

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:	39 (1982)
Heft:	11
Artikel:	Impariamo a sciare con i sensi
Autor:	Kolb, Christof
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000418

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>

Impariamo a sciare con i sensi

di Christof Kolb

Al corso quadri 1981 dei maestri di sci della SFGS, abbiamo introdotto una serie d'esercizi suscettibili, crediamo, di accelerare e di migliorare l'apprendimento dello sci. Numerosi monitori, maestri di sci o allenatori, credono di essere dei «super sciatori» e si pongono sempre al centro dell'atto pedagogico. Considerano i loro allievi come semplici ammiratori e imitatori. Questo atteggiamento porta ad un insegnamento scoraggiante: «dimostrazione – esecuzione – correzione – correzione – correzione...». Spesso si dimentica che l'allievo, con la sua intelligenza, la sua sensibilità, le sue sensazioni, desidera e deve partecipare più attivamente allo sviluppo del movimento. A questo proposito, le indicazioni che seguono dovrebbero poter migliorare la concezione dell'insegnamento.

Vedere

L'allievo e il maestro ricevono informazioni visive reciproche che, legate ad altre percezioni, portano ad una esatta concezione dello svolgimento del movimento. L'informazione visiva, fornita da dimostrazioni, da una serie d'immagini o da semplici fotografie, è interiorizzata dall'allievo, messa in relazione ad altre conoscenze, per poi essere interpretata sulla neve.

Fino a che punto questa interpretazione corrisponde al movimento ricercato? È il maestro che lo determina osservandolo.

Un breve scambio d'impressioni tra il maestro e l'allievo porta ad un costante miglioramento dell'esecuzione.

Vi presentiamo alcune possibilità per migliorare l'informazione visiva:

- dal bordo della pista il gruppo osserva uno sciatore in azione: cosa fa?
- vi è qualcosa di particolare da rilevare?
- la scelta del terreno è adatta alle sue capacità tecniche?
- è un «rompicollo»? Scia prudentemente? Perché?
- esegue delle lunghe discese in diagonale?

Le sue curve sono ben arrotondate?

- approfitta dei dossi per staccare una curva?

Osservazioni di sé stessi:

- qual'è la posizione dei bastoni in una fase determinata della curva?
- che distanza deve esserci tra le ginocchia quando si richiede di evitare che si tocchino?
- alzo veramente il mio sci e a quale altezza dalla neve? Dove inizia l'alleggerimento completo?

Osservazioni del terreno e della neve:

- la pista è liscia oppure presenta dei dossi? (riconoscibili da leggere ombre)
- i cristalli di neve scintillano?
- stacco e condotta della curva facilitati
- gli alberi, le rocce, i sassi sono scuri?
- neve bagnata, pesante, la resistenza laterale nelle curve è maggiore
- la neve si solleva dietro lo sciatore?
- neve polverosa, meravigliosa!
- vediamo la traccia degli sci
- neve dura/molle.

Ascoltare

Nell'insegnamento dello sci, l'udito non serve unicamente a ricevere i complimenti del monitor e a registrare le sue correzioni.





La scivolata e le curve producono dei suoni, fonte di informazioni sulla velocità, la qualità della neve, la durata e la forza della presa di spigoli e il ritmo dei concatenamenti di curve. Dobbiamo esercitare i nostri allievi a prendere coscienza di questi suoni: per esempio ascoltare ad occhi chiusi il comportamento di uno sciatore che passa, oppure far ascoltare il rumore prodotto nell'esecuzione di una curva. In seguito, ognuno riferirà le proprie sensazioni. La modulazione dell'intensità dei rumori informa l'allievo che ascolta sulla distanza che lo separa da un altro sciatore o da un impianto di risalita; quest'ultimo punto, costituisce un buon mezzo d'orientamento e un fattore di sicurezza in caso di nebbia fitta.

Toccare (senso tattile), percepire equilibrio

«Devi sentire una pressione maggiore della scarpa sulla tibia!» Una simile indicazione è molto spesso più efficace di lunghe spiegazioni sulla «posizione avanzata». E questo non è che un esempio! Una tipica domanda: «Quale sensazione hai provato passando sopra questo dosso?» contribuisce a risvegliare le percezioni e a migliorare la comprensione dell'azione dello sciatore nel suo insieme. Le sensazioni contrastanti sono particolarmente interessanti:

- nella discesa, in diagonale o in una curva: spostare il peso del corpo per sentire la pressione alternativamente sui

talloni e sulle punte dei piedi.

- eseguire delle curve parallele alternando l'alleggerimento per estensione e per abbassamento.
- eseguire delle curve con o senza l'impiego del bastone.
- al bordo della pista: alternare una curva su neve battuta e una in neve fresca.

Esercizi simili permettono una migliore conoscenza del lavoro delle articolazioni, del gioco delle contrazioni muscolari e delle forze che agiscono (forza centrifuga-centripeta). Queste sensazioni sono ancora migliori se si scia con gli occhi chiusi. Su una pista senza ostacoli, coadiuvati da una perfetta organizzazione, si possono eseguire senza pericolo curve «alla cieca» ad una velocità moderata. L'allievo «cieco» può scendere solo, oppure con una guida, che lo segue fornendogli tutte le indicazioni necessarie. Questi esempi d'apprendimento con metodi non molto comuni dovrebbero allargare il ventaglio d'esperienze. Saremo molto riconoscenti verso coloro che potranno trasmetterci le loro esperienze in merito, visto che non abbiamo ancora scoperto come utilizzare l'olfatto e il gusto utili alla pratica dello sci!

Adattamento: Carlotta Vannini

Ai nostri lettori

Aumenta tutto! Purtroppo è una realtà anche per i nostri fedelissimi abbonati. La rivista compie, con l'edizione di gennaio 1983, i suoi primi 'anta. È diventata ormai più che adulta ed è – bisogna riconoscerlo – migliorata sotto parecchi aspetti. E allora, per renderla ancora migliore e autosufficiente, chiediamo comprensione per l'aumento della tariffa d'abbonamento annuo che passa a

Fr. 26.– per la Svizzera e
Fr. 30.– per l'estero

Preghiamo inoltre i lettori, che nelle prossime settimane riceveranno la fatidica cedola verde, di effettuare il più presto possibile il versamento. Dopo un primo e unico richiamo, il loro nominativo viene automaticamente cancellato dal cervellone elettronico.

Un altro p.f.: concerne i *cambiamenti d'indirizzo* che occorre comunicare tramite l'apposita cartolina delle PTT N. 257.04 (ottenibile presso gli Uffici postali) da inoltrare all'Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, rivista Gioventù + Sport (da gennaio cambia la denominazione e sarà *Maccolin*), 3000 Berna.

1000 ringraziamenti.

(red.)

