

**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:** 34 (1977)

**Heft:** 12

**Rubrik:** La lezione

#### 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

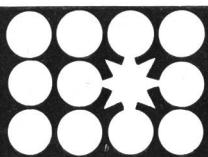
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 25.01.2026

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



# LA LEZIONE

## Sci di fondo

Abitualmente in questa rubrica vi presentiamo una lezione-tipo in una disciplina sportiva bell'e pronta e confezionata a dovere secondo i canoni entrati ormai nella consuetudine. Per una volta usciamo da questi schemi, considerati da taluni restrittivi e non coerenti con l'appello lanciato a favore della creatività del monitor, per proporre una serie di temi o parti di lezioni non necessariamente legati a un rigoroso minutaggio. (red.)

### Forme di gioco-animazione

P.-A. Bichsel

Queste forme di giochi d'animazione si rivolgono a sciatori di tutti i livelli. I principianti potranno sviluppare il loro senso dell'equilibrio, di spostamento, di tenuta degli sci, mentre che i più avanzati o anche gli stessi competitori troveranno una possibilità per migliorare le loro reazioni utilizzando la tecnica.

Durata: 30 minuti circa

Materiale: nient'altro che sci e bastoni

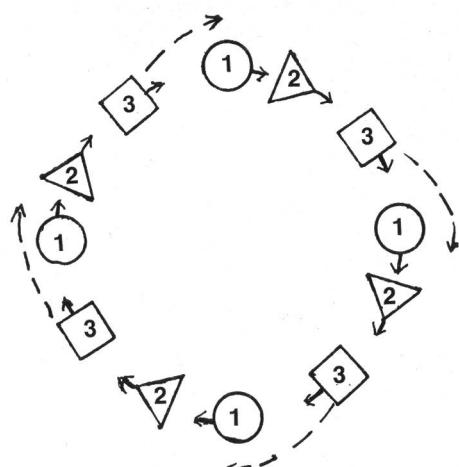
#### Cane e padrone

Su terreno piatto, in gruppi di dieci, senza bastoni. Il «padrone» effettua uno spostamento breve e rapido, e si ferma. Il «cane» deve correre e porsi accanto al padrone il più rapidamente possibile. Il padrone riparte solo quando il cane è accanto a lui, fermo. Dopo 5–6 spostamenti invertire i ruoli.

#### Le anatre

Terreno variato. Gruppi di 3–5 allievi, in colonna per uno, senza bastoni. Il primo guida la colonna secondo la sua fantasia e il terreno (esercizio di condotta degli sci). Al segnale del monitor le colonne si fermano. L'ultimo passa in testa e assume a sua volta la guida.

#### Corsa a numeri in circolo



Formazione: in circolo di fianco. Formare uno o due circoli secondo l'effettivo della classe o il livello dei partecipanti.

Numerare per 3 (eventualmente per 4).

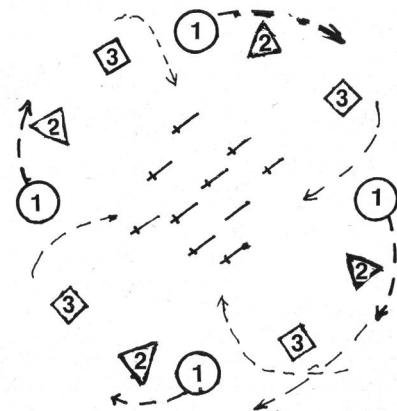
#### Variante 1

Il monitor grida un numero. Tutti i numeri corrispondenti corrono un giro all'esterno del cerchio. Vince chi per primo ritorna al suo posto, in posizione accovacciata.

#### Variante 2

Al segnale, eseguire dapprima una conversione per correre poi in direzione opposta.

#### Variante 3



Piantare una decina di bastoni all'interno del cerchio. Dopo aver compiuto un giro, il corridore penetra nel cerchio e cerca di impossessarsi nel maggior numero possibile di bastoni.

#### Palla al cacciatore

Terreno piatto. Delimitare bene un campo quadrato o rettangolare.

Materiale: un «pallone» costituito da una sciarpa più volte annodata o un paio di guanti imbottiti con berretti. Piantare un certo numero di bastoni sulla linea di fondo del campo.

Organizzazione e svolgimento: la classe è divisa in due squadre. Sparsi nel campo i cacciatori sono armati con i loro «palloni»; le lepri si trovano allineate e numerate lungo la linea di partenza.

#### Variante 1

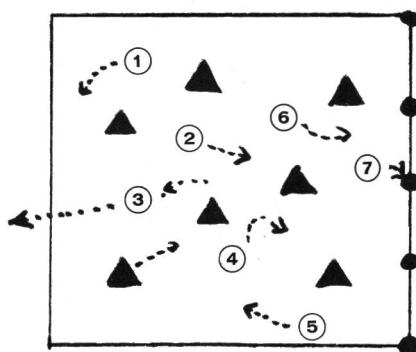
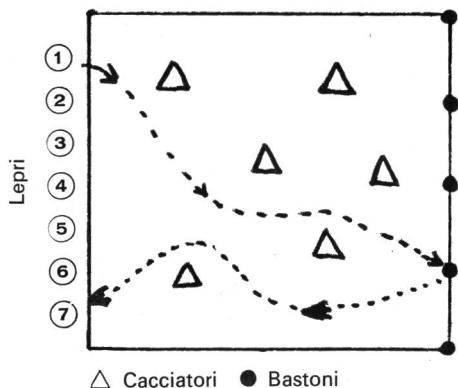
La lepre no. 1 attraversa il campo per andare a toccare un bastone e tornare alla linea di partenza. Quand'è nella zona i cacciatori cercano di colpirlo con i loro «palloni». Tornato il no. 1 tocca al no. 2 inoltrarsi nella zona, e così di seguito.

Resultato: il totale dei colpiti dopo il passaggio di tutte le lepri. Inversione dei ruoli. Vince la squadra che ottiene il maggior numero di colpiti.

#### Variante 2

Tutte le lepri entrano assieme in campo e vi rimangono per un determinato periodo di tempo, per esempio due minuti.

Durante questo periodo i cacciatori tentano di realizzare il maggior numero di punti possibile. Regola: non si può colpire più di tre volte di seguito la stessa lepre (per esempio in caso di caduta) e non si può correre con il «pallone» in mano. Ogni lepre che esce dalla zona è penalizzata di un punto. Invertire i ruoli. Vince la squadra che ha realizzato il maggior numero di punti.

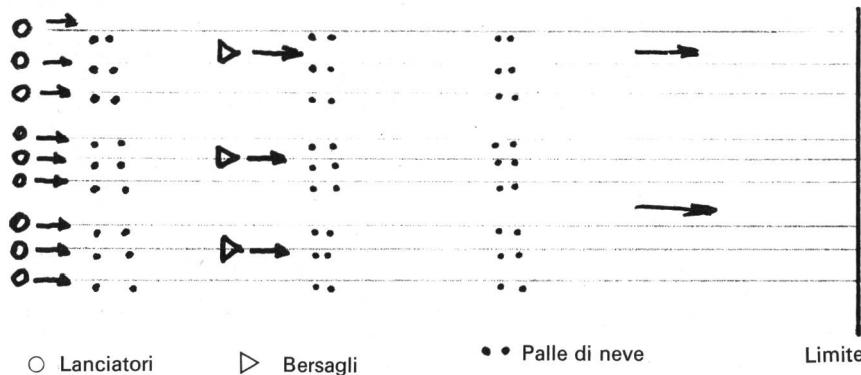


#### Tiro al bersaglio

Terreno in leggera discesa. Equipaggiamento: senza bastoni. Campo: si prepara una serie di tracce parallele e si fissa una linea limite. Organizzazione: la classe è divisa in due parti, i lanciatori e i bersagli. Il gruppo dei lanciatori prepara delle palle di neve che vengono ripartite lungo le tracce. Svolgimento: i lanciatori sono allineati all'inizio delle tracce parallele. I bersagli sono ugualmente allineati sulle tracce 5 m davanti ai lanciatori. Al segnale le due squadre partono. I lanciatori raccolgono le palle di neve e tentano di colpire i bersagli. Questi fuggono il più rapidamente possibile per sfuggire ai proiettili degli inseguitori.

I lanciatori possono «armarsi» a piacimento ma non possono più «sparare» sui bersagli che hanno già superato la linea di fondo. Invertire i ruoli, i nuovi lanciatori preparano i loro proiettili tornando al luogo di partenza. Vince la squadra che ha ottenuto il maggior numero di colpiti.

Osservazione: il buontempone di turno ha affermato che questo gioco è molto più divertente quand'è praticato nel corso della visita dell'esperto o del direttore della scuola che si mettono a disposizione come bersagli...se non sono troppo suscettibili.



#### Variazioni su un tema dato

##### Introduzione

A seconda del livello dei suoi allievi, il monitor può fare dell'introduzione, del perfezionamento o dell'allenamento. Deve certamente dar prova d'immaginazione allo stadio di perfezionamento, oltre che di spirito inventivo e di creatività. A questo stadio infatti si tratta di svolgere innumerevoli ripetizioni degli stessi movimenti per giungere alla loro automatizzazione. Ciò rischia di diventare fastidioso se il monitor non è capace di variarne la presentazione.

Occorre dunque stimolare il monitor a cercare e inventare nuove forme variando così un determinato tema.

In un recente corso centrale abbiamo proceduto in due tempi. Dapprima, in sala di teoria, abbiamo rivisto e commentato (o completato) una lista di elementi di variazioni: terreno, neve, traccia, velocità, materiale, luogo, forma di lavoro, formazione delle classi, orientamento ecc. e abbiamo formato dei gruppi ai quali abbiamo fornito dei temi. In seguito, esigendo un contributo da ogni partecipante, i gruppi hanno risolto i loro compiti sul terreno. Davanti all'intero corso, i vari gruppi hanno poi presentato le loro soluzioni che gli spettatori hanno potuto completare o commentare. Seguono gli esercizi presentati da un gruppo.

##### Tema: mobilità-agilità laterale ed equilibrio

Classe di principianti. Materiale: sci e bastoni, nient'altro di particolare. Terreno: piatto e leggermente in discesa. Accento su: nozione del ritmo e partecipazione degli allievi. Sotto l'impulso del monitor, ognuno può battere le mani per scandire la cadenza, che si accelera o rallenta a seconda della padronanza dei movimenti.

1. A sciame, sul piano. Saltellare su uno sci, sul posto, 3 volte su un piede e 3 volte sull'altro. Idem a 4 o 5 tempi.

2. A sciame, sul piano. Stesso esercizio ma con divaricazione ante-posteriore dei piedi.

Cambiamento di terreno: leggera discesa, stesso esercizio, stessa formazione, con e senza bastoni.

3. Tre passi laterali a sinistra, tre passi laterali a destra. Formazione a sciame, poi su un rango tenendosi per mano.

Terreno: dapprima sul piano, poi in leggera discesa terminando con alcuni passi a ventaglio.

4. Lanciare e raccogliere. Formazione: a sciame o su un rango. Terreno in leggera discesa.

Iniziare la discesa; lanciare un guanto (o una palla) in po' in avanti sulla sinistra. Andare a raccoglierla scivolando e spostandosi con passi laterali. Ripetere l'operazione a destra. Accovacciarsi a

fondo per afferrare l'oggetto.

5. Il balletto. Su un rango tenendosi per mano. Terreno in leggera discesa.

Al segnale, ognuno fa cinque passi laterali sulla sinistra, poi cinque sulla destra. Ripetere 2-3 volte a seconda della lunghezza del pendio. Terminare con passi a ventaglio per es. sulla sinistra, il monitor si trova all'estremità-perno e gli allievi migliori all'altra estremità. Fatto il mezzo-giro,

si risale sempre su un rango con cinque passi sulla sinistra, cinque sulla destra... Alla seconda risalita, invece di marciare si trotta leggermente. Occorre ugualmente variare il ritmo, il numero dei passi. Per esempio un ritmo di polka, magari anche cantando.

L'esercizio stesso finirà per modificarsi: ai passi laterali succederanno logicamente i passi a ventaglio e i passi del pattinatore.

Il compito delle guardie è d'impedire il furto e di punire i ladri: il ladro «arrestato» (semplicemente toccato con una mano dalla guardia) deve effettuare un giro sulla pista di punizione. In seguito può ricominciare.

L'azione termina quando i ladri hanno portato tutto il tesoro nel loro campo. Invertire i ruoli. Vince la squadra che ha impiegato meno tempo per rubare il tesoro.



## Gioco: la caccia al tesoro

Peter Bäni

Applicazione: gioco-allenamento a tutti i livelli.

Durata: da 15 a 30 minuti.

Luogo: quadrato di circa 20x20 m circondato da una pista ovale di penalizzazione.

Partecipanti: 10-20 ladri, 2-3 guardie.

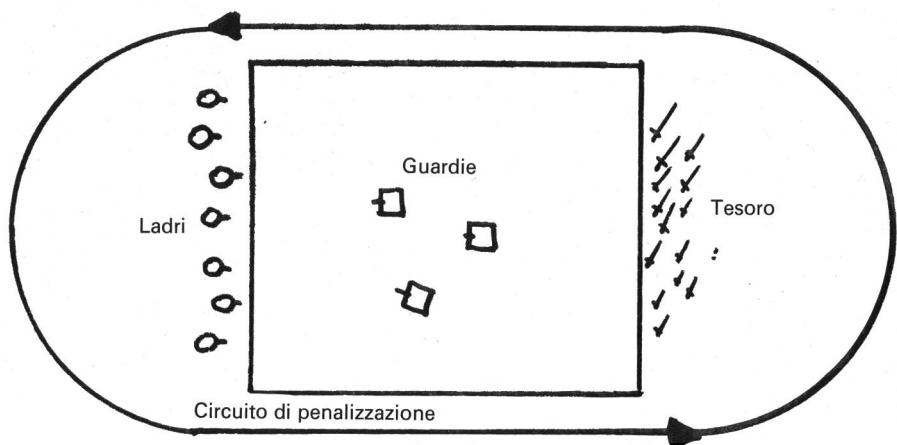
Equipaggiamento: sci senza bastoni (tutti).

Materiale: ca. 25 bandierine per segnare il quadrato e per il tesoro.

padronirsi di tutto il tesoro e riportarlo dietro la linea di partenza, passando solo all'interno del quadrato.

Varianti:

- due o tre ladri in azione simultaneamente;
- ogni ladro può impadronirsi di un solo bastone o bandierina per «colpo», o al contrario può «far man bassa» di tutto;
- tutti i ladri sono in azione simultaneamente (effettivo giusto: 10-12 ladri per tre guardie). In questo caso si può rubare un solo bastone o bandierina per volta;
- invece di un solo giro di punizione, se ne infliggono due;
- si prescrive il genere di passi da eseguire sull'ovale di penalizzazione.



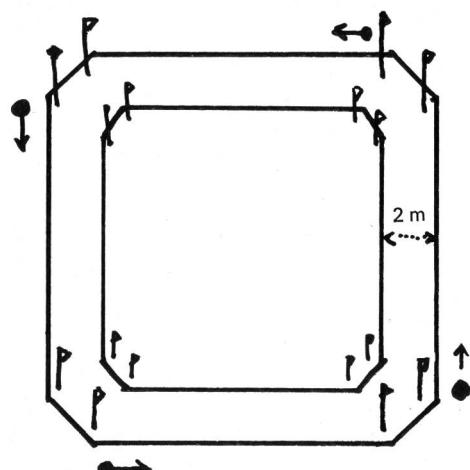
## Organizzazione e svolgimento

Tutti i ladri si trovano su un lato del quadrato. Il tesoro è costituito da bandierine o bastoni piantati dietro la linea opposta a quella dei ladri. La superficie esterna del quadrato è zona neutra; il ladro che vi penetra deve tornare dietro la linea di partenza. Compito dei ladri è di cercare d'im-

## Allenamento in quadrato

Terreno: piatto suddiviso in due quadrati concentrici di 40–50 m di lato. Il quadrato esterno è riservato ai corridori più forti, quello interno ai più deboli.

Organizzazione: secondo l'effettivo del gruppo, un solo corridore o una coppia o un gruppo di tre in ogni angolo, incolonnati e che mantengono le stesse distanze durante la corsa.



## Allenamento di velocità

Al segnale di partenza, scattare fino alla bandierina dell'angolo seguente e continuare lentamente fino alla seconda e fermarsi in attesa del prossimo segnale di partenza. Eseguire:

- 3–5 ripetizioni
- 5 ripetizioni con 1 o 2 giri di andatura tranquilla fra ogni serie per il recupero.

## Allenamento di resistenza

Al segnale di partenza correre tre giri a ca. 70–90% del carico massimo (controllo delle pulsazioni: 140–160) e recuperare lentamente sul quarto (polso 120–130).

- 3–5 serie
- 5–10 ripetizioni
- recupero di 2–3 minuti fra le serie
- poi stesso lavoro in senso opposto.

## Allenamento della tenacia e del ritmo

Si tratta di correre almeno 5 minuti, meglio 12 minuti, in steady state aerobico.

A intervalli regolari e precisi il monitore fa un breve fischio: a quel momento ogni corridore,



rispettivamente il primo di ogni gruppo, deve passare esattamente a lato di un picchetto d'angolo.

Si può aumentare l'andatura fino al limite. A titolo indicativo, su un quadrato di 50 m di lato, per un'andatura di 12 km/h occorre un fischio ogni 15 secondi; per 14,4 km/h uno ogni 12,5 secondi e per 18 km/h un fischio ogni 10 secondi.

## Osservazioni e commenti

In merito alla dimensione dei quadrati, il monitore deve chiedersi se vuole delle distanze in funzione d'intervalli di tempo facili da leggere sul cronometro o al contrario se vuole distanze facili da misurare e lavorare con tempi meno «geometrici». A titolo d'esempio, il manuale del monitore indica che un quadrato di 62,5 m di lato permette un'andatura di 15 km/h in ragione di un fischio ogni 15 secondi, ciò che è facile da leggere.

È possibile affinare il senso dell'andatura fischiando sempre meno frequentemente. All'inizio, un segnale per il passaggio ad ogni angolo permette di compensare facilmente le differenze. A poco a poco si fisicherà solo per il passaggio al secondo picchetto, poi solo a ogni giro completo. L'allievo è così portato a sentire meglio la sua andatura personale in stato di tenacia e sviluppa «l'ascolto di sé stesso».

Si può lavorare ugualmente su un tempo molto più lungo: 5 minuti o 10 per esempio. Primo compito: determinare innanzitutto la distanza da percorrere, correre i 5 minuti (o 10 min.) prescritti e constatare la differenza di distanza.

Secondo compito: determinare il tempo da realizzare per una determinata distanza, per 5 o 10 giri. Cronometrare il tempo ottenuto e paragonare con il tempo previsto o desiderato.

## Vantaggi e inconvenienti

Questa forma d'allenamento su un impianto un po' schematico è realizzabile di notte su un campo di calcio illuminato. Permette al monitore di far lavorare molti allievi simultaneamente e di avere una buona veduta d'insieme. Con poca preparazione materiale, si può fare dell'allenamento di velocità, di tenacia, di resistenza e d'andatura con gruppi di diversa attitudine e anche individualmente.

Per contro una certa monotonia rischia di apparire se il monitore non avrà cura di variare la presentazione: cambiamento di direzione della rotazione, cambiamento dei passi, d'andatura, di «guida» del gruppo ecc.

## Forme finale

Tutte le forme d'allenamento eseguite in luoghi schematici e geometrici assumeranno tutto il loro valore quando saranno trasposte nel più bello degli stadi: la natura!