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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 6

Artikel: Una nuova via nell'insegnamento dello sci : il metodo mini-sci

Autor: Kolb, Christoph / Clumberg, Giotto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000982

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: 20.08.2025

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

Una nuova via nell'insegnamento dello sci

Il metodo mini-sci

Christoph Kolb, Macolin
Testo italiano: Giotto Columberg

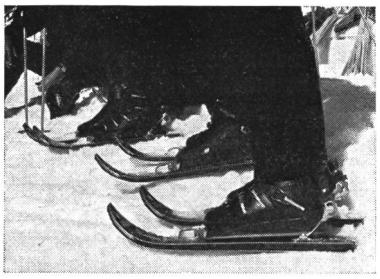
Questo metodo d'insegnamento non è certo così nuovo come lo sono le «minigonne». Ai tempi in cui la moda del vestire stava su ben altri piani è noto che il grande pioniere dello sci Giorgio Gilgeri ha scritto: «Per facili escursioni su sci si raccomandano lunghezze varianti tra m 1.90 e m 2.10; per grandi escursioni in generale si adatta invece la lunghezza degli sci a quella del corpo; per gite estive su ghiacciai noi usiamo con particolare successo degli sci da m 1.30 fino a m 1.60 di lunghezza» (1) Molti documenti dell'epoca parlano dell'uso degli sci corti, soprattutto in rapporto con l'alpinismo.
In tempi più recenti conosciamo i tentativi dell'austriaco Karl Koller, come pure quelli dell'americano Clif Taylor. Sia Koller che Taylor hanno riconosciuto che lo sci corto non solo può essere usato da buoni discesisti in occasioni particolari, ma soprattutto può essere di grande aiuto ai principianti. Esempi pratici sono dati dall'uso di tali sci in diversi eserciti.
Dal 25 al 28 settembre 1969, ho avuto l'occasione di prendere parte, a San Moritz, ad un seminario per l'insegnamento dello sci sulla base dell'impiego successivo di attrezzature con misure scalari. Martin Puchtler, un maestro di sci germanico ci ha esposto, durante il citato seminario, le sue idee e esperienze.
Partendo dall'esperienza che, nelle scuole di sci, anche quando sia i maestri che gli allievi si danno la maggiore pena, non sempre il successo dell'insegnamento è in proporzione, egli ne deduce che tale insuccesso può anche dipendere dalla scelta degli sci. Il fatto di poter calzare degli sci uguali a quelli di un qualsiasi vincitore olimpico costituisce per il principiante un avvenimento seducente, ma fondamentalmente errato. Il principiante incontra le difficoltà maggiori quando deve cambiare direzione, quando deve girare gli sci. Più lunghi essi sono e più grandi saranno le difficoltà. È quindi validissima anche in questo caso la formula metodologica: «Dal facile al difficile». Si dia quindi al principiante uno sci corto per i suoi primi esercizi, variandolo poi gradatamente nella lunghezza con il miglioramento dell'abilità dello sciatore.
Martin Puchtler usa, nel suo metodo per mini-sci, quattro gradi per giungere al normale sci di discesa; questo potrà essere della lunghezza tradizionale come anche un po' più corto:

1º grado	65 cm	3º grado	130 cm
2º grado	100 cm	4º grado	160 cm

Con ogni gradazione l'allievo lavorerà finché il maestro avrà l'impressione che egli sia maturo per la prossima lunghezza. Ciò può avvenire, per il passaggio dalla prima alla seconda, già dopo mezza giornata, mentre, avanzando nei gradi, si rallenterà il ritmo di cambio. Delle prove hanno dimostrato che, dopo circa dieci giorni, una persona medio-dotata può effettuare una discesa di media difficoltà in maniera fluida. Si può dire altrettanto a proposito del lavoro presupposto dall'insegnamento con gli sci normali?

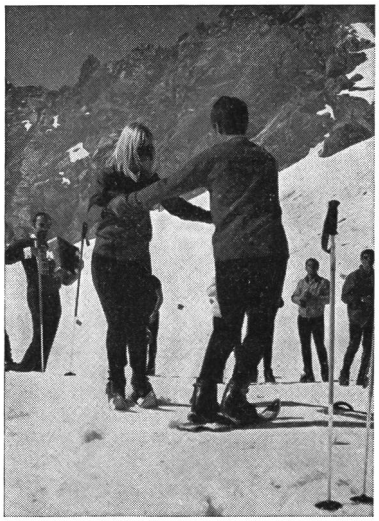
(1) «Der alpine Skilauf», Monaco 1910, 3.

1. grado 65 cm



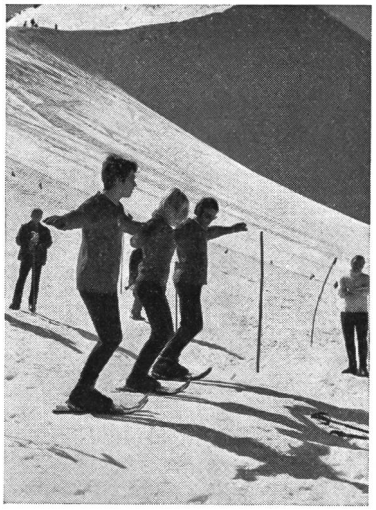
Qui il signor Puchtler cerca sempre di evitare di parlare di sci. Egli usa piuttosto l'espressione «attrezzo ausiliare» oppure quella «suola di scarpone prolungata».
Sul piano ci si può muovere esattamente come nel pattinaggio, la salita non presenta difficoltà: si posano gli scarponi obliquamente sul pendìo come se non ci fossero gli sci.
Mediante giochi divertenti d'inseguimento, l'abitudine all'attrezzo sarà raggiunta molto presto; la prima prova di scivolata su un pendìo ragionevolmente dolce non sarà più un problema.

Chi di noi non ha mai provato a sdrucciolare lungo una discesa con i soli scarponi da sci, frenando poi lo slancio con l'improvvisa messa in posizione trasversale degli stessi? Ciò è egualmente possibile con la «suola di scarpone allungata».



Il principiante esegue e vive il primo cambiamento di direzione, ciò che soprattutto conta con gli sci paralleli!

Ora, da fermi, su un piccolo terreno ben preparato, si può provare — singolarmente, a coppie o a gruppi — a girare ritmicamente gli sci da una direzione all'altra. Tenendo le brac-



cia allargate di fianco, questo esercizio, che da fermo può essere eseguito molto facilmente, sarà applicato con successo nella discesa: «scodinzolo» lungo la linea di pendenza.

La sequenza di questi movimenti sarà ancora più interessante se verrà allestita una verticale con bastoni da slalom. Senza tanti schiarimenti, l'allievo, dopo breve tempo, troverà la giusta strada e tosto potrà essere abbandonato a se stesso. I movimenti ritmici degli allievi non saranno più una preoccupazione per il maestro che ha adottato la scuola del mini-sci.

2. grado 100 cm

Il principiante se la caverà ben presto con questo sci più lungo, tanto più che, d'ora in avanti, l'esercitazione avverrà prevalentemente con i bastoni. Esercizi da fermo, con l'appoggio sui bastoni, prepareranno il corto-raggio della discesa.

Già ora si farà attenzione alla scioltezza e alle leggere flessioni nelle caviglie, nelle ginocchia e nelle anche.
Un nuovo esercizio, denominato «aeroplano» sarà seguito dapprima da fermi, quindi anche in discesa. Con ciò l'allievo apprende lo spostamento dei fianchi sull'interno della curva.

Appena «l'aeroplano vola abbastanza bene» l'esercizio stesso potrà essere praticato su una verticale, tra i bastoni. Personalmente, con questo esercizio, ho avuto non poca pena, poiché sono abituato ad una altra tenuta delle braccia tra i bastoni dello slalom. Per il principiante esso non dovrebbe però essere troppo difficile.

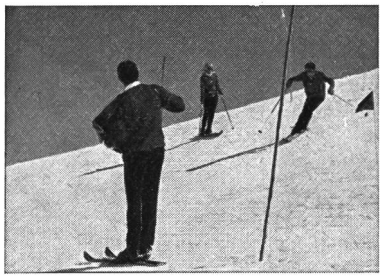
3. grado 130 cm

Con questo passaggio da 100 a 130 cm, sia il principiante che l'esperto possono costatare che non tutti gli esercizi vanno da soli. Il solo pensiero di un cambiamento di direzione — questa almeno è stata la mia impressione — basta nei primi due gradi per giungere all'esecuzione. Ora le resistenze laterali alla rotazione diventano maggiori. Di grande aiuto sarà qui una accentuata elevazione con sgravio del peso.

Per introdurre l'allievo a tanto, si sceglie il seguente esercizio: la discesa vien frenata mediante l'appoggio dei bastoni alle punte degli sci; essa è poi ripresa grazie ad una lenta elevazione. Esercizio ulteriore: durante la posizione abbassata del corpo e il bloccaggio della discesa per l'appoggio dei bastoni, gli sci saranno portati rapidamente in posizione di stemme. Poi, col movimento d'elevazione, saranno rimessi in posizione parallela. Partendo per questo esercizio da una discesa trasversale con spostamento del peso e impulso alla virata, si arriverà al giro in stemme nella sua forma grezza.

Con questo sci è già possibile, per l'«esperto», di discendere in modo corretto e, con un dosato lavoro di spigoli, di frenare gli slanci.

A me il «grado 130 cm» è enormemente piaciuto quando, sulla parte superiore del Corvatsh, ho effettuato la discesa a gobbe senza fatica alcuna e in modo sicuro, come solamente lo posso fare con gli sci normali in periodo di grande forma.

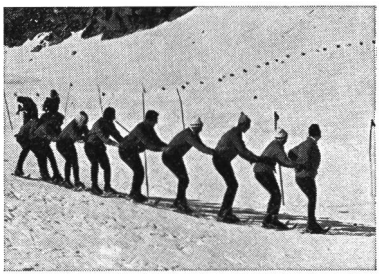


4. grado 160 cm

Più la lunghezza degli sci si avvicina alla normalità e più numerosi diventano i movimenti parziali introdotti nell'insegnamento. Gli esercizi del terzo grado vengono affinati e le traccie della discesa non sono più così larghe. Se egli poi costata che la velocità è un'importante alleato in relazione allo sfogo del proprio impeto, allora è vicino il passaggio da quest'ultimo tipo di sci a quello normale di discesa.

Aspetti positivi del metodo «mini-sci»

Il maestro non è più obbligato — come nell'insegnamento tradizionale fatto di movimenti parziali — a spingere l'allievo a lavorare con lui. Succede anzi il contrario: il maestro deve frenarlo, onde evitare sforzi superiori; l'applicazione degli allievi all'esercizio è straordinariamente grande, soprattutto se pure si accompagna il tutto con una fisarmonica.
L'ambiente in una classe di «mini-sci» è sempre allegro; a questo proposito cito qui un passaggio del discorso di H. Sigl di Monaco che dice «i bambini prosperano in un clima di giocondità».
Paragoniamo questa situazione con quella esistente in una lezione per principianti con sci normali; solamente un eccellente maestro di sci potrà abbinare il buon umore con un successo nell'insegnamento!



— Non è necessario al maestro di essere uno sciatore perfetto e di sapersi destreggiare abilmente in tutte le forme di discesa: dovranno invece essere di primo piano le sue capacità pedagogiche.

— Anche gente in cattiva condizione fisica potrà ancora imparare a sciare, oppure riprendere dopo un'interruzione, annoverandosi così quale membro del «popolo degli sciatori».

— Le lesioni serie sono molto meno frequenti. Fratture di ossa non capitano praticamente più nelle prime classi; distorsioni al malleolo e al ginocchio diventano una rarità. In effetti però la frequenza delle cadute ha qui un certo impulso; di conseguenza aumentano anche le piccole escoriazioni, distorsioni di dita o di mani, piccoli tagli al viso ecc. Per il fatto però che le cadute, pur essendo frequenti, sono molto meno pericolose, l'allievo ha meno timore e scia più tranquillamente.

— L'insegnamento dello sci, dato il notevole accorciamento del periodo di scuola, diventa più economico e offrirà la possibilità di un prolungamento del soggiorno sui campi di sci.

Svantaggi del metodo «mini-sci»

— Non tutti i principianti possono permettersi il lusso di 5 paia di sci, benché il costo complessivo di tutta la serie non dovrebbe superare quello di un paio di sci normali di classe e prezzo superiori. Non è poi d'altronde indispensabile l'acquisto di tutta la serie, poiché molte scuole di sci o negozi sportivi tengono a disposizione le diverse grandezze per il noleggio.

— Con gli sci delle prime due classi è possibile sciare solo su neve pressata e ben preparata. Così l'insegnamento si renderebbe impossibile se continuasse per lungo tempo a nevicare.

— Poiché il passaggio da un grado inferiore a quello superiore deve essere fatto durante la stessa lezione e non da un giorno all'altro, sarà necessario che l'allievo porti con sè due paia di sci, oltre naturalmente i bastoni.
Ciò non è un problema quando si tratta di un adulto; potrebbero invece sorgere delle grandi difficoltà quando si tratta di un bambino.

Conclusione

L'insegnamento con sci di lunghezze progressive è pur sempre ancora allo stadio sperimentale. Sarebbe pertanto prematuro emettere un giudizio definitivo su questo metodo. Non è sempre del tutto chiaro se si dovrà lavorare con 5, 4 oppure 3 gradi, come anche quale dev'essere la lunghezza dei primi sci. È però confermato il parere degli allievi e maestri di tutte le scuole dove già si sono tenuti dei corsi per «mini-sci»: sciare in questa maniera procura molta più gioia. Difficoltà organizzative se ne sono sempre incontrate quando specialmente si inizia una nuova attività.
Quando le condizioni essenziali mancano (per esempio la forza, il coraggio, il denaro, la costanza, ecc.) per apprendere lo sport sciistico nella maniera tradizionale, e se non si darà eccessiva importanza alle velocità, allora ideale sarà appunto l'apprendimento per mezzo del mini-sci.
In Svizzera le maggiori esperienze in questo campo sono state fatte nelle scuole di sci di Sils (Corvatsch) e di Davos. Altre esperienze sono già in atto anche a Einsiedeln, S. Moritz, Wengen, Wildhaus, ecc.

E per noi in «Gioventù + Sport»?

Tutti i vantaggi del metodo «mini-sci» valgono naturalmente anche per i nostri corsi, dove però in generale gli allievi sono fisicamente meglio preparati che non quelli delle normali scuole di sci.
Per questa ragione noi potremmo contentarci della scuola di base con solamente due lunghezze: penso agli sci da 120 e 160 cm.
Esamineremo tutte le questioni che concernono l'insegnamento con il metodo «mini-sci» in G+S e saremmo felici di poter presto iniziare con delle prove.

Fino allora dovrà però ancora cadere molta neve; d'altra parte, certi buoni sciatori potrebbero nutrire un senso di compassione vedendo gli allievi che si dedicano alla pratica del «mini-sci», poiché in definitiva lo sciatore veramente sportivo rimarrà sempre fedele agli sci normali.
Non si dimentichi poi che, con l'avvento dello sci corto, anche quelli normali sono stati in generale accorciati di 5 cm.

Per quelli che hanno intenzioni di acquistare un nuovo paio di sci - siano essi di tipo corto e normali - diamo qui sotto una tabella che ne indica la lunghezza ideale.

Altezza — Punti:

Misura in cm	fino 160	fino 170	fino 170	sopra 180	
Punti:	0	5	10	15	.....

Peso

Peso in kg:	fino 55	fino 60	fino 70	fino 80	sopra 80	
Punti:	0	5	10	15	80	.....

Età

Anni:	fino 25	fino 35	fino 45	fino 50	fino 55	fino 60	sopra 60	
Punti:	30	25	20	15	10	5	0	.....

Conoscenze tecniche di discesa	Punti:	
Principiante senza corso sci	0	
Esordiente dopo un corso sci	5	
Con 2 corsi e una pratica invernale	10	
Sciatore medio	15	
Pratica pluriennale su pista	20	
Esperto sciatore di pista	25	
Sciatore padrone di ogni tipo di neve	30	
Corridore con esperienza di gara	40	.....

Velocità media	Punti:	
Lento, molto prudente	0	
Vivace, con poca forza	5	
Sempre controllato	15	
Controllato con punte di aumento di velocità	30	
Discese occasionali veloci	40	
Sportivo	50	
Discesa veloce di tanto in tanto, con ricerca del ritmo	60	
Sempre più veloce	80	.....
	Punteggio totale	.....

Tabella per sci Martin Puchtler

Donne Punti:	Lunghezza cm:	Uomini Punti:	Lunghezza cm:
0— 60	150 cm	0— 40	150 cm
55— 90	160 cm	35— 70	160 cm
85—120	170 cm	65—100	170 cm
115—150	180 cm	95—130	180 cm
145 e più	190 cm	125 e più	190 cm

Tabella per sci lunghi

Donne Punti:	Lunghezza cm:	Uomini Punti:	Lunghezza cm:
0— 50	170 cm	0— 30	185 cm
45— 70	175 cm	25— 60	190 cm
65— 90	180 cm	55— 90	195 cm
85—110	185 cm	85—120	200 cm
105—130	190 cm	115—150	205 cm
125 e più	195/200 cm	145 e più	210

Se, in base al vostro punteggio finale, potreste scegliere tra due diverse lunghezze, adottate allora questa regola di ferro:

lo sciatore lento sceglie gli sci più corti

lo sciatore veloce sceglie gli sci più lunghi.