Tutti sciano » dice la traduzione dal tedesco di un verso di canzone, e la verità di tale affermazione è dimostrata, nella maniera più convincente, ogni domenica, per tutta la durata dell'inverno. È un indicativo dello sci attuale il fatto che questo sport, nato nella solitudine e nella natura, sia divenuto una parte del turismo di massa e che ne divida il bene e il male. Il bene dello sci di massa sta nella partecipazione attiva allo sport di un gran numero di persone. Il lato pericoloso è quello per cui, nella ricerca del piacere della velocità, nell'impiego di mezzi di trasporto tecnici sempre più raffinati, come pure nelle possibilità finanziarie apparentemente quasi illimitate, lo sport dello sci può portare ad un livellamento estremo.

« Si sta ben sol se si è in massa,  
bella vita della massa;  
tutti guardano lo stesso,  
tutti fanno ancor lo stesso;  
non si nota di sbagliare,  
ci si lascia livellare! ».

E così, nella pratica dello sci, ci si lascia trascinare sul cammino della minor resistenza, la disciplina sportiva stessa diventa un giocattolo nelle mani della massa irresponsabile, e l'individuo, fin quando non riesce a veder chiaro e a riconoscere le molte possibilità offerte dallo sci, annega miseramente.

### Sciare è il nostro traguardo

Lo scopo dell'insegnamento è quello di trasmettere ai giovani una tecnica razionale e variata, che permetta loro di raggiungere uno stile sicuro e sportivo sulla pista e sulla neve polverosa, e tale da creare una solida base, sia per un'eventuale attività di competizione (alpina e nordica), sia per la pratica dell'escursionismo. Ciò comporta la necessità metodologica di evitare al giovane sciatore l'acquisizione di una specializzazione tecnica prematura e di renderlo invece attento della varietà dello sci stesso. Nell'istruzione preparatoria ginnica e sportiva abbiamo da fare con una generazione generalmente desiderosa di prestazione, abile nell'apprendimento del movimento e inoltre specialmente ricettiva per quanto concerne le correnti più moderne; il che non è invece il caso con allievi più anziani. Per questa ragione, abbiamo sempre cercato, nei corsi per monitori di sci organizzati dalla SFGS, di mantenere il passo e il ritmo con lo sviluppo susseguenti.





## Corsi federali per monitori di sci

### Organizzazione

Ogni anno circa 300 partecipanti hanno la possibilità di godere di una prima formazione come monitori di sci. I nostri corsi, della durata di una settimana, si svolgono, dalla metà di dicembre fino alla fine di gennaio, in una famosa stazione invernale del nostro Paese.

I corsi iniziano il lunedì a mezzogiorno e terminano il sabato successivo, pure a mezzogiorno.

Dal momento che il nostro scopo è quello di formare dei monitori di sci, per i nostri corsi non possiamo prendere in considerazione eventuali principianti. Hanno quindi diritto di partecipazione soltanto sciatori che possono essere qualificati da buoni a ottimi, e che hanno il desiderio di trasmettere ad altri camerati, nel quadro dell'I.P., le loro conoscenze tecniche dell'arte dello sci.



### Programma dei CFM di sci

*Introduzione* nelle questioni tecniche e nei procedimenti metodologici.

*Allenamento e messa in pratica* degli stessi mediante continui cambiamenti di neve e di terreno.

*Allenamento* dei citati mezzi tecnici ausiliari in competizione (slalom / salto) e nel corso di un'escursione.

*Teorie*: teorie specializzate; tecnica/metodica; questioni d'equipaggiamento; costruzione di slitte di soccorso; primi soccorsi.

*Film*: film di insegnamento per fissare le teorie e approfondire la formazione.

*Spirito di camerateria*: canto, musica, discussioni.

### Suddivisione del tempo

$\frac{1}{2}$  giornata di « messa in moto » - esercizi per la mobilità, per l'agilità e per l'equilibrio;

1  $\frac{1}{2}$  giornata per la fissazione delle serie di esercizi metodologici, e per l'introduzione ai salti;

1 giornata per l'allenamento della discesa e l'introduzione nello slalom;

$\frac{1}{2}$  giornata di « giochi di corsa » e di cambiamenti di terreno;

1 giornata di escursione - problemi della scelta della pista, della guida di una classe e della camerateria;

$\frac{1}{2}$  giornata di competizioni - slalom e salto - nel corso dell'ultima mattinata.

### Esperienze

Ci sforziamo di svolgere i nostri corsi in modo che essi siano colmi di gioia, di slancio e di entusiasmo. Vivere tra le bellezze della natura, sciare nella bianchissima neve polverosa e sulle piste rapidissime, lavoro variato su un terreno variato, tono cameratesco sempre regnante, fanno di questi corsi di sci un'esperienza indimenticabile.



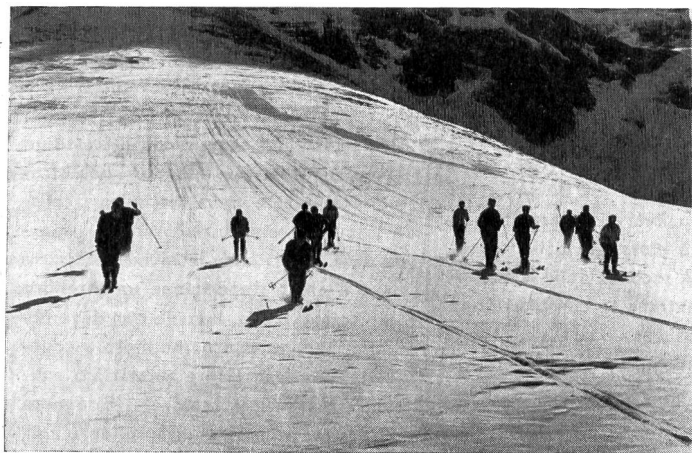


## Tecnica dello sci

Avendo davanti agli occhi lo scopo finale dell'insegnamento dello sci nell'istruzione preparatoria ginnica e sportiva, ossia la trasmissione di una tecnica razionale, naturale, semplice il più possibile, che entusiasmi i giovani e permetta loro, con il piacere più grande, di perfezionarsi sia sulla pista che sulla neve fresca, siamo coscienti che quanto diremo di seguito è soltanto una breve indicazione del modo in cui pensiamo di giungere al suddetto traguardo.

Per quanto concerne le questioni basilari a proposito della tecnica dello sci, la direzione viene indicata, nel nostro Paese, dall'Interassociazione per lo sci, il cui compito principale è la fissazione delle prescrizioni di carattere tecnico per lo sci alpino. Mantenendoci sempre fedeli a tali prescrizioni, noi cerchiamo, nel quadro dell'istruzione preparatoria, innanzitutto l'adattamento dei mezzi tecnici a disposizione ai bisogni della nostra gioventù, e questo nella continua osservazione degli sviluppi verso le forme più giovanili e moderne.

Scivolare - discesa - saltare - frenare - cambiamenti di direzione, così si chiamano ancora oggi i gruppi principali assolutamente ancora validi che stanno alla base dello sci. La progressione dei gruppi citati corrisponde anche, in linea di principio, al cammino metodico da scegliere nella stesura di un piano complessivo.



Nel complesso della materia, si distingue in maniera particolare, quasi un indicatore principale, *la discesa obliqua*. Perché lo sci è in primo luogo il continuo, ritmico gioco del cambiamento da una discesa obliqua all'altra. Una condotta degli sci chiusa al massimo favorisce lo svolgimento del movimento e facilita conseguentemente l'inizio del movimento seguente. Sotto lo stesso punto di vista dobbiamo considerare *la scivolata laterale*, di grandissima importanza come preparazione della virata, e che non sarà mai ripetuta e perfezionata abbastanza per ottenerne veramente la forma migliore. E così giungiamo infine alla « perla dello sci », la virata, per l'esecuzione della quale ci vogliamo lasciar dirigere dal possibile gioco con il terreno, nel senso di tracciare le curve stesse nella loro forma ideale e di adattarci poi strettamente alle linee predisegnate.

### Modo di procedere (costruzione degli esercizi)

**Forme di gioco:** educano la mobilità, l'agilità, il senso dell'equilibrio e procurano fiducia.

**Introduzioni** (progressioni di esercizi, « terreno ideale »): educano ad essere pronti, creano capacità di assunzione, procurano senso del movimento ed insegnano a riconoscere gli errori.

**Scuola e messa in pratica** (cambiamenti di neve e di terreno): pongono problemi da risolvere, approfondiscono le conoscenze e necessitano molto esercizio.

**Forma di allenamento:** aumenta il desiderio di prestazione, rende possibile il ritrovamento dello stile personale, procura gioia e piacere e permette la raccolta di esperienze.

**Originalità - Fantasia - Entusiasmo - Capacità di entusiasmare** - Abilità « artigianale » e « artistica » sono le condizioni che devono essere riempite da un buon monitore. Lo sci è « un strumento fine e dai molti toni », che, per suonare armoniosamente, deve essere toccato con il giusto dosaggio e con molto amore; in questo modo esso continuerà a risuonare per molti anni in cuori che resteranno sempre quelli di ragazzi.



## Prescrizioni principali e direttive per l'attività dello sci nell'I.P.

Possono essere organizzati:

Corsi di sci; esami facoltativi di sci, marcia di un giorno su sci, corsa di orientamento su sci.

### I corsi di sci

Possono essere organizzati sotto forma di campo oppure suddivisi in giorni od ore.

Il campo deve durare al minimo 5 giorni consecutivi (compreso il viaggio); una suddivisione in due parti è possibile alla condizione che il corso duri 6 giorni (2 x 3). L'indennità per ogni partecipante a un campo è di fr. 14.—.

Corso suddiviso in ore o giorni: la durata minima deve essere di 25 ore di lavoro suddivise in un massimo di tre mesi. Per ogni giornata possono essere conteggiate al massimo 6 ore. Questi corsi possono essere tenuti anche nella località sede del Gruppo I.P. L'indennità per ogni partecipante è di fr. 6.—. Materia d'insegnamento: per i principianti introduzione alla tecnica sciistica (marcia e passo scivolo, discesa, frenaggi, viraggi); per i progrediti: incremento della tecnica sciistica tenendo conto della configurazione del terreno e della neve.

Teorie: direttive sull'equipaggiamento e l'abbigliamento; soccorso in caso d'infortunio, conoscenza delle valanghe, presentazione di pellicole. Applicazione: piccole escursioni, gare di sci (discesa, slalom, corsa di fondo), giochi. Importanza massima deve essere attribuita alla tecnica sciistica.

### Esami facoltativi

L'esame facoltativo di sci comprende le 5 parti seguenti:

1. passaggio su terreno ondulato;
2. discesa trasversale e scivolata di fianco;
3. quattro stemm cristiania consecutivi;
4. corsa di fondo di 2-6 km. con al massimo 200 m. di salita;
5. slalom con 8-12 passaggi obbligati (2 prove).

Le prime tre parti possono essere esaminate separatamente o nel corso di una piccola discesa. Le difficoltà del percorso saranno adeguatamente adattate alle capacità dei partecipanti. Per le parti 4 e 5 l'esaminatore stabilisce un tempo ideale prima dell'inizio dell'esame. L'esame è superato da colui che compie due delle parti 1-3 senza cadere e le parti 4 e 5 in un tempo inferiore al doppio di quello ideale.

Marcia su sci: va eseguita in forma di escursione e dura un giorno intero.

Durante la marcia si forniranno, se possibile, chiarimenti storici sulla regione attraversata. Se la marcia ha luogo in montagna si impartiranno istruzioni sulle misure da adottare in caso di pericolo di valanghe e sulla costruzione di slitte di soccorso. Il percorso effettivo deve comportare almeno 20 km.: dislivelli sensibili possono essere calcolati come segue: 100 m. di salita = 1 km. L'esame è superato quando il partecipante termina la marcia.

Corsa di orientamento su sci: distanza 6-10 km.; numero dei posti 6-12; salita massima 150-250 m.; salita massima fra due posti 50-100 m. Stabilendo il percorso si terrà calcolo delle condizioni della neve, dell'età, del grado di allenamento, delle conoscenze tecniche e topografiche dei partecipanti, come anche della loro esperienza delle corse di orientamento su sci. L'esame può avvenire individualmente o in gruppi di al massimo 4 giovani in età di seguire i corsi dell'istruzione preparatoria. I gruppi possono essere guidati da monitori dell'I.P. A seconda delle condizioni della neve entrano in considerazione le corse di orientamento su pista, di rete di posti o a punteggio (score).

### Disposizioni importanti

Ogni giovane in età dell'I.P. ha diritto di partecipazione. A ogni manifestazione devono prender parte al minimo 5 giovani. Un corso può effettuare un esame facoltativo alla condizione che per ogni esame esso venga prolungato di un giorno. Nel limite del possibile devono essere formate classi di 10-12 partecipanti.

### Facilitazioni

Assicurazione: monitori e partecipanti sono assicurati contro eventuali infortuni presso l'Assicurazione militare federale.

Materiale: a titolo di prestito viene messo a disposizione il seguente materiale: carte, bussole, materiale sanitario, materiale da bivacco, sci, bastoni, pelli di foca, punte di ricambio, tasche per riparazioni, slitte di soccorso, occhiali, pale, corde, ecc. Il materiale deve essere comandato almeno 20 giorni prima dell'inizio del corso. Per ordinazioni giunte più tardi non può essere garantita una fornitura per tempo.

Trasporti: monitori e partecipanti possono viaggiare sulla posta e in ferrovia a metà tariffa (tessera di legittimazione).

Alloggi: a disposizione caserme e baracche militari purché non siano occupate dalla truppa. Le domande devono essere inoltrate per tempo al Commissariato Centrale di Guerra, a Berna.

Sussistenza: corsi importanti possono ritirare cibi, ai prezzi ufficiali, dal CCG: le ordinazioni devono essere inoltrate con la domanda del corso.

Film: i film della SFGS vengono messi gratuitamente a disposizione, così pure quelli dell'Ufficio cantonale, al quale devono essere indirizzate tutte le domande.

Franchigia: il monitore gode della franchigia per invii sino a 2 kg. e mezzo.

### La Direzione

La Direzione generale del corso deve essere nelle mani di un direttore responsabile che abbia seguito con successo un corso federale per monitori nell'istruzione di base e nella disciplina facoltativa sci. Chi non può provare di disporre delle conoscenze tecniche necessarie deve avere a disposizione un direttore tecnico specialista, il quale non deve necessariamente essere monitore riconosciuto, ma deve essere autorizzato a dirigere dall'Ufficio cantonale. Bisognerà pure che, prima di intraprendere una escursione in terreni ove vi sia pericolo di valanghe, il direttore del corso prenda le necessarie disposizioni con il servizio apposito, eventualmente si faccia accompagnare da persone di provata esperienza.

### Annuncio dei corsi e degli esami

Il corso deve essere annunciato per scritto all'Ufficio cantonale I.P. almeno 20 giorni prima dell'inizio. Non devono essere dimenticati i dati seguenti: direttore del corso, monitori, durata, luogo ove il corso si svolge, alloggio, effettivo (elenco dei partecipanti), programma di dettaglio, materiale necessario. Nel programma devono essere elencate in dettaglio (programma-orario) le gite che si intendono effettuare e il cui cambiamento può essere fatto solo con l'autorizzazione dell'Ufficio I.P. Anche eventuali modifiche di effettivo o di programma devono essere tempestivamente notificate all'Ufficio cantonale I.P.

Anche gli esami facoltativi devono essere annunciati all'Ufficio cantonale almeno 8 giorni prima della loro effettuazione: devono contenere tutti i dati necessari (programma-orario) nonché l'elenco dei partecipanti.