

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:	28 (1971)
Heft:	7
Rubrik:	Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

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: 13.01.2026

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

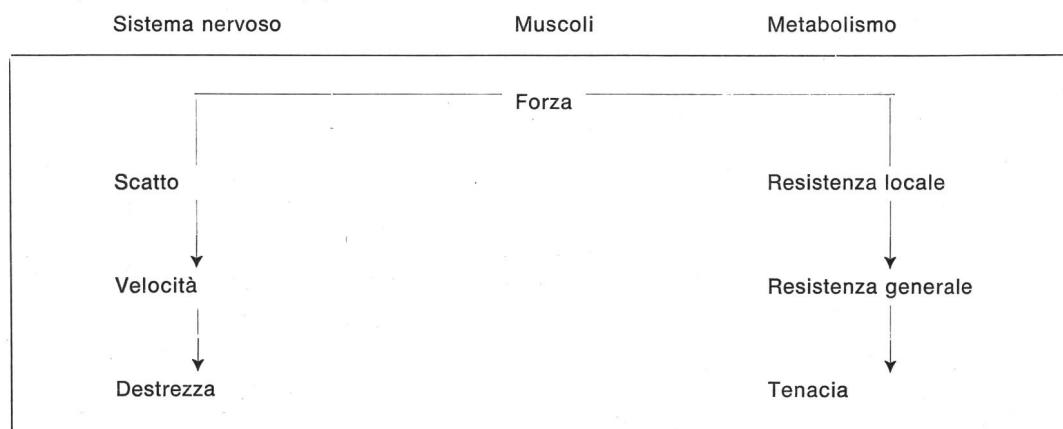
Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

Preparazione fisica dello sciatore alpino

Urs Weber Testo italiano: Sandro Rossi

A. Fattori della condizione fisica



B. Quali fattori particolari devono essere allenati dallo sciatore?

1. **Forza** (forza muscolare delle gambe, del tronco e del cinto pelvico)
2. **Scatto e velocità** (influsso nervoso e reazione)
3. **Destrezza** (mobilità, scioltezza e senso dell'equilibrio)
4. **Resistenza locale** (gambe, cosce in particolare, e muscolatura del tronco, addominali)
5. **Resistenza generale** (sistema cardio-vascolare, sforzo massimo da 1 a 3 minuti)
6. **Tenacia** (resistenza di base, sistema cardio-vascolare, adattamento all'attitudine)

C. Esercizi per migliorare la condizione fisica

Forza (muscolazione)

Gambe

- step con carico, passo di salita con carico (step continuato)
- step alle spalliere a coppie (un compagno sulle spalle)
- salto del ranocchio con carico
- posizione di «ricerca della velocità», tutte le varianti
- correre su un pendio (ghiaia) con molta inclinazione

Tronco e addominali

- tutte le varianti di flessioni del tronco
- arrampicare alle pertiche o alle corde con carico
- esercizio del rematore
- sviluppato (manubri)

Cinto scapolare

- appoggi facciali (tutte le forme)
- camminare a quattro zampe
- esercizi di sospensione (alle pertiche, ecc)
- in sospensione, flettere le braccia: alla sbarra, alle pertiche, alle spalliere, a rami d'albero

Scatto e velocità

- esercizi di partenza e di reazione

Destrezza

- camminare e correre su ghiaia e roccia
- ginnastica adatta allo sci
- esercizi di slalom nel bosco
- esercizi d'equilibrio

Resistenza locale

- esercizi specifici con carico
- tutti gli esercizi per la ricerca della velocità
- forme isometriche

Resistenza generale

- «Passeggiata-cross» (con cambiamenti di ritmo)
- giochi di corsa (con cambiamenti di ritmo)
- corsa in accelerazione
- corse ad intervalli (da 400 a 600 m)

Tenacia

- corse nel terreno, escursioni
- escursioni in montagna
- canottaggio
- giochi di squadra (giochi con palla)

È importante e indispensabile di allenarsi tutti i giorni almeno 20 minuti (ginnastica). In questo modo è assicurato il mantenimento della condizione fisica di base.

Esercizi

- appoggi facciali
- esercizi d'elongazione
- ricerca della velocità (isometricamente)
- flessioni
- saltellamenti

A parte questo, il sistema di vita personale è di importanza primordiale per l'allenamento.

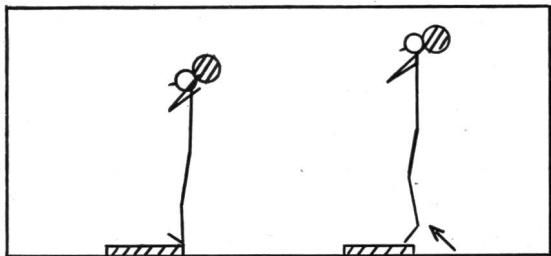
Si raccomanda: una volta per settimana, sauna, massaggio o nuoto.

Un certo numero di esercizi è stato elaborato per i bisogni specifici dei corridori alpini.

Esercizi isotonici e dinamici per le gambe

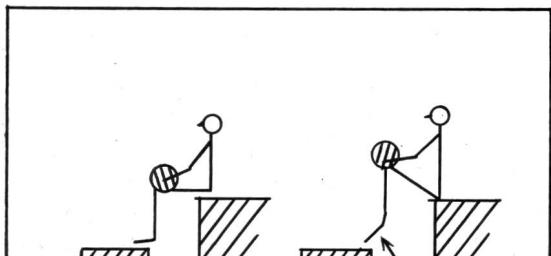
Esercizio 1

Manubrio o sacco di sabbia dietro la nuca; alzarsi sulla punta dei piedi



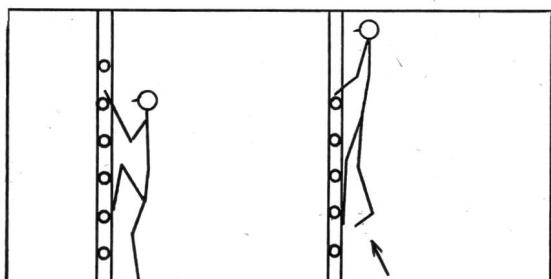
Esercizio 2

Seduti su un plinto, con i piedi posati su un elemento più basso, un manubrio sulle ginocchia: sollevare il manubrio soltanto con l'articolazione del piede



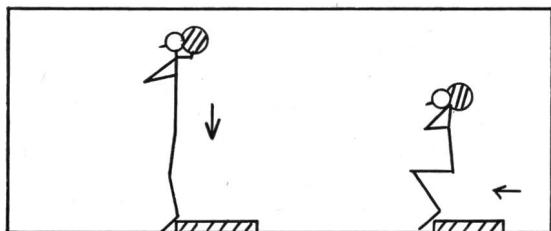
Esercizio 3

In piedi davanti alle spalliere, un piede posato sul terzo gradino: tendere la gamba (anche con un peso al piede libero o con la «giacca pesante»)



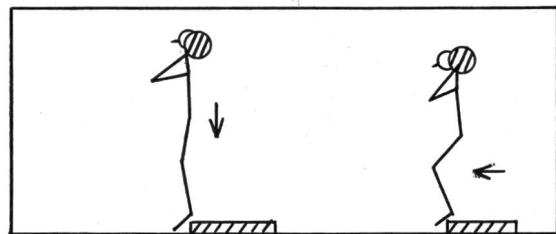
Esercizio 4

Profonda flessione delle ginocchia con carico pesante (angolo delle ginocchia inferiore a 90°)



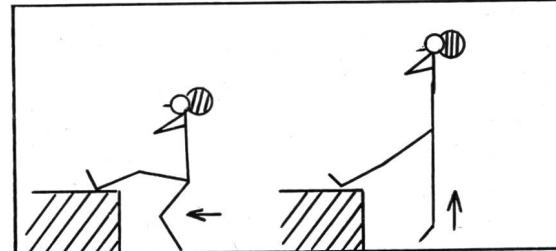
Esercizio 5

Flessioni delle ginocchia con carico pesante (angolo delle ginocchia maggiore di 90°)



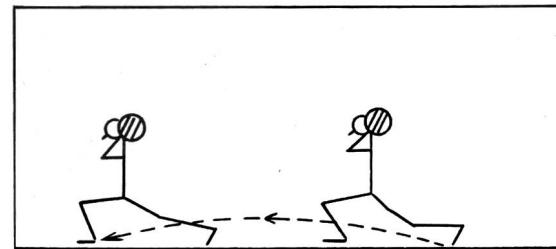
Esercizio 6

Una gamba posata sul plinto, leggero carico dietro la nuca: spinta massima verso l'alto, sul posto



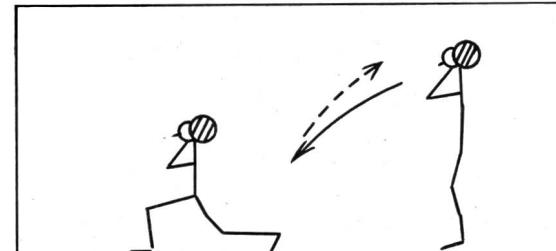
Esercizio 7

Salizzare alternativamente a gambe divaricate trasversalmente, con un peso dietro la nuca



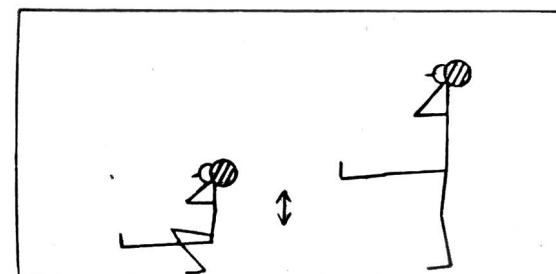
Esercizio 8

Peso dietro la nuca: dalla posizione a piedi uniti, gran passo in avanti per ritornare immediatamente alla posizione di partenza



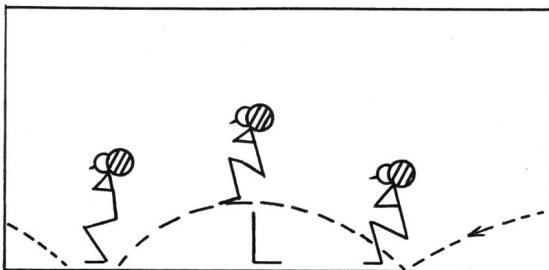
Esercizio 9

Manubrio dietro la nuca: flettere una gamba lasciando l'altra tesa in avanti all'orizzontale; idem con l'altra gamba



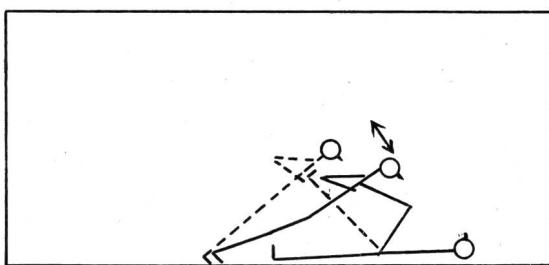
Esercizio 10

Manubrio o sacco di sabbia dietro la nuca: salto del ranocchio, anche passando sopra un ostacolo



Esercizio 11

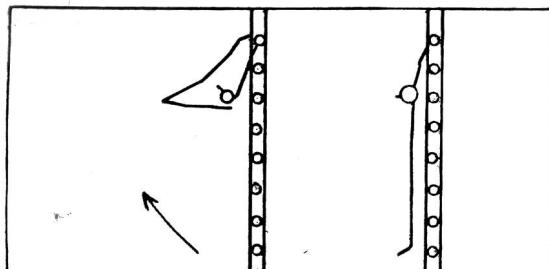
A sulla schiena, una gamba flessa l'altra tesa
B appoggia il petto sul piede del compagno e vi si tiene fortemente: A flette e tende la gamba al massimo



Esercizi per rafforzare la muscolatura addominale

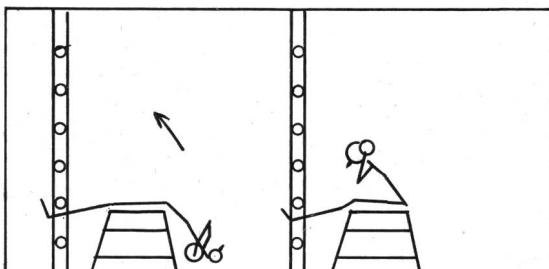
Esercizio 1

In sospensione dorsale alle spalliere, alzare rapidamente le gambe sino a toccare le mani



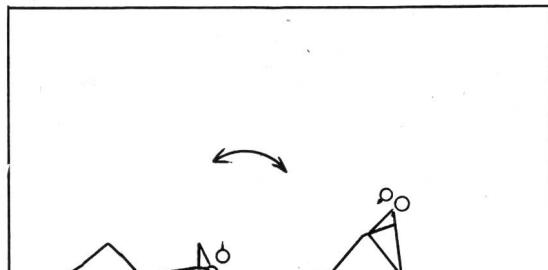
Esercizio 2

Seduti su un plinto, piedi sotto uno scalino delle spalliere (all'altezza del plinto), sacco di sabbia dietro la nuca: flessioni del tronco in avanti



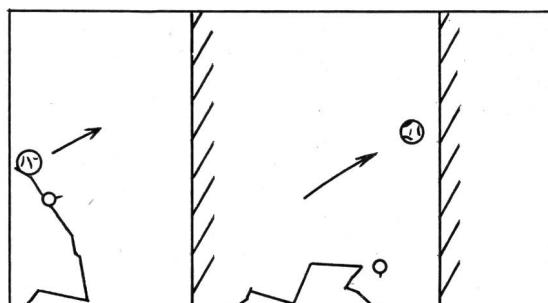
Esercizio 3

A sulla schiena, ginocchia leggermente flesse, piedi sul pavimento: flessione del tronco in avanti per toccare le ginocchia con i gomiti



Esercizio 4

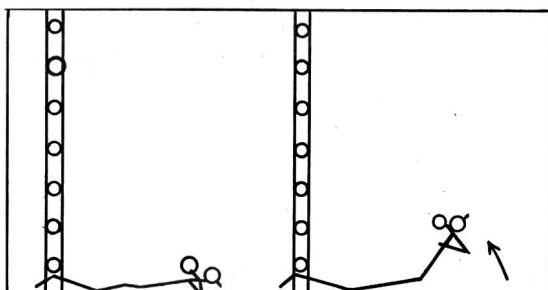
In ginocchio, con un pallone pesante:
lanciare il pallone con forza contro la parete, partendo dalla posizione inarcata



Esercizi per rafforzare la muscolatura dorsale

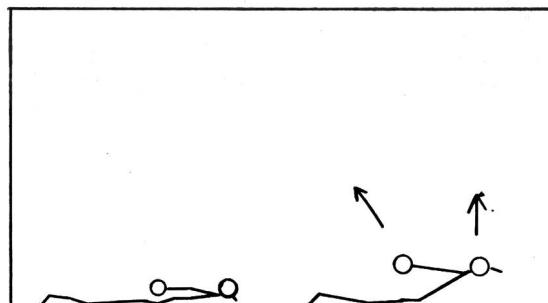
Esercizio 1

Sul ventre, piedi fissati sotto il primo scalino della spalliera (con o senza sacco di sabbia dietro la nuca): sollevare il tronco indietro



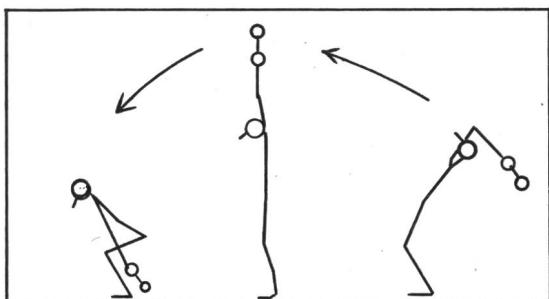
Esercizio 2

Sul ventre, afferrare alle due estremità il manubrio posato sulla schiena: sollevare la testa, le spalle e le braccia



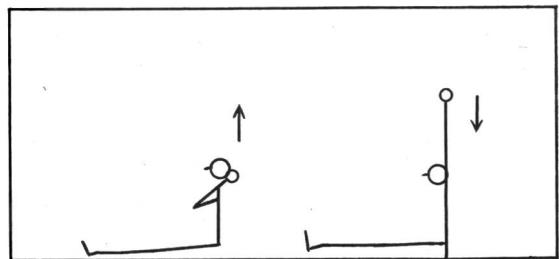
Esercizio 3

Manubrio:
colpo di martello



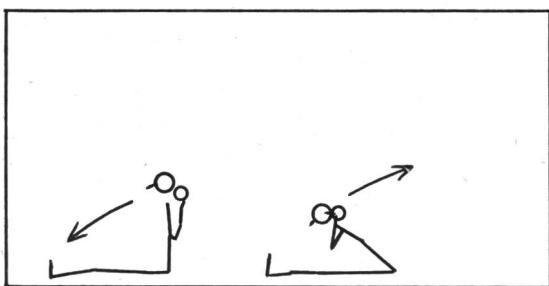
Esercizio 3

Seduti a gambe divaricate, manubrio a dischi o sbarra. estensione rapida delle braccia (schiena diritta)



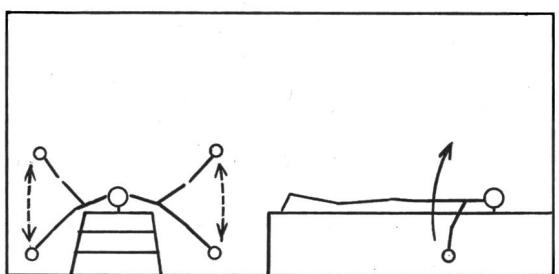
Esercizio 4

Seduti a gambe divaricate, peso dietro la nuca: sollevare rapidamente il tronco (la schiena resta tesa!)



Esercizio 4

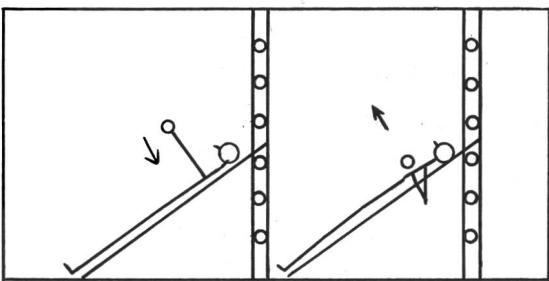
Sul ventre sul plinto (panchina), 1 manubrio per mano: elevazione rapida delle braccia di fianco in alto



Esercizi per rafforzare il cinto scapolare e le braccia

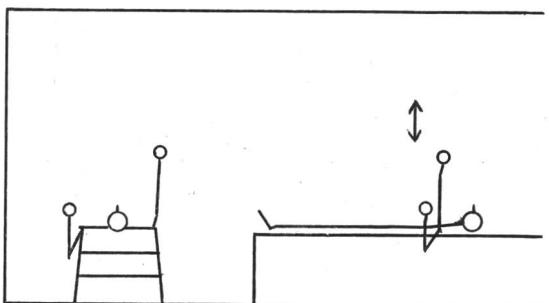
Esercizio 1

Panchina inclinata (alle spalliere). Manubrio o sbarra: estensione rapida delle braccia



Esercizio 2

Sulla schiena sul plinto (panchina), manubri o bocce: estensione delle braccia, alternativamente a destra e a sinistra



Kickpalla

Eugen Dornbierer

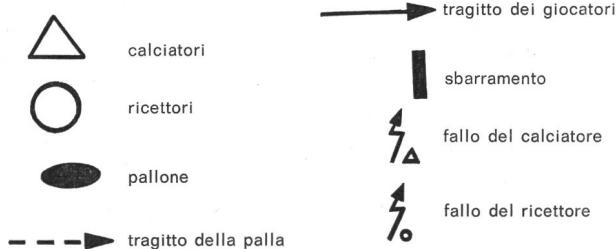
Testo italiano: Sandro Rossi

Il «Kickpalla» è innanzitutto un gioco di corsa. Nel quadro dell'allenamento generale d'efficienza fisica è una buona forma di esercitazione per la mobilità, la velocità e la resistenza.

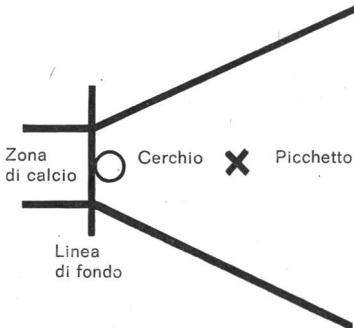
Idea di gioco

Il nuovo gioco ricorda la palla battuta; è però, nella sua esecuzione molto più semplice. Due squadre, una di «calciatori», l'altra di «ricettori»; ogni squadra cerca, durante un tempo determinato, di accumulare il maggior numero possibile di punti. Uno dei giocatori della squadra dei calciatori batte la palla nella zona dei ricettori. Immediatamente dopo la battuta, il maggior numero possibile di calciatori esce dalla propria zona, gira attorno al picchetto del terreno opposto e ritorna al punto di partenza. Nello stesso tempo, i ricettori cercano di recuperare la palla e di portarla, il più velocemente possibile, nella zona di calcio.

Leggenda:



Regole di gioco



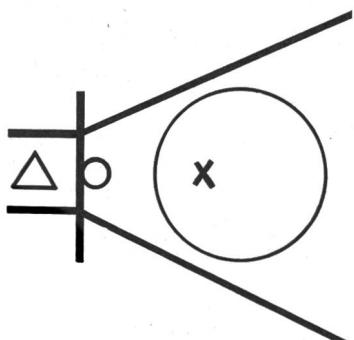
Commento

La grandezza del terreno da gioco: può variare a seconda del terreno a disposizione e del numero dei giocatori.

La distanza tra il picchetto e la linea di demarcazione dei due terreni deve essere calcolata in modo di dare alle due squadre la possibilità di ottenere dei punti.

La zona dove viene posata la palla (cerchio) può essere marcata con un copertone di bicicletta oppure disegnata direttamente sul terreno.

Palla: pallone da rugby o palla-lampo, eventualmente pallone da calcio.

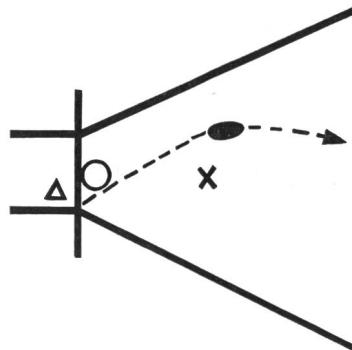


Regola 2

I giocatori

Da 3 a 10 giocatori formano una squadra.

Formazione:
I calciatori sono in gruppo nella zona rettangolare, mentre i ricettori sono disposti a sciame nel settore.



Regola 3

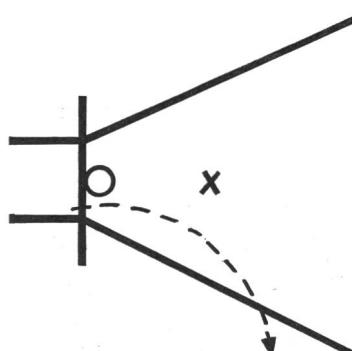
L'ingaggio della palla

All'inizio del gioco uno dei giocatori batte la palla, con i piedi, nel settore. La palla è posta dal calciatore sulla linea di demarcazione.



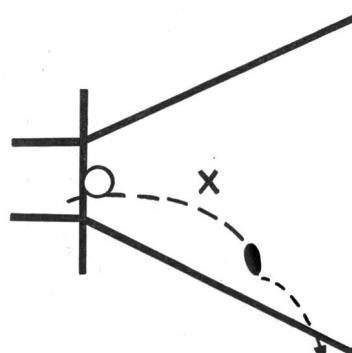
3.1.

Se il terreno da gioco è troppo piccolo e il numero dei giocatori ridotto, il calciatore tiene la palla con una mano al momento dell'ingaggio.



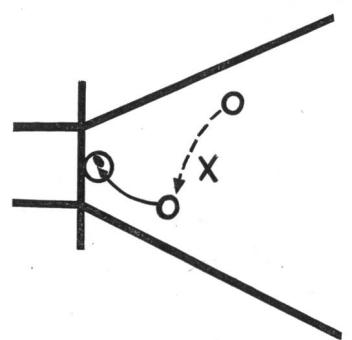
3.2.

Se la palla, dopo la battuta, cade fuori dalle linee laterali del settore, l'ingaggio è considerato nullo e deve essere ripetuto.



3.3.

Se la palla rotola fuori dalle linee laterali del settore, l'ingaggio è considerato valevole.

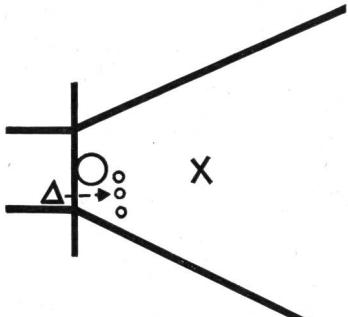


3.4.

I ricettori hanno diritto di correre con la palla o di passarla.

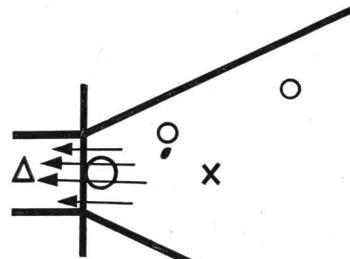
3.5.

La palla deve però essere posata nella zona riservatale (cerchio).



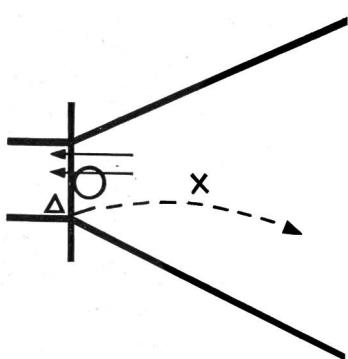
3.6.

Non è permesso ai ricevitori di formare un muro davanti alla linea di demarcazione per impedire l'ingaggio della palla; distanza minima 10 m.



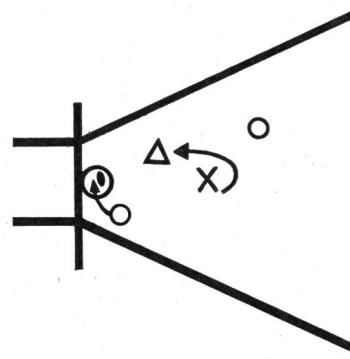
4.3.

4 punti per la squadra dei calciatori.



3.7.

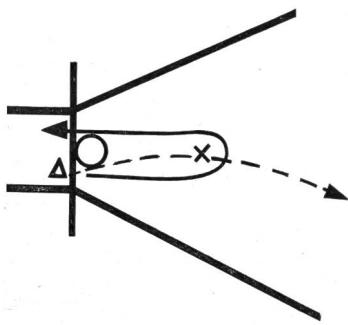
I calciatori hanno il diritto di riengaggiare la palla soltanto quando tutti i componenti della loro squadra sono ritornati nella zona rettangolare.



Regola 5

Attribuzione di punti ai ricevitori

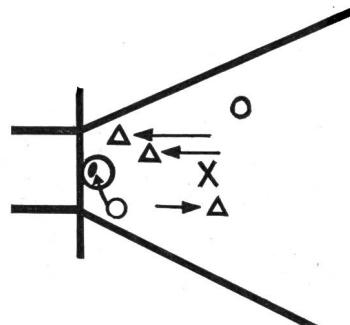
Per ogni calciatore restato nella zona nel momento in cui la palla è posata nel cerchio, i ricevitori marcano 1 punto.



Regola 4

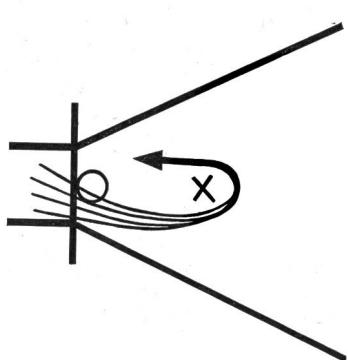
Attribuzione di punti ai calciatori

Dopo ogni ingaggio ritenuto valido, il calciatore deve correre in avanti, girare attorno al picchetto di demarcazione e ritornare. Ogni calciatore deve ingaggiare a turno la palla.



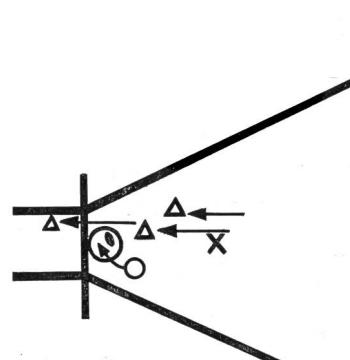
5.1.

I ricevitori marcano 3 punti.



4.1.

Tutti i calciatori possono correre contemporaneamente in avanti dopo l'ingaggio.

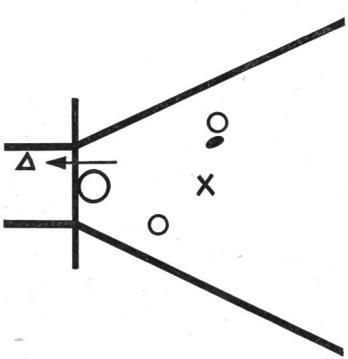


Regola 6

Attribuzione di punti alle due squadre

Dopo l'ingaggio corrono 3 calciatori. Al momento della posa della palla nel cerchio, soltanto un calciatore è rientrato nella zona rettangolare, 2 sono ancora nel settore.

1 punto per i calciatori
2 punti per i ricevitori

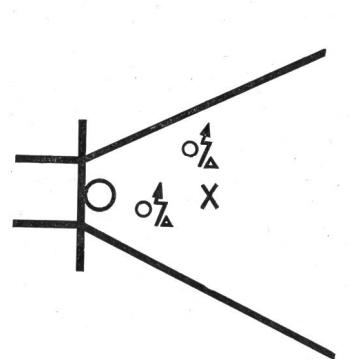


4.2.

Per ogni calciatore rientrato nella zona rettangolare prima della palla, la squadra marca un punto.

Esempio:

1 punto per la squadra dei calciatori.



Regola 7

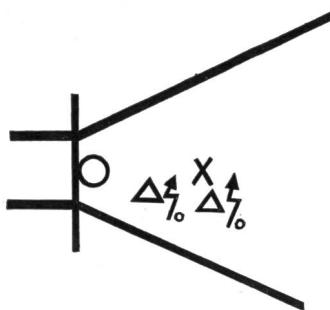
Comportamento di una squadra nei confronti dell'avversario

Calciatori e ricevitori non possono sbarrarsi la squadra reciprocamente.

Esempio:

2 calciatori disturbano i ricevitori durante la loro azione.

2 punti in meno per la squadra dei calciatori.



7.1.

- 2 ricettori ostacolano i calciatori durante la loro corsa.
2 punti in meno per i ricettori.

Regola 8

Tempo di gioco

Una partita dura 4x2 o 3 minuti; cioè dopo 2-3 minuti i giocatori invertono le parti. Si effettuano dei cambi volanti; cioè quando la nuova squadra dei calciatori si trova nella zona rettangolare, può essere effettuato il primo ingaggio (vedi punto 3.7.).

Regola 9

Applicazione delle regole

Ogni direttore di gioco ha la possibilità e la libertà di applicare nuove regole complementari basate sulla sua esperienza di gioco.



GIOVENTÙ E SPORT

Pronta la legge federale sull'incoraggiamento della ginnastica e dello sport

Si ricorderà che il 27 settembre 1970 il popolo svizzero aveva accettato, a stragrande maggioranza di elettori e con il consenso di tutti i cantoni, il nuovo articolo 27 quinquies della Costituzione federale sull'incoraggiamento dello sport e della ginnastica. Il Consiglio federale non perse tempo e già l'11 novembre 1970 inviava un progetto di legge ai governi cantonali, ai partiti politici e alle organizzazioni interessate, comprese quelle femminili, pregandoli di prendere posizione. Le 104 risposte pervenute al Consiglio federale sono state vagliate da un'apposita commissione di studio, nella quale furono particolarmente attivi i delegati della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin e quelli della Commissione federale di ginnastica e sport.

Sulla base delle proposte di questa commissione, il Consiglio federale ha elaborato un messaggio alle Camere federali onde dar forza di legge al voto espresso a suo tempo dal popolo sovrano e adattare la struttura futura dell'insegnamento della ginnastica, dello sport e dell'educazione fisica alle esigenze dei tempi moderni, anche perché l'istruzione preparatoria *facoltativa* concerneva finora solo i giovani di sesso maschile dai 14 ai 20 anni.

Le proposte alla commissione di studio possono essere così riassunte:

1. sottoporre la Scuola federale di ginnastica e sport al Dipartimento federale dell'interno, responsabile della pubblica istruzione;
2. rendere obbligatorio l'insegnamento sportivo per gli apprendisti;
3. fissare a quattordici anni l'età di partecipazione al movimento di «Gioventù e sport» per i giovani di ambo i sessi;
4. aiutare i cantoni, specialmente quelli finanziariamente poveri, nella costruzione e nella realizzazione degli impianti sportivi necessari alla ginnastica ed allo sport nella scuola;
5. aiutare i cantoni, come sopraccitato, nella realizzazione di impianti sportivi di importanza nazionale, regionale e cantonale;
(Ricorderemo che era questa una richiesta specifica del Consiglio di Stato del Canton Ticino, come anche di altri governi cantonali.)

6. appoggiare lo sviluppo dello sport universitario e gli studi scientifico-sportivi nelle università.

La Commissione di studio, dopo aver constatato che la ripartizione dei compiti quale esisteva finora tra Confederazione, Cantoni e federazioni sportive aveva dato buoni risultati, propone di estendere questa collaborazione per il futuro.

L'ordinanza federale del 1947 sull'obbligatorietà di tre ore settimanali di insegnamento della ginnastica (leggasi anche «educazione fisica») nelle scuole per i maschi, dovrà essere estesa alle scolari.

Invece l'insegnamento della ginnastica nelle scuole medie (ginnasi, istituti tecnici, ecc.) diventerà *obbligatorio*.

* * *

La Confederazione dovrà ovviamente sobbarcarsi spese ben superiori a quelle fatte in passato e la commissione pensa che dagli 11 milioni del 1971 (dei quali ben sette furono per l'Istruzione preparatoria e gli esperimenti di «Gioventù e sport») si passerà progressivamente, anno per anno a 34 milioni nel 1976; in queste somme non sono però compresi i sussidi federali per la costruzione di impianti e installazioni ginnico-sportive.

Una delle due Camere federali potrà esaminare il progetto di legge e le ordinanze di esecuzione nella sessione del prossimo dicembre, l'altra in quella di marzo 1972. Una cosa è certa (e l'ha confermata recentemente il dott. Kaspar Wolf, direttore della SFGS di Macolin) l'IP continuerà la sua benefica e proficua attività fino al primo luglio 1972, data prevista per l'entrata in vigore del movimento nazionale di «Gioventù e sport», tenendo conto naturalmente dell'esito delle decisioni delle Camere federali e delle susseguenti consultazioni. Quando la nuova legge federale, derivata dall'art. 27 quinquies della Costituzione federale, entrerà in vigore, si potrà dire che un gran passo sarà stato fatto a favore della salute della gioventù svizzera e di tutta la popolazione, un passo importantissimo che, per quanto concerne l'insegnamento della ginnastica nelle scuole, per esempio, sostituirà una legge troppo antiquata (essa data dal 1907) e l'ordinanza promulgata nel 1947, quando cioè un volo sulla luna era ancora considerato una vera utopia.

Vico Rigassi