

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:	L'insegnamento dello sci
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000513

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>

Un monitor sperimentato sa come procedere. È capace di pianificare, di dialogare con il giovane, di entusiasmarlo, imparare da un successo o da un insuccesso, d'imporvi. Prevede periodicamente dei test per fare il punto sulla 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 monitor davanti, lo sceicco in mezzo, incordato al secondo monitor.

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).



Procedimento d'insegnamento

Vie d'insegnamento

Via strutturata (=frazionata)

Osservazione:

- l'apprendimento di un movimento avviene in fasi progressive che si susseguono logicamente (serie metodologiche)
- le correzioni necessarie sono fatte a ogni fase e impediscono l'apparizione di errori che sono, in seguito, difficili da eliminare
- l'applicazione di serie metodologiche non deve diventare una specie di gioco disordinato
- in generale, gli scopi parziali sono raggiunti rapidamente e sicuramente.

Possiamo distinguere tre possibilità per questo genere d'insegnamento:

Il metodo parziale

Lo svolgimento del movimento è accuratamente costruito e composto nella sua forma elementare. Favorevole quando:

- le fasi d'apprendimento sono delicate
- gli svolgimenti dei movimenti sono difficili
- gli allievi sono poco mobili

Il metodo globale

Si esegue un movimento nella forma ideale auspicata semplificando le condizioni (per es. curva su forma arrotondata del terreno). Si aumenta in seguito progressivamente la difficoltà (p.es. soppressione dell'aiuto del terreno), fino a quando l'allievo realizza il movimento senza sostegno.

Favorevole per:

- gli allievi che hanno il senso del movimento
- i giovani

Combinazione

«metodo globale – metodo parziale»

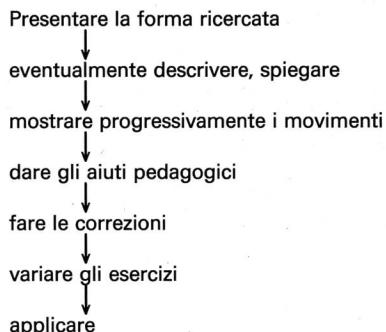
Se il metodo globale non porta allo scopo, è necessario, se del caso, frammentare lo svolgimento del movimento in fasi parziali supplementari.

È assolutamente necessario che il maestro sia capace di scomporre un movimento, di sentire le difficoltà d'apprendimento e di adottare le misure adeguate.

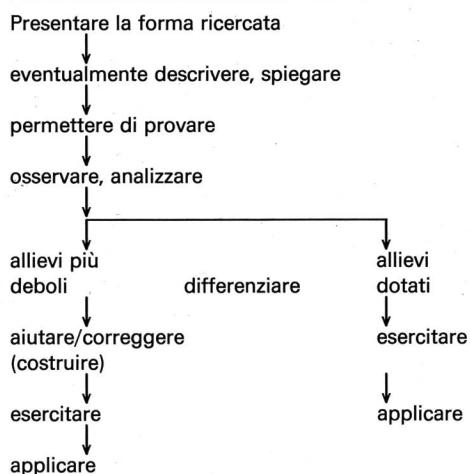
Nella misura del possibile, si tende a utilizzare la combinazione «metodo globale – metodo parziale» come forma d'insegnamento variata che permette di perseguire scopi precisi (salvo per i movimenti delicati e complicati).

Procedimento del maestro

Nei metodi parziale e globale



Nel metodo combinato globale – parziale



Via aperta

Osservazioni:

- con questo metodo si incita gli allievi a cercare soluzioni spontanee dando loro compiti ben precisi. Gli allievi devono dar prova di iniziativa e di fantasia
- questo metodo esige dal maestro buone attitudini per creare, dare e formulare i compiti
- non si tratta soltanto di raggiungere innanzitutto uno scopo tecnico, ma di sentire e di vivere il cammino per raggiungerlo (procedimento d'insegnamento) e di sviluppare le attitudini d'apprendimento dell'allievo.

Favorevole per:

- tutti gli svolgimenti di movimenti semplici. Occorre ricercare forme semplici e ludiche

«Chi riesce a fare questo? Provate una volta!»
ecc.)

- gli adolescenti e i bambini

Procedimento del maestro nella via aperta

Fissare i compiti

Lasciar provare e cercare

Dare degli impulsi

Mettere in evidenza possibili soluzioni

Fare delle correzioni

Esercitare – variare

Applicare

Svolgimento dell'insegnamento

Si suddivide in tre fasi: introduzione, fase principale e fine della lezione.

Introduzione

- orientamento (fissare gli scopi, il tempo a disposizione e il quadro locale)
- ginnastica specifica, se possibile sugli sci (come preparazione, per lottare contro il freddo)
- esercizi preparatori di discesa scelti in funzione della fase principale (agilità, ritmo ecc.)

Fase principale

Non si può fissare in anticipo il tempo necessario e il contenuto della parte principale. Bisogna adattarsi ai progressi degli allievi e alle condizioni esterne. Le fasi d'apprendimento «Iniziazione – Insegnamento – Applicazione» possono essere limitate nel tempo secondo le esigenze della materia (per es.: conversione) oppure estendersi su più giorni o settimane (per es.: curva parallela).

Iniziazione

(studio delle forme elementari dei movimenti)

- esercizi progressivi sul posto e in discesa fino alla forma ricercata in discesa
- eventualmente esercizi di correzione
- passare all'insegnamento

Insegnamento

(fissare e affinare forme di movimento conosciute)

- ripetizioni variate orientate verso lo scopo
- esercitare in condizioni facili – normali – difficili; in condizioni di gara

Applicare

(vivere e applicare le proprie conoscenze in modo



funzionale)

- sciare a varie velocità, su neve mutevole, su terreni differenti e utilizzando diverse forme d'organizzazione (formazioni)
- gara

Fine della lezione

Breve discussione (fare il bilancio del successo d'apprendimento come conferma personale e basi di pianificazione per lo svolgimento delle prossime lezioni).

Con divisione della classe

- esercitare in classe, insegnamento frontale, il maestro si tiene davanti alla classe, gli allievi risolvono i compiti individualmente secondo le indicazioni del maestro di sci
- esercitare in forme libere, gli allievi risolvono i compiti tutti in pari tempo, dopo aver ricevute le indicazioni del maestro di sci
- esercitare nel gruppo (3–5 allievi), gruppi equilibrati, gli allievi dello stesso livello di prestazione lavorano assieme. Il maestro di sci sorveglia l'esecuzione.

Gruppi eterogenei, allievi più forti e più deboli si esercitano nello stesso gruppo. Il maestro sorveglia gli allievi.

Gruppi d'interesse, gli allievi aventi gli stessi interessi si esercitano insieme. Il maestro di sci osserva e sorveglia gli allievi

- lavoro a coppie; il più forte lavora con il più debole. I partner hanno le stesse attitudini tecniche
- insegnamento individuale (insegnamento privato)

Forme di attività

- attività di gruppo libera, i diversi gruppi lavo-

Organizzazione dell'insegnamento

Adattato alle condizioni locali e ai gradi d'attitudine degli allievi

- insegnamento ai principianti sul pendio d'esercizio (insegnamento sul posto) con salita
- insegnamento durante la discesa, in generale ogni volta che si dispone di una sciovia

rano innanzitutto indipendentemente gli uni dagli altri. Il maestro di sci coordina la durata degli esercizi

- attività di gruppo coordinata, ossia insegnamento a gradi; il maestro di sci dà gli stessi compiti con differenti gradi di difficoltà che ripartisce nei gruppi di prestazione. Coordina la durata del lavoro
- attività per cantieri, lavoro in gruppo a diversi cantieri. Il maestro di sci fissa i cambiamenti di cantiere e coordina la durata del lavoro. Di regola, il cambiamento interviene quando gli allievi hanno raggiunto un certo scopo parziale.

Aiuti pedagogici – correzioni

Aiuti pedagogici

- forme del terreno
- struttura della neve
- velocità
- aiuto del compagno
- sostegno acustico
- picchetti da slalom, bandierine ecc.
- mezzi audiovisivi (video)
- esecuzione ritmata

Correzioni

- tramite misure appropriate (scelta dell'esercizio, del terreno ecc.), creare delle situazioni che facilitano il movimento dell'allievo e permettono di migliorare il suo svolgimento e che aiutano lo sciatore a prendere coscienza dei suoi progressi.

Controllo dell'insegnamento

Osservare

- osservare e valutare la qualità del movimento
- riconoscere le difficoltà d'apprendimento nel loro ordine d'importanza
- organizzare dei paragoni

Test

- test Scuola svizzera di sci
- test gioventù FSS
- test G+S
- altri test

Il controllo dell'insegnamento ha un'importanza decisiva per la concezione dell'insegnamento. Senza di esso non si può determinare i progressi ed è impensabile programmare una progressione del lavoro. Per la continuità del suo insegnamento, il maestro di sci dovrebbe costantemente lasciarsi influenzare dai risultati dei test.

Considerazioni sull'insegnamento e l'apprendimento

Il maestro di sci

- sa che la concordanza delle opinioni e delle spiegazioni concernente gli svolgimenti dei movimenti è di un'importanza capitale per la credibilità di ogni impresa pedagogica (Scuola di sci, corso)
- costruisce il suo insegnamento sulle sue conoscenze specifiche approfondite degli svolgimenti tecnici nella pratica dello sci
- non trasmette soltanto delle attitudini tecniche, ma favorisce innanzitutto esperienze gioiose e si occupa della sicurezza dei suoi allievi
- prepara il suo insegnamento orientandolo verso scopi settimanali, quotidiani e semi-quotidiani
- si mostra amichevole e premuroso, determinato e sicuro

- si occupa premurosamente dei problemi e degli interessi dei suoi allievi
- sa adattarsi e mettersi al posto degli allievi
- si basa sempre sulle attitudini acquisite durante l'iniziazione di nuovi movimenti e aumenta regolarmente la difficoltà degli esercizi
- spiega i movimenti semplicemente, chiaramente e in modo conciso, separando con destrezza ciò che è importante e ciò che non lo è
- dimostra chiaramente gli svolgimenti di movimenti e sottolinea le fasi importanti
- insegna in modo variato e sa utilizzare bene il terreno, la neve, la velocità e l'organizzazione favorevole per fissare le conoscenze acquisite e sviluppare nuove attitudini
- mostra ai suoi allievi come adattare correttamente e con efficacia le attitudini acquisite alle diverse condizioni
- osserva attentamente i suoi allievi durante gli esercizi e la discesa, prova a riconoscere le difficoltà d'apprendimento nel loro ordine di importanza e di trovare le correzioni adeguate
- nei casi isolati annuncia indicazioni di correzione durante la discesa, ma in generale, dà informazioni e compiti all'allievo quando l'esercizio è terminato
- prova ugualmente a entusiasmare i suoi allievi quando le condizioni esterne sono meno invitanti
- si lascia costantemente influenzare dai progressi e dagli insuccessi dei suoi allievi che sono determinanti per il proseguimento del suo insegnamento
- assiste e consiglia sul posto. Informa e aiuta ugualmente nei settori che non sono direttamente di suo compito

Gli allievi

- sono osservatori critici quanto il loro maestro di sci. Nelle classi inferiori, danno più importanza alle sue qualità umane e al suo irradiamento personale. Più tardi, il suo sapere specifico e le sue conoscenze tecniche assumono più importanza
- sanno che il maestro è a loro disposizione e non il contrario
- nel loro maestro vedono il conoscitore, ma apprezzano molto quando, sciando, si adatta al loro livello di prestazione
- diventano insicuri con le spiegazioni contraddittorie del maestro nel settore della tecnica dello sci
- considerano ugualmente il loro maestro come esperto e sono riconoscenti per ogni consiglio in fatto d'equipaggiamento
- imparano meglio quando esiste una buona relazione di fiducia fra loro e il maestro
- si sentono a loro agio in un'attività poco complicata e gioiosa, auspicano però un'organizzazione chiara
- si sentono rispettati quando il loro maestro li chiama per nome
- i principianti hanno in generale paura e, nella loro costante contrazione, sono riconoscenti quando l'ambiente della lezione è disteso ed equilibrato
- imparano tramite le spiegazioni e le dimostrazioni del loro maestro e tramite i buoni e i cattivi esempi dei loro compagni di classe. Comunque è la presa di coscienza dei processi e la constatazione dei loro successi che permettono loro di progredire
- vogliono essere osservati a ogni esercizio. Si sentono lasciati in disparte se il maestro non riconosce sufficientemente la loro applicazione
- apprezzano ogni correzione ma alla parola preferiscono gli esercizi correttivi pratici
- rispettano il loro maestro se questi è naturale, pronto ad aiutarli, paziente, coscienzioso, prudente e imparziale.



Test svizzero di sci

Condizioni

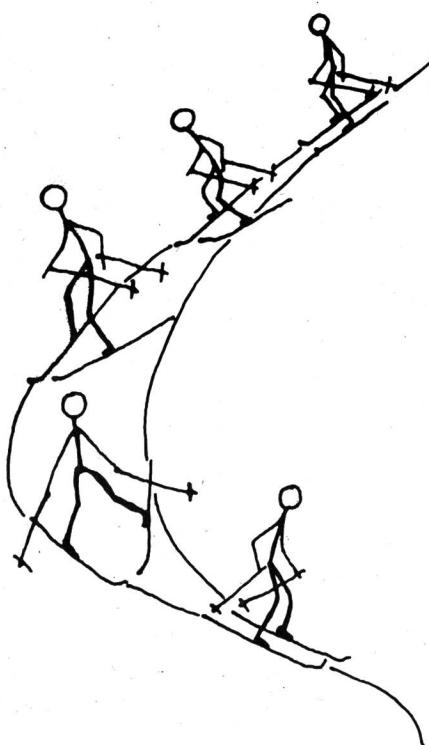
Test 1, bronzo

Conoscenze del programma delle classi 1 e 2 delle scuole di sci.

Obiettivo internazionale: curva elementare.

Il test 1 è il certificato sulle conoscenze e l'applicazione di base della tecnica dello sci. Il giudice esaminerà le seguenti capacità:

1. Marcia sul piano e salita con cambiamento di direzione.
2. Discesa nella linea di pendio.
3. Discesa in linea diagonale nelle due direzioni.
4. Frenare a spazzaneve fino ad arrestarsi su un pendio facile.
5. Slittamento diagonale nelle due direzioni.
6. *Discesa con curve elementari consecutive.*



Esigenze minime per il test 1: nota 4 per le curve elementari e 24 punti totale.

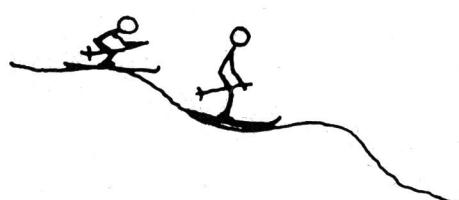
Test 2, argento

Conoscenze del programma delle classi 3 e 4 delle scuole di sci.

Obiettivo internazionale: curve parallele.

Il test 2 è il certificato di buone conoscenze e di applicazione della tecnica dello sci. Il giudice esaminerà le seguenti capacità:

1. Passo del pattinatore in accelerazione senza e con l'aiuto dei due bastoni su un pendio poco inclinato.
2. Passaggio di dossi e conche nella discesa in linea di pendio o in linea diagonale.

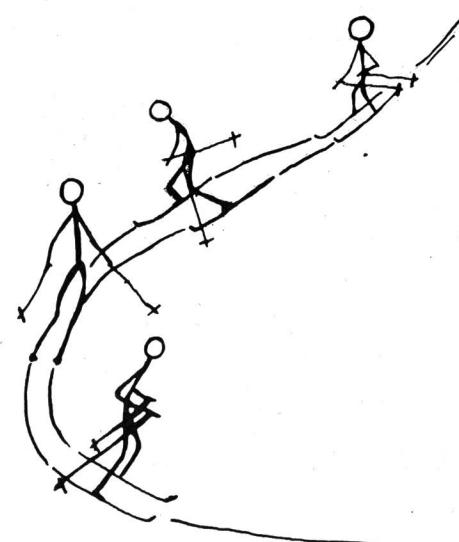


3. Nella discesa in linea di pendio arrestarsi con curve parallele a monte (curva-arresto – destra e sinistra).

4. Passo a ventaglio nelle due direzioni su un pendio poco inclinato in neve non battuta.

5. Discesa con curve con apertura a monte in neve non battuta.

6. *Discesa di un pendio con curve parallele a tracce aperte.*



Esigenze minime per il test 2: nota 4 per le curve parallele a tracce aperte e 24 punti totale.

Test 3, oro

Conoscenze del programma delle classi 5–7 delle scuole di sci.

Obiettivo internazionale: curve adatte ad ogni situazione. Età minima 12 anni.

Il test 3 è una distinzione di buone conoscenze e di applicazione della tecnica dello sci adattata ad ogni situazione in cui lo sciatore si trova. Il giudice esaminerà le curve nelle seguenti situazioni:

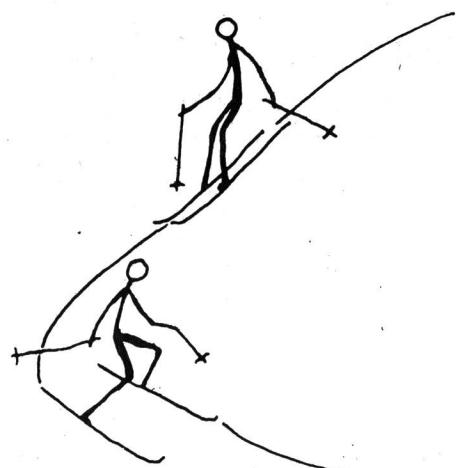
Su piste battute:

1. Discesa con curve parallele a tracce chiuse.
2. *Corto raggio su pendio ripido.*



3. Discesa e curve tecnica OK su piste con dossi e conche.

4. Discesa con tecnica di competizione (curve di competizione in slalom gigante simulato).



In neve non battuta:

5. Discesa con curve parallele a tracce chiuse.
6. *Corto raggio su pendii ripidi.*

Esigenze minime per il test 3: nota 4 per il corto raggio in piste battute e 24 punti in totale.