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: 31 (1974)

Heft: 11

Artikel: Sci di fondo : allenamento giocato

Autor: Metzener, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000828

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: 21.08.2025

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

Sci di fondo - Allenamento giocato

André Metzener

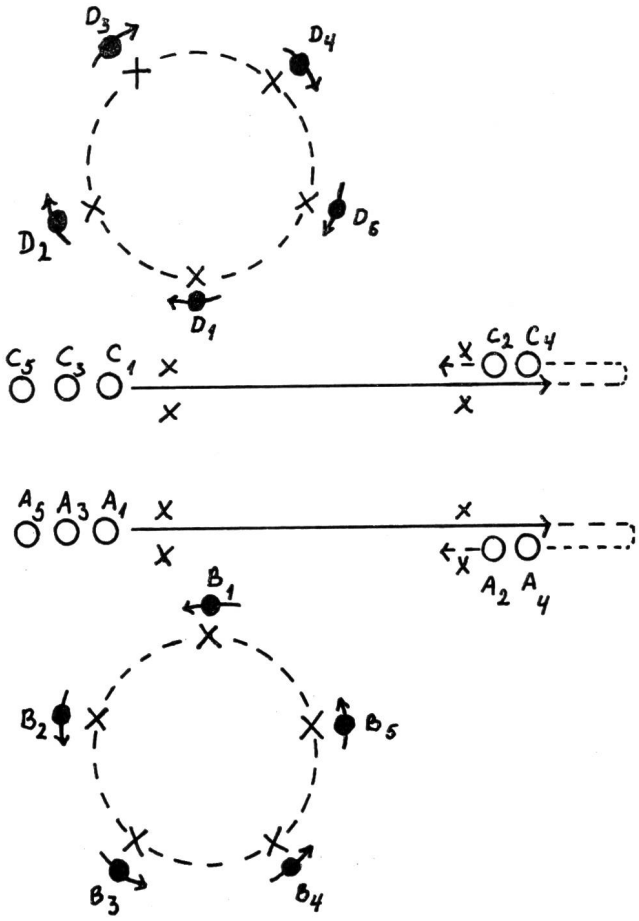
Navetta a passo alternato contro staffetta a passo ventaglio

Terreno - istallazione

Un terreno piano garantisce condizioni identiche ai corridori e alle squadre.

Picchettaggio con paletti o bandierine (x).

La distanza A1 - A2 e la dimensione del circolo sono tali che il tempo effettuato per il tragitto A1 - A2 equivalga a quello necessario per un giro del circolo da B1 a B2.



Le squadre

Una squadra si compone di 5 (come nel disegno sopra) o 6 corridori.

Per la navetta, la squadra A è in colonna per uno e divisa in due gruppi secondo il disegno.

Per la navetta, la squadra A è in colonna per uno e divisa in due gruppi secondo il disegno.

Per la staffetta attorno al circolo, la squadra B si compone dello stesso numero di corridori che la squadra A.

I corridori sono disposti all'esterno del cerchio marcato con bandierine (x), punte degli sci orientate nel senso di corsa.

Per una classe a più grosso effettivo, si organizza un'istallazione simmetrica per due squadre C e D.

Scopo del gioco

Si tratta di una gara fra squadre nella quale i corridori a passo alternato della navetta lottano contro i tecnici-equilibristi del passo a ventaglio della staffetta in circolo.

Svolgimento della gara

Squadra A: navetta

Al segnale di partenza, A1 corre verso la colonna che gli sta di fronte. Passa fra le due bandierine, tocca la mano di A2, e si pone in coda alla colonna.

Appena ricevuto il colpo di mano, A2 passa fra le due bandierine, corre verso la colonna che gli sta di fronte, passa fra le due bandierine, tocca la mano di A3, e si pone in coda alla colonna. E così di seguito.

Ogni corridore effettua la corsa nei due sensi.

Per la squadra A, la gara termina quando tutti sono rientrati al posto primitivo, cioè al momento in cui A5 supera la linea fra le due bandierine.

Squadra B: staffetta attorno al circolo

Al segnale di partenza, B1 scatta e con passi a ventaglio e spinta dei due bastoni effettua un giro del circolo (osservare il senso prescritto!) e, con un colpo della mano sinistra, dà il cambio a B2, poi ritorna rapidamente al suo posto.

Appena ricevuto il cambio da B1, B2 si slancia, effettua allo stesso modo un giro del circolo, dà il cambio a B3 e ritorna subito al suo posto di partenza.

Tutti devono effettuare **due** volte il percorso.

La squadra B termina la gara nel momento in cui B5 supera per la seconda volta la linea d'arrivo (all'altezza di B1).

Risultato

Vince la squadra il cui ultimo corridore, rispettivamente A5 o B5, supera per primo la linea d'arrivo. Si può stabilire senza difficoltà poichè i corridori arrivano nello stesso senso.

Osservazione

Affinchè la gara sia valida, occorrono tempi identici dal momento che le condizioni di percorso e di tecnica sono differenti. Consigliamo quindi di procedere prima della gara a una prova cronometrata con lo stesso corridore.

1. Cronometrare il tempo impiegato per effettuare un giro del circolo da B1 a B2.
2. Determinare la distanza percorsa dallo stesso corridore alla partenza da A1. Questa distanza determina il luogo di cambio di B2.

Corse a squadre con sprint volanti

Terreno - istallazione

Occorre scegliere un terreno identico per tutte le squadre.

Esso può essere: orizzontalmente, leggermente inclinato (frontalmente o lateralmente), leggermente convesso o incurvato.

I luoghi di partenza, a S, e di svolta, a V, sono segnati con bandierine (x). La traccia dev'essere ben fatta. In caso di neve molle, è indicato stabilirne una seconda, all'esterno, allo scopo di facilitare gli sprint volanti di sorpasso.

La distanza S - V si determina secondo la variante di gara utilizzata: ordine di grandezza 50 o 100 m.

Le squadre

Una squadra si compone, di regola, di 4 corridori, eventualmente 3.

Scopo del gioco

Si tratta di una lotta fra squadre che restano compatte.

Svolgimento

Alla partenza tutta la squadra si trova in colonna per uno dietro la linea.

Al segnale, tutta la squadra parte in colonna per uno sulla traccia preparata.

Appena superata la linea di partenza, il N. 4 effettua uno sprint sulla sinistra della sua colonna e va a porsi nella traccia davanti al N. 1.

A questo momento, il N. 3 scatta, pure sulla sinistra, e va a mettersi davanti al N. 4. E così di seguito per il N. 2 e 1.

All'arrivo la squadra è sempre in colonna per uno, nell'ordine dei corridori 1, 2, 3 e 4. Determina il risultato il passaggio della linea dell'ultimo della colonna.

Condizioni

Ogni squadra ha lo stesso numero di corridori e di sprint volanti.

Prima forma

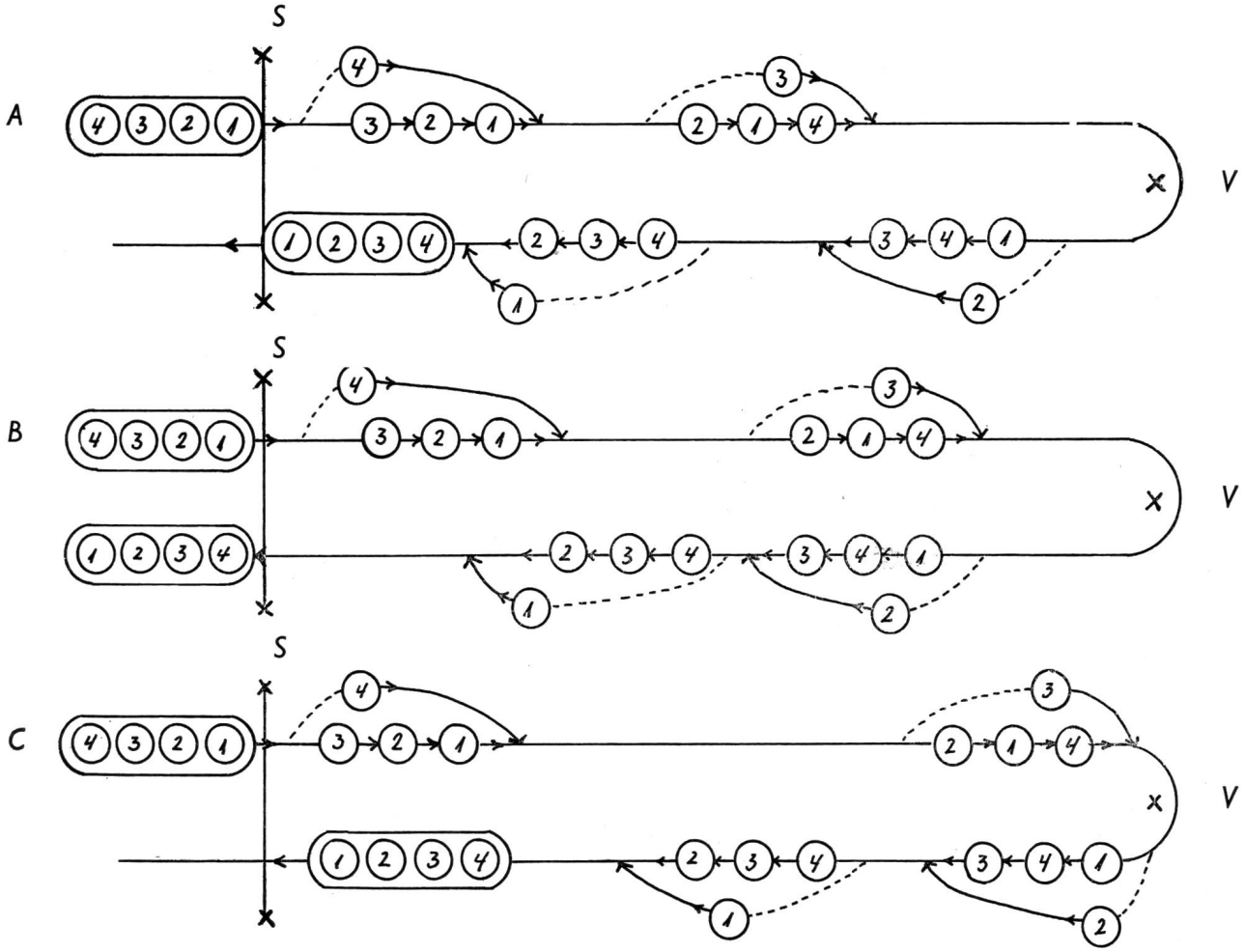
La distanza S - V è scelta per permettere all'andata gli sprint volanti dei N. 4 e 3, e al ritorno dei N. 2 e 1. Dunque, sul percorso totale ogni corridore effettua un solo sprint volante.

Seconda forma

Forma che consigliamo.
La distanza S - V deve permettere 4 sprint volanti all'andata e 4 al ritorno. Ogni corridore farà quindi 2 sprint sul percorso totale.

Terza forma

Al posto di una sola andata-ritorno, se ne esigono due. Vi sarà dunque: partenza, svolta a V, svolta a S, svolta a V, arrivo. L'una o l'altra delle prime due forme può essere applicata in questa terza. Il monitore può così dosare l'intensità dello sforzo fisico e farne un buon allenamento della resistenza.



Corsa - Staffetta - Navetta a quadrifoglio

Terreno - istallazione

Terreno orizzontale.

Delimitazioni con bandierine secondo schizzo (due varianti), fig. 1.

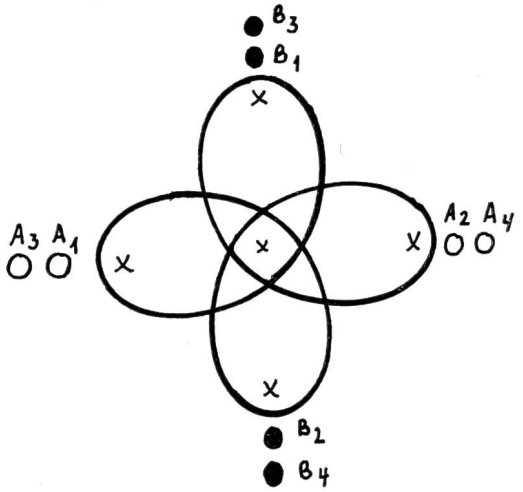
Con neve molto pesante, fare una traccia ben marcata.

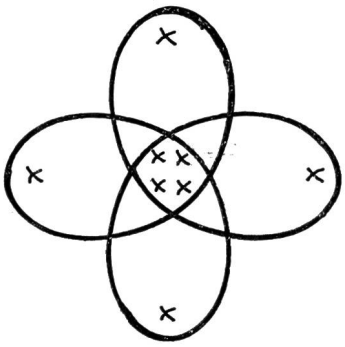
Con neve facile, non fare traccia, ma lasciare a ognuno la possibilità di utilizzare nel migliore dei modi il posto disponibile.

Formazione delle squadre

Su quadrifoglio concorrono due squadre formate rispettivamente di 4, 5, o 6 corridori, ognuna delle quali sarà ripartita in due gruppi: 2 e 2, 3 e 2, e risp. 3 e 3.

Fig. 1





Scopo del gioco

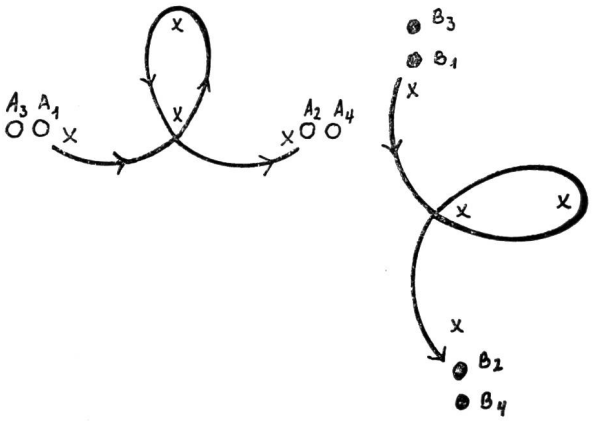
Si tratta di una lotta fra due squadre con una staffetta di corridori. L'elemento tecnico di condotta degli sci e di equilibrio hanno un ruolo importante quanto le qualità puramente fisiche.

Svolgimento

Le squadre sono organizzate in due gruppi come per una staffetta-navetta, ma la transizione di un corridore al seguente avviene come nella staffetta vera e propria, cioè nello stesso senso.

1. Al segnale di partenza, A1 e B1 partono simultaneamente e percorrono mezzo quadrifoglio, secondo il disegno (fig. 2).
   A1 tocca A2 sulla schiena e si mette dietro ad A4
   B1 tocca B2 sulla schiena e si mette dietro a B4

Fig. 2

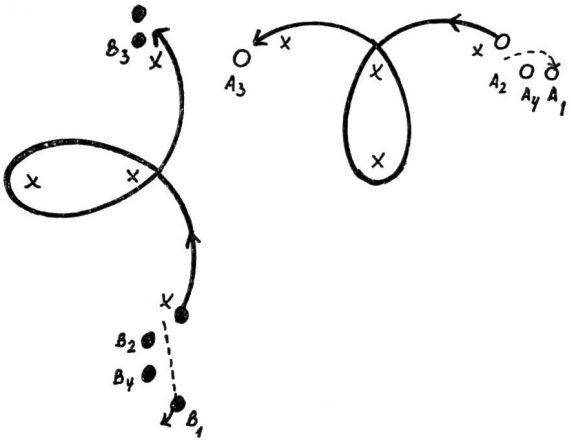


2. A2 e B2, a loro volta, percorrono il loro mezzo quadrifoglio, toccano rispettivamente A3 e B3 e si mettono in coda alla colonna (fig. 3).

E così di seguito fino a che tutti i corridori abbiano compiuto un tragitto in ogni senso.

La corsa termina quando A3 e B3 rientrano al loro punto di partenza.

Fig. 3



Osservazione

Dopo una prima esecuzione di questa corsa, è indispensabile effettuarne una seconda nell'altro senso.

Corsa inseguimento

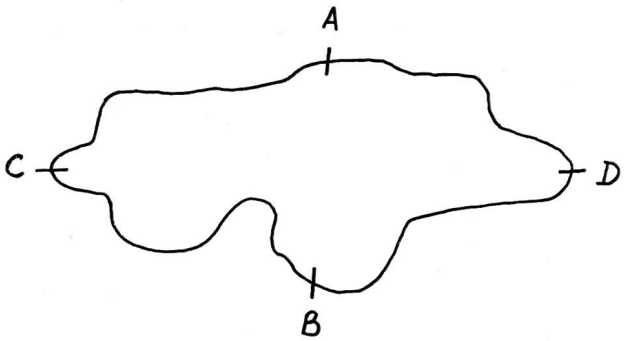
Terreno - istallazioni

Una traccia ben fatta, picchettata, costituisce un circuito chiuso in un terreno variato ma senza eccessi.

Quattro posti, diametralmente opposti due e due, sono segnati in modo ben visibile.

Squadre

La classe si divide in due o quattro squadre A, B, C e D.



Scopo del gioco

Inseguendo l'avversario diametralmente opposto, ogni corridore tenta di guadagnare un punto per la sua squadra.

Svolgimento

Variante 1 (piccolo circuito)

Partenza simultanea dei corridori A1, B1, C1 e D1.
Ognuno tenta di raggiungere chi lo prende in un lasso di tempo fissato.

Variante 2 (circuito medio)

Stesso principio dell'inseguimento nel ciclismo, ma qui sono impegnate due coppie di corridori, simultaneamente: A contro B, e C contro D.

Si può fissare un limite di giri, e il primo che termina guadagna un punto. Un'altra possibilità è di limitare il tempo; in questo caso è il luogo dove verrà a trovarsi il corridore che determina la vincita del punto.

Variante 3

Questa forma si effettua non più individualmente, ma a squadre o «pattuglie» di due o tre corridori. Sarà allora il passaggio (risp. il luogo) del'ultimo corridore ad essere determinante per l'attribuzione dei punti.

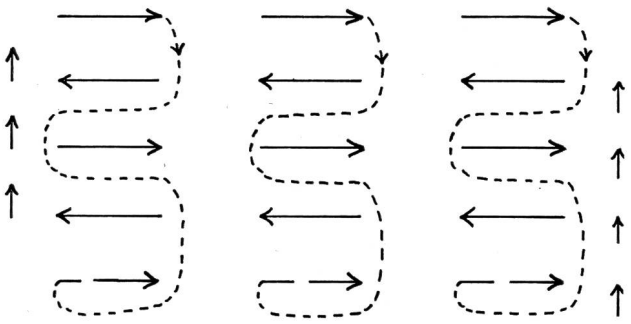
Gara di slalom intercolonne

Terreno

Leggera discesa, neve battuta o no, a seconda delle attitudini degli allievi.

Squadre

La classe è divisa in colonne di 4, 5 o 6 corridori appostati a una decina di m circa l'uno dall'altro, e orientati in modo alternato secondo lo schizzo.



Scopo del gioco

Mantenendo tutti gli allievi della classe in attività, sviluppare l'equilibrio e l'agilità sugli sci con cambiamenti di direzione, sotto forma di gara a squadre (colonne).

Svolgimento

Al segnale, il corridore in alto di ogni colonna scende a slalom attorno ai suoi compagni di squadra, completa l'ultima curva per ritrovarsi orientato come alla sua partenza.

Nel frattempo tutti gli altri salgono perpendicolarmente a scaletta. In seguito il secondo corridore parte, ecc. Dovrà comunque partire solo dopo aver raggiunto il posto precedentemente occupato dal primo concorrente.

La gara termina al momento in cui tutti i corridori si ritrovano nello stesso ordine e allo stesso punto di partenza.

Osservazioni

Al posto di una gara, si può organizzare una forma di esercizio perpetuo . . .

Utilizzando il terreno nell'altro senso, cioè in salita, si allena la condizione fisica.