Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 1

Artikel: Un'occhiata sul lavoro svolto dai monitori di sport invernali : freestyle, carving, rappresentazioni di movimento

Autor: Rüdisühli, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999339

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: 14.07.2025

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

Un'occhiata sul lavoro svolto dai monitori di sport invernali

Freestyle, carving, rappresentazioni di movimento

Urs Rüdisühli, Responsabile di disciplina sportiva G+S Sci
Fotografie: Daniel Käsermann

Pierino, della ben nota dinastia dei Pierini, va a far visita a Peter, che dirige in questi giorni un campo misto di sport invernali. Parlando con lui e andando ad assistere alle lezioni impara molte cose sull'insegnamento nel campo dello sci e dello snowboard, che si rivela estremamente variato.

Peter, il responsabile del campo, propone di andare a visitare tre classi diverse; una di snowboard, una di sci (di competizione) ed una mista. Pierino è subito d'accordo, e quindi i due si recano sul pendio dove si stanno esercitando gli allievi della classe snowboard. Peter presenta a Pierino il capogruppo degli snowboarder; a dire il vero si chiamerebbe Giovanni, ma tutti lo chiamano Joe.

Pierino: Hallo Joe, come va con i tuoi «Kids»?

Joe: Adesso bene, ma in mattinata ho dovuto risolvere una situazione piuttosto difficile. Come puoi vedere tu stesso, il tempo è splendido, e le nevicate dei giorni scorsi ci hanno portato parecchia neve fresca. In cima all'impianto, sulla sinistra, si trova un pendio che all'inizio della settimana abbiamo già percorso più volte. Questa mattina però ecco che ce lo siamo trovato sbarrato da una corda di segnalazione giallo-nera. Come certamente sai, questo tipo di corde significano «attenzione, pericolo di valanghe!», per cui sono stato costretto a decidere che non si poteva scendere per quel pendio.

Pierino: Certamente hai preso la decisione giusta... ma, dov'è il problema?

Joe: Innanzitutto si vedevano già diverse tracce di sci e di snowboard sulla neve, e i ragazzi della mia classe erano convinti che, se non era accaduto niente fino ad allora, certamente non c'era alcun pericolo, e in

secondo luogo, proprio mentre noi stavamo fermi a discutere, ecco che un gruppo di giovani senza monitore sono scivolati al di sotto della corda e si sono buttati a capofitto giù per il pendio gridando di gioia. Per fortuna non è successo niente anche in questo caso, ma il mio gruppo ha reclamato a gran voce quando mi ha visto rimanere sulla mia decisione, imponendo di scendere solo sulla pista.

Pierino: Dopo questo inizio diciamo così travagliato, come sei riuscito ad ottenere l'atmosfera così allegra che si respira ora?

Joe: mi sono deciso per un compromesso. Per oggi pomeriggio avevamo previsto un programma Freestyle. Dopo un po' di riscaldamento, ho proposto di dedicare al tema Freestyle anche la mattinata. Tutti hanno accettato molto volentieri la proposta, ed il malumore della mattina si è trasformato abbastanza in fretta in un'atmosfera rilassata.

Pierino: Insegnare «soltanto» Freestyle per un giorno intero, non è noioso e monotono?

Joe: Al contrario! Per i giovani Freestyle è praticamente tutto ciò che non ha nulla a che fare con una curva «normale». Prendendo le mosse da una forma di movimento, cerco di dar loro diversi compiti, il più possibile variati. Il tema che trattiamo attualmente, ad esempio, è l'«Ollie». In questa forma di salto, come nella maggior parte delle forme Freestyle, sono possibili diverse varianti esecutive: da fermi, al di sopra di un ostacolo, da una «mini cliff», esecuzione con «graben» e «bonen», o come Pop-Ollie, o ancora... Nel Freestyle, come dice la parola stessa, è importante lo «style». Ognuno può trovare da solo le cose più divertenti per lui o quelle che gli consentono le figure più «cool». Quando qualcuno ha una buona idea, la mostra agli altri e poi la provano tutti insieme, magari modificandola e perfezionandola.
Un altro principio basilare nella nostra classe è di non lasciarsi scappare il minimo rialzo sul quale si potrebbe eseguire un salto. Ti posso assicurare, che con questo gruppo non devi certo ripeterlo due volte, ed ecco allora che con molto impegno e divertendosi anche molto, si svolge un intenso e completo allenamento sui salti (quasi senza interventi da parte tua). Le ore sembrano quasi volare, e come monitore hai sempre delle cose da mostrare ed insegnare. E poi, anche se per una volta ti dovesse capitare di essere a corto di idee, puoi stare sicuro che uno dei tuoi allievi ha una proposta valida; devi solo esser capace di ascoltare.

Pierino: Se tutto funziona così bene anche senza di te, hai la vita facile come capogruppo?

Joe: Certamente, e me la godo anche! Ma non è proprio così come probabilmente stai pensando ora. Quando la lezione va avanti quasi da sola, ho tempo per osservare gli allievi e dar loro consigli individuali, se me li chiedono o se li ritengo necessari personalmente! In ogni caso, va detto che ragazzi li apprezzano molto. È vero che devono fermarsi per un po' a un impianto, ma continuano a sentirsi liberi. In questo modo, io monitore li ho sempre sottocchio e potrei, se dovesse rendersi necessario, intervenire con la massima rapidità.

Pierino e Peter lasciano Joe al lavoro e si recano sul pendio dove si sta allenando il gruppo «da corsa». Questa classe si compone di buoni sciatori e viene guidata da Carlo, un allenatore di club FSS.

Pierino: (leggermente sorpreso): Carlo, stai allenando una classe di corridori, ma non vedo i paletti!

Carlo: Allenarsi non significa soltanto sciare fra i pali! I giovani della nostra scuola, ma anche i giovani corridori «veri» devono innanzitutto imparare a sciare, e questo è un obiettivo che non raggiungi certo solo correndo per ore fra i paletti.

Pierino: E tu quale sistema usi per cercare di raggiungere questo obiettivo?

Carlo: Oggi lavoriamo sul tema carving. La classe, naturalmente, ha letto e sentito qualcosa su questo nuovo stile, ed ora voleva anche provare a praticarlo. Come si sa, il carving non ha modificato i principi fondamentali dello sci. Piuttosto questo nuovo materiale consente nuove forme di movimento e permette di vivere sensazioni diverse! E proprio per queste sensazioni particolari tutti sono così affascinati dal carving (fra noi possiamo anche parlare di curve parallele con degli sci molto sciancrati). Tu però mi hai chiesto qualcosa sul metodo che uso... Ti dirò che oggi ho avuto fortuna sotto due punti di vista. La pista riservata alle gare era libera ed ora ci garantisce un terreno di esercitazione ottimale e allo stesso tempo sicuro. Inoltre il capocorso è riuscito a noleggiare 5 paia di sci da carving molto corti e dalla sciancratura estrema e 10 paia di sci ultracorti (carvellinos, Snowblades, Big Foot o come altro vuoi chiamarli). Per prima cosa gli allievi hanno potuto provare liberamente ed in tutta calma questi diversi attrezzi, poi abbiamo ripetuto i movimenti della sciata parallela «convenzionale» ed ora cercano di trovare da soli, con gli attrezzi di cui sopra, il movimento carving ottimale e di confrontare i due stili fra loro. Allo scopo ogni due discese si scambiano gli attrezzi. In tal modo dovrebbero realizzare in prima persona che la sciata carving in fine dei conti è possibile anche con i loro sci normali.

Pierino: vedo che lavori sulla base di esperienze contrapposte. La tua classe mi sembra molto attiva ed autonoma.

Carlo: quando arriviamo in cima all'impianto prenditi un paio di sci sciancrati e fai qualche discesa con essi; poi saprai perché sono tutti così entusiasti e quasi non vogliono più smettere. E poi; per me è sempre un piacere vedere quanto si impegni il mio gruppo – anche senza il mio intervento – nell'uso degli attrezzi. Ormai è un'ora buona che i giovani lavorano con questi compiti e ancora nessuno ha protestato. Queste fasi molto intense per me sono probabilmente la parte più importante dell'allenamento tecnico vero e proprio.

Pierino: E cosa fai tu in questo lasso di tempo?

Carlo: gli allievi sanno che mi trovo qui sotto, presso il pendio più in basso. Nei momenti in cui sono «libero» quando loro sono in alto, possono farmi un cenno, e io osservo la loro discesa fino a me. Una volta arrivati da me, ne discutiamo brevemente. Quasi sempre sono loro i primi a parlare e illustrano le loro esperienze e le loro valutazioni personali delle curve appena fatte. Dal canto mio, io cerco di evidenziare che cosa è stato fatto bene, dò loro il mio parere ed indico esercizi che potrebbero contribuire a migliorare il loro stile. Il secondo pendio e le discese seguenti, poi, sono dedicate a provare nuovamente nella pratica quanto appena detto. Durante questa fase, anche se per i giovani essa si svolge nella massima libertà, tutti i componenti del gruppo hanno l'opportunità di discutere con me quello che hanno provato (punto di vista interno) e di decidere quali saranno i passi seguenti.

Pierino: Cosa prevede il programma per questo pomeriggio?

Carlo: In mattinata abbiamo già concordato che nel pomeriggio proviamo il Super G. Per la classe si tratterà di un'introduzione in questa veloce disciplina da corsa ed io, grazie a questo tema, avrò la possibilità di far loro applicare fra i pali le esperienze fatte con il carving.

Pierino non resiste alla tentazione di provare di persona gli sci da carving. Dopo la pausa del pranzo, arrivata sin troppo in fretta, nel pomeriggio Pierino insieme a Peter va ancora far visita ad un classe mista, prima di rientrare a casa.

Peter: Caro Pierino, questa è la monitrice che ha il compito più difficile. Si chiama Susanna e si occupa della classe mista. Quando abbiamo composto le classi, come succede sempre, non abbiamo trovato subito la soluzione, e così abbiamo chiesto chi fra i ragazzi che sciano o praticano snowboard a livello avanzato fosse disposto a formare un gruppo tutti insieme.

Susanna: Non è poi difficile come dice Peter. Mi sforzo di prestare maggiore attenzione ai movimenti del corpo che non agli attrezzi. Grazie a questo trucco le due discipline, a prima vista tanto diverse, all'improvviso ecco che si avvicinano.

Pierino: Questa mattina ti ho vista passare con una videocamera; hai fatto delle riprese video?

Susanna: Esattamente! Ci siamo riproposti di filmare delle curve ad ampio raggio e di fare poi il raffronto. Allo scopo, con degli appostiti paletti da infiggere nella neve, ho segnato la traiettoria di massima. Dopo che ciascuno ha avuto modo di provare le curve, scendendo liberamente, abbiamo sistemato una seconda fila di paletti filmando di volta in volta uno snowboarder ed uno sciatore che scendevano fianco a fianco.

Pierino: Poi hai potuto collegare la videocamera alla televisione del ristorante; che cosa vi ha portato la valutazione delle immagini?

Susanna: Sin dall'inizio abbiamo concordato che ci saremmo limitati al confronto sci-snowboard, e pertanto abbiamo valutato soltanto questo aspetto. Le singole discese non sono state commentate affatto. Ciascuno ha riflettuto per se su quali siano le principali fasi di movimento nelle grandi curve che abbiamo provate. Il gruppo era sorpreso nel dover constatare che le curve fatte con gli sci e lo snowboard sono molto più simili di quanto si possa pensare. Abbiamo enucleato insieme i principali movimenti ed ora stiamo lavorando su di essi.

Pierino: Quindi si può dire che elabori movimenti analoghi e cerchi possibilità di transfer fra lo sci e lo snowboard. È un procedimento molto interessante! Ho anche notato che fai lavorare i tuoi ragazzi in modo autonomo ed individuale.

Susanna: Non è certo un caso che tutti noi applichiamo spesso questo metodo di insegnamento. Siamo convinti che un progresso nell'apprendimento possa essere raggiunto più in fretta se si lascia ai ragazzi sufficiente tempo per affrontare il problema con calma. Ecco un altro motivo: per me non ci sono valutazioni del filmato senza una fase di applicazione concreta il più possibile ravvicinata, che avvenga quindi al più tardi entro la mattinata successiva. Gli allievi hanno visto molte cose e si sono riproposti qualcosa di particolare. Allo scopo hanno bisogno di tempo. lo glie lo dò loro volentieri, in quanto si tratta di tempo bene investito.

Pierino: In seguito fai qualcosa di particolare con la tua classe?

Susanna: Certo, ma si tratta di qualcosa strettamente collegato con il tema odierno. Poi proseguo con una lezione alla classe e tramite rappresentazioni figurate di movimento cerco di spiegare l'esecuzione delle curve parallele aperte.

Pierino: Puoi spiegarmi meglio cosa intendi per rappresentazioni di movimento?

Susanna: Per i movimenti verticali uso l'immagine «ascensore», mentre per le rotazione lavoro molto con un «faretto» immaginario fissato sul torace, e come immagine globale per chiudere la giornata ho pensato ad una «discesa in bicicletta su una strada tutta curve». Tramite queste immagini i ragazzi si rappresentano i movimenti in modo abbastanza concreto e a volte con una partecipazione emotiva sorprendente, e poi applicano i movimento dello sci o dello snowboard in conseguenza di tale rappresentazione. A volte grazie a ciò si capisce a fondo qualcosa prima mai afferrato del tutto, ma abbastanza spesso però l'immagine non porta in ogni caso alle conseguenze desiderate.

Pierino: E cosa fai tu in un caso del genere?

Susanna: Senza indugiarci troppo sopra cerco altre strade; ci sono infinite possibilità di impiegare immagini. Cerco ancora, fino a quando uno degli allievi esclama: «ecco, ora ho capito!» Da non dimenticare, poi che a volte sono gli stessi allievi ad avere buone idee su come si possano impacchettare sotto forma di immagini determinati movimenti. Chiedi loro quali esperienze hanno appena vissuto e spesso ti rispondono da soli in un linguaggio figurato.

Pierino: Grazie mille per le interessanti spiegazioni e auguri anche per il futuro, Susanna!

Peter, il capocorso, accompagna Pierino alla stazione a valle, e prima di congedarsi gli confessa: «Debbo ammettere che sono proprio contento con i miei monitori. Certo, fanno lezione in modo diverso da come sono abituato io, ma mi impressionano soprattutto il loro impegno e il successo di questo metodo con i ragazzi, che diventano sempre più critici ed esigenti.

Pierino: Fai bene ad essere orgoglioso! È un vero peccato dovermene andare. Ti assicuro che preferirei di gran lunga poter restare, per fare freestyle, carving, o apprendere tramite queste raffigurazioni di movimenti! ■

Trad.: Cic

Indirizzi utili

upi Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni
Laupenstr. 11
Casella postale 8236,
3001 Berna
Tel. 031 390 22 22

SFSM Scuola federale dello sport di Macolin,
Mediateca: Tel. 032 327 63 62
Fax. 032 327 64 04
Documentazione G+S
Tel. 032 327 65 56
Fax 032 327 64 04