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: 33 (1976)

Heft: 12

Rubrik: Proposte d'allenamento

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: 09.12.2025

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

Proposte d'allenamento

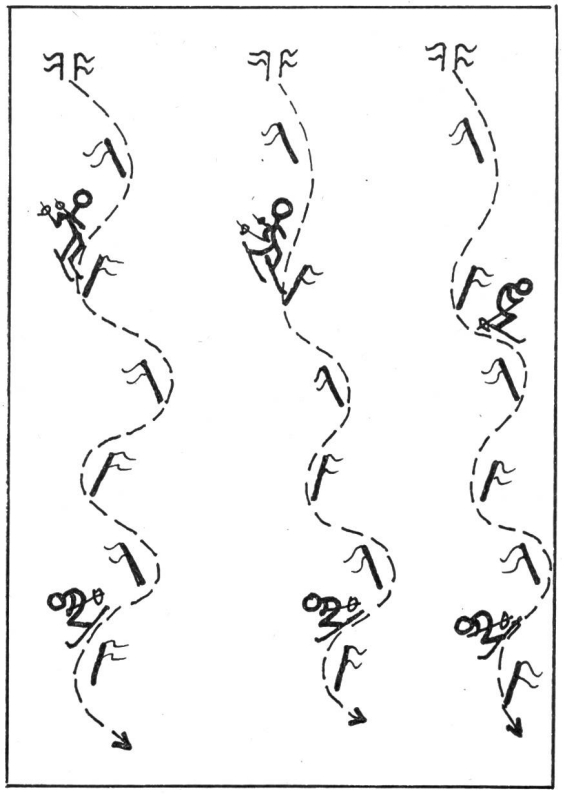
Sci alpino
Competizione

Tema: allenamento / reazione ottica / acustica / mentale

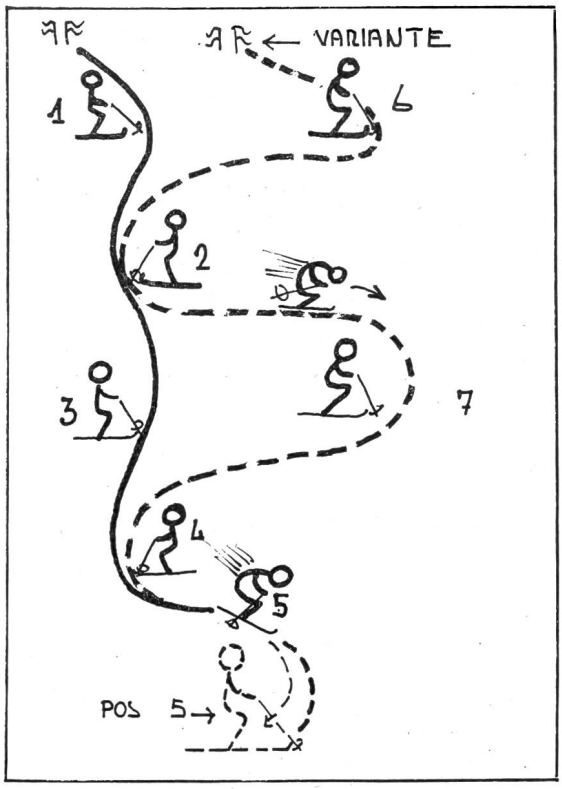
Testo e disegni:	Damiano Malaguerra e Gianfranco Croce	Velocità:	per iniziati media
Materiale:	paline da slalom, bandierine		per buoni sostenuta
Terreno:	per iniziati pendenza 20/30% liscio		per esperti massimo delle possibilità
	per buoni pendenza 30/45% variato	Neve:	compatta, preparata
	per esperti pendenza 45/70% variato con dossi e combinazioni		

Proponiamo alcune possibilità di allenamento alla competizione sotto forma di gioco, imperniate sulle diverse forme di reazione. Sono impiegabili con allievi di tutti i livelli tecnici.

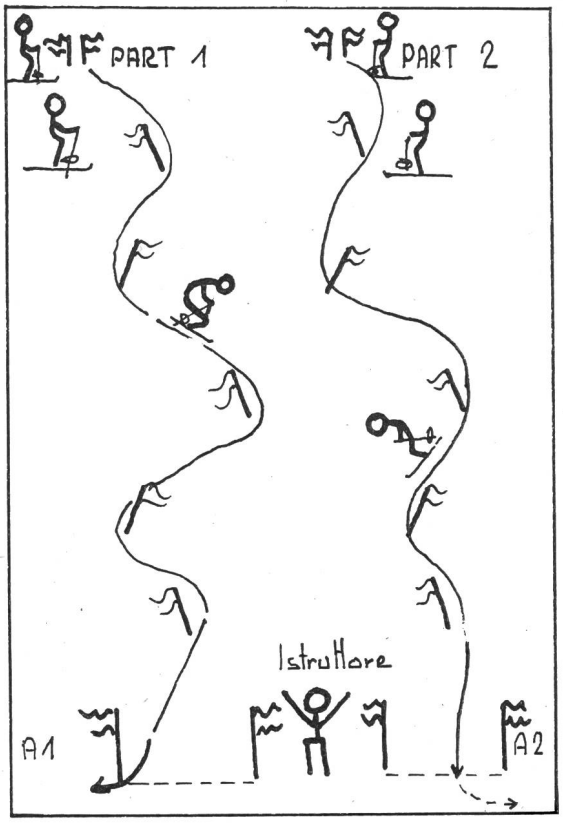
L'istruttore tenga presente le condizioni sopraesposte.



A Picchettare a una sola palina (inclinata) uno slalom gigante o diversi slalom paralleli.
Dare la possibilità agli allievi di ambientarsi.

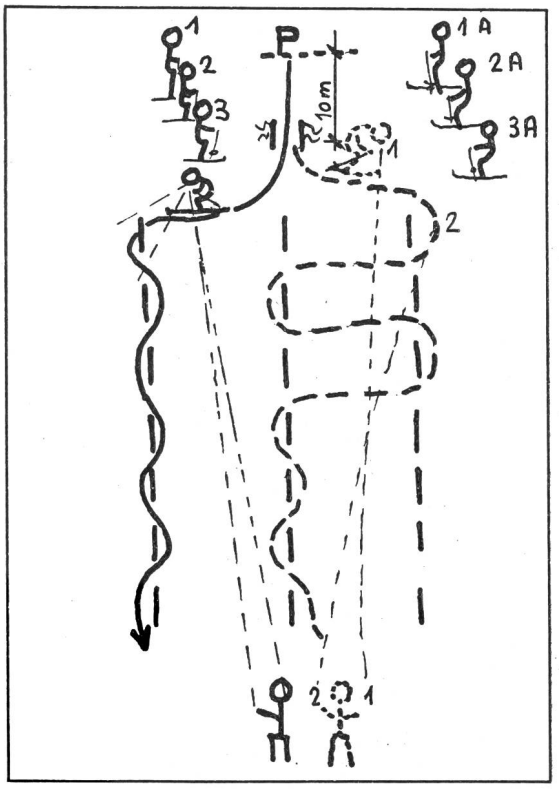


B Durante una discesa picchettare, impiegando gli allievi, uno slalom gigante.
L'allievo più a monte parte, esegue lo slalom. Si ferma, formando così la «porta» seguente. Continuare con lo stesso schema a discrezione.



C Con i componenti della classe formare due squadre (slalom parallelo).

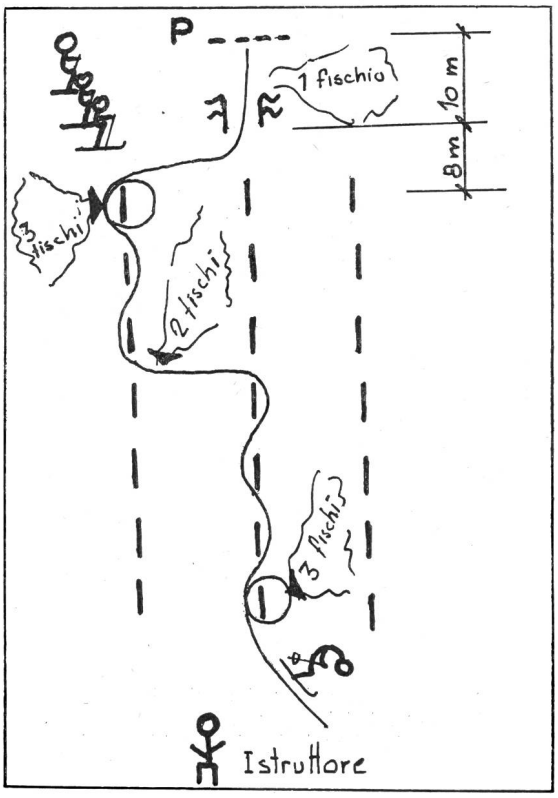
Gara: designare un capo squadra il quale metterà a confronto sul percorso due componenti dell'équipe tenendo conto delle capacità fisiche e tecniche.
Assegnare 2 punti al rappresentante della prima squadra e 1 punto a quello della seconda
0 punti a chi non arriva in fondo allo slalom o manca porte.



D Tre verticali ravvicinate (ca. 3 m).
A monte delle verticali a ca. 8 m mettere due bandierine (porta di passaggio).
Far partire gli allievi a ca. 10 m dalla porta di passaggio e all'entrata della stessa l'allievo dovrà entrare nella verticale assegnatagli dall'istruttore, per mezzo di un cenno di mani.

D 1 Stesso esercizio ma quando l'allievo è inserito in una verticale potrà essere spostato su un'altra con un successivo segno dato dall'istruttore.

D 2 Formare delle coppie.
Il primo allievo eseguirà il percorso come indicato a cifra D 1.
Il compagno dovrà eseguire successivamente lo stesso percorso (memoria).

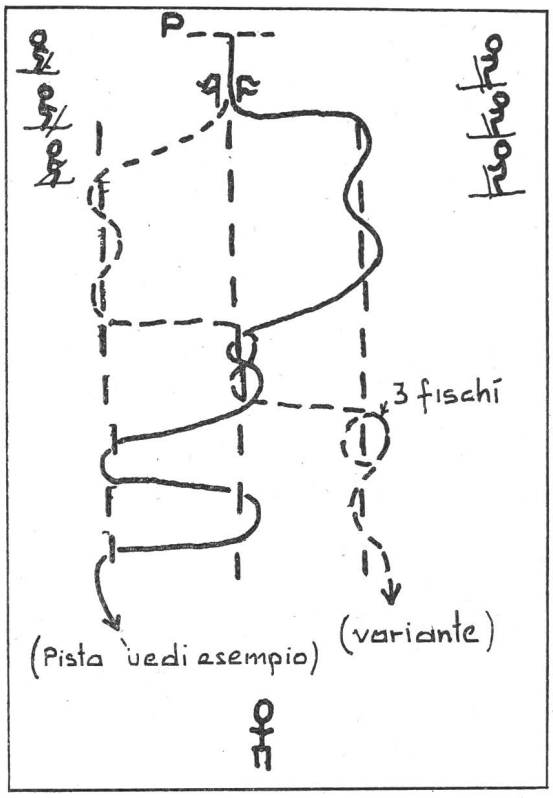


E Stesso esercizio come a cifra D ma in questo caso l'istruttore che sta in basso darà i segnali di direzione con un fischietto.

1 fischio	(pista a sinistra)
2 fischi	(pista a destra)
nessun cenno	(pista di mezzo)
3 fischi	(giro attorno alla palina)

E 1 Come E ma all'interno delle verticali l'istruttore potrà segnalare dei cambiamenti.

E 2 Formare copie e eseguire come a D 2.



F Assegnare dei compiti ad ogni allievo. Lo stesso do. eseguire il percorso a memoria.

Es. uscita dalla porta di passaggio
3 sulla verticale destra
2 su quello al centro
1 sulla sinistra
1 al centro
1 sulla sinistra

F 1 Formare delle coppie. Il primo allievo entrerà nelle verticali con scelta facoltativa.
Il compagno dovrà percorrere la stessa pista.

F 2 Assegnare dei compiti ma ad un certo momento intervenire con il fischietto come a es. E e cambiare i percorsi con gli stessi principi.

G Foresta di paline, ognuno sceglie il percorso ideale. Risalire ripetendo lo stesso percorso.

H Gara finale a cronometro.

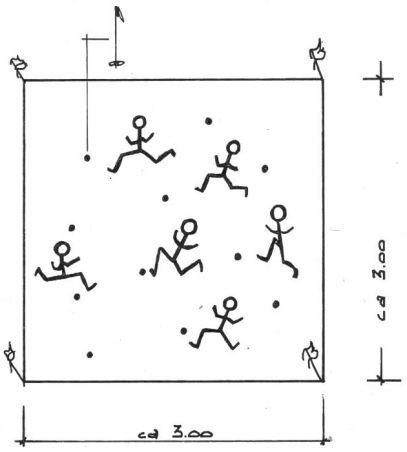
Sci: messa in moto

Testo e disegni:	Gianfranco Croce e Damiano Malaguerra	Terreno:	piatto
Tema:	possibilità di messa in moto senza sci	Neve:	compatta, preparata
Materiale:	bandierine, bastoni da sci, sci, corde cassa condizione fisica		

Presentiamo alcune possibilità di messa in moto senza sci da applicare in corsi di sci G+S sotto forma di campo della durata da 4 a 6 giorni. L'istruttore, valutando le capacità tecniche e fisiche degli allievi, potrà scegliere ogni giorno degli esercizi a piacimento ed eventualmente comporre delle combinazioni.

Riteniamo che la messa in moto senza sci è particolarmente adatta ai principianti in quanto gli stessi, non essendo condizionati dal materiale, sono maggiormente liberi nei movimenti.

Questa metodica può servire anche ad evitare gli incidenti che sovente succedono all'inizio di una giornata proprio perchè l'allievo incontra notevoli difficoltà a muoversi con un equipaggiamento che per lui è un elemento nuovo.



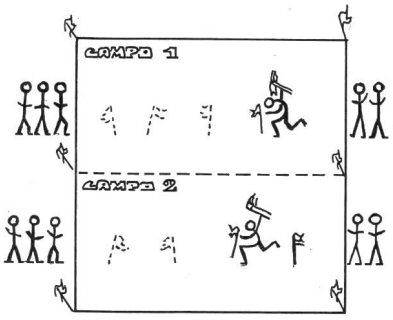
A Componendo con il materiale indicato un quadrato ed inserire all'interno un picchettaggio sparso con i bastoni da sci degli allievi.
Iniziare una corsa a slalom all'interno dello stesso con la metà degli allievi a ritmo blando, massimo 30 secondi (poi cambio allievi).

A 1 Idem ma a ritmo sostenuto, massimo 30 secondi.

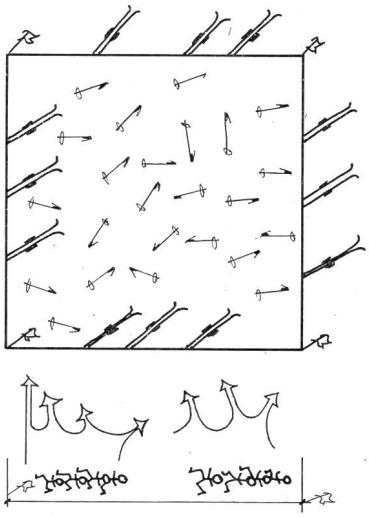
A 2 Esecuzicne a coppie. Un allievo insegue il compagno (la coppia deve preoccuparsi delle altre in movimento).

A 3 Inserire tutti gli allievi (la reazione dovrà essere maggiore).

A 4 Idem come A 1 ma con un compagno sulle spalle.

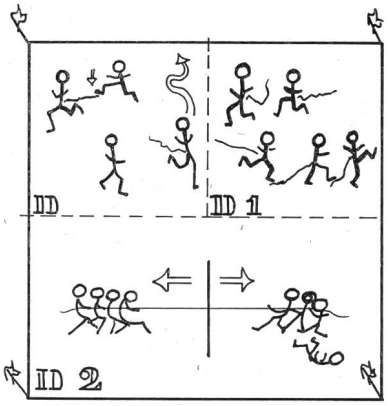


B Staffetta — con le due squadre disposte come nel disegno.
Il primo allievo di ogni squadra parte con 4 bandierine. Le deve conficcare prima di raggiungere il suo compagno che a sua volta parte, le ritira e le riconsegna.



C Gara — disporre il materiale personale come nel disegno.
Far partire contemporaneamente gli allievi da un punto qualsiasi, ricercare i propri bastoni al centro del quadrato, ritornare e mettere i propri sci.

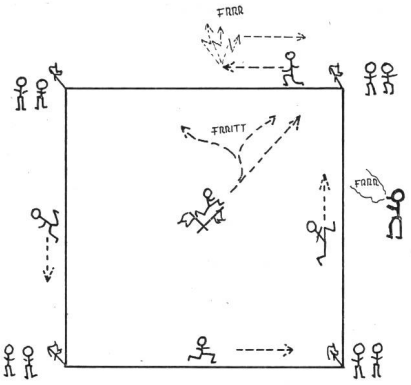
C 1 Idem ma mettere un solo sci, ritornare al punto di partenza «a monopattino» poi calzare il secondo sci.



D Formare delle coppie — fissare una corda al primo (coda) con un nodo che si scioglie sotto sforzo.
A ritmo blando inseguire il compagno e cercare di calpestare la corda che egli trascina.

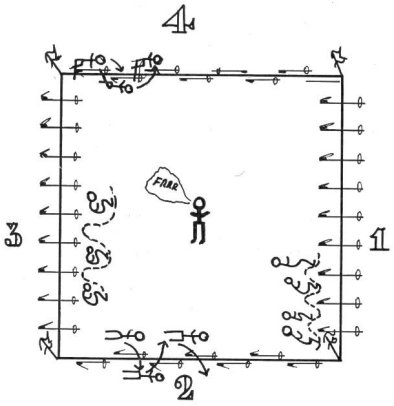
D 1 Tutti gli allievi con la corda legata (coda), stesso esercizio, ma chi si lascia calpestare la coda viene inserito senza la stessa come elemento di disturbo.

D 2 Congiungere le corde e tiro alla fune con due squadre.



E Gli allievi vengono ripartiti in ogni angolo: un ragazzo rimane al centro. Al colpo di fischietto dell'istruttore, un elemento per ogni gruppo cerca di raggiungere la prossima bandierina (girando nel senso dell'orologio). Il ragazzo che sta al centro cerca di rubare un posto ai compagni.

E 1 Idem ma ad un doppio colpo di fischietto i componenti del gruppo devono ritornare sui loro passi.
Il ragazzo del centro avrà più facilità a rubare un posto.

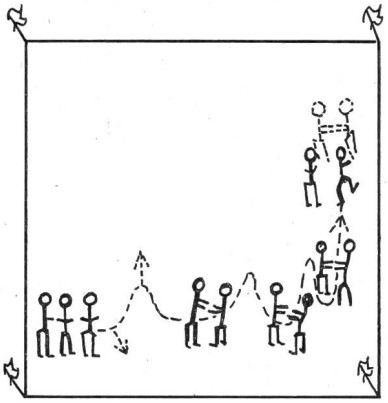


F Disporre allievi e materiale come nel disegno.

Lato 1	ricercare il ritmo all'interno dei bastoni con salti a piedi uniti
Lato 2	passare a destra e a sinistra dei bastoni incrociando le gambe
Lato 3	salti in posizione accovacciata
Lato 4	slalom con salti a piedi uniti.

F 1 Stesso esercizio ma ad un colpo di fischietto invertire il senso di marcia con un giro a 180°.

F 2 Idem a due colpi di fischietto inserire la retromarcia.



G Passaggio sotto un «tunnel» formato da due allievi posti uno di fronte all'altro; formare con il compagno che segue un altro tunnel e così di seguito.