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: 26 (1969)

Heft: 6

Artikel: L'istruzione sciistica in "Gioventù e Sport"

Autor: Kolb, Christoph / Columberg, Giotto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000983

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: 16.07.2025

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

L'istruzione sciistica in «Gioventù e Sport»

Christoph Kolb
Testo italiano: Giotto Columberg

Nello sci — ancora più che in altri tipi di sport — è di massima importanza l'adattamento del contenuto tecnico del programma di un dato corso alle conoscenze e alle possibilità del partecipante. In altre parole, l'allievo deve avere la possibilità di prender parte ad un corso dove, da un lato, non si trovi a disagio per la difficoltà della materia e, dall'altro, non si annoi perché vengono trattate cose a lui già note. Spesso pure gli aspetti dello sport sciistico e del suo insegnamento sono multiformi: il principiante ad esempio si attende un'istruzione fondamentale che gli possa indicare quali sono le sue disposizioni e servigli quindi per un'eventuale futura specializzazione.

Il programma di istruzione generale (allround) abbraccia la grande massa degli sciatori e sarà svolto su due gradi di difficoltà. Accederanno a questo gruppo il medio e buon sciatore, cioè quelli che desiderano trovarsi a loro agio sia in buone che in difficili condizioni di neve; che vogliono imparare a sciare con piacere sia su pista che su neve non battuta; che non disdegnano alla fine né una gita, né una corsa di fondo e neppure uno slalom.

Dalla frequenza ai citati corsi di carattere generale, può nascere una gioia particolare, una predisposizione per determinate discipline, sarà allora indicato di affinare la preparazione in vista di «escursioni scistiche» oppure «fondo su sci» («salto»).

Chi si sente invece maggiormente attirato dallo sci alpino, potrà frequentare un corso per «discipline alpine»; questo, tenendo conto del valore dell'allievo quale corridore forte o debole, sarà suddiviso in due gradi.

È pure possibile — disponendo delle dovute capacità tecniche — di partecipare senz'altro a un corso «alpino», evitando di iniziare con corsi di base, rispettivamente di istruzione generale (allround).

Non è ancora stato incluso nel programma lo «sci artistico», una forma di gioco dello sport sciistico. Lo stesso può comprendere specializzazione nell'acrobazia su sci e istruzione sul balletto sciistico, due forme che, specialmente in America, riscontrano già un enorme successo.

Per ogni programma di istruzione la migliore preparazione al lavoro pratico è l'allenamento di condizione. Il miglioramento dei fattori principali di condizione (velocità, resistenza locale, mobilità, forza) rappresenta per lo sci un sensibile aumento della sicurezza, che si ripercuote positivamente sull'ascesa delle prestazioni sia presso il principale che presso il più esperto.

L'esame nella disciplina sportiva

Non è pensabile che un allievo torni a casa soddisfatto di un corso di sci, se non ha potuto dimostrare i progressi acquisiti. Perciò, alla fine di ogni programma d'istruzione, verrà organizzato un esame della materia che è stata oggetto d'insegnamento.

Quanto più un tale esame rivestirà carattere di competizione, tanto maggiore sarà la partecipazione attiva degli allievi. Si deve però dare la massima attenzione a che la organizzazione avvenga in modo perfetto, secondo regole esatte e appropriate; nel contempo esso deve contenere quella punta di interesse e di agonismo che solletica, prima dell'inizio della gara, la vanità e lo spirito combattivo del concorrente.

Serviranno a quest'ultimo scopo — ossia a mettere i partecipanti nel giusto ambiente di competizione — numeri di gara, bastoni colorati per lo slalom, striscioni di partenza e di arrivo, ecc.

L'esame comporta due parti distinte: nella prima viene esaminata la tecnica, nella seconda la prestazione. Le condizioni per superare l'esame sono indicate sul retro del foglio di gara; le citiamo brevemente.

Sci 1. istruzione di base

Tecnica:

1. Passaggio di dossi e avvallamenti	massimo 1 caduta
2. Stemme dai due lati	
3. Discesa trasversale, scivolata laterale	
4. Quattro stemm-cristiania	

Prestazione:

5. Facile discesa (ca. 100 m di dislivello con i 4 elementi di tecnica succitati	massimo 1 caduta
6. Percorso di ca. 0.6 km su terreno leggermente accidentato	tempo ideale massimo + 50%

Per l'esecuzione delle singole parti, esigiamo terreni e condizioni di neve facili. Al maestro di decidere cosa è facile, poiché egli stesso sarà stato adeguatamente istruito in tale senso durante i corsi per monitori di G + S. Sarà particolarmente vantaggioso se l'esame avrà svolgimento sullo stesso terreno dove prima si era esercitato. Qui tutti — allievi e maestri — hanno già fatto le loro esperienze e così saranno praticamente protetti da sorprese derivanti da una eventuale cattiva scelta del terreno. In certi casi sarà opportuno lavorare la neve per questa o quella disciplina onde poter parlare di facili condizioni.

Tecnica:

Spesso una discesa su dossi o attraverso conche non è possibile su un dato terreno. In tal caso si potrà — con pale e con la neve — costruire una pista artificiale con le dovute ondulazioni, adatte in particolare alle possibilità degli allievi. Il punto di partenza deve essere segnato chiaramente e sarà lo stesso per tutti.

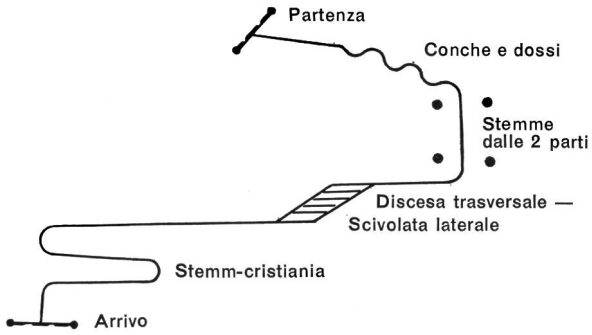
Per gli stemme dalle due parti è auspicabile che la neve non sia troppo molle e che non offra troppa resistenza. Terreno non troppo ripido, possibilmente che termini in piano, e che non presenti delle conche. Si partirà con gli sci chiusi per iniziare al posto prestabilito con lo stemme fino all'arresto.

Il terzo esercizio tecnico, la discesa trasversale e la scivolata laterale: il pendìo non dovrà essere troppo dolce e la neve non troppo molle; un pendìo leggero obbligherebbe l'allievo a forme non volute di discesa trasversale, forme che, a volte, saranno anche non naturali, mentre, d'altra parte, si sa che è impossibile la scivolata di fianco su terreno piano.

Punto di partenza, punto d'inizio della scivolata e punto di arrivo devono essere segnati. Inizio da sinistra e da destra.

Prestazione:

La discesa facile deve essere contrassegnata in modo che gli elementi tecnici esaminati debbano essere eseguiti ai posti voluti; si veda lo schema seguente:



La prestazione raggiunta sarà cronometrata e servirà per l'attribuzione della nota. Come per l'esame sul percorso, il maestro dovrà stabilire un tempo ideale che può essere raggiunto dal migliore allievo. Se non è stata fatta più di una caduta, un tempo cattivo non è motivo per non passare l'esame.

Il percorso deve essere concepito come una esercitazione dello sciare su di un tratto dove dovranno essere eseguiti esercizi di destrezza e dove, tra l'altro, potranno essere inseriti alcuni metri di salita. Un terreno con ostacoli naturali sarà pertanto ideale; cespugli, siepi, recinti, alberi, ecc. L'itinerario e il modo di superare gli ostacoli saranno stabiliti con precisione.

L'attribuzione delle note si estende sia alla parte tecnica che alla prestazione; nella prima sarà basata sulla valutazione e nella seconda sul tempo. La somma delle note ottenute nei sei esercizi darà il risultato finale di questo concorso interno. La valutazione concernente il superamento dell'esame avrà luogo tenendo conto del numero delle cadute nelle singole discipline della prova tecnica. Negli esercizi dall'1 al 4 può essere effettuata in totale una sola caduta (essa si ripercuoterà negativamente sulla nota di gara della relativa disciplina: si avrà 1 punto di deduzione sulla relativa nota).

Nella prova di prestazione, il superamento dell'esame è condizionato ad una sola caduta nella discesa, mentre, nel «percorso» saranno permesse più cadute, sempre che il tempo complessivo non superi quello ideale + 50%.

Scala delle note per l'esame tecnico

ottimo	= nota 4	sufficiente	= nota 2
bene	= nota 3	debole	= nota 1

Per la disciplina n. 5:

fino al tempo ideale + 10% = nota 4
fino al tempo ideale + 20% = nota 3
fino al tempo ideale + 33% = nota 2
Oltre al tempo ideale + 33% = nota 1

Per la disciplina n. 6:

fino al tempo ideale + 15% = nota 4
fino al tempo ideale + 30% = nota 3
fino al tempo ideale + 50% = nota 2
oltre al tempo ideale + 50% = nota 1

Sci 2 A, istruzione generale (allround)

Tecnica:

1. Passaggio di dossi e conche
2. Discesa trasversale - scivolata di fianco in alternanza
3) Quattro stemm-cristiania terreno ripido)
4. Discesa con curve lungo un pendìo, ca. 50 m di dislivello

} massimo 1 caduta

Prestazione:

5. Facile discesa con porte di controllo, ca. 1100 m di dislivello — massimo 1 caduta

Nei confronti dell'esame d'istruzione di base, manca lo stemm dalle due parti. Al suo posto è stata inserita la «discesa con curve lungo un pendìo». È ovvio che i dossi e le conche dovranno essere leggermente più marcati che non nel precedente esame.

La seconda disciplina è resa più difficile dall'alternarsi della discesa trasversale e dalla scivolata di fianco. Il punto di tale cambiamento dovrà essere segnato. Partenza da sinistra e da destra.

Per gli stemm-cristiania si dovrà scegliere un terreno più ripido del precedente e il bastone potrà essere di aiuto.

È importante che, tra una curva e l'altra, non avvengano discese trasversali troppo lunghe, ma che le stesse vengano legate tra di loro in modo scorrevole.

Nella discesa con curve lungo un pendìo sarà avvalorata la padronanza del tempo, come pure la scelta e l'uso del terreno, nonché il cambiamento di ritmo.

Per il superamento dell'esame nella parte tecnica è ammessa una sola caduta, così pure nella parte relativa alla prestazione, che consiste come citato in una discesa. Per non aumentare troppo la velocità si dovrà quindi limitarla con la posa di porte di controllo. Il tempo ideale sarà stabilito o dal maestro o da un bravo allievo; l'attribuzione delle note seguirà lo stesso schema come nella disciplina n. 5 dell'«istruzione di base».

Nella parte tecnica la nota sarà di apprezzamento con deduzioni per cadute come nell'esame precedente.

I passaggi e le «uscite» oltre le ondulazioni devono avvenire con accentuati movimenti in alto e in basso del torso.

La discesa trasversale e la scivolata di fianco saranno eseguite come nell'esame 2 A, solo che la scivolata dovrà essere eseguita in avanti e in dietro (due per tipo).

In un rettangolo segnato, devono essere eseguiti quattro cristania paralleli. Vien lasciata libertà all'allievo di aiutarsi col bastone nella presa di slancio per la virata; è importante però che i cristiania siano tirati a fondo!

Le virate brevi (cortoraggio) in questo grado superiore, devono essere possibili senza un importante movimento verticale, in tal senso dovrà essere impostata anche la valutazione.

Discesa con porte di controllo: anche per questo percorso dovrà essere stabilito un tempo massimo ideale, che non dovrà essere superato oltre il 33% per poter passare l'esame. Il calcolo della nota si ripeterà come il gruppo 2 A.

Sci 3 A, istruzione generale (allround)

Tecnica:

1. Passaggio veloce (Schuss) di dossi e conche
2. Discesa trasversale - scivolata di fianco in avanti e indietro
3. Quattro cristiania paralleli
4. Cortoraggio su un pendìo con ca. 50 m di dislivello

} massimo 1 caduta

Prestazione:

5. Discesa con porte di controllo ca. 150 m di dislivello) — tempo massimo ideale + 33%

Le ondulazioni del terreno (dossi e conche) possono essere un po' più marcati che nell'esame 2 B, poiché la velocità dev'essere minore.

Sci 2 B, discipline alpine

Tecnica:

1. Discesa veloce con dossi e conche
2. Cortoraggio (pendìo con ca. 70 m di dislivello)
3. Virate ritmiche (marcate, pendìo con circa 70 m di dislivello)
4. Salto nel terreno

} massimo 1 caduta

Prestazione:

5. Slalom, 20-30 porte — tempo ideale massimo + 33%
6. Slalom gigante, 15-20 porte (pendìo con ca. 100 m. di dislivello) — tempo ideale massimo + 33%

Foglio d'esame

Sci 2 A
Istruzione generale
(allround)

Nome, Cognome:	Nr. di partenza .....
Organizzazione:	Anno di nascita .....

– Tecnica	Note	Cadute (mas. 1)
1. Dossi - avvallamenti		
2. Discesa trasv. - scivolata later. (alternate)		
3. Quattro stemm-cristiania (terreno ripido)		
4. Discesa con curve lungo un pendìo (circa 50 m di dislivello)		
– Prestazione:	Note	Cadute (mas. 1)
5. Facile discesa con porte di controllo (circa 100 m di dislivello)		
Somma delle note		Esame superato
Rango		inserire una crocetta nello spazio corrispondente

Le ondulazioni del terreno (dossi e conche) non dovrebbero essere troppo marcate, affinché sia possibile il passaggio a grande velocità. Gli avvallamenti non devono essere saltati, ma superati sciando. La posizione ideale sarà pertanto con la parte superiore del corpo ferma, tranquilla e con le gambe molto molleggiate.

Nel cortoraggio sarà data particolare attenzione al buon ritmo e al controllo del tempo. Il lavoro di spigoli dovrà essere adattato alla pendenza della discesa e il cambiamento degli stessi dovrà essere leggero.

Le virate ritmiche corrispondono ai cambiamenti di direzione che avvengono nello slalom gigante o nella discesa. Il luogo, dove tali giri verranno effettuati, sarà segnato mediante paletti da slalom; così pure il punto di partenza. Gli spostamenti del corpo durante lo stacco per la virata dovranno essere ridotti al minimo.

Il salto sul terreno sarà giudicato secondo la sua esecuzione (forma, sicurezza): la lunghezza del salto sarà di secondaria importanza. Nella forma basilare si salterà con le gambe completamente piegate verso l'alto, che si tenderanno poi al momento dell'atterraggio. Non dovrebbero avvenire cadute in seguito al cattivo atterraggio.
Chi cade una sola volta nei primi quattro esercizi e, nella parte «prestazione», nello slalom e nel gigante, non impiega un tempo superiore al 33% oltre il tempo ideale, ha superato l'esame. Per raggiungere una buona posizione di classifica si deve poter sciare in modo pulito e veloce.

Sci 3 B, discipline alpine

Tecnica:

1. Discesa su una verticale (con circa 8 bastoni)
2. Passaggio di porte aperte (4-6)
3. Salto per anticipazione

} massimo 1 caduta

Prestazione:

4. Slalom speciale, 30-40 porte
5. Slalom gigante, 20-30 porte a 150 di dislivello
6. Prove di partenza su 20 metri (3 prove, conta la migliore)

} tempo massimo ideale + 33%

In questo grado superiore vien già richiesto molto ai partecipanti. Nella parte tecnica sarà preparata una verticale provvista di bastoni tale che, probabilmente, tutti i concorrenti potranno riuscire la prova. La difficoltà sta nel fatto che, a tutti i concorrenti. deve essere data la possibilità di gareggiare nelle stesse condizioni: ideale sarebbe quindi la preparazione di più piste parallele.

Gli stessi problemi sorgeranno nella preparazione della pista per il passaggio di porte. Potranno essere risolti con eventuale costante fissazione dei bastoni o con la messa a disposizione di parecchie piste. La tassazione avverrà secondo lo stacco, la tenuta e la sicurezza. Il salto con anticipazione oltre un orlo richiede, tra l'altro, una presa di slancio ben dosata e precisa.

Per quanto riguarda l'esame per prestazioni c'è poco da aggiungere: slalom speciale e gigante sono conosciuti; per molti potrebbe invece essere una novità la partenza su 20 m di distanza. La partenza ha un grande significato in tutte le discipline, ma specialmente nella discesa libera. Vale perciò senz'altro la pena di allenare questa fase e di sottoporla ad esame.

Le differenze di tempo tra i diversi concorrenti sono spesso sorprendenti! L'esame sarà superato da chi adempie le seguenti condizioni:

discipline 1-3: 1 caduta al massimo

discipline 4-6: tempo non superiore a quello massimo ideale + 33%.

I due esempi che seguono ci danno la fisionomia di quelli che potrebbero essere i fogli di esame:

a) per ogni partecipante un foglio separato, ottenibile presso gli uffici incaricati della fornitura (pagina 122).

b) un foglio per tutto il corso, rispettivamente per l'esame sul terreno

Sci 1
Istruzione di base

Nome	Partenza	Dossi-avvallamenti		Stemm		Discesa trasv. scivolata		Stemm cristiania		Discesa			Percorso		Somma note	Rango	Esame superato
	No.	Nota	Cadute	N	C	N	C	N	C	tempo	N	C	tempo	N			

Tempo ideale di discesa:

Tempo ideale di percorso: