

**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:** 37 (1980)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Il monitore e l'insegnamento dello sci  
**Autor:** Kolb, Christof  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000512>

### **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:** 21.02.2026

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

Anno XXXVII  
Dicembre 1980

Rivista d'educazione sportiva della  
Scuola federale di ginnastica e sport  
Macolin (Svizzera)

## Il monitore e l'insegnamento dello sci

Christof Kolb

Sono a migliaia, in Svizzera, a insegnare lo sci: come professore patentato per guadagnarsi il pane, come IS al servizio d'associazioni o club, o come monitore scolastico o in un gruppo giovanile.

Più penso alle esigenze alle quali un monitore dovrebbe soddisfare, più mi sembrano complesse; per quanto concerne il campo d'attività, esse si pongono in modo diverso.

Qualunque sia la sua attività, la *personalità* del monitore è determinante.

È il primo aspetto che gli esperti giudicano durante le lezioni d'esame. Cercherà di definire qui i punti importanti.

*Conquistare la fiducia* degli allievi. Occorre:

- essere di buon umore
- disporre dell'equipaggiamento adeguato
- usare il linguaggio adatto all'età degli allievi
- essere franco
- adattare l'insegnamento alla classe di prestazione
- fare in modo che gli allievi vivano gli avvenimenti sentiti come riusciti

*Comportamento* da assumere durante e all'in fuori delle lezioni:

- né vantarsi, né essere renitente
- essere servizievole
- riconoscere i propri errori o mancanze

- accettare altre opinioni
- essere puntuale e leale

Qualora uno solo di questi punti dovesse essere criticato dagli allievi, l'aureola del monitore perderà molto del suo splendore e il suo impatto quale «modello» diminuirà.

Un altro aspetto interviene nell'immagine che gli allievi (gli «ospiti») si fanno del monitore: le sue *capacità*.

A seconda dell'età dell'allievo, le capacità tecniche del monitore assumono un ruolo più o meno importante.

Con allievi giovani, «capacità» significa piuttosto saper motivare. Questo dono lo si possiede oppure no, ma solo parzialmente lo si può imparare. *Sciare* significa «*giocare*».

Gli adolescenti si riferiscono maggiormente al buon svolgimento di un movimento, alla soluzione del problema che pone. Le «capacità» del monitore si situano, in questo caso, a livello della valutazione corretta delle possibilità di successo e della corrispondente materia. *Sciare* significa «*ricevere una materia nuova*».

Gli allievi in età G+S aspettano dal monitore buone capacità tecniche. Deve saper meglio sciare di loro e, soprattutto, poter dire e mostrare come fare per sciare come lui.

Chi, si accontenta di sciare meglio senza dare indi-





cazioni o consigli per superare, in certe situazioni, più facilmente una difficoltà, non è che insufficientemente competente e non è un buon monitore. *Sciare* significa «*progredire*». Un buon monitore deve fare in modo che le sue capacità tornino a profitto degli allievi.

## Conoscenze

Un buon monitore non soltanto deve «potere», deve anche «sapere», cioè accompagnare le sue capacità pratiche da conoscenze teoriche. Queste conoscenze dovranno essere più ampie possibile e toccare numerosi settori. Per esempio:

- tecnica e metodologia
- principi d'allenamento
- biomeccanica
- materiale
- meteorologia
- sicurezza/valanghe
- diritti e obblighi del monitore
- primi soccorsi
- organizzazione di corso

Il monitore che dispone di conoscenze più estese, reagirà meglio in numerose situazioni e prenderà le misure più adeguate, ciò che gli permetterà di giungere più rapidamente allo scopo.

## Esempio di tecnica e metodologia

I movimenti imparati sul pendio d'esercizio sono generalmente approssimativi e, una volta sulla pista, occorre adattarli e affinarli. Se il monitore non nota queste sottili modifiche, spesso appena percettibili, non potrà aiutare gli allievi a superare le loro difficoltà. All'avvicinarsi di un problema di neve o di terreno, farà un arresto per indicare i cambiamenti possibili e per precisare gli elementi specifici che forse non aveva menzionato sul pendio d'esercizio.

I vecchi principi che abbiamo un tempo imparato a memoria trovano ora un'applicazione pratica. Ve li ricordate?... «Dal semplice al complesso», «Variazioni su uno stesso tema». Chi vuol continuare l'elenco?

## Principi d'allenamento

È sbagliato credere che si scia per essere in forma. Al contrario, bisogna essere in forma per sciare a proprio piacimento, per godere della neve profonda fuori pista, in massa o in gara.

Il monitore deve conoscere le condizioni fisiche richieste dallo sci e deve sapere quali lacune sono all'origine dell'insuccesso di tale o tal'altro e come porvi rimedio.

Più il campo d'attività s'avvicina allo sci di competizione, più le conoscenze assumono importanza a livello di principi d'allenamento.

## Biomeccanica

È possibile sciare senza nozioni biomeccaniche. Ma il monitore capirà meglio certi fenomeni se conosce alcuni principi fisici! Potrà così dare una risposta diversa dal: «è così...». Solo una risposta chiara e fondata soddisferà gli allievi, anche se essa implica più tempo.

## Materiale

Constatiamo in modo netto che da alcuni anni si scia meglio.

Impossibile enumerare nei particolari a cosa o a chi ciò è dovuto. Ma è certo che in larga misura si tratta di una questione di materiale.

Calzature e sci sono, grazie alla partecipazione di collaboratori scientifici, molto evoluti. Le spiegazioni fornite dai negozi specializzati, da professori e monitori di sci assumono pure un ruolo. Non sono gli sci di un campione olimpico di discesa che andranno bene allo sciatore allround, bensì quelli che si adattano alle sue necessità, conformemente alle indicazioni formulate ora su numerosi prodotti. Il monitore informato potrà consigliare un allievo nell'acquisto del prodotto adeguato.

Per quanto concerne gli scarponi, la situazione è ancora più semplice: il solo criterio è il confort, ciò che il monitore deve pure sapere per consigliare di conseguenza.

## Meteorologia

Le previsioni meteorologiche tradizionali non sono molto utili in montagna. È più sicuro affidarsi all'esperienza della popolazione locale, più vicina alla natura. Il monitore si baserà sulle sue conoscenze solo se ha una grande esperienza della



regione. Comunque sia, conoscenze meteorologiche possono essere decisive per lo svolgimento di un corso.

Lo svolgimento di un percorso fuori pista o in neve profonda, di gare o di discese con le fiaccole, è una questione di fiuto. Per modificare il programma il monitore deve sapere quali sono i possibili cambiamenti di tempo.

Nebbia e sole sono i fattori che influenzano molto l'insegnamento: la nebbia costringe ad altre tecniche può provocare un disorientamento totale o una grave caduta; per contro, bel tempo e sole possono provocare sovraffaticamento e spossamento. Non è raro che mali di testa e malessere generale provengano da un'esposizione troppo lunga ai raggi del sole. Il monitore dev'essere al corrente di questi rischi.

### **Sicurezza/valanghe**

Chi parla di sicurezza deve conoscere i pericoli o come e quando possono sorgere. Lo stesso sciatore costituisce un pericolo. Ci sono degli incidenti dovuti alla «perdita di controllo del veicolo». La stima errata delle proprie capacità, la velocità, le distanze, la neve e il comportamento di un altro sciatore sono altrettante fonti di rischio. La conoscenza e il rispetto delle dieci regole FIS aiutano nella prevenzione di numerosi incidenti su pista. Grazie al miglioramento delle attitudini tecniche e ai mezzi di trasporto che portano ai punti di partenza molto in alto, sempre più gli sciatori sono tentati d'abbandonare le piste. Ogni monitore e anche ogni sciatore dev'essere cosciente che incorre allora in un rischio più grande, di cui il monitore determinerà la specie e l'ampiezza.

### **Diritti e obblighi del monitore**

Che gli allievi siano giovani o vecchi, principianti o capaci, il monitore è corresponsabile sulle piste della loro sicurezza. Se esce dalle piste picchettate, la sua responsabilità è ancora maggiore poiché nessuna impresa di risalita meccanica non è più tenuta a garantirvi la sicurezza del traffico. Solo il monitore è allora responsabile dell'assistenza a un eventuale ferito e al suo trasporto. È primordiale sapere che si possono avere delle grandi differenze a livello di diritti e obblighi del monitore: altre misure sono applicate secondo la formazione e il cantone. Ogni monitore s'informerà esattamente presso la sua organizzazione in funzione della sua situazione personale.

Il monitore G+S troverà delle indicazioni a questo proposito nel suo Manuale, capitolo 7, form. 710. Una questione di coscienza: in quanto monitore, siete sufficientemente coperti da un'assicurazione responsabilità civile?

Si raccomanda vivamente di sottoscrivere un'as-



sicurazione privata, anche se, in prima istanza, entra in linea di conto l'assicurazione della Confederazione, del cantone o della scuola di sci.

### **Primi soccorsi**

Associato alla formazione di monitore è l'obbligo, in caso d'incidente, di fornire i primi soccorsi. Ma quante volte si può constatare monitori poco disposti a vedere un incidente e passare accanto guardando altrove!

Forse hanno timore di non agire correttamente, ciò che spiegherebbe il loro comportamento, senza pertanto scusarlo. Rinfrescate quindi la vostra memoria in materia di primi soccorsi prima dell'inizio della stagione!

### **Organizzazione di corso**

Per quanto concerne l'organizzazione di corso, come in altri settori, il monitore deve innanzitutto sapere dove documentarsi, dove informarsi.

Il monitore G+S trova nella Guida amministrativa (edizione 1981) tutte le informazioni di base su G+S, indicazioni sui corsi di monitori di sci e i corsi di disciplina sportiva, gli esami di tenacia, le prescrizioni di sicurezza, altre prestazioni della Confederazione, scadenziario, elenco dei formulari, indice analitico.

Questi documenti lo aiutano nell'organizzazione del suo corso.

Il capitolo 8 del Manuale del monitore comprende le indicazioni specifiche a questa organizzazione. In caso di problemi, si può ricorrere all'esperto-consigliere o all'Ufficio cantonale G+S.

### **Insegnamento**

La persona che riesce il suo esame di monitore dimostra che padroneggia le basi necessarie per esercitare una tale attività. È il primo passo, modesto, per giungere a un buon insegnamento, come mettere il sacco sulla schiena prima di partire.

Quanto è stato scritto in precedenza sotto «conoscenze» e «capacità» specifiche, come pure sotto «personalità» sono condizioni da riempire per insegnare.

Meno facile è scegliere i metodi da applicare per raggiungere lo scopo fissato, nel senso che essi differiscono molto in funzione delle intenzioni dell'allievo.

Il giovane facente parte di un'OG vuol correre e vincere. Il suo obiettivo è chiaro. La strada da seguire pure?

Un monitore sperimentato sa come procedere. È capace di pianificare, di dialogare con il giovane, di entusiasmarlo, imparare da un successo o da un insuccesso, d'imporsi. Prevede periodicamente dei test per fare il punto alla situazione e per determinare il seguito dell'allenamento. Se si tratta di una competizione, anche il giovane si renderà conto dei suoi eventuali progressi.

Il re del petrolio, sbarcato dall'Arabia Saudita, che vede per la prima volta la neve, pagherebbe non importa qual prezzo per sciare.

Il suo obiettivo è ugualmente chiaro, ma per i due monitori ingaggiati per la circostanza, la via da seguire non lo è. Non hanno nessuna esperienza di questo genere di allievo e devono fare «un salto nel vuoto»: un monitore davanti, lo sceicco in mezzo, incordato al secondo monitore.

Il nostro campo d'attività si situa in qualche parte fra questi due esempi. Noi dipendiamo meno dall'obiettivo «prestazione» e siamo per ciò più liberi nella scelta dei nostri metodi.

La stagione prossima apparirà il nuovo manuale dell'IASS. Attualmente è ancora in fase di elaborazione. In occasione dell'ultimo corso centrale, abbiamo ricevuto alcuni estratti e, prossimamente, ne riceveremo degli altri.

La parte metodologica è quella di cui noi disponiamo attualmente, ma sotto forma provvisoria. È nelle mani di un gruppo di lavoro della commissione di redazione, coordinato da Urs Weber.

## L'insegnamento dello sci

IASS

L'insegnamento dello sci deve creare la gioia e permettere belle esperienze. Tre sono gli elementi che costituiscono la base dell'insegnamento:

- Scopi d'insegnamento
  - Scopo generale
  - Scopo della classe
  - Scopo parziale
- Procedimento d'insegnamento
  - Vie da seguire
  - Organizzazione dell'insegnamento
  - Aiuti pedagogici/correzioni
- Controllo dell'insegnamento
  - Osservare
  - Test

L'insegnamento dev'essere concepito in funzione degli scopi ricercati.

Il procedimento d'insegnamento e la scelta delle vie d'apprendimento dipendono dall'età e dalle

attitudini tecniche degli allievi come pure dalle condizioni esterne (neve, terreno, tempo ecc.).

Il controllo dell'insegnamento permette all'allievo di constatare i suoi progressi e fornisce delle indicazioni al maestro di sci per concepire il seguito dell'insegnamento.

## Scopi d'insegnamento

*Scopo generale*

- studio dello sci alpino e dello sci di fondo con movimenti e impegno fisico funzionali (tecnica)
- vivere, imparare a conoscere e capire l'ambiente invernale in compagnia di altre persone (esperienza vissuta)
- comportamento sicuro e cosciente delle responsabilità (sicurezza)

Lo scopo generale è raggiunto per mezzo di:

*Scopi delle classi*

Comprendono le conoscenze di nuove forme di discesa adattate ai corrispondenti gradi di prestazione, come pure l'insegnamento e l'applicazione delle attitudini acquisite in differenti condizioni.

*Scopi parziali*

Gli scopi parziali (fasi d'apprendimento) servono a imparare elementi di movimento (costruzione metodologica) ancora sconosciuti o a migliorare e fissare attitudini già acquisite (elaborazione).

