Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 12 (1956)

Heft: 6

Artikel: Sciare giovane

Autor: Eusebio, Taio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998953

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: 04.07.2025

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

Sciare giovane

DI TAIO EUSEBIO

Lo sci come ogni altro sport è costantemente soggetto a un processo di evoluzione e di rinnovamento. È questo processo che tiene vivo l'interesse, giovane lo sport e affascinante la vita, il lavoro. Lo sci vive un periodo felice di rinnovamento. Nel suo complesso corre linfa giovane, germina nuova vita.

Questo processo all'ora presente non si propone solo sul piano tenico, ma pure su quello dell'insegnamento. Esso si può riassumere e compendiare come indirizzo di scuola nelle tre parole « **libertà - giovinezza - mobilità** ».

Il processo in atto ha preso avvio dall'importanza che sempre più andò assumendo la psicologia.

Dalla tecnica rigida della meccanica a quella già più mitigata e libera che ha stipulato il compromesso con la fisiologia, si passa alla tecnica, meglio alla concezione che pone la fisiologia e la psicologia ancora più al centro, che dà maggior risalto alla personalità, che innalza sopra tutto la persona e alla quale la tecnica si piega, si modella su misura come il ferro rovente e la materia si dispongono docili sotto la mano dell'artigiano, dell'artista.

Si schiude il periodo dello sci libero, giovane. Lo sci entusiasmante, espressione della disposizione psico-fisica dello sciatore.

La libertà. Il periodo dell'intransigenza, della rigidezza ha fatto il suo corso; altra situazione, altro stato d'animo sono maturati, che aprono nuove possibilità, e concedono più ampio spazio di libertà sia nel settore tecnico che didattico. È giunto il tempo di rompere la monotonia della precisione scrupolosa di forme tecniche, la precisa pendanteria di un sistema, di una maniera, per permettere lo sviluppo, la fioritura di un complesso più libero, più ricco di variazioni, di sfumature, di aspetti individuali. Dalla forma, dalla posizione, rigida, tecnica, fissata nei minimi dettagli si passa a un fluido svolgersi di attitudini che non sono legate a un segno preciso, netto, ma vanno più in là nella loro vibrazione intima, nel loro ritmico, vitale respirare (per intenderci potremmo dire che corre tra le due maniere la differenza che troviamo tra il segno, la linea netti, curati del disegnatore tecnico e quelli, forse per certi strambi, ma quanto vitali, caldi del pittore artista).

Lo sci diventa veramente libero movimento, dinamico, un respiro forte, un oscillare da flessione a estensione, un succedersi armonioso di rilassamenti e tensioni. Lo sciatore in azione deve essere vivo e esprimere la vita, il ritmo come un prato battuto dal vento. In questo stupendo fremere si realizza la libertà, la giovinezza, la mobilità: è un canto di vita affascinante, di alta partecipazione.

Due elementi fondamentali e comuni a ogni movimento sono indispensabili per ottenere un'evoluzione, un gesto, cioè una flessione e una estensione. Questo vale anche per lo sci.

Nel ritmico generarsi e svilupparsi di esse, l'uomo si esprime fisicamente, è nel suo gesto, nella sua evoluzione, trova la libertà. Dallo svolgersi di flessioni e estensioni nasce, cresce il gesto tecnico, il movimento che ne è risultato, subordinato cioè e non viceversa. Non si impongono posizioni, gesti, si conduce lentamente per riflesso a flessioni e estensioni organiche, naturali, a evoluzioni, movimenti.

Anche nell'insegnamento si abbandona quella specie di servitù della vecchia scuola (esercitazione noiosa e prolungata del dettaglio tecnico, analitico e sul pendio e il pianoro apposta preparato e sempre uguale) per sceglierne uno in movimento, più consono alla natura dell'allievo e alla realtà. È un viaggiare nella natura alla ricerca del miglior terreno, delle buone, vere esperienze, della distensione psicologica dell'allievo. La lezione si distingue per un suo svolgersi più largo, generoso, per una sua più libera impostazione (esecuzione dei gesti più vari nel cambio di ritmo, più breve nella durata di esercitazione ma con ripetizioni più frequenti del medesimo esercizio. L'applicazione diretta quindi e sotto vari aspetti del grande principio del « *lavoro a intervallo* »).

La giovinezza. Lo sci diventa o sta per diventare quello che ha da essere: un gioco, un mezzo per l'uomo di distendersi, di lasciar esplodere la propria personalità. L'espressione di giovinezza si trova nella spigliatezza, nell'incuranza della forma statica per dare libero corso all'entusiasmo, alla vitalità, all'esuberanza, a quella scapigliata libertà che ne è il segno più vivo e caro. Sci giovane perchè non pedantemente ligio all'ortodossia, all'esattezza esasperante e demoralizzante, ma lievitato dallo slancio, dal desiderio di vivere, di partecipare con foga che è propria dei giovani. Giovane perchè sbarazzino, perchè non portato a calcolare tutto sul principio dell'economia dello sforzo (per concezione beninteso, perchè per risultato lo sarà logicamente, naturalmente senza volerlo).

La mobilità. La qualità per eccellenza dello sciatore moderno è la *mobilità*. Sopra e prima di ogni altra qualità o capacità dobbiamo porre la ricerca e l'affermazione della mobilità che prelude alla scioltezza, alla facilità di esecuzione di ogni gesto, alla padronanza di ogni situazione, che conferisce la capacità di adattamento a ogni condizione e di compensare ogni squilibrio.

La divisa dello sciatore moderno è:

cedere per vincere

Lo sciatore del passato era in una certa misura paragonabile alla quercia che resisteva a lungo, ma poi si schiantava, quello moderno è come il canneto che si piega docile alla bufera, cede momentaneamente, ma per rialzarsi più forte e più bello. Morbida è la sua azione, non fa violenza, si dà all'ostacolo, alla difficoltà, cede per profittarne, per dominare con più entusiasmo con mano guantata, per gioire della sua superiorità. Sono le resistenze, gli ostacoli, il terreno che lavorano per lui, lui li sfrutta cedendo con il corpo flessibile, vibrante.

Lo sciatore ha un'attitudine base costante, nella quale si sente a suo agio, perchè corrisponde alla sua personalità. La stessa è basata sulla semplicità, la naturalezza e non è mai rigida, ma in fluido variare di rilassamenti e tensioni, coordinati sul moto, sul ritmo della respirazione.

Questa attitudine dello sciatore risponde ai seguenti principi:

Appiombo e unità dello sciatore per rapporto agli sci e al terreno (lo sciatore si raccoglie attorno al suo asse verticale e al suo centro di gravità).

Leggera flessione delle articolazioni (in particolare quella della caviglia — articolazione capitale dello sciatore).

Rilassamento, scioltezza e quindi linea rotonda della parte superiore del corpo e delle braccia.

Peso distribuito ugualmente sui due sci.

Lo sciatore desidera rimanere sempre in questa attitudine e a ritornarvi subito se deve abbandonarla per cause esterne. Gli ostacoli, le difficoltà di ogni sorta tentano continuamente di squilibrarlo, di strapparlo dalla sua attitudine base, di vincerlo, per dominare la situazione, rimanere padrone, egli deve uscire dalla sua comodità, agire, deve adattarsi. Questa *possibilità di adattamento* che fa lo sciatore signore di ogni situazione è *funzione* della mobilità.

L'adattamento deve portare su più punti:

Adattamento

	A	B	C
Contingenza:	Al terreno	Alla neve e al terreno (velocità)	Al terreno e al movimento
Specie:	Mobilità verticale (la principale)	Mobilità orizzontale	Mobilità laterale
Movimento:	Alto - basso	in avanti — indietro Vorlage — Rücklage	di fianco a sinistra a destra

Come si vede dallo specchietto lo sciatore abbisogna di una mobilità spaziale, che si possa cioè sviluppare in ogni direzione. Ognuna di queste mobilità porta su di un problema particolare dello sci, rappresenta nella sua conquista una soluzione sempre migliore. Grazie alla mobilità l'evoluzione dello sciatore acquisterà in leggerezza, in morbidezza e in potenza.

Lo sciatore gioca con il proprio corpo, lo sente vibrare, duttile e resistente nelle proprie mani, lo dirige facile secondo le esigenze per parare ogni attacco esterno, per mantenere in equilibrio il bilanciere delle forze che partecipano all'azione. È il gesto, l'azione di adattamento che mantengono l'equilibrio, la misura. Senza la mobilità sarebbe impossibile sciare con piacere, con facilità, con sicurezza.

Eppure troppo poco si fa nell'insegnamento in questo campo: si dimentica di creare questa base indispensabile che facilita poi tutto il resto e sola dà la *necessaria « autonomia di volo »*, e subito si corre, si bruciano le tappe per giungere a esercizi più difficili, ai viraggi della « gloriola » e così si fatica, si fatica senza mai raggiungere risultati probanti. Il nostro insegnamento deve vertire, concentrarsi su questo fatto. Dare, migliorare, affermare la mobilità: ecco il nostro compito preciso.

La mobilità è il crisma della classe dello sciatore moderno e la chiave maggiore di uno sci dinamico, di uno sci entusiasmante giovane.

La via dell'insegnamento che conduce a questo traguardo è quella che lascia subito il posto di esercitazione tradizionale della vecchia scuola, per condurre l'allievo nel terreno, a contatto con la realtà, con tutte le sfumature, le particolarità dell'ambiente.

Si parte quindi da una concezione viva, naturale in cui l'azione (il verbo: scivolare, sciare) globale che sola contiene e dà la vita tipica dello sport sta al principio. Subito, fin dal primo inizio l'allievo posto davanti all'ostacolo, al problema fa la sua esperienza, impara a conoscere la neve, il terreno, a adattarsi per istinto di movimento. Il suo gesto nasce e rimane spontaneo, non meccanizzato, arido. L'azione globale dà il sentimento, la spontaneità, la mobilità prima, solo dopo subentrerà per completare, per affinare l'esercizio tecnico analitico, cioè quando la vita, l'anima dello sci saranno già guizzati nell'allievo. Allora nel corpo dell'allievo vi sarà la disponibilità, la capacità di assimilazione. L'insegnamento sotto forma di passeggiate permette una grande possibilità di gradazione, di aumento della prestazione, di adattamento delle difficoltà; la varietà, la bellezza della natura saranno in più un incentivo di distensione, di interesse che predisporranno molto favorevolmente l'allievo.

Non l'esattezza di forme sarà il perno del nostro insegnamento, ma bensì la vita, l'uomo. Saremo così per fare qualcosa di valido. Tutto l'insegnamento sarà orientato sul movimento, su forme individuali, ritmiche, su spessi cambiamenti di luogo, di esercizi, di tempo (principio dell'allenamento a intervallo). Avremo così un insegnamento fedele alla natura e alla realtà.

La personalità avrà modo di manifestarsi in piena libertà. L'uomo sarà al centro: la tecnica e l'insegnamento saranno a lui subordinati, arrendevoli, pronti al suo estro, alla sua disposizione d'animo, alle sue necessità e ciò per la sua gioia, il suo diletto e il suo bene.

Così insegneremo e scieremo giovane.

Il materiale

Troppi sono ancora i ritardi che devono essere registrati nel ritorno del materiale di istruzione che i monitori ricevono in prestito per i loro corsi. Ciò intralcia in modo assai sensibile tutto l'andamento dell'apparato amministrativo, in particolare il riversamento dei sussidi.

Pertanto si pregano i monitori direttori dei corsi di provvedere a chiedere il buono di trasporto gratuito alla Sezione cantonale e ritornare al più presto possibile il predetto materiale annunciando quanto fosse stato rotto o smarrito.