

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	11
<b>Rubrik:</b>	La lezione mensile

#### 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

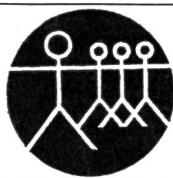
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 23.01.2026

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



## La lezione mensile

### Sci alpino

#### Allenamento della condizione

Christoph Kolb  
H. Lörtscher (foto)

Luogo: palestra  
Durata: 1 h 30 minuti

Materiale: panchine, plinti, palloni pesanti, sacchi di sabbia, (palla cava), corde per saltare

Le statistiche in merito agli infortuni forniscono, fra l'altro, anche informazioni sulla ripartizione oraria degli incidenti con gli sci. Da questi dati si può notare come la maggior parte degli incidenti avvenga nel corso della prima discesa e soprattutto verso la fine della giornata sciatoria.

Questa constatazione sottolinea l'importanza determinante della preparazione fisica nella prevenzione degli incidenti. Con lo sviluppo dell'intero equipaggiamento sciistico ci vengono imposti nuovi limiti; fisicamente solo gli atleti di punta riescono a mantenere il passo. Insomma: pilotiamo una Formula 1 con i presupposti appena sufficienti per guidare un'utilitaria.

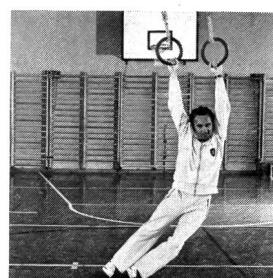
Naturalmente il solo allenamento della condizione fisica non costituisce una garanzia assoluta per sciare senza incidenti, esso è comunque una solida base per imparare una buona tecnica e serve a colmare l'abisso esistente fra veicolo e pilota.

#### Messa in moto - ginnastica 20-25 minuti

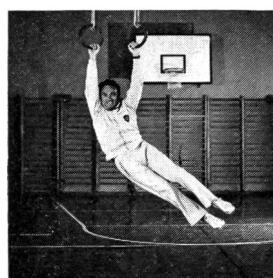
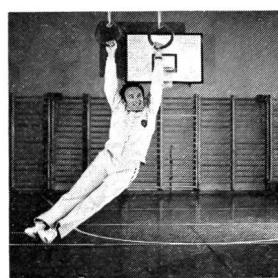
- in un quadrato delimitato, la cui grandezza dipende dal numero dei partecipanti, marciare in ogni senso evitando gli altri.  
Stesso esercizio in leggera corsa.
- stesso esercizio saltellando. Dapprima e piedi uniti, poi sulla gamba sinistra e destra
- in candela:
  - scuotere le gambe (sciogliere)
  - divaricare
  - lanciare le gambe
- da seggio divaricato, bilanciare in avanti, capriola indietro fino all'appoggio dei piedi al suolo dietro la testa. Ripetere più volte.
- corsa a salti:
  - in linea retta
  - zig-zag
- posizione al suolo sul ventre, braccia tese di fianco: facendo scorrere i piedi al suolo, toccare la mano destra e la mano sinistra
- correre a serpentina alla più alta velocità possibile. Tutta la classe in una colonna
- saltelli alternati: gambe a 0 - gambe a X. Movimento delle braccia a «burattino»
- corsa sciolta alternata con saltelli a posizione raggruppata.

#### Agilità, destrezza 30 minuti

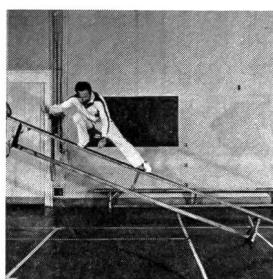
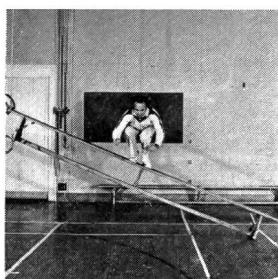
- circolo delle anche agli anelli sistemati all'altezza poco sopra la testa, piedi al suolo: fianchi con impulsi rotatori laterali verso il basso, mantenere lo sguardo in avanti.

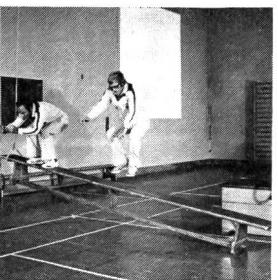
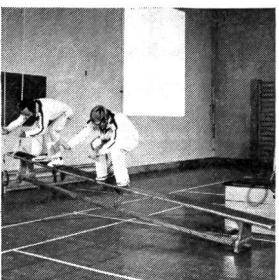
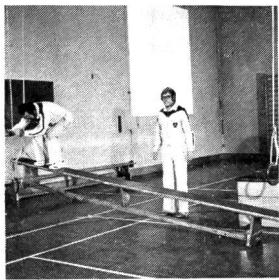


- circolo delle gambe agli anelli. Come sopra: mantenendo la direzione dello sguardo descrivere con i piedi grandi cerchi.

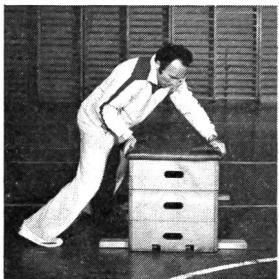
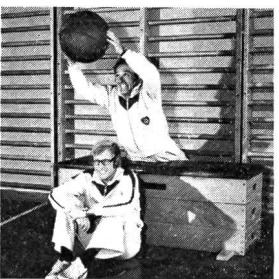
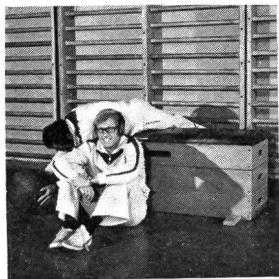
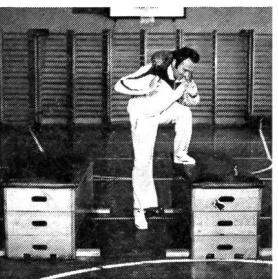
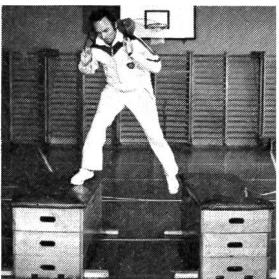
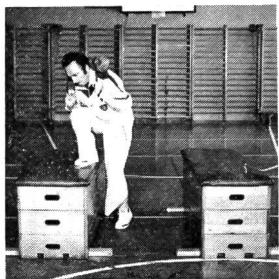
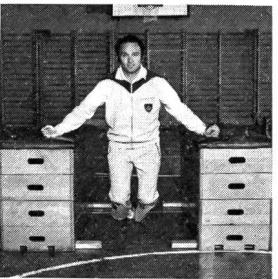
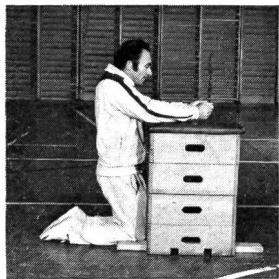


- panchina appesa a una corda: salire lateralmente in posizione raggruppata (passo ripreso, come «scendere»). Compensare il dondolio subentrante.





**Forza - resistenza locale** 30 minuti



Organizzazione: è vantaggioso quando due allievi lavorano assieme: uno controlla, conta, aiuta e si riposa in pari tempo dallo sforzo precedente mentre l'altro esegue l'esercizio.

Con una classe poco numerosa e molti attrezzi a disposizione, iniziare dapprima con gli esercizi di agilità e destrezza, in seguito quelli di forza.

In condizioni sfavorevoli (molti allievi, pochi attrezzi) dividere la classe in due gruppi: una metà esercizi di destrezza, l'altra metà esercizi di forza, alternando.

panchina appesa a una corda: salto sulla panchina a posizione raggomitolata. Restare in questa posizione anche quando altri partecipanti saltano sulla panchina.

I principianti saltano sulla parte più bassa della panchina, i progrediti più in avanti, verso il punto di sospensione.

plinto alto 70-80 cm, in ginocchio corpo eretto, avambraccio appoggiato sul plinto. Posizione della mano come impugnatura dei bastoni. Con l'estensione dell'avambraccio il corpo viene sollevato. Nessun ausilio delle gambe! Dosaggio: 3 volte il più possibile, pausa tre le serie di circa 3 minuti.

Lo stesso esercizio può essere eseguito anche fra due plinti: braccia di fianco.

Con giubbotto appesantito o sacco d'isabba sulla nuca, eseguire salti laterali fra due plinti.

Accentuare lo spostamento del carico sulla gamba piegata. La gamba libera tocca leggermente il suolo.

Da posizione sul ventre sopra un plinto, braccia tese, far passare da una parte all'altra di un ostacolo una palla cava (pallone pesante per gli allievi forti).

Scegliere lunghezza della leva e peso in modo da permettere al massimo 15 passaggi d'ostacolo. 3 serie.

In posizione divaricata accanto a una panchina, plinto o altro, appoggio delle due mani: salto sul plinto, piedi uniti, poi salto alla posizione divaricata dall'altro lato, ininterrotto. Durata dell'esercizio 3 volte 1 minuto. Pause: 1 minuto.

#### Ritorno alla calma 5-10 minuti

Corsa sciolta. Sul lato più lungo della palestra vengono oscillate corde per saltare.

Compito: passare sotto la corda senza improvvisa accelerazione o rallentamento.

Scopo: osservare a tempo la corda e relativo dosaggio della velocità.

Avete problemi di costruzione?

La soluzione più economica vi è proposta da  
TEXCO Swiss con un

## Capannone BFA

Provisti di una tale installazione, non avrete più preoccupazioni per quanto concerne la pratica dei vostri sport preferiti durante l'inverno (tennis, ginnastica, nuoto e equitazione). A vostro piacimento potete regolare il riscaldamento per ottenere il clima ambiente proprio alla pratica di uno sport determinato.

L'acquisto di un capannone BFA su misura o di formato standard non pone problema alcuno per quanto concerne la sua fornitura e la sua costruzione. Il prezzo di costo è stato stabilito in modo molto ragionevole. Le possibilità per ottenere un simile capannone sono: acquisto, contratto di locazione «leasing» o locazione pura e semplice. I capannoni BFA sono prodotti dalla fabbrica Augsburg che da 75 anni si è specializzata in questo genere di costruzione di cui la qualità giustifica la vostra fiducia.

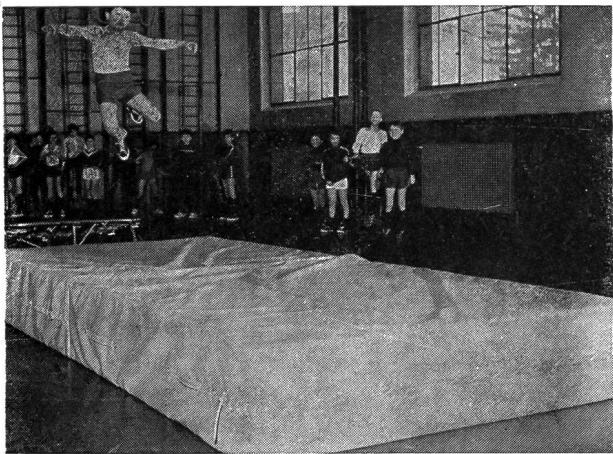
Il gruppo BFA è rappresentato in Svizzera da  
TEXCO Swiss che vi manderà volentieri la documentazione concernente questi capannoni.

Rappresentanza di TEXCO Swiss  
Langäckerstrasse 51  
8957 Spreitenbach - Tel. 056 71 41 25

## Materassi per salto in alto

Materassi in schiuma di poliestere con camere d'aria, fodera in Stamoid antisdruccio; grandezza:  
300 x 200 x 40 o 50 cm, 480 x 250 x 50 cm,  
200 x 170 x 40 cm. Altre misure a richiesta.

Materassi di ricezione:  
180 x 110 x 7 cm. Fodera in PVC antisdruccio.



Materasso di protezione contro i chiodi in schiuma con fodera Sanitas; grandezza: 190 x 170 x 3 cm.

**Haag-Plast SA, Heiden,**  
Fabbrica di materie sintetiche, E. Jenni,  
**9410 Heiden AR**, telefono (071) 91 12 24.