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: 32 (1975)

Heft: 5

Artikel: Staffetta : forma d'allenamento dalle mille possibilità

Autor: Hasler, Hansruedi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000752

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: 10.07.2025

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

Staffetta - forma d'allenamento dalle mille possibilità

Hansruedi Hasler

Le staffette costituiscono un eccellente metodo per migliorare i fattori della condizione con forme di gioco e forme molto simili alla competizione. Inoltre non vi sono frontiere per la fantasia dell'insegnante e degli allievi nell'organizzazione di una staffetta.

1. Problemi d'esecuzione

(riflessioni metodologiche)

Scelta della materia:

Compito dell'allievo è di risolvere il più presto possibile i problemi posti ed aiutare quindi la sua squadra a vincere. Questo aspetto dev'essere tenuto in considerazione al momento della scelta della materia.

Comprende:

— esercizi semplici
— nessuna grossa difficoltà qualitativa (appoggio rovesciato, saltare con la corda, tiri in canestro, ecc.)
— esercizi conosciuti e preparati che non provochino svantaggi latenti e riducano al minimo il pericolo d'incidenti.

La scelta della materia dev'essere adattata allo scopo prefisso dal punto di vista tecnico e di condizione fisica.

Organizzazione:

L'organizzazione di un gioco di staffetta si basa su tre principi fondamentali:

— intensità ottimale degli esercizi per tutti i partecipanti
— il tempo d'attesa deve corrispondere al tempo necessario per il ricupero
— pericolo d'incidenti ridotto al minimo.

È possibile soddisfare queste esigenze:

— formando piccoli gruppi, in modo d'aumentare l'intensità
— organizzando corse individuali (scelta della materia corrispondente)
— formando squadre bene equilibrate
— preparando tutto quanto è possibile prima della lezione, affinché essa si svolga senza intoppi
— applicando severamente le regole:
  partenza: linea ben segnata, comando chiaro e preciso
  cambio: previsto in modo che non sia possibile truffare
  arrivo: linea d'arrivo ben segnata
  conoscere o contraddistinguere l'altro corridore
  sorvegliare attentamente l'arrivo
— prendendo disposizioni in modo che possano essere rispettate.

Presentazione:

— durante la spiegazione di un esercizio, fornire indicazioni semplici e chiare
— una buona dimostrazione vale meglio di una spiegazione interminabile e complicata
— cominciare senza perdere tempo applicando dapprima regole elementari semplici; in seguito vi è sempre la possibilità di completarle
— entusiasmare gli allievi con la presentazione.

Controllo:

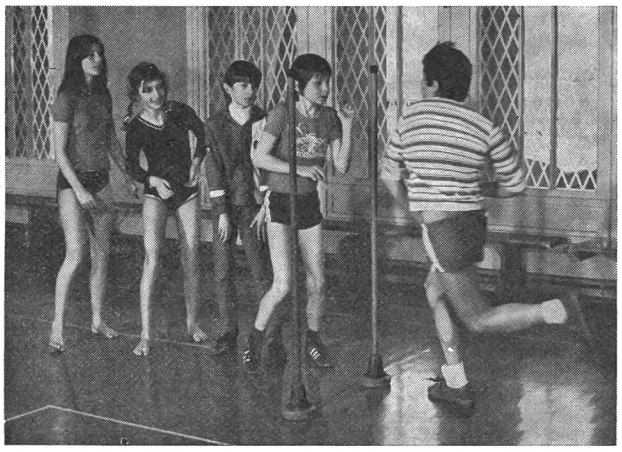
— seguire attentamente lo svolgimento della corsa e in particolare l'arrivo
— badare che l'esercizio sia eseguito correttamente
— non ammettere trucchi o impegno insufficiente.

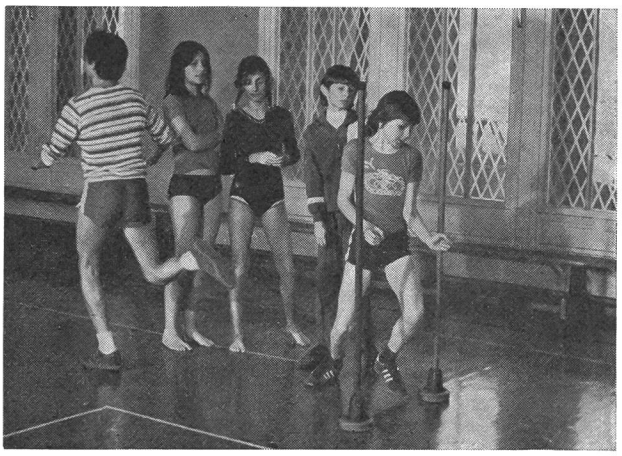
Correzione:

— chiarire gli elementi che si prestano a confusione prima del secondo passaggio
— prevedere, eventualmente, la possibilità di penalizzare un concorrente che commette uno sbaglio con l'aggiunta di secondi o con declassamento
— in casi estremi: squalifica.

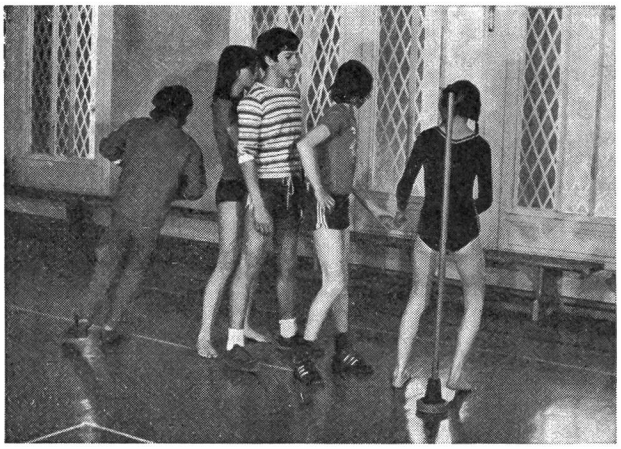
Esempi di cambi e di trasmissione del testimone appropriati

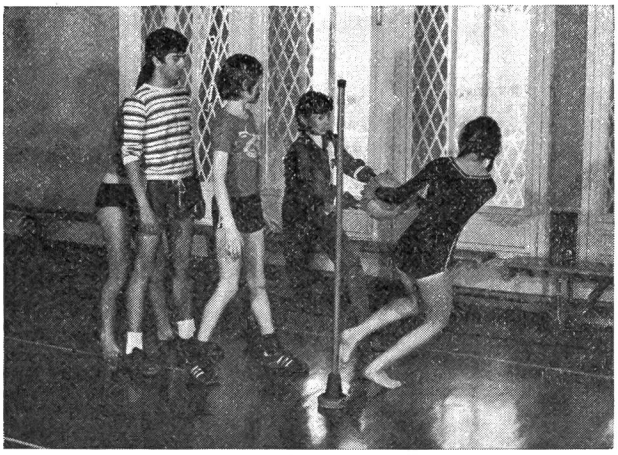
1. Il corridore in arrivo attraversa una porta stretta prima che il prossimo possa partire attraverso la stessa porta



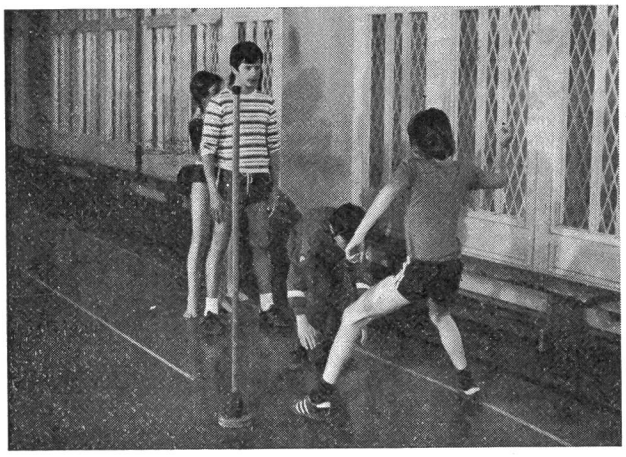


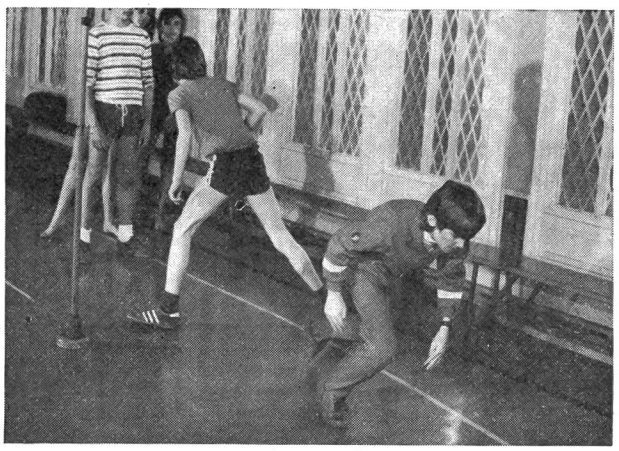
2. Il corridore in arrivo deve aggirare tutto il suo gruppo prima di dare il segnale di partenza, toccandolo, al corridore seguente



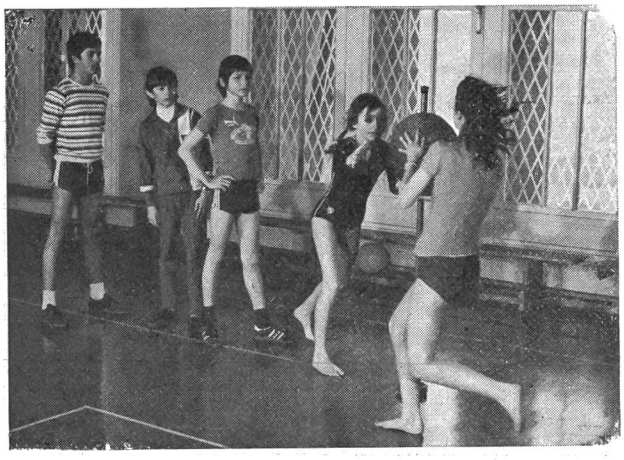


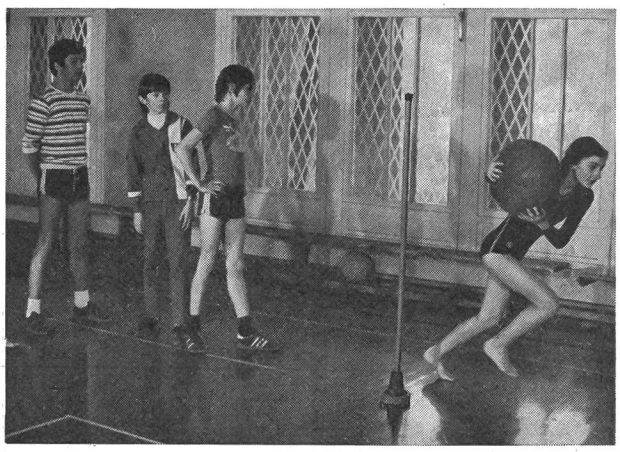
3. Il corridore in arrivo si mette in posizione gambe divaricate sulla linea d'arrivo sotto questo «ponte» dovrà transitare il prossimo partente





4. Gli oggetti che servono da testimonio devono essere trasmessi passandoli attorno ad un paletto





2. Classificazione delle forme di staffetta

a) Staffetta «andata-ritorno»

Collegamento di corse individuali e in gruppo

— differenti modi di spostarsi	correndo saltellando saltando «a quattro zampe» sul ventre / sul dorso	
— ostacoli / descrizione degli esercizi	passare sopra passare sotto arrampicare e passare sopra slalom saltare in alto capriole girarsi impiego d'attrezzi (palloni, cerchi)	completare fino a percorsi d'ostacoli
— testimoni	palloni pesanti palloni compagno panchina	

b) Staffetta a pendolo (o navetta)

Stesse possibilità che nelle staffette «andata-ritorno»

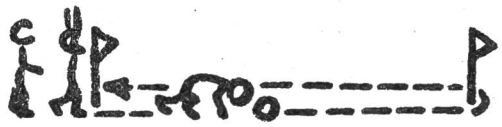
c) Staffetta su percorso circolare

Scegliere le possibilità più adeguate dalla staffetta «andata-ritorno»

ESEMPI

a) Staffetta «andata-ritorno»

— posizione «a quattro zampe»: far avanzare il pallone spingendolo con la testa



— durante la corsa il corridore deve superare alcuni ostacoli

— appoggio dorsale sulle mani e i piedi: trasportare il pallone pesante posato sul ventre

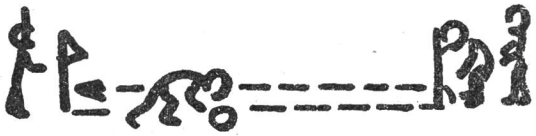
— trasportare una panchina raggirando un picchetto
Esecuzione libera (da discutere)

b) Staffetta a pendolo

— salti della rana trasportando un pallone: ad ogni balzo il pallone deve toccare brevemente il suolo

— correre, sul percorso passare, strisciando, sotto una panchina

— correre facendo rotolare il pallone pesante con una mano

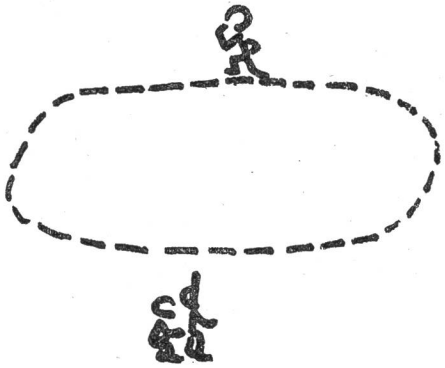


— due concorrenti trasportano l'allievo più leggero verso il lato opposto e lo consegnano ai prossimi due frazionisti che lo riporteranno al punto di partenza

c) Staffetta su percorso circolare

— americana:

ogni squadra deve portare il testimone per 20 giri (100 m). Il numero dei cambi è libero come pure l'ordine nel quale vengono effettuati

— stesso esercizio ma con alcuni ostacoli disseminati sul percorso (steeple)

— l'esercizio può essere reso più difficile servendosi di un pallone pesante come testimone