

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: 28 (1971)

Heft: 10

Artikel: Utile ausilio nell'insegnamento dello sci : le forme del terreno, naturali e artificiali

Autor: Gabathuler, Hansjakob / Kolb, Christoph

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000936>

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: 14.01.2026

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

Utile ausilio nell'insegnamento dello sci: le forme del terreno, naturali e artificiali

Hansjakob Gabathuler

Rielaborazione: Christoph Kolb

Il presente articolo è un estratto del lavoro di diploma, redatto da Hansjakob Gabathuler, per l'ottenimento del diploma di maestro di sport della SFGS di Macolin.

INTRODUZIONE

La giusta scelta delle forme del terreno è assolutamente decisiva per ottenere progressi e per l'apprendimento fondamentale dei movimenti caratteristici dello sci. Si può affermare che l'uso pianificato del terreno quale mezzo di insegnamento ausiliario è uno dei punti basilari dell'attuale metodologia sciistica. Purtroppo, non in tutte le regioni si hanno sempre a disposizione quelle forme di terreno che ogni insegnante dovrebbe avere nelle immediate vicinanze.

In questo caso rimane quindi soltanto la possibilità di costruire un «giardino d'apprendimento», con mezzi ausiliari artificiali.

Karl Koller, direttore della scuola di sci di Kitzbühl, è uno dei pionieri nella costruzione di tali installazioni. Molti schizzi e illustrazioni usati in questo nostro testo sono suoi.

QUALI SONO LE DIVERSE FORME DI TERRENO?

Esse possono essere divise in due gruppi: naturali e artificiali.

Nel caso delle forme naturali, si può differenziare tra quelle facilitanti l'apprendimento, quelle che rendono l'esecuzione più difficile e quelle che possono essere chiamate pseudo-ausiliari.

In questo nostro lavoro ci occupiamo soprattutto delle forme facilitanti l'esecuzione; esse hanno infatti un ruolo decisivo nella progressione metodologica per l'ottenimento delle altre. Per poter giungere ad un'applicazione anche su terreno difficile, è necessario che l'insegnante, passando alternativamente dalle forme ausiliari semplici al pendio naturale e poi alle forme più difficili, applichi tutte le possibilità onde giungere alla forma finale perfezionata e alla giusta esecuzione dei movimenti.

Per quanto concerne le forme rendenti più difficile l'esecuzione, esse non saranno che rapidamente citate. Infatti, se l'insegnante conosce le forme facilitanti è per lui cosa semplice applicare le altre.

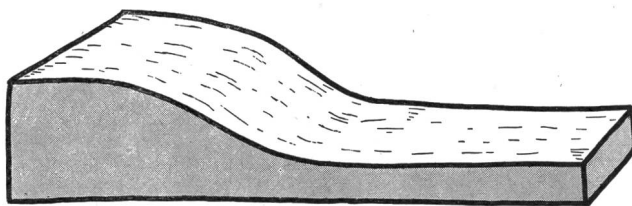
Le forme pseudo-ausiliari sono quelle che non conducono che ad un successo fittizio e che non perfezionano il movimento previsto.

Le forme artificiali sono quelle costruite artificialmente dove le forme naturali esistenti non corrispondono agli scopi dell'insegnamento oppure dove, mancando talune forme naturali, occorre crearle, in un cosiddetto «giardino d'apprendimento». Le diverse forme sono ordinate, in questo

lavoro, nel seguito sopra citato. A proposito di ognuna di esse, si procede dapprima alla spiegazione dei corrispondenti elementi d'esercizio; in seguito vengono forniti esempi e procedimenti metodologici.

1. Forme di terreno naturali

1.1. Il pendio per principianti



Partenza orizzontale, pendio dolce, arrivo orizzontale o in leggera salita.

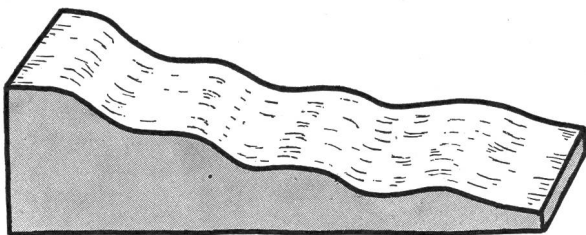
Il pendio non deve presentare nessun pericolo: né ostacoli, né pietre, né alberi, né barriere, ecc.

Si scelga una buona esposizione: non a nord o a nord-est (sempre all'ombra), e in zona protetta dal vento. Non va inoltre dimenticato che l'insegnante sperimentato adatta sempre il suo insegnamento alle condizioni atmosferiche.

Cosa si può fare su un pendio di questo genere?

- a) Adattamento agli sci.
In piano, il moniteur fa eseguire, sul posto, diversi esercizi d'assuefazione: esercizi d'equilibrio, di scioltezza e di agilità, come pure forme di gioco e esercizi di preparazione per la discesa. Per ottenere l'abitudine al terreno e alla neve, egli completa la seduta d'allenamento con una breve escursione.
- b) Marcia — Marcia in salita — Passo a ventaglio sul posto — Conversione.
Questi esercizi sono la continuazione di quelli d'adattamento agli sci. Essi vengono eseguiti dapprima in piano; si aumenta poi la difficoltà eseguendoli in un punto più ripido del pendio. La buona padronanza di questi elementi rende più facili e agevoli i seguenti esercizi di discesa:
- c) Discesa in posizione normale, in traccia diretta. A questo stadio è assai importante progredire con prudenza verso uno scopo preciso. In seguito è ben più difficile correggere le cattive attitudini acquisite agli inizi.
- d) Passo a ventaglio in discesa.
- e) Discesa in linea diagonale.
- f) Adattarsi alle diverse specie di neve!
 1. Passaggio dalla neve profonda alla pista battuta.
 2. Passaggio dalla pista battuta alla neve profonda.

1.2. La pista ondulata



Cosa si può fare su questa pista?

a) Passaggio di dossi e conche.

Il terreno adatto consiste in una successione di ondulazioni orizzontali su un pendio la cui inclinazione diminuisce progressivamente.

Nello stadio iniziale, conviene procedere al passaggio degli avvallamenti «digerendoli», ossia sollevando le gambe flesse per passare il culmine e, nel momento del passaggio delle depressioni, «riempiendole», ossia tendendo le gambe verso il fondo dell'avvallamento stesso. Questo movimento delle gambe, usate come molla, permette al centro di gravità di seguire una traiettoria meno accidentata di quella del terreno.

Nello stadio di perfezionamento, si può esercitare ad andatura più forte una forma di passaggio più raffinata, rispettando sempre il principio del centro di gravità mantenuto il più tranquillo possibile: si tratta del salto anticipato, iniziato prima del culmine del dosso, alzando le gambe flesse oltre il dosso stesso, con ripresa di contatto sul pendio dall'altra parte, mediante estensione delle gambe.

Grazie a questi due differenti esercizi, la struttura tecnica del movimento e il suo adattamento al terreno sono acquisiti; essi vengono inoltre fissati grazie al concatenarsi delle diverse esecuzioni.

Si noti in merito l'opposizione molto netta tra questa tecnica di passaggio dei dossi e delle conche e quella d'inizio delle curve per elevazione: «Per passare dalla linea diagonale a quella, più ripida, della linea diretta, ci si eleva (aumento della distanza piedi — centro di gravità) e ci si abbassa (diminuzione della distanza piedi — centro di gravità) passando nella nuova linea diagonale, meno ripida». Si utilizza quindi per questa curva una tecnica diametralmente opposta a quella del passaggio dei dossi e delle conche. E pertanto! Quel che vale nella discesa diretta dovrebbe pur valere per le curve!

La struttura dei movimenti nelle curve può essere così esercitata ed acquisita, in modo facile da comprendere, mediante il passaggio di dossi e conche: «In linea diagonale, lo sciatore lascia che le sue gambe premano contro il corpo per effetto del culmine del dosso, spinge poi i talloni degli sci nel contro-pendio (o avvallamento) seguente, mediante un'estensione delle gambe e mantenendo il tronco tranquillo». Questo modo di procedere rispetta, da un lato, le regole abitudinarie del passaggio di dossi e conche, e corrisponde, d'altra parte, alla struttura (precisione ed economia) della tecnica delle curve dei corridoi internazionali.

b) Discesa in traccia diretta («schuss») e discesa in linea diagonale.

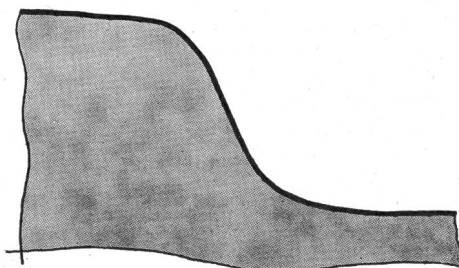
Questi esercizi devono permettere di abbandonare talune attitudini troppo rigide, rinforzando la sicurezza sulle piste accidentate, migliorano la scioltezza e l'equilibrio e costituiscono soprattutto un eccellente perfezionamento dell'agilità.

1.3. I dossi alternati



La pista formata da dossi alternati, o pista dei «suonatori d'organo», è utilizzata da molto tempo dai corridoi di fondo. Essa favorisce l'indipendenza funzionale delle gambe evitando ogni bloccaggio o irrigidimento. In discesa diretta o in linea diagonale essa è composta da dossi alternati in modo che la traccia di uno sci sia sul culmine di un dosso nel momento in cui quella dell'altro è nel fondo di una conca. Nella discesa lo sciatore deve «pedalare» così come facevano gli antichi suonatori d'organo: una gamba si alza, flessa, mentre l'altra si allunga spingendo verso il basso. Così, non soltanto si ha il centro di gravità su di una traiettoria regolare, ma si migliora pure assai il gioco delle gambe. Questo esercizio d'equilibrio è particolarmente importante nell'insegnamento ai principianti, perché, durante le prime ore d'insegnamento, gli allievi hanno la tendenza a irrigidirsi sugli sci. Aumentando la difficoltà (per esempio grazie all'aumento della velocità), si possono pure fornire eccellenti servigi all'allenamento dei corridoi di competizione, per esempio in vista di uno slalom in cui le curve siano fortemente scavate.

1.4. Il «pendio della ferrovia»



Cosa si può fare su questa forma di terreno?

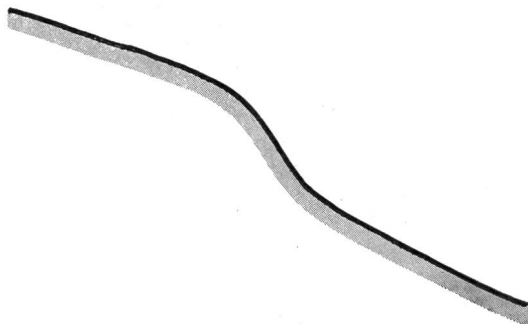
Discesa in linea diagonale o slittamento di fianco. Si potrà osservare che molti allievi, malgrado tutte le spiegazioni e tutte le dimostrazioni possibili, non osano spingere le ginocchia a monte pendendo con il torso a valle.

Solo l'esperienza vissuta personalmente li può convincere. Per questo, il «pendio della ferrovia» conviene particolarmente bene. In effetti, se l'allievo commette gli errori abituali, cade, ma scivola però soltanto fino al termine del pendio, molto vicino; su di un grande pendio invece, egli non finirebbe più di scivolare, senza potersi riprendere.

Per lo slittamento laterale, tutti sanno che una buona posizione di discesa in linea diagonale è condizione indispensabile. L'errore delle ginocchia orientate a valle e del tronco orientato a monte (carico dello sci a monte) provoca immancabilmente la caduta all'indietro (e... un altro genere, non desiderato, di slittamento...).

Il «pendio della ferrovia» combatte efficacemente la paura del pendio e favorisce assai l'indispensabile inclinazione del torso a valle.

1.5. Il crinale nel pendio



Nel terreno si trovano ovunque tali crinali; ciò ne fa un mezzo ausiliario d'insegnamento molto utilizzato dai monitori. È certo che il crinale può essere utilizzato per l'insegnamento di tutti i cambiamenti di direzione, ma pure per esercizi elementari, come la discesa diretta con abbassamento in avanti sul crinale, l'inizio dello spazzaneve, la discesa in linea diagonale e l'inizio dello slittamento di fianco. Bisogna però evitare ogni abuso, senza neglettere altri mezzi ausiliari a disposizione nelle immediate vicinanze.

Il crinale nel pendio è particolarmente indicato per ingaggiare lo spazzaneve e per gli esercizi progressivi che conducono allo stemm-cristiania e al salto nel terreno.

Cosa si può fare sul crinale?

Il salto nel terreno

I piccoli salti nel terreno dovrebbero figurare molto spesso nel programma d'insegnamento. In effetti, nel momento del passaggio di dossi e conche, a partire da una certa velocità, lo sciatore «decolla»; questi salti inattesi provocano spesso cadute che si sarebbero potute evitare mediante una preparazione adeguata.

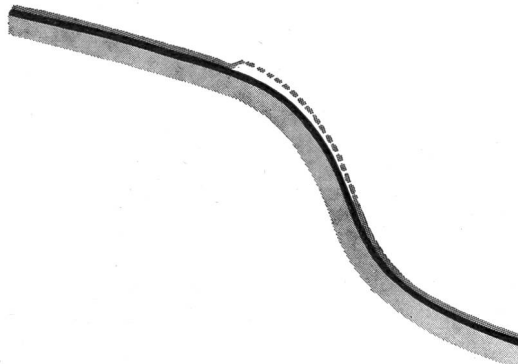
I salti nel terreno hanno gran valore per il miglioramento della sicurezza d'equilibrio, e, inoltre, essi sviluppano fortemente le facoltà di reazione e di decisione, il coraggio, l'agilità, nonché la padronanza del proprio corpo. Per lo sciatore avanzato, che si lancia in discese difficili, la padronanza dei salti nel terreno è indispensabile. Occorre ad ogni modo fare attenzione di non esagerare con i principianti, anche se i giovani provano un gran piacere a compiere questi salti.



Lo scopo è quello di saper riconoscere e valutare forme e difficoltà del terreno e di superarle con salti tecnicamente ben eseguiti.

Il salto nel terreno può essere effettuato raggruppato o teso, con o senza impiego dei bastoni.

Il salto anticipato



In numerosi casi, in particolare a grande velocità nel momento in cui si passano crinali o ondulazioni del terreno, si esegue un salto per evitare un volo troppo alto o troppo lungo, seguito da un atterraggio troppo duro e... da una caduta (probabile). Non si tratta allora di una energica estensione, ma unicamente di un raddrizzamento completo seguito da un raggruppato rapido delle gambe, effettuato immediatamente prima del crinale o dell'onda, che si sorvola così per riprendere poi contatto col pendio oltre il dosso.

Questo salto anticipato si chiama «opraken». Ha un ruolo considerevole nelle corse di discesa. Bisogna insegnarlo ed allenarlo progressivamente e con minuzia; esso esige un ottimo senso del movimento onde effettuare la flessione delle gambe nel momento buono e questo a seconda della velocità. Un inizio prematuro o ritardato può avere gravi conseguenze e decidere perfino di una vittoria o di una sconfitta.

1.6. Forme convesse

Tutte le convessità del terreno, dossi conici o arrotondati, sono particolarmente adatti per facilitare l'apprendimento dei cambiamenti di direzione. Già un pendio leggermente arrotondato rende, per esempio, più facile l'apertura dei primi spazzaneve, per il semplice fatto che tutta la superficie dello sci non è in contatto con la neve e che le punte ed i talloni si trovano così scaricati.

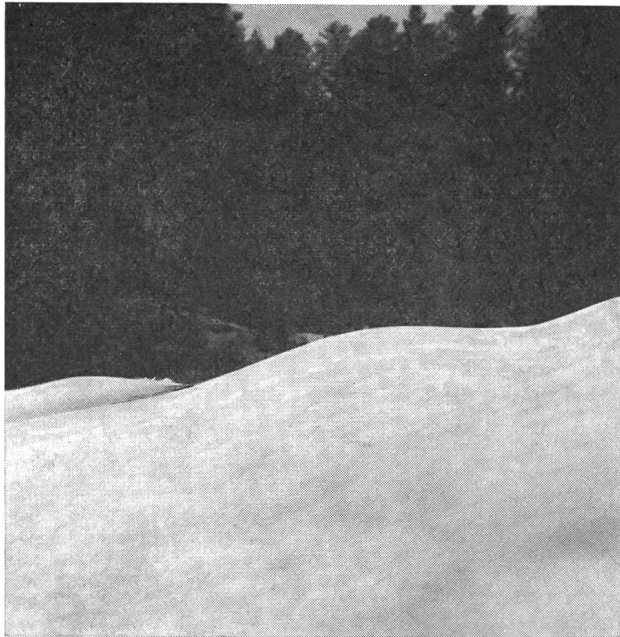
Nello stesso ordine di idee, dalla semplice curva parallela a monte alla curva parallela a valle in tutte le sue varianti, passando dallo stemm-cristiania, tutte le curve possono essere acquisite più facilmente su un pendio leggermente convesso, perchè le difficoltà, all'inizio, risiedono principalmente nella capacità di ingaggiare la rotazione.

Per contro, la fase di conduzione in queste curve non è sempre influenzata in modo favorevole, perchè la presa degli spigoli delle spatole è resa più difficile; ciò conduce a uno slittamento di fianco più o meno marcato.

Tutti i pendii convessi non convengono ugualmente ai differenti esercizi; per questa ragione trattiamo qui brevemente alcune forme particolari.

1.6.1. Il dosso arrotondato

Tra tutte le forme ausiliari convesse, quella arrotondata è la più frequente. Essa non ha che poco significato nell'insegnamento ai principianti, perchè, a questo stadio, il ca-



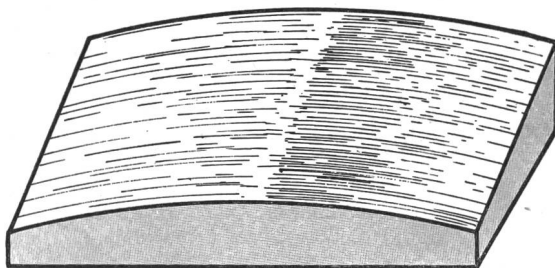
pitolo dei cambiamenti di direzione è trattato molto poco. Essa conviene invece soprattutto per le curve con gli sci paralleli, a cominciare dalla curva parallela a monte, per giungere a tutte le varianti d'esecuzione della curva parallela a valle.

Dunque, per tutte le curve con gli sci paralleli, il monitore procederà all'iniziazione e ai primi tentativi su di un dosso arrotondato, perchè lo sci presenta in questo caso soltanto una ridotta superficie di appoggio.

1.6.2. Il dosso

Il termine in se stesso ha un'accezione molto larga e definisce differenti forme con differenti raggi di convessità: si tratta di un crinale più o meno arrotondato, disposto nel senso del pendio e non di traverso. Esso permette dunque numerose applicazioni. Consideriamo due forme estreme: il dosso allungato (piuttosto piatto) e il dosso a forma di tetto. Le forme intermedie hanno naturalmente pure un posto nella progressione dell'insegnamento. È cosa dell'insegnante lo stimare quale forma arrotondata conviene meglio per questo o per quell'esercizio: l'esperienza insegna.

1.6.2.1. Il dosso largo e allungato



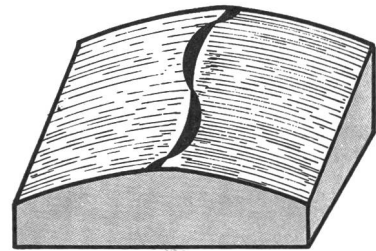
Non troppo ripido, esso conviene per l'insegnamento ai principianti per l'iniziazione allo spazzaneve, alla curva elementare, allo stemm-cristiania, come pure alle curve con gli sci paralleli, dopo che queste sono state introdotte sul crinale nel pendio (p. 1.5.).

Inoltre, il dosso largo ha un ruolo determinante nell'iniziazione alla curva canguro. La scelta dell'arrotondato è molto importante: se questo è troppo poco marcato, rende difficile la rotazione degli sci; se è troppo accentuato, obbliga l'allievo a concentrarsi in modo troppo esclusivo sulla fase iniziale della curva e rende quindi più difficile la condotta degli sci.



Fase preparatoria alla curva «canguro».

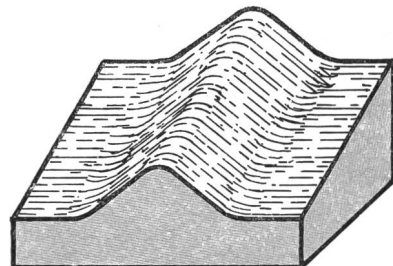
1.6.2.2. Il dosso meno largo



Un dosso meno largo del precedente conviene per apprendere il collegarsi delle diverse curve, elementari o parallele. All'inizio, occorre scegliere il raggio delle curve abbastanza grande e non allontanarsi troppo dalla linea diretta.

Qui, l'iniziazione al passo del pattinatore è molto agevolata, perchè l'apertura a forbice si trova facilitata dalla forma del terreno. È importante che questo dosso non sia troppo ripido, che sia seguito da una zona piana o da una leggera risalita.

1.6.2.3. Il crinale a spazzaneve (a forma di tetto)

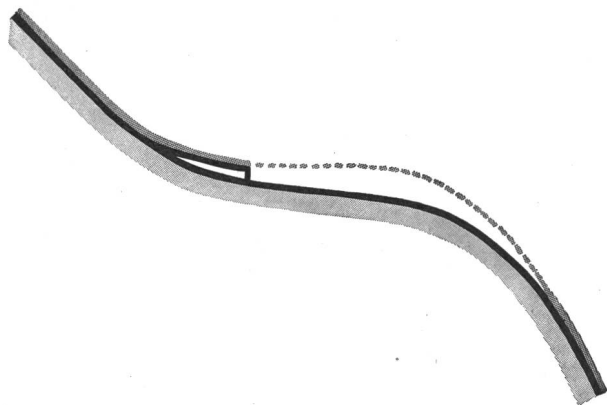


Un crinale che somigli a un tetto ben marcato, in un pendio d'inclinazione media, mantiene, ora come sempre, tutto il suo valore per la discesa a spazzaneve.

La forma convessa acuta facilita l'apertura dei talloni degli sci senza abbassamento; il centro di gravità così non si muove. Si può, su di esso, imparare pure facilmente l'incatenamento delle variazioni d'apertura dello spazzaneve, in un'esecuzione tecnicamente giusta, ossia con il tronco (dunque con il centro di gravità) che rimane stabile: si tratta di alzare le ginocchia (tirare le gambe sotto il corpo) per richiudere la posizione degli sci e di allungare le gambe per allargare l'angolo dello spazzaneve.

Al livello dello sciatore affermato, un crinale di questo genere è un aiuto eccellente per stabilizzare la struttura del movimento di base nelle curve. Per le curve effettuate lungo il crinale, la parte posteriore degli sci deve superare ogni volta il crinale stesso. Da una parte, essa è sollevata mediante una flessione delle gambe e dall'altra è respinta mediante un'estensione delle gambe. Si diminuisce l'aiuto del terreno passando progressivamente da un crinale meno marcato a un terreno liscio; si procede così in modo metodico per l'insegnamento della tecnica «jet» di struttura corretta, le gambe essendo proiettate a destra o a sinistra prendendo appoggio sul tronco immobile.

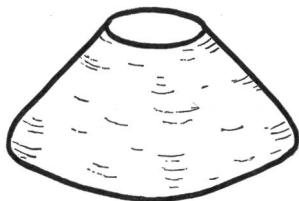
1.6.2.4. Il dosso dopo il trampolino



Per il salto nel terreno, un dosso seguito da una zona piana rende buoni servizi soprattutto agli allievi che hanno paura dell'altezza. Si costruisce un trampolino prima del dosso per saltare lo stesso e il salto perde in altezza ma non in lunghezza. Il saltatore si lancia senza timore e si abitua incoscientemente ai salti lunghi, ossia alle lunghe fasi di volo.

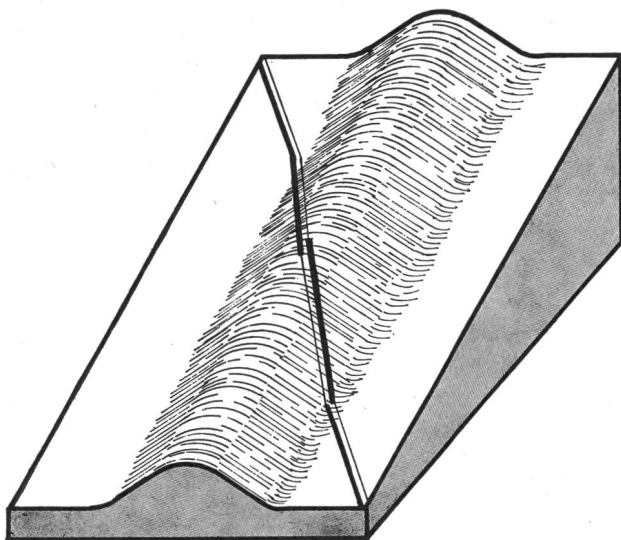
Il monitore deve però sapere che questa forma di terreno non conviene per l'iniziazione ai salti, perché occorre, fin dall'inizio, una certa qual velocità onde non rischiare di atterrare prima del culmine del dosso, bensì oltre lo stesso. Si tratta dunque di scegliere la lunghezza della presa di lancio in modo tale che anche l'allievo più debole possa superare il dosso anche senza estensione nel momento dello stacco dal trampolino. Se, la prima volta, egli atterra prima del dosso o sul dosso stesso, esagererà poi molto probabilmente la seconda volta e rischierà così una caduta grave o un incidente.

1.6.3. Il pendio conico



Tutto quanto è stato detto in precedenza in merito al dosso vale pure per questa forma del terreno; la differenza è, d'altra parte, puramente teorica, in quanto anche qui, verranno eseguiti praticamente tutti gli stessi esercizi. Bisogna ad ogni modo rimarcare che, nella discesa diretta, lo sci è, su tutta la sua lunghezza, in contatto con la neve (ciò è il caso per le forme a dosso). L'inizio delle curve è reso da questo fatto un po' più difficile.

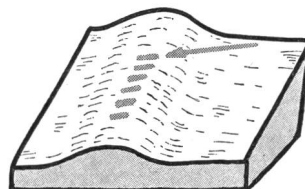
1.6.4. L'onda longitudinale



Cambiamento di ripartizione del peso del corpo in linea diagonale

Il trasporto del peso del corpo in linea diagonale, che è pure una particolarità delle curve in discesa diretta, deve essere costantemente ripetuto nell'insegnamento ai principianti. Per questo, mediante il doppio trasporto che impone, l'onda longitudinale rende ottimi servizi. D'altra parte, una posizione corretta di discesa in linea diagonale deve risultare dal comportamento all'inizio e alla fine della curva. L'abilità in questi due elementi (posizione e comportamento) dovrebbe svilupparsi di pari passo con l'abilità nelle curve.

Per una migliore presa degli spigoli verso le punte o i talloni, si ricorrerà ad una forma del terreno simile ma concava, dove il cambiamento di ripartizione del peso è pure più che necessario.



Slittamento di fianco

Per imparare lo slittamento di fianco in se stesso, può rendere ottimi servizi anche un'ondulazione nel pendio seguente la linea diretta, come pure un'ondulazione che scorra trasversalmente al pendio. L'effetto di queste forme si basa soprattutto sul fatto che le spatole o i talloni degli sci, che effettuano normalmente una forte azione di presa, possono essere «disinseriti», in quanto si trovano sul pendio stesso senza una pressione degna di nota. Inoltre, la forma dell'ondulazione del terreno agisce in modo fortemente riduttore sull'attrito; si può quindi rinunciare ad una più forte pendenza. La paura del pendio è ridotta.

Nella formazione dei principianti, occorre dichiararsi soddisfatti, in un primo tempo, con la forma più semplice dello slittamento di fianco; questo per non mettere in pericolo la gioia nell'esercitarsi sugli sci. Bisogna però, nel complesso di tutto l'insegnamento, ritornare sempre sullo slittamento laterale e introdurre, tra le altre, alcune forme di slittamento; questo per ottenere, durante la formazione ulteriore, specialmente nella formazione dei progrediti, la sicurezza nell'esecuzione e una buona forma finale.

1.7. Forme di terreno che rendono l'esecuzione più difficile

Forme concave

Oltre alle forme ausiliari facilitanti il lavoro, ne esistono altre che lo rendono più difficile: così, tutte le forme concave (ossia in avvallamento) impediscono la rotazione degli sci, che le toccano su tutta la loro lunghezza, con una pressione aumentante perfino nelle estremità.

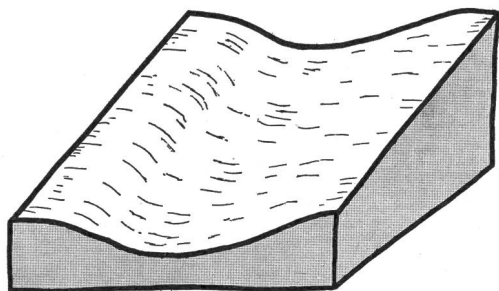
Altre forme rendono il compito ancora più difficile: la pista, in seguito a pressioni marcate, imprime una rotazione (non desiderata) sugli sci. I pendii cavi, i contro-pendii accentuati, come pure i bruschi tratti piani esigono un'attenzione particolare per valutare il dosaggio, l'applicazione esatta degli impulsi di rotazione, di scarico o di inclinazione del corpo. Bisogna specialmente fare attenzione alla preparazione della traccia sul terreno, perché una deviazione, anche piccolissima, può eliminare (o aggravare) la difficoltà. Questa osservazione può essere fatta sulle piste dove viene praticato lo sci di massa: il tracciato può essere scelto molto semplice o, al contrario, molto accidentato e difficile; qui esistono appunto le due forme caratteristiche, convesse e concave, in grande quantità.

Il buon pedagogo saprà trasformare questi differenti tipi di terreno in un prezioso aiuto. Con i principianti, non utilizzerà che le forme di terreno facilitanti l'esecuzione; poi passerà, da un rilievo facilitante, al pendio liscio, e infine, al rilievo difficile, per insegnare, migliorare e affinare il movimento.

Certo non si dispone sempre di un terreno ideale; ma, se si conosce il valore e l'efficacia del terreno, si otterrà un successo anche su forme un po' differenti o meno ben marcate.

1.8. Le forme pseudo-auxiliari

Nell'interesse di un insegnamento ben organizzato, non si può fare a meno di segnalare le forme pseudo-auxiliari, che pur conducendo ad un successo fittizio, non servono nè ad esercitare nè a migliorare il movimento ricercato. In questo ordine di idee, durante molto tempo, si è considerata come ideale la discesa con avvallamento per esercitarsi nelle curve a spazzaneve; oppure ancora, un contropendio preso di sbieco per l'introduzione delle prime curve a spazzaneve. Sia ammesso che, grazie ad una traccia ben scelta, le curve riescono bene; che sono però precisamente guidate dal terreno nel senso del pendio, lo sci esterno tirando l'allievo attorno alla curva stessa. Ora, non vogliamo precisamente sciatori tirati dagli sci; vogliamo invece formare i nostri allievi ad un ruolo attivo delle gambe, ossia ad una curva a spazzaneve dove la parte posteriore dello sci esterno è spinta dall'esterno e dove lo sci interno è forzato a girare nel senso voluto. Questa forma «attiva» di spazzaneve corrisponde alla strutturazione dei movimenti dello sciatore efficiente. Essa è ancor più accentuata da una leggera convessità.



Un'altra specie di forma pseudo-auxiliare è data dal dosso abbastanza largo, quando questo è utilizzato per esercitare la fase iniziale di una curva, al di sopra della linea diretta, in un susseguirsi di curve da eseguire da una parte e dall'altra della linea di caduta. Se la traccia è stabilita lontana dal culmine del crinale, si ha allora una serie di curve a monte su ogni lato del pendio con ogni volta un superamento della linea superiore. L'esercizio può sembrare allora molto facile; esso perde però ogni valore per lo studio della fase iniziale delle curve, concatenate nella linea del pendio. Piuttosto che commettere l'errore citato, val meglio scegliere un'onda di terreno che sbarri una discesa in linea diagonale: essa respinge le gambe dello sciatore contro il corpo, in modo che egli deve subito tenderle in seguito e spingere la parte posteriore degli sci oltre il pendio diretto.

2. Il «giardino d'apprendimento»

Una difficoltà per l'insegnamento dello sci mediante l'ausilio delle forme del terreno è data dal fatto che molte regioni presentano soltanto pochi o assolutamente nessun rilievo adatto; un'altra difficoltà deriva dal fatto che i diversi posti di lavoro sono lontani gli uni dagli altri o di accesso difficile al principiante. Si può rimediare con la costruzione, utilizzando la neve come materiale, di un «giardino» disponente di tutte le forme desiderate in uno spazio ristretto. Tale installazione può essere utilizzata per parecchi corsi, a condizione di mantenerla costantemente in stato d'efficienza. Essa deve contenere al minimo: un crinale a spazzaneve, una pista accidentata per il passaggio dei dossi e delle conche, una pista di dossi alternati (pista dei «suonatori d'organo»). La base fornita da quanto sopra potrebbe essere aumentata a volontà mediante un dosso arrotondato e mediante un'onda longitudinale grazie alla quale si ottengono pure un mezzo avvallamento allungato nel senso del pendio e tutte le caratteristiche di una pista accidentata.

Sarebbe vantaggioso avere a disposizione, soltanto per questo «giardino», un piccolo ski-lift.

La pena che ci si dà nel costruire una tale installazione è largamente compensata dal successo ottenuto con numerosi gruppi d'allievi, soprattutto con i giovani, grazie alle possibilità da essa offerte per un insegnamento gioioso e variato.

2.1. La scuola di sci per bambini

L'insegnamento con i bambini deve essere concepito diversamente da quello destinato agli adulti. In effetti, i bambini, sugli sci e sulla neve, vogliono soprattutto divertirsi, soddisfacendo al loro bisogno di movimento in un'atmosfera di gioiosa camerateria. Bisogna dunque eliminare, dall'insegnamento ai bambini, ogni lavoro astratto. Le lunghe spiegazioni non servono a niente, come del resto, nella maggior parte dei casi, le correzioni: i bambini non le comprendono.

Si riuscirà meglio a captare il loro interesse fissando un traguardo, dando un compito da risolvere (ricerca di movimento), stimandoli e distraendoli con giochi e concorsi, e rendendoli più resistenti con brevi escursioni su terreno variato. Con i bambini è importante dimostrare in modo corretto e preciso. Dal momento che essi sono soprattutto imitatori è in questo modo che essi profitano al massimo dell'insegnante. Bisogna naturalmente tener conto della loro ridotta resistenza; tutto deve tendere a conquistarsi la loro collaborazione attiva mediante un allenamento gioioso, adatto alla psicologia infantile. La soluzione di questo molto piacevole compito è assai facilitata dal «giardino» nel terreno.

2.2. «Giardino» sciistico per bambini

Ecco un esempio del giardino sciistico per bambini esistente a Kitzbühl:



1. Ski-lift
2. Igù
3. Posto di gioco per «babies»
4. L'avvallamento
5. Il pendio di salto
6. La pista dei «suonatori d'organo»
7. Il dosso per lo slittamento
8. Passaggio di dossi
9. Pista accidentata
10. Pista di bob
11. Cono.

Il giardino di sci deve essere concepito come lo desiderano i bambini: piacevole e variato, un regno incantato nella neve, lontano dal rumore della massa, su un pendio facile. Deve essere fornito di un piccolo ski-lift. L'idea fondamentale di questa specie di gioco è quella di costruire, con la neve o con materiale plastico, un'imitazione in miniatura del terreno naturale, nel quale gli sciatori «nani» possono giocare e sciare secondo la loro fantasia e sentendosi nel loro regno, senza essere minacciati dal mondo dei grandi. Ad un'estremità del terreno, quasi in piano, si trova lo «Eldorado» dei bambini sciatori. Questo luogo deve essere ricco di colore, la fantasia del costruttore non ha limiti. Esso è separato dal resto da un muro di neve. Ecco alcune regole da osservare per la concezione e la costruzione di una piazza sciistica per bambini:

1. Il sistema del «giardino» deve corrispondere fedelmente al piano d'insegnamento;
2. Le forme e le piste devono essere concepite in modo che l'attività sia stimolata, servendo così all'ottenimento di un progresso;
3. I bambini devono sentirsi nel loro regno. Per questo l'istallazione deve essere di aspetto attraente;
4. Gli interessi dei bambini variano con l'età. Bisogna tener conto pure di questo aspetto della loro evoluzione nel momento in cui si procede all'equipaggiamento del terreno.

Le installazioni più importanti nel regno dei piccoli principianti sono:

- a) la piazza di corsa e di gioco,
- b) la pista di «schuss»,
- c) l'iglù.

La piazza di corsa e di gioco è orizzontale

Su di essa devono essere a disposizione oggetti diversi che permettano l'esecuzione di giochi con gli sci. Per rendere la corsa stessa più interessante e più divertente, la piazza di gioco è provvista di muri di neve e ornata con figure.

Gli «schuss» terminano con una sortita logica e facile e sono graduati progressivamente secondo la difficoltà. Piccole gallerie o ondulazioni al termine della pista migliorano il movimento e la sicurezza. I più piccoli, ancora incerti sulle loro gambette per quanto concerne l'equilibrio, hanno un accompagnatore a cui tenersi.



L'iglù, la casa di neve, non è soltanto una protezione contro il freddo e le intemperie, ma pure parte di una favola. I bambini vi entrano volentieri durante le pause.

La «via cava»

Se una tale «via cava» non esiste nel terreno naturale, la si crea con l'ausilio di due muri di neve lungo un leggero pendio. Questa «via cava» costituisce una pista facile, i cui bordi forniscono una forma che conduce e guida gli





sci. Le figure divertenti disperse lungo tutto il percorso aumentano l'interesse dei bambini per raggiungere il traguardo.

Pista variata

Per il perfezionamento della formazione dei bambini, ci occorrono forme supplementari che, giustapposte, variano la costruzione della pista. Il grado di difficoltà è determinato dal grado d'inclinazione del pendio e dalle dimensioni delle diverse forme. Visto che le abbiamo già trattate in precedenza, possiamo rinunciare a una descrizione dettagliata.

Le forme usuali sono:

- la pista dei «suonatori d'organo», il dosso arrotondato, il dosso allargato,
- la pista accidentata, da completare mediante:
 - il cono per le curve e gli slittamenti
 - la pista di bob
 - la pista di trampolini.

Il cono per la scivolata e le virate è dominato da un pianoro, sul quale l'allievo si può tenere senza difficoltà. La salita che vi conduce è già di per se stessa istruttiva, perchè esige una tenuta corretta del corpo e una buona conduzione degli sci (lavoro degli spigoli). Nella discesa, la parte ripida permette un piacevole apprendimento della scivolata laterale; la rotazione degli sci è facilitata dal fatto che le loro estremità sono libere.



La pista di bob conviene alle curve a spazzaneve, come pure a tutte le forme di curva «jet», alle curve con pedaggio, ecc. Le curve s'incatenano le une alle altre.

La pista di trampolini. Coraggio, senso dell'equilibrio e sicurezza sono messi a dura prova con i salti dai trampolini, che, naturalmente, devono essere adattati alle attitudini degli allievi.



Il «giardino d'apprendimento» può essere fonte inestinguibile di possibilità d'esercizio. Per i bambini, deve essere un piazzale di gioco, dove possono muoversi come il cuore loro suggerisce e dove possono imparare a sciare quasi senza rendersene conto.

In diversi luoghi, l'esperienza ha mostrato che molti bambini partecipano più volentieri all'insegnamento, mentre prima non volevano frequentare la scuola di sci. Come tutti gli altri, essi sono entusiasti dalle installazioni e imparano conseguentemente molto in fretta.

Si osserva particolarmente il fatto che questi piccoli «assi» dello sci acquistano rapidamente fiducia in ogni specie di terreno grazie a questo tipo d'insegnamento. Anche i genitori lo confermano: raccontano infatti che, dopo poco tempo, hanno potuto prendere con sé i loro bambini su tutte le piste; essi sapevano adattarsi a meraviglia ad una utilizzazione conveniente dei rilievi del terreno. Il «giardino d'apprendimento» e il terreno da gioco sono dunque elementi essenziali nell'insegnamento dello sci ai bambini.

Costatando tale successo con i bambini, ci si può porre la domanda se non è vantaggioso prevedere un adattamento anche per gli adulti. Sono già state fatte esperienze in questo senso. In comparazione però al successo avuto con i bambini, i risultati sono stati piuttosto modesti. In primo luogo, perché sciare su queste forme di terreno, numerose e variate, domanda una certa qual elasticità e una certa qual scioltezza fisica, qualità che mancano spesso in parte agli adulti (soprattutto in quelli che non sono sportivi regolari e nelle persone di una certa età). Ciò significa che, per gli adulti, bisogna rinunciare a queste forme d'insegnamento? Certamente no! Occorre però mettersi all'opera con prudenza!

3. Le piste diaboliche

Lo sciatore che desidera accedere alla «élite» deve allargare il suo repertorio di virate, fatto che è stato per molto tempo ignorato, fin quando la competizione lo ha messo in luce, soprattutto nelle sue varianti slalom e slalom-gigante. Il motto dello sci moderno è: variare le curve, adattarle alla velocità del terreno. A Kitzbühl, è stata scelta una soluzione estrema: le cosiddette piste diaboliche. Su queste piste, le forme sono imitate da quelle del «giardino d'apprendimento», ma sovradimensionate. Esse domandano molto da parte dello sciatore: coraggio, tecnica, reazione, scioltezza e agilità. Per lo sciatore debole, è un mondo pericoloso; per il buon sciatore, una provocazione. All'insegnante in una classe di «campioni», alcune forme di questa pista offrono innumerevoli possibilità d'esercitazione. L'allievo che desidera imparare, approfitta volentieri di queste possibilità di perfezionamento. Migliaia di sciatori hanno raggiunto, grazie ad esse, lo «standard» del buon sciatore. Per tutti loro, il sovrappiù offerto dalle piste diaboliche è di grande interesse.

Queste piste diaboliche non sono inoltre soltanto terreni d'esercizio e di perfezionamento, ma veri e propri «cantieri» per lo sci di competizione. Chi si piega alle esigenze di tali piste avrà in seguito ancor più piacere nella pratica dello sci. Chi si presenta in competizione sulle piste diaboliche, deve provare che, oltre al suo coraggio e al suo ingaggio, padroneggia pure l'arte dello sci in tutte le sue forme estreme.

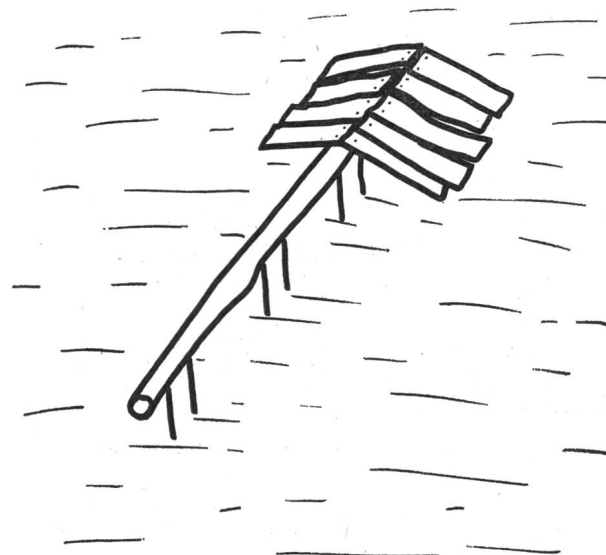
4. Le forme artificiali del terreno

4.1. Il crinale

In un terreno d'esercizio favorevole, dove i rilievi non sono accentuati, si costruiscono le forme più necessarie. Nella maggior parte dei casi, il materiale è fornito gratuitamente dalle imprese di costruzione. In autunno, un gruppo di maestri di sci può già edificare le forme più urgenti. Menzioniamo, di seguito e brevemente, i rilievi che possono essere costruiti con non troppo lavoro. Non si tratta che di qualche esempio, capace però di suggerire altre possibilità.

Sta all'insegnante giudicare se il successo scontato è in rapporto con la quantità di lavoro. Questo successo costituisce una soddisfazione non soltanto per l'insegnante, ma anche per l'allievo, che gli sarà riconoscente di potersi lanciare in tutte le discese dopo un assai breve tempo d'allenamento.

Un crinale può, ad esempio, essere costruito mediante un paio di travi, tre o quattro picchetti, un po' di fil di ferro, chiodi e qualche asse.

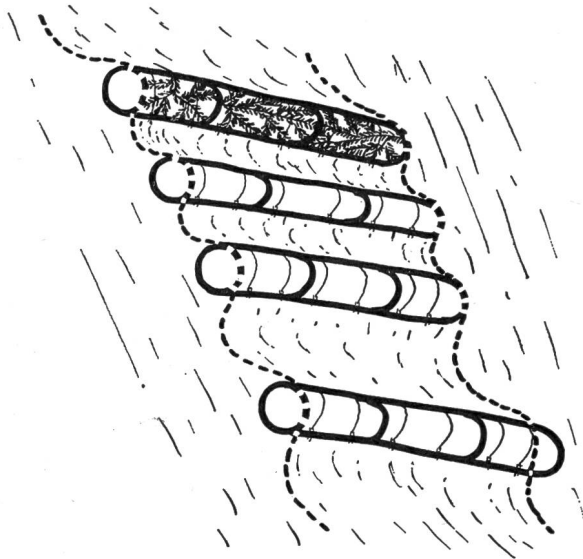


4.2. La pista accidentata

In qualsiasi deposito, si trovino vecchi bidoni di benzina e altri fusti, convenienti alla costruzione di una pista accidentata. Con poco lavoro, si fissano questi fusti nel terreno mediante picchetti e fil di ferro. La neve aderirà meglio se si ricoprono i fusti con rami (fissati sotto i fili di ferro). Si ha così una pista utilizzabile durante tutto l'inverno.

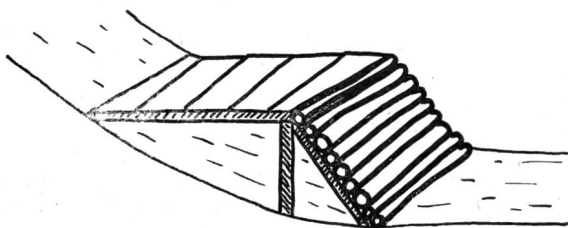
4.3. La pista per lo slittamento

Anche questa forma di terreno può essere preparata artificialmente. È infatti raro che si trovi, nel terreno d'esercizio, una forma appropriata per lo slittamento laterale, esercizio di così grande importanza in tutto l'insegnamento dello sci. In effetti, esso ha gran valore come studio del movimento, perché esige il dosaggio esatto del gioco degli spigoli, mediante il quale si può esercitare la fase di slittamento inerente alle virate. Il timore del pendio essendo eliminato, si possono lavorare numerose forme di scivolata in scioltezza e senza complessi.



Per la salita a scala (o a mezza scala), la pendenza o il grado di pendenza permettono di esercitare la posizione del corpo in linea diagonale (pendere con il tronco a valle), indispensabile per un buon slittamento di fianco.

Pure da preparare in autunno: qualche asse, soprattutto per la parte ripida, in modo che la neve tenga meglio, due picchetti, qualche trave, chiodi e fil di ferro. È importante ammucchiare la neve sui lati della costruzione, onde evitare una caduta brutale in caso di scivolata involontaria al di fuori dell'installazione. Questa forma dovrebbe misurare circa 4,5 metri di larghezza, la parte per la scivolata circa 3 metri di lunghezza, con un pendio che può andare fino al 60% di pendenza.

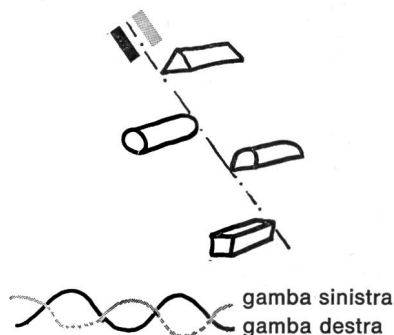


4.4. I dossi alternati o pista dei «suonatori d'organo»

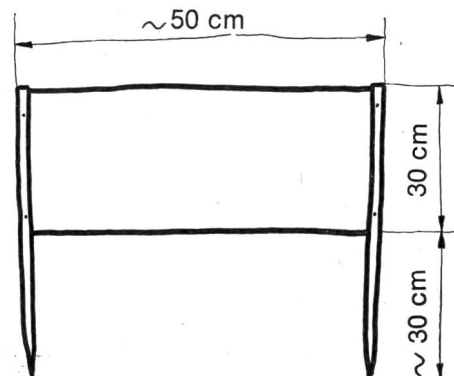
Questa pista è subito costruita, ed entusiasma rapidamente anche il principiante. È un'eccellente possibilità per allenare l'equilibrio e la scioltezza, nonché l'agilità delle gambe, in essa particolarmente sviluppata.

Preparata artificialmente, essa domanda molto meno tempo che non se la si dovesse costruire con la neve.

Su pendio leggero, sono disposti, alternativamente a destra e a sinistra di una linea in traccia diretta, dei ceppi d'albero. Quando la pista è preparata in autunno, bisogna marcarla con banderuole e migliorarla poi non appena la neve cade.



Un altro mezzo di costruzione consiste in resti di assi, ai quali vengono fissati due picchetti. Essi vengono piantati facilmente e si può completare da ogni parte la costruzione con la neve; ciò non domanda molto tempo. Vantaggio: quando cade neve fresca, o nel momento dello sciogliersi della neve, si può procedere ad un adattamento facile alle nuove condizioni.



5. Scelta della traccia di discesa

Lo sciatore deve adattare il tracciato della sua discesa alle sue attitudini. Nel buon sciatore, i movimenti sono automatizzati: egli corregge immediatamente gli errori, e modifica la sua linea a volontà. Altrimenti succede col principiante: gli manca la sicurezza, la fiducia in sé. Non può variare le sue curve che a fatica, come non può adattarsi che a fatica alle situazioni date.

Secondo le condizioni della neve (incrostata, molle, dura) lo sciatore deve modificare il suo modo di sciare, adattandosi pure al terreno, più o meno ripido, accidentato, piano. È importante che egli padroneggi costantemente gli sci, al fine di poter controllare la velocità. Ciò non è sempre agevole, perché, anche nelle discese più facili, si trovano bruscamente dei posti dove non c'è più neve, oppure ci sono placche di ghiaccio, pietre, nebbia, cadute di neve, ecc.

Ci sembra una delle cose più importanti che l'insegnante conosca a fondo la discesa, in modo da poter guidare la sua classe anche con la nebbia più spessa o anche durante una tempesta di neve.

Egli deve scegliere il cammino appropriato alle attitudini dei suoi allievi. Se questo senso gli manca, pone i suoi allievi di fronte a problemi che non sono capaci di risolvere e perde la loro fiducia.

Quando si compiono discese con gruppi di principianti, bisogna evitare di effettuare curve troppo brusche e troppo lunghe discese in linea diagonale, perché queste affaticano molto, soprattutto per la ripartizione identica e monotona del peso del corpo sempre sullo sci.

Si tratta di adattare le virate ai terreni: scegliere dapprima i luoghi che facilitano l'esecuzione e passare progressivamente a forme più difficili, sfruttando tutte le possibilità.

Distinguiamo 3 procedimenti d'apprendimento:

- Apprendimento mediante l'esercizio (numero delle ripetizioni)
- Apprendimento mediante il successo
- Apprendimento mediante la comprensione, il discernimento.

Una scelta molto variata del tracciato è appunto molto importante perché l'allievo impara per discernimento: ossia che egli comprende gli apparentamenti tra i diversi movimenti.

6. Conclusione

La maggior parte delle forme di terreno descritte sono conosciute.

Le abbiamo completate con altre, naturali e artificiali, poco o non affatto conosciute.

Ogni insegnante può trovare, in questo campo, domini completamente inesplorati. In tal senso, questo nostro lavoro può incitarlo o aiutarlo a rendere più vivo e più variato l'insegnamento, mediante scelta giudiziosa delle forme del terreno, siano esse naturali o artificiali.

Anche se egli non adotterà che una parte di tutta questa materia, il nostro lavoro avrà raggiunto il suo scopo.

7. BIBLIOGRAFIA

1. **Interverband für Skilaut Bern**, «Ski in der Schweiz». RA-Verlag, Rapperswil/Sg, 7. edizione, 95 p.
2. **Koller Eduard**, «Die Geländehilfe im Schulsilauf», Oesterreichischer Arbeitskreis, Skilauf in der Schule.
3. **Koller Karl**, «Der Skigeländegarten». Beitrag am Kongress Interski in Garmisch (1970), 8 p.
4. **Koller Karl**, «Parallel», Residenz Verlag, Salzburg (1969), 118 p.
5. **Oesterreichischer Berufskilehrerverband** Oesterreichischer Skilehrplan, Otto Müller Verlag, Salzburg, 3. edizione (1957), 119 p.
6. **Schweingruber Hans**, «Die Wellenbahn». In: Jugend und Sport (1970) 11: 369-370, ill.

DUL-X massaggio

giovani negli strappi muscolari

Flaconi Fr. 4.20 7.20 e 12.90
nelle Farmacie e Drogherie
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel

Il dovere dei monitori e delle monitorici
è quello di essere abbonati alla rivista **Gioventù e Sport**

