

**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:** 30 (1973)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Sci svizzero

### **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:** 11.01.2026

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

# Sci svizzero

## Elementi di base

### Termini tecnici

- a monte
- angolazione
- anticipazione
- presa degli spigoli
- a valle
- posizione avanzata
- asse di rotazione
- bilancia
- cambiamento degli spigoli
- condotta degli sci
- cramponage
- spigoli
- contro movimento
- contro vite
- stacco di un cambiamento di direzione
- alleggerimento
- timone
- estensione
- apertura naturale degli sci
- scodinzolo
- impulso circolare
- linea di pendio
- metodica
- movimento di propulsione
- anticipazione di un dosso (op traken)
- posizione del corpo
- posizione degli sci
- posizione avanzata di uno sci
- rotazione
- spinta
- passi a forbice
- presa degli spigoli
- rimbalzo
- posizione arretrata
- rotazione
- sci interno
- sci esterno
- tecnica dello sci
- tecnica OK
- terreno convesso
- corto raggio
- lato del pendio situato al di sopra dello sciatore
- per angolazione nella discesa in linea diagonale e durante la fase di condotta delle curve, si cerca di ottenere la presa degli spigoli in modo giusto. Il corpo è flessa, alle anche e alle ginocchia, il tronco è inclinato verso valle o verso l'esterno della curva.
- rotazione anticipata: discesa in linea diagonale, in direzione della curva a valle, delle anche e del tronco come pure alla fine della curva.
- presa energica degli spigoli.
- lato del pendio situato al di sotto dello sciatore.
- posizione avanzata del corpo (parte anteriore degli sci caricata).
- asse di rotazione, dato dall'appoggio del bastone interno, durante la fase di stacco della curva.
- trasporto della parte superiore del corpo, verso l'interno della curva, provocante il cambiamento degli spigoli.
- nella fase di stacco della curva, passaggio degli spigoli a monte (spigoli esterni) agli spigoli a valle (spigoli interni) vedi bilancia.
- posizione della superficie scivolante degli sci, o piatti sulla neve o sugli spigoli.
- in competizione, presa degli spigoli sullo sci a monte all'uscita delle curve.
- liste metalliche poste ai bordi della superficie scivolante dello sci.
- in una curva, al di là della linea di pendio, movimento del tronco opposto a quello delle gambe.
- durante un alleggerimento la rotazione delle gambe è legata ad una rotazione opposta della parte superiore del corpo.
- è la prima deviazione (posizione diagonale) di uno o dei due sci in rapporto alla direzione iniziale.
- diminuzione della pressione sul suolo; lo si provoca con una elevazione o con un abbassamento rapido; facilita lo stacco delle curve.
- effetto di rotazione ottenuto con l'aiuto d'uno sci posato in posizione diagonale e caricato.
- da una posizione flessa delle ginocchia, movimento più o meno energico verso l'alto.
- posizione parallela degli sci con un'apertura corrispondente alla larghezza delle anche.
- esecuzione di curve a corto raggio in terreno poco inclinato, con spostamento degli sci in posizione diagonale, poco pronunciato e debole presa degli spigoli.
- estensione combinata con un movimento di rotazione limitato del corpo.
- la linea più corta verso il basso del pendio.
- il modo d'insegnare lo sci con la giusta scelta degli esercizi e del terreno.
- alleggerimento degli sci provocato da un movimento in avanti delle tibie, se questo movimento è accompagnato da una rotazione dei piedi provoca lo stacco di una curva.
- decollo anticipato prima di un dosso o una rottura di pendio.
- il corpo può essere in posizione alta, bassa, avanzata, arretrata, in estensione, raggruppata ecc.
- posizione d'uno sci in rapporto all'altro: parallela, angolata, chiusa, aperta, avanzata.
- nella discesa in linea di pendio posizione di un piede avanzato in rapporto all'altro.
- movimento di rotazione del corpo, delle gambe, dei piedi o degli sci.
- spinta su una superficie d'appoggio che provoca un alleggerimento verso l'alto o il trasporto del peso del corpo d'uno sci sull'altro.
- trasportare il peso del corpo da uno sci all'altro facendo un passo obliquo.
- presa d'appoggio sugli spigoli a monte.
- estensione rapida in seguito a una flessione provocata da una presa energica degli spigoli.
- posizione del corpo caricando la parte posteriore degli sci.
- possibilità di stacco di una curva: si eseguisce con una rotazione di tutto il corpo nel senso della curva; affinché venga trasmessa agli sci, la rotazione deve essere frenata o arrestata.
- nei cambiamenti di direzione: lo sci interno alla curva.
- nei cambiamenti di direzione: lo sci esterno alla curva.
- come ottenere il massimo di efficacia con un minimo di sforzo.
- sciare per condotta delle cosce, delle ginocchia e dei piedi.
- terreno ondulado.
- curva parallela con fase di condotta molto ridotta e presa degli spigoli molto pronunciata per controllare la velocità in terreno a forte pendenza.

# Metodologia

Traduzione libera: Lauro Pini  
Collaborazione tecnica: Ervino Müller

Per metodologia si intende l'insegnamento dello sci, il modo di insegnare a sciare a un allievo. La metodologia deve considerare le particolarità degli adulti, degli adolescenti e dei bambini. I principi metodologici esposti in seguito devono essere adottati anche senza seguirne la successione indicata.

## A. PRINCIPI METODOLOGICI

### 1. Principi generali

1. Scegliere il metodo in funzione dello scopo da raggiungere
2. Passare dal facile al difficile
3. Passare dal rudimentale alla forma perfezionata



4. Costruire sugli elementi acquisiti
5. Evitare l'unilateralità

### 2. Principi particolari

1. Ambientamento al materiale e alla novità del movimento («lo scivolare»)
2. Utilizzare il terreno ideale per facilitare l'apprendimento
3. A seconda delle capacità individuali portare l'allievo a un comportamento indipendente e alla capacità di adattarsi a condizioni e terreni nuovi
4. imparare a sciare deve essere un piacere

## B. ORGANIZZAZIONE DELL'INSEGNAMENTO

### 1. Costruzione dell'insegnamento

| grado                        | scopo                                                        | metodo                                                                                                                     | organizzazione                                                                                                                                             |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| iniziazione                  | portare a una forma nuova                                    | progressione (successione di esercizi con difficoltà graduali fino alla forma finale) in terreno ideale e neve appropriata | insegnamento in classi<br>                                             |
| perfezionamento e correzioni | automatizzazione del movimento e perfezionamento della forma | perfezionamento e esercizi correttivi. Gradazione dell'intensità del lavoro. Adattamento alle situazioni                   | forme più libere di insegnamento in classe e esercizi individuali<br> |
| applicazione                 | comportamento adatto alle situazioni                         | variazioni nella scelta del terreno, della neve, della velocità e del ritmo                                                | insegnamento:<br>— in classe<br>— a gruppi<br>— individuale                                                                                                |

### 2. Svolgimento della lezione

Introduzione  
— scopo della lezione  
— motivazione  
— ginnastica

— esercizi introduttivi  
— esercizi di perfezionamento  
— esercizi correttivi

Fase principale  
— forme di esercizi:

Fase di applicazione  
— applicazione della forma imparata in terreni diversi e su neve più difficile

### 3. Indicazione per l'insegnamento pratico

#### forme di lavoro

Spiegazione  
Dimostrazione  
Esecuzione  
Osservazione degli errori e correzioni

#### aiuti

Forme di terreno  
Qualità diverse di neve  
Velocità diverse  
Ritmo  
Progressiva lunghezza degli sci  
Posizione larga degli sci

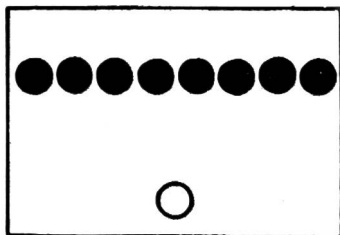
#### mezzi

Terreno preparato (percorsi, terreno artificiale)  
Bandierine  
Porte  
Strumenti musicali  
Vidéo-recorder  
Emettitore-Ricevitore

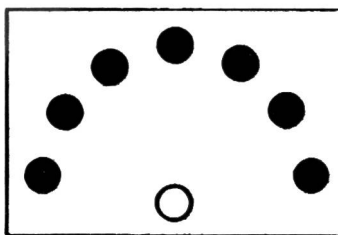
#### 4. Forme di organizzazione

GRADO DI INTRODUZIONE: insegnamento in classe

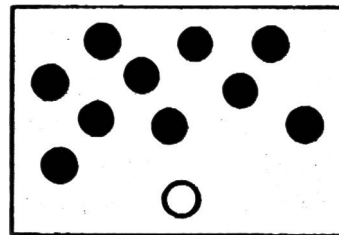
ambientamento  
in rango



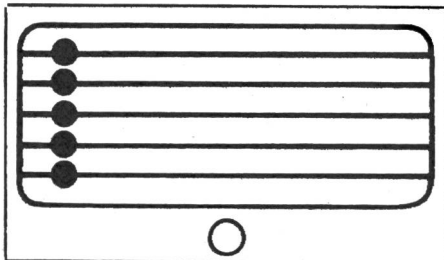
ginnastica  
in semi cerchio



esercizi sul posto  
su terreno piatto  
disposizione libera

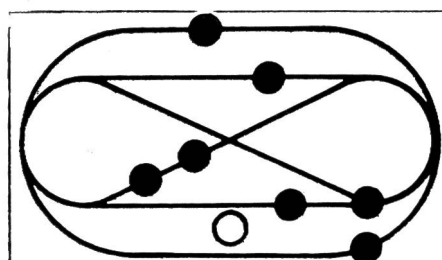


Marcia

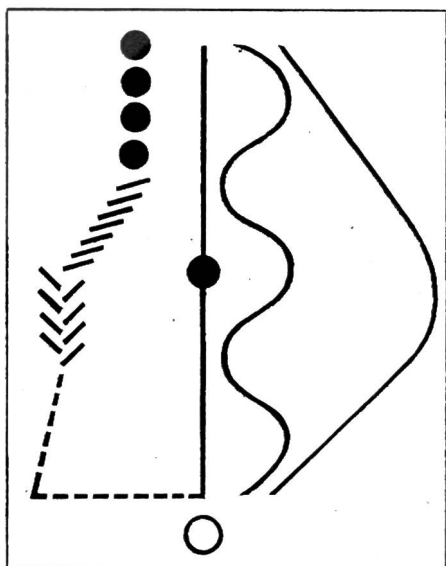


tracce  
parallele  
lunghezza  
minima  
50 m

Passo scivolo

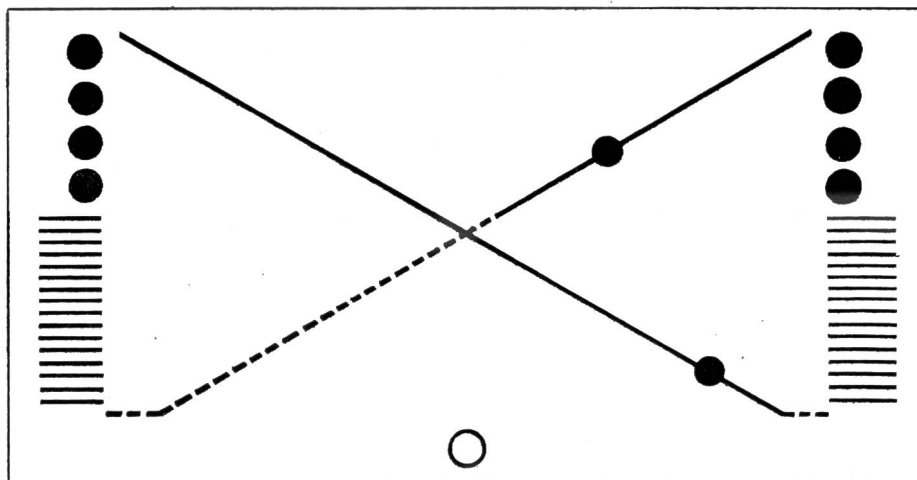
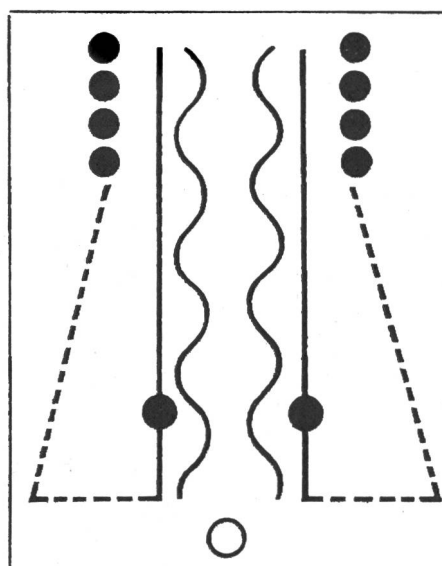


tracce  
arrotondate  
con collega-  
menti

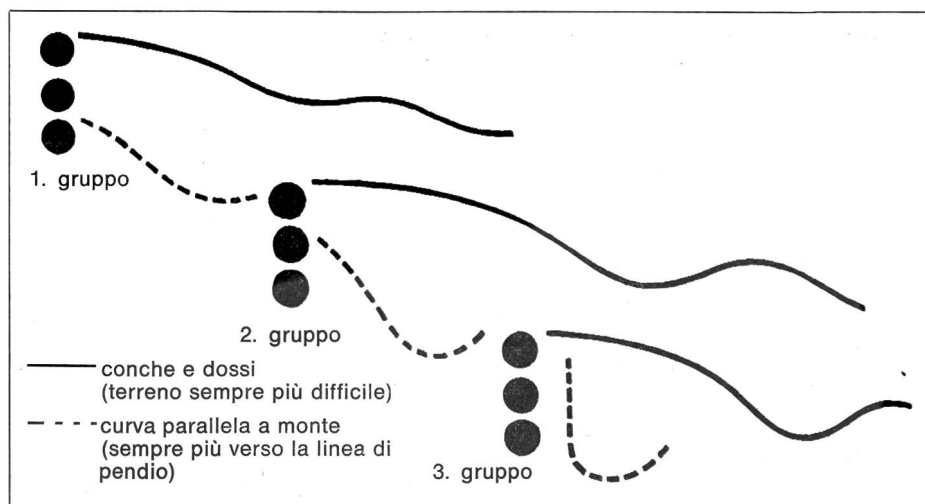


discesa /  
spazzaneve  
curva /  
spazzaneve

curva  
parallela

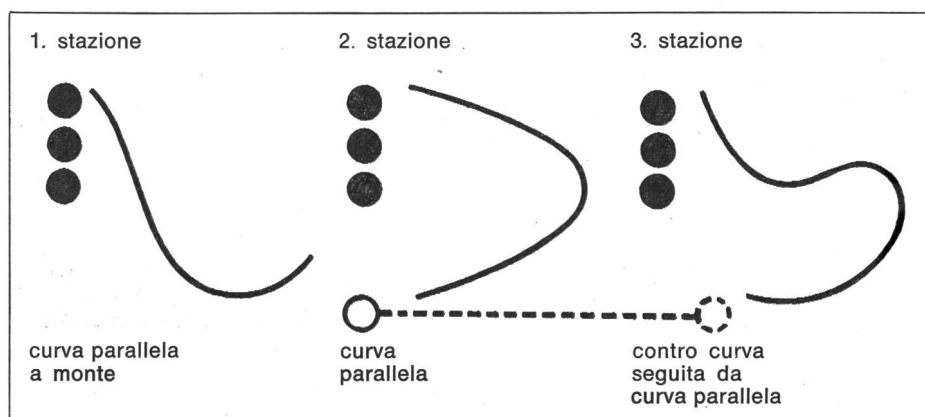


discesa in linea diagonale / slittamento / curva parallela a monte



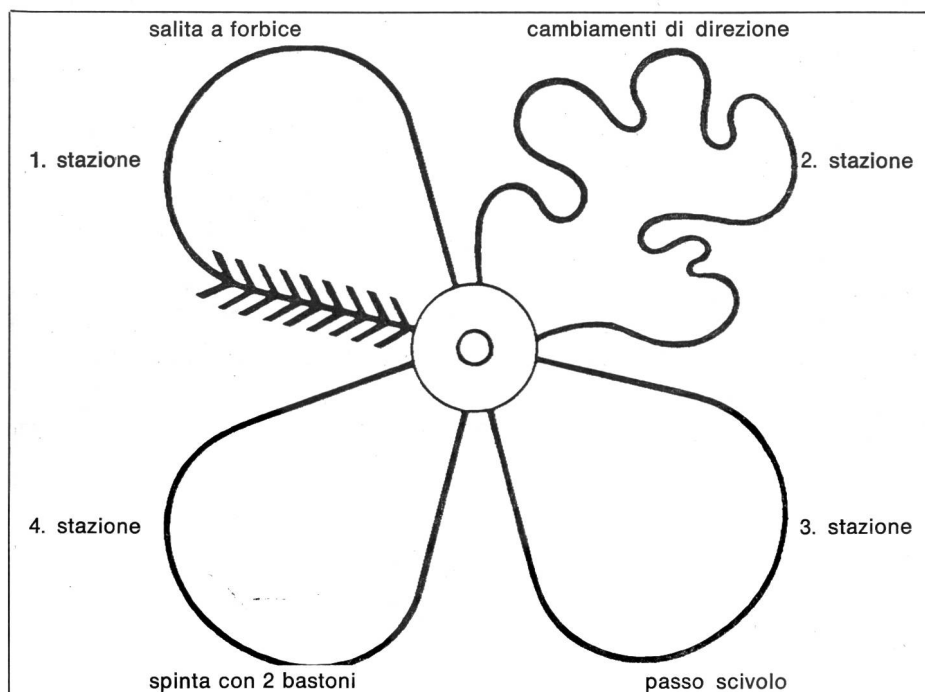
LIVELLO  
D'APPRENDIMENTO  
insegnamento in gruppi

a) insegnamento per capacità  
difficoltà progressiva:  
terreno, neve, velocità, ritmo



b) insegnamento a stazioni  
(punti, cantieri)

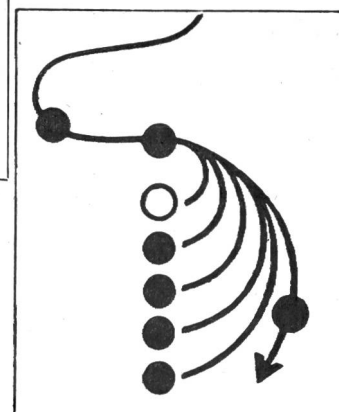
Esempio: curva



Esempio:  
marcia - salita - passo scivolo

LIVELLO DI  
APPLICAZIONE:  
insegnamento in classe,  
a gruppi, a due, individuale

Ordine in una classe  
in discesa



In classe, durante una discesa, variare l'insegnamento  
utilizzando il terreno.  
Gli allievi seguono la traccia del maestro.  
Questi deve fermarsi in un luogo ideale in modo che ogni  
allievo possa girare sotto l'altro.



**Gruppo:**

3 o 4 allievi scendono in un tratto stabilito seguendo il primo. Aumentare le difficoltà del terreno.



**Coppia:**

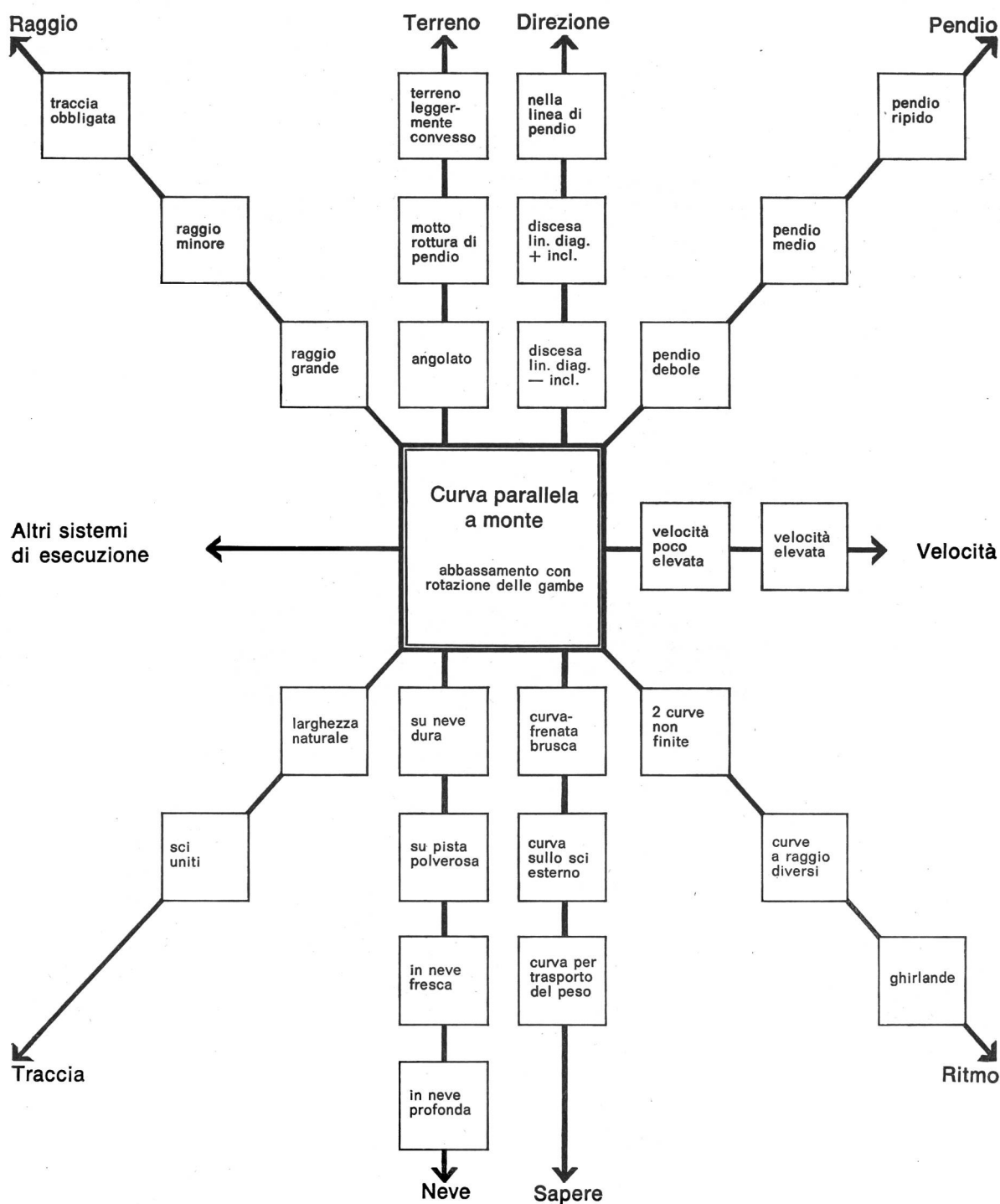
2 allievi scendono uno dietro l'altro. Il primo si cura del compagno più debole, cambia ritmo, dimostra gli esercizi.



**Individuale:**

ogni allievo scende individualmente un tratto. Il maestro, dal basso, corregge la scelta della linea di discesa.

## Possibilità di variazione nell'insegnamento dello sci



### C. QUALITA' DEL MAESTRO

- conoscenza dei principi metodologici generali
- conoscenza delle basi teoriche
- padronanza della tecnica dello sci

#### Esigenze pratiche

- preparazione preventiva:
- orario
- materia da insegnare
- organizzazione
- luoghi di lavoro
- adattamento agli allievi (età, capacità . . .), alla materia e alle condizioni (tempo, neve . . .)
- intuizione e saper entusiasmare (psicologia)
- saper osservare (errori)

**Metodi di lavoro:** tener presente lo sviluppo fisico e psichico degli allievi.

#### Elementi essenziali da tener presente:

- categorie di allievi

#### BAMBINI

Interesse per il gioco.

Mettere l'accento più sull'apprendimento accelerato di nozioni rudimentali del movimento che sul loro perfezionamento.

Avvicinarsi e raggiungere lo scopo tramite il gioco. I bambini imitano.

#### ADOLESCENTI

Spirito sportivo.

Tener presente lo spirito competitivo.

Sviluppare un processo sistematico di apprendimento ricorrendo a forme di competizione.

Suscitare stimoli e interessi individuali.

#### ADULTI

Ragionamento.

Costruzione minuziosa delle lezioni.

Favorire lo spirito di collaborazione.

Spiegazioni curate e precise.

Seguire esattamente la progressione delle costruzioni.

Per ogni grado di età, tener presente la differenza del sesso (motivazioni, istinto, sforzo, . . .).

### D. PROGRESSIONI METODICHE

| Scuole Svizzere di sci  | Metodo generale insegnare tutti gli esercizi (attenzione esercizi sottolineati)                                                    | Metodo accelerato per adolescenti Tener presente gli esercizi seguenti Il resto a titolo correttivo                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Classe                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                |
| 1<br>(A internazionale) | Ambientamento<br>Marcia<br>Salita<br><b>Discesa</b><br>Spazzaneve<br>Curva a spazzaneve                                            | Discesa<br><br>Curva a spazzaneve                                                                                              |
| 2<br>(B internazionale) | Discesa in linea diagonale<br>Slittamento<br><b>Curva Elementare</b>                                                               | <br><br>Curva elementare                                                                                                       |
| 3<br>(C internazionale) | Conversione<br>Dossi e conche<br>Passo ventaglio<br>Passo del pattinatore<br>Curva parallela a monte<br>Curva con apertura a monte | Passo ventaglio<br>Passo del pattinatore                                                                                       |
| 4<br>(D internazionale) | <b>Curva parallela di base</b><br>(curva pedalata)                                                                                 | Curva parallela di base<br>(forma base della curva pedalata)                                                                   |
| 5<br>(E internazionale) | Curva parallela                                                                                                                    | Curve pedalate<br>(con apert. a forb.)                                                                                         |
| 6<br>(F internazionale) | Corto raggio                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| 7<br>(G internazionale) | Tecnica OK<br>Curva per propulsione<br>Curva canguro<br>Salto - salto tornante<br>Curve pedalate<br>(forme tecn. di compet.)       | Tecnica OK<br><br>Tecnica di competizione<br><br>Allenamento tecnico di discesa - salto nel terreno<br>Dossi: salto anticipato |