

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 6  
  
**Artikel:** Con la videocamera sulle piste  
**Autor:** Rüdisühli, Res  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002084>

### **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:** 11.02.2026

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



# Con la videocamera sulle piste

Anche per gli sport sulla neve l'esame delle riprese video fatte sulle piste ha un ruolo importante per migliorare la rappresentazione del movimento. Per ottenere il massimo da questa tecnica la ripresa deve essere preparata accuratamente, coinvolgendo anche «gli attori». *Res Rüdüsühli*



## Prima della ripresa

La prima domanda alla quale si deve rispondere, riguarda coloro che si trovano davanti alla camera: chi sono? Sono abituati ad essere ripresi? Si tratta di principianti, di avanzati o di esperti? Gli obiettivi che si vogliono raggiungere con le riprese dipendono dai bisogni e dalle capacità dei partecipanti.

### Contenuti diversi a seconda del gruppo

Agli allievi, qualsiasi sia il loro livello, deve essere chiarito che non si tratta di metterli in cattiva luce, ma di utilizzare la ripresa video per accelerare il processo di apprendimento.

● **Principianti:** nell'apprendimento del movimento l'assunzione di informazioni riveste un ruolo essenziale. In un gruppo di principianti le riprese video possono servire a creare un ordine (del movimento). Si può riuscire a separare (almeno nella rappresentazione mentale) ciò che è importante da quanto è superfluo e le impressioni interne assumono un aspetto esterno, reale. All'insegnante o all'allenatore spetta la valutazione e soprattutto richiamare l'attenzione sui punti fondamentali del movimento, il tutto nell'ambito del colloquio con l'allievo.

● **Avanzati:** questo gruppo già dispone di molte esperienze con il movimento e, di conseguenza, anche di una sua rappresentazione più o meno definita. Si tratta di condizioni ideali per un feedback video. I feedback possono essere ben recepiti attraverso il monitor e collegati con le esperienze già fatte. In questa situazione l'uso della videocamera dà risultati ottimi.

Esempio: nello sci, delle curve brevi possono essere ottimamente analizzate sotto l'aspetto del «ritmo» e dei criteri ad esso associati «piegarsi» e «spigolare».

● **Esperti:** gli esperti posseggono una capacità di autovalutazione abbastanza ben sviluppata. Percepiscono i movimenti con grande sensibilità e sono già in grado di analizzarsi da soli o grazie ai feedback dell'allenatore. Le riprese video sono ideali per nuovi movimenti – nei quali le esperienze debbono essere nuovamente collegate tra loro – e consentono di ottenere rapidamente una nuova rappresentazione del movimento.

Esempio: anche a questo livello si possono sperimentare per la prima volta forme di movimento. Le riprese video sono di aiuto nei primi tentativi di flip (movimenti di salto) grazie al confronto tra visione interna ed esterna, o consentono di migliorarli rapidamente.

### Spesso basta poco

Non serve a molto fare riprese video senza riflettere. Prima di passare alla realizzazione pratica occorre che sia chiaro cosa deve essere ripreso. Una decisione che influisce su tutte le fasi successive.

Ad esempio, pensando a qual è il suo scopo (una analisi efficace) una ripresa si potrebbe concentrare su una fase del movimento. Nei movimenti ciclici (varie forme di curva sulla neve, ad esempio curve strette) per potere realizzare una analisi efficace sono necessari 20–30 secondi. Se si assegna un compito semplice, da un lato si semplifica la ripresa (so dove partono, cosa faranno, ecc.) e dall'altro viene notevolmente facilitata l'analisi (un solo criterio per il compito richiede anche un solo criterio per l'analisi).

Nelle forme tecniche di condotta sulla neve al centro vi sono i movimenti chiave, per cui, nell'assegnare il compito, qualunque sia il tipo di movimento: sci di fondo, telemark, sci alpino o snowboard, esiste la possibilità di focalizzare l'attenzione principalmente su uno o due di essi.



## Suggerimenti sulla tecnica della videocamera

Ogni videocamera presenta due possibilità d'uso: «in automatico» e «manuale». Nella prima, la videocamera si incarica automaticamente di tutto: messa a fuoco, profondità di campo, colore, luce, tempi d'esposizione, ecc. Nell'impostazione «manuale», a seconda del modello sono disponibili varie possibilità di regolare da soli la ripresa. Esiste comunque una regola: in ogni caso si deve ricorrere al regolamento automatico soltanto se si è in grado di farlo meglio di quanto non lo faccia automaticamente la videocamera! Occorre ricordare che la tecnologia delle videocamere è già molto sofisticata e che, generalmente, in situazioni normali, il loro uso in automatico è più che sufficiente.

● **Messa a fuoco manuale:** se si vuole regolare manualmente la profondità di campo (messa a fuoco manuale) si consiglia di procedere in questo modo: definire l'asse del movimento, stabilire dove viene collocata la telecamera, zoomare al massimo un dettaglio che si trova due metri oltre la distanza massima del movimento, impostare la messa a fuoco manuale, definire la profondità e zoomare fino a quando è visibile l'inquadratura voluta. In questo modo l'immagine ha una grande profondità di campo, che non cambierà più.

● **Bilanciamento del bianco (white balance):** in condizione difficili di luce si consiglia di definire manualmente la temperatura del colore (bilanciamento del bianco). L'idea è quella di «mostrare» qualcosa di bianco al dispositivo di regolazione della videocamera, in modo tale che attraverso questo valore di riferimento possa determinare la resistenza alla luce di tutti gli altri colori. Per farlo, occorre impostare la videocamera sulla modalità «manuale», esporre un foglio bianco alla luce del momento, inquadrarlo con la videocamera, attivare il pulsante del bilanciamento del bianco (normalmente simboleggiato da due piccoli triangoli), mantenerlo premuto fino a quando il lampeggiatore nel mirino della videocamera si spegne. Così viene ottenuto il «bianco» giusto.

## Durante la ripresa

Ciò che non è stato organizzato prima della ripresa non può essere arrangiato in fretta, all'ultimo momento. Quando la camera riprende deve essere tutto chiaro, e anche allora c'è abbastanza da fare...

### Dietro la camera...

...da operatore, ancora prima di premere il tasto per la ripresa, devo avere tutto chiaro: cosa voglio riprendere esattamente, quale problema mi interessa? Poi, di conseguenza, sceglierò, ad esempio, l'angolo di ripresa. Negli sport sulla neve, generalmente, l'asse del movimento corre in linea retta rispetto alla pista. Se da operatore mi pongo a metà percorso, durante l'analisi gli allievi si vedranno frontalmente nella prima parte della ripresa e di spalle nella seconda. In questo modo ottengo una ripresa semplice e normale, che può essere analizzata facilmente.



### Gli allievi sono pronti...

...faccio partire la videocamera – e non funziona! Perdo la calma e rischio di essere preso dal panico! Forse le batterie sono scariche, oppure il nastro è protetto... tutti problemi estremamente facili da risolvere: basta preparare tutto in anticipo. L'attrezzatura va controllata e provata in anticipo. La responsabilità è tutta dell'insegnante, perché non c'è nulla di peggio di una serie di riprese mal riuscite o addirittura annunciate e mai fatte. L'aiuto principale durante la fase di preparazione è offerto dal manuale d'istruzioni. In questo modo, già si possono risolvere molti problemi.

Un aiuto indispensabile nella ripresa è il cavalletto. Nessun cavalletto è troppo grande o troppo pesante per una ripresa: al contrario, più è grande e pesante, più stabili saranno la videocamera e quindi le immagini! Naturalmente esiste il problema del trasporto, ma si può sempre trovare un compromesso. Quando si usa la videocamera sulla pista si può sempre provare ad utilizzare «il corpo come cavalletto» (cfr. «Suggerimenti per la ripresa»).

### La videocamera...

...osserva, vede e registra impietosamente tutto quello che cade nel suo obiettivo. Ciò può provocare insicurezza e disagi nei soggetti ripresi, inibire i movimenti e rendere impossibile l'analisi (chi ama rivedersi, se essere ripreso è stato imbarazzante?). Per questa ragione, è della massima importanza dare agli allievi informazioni e consegne chiare e precise. In questo modo infatti nel corso del colloquio di valutazione successivo è chiaro per tutti che si analizzano i movimenti e non le persone che li eseguono.





Un uso adeguato della videocamera sulle piste di sci rappresenta un ottimo ausilio per la visualizzazione del movimento e per l'apprendimento corretto della tecnica.

## Cosa vogliono gli allievi

Per coloro che stanno imparando in primo piano c'è l'apprendimento della tecnica. Naturalmente, quando si vede la registrazione, al centro troviamo giudizi e consigli. Spesso, però per chi impara sono altri gli elementi più importanti: chi vedrà la ripresa? Quando potrò vederla io? Cosa devo fare dopo? Quando toccherà a me? Cosa faccio subito dopo le riprese? La probabilità di ottenere immagini che poi si possono effettivamente utilizzare esiste solo se gli allievi dispongono di informazioni sufficienti in merito al proprio ruolo.

## Cosa certamente non vogliono gli allievi

Realizzare riprese video quando un vento gelido solleva la neve sulle piste, non è certamente facile (un consiglio: indossare guanti di lana che coprano le dita). Per il gruppo (peggio se numeroso) costretto ad aspettare, è ancora meno divertente aspettare che l'insegnante abbia spiegato tutto con precisione, abbia trovato la sua posizione in basso, abbia tirato fuori la telecamera dalla sua custodia, l'abbia controllata ed abbia dato il segnale per la prima discesa. Per diminuire questi tempi di attesa, dopo le spiegazioni, l'insegnante può dividere il gruppo. Metà di esso fa una discesa e risale in seggiovia mentre si iniziano le riprese con l'altra metà. Successivamente è la volta dell'altra metà di fare una discesa, per ritrovarsi infine tutti al punto d'incontro alla base della seggiovia. In questo modo il tempo di attesa diminuisce e si favorisce l'allenamento.

## Suggerimenti per la ripresa

### Inizio/fine della ripresa

È sempre opportuno iniziare a riprendere tre secondi prima che inizi il movimento. Infatti, quando la ripresa verrà analizzata sarà importante riuscire a concentrarsi sul movimento dall'inizio alla fine. Per farlo sono molto utili i due-tre secondi di «calma prima della partenza». Lo stesso vale anche alla fine del movimento: mantenere in funzione la telecamera, contare fino a tre e poi fermarla.

### Il cavalletto

se possibile usare sempre un cavalletto. Riprese a mano libera con una piccola videocamera risultano sempre molto difficili. È pertanto consigliabile portarsi dietro un cavalletto, ma non è sempre possibile farlo. Esiste però l'alternativa di utilizzare il proprio corpo come cavalletto: sollevare il mirino della telecamera, porre una mano su un lato ed una sotto la videocamera, gomiti aderenti al busto, inclinare la testa in basso in direzione del mirino ed appoggiarvi l'occhio.

### Da dove riprendere

la scelta corretta del punto di ripresa può aiutare molto la successiva analisi del filmato. La domanda più importante è: da che punto riprendere in modo tale che poi il movimento possa essere «rivissuto» come sarebbe necessario? Una possibilità di risposta è che spesso la ripresa più adatta è da dietro, perché nella successiva visione alla TV tutti guardano nella direzione nella quale è stato eseguito il movimento. Se possibile, occorre sempre evitare il contrario.

### Lo sfondo

ideale è un sfondo statico e neutro, come una parete, un prato, un bosco. Si deve impedire che degli allievi attraversino il campo di ripresa, disturbando così la registrazione e quindi la sua analisi.

### L'inquadratura

ci sono molti mezzi a disposizione che aiutano a scegliere le inquadrature giuste. I principali sono il grandangolo e lo zoom. La capacità di utilizzare queste tecniche non deve essere sottovalutata! Soprattutto, l'uso dello zoom deve essere appreso e provato prima di riprendere!

### Campo di ripresa e zoom

le prime prove, senza riprendere, si possono fare mentre gli allievi si esercitano e provano il movimento. In tal modo si può controllare il punto dal quale riprendere, si definisce l'inquadratura e ci si esercita ad usare lo zoom.



## Consigli per la valutazione

● **L'utilità del telecomando:** per problemi di spazio in molte telecamere non sono previste alcune funzioni accessorie, che però si trovano sui telecomandi (ad esempio, la possibilità di lavorare al rallentatore o la funzione che permette di fissare e far scorrere uno per uno i fotogrammi). Questa possibilità è molto pratica anche per l'uso e durante l'analisi. Una precauzione indispensabile è controllare sempre le batterie del telecomando prima dell'uso.

● **Non abusare del rallentatore:** gli allievi si possono ricordare meglio il loro movimento se viene riprodotta al meglio la «situazione originale». Poiché il movimento non viene mai eseguito al rallentatore, vederlo ad un'altra velocità rappresenta una difficoltà ulteriore. Se viene utilizzato con parsimonia però, il rallentatore può servire ad evidenziare alcuni dettagli. Ciononostante di regola è meglio (in quanto più realistico) vedere più volte il movimento alla velocità originale, che una sola volta al rallentatore.

● **L'immagine fissa per chiarire i dettagli:** l'immagine fissa è molto adatta per spiegare dettagli. Quando si danno consigli servendosi di un'immagine fissa in primo piano non troviamo il ricordo del movimento con il suo svolgimento nel tempo, ma l'osservazione e la comprensione delle posizioni del corpo in un ben determinato momento. Però non è affatto semplice fermare la registrazione nel momento giusto. Allo scopo può essere d'aiuto premere il bottone dell'avanzamento fotogramma per fotogramma.

● **Il sonoro originale non disturba:** anche per il sonoro vale la regola della riproduzione dei rumori originali. È del tutto normale che il sonoro della televisione riproduca i rumori registrati durante l'esecuzione. Una ripresa senza i rumori originali produce un effetto strano. Attenzione però a evitare commenti «sciocchi» e inutili durante la ripresa.



Foto: Markus Zimmermann

## Dopo la ripresa

Una buona ripresa non basta a garantire il successo dell'apprendimento. Il suo scopo ultimo è infatti l'analisi. Oltre al contenuto deve essere chiara a tutti l'organizzazione della valutazione: quanto dura? A quale successione si deve fare attenzione?

Durante l'insegnamento il tempo è contato. A questa difficoltà si aggiungono le dimensioni della classe che costituiscono un grande problema quando arriva il momento di analizzare il materiale video. Per questi motivi molti insegnanti debbono ricorrere a compromessi (breve visione da parte degli allievi dopo l'esecuzione, rivedere insieme solo una certa esecuzione, ecc.). Spesso però si hanno a disposizione ampi spazi di tempo, ad esempio durante un campo sulla neve.

### Come semplificare l'analisi

L'idea che esporremo parte da condizioni «ideali». Una scheda d'analisi serve sia come filo conduttore che come promemoria per la successiva applicazione pratica.

L'organizzazione: gli allievi conoscono la successione. Ciò vuole dire che il primo o la prima compare al tale momento, il secondo cinque minuti più tardi, ecc. Gli allievi visitano in totale tre postazioni restando in ognuna cinque minuti circa.

**1. postazione:** l'allievo o gli allievi ricevono il compito di ricordarsi la caratteristica principale della forma di movimento percepita, di scegliere uno o due punti che per loro sono i più importanti e annotarli come parole chiave nella prima casella «valore ottimale» (cioè risultato da ottenere) della scheda di analisi.

**2. postazione:** il movimento viene osservato per la prima volta insieme all'insegnante sulla base delle caratteristiche annotate, viene confrontato con il «valore ottimale» (valore nominale) ed annotato nella casella «valore effettivo allievo» (risultato reale allievo). Quindi il movimento viene osservato per la seconda volta (eventualmente al rallentatore o immagine per immagine). Ora l'insegnante confronta le caratteristiche principali annotate dall'allievo con le sue impressioni e, se necessario, le completa. Questo commento dell'insegnante viene ora annotato dall'allievo nella casella «valore effettivo docente» (valutazione da parte del docente). Infine, il movimento viene osservato per la terza volta (a velocità normale), il docente propone una possibilità di correzione individuale o una variante, che l'allievo può annotare nell'ultima casella della scheda d'analisi.

**3. postazione:** osservare ed ascoltare il compagno successivo durante l'analisi. **m**

**Res Rüdüsühli** è docente di educazione fisica e titolare della ditta r2media a Zurigo, che si occupa di produzione di video e di insegnamento della comunicazione.

Indirizzo e-mail: rr@r2media.ch

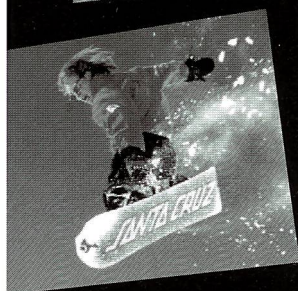


# Fine settimana di sci e snowboard in Vallese



**3 giorni già  
a partire da  
Fr. 195.-**

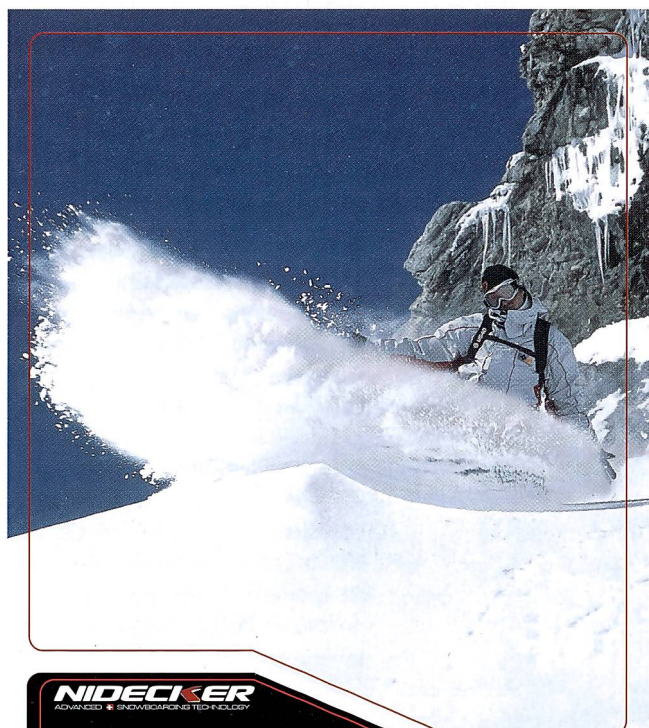
(per persona, prima colazione  
inclusa, per gruppi a partire da  
15 persone)



Uso gratuito dei campi di tennis  
coperti, con sala fitness e attrezzi,  
triplice palestra con tribuna,  
piscina coperta, sauna, solarium.  
Inclusa 1 giornaliera Fiesch-  
Eggishorn. Pernottamento in  
camere a più letti o, con supple-  
mento, in camera doppia.

**SPORT  
FERIEN** CENTER  
FIESCH

3984 Fiesch/Vallese  
Telefono 027 970 15 15  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)



by Fausto Capponi

**NIDECKER**  
ADVANCED & SNOWBOARDING TECHNOLOGY

Welcome

**Berti Denervaud**

Snowboard Legend

[nidecker.com](http://nidecker.com)



[WWW.ALPINA-EYEWEAR.CH](http://WWW.ALPINA-EYEWEAR.CH)

# Ride the Powder



MODEL NUTS  
RUN SYSTEM



MODEL BONFIRE  
QUATTROFLEX TECHNOLOGY



**ALPINA**  
PROFESSIONAL EYEWEAR