

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	54 (1997)
Heft:	11
Artikel:	Il linguaggio figurato come ausilio nella spiegazione negli sport sulla neve : "sciare come Tomba..."
Autor:	Hari, Hans Peter / Mathis, Corina / Rüdihüli, Urs
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999322

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: 16.01.2026

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

Il linguaggio figurato come ausilio nella spiegazione negli sport sulla neve

«Sciare come Tomba...»

di Hans Peter Hari, Corina Mathis, Urs Rüdisühli
illustrazioni: Leo Kühne

Le metafore e l'uso del linguaggio figurato, in genere possono costituire degli ausili preziosi nell'apprendimento e nell'insegnamento globali negli sport sulla neve e dimostrano come grazie ad essi sia possibile regolare la tensione del corpo.

Compito per un candidato monitore 1: «Immagina di salire fino al Passo del San Gottardo con il tuo rampicino e poi di gettarti a tutta velocità giù per la Tremola (la vecchia strada del passo che si stende serpeggiando sulle pendici della montagna).». Subito dopo, sempre cercando di tenere in mente queste immagini, l'allievo ha iniziato una discesa sugli sci. Quando gli si è chiesto di descrivere il più esattamente possibile la posizione che aveva assunto in una delle curve più belle della strada, la risposta ha suscitato non poco stupore: «Posizione rannicchiata, atteggiata per la curva, corpo leggermente inclinato per equilibrare, gamba esterna tesa contro il pedale e gamba interna piegata e morbida sul pedale». Questo giovane aspirante monitore, ricorrendo all'immagine mentale «inclinarsi in curva in bicicletta» ha capito a fondo per la prima volta gli elementi essenziali della tecnica sciistica. Alla fine della settimana egli stesso nella valutazione del corso ha definito questa esperienza la più importante di tutte. Quando alla fine ha ammesso di essere un ciclista appassionato, si

sono poi chiarite parecchie cose.

Immagini che richiamano la rappresentazione del movimento

Rorschach, un noto psichiatra, osservò che alcune persone, osservando determinate macchie sulle tavole da lui utilizzate a scopi diagnosticati, davano delle risposte che contenevano l'idea di movimento (ad es. «donne che danzano», «contadino che trasporta un carico», «fruttivendola stanca», «sommozzatore»). Risposte del genere erano considerate «di movimento» in senso proprio quando nella risposta stessa si potevano ravvisare tracce di un'esperienza cinestetica ed essa si riferiva ad un essere umano o ad un animale con caratteristiche «antropomorfe» (ad es. «orso infuriato»). Per Rorschach le risposte di movimento erano il segno di una capacità di elaborare a livello interiore determinate esperienze. L'altro tipo di capacità di elaborazione, per lo stesso autore, era l'identificazione a livello intellettuale e relativamente precisa della forma proposta. Nella normale attività della vita quotidiana

na che ci porta a fare nuove esperienze (=apprendere) i due sistemi si completano a vicenda.

Dal principio sopra descritto concludiamo che:

Possiamo regolare la tensione del corpo tramite le immagini.

Le immagini (rappresentazioni) sono in grado di provocare in noi delle sensazioni di movimento che si riferiscono alle nostre esperienze; a seconda del tipo di esperienze, ad esse sono collegate diversi tipi di sensazioni. L'impiego del linguaggio figurato si basa sull'inversione del concetto. Le esperienze degli altri e le sensazioni che da esse dipendono vengono utilizzate per ottenere una determinata tensione del corpo: quando agli allievi diamo un'immagine, richiamiamo le sensazioni con essa memorizzate, ottenendo con ciò una determinata tensione del corpo.

Esempio per gli sport sulla neve

«Scia come Alberto Tomba dopo una prima manche mal riuscita».



Immagini contrastanti facilitano la presa di coscienza di condizioni di tensione

Sono molto efficaci immagini di segno opposto; esse fungono da punti fissi per l'orientamento e consentono agli allievi di fare numerose esperienze contrastanti, fra le quali in seguito scegliere, da soli o con l'aiuto dell'allenatore, la «situazione di tensione» che prospetta una riuscita migliore.

Esempio per gli sport sulla neve: L'allieva immagina di avere una videocamera o un faretto montato alla cintura. «Durante una discesa, filma o illumina per due curve il lato a valle e per le due curve successive il lato a monte. Infine descrivi con parole tue in quale delle due posizioni (che causano diversi rapporti di tensione nel corpo) lo scivolamento era minore o non c'era affatto».





«La rappresentazione interiore» è strettamente legata alle sensazioni.

Le immagini mentali a livello cinestetico vengono imparate più facilmente perché coinvolgono anche il livello di apprendimento tramite le sensazioni. Secondo la definizione di Lurja, i centri sensoriali sono situati ad un livello profondo del cervello (regione subcorticale) e forniscono per così dire alle regioni più superficiali i presupposti dell'apprendimento. Quando qualcosa è fissato a livello cinestetico, si hanno descrizioni specifiche sulle condizioni attuali, ovvero di carattere cinestetico.

Esempio per gli sport della neve: citiamo il commento entusiastico di un giovane vallesano sulla «Horeli» a Zermatt: «sono sceso sulle gobbe della pista come un vitellino che in primavera esce per la prima volta sul prato!»

Esistono immagini normali e speciali

Ci sono immagini che provocano nei singoli individui reazioni simili, e ce ne sono alcune che scatenano reazioni specifiche.

L'immagine: «scia come Alberto Tomba dopo una prima manche mal riuscita» suscita in parecchie persone un comportamento aggressivo, e comunque in tutta la classe una scia «d'attacco». Rorschach catalogherebbe una simile risposta allo stimolo come volgare.

L'immagine meno nota «della discesa della Tremola in rampichino» invece, potrebbe suscitare in ciclocamatori meno esperti un'associazione di idee con il pericolo di cadute e

quindi provocare un irrigidimento. Chi invia immagini figurate è sempre tenuto a controllare se esse vengono effettivamente recepite ed applicate come lui le intendeva.

Come lavorare con il linguaggio figurato?

Come monitor procedo a piccoli passi, seguendo – ed ecco anche qui una bella metafora – il sistema di uno sciacquone. Io sono la valvola che lascia scorrere l'acqua nella cassetta; il galleggiante controlla quando è raggiunto il livello desiderato, a quel punto blocca l'afflusso dell'acqua. Nella mia qualità di istruttore regolo il processo di apprendimento come segue:

1. Avvio il processo dando agli allievi un'immagine su cui lavorare. Quanto più intenso è l'intervento, tanto più facile è il passo seguente, dell'osservazione.
2. Osservo la reazione, ovvero che effetto sortisce il compito che ho dato. Se è soddisfacente, la regolazione è conclusa.
3. Se l'effetto è incompleto, posso ricordurre il «fallimento» alla scarsa adeguatezza delle immagini date ed intervengo nuovamente, usandone altre. Il processo continua fino a quando non arriva il successo che attendo.
4. Se però, nonostante tutti i miei sforzi, non si dovesse avere alcun successo, nonostante la chiara volontà degli allievi di «voler-capire-correttamente» e il loro «impegno totale», non si può dare la colpa ad altri: i mezzi usati nell'istruzione non erano sufficienti a raggiungere l'obiettivo. Si tratta ora di rivedere gli obiettivi stessi e nel contempo controllare l'adeguatezza dei mezzi usati.

Uso del linguaggio figurato nell'insegnamento degli sport sulla neve

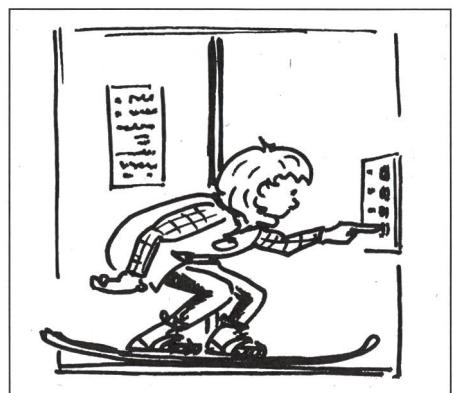
Validi presupposti per l'insegnamento ed un'atmosfera di apprendimento cameratesca e rilassata sono condizioni indispensabili per lavorare con immagini figurate. Vengo-

no considerate come acquisite le rappresentazioni spaziali e le immagini visive cinestetiche della vita di tutti i giorni, a volte anche con rumori, ma nei limiti del possibile sempre basate su emozioni e pertanto utilizzabili come motivazioni.

Lo scopo è quello di influenzare una sequenza di movimenti:

Usando tali immagini figurate il docente vuole far capire – tramite l'esperienza personale – come vanno eseguiti un movimento o una sequenza di movimenti (esempio per il principio dello stacco «Immagina di salire in bicicletta su un marciapiede con un cordolo piuttosto alto»), o come fare per migliorarli (salto in lungo: «immagina prima di saltare che ti trovi dentro un condotto piuttosto stretto!»).

Esempi per gli sport sulla neve: ascensore (essenzialmente ausilio per la rappresentazione spaziale). «Quando l'allievo è in piedi si trova con l'ascensore al primo piano di un edificio. La posizione leggermente flessa (confortevole) rappresenta il piano terra, mentre in posizione più bassa ci si trova al piano seminterrato. «Controlla il tuo comportamento in ascensore mentre esegui le prossime virate con lo snowboard».

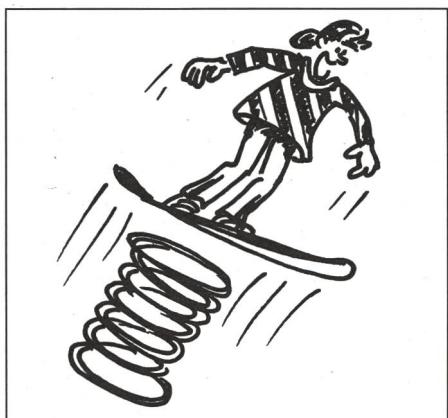


Regolazione dei campi di tensione nel corpo:

Ci sono delle immagini che aumentano leggermente la tensione del corpo ed altre che abbassano leggermente il tono. Ciò corrisponde al ciclo di crescita e riduzione, di inspirazione ed espirazione. In questo ambito si possono trovare una quantità di immagini.

Esempio per gli sport sulla neve: andare in ascensore a tutta velocità (soprattutto come ausilio per rap-

presentazioni spaziali e cinestetiche). L'allievo immagina che mentre scende con l'ascensore si carica lentamente un meccanismo a molla che – quando la pressione si fa troppo forte – scatta poi all'improvviso spingendolo verso l'alto. Descrivi gli effetti di questa rappresentazione mentale sulla tua sciata.»



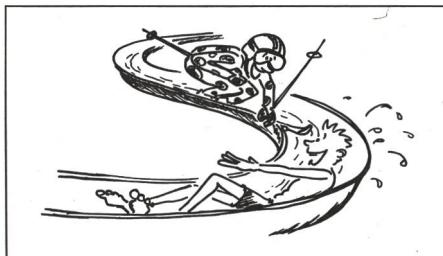
Conosci i principi, se vuoi trovare le immagini giuste

I docenti che vogliono far compiere progressi al proprio gruppo, devono conoscere le strutture del movimento della propria disciplina sportiva ed averle capite a fondo. Devono osservare con attenzione i movimenti eseguiti dai giovani e giudicare se sussistono ancora delle lacune nelle strutture del movimento, ovvero nei movimenti basilari della disciplina. Nel caso in cui si rilevi un movimento basilare carente si deve cercare di ricondurlo ad una immagine facile da ampliare e da modificare.

Esempio per gli sport sulla neve: eventuali lacune nel movimento di base «in verticale» ci riportano ad esempio all'immagine «ascensore» di cui parlavamo prima. Quando la posizione più bassa non è ancora sufficientemente bassa, si chiede all'allievo: «ora anziché fermarti al primo, vai fino al quarto piano sotterraneo».

Nel caso in cui le lacune riscontrate nell'esecuzione del movimento non si situino nell'ambito delle strutture, ma piuttosto della forma del movimento, l'immagine successiva deve essere scelta in modo che gli allievi possano giocare con essa (modificandola), arrivando da soli – tramite diverse esperienze – a quella ottimale».

Esempio per gli sport sulla neve: sci: il problema «insufficiente controrotazione» potrebbe richiamare l'immagine videocamera (filmare) o proiettore (illuminare) fissati alla cintura. Facendo una rapida prova contraria si appura subito quale variante è più adatta per condurre la curva.



Un'altra possibilità di avvicinarsi alla controrotazione ci viene offerta dall'immagine «scivolo in acqua». «Immagina di scendere su uno scivolo, spostandoti di volta in volta sul lato interno della curva».

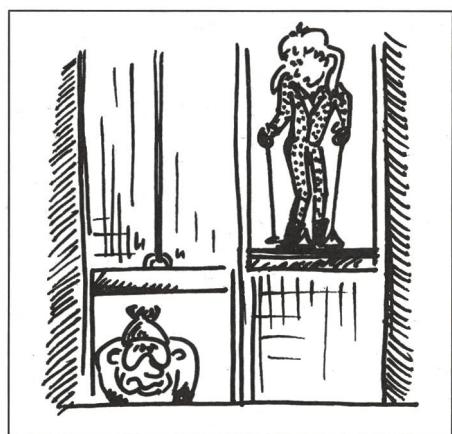
Possibilità di controllo qualitativo tramite le immagini figurate

Le immagini possono essere utilizzate anche come strumento di controllo che mostra fino a che punto i movimenti siano ancorati a livello cinestetico. Ciò funziona, almeno in un primo tempo, sotto la guida del docente, ad esempio ricorrendo a:

... verbalizzazione (riassumere le esperienze con parole proprie)
Chiedendo informazioni su una determinata sequenza di movimenti si può portare alla luce l'esperienza di movimento ad essa relativa. Si può anche chiedere direttamente delle immagini. Se la risposta viene data tramite un'immagine adeguata che lascia intravvedere chiaramente l'esistenza di un'esperienza cinestetica, lo consideriamo una caratteristica di qualità. Infatti quanto avviene interiormente può essere percepito e quindi è accessibile alle modifiche, alle nuove esperienze. Come esempio ricordiamo ancora una volta il vitello sul prato in primavera. Di regola le risposte sono simili: «carving; mi sento come su un otto volante». Il funzionamento di questo tipo di comunicazione potrebbe ad esempio essere interpretato come un indizio della capacità di apprendimento del movimento.

... verbalizzazione e catalogazione (lavoro con sistemi di misura):

Come monitor, in un movimento impongo una scala di valori e chiedo agli allievi di rifarsi ad essa quando lo descrivono. In questo modo ad esempio si ha la possibilità di elaborare un proprio linguaggio, che si può riprendere anche in altre occasioni. Un esempio pratico potrebbe essere per gli sport sulla neve «l'ascensore» (vedi anche sopra): un allievo è chiamato a descrivere a quale piano dell'edificio si trovava quando, durante le ultime curve era in posizione accovacciata. La risposta corrisponde alle sue impressioni personali! Se la sua impressione (immagine interna) corrisponde a quella del monitor (immagine esterna), tutto è a posto. In caso contrario, si dovrebbe accettare e riprendere la sua «lingua» («mi trovavo al primo piano sotterraneo»). Le successive indicazioni riguardanti il movimento verranno date sulla base di queste impressioni, nella direzione voluta dal monitor («Bene! Ora nelle prossime curve scendi fino al terzo piano sotterraneo e osserva quello che succede»).



Vorremmo invitare tutti ad inventare immagini figurate proprie (o a riprendere quelle usate spontaneamente da ragazzi e bambini). ■

Trad. Cic

Gli autori: Hans Peter Hari, dr. phil., è formatore ai seminari di pedagogia speciale a Bienna ed esperto nel settore dei processi d'apprendimento anche nello sport; Corina Mathis-Rudisuehl è insegnante d'educazione fisica ed esperta nello sci; Urs Rudisuehl, SFSM, è capodisciplina sci.