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: 35 (1978)

Heft: 1

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: 09.12.2025

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

Sci di fondo

Come nel numero precedente (dicembre 1977) non presentiamo sotto questa rubrica una lezione-modello, bensì una serie di temi facilmente inseribili nell'allenamento. Si tratta dei risultati di un recente corso centrale di sci di fondo, imperniato principalmente sull'allenamento alla creatività, cioè giochi di animazione e forme vive d'allenamento. (red.)

Tema: mobilità-agilità laterale ed equilibrio

Quattro forme con varianti presentate dal gruppo di Ruedi Etter.
Partecipanti: giovani competitori.
Luogo: terreno piatto o in discesa a seconda dell'esercizio.

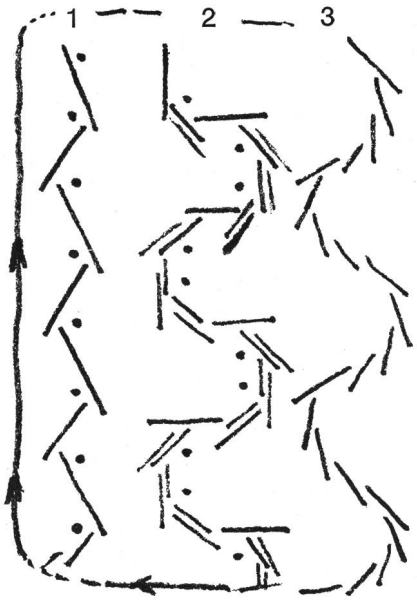
Passo del pattinatore e passo a ventaglio

Esercizi «a secco», cioè sul posto

1. Saltellare in modo sciolto lateralmente a sinistra o a destra con bastoni.
2. Idem senza bastoni.
3. Idem, ma eseguire salti più grandi a lato insistendo sul buon spostamento del peso del corpo e su una buona spinta-distensione della gamba. Con bastoni.
4. Idem senza bastoni.

Percorso (stazioni) su terreno leggermente pendente

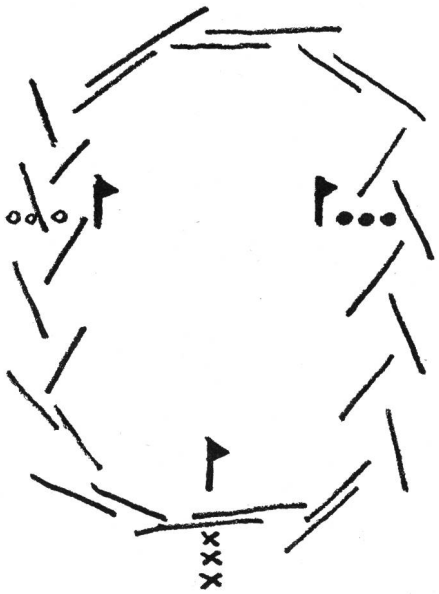
1. Passo a ventaglio ritmato a sinistra e a destra.
2. Disegnare angoli retti con due soli passi a ventaglio.
3. Passi a ventaglio molto rapidi (pedalata).



4. Compiere successivamente i tre percorsi disegnati sotto. Tre gruppi partono simultaneamente sui tre percorsi, ciò che evita una perdita di tempo all'inizio e alla fine del lavoro di classe.

Americana

1. Due o tre squadre, ripartite a distanze uguali su un percorso, partono simultaneamente nella stessa direzione inseguendosi l'un l'altra. Ogni corridore esegue obbligatoriamente dei passi del pattinatore o dei passi a ventaglio.
La gara termina quando un gruppo raggiunge il precedente. Osservare l'adattamento delle attitudini: i forti corrono di più, i deboli meno.



Forme di gara

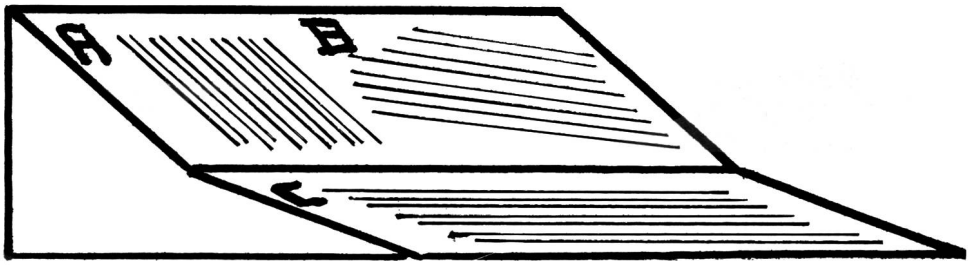
1. Slalom gigante, picchettato in modo che si debba fare numerosi passi a ventaglio.
2. Idem come slalom parallelo.
3. Idem come gara di gruppo.
4. La gara comprende, oltre al tracciato in discesa, anche la risalita al punto di partenza.
5. Sotto forma di staffetta.

Stesso tema per principianti

Presentato dal gruppo Michel Rauch.

Si è scelto di variare:

- il ritmo dell'esercizio
- la velocità
- l'organizzazione della classe
- l'organizzazione del luogo di lavoro



Preparazione del terreno: tracce parallele.

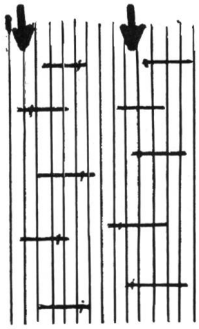
Esercizi preliminari

1. Sul piatto, gli allievi sufficientemente distribuiti: camminare lateralmente a sinistra o a destra posando lo sci parallelamente.
2. Idem, ma in modo ritmato: cantare, battere le mani ecc.
3. Stessa formazione. L'insegnante chiama dei numeri: quando sono pari ci si sposta lateralmente a destra, se dispari a sinistra.

Esercizi principali

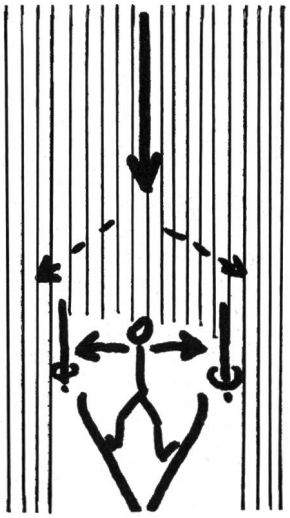
Terreno A: tracce parallele in leggera discesa.

1. Discesa nella traccia. Partenza simultanea dello stesso numero di allievi quante sono le tracce.
2. Risalita nella traccia, leggero trotto.
3. Cambiare continuamente traccia, sia in discesa, sia in salita.
4. Formare coppie con un buon sciatore e uno debole. I due tengono i bastoni come un manubrio. Durante la discesa cambiare traccia al comando del capo-coppia.
5. Scendere in colonna mantenendo le distanze! Il primo guida la colonna cambiando continuamente traccia. Ognuno segue esattamente chi lo precede. Utilizzare tutta la larghezza del terreno preparato.
6. Scendere a coppie o individualmente. Alcune tracce sono sbarrate con bastoni (vedi disegno).



Gli spostamenti laterali sono dettati dagli sbarramenti.

7. Disporre in fondo alle tracce alcuni «agenti della circolazione». A un dato momento gli agenti indicheranno con un gesto a chi scende se passare a destra o a sinistra.



Terreni B e C

Su questi due terreni si eseguiranno tutti gli esercizi descritti in precedenza, ma l'esecuzione sarà differente: discesa in trasversale sul terreno B e passo alternato sul C.

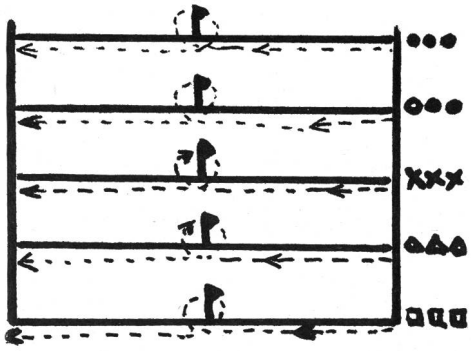
Esercizi di allenamento e di gara in forma di giochi per classi di ragazze

Chr. Gertsch

Piccoli esercizi competitivi sotto forma di giochi costituiscono il punto culminante della lezione. Le allieve si allenano e, senza notarlo, si applicano in modo intenso.
Questi giochi alleggeriscono il lavoro, risvegliano la gioia, lo zelo e l'entusiasmo.

Concorso di gruppo

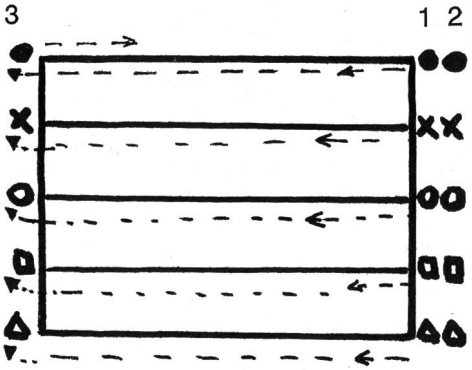
- tutti partono simultaneamente, tutti sono in movimento. Nessuno aspetta, nessuno ha freddo!
- queste gare possono farsi a passo alternato oppure si fissano compiti ben definiti per ogni frazione di percorso.
  Esempio d'impianto:



1. Tutti accovacciati! Quale gruppo riuscirà per primo ad avere tutti i suoi membri accovacciati dietro la linea opposta?
2. Ritorno: al centro, fare un giro completo attorno alla bandierina.
3. Peso del corpo su un solo sci (passo alternato), l'altro piede si limita a spingere (monopattino). Cambiar piede al passaggio della bandierina.
4. Compiere tutto il tracciato utilizzando solo la spinta dei due bastoni.

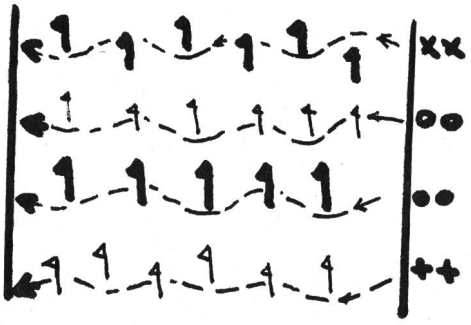
N.B. Ripetere più volte ogni esercizio.

Staffetta-navetta



Formare piccole squadre: 3 costituisce il minimo per lo svolgimento della navetta, 5 ne è il massimo. Più il gruppo è piccolo, più le ripetizioni dello sforzo sono frequenti e v'è un buon effetto d'intervall-training!
Svolgimento: il no.1 parte e «trasmette» al suo dirimpettaio, con un colpo di mano destra nella mano destra, e si mette in coda dietro il gruppo. Ognuno corre in un senso e, dopo breve attesa, ritorna nell'altro senso. La gara termina quando l'ultimo supera la linea tornando al suo posto iniziale.
Il monitore avrà cura di variare le esigenze tecniche (specie di passi).

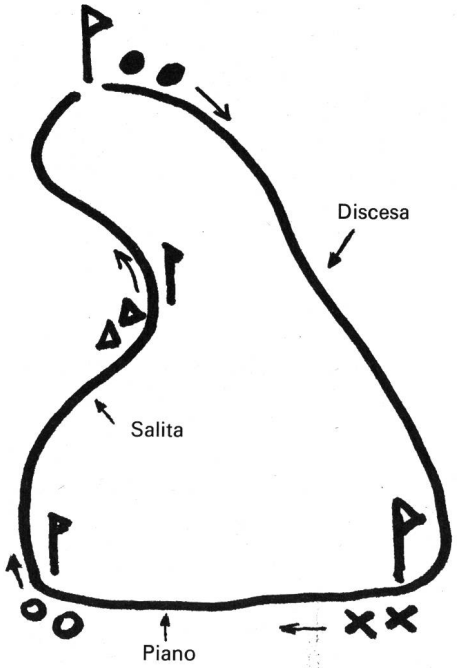
Corsa-inseguimento



1. Gruppo organizzato a coppie. Al segnale, il primo di ogni coppia parte. Al secondo segnale (che segue subito il primo), il superstite della coppia si lancia all'inseguimento del suo compagno. L'inseguitore vince un punto se arriva a camminare sugli sci dell'inseguito.
Invertire i ruoli.

Si possono creare numerose varianti: per esempio imporre il genere di passo da utilizzare, o imporre il tracciato, per esempio con slalom attorno alle bandierine.

2. Picchettare un piccolo percorso comprendente una parte piana, una piccola salita e una leggera discesa. Percorrere due o tre volte questo tracciato; in questo modo si prepara la traccia e ognuno ne prende bene conoscenza.



Le coppie sono ripartite sul percorso. Questo funziona come nell'esercizio precedente. Invertire i ruoli, contare i punti, determinare la squadra vincitrice.

Osservazioni:
tutte queste forme garantiscono un buon effetto d'allenamento e rispondono inoltre alla necessità di movimento dei giovani corridori, ragazze e ragazzi. Per entusiasmare questi giovani occorre un'attività allegra e molto movimento. Per evitare rischi d'incidenti (per es. collisioni), bisogna organizzare queste gare giocate in modo chiaro e preciso.
I bastoni sono sicuramente degli strumenti utili al fondista, ma sono pericolosi nei giochi. Correre con gli sci senza bastoni sviluppa il senso dell'equilibrio, indispensabile d'altronde per una buona tecnica.

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin