

# Problematica del transfert nello sci alpino

Autor(en): **Hotz, Arthur**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 10

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000780>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

- nel problema concernente l'aumento dell'aggressività dei giocatori tramite la pratica, durante il periodo di preparazione, di sport di lotta o di combattimento
- nel problema dell'efficacia dei metodi d'allenamento simili alla competizione.

Sulla base di test di transfert su piste d'ostacoli, P. Parlebas e J. Vives hanno constatato che l'allenamento su diversi percorsi permette di migliorare l'apprendimento di

un percorso nuovo. Nella pallavolo, è quindi sufficiente partecipare a una grande quantità di partite d'allenamento? Nelle sedute d'allenamento in numero limitato, è meglio tenersi a situazioni classiche e correnti oppure al contrario allenare, ma più brevemente, il più gran numero di situazioni possibili?

Ecco, modestamente esposti, alcuni problemi di transfert la cui soluzione permetterebbe di migliorare le conoscenze di tutti coloro che prendono parte alla formazione di giocatori.

## Problematica del transfert nello sci alpino

Arthur Hotz

### Quale profitto si può avere dall'allenamento a secco?

Ogni sportivo di qualsiasi categoria che prepara la stagione sciatoria (alpina o nordica) con un allenamento della condizione fisica, è convinto che quanto ha imparato a secco ha un effetto positivo nel rendimento sulla neve, dunque c'è un transfert. La convinzione, la fede e l'esperienza appartengono tuttavia al settore «pre-scientifico».

Ma visto che non è possibile esaminare un fattore singolarmente in un sistema tanto complesso, esperienze di questo genere sono poco promettenti. Di conseguenza, le dichiarazioni fatte in merito alla trasferibilità di quanto è stato imparato a secco — abilità e attitudini — restano in un certo qual modo speculazioni, in altri termini le formulazioni devono limitarsi ad essere introdotte con: «è possibile o probabile che...» oppure «viste le esperienze, non è escluso che...».

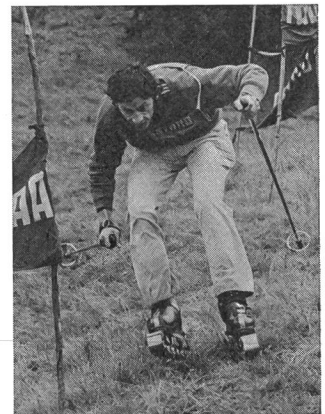
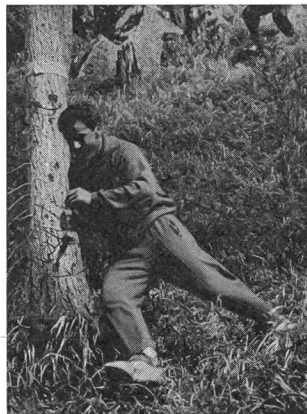
Il profitto che può trarre un allenatore che lavora su basi scientifiche è assai magro; ma d'altro canto egli evita di dirigersi verso un terreno poco fertile che sarebbe nefasto allo sviluppo delle sue idee. Se riesce a organizzare in modo sensato lo spazio rimasto libero, è capace di riconoscere e di analizzare una cattiva posizione sugli sci e se dispone ugualmente di misure appropriate per correggere questo sbaglio (anche) nell'allenamento della condizione fisica, il successo gli è assicurato a lungo termine.

### Desiderio e realtà

Se un ginnasta non arriva a «spingersi» all'appoggio rovesciato sugli anelli, la diagnosi e la terapia sono relativamente facili da definire; come pure un atleta che non controlli perfettamente la fase di rotazione del lancio del disco e del martello. Ma quando uno slalomista manca una porta, qual è la ragione? La correzione è complicata poiché lo sci non possiede movimenti ciclici e la prestazione sugli sci non è una funzione lineare del rendimento misurabile dei fattori della condizione fisica.

Gli esercizi a secco sono preziosi per il transfert solo quando è possibile imitare i movimenti che s'impongono in competizione, in particolare per quanto concerne la struttura forza-tempo. A questo punto interviene il problema del transfert nello sci: scivolare e aumentare la velocità scivolando non possono trovare equivalenti nella corsa, l'accelerazione o la perseveranza, per es. per restare nella posizione «a uovo» nella discesa.

Nello sci il rischio di confondere il desiderio di un transfert con le nozioni acquisite è grande. Non perchè un individuo armato di bastoni da sci sguizza fra gli alberi, si può affermare che si tratta di un allenamento appropriato di slalom. Al contrario: copiando troppo fedelmente le posizioni degli sci e le attitudini, si dimentica la cosa princi-



In che misura serve quanto si è imparato a secco...

... sulla neve  
e sugli sci?



pale. Ciò che, a secco, sembra corrispondere all'attitudine sulla neve è in realtà condizionato da uno stimolo la cui struttura è totalmente differente. Il transfert rimane un'illusione, poichè imitando la forma finale si simula un'assomiglianza di condizioni che non esistono. Nel peggiore dei casi, è pure possibile automatizzare attitudini non corrette. Per esempio l'impegno del bastone nella foresta o un movimento di pedalata a secco avviene arbitrariamente e senza alcun influsso sul successo sperato dall'imitazione. Manca lo stacco legato alla funzione (come sulla neve), poichè gli stimoli sono di tutt'altro genere, ciò che significa che le condizioni per un transfert non sono soddisfatte.

#### Cosa significa allenarsi in modo appropriato?

Allenarsi a secco simulando le condizioni di gara (cioè imitare lo svolgimento dei movimenti nell'allenamento della condizione fisica) è un'impresa ingannevole. Questo fatto non esclude tuttavia che l'allenamento della condizione fisica serva a ben prepararsi alla stagione sciatoria. Il fatto che un corpo allenato si adatti più rapidamente a una situazione che esige uno sforzo fisico di un organismo non allenato, è una nozione valida anche per lo sci. Tuttavia tali problemi non sono in primo piano nello sport di punta. Si tratta innanzitutto di un problema di dosaggio: quale importanza c'è se si dà la preferenza durante la pre-stagione alle flessioni dei ginocchi con carico sulle spalle in rapporto a un allenamento di corsa, nella proporzione di 5:2? Oppure, è più utile (a un ev. transfert) che uno slalomista corra, in ottobre, tre volte un 400 m in 60 secondi (ciò che corrisponde circa alla durata di uno slalom) o sei volte una salita di 200 m in 40 secondi? Occorrerebbe inoltre aggiungere la lunghezza delle pause ed altre questioni ancora, ma in fin dei conti ne sappiamo troppo poco sull'importanza del profitto per lo sci alpino, nonostante i principi d'allenamento, le esperienze e le nozioni provenienti da altre discipline. Ma una cosa è certa, sarà impossibile dare una risposta valida universalmente.

Finalmente l'allenatore che può giustificare delle esperienze — e dei successi internazionali! — sarà superiore a quello che ha attinto le sue conoscenze soltanto dai libri, benchè una certa «miscela» sarebbe auspicabile poichè più promettente. La formula pedagogica «solo persone convinte possono convincere gli altri» è tanto banale (e vera) quanto il popolare detto «beata ignoranza!». Ma fintanto non sarà possibile consolidare scientificamente i dati empirici raccolti in questo settore, la convinzione dell'allenatore rimane per l'atleta più efficace dei dubbi — spesso giustificati — formulati dagli uomini di scienza in merito al transfert, e che vorrebbero provarlo sulla base di libri pieni d'interminabili colonne di cifre con il fascino di un elenco telefonico.

Le nozioni imparate e acquisite nell'allenamento della condizione fisica — eccetto i fattori della condizione come la forza, la resistenza ecc. — di cui si può approfittare sulla neve, si limitano a:

- capacità come la destrezza / la nozione dello spazio, la mobilità / l'equilibrio e l'agilità / la coordinazione
- l'intelligenza motrice e
- maggiori componenti psichiche dello sforzo come una più ferma fiducia in sé e, in minor misura, la disposizione a prendere rischi.

La trasferibilità di quanto precede (ci sarebbe pure molto da dire sulla realizzazione) dipende ugualmente dalle capacità individuali e dall'appoggio dell'allenatore che può favorire un eventuale transfert insegnando all'allievo a prendere coscienza dell'azione o dell'attitudine.

L'essenziale di questi propositi è che nell'allenamento della condizione fisica si esige un ampio bagaglio fisico e psichico, cioè tutti i fattori che influenzano positivamente il rendimento sugli sci e che aiutano a meglio controllare il maggior numero possibile di situazioni in allenamento e in gara.

## Conseguenze pratiche

L'apprendimento si estende dai compiti motori basati sulla struttura dell'azione tipica allo sci: vedere / percepire e reagire / agire nell'allenamento della condizione fisica fino alla domestichezza con i metodi psico-regolatori. Per evitare di raggiungere troppo presto i limiti del rendimento, è determinante incoraggiare poichè soltanto colui che arriva a modificare movimenti già automatizzati sarà ugualmente capace d'imparare nuove tecniche. Nello slalom gigante per esempio occorre poter seguire l'evoluzione se non si vuol stagnare a un certo livello.

Il rendimento sugli sci non può essere ottimale allenandosi unicamente sulla neve o a secco. Ma l'allenamento

della condizione fisica può essere un complemento molto importante, d'altronde necessario per realizzare prestazioni da primato, anche se ci si allena tutto l'anno sulla neve. Le discussioni in merito ai problemi di transfert nello sci alpino devono incitare a riflettere maggiormente sull'efficacia nei mezzi impiegati nell'allenamento della condizione fisica e nell'allenamento sulla neve, in particolare per quanto concerne il transfert positivo, tenuto conto delle istruzioni spesso poco adeguate che vengono fornite. Gli uomini di scienza e gli allenatori avrebbero ancora un certo ritardo da colmare in questo settore in rapporto alle altre discipline sportive.

# Transfert nel comportamento individuale e sociale

Martin Ochsner

**Riassunto:** oltre a quello concernente l'insegnamento sportivo, avviene pure un transfert dallo sport in altri settori della vita. Il maestro di sport si trova nella posizione di poter coniare modelli di comportamento e valori rappresentativi, e rendere coscienti di questo gli allievi. Nell'insegnamento sportivo può preparare il trasferimento di queste tendenze di comportamento in altri settori della vita.

## Definizione

### Transfert verticale e laterale

#### Transfert verticale nell'insegnamento sportivo:

L'acquisizione di un contenuto d'insegnamento (per es. semplice esercizio di base a un attrezzo) facilita l'acquisizione di un contenuto più difficile (per es. esercizio progressivo).

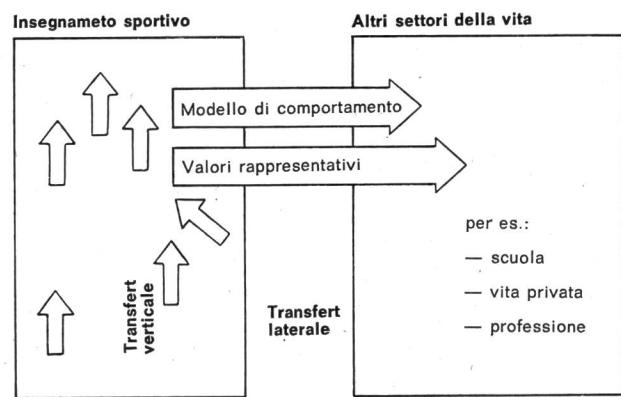
#### Transfert laterale dell'insegnamento sportivo ad altri settori vitali:

Nell'insegnamento sportivo l'allievo può acquisire

- facoltà psicomotorie
- conoscenze
- tendenze di comportamento.

Il trasferimento di questi contenuti d'insegnamento in altri settori vitali vien definito **transfert laterale**.

## Illustrazione



#### Transfert verticale:

L'apprendimento di facoltà semplici facilita l'acquisizione di contenuti d'insegnamento complessi

#### Transfert laterale:

L'acquisizione del contenuto di insegnamento in una situazione promuove e facilita la sua utilizzazione in un'altra situazione simile

Modello di comportamento è la definizione data per un tipico comportamento (reazione) dell'allievo in una determinata situazione incentiva (cfr. Tipiche situazioni incentiva dell'allievo).

## Comportamento

**Comportamento personale:** soprattutto nel settore individuale, per es. negli sport come la CO individuale, ginnastica agli attrezzi, atletica.

**Comportamento sociale:** soprattutto in gruppo, per es. CO a gruppi, sport di squadra.

Esaminiamo ora il sollecitamento del transfert laterale del modello di comportamento positivo personale e sociale e dei valori rappresentativi.

#### Preparazione del transfert laterale da parte del maestro di sport

Il maestro di sport dovrebbe **riconoscere l'importanza** del suddetto transfert ed **accettarlo** personalmente.

La **preparazione del transfert laterale** di modelli di comportamento e valori rappresentativi auspicati dovrebbero essere inseriti nell'insegnamento come **scopo** dello stesso.

#### Comportamento del maestro di sport nell'insegnamento

Riconoscere tipiche situazioni incentiva negli allievi:

- vittoria
- sconfitta / vittoria di un compagno
- fallire / riuscire un esercizio
- raggiungere traguardi parziali nell'allenamento previsto per giungere a uno scopo determinato
- insuccesso di un compagno di squadra in sport di gruppo.

Osservazione del comportamento degli allievi in queste situazioni.

**Rendere coscienti gli allievi del comportamento positivo e negativo.**

Comportamento positivo come:

- congratulare il compagno di squadra in caso di buona prestazione
- rinuncia alla critica in caso di cattiva prestazione
- accettare la sconfitta per es. con una discussione al termine della partita / spiegare l'accaduto.