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: 7

Artikel: Sport nella natura

Autor: Witschi, Gerhard / Etter, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000632

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: 29.11.2025

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



TEORIA E PRATICA

Sport nella natura

Gerhard Witschi/Max Etter

La disciplina sportiva «Escursionismo e sport nel terreno» (E+ST) si situa alla frontiera fra lo sport e le altre attività del tempo libero. E non si tratta di una terra di nessuno; su questo terreno si muovono le organizzazioni giovanili e le scuole con l'organizzazione di campi estivi o autunnali in un ambiente staccato dalla vita di tutti i giorni e allo scopo di dare nuove forme alla vita comunitaria.

Ma un campo di E+ST comprende anche attività sportiva che offre compensazione e possibilità al singolo e al gruppo di esprimersi altrimenti

L'attività E+ST in seno a Gioventù+Sport (G+S) è soprattutto orientata sui campi. Siano campi fissi in alloggi semplici o, meglio, sotto tenda oppure siano campi itineranti con continuo cambiamento di luogo – le attività restano sempre in stretto contatto con il terreno circostante:

- costruzione del campo
- vita nel campo
- escursionismo
- corse d'orientamento
- giochi e sport nel terreno
- ricerche
- tecnica pioneristica
- costruire con mezzi semplici

La miscela di sport e altre attività apre la porta di G+S a quei gruppi giovanili che non si dedicano in particolare allo sport. Le vaste possibilità offerte permettono un variato programma polisportivo come pure corsi organizzati con un preciso scopo sportivo. Non sono escluse altre predominanze, purché si accordino con il programma di formazione dell'E+ST.

In questa disciplina troviamo quindi tipici campi

itineranti come pure altri dove predomina l'orientamento con carta e bussola: abbiamo campi che si svolgono presso o sull'acqua e campi ecologici, di scienze naturali, di storia e geografia del paese; molti sono organizzati sulla base di un tema che offre molto spazio al gioco inventivo dei giovani partecipanti: dal villaggio indiano alla vita sulle palafitte a quella dei gitani e del circo. Dove l'attività sportiva non costituisce il tema centrale del campo, quest'ultimo viene completato con escursioni, corse d'orientamento, giochi, tornei e attività sportive nel tempo libero. Un semplice sistema di controllo assicura il contenuto sportivo minimo nel programma del campo. Al posto degli usuali esami delle altre discipline G+S, nell'E+ST v'è una serie di prove a scelta, come per esempio la corsa d'orientamento, corsa campestre, pista d'ostacoli, nuoto di resistenza, marcia ai posti ecc. In primo piano c'è l'avvenimento sportivo diretto: si rinuncia a un minuzioso allenamento progressivo.

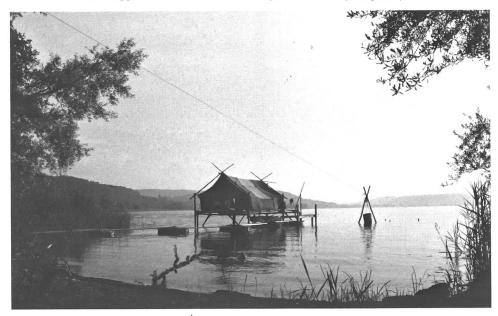
Ai campi di E+ST prendono parte, accanto a sportivi impegnati, soprattutto sportivi occasionali e anche non sportivi e addirittura degli antisportivi. Partecipano al campo perché fanno parte del gruppo. Contrariamente a molte altre discipline sportive G+S si dovrà tener conto che una certa percentuale di partecipanti non si trova al campo per fare dello sport. Il concetto didattico del monitore E+ST non deve quindi basarsi in primo luogo sulla motivazione personale bensì prendere lo spunto dall'appartenenza al gruppo. Nello sport si lavora normalmente seguendo linee direttrici di metodi di formazione; per contro nell'E+ST si conta maggiormente sul lavoro di

gruppo sotto forma di compiti, imprese o progetti per la realizzazione dei quali il singolo mantiene un certo spazio di cooperazione attiva in seno all'attività del suo gruppo. La rappresentazione pedagogica generale ideale è il giovane poliedrico e autonomo capace d'integrarsi in un gruppo e realizzare con i suoi compagni determinati compiti. Lo sportivo E+ST ideale sarebbe dunque non solo coriaceo, ricco di idee e capace in tutte le tecniche e nozioni utilizzabili nel terreno, ma anchesi pronto e attivo nell'animazione del gruppo, sia con l'iniziativa sia con la partecipazione attiva ai giochi.

Che un tale comportamento rimanga a lungo anche oltre l'età giovanile e che si possa trasferire in altri settori della vita, non resta probabilmente un semplice auspicio.

Con un tale concetto pedagogico-didattico il monitore non può restare distante dal suo gruppo, egli deve essere attivo all'interno. Più i giovani sono autonomi e coscienti del gruppo, più il monitore ne diventa membro e grazie al suo vantaggio in esperienza e capacità può assumere un ruolo dirigenziale, restando comunque pronto a lasciare il diritto decisionale per piccole e grandi cose al gruppo, sempre nel quadro comunque delle responsabilità che gli sono state affidate

In quest'ottica, non tanto consueta nello sport, si intravvedono conseguenze che fanno di E+ST una disciplina differente dalle altre. Quanto segue vuol essere un tentativo — con esempi dal settore «Giochi e sport» — di trasmettere idee pratiche di E+ST, facilmente applicabili anche in altri campi e quindi non solo prerogativi per E+ST.



Giochi e sport nei campi di Escursionismo e sport nel terreno

Panoramica

A quale scopo?

- perché il movimento è una necessità
 - → piacere al movimento

 - ------ essere in forma
- quale animazione
 - → saper giocare
- quale possibilità pedagogica
 - ------ autonomia
 - → sviluppo della personalità

Nei campi di E+ST viene offerto:

- giochi di pausa come rilassamento e compensazione
- giochi sportivi nel tempo libero scelta, possibilità di gioco facoltativo, la più parte dei casi senza direzione
- allenamento sportivo
 allenamento progressivo pianificato e diretto,
 la più parte dei casi in vista di una grande manifestazione sportiva al campo
- grandi manifestazioni sportive
 punto principale del programma

Idee per giochi di pausa

Corse

Bianco e nero

Corsa nell'ombra



palla bruciata kickpalla palla battuta gioco dei legnetti Staffette



corsa indietro quattro-zampe gambero carriola trasporto Corsa delle bighe



moscacieca

Lotta

Altri esempi:

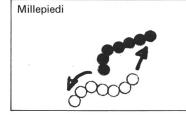
rincorrersi

rincorrersi a

catena, a coppie

la scarpa rubata

corsa d'ostacoli chiamare i nomi



Lotta del gallo conquista dell'isola schiacciarsi i piedi Cavalieri



Circolo di lotta



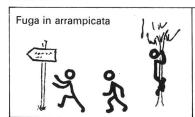
lotta Lotta al bastone



lotta ai nastri

lotta bavarese tiro alla fune tiro alla fune senza corda tiro alla fune in quadrato

Destrezza



Tiro con anelli di corda



Marcia sulle lattine



palla al palo Indiaca pallavolo tennis da tavolo

Idee per giochi nel tempo libero

Da osservare nella scelta dei giochi:

- composizione dei gruppi
 - stesse possibilità per tutti
 - presupposti fisici e tecnici equilibrati
- opportunità/possibilità
 - tempi d'attesa
- impianti a disposizione
- materiale disponibile
- necessità dei partecipanti e dei monitori
 - rilassamento, distensione fra lavori concentrati
 - stimolo, attivazione di partecipanti stanchi o distratti
 - sfogo dopo viaggio, giornata in casa

Gioco	Regole	Impianto/materiale			
Indiaca/pallavolo	sviluppate dai partecipanti	rete improvvisata o G+S; pallone: di plastica a buon mercato o G+S			
Pallamano/calcio	sviluppate dai partecipanti	pallone: G+S			

ev. con nuove posizioni delle porte:







Battaglia/tutti contro tutti

Palla rubata

Lancio degli anelli Frisbee

Volano/badminton

Calcio-tennis

Lotta

Tennis da tavolo

Hockey (all'anello, agli stracci, alle scatole, Uni-hoc)

ev. con due palloni

sviluppate

contano i palloni conquistati dalla squadra

gioco sul campo o lancio al bersaglio, solo piccole squadre

dai partecipanti

— dai partecipanti

dai partecipanti

standard o sviluppate dai partecipanti

adeguate dai partecipanti a quelle «ufficiali» dell'hockey delimitare il campo: segatura, corde, rami palloni da calcio/kickpalla

rete: improvvisata o G+S

rete: improvvisata o materiale G+S in prestito

campo con «rete di tennis» o corda, trave in mezzo

cerchio di segatura

tavolo da pranzo o regolamentare, racchette e palline

fondo duro o all'interno equipaggiamento Uni-hoc o bastoni con anello



Indicazioni per il materiale:

Contenuto di una cassa di giochi:
pallina Indiaca
Frisbee
racchette da badminton
volani
racchette di legno

anelli da lancio
rete da badminton o pallavolo*
bocce
kickpalla*
pallone da pallamano*
pallone da calcio*
pallone da pallavolo*/di plastica
pallone da pallacanestro*

nastri da gioco*

all'interno:

Ping-pong (palline a sufficienza)

Materiale da gioco e d'ausilio supplementare:
cronometri*
numeri di partenza*
carta/cartoni, feltro indelebile (grosso e fine)
materiale d'ufficio (graffatrice, fermagli, cartella,
carta adesiva, gesso)
nastri di misurazione*
fasce CO*

* materiale G+S in prestito

rotoli di corda

Il monitore deve creare i seguenti presupposti:

- delimitare il campo da gioco

procurarsi
 preparare
 far costruire il materiale

- fare proposte

- creare tempo per giochi/sport

- badare alla sicurezza

prato segato? Nessun disturbo esterno/ provocato dal gioco?

comporre cassa dei giochi utensili

materiale e utensili stimolano!

lanciare l'idea ev. con una borsa dei giochi o un pomeriggio di gioco all'inizio del campo promozione dell'attività autonoma, i monitori

giocano assieme

se necessario spiegare i pericoli d'incidente (terreno, attrezzi, comportamento)

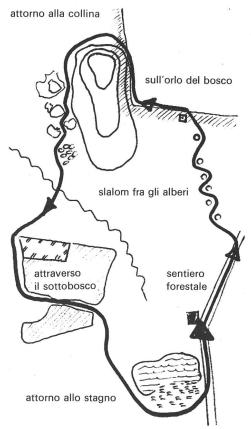


Allenamento sportivo

Situazione:

Non è possibile motivare molti partecipanti ad un allenamento regolare. D'altra parte bisognerebbe sollecitare la loro tenacia e preparare i giovani alle discipline a scelta come il cross, corsa d'ostacoli e corsa d'orientamento. Questa preparazione può però avvenire in forma di gioco.

Esempio d'impianto di corsa:



Esempio di progressione d'allenamento «Cross»: *Idea d'allenamento:* allenamento sempre in gruppi di tre (i partecipanti si aiutano a vicenda). Controllo personale e di gruppo sulla tabella d'allenamento (eventualmente con il sistema in uso nella CO).

Percorso obbligatorio (nessuna possibilità di scorciatoia, 600 m) secondo disciplina a scelta Cross, segnalazioni ogni 100 m

Conclusione	1 giorno pausa, poi gara ev. classifica a squadre		
7.o allenamento	2 giri leggero passo di corsa contare i passi, misurare la quantità	corsa staffetta su 8 giri (ognuno corre 300 m - pausa - 300 m 1	iscrizioni colloquio sulle iscrizioni
6.o allenamento	2 giri pista indovinello durante la corsa (300 m) risolvere piccoli quesiti, se giusti si prosegue, sbagliati = penalità (200 m suppl.)	– 4 giri crono- metrati	Indiaca iscrizioni
5.o allenamento	Indiaca	- caccia alla volpe 3x1 giro	gruppo vincitore deve essere portato a spalle per 1 giro
4.o allenamento	 2 giri guidare il cieco (passo di corsa) in ogni gruppo 1 allievo ha gli occhi bendati per 400 m 	 kickpalla (come allena-mento di corsa) 2 giri cronometrati 	iscrizioni
3.o allenamento	 1 giro leggero passo di corsa (monitore può preparare la seconda parte) 	- 3 giri corsa handi- cap, ½ giro + breve pausa+cambio, piccoli gruppi - vantaggio 50 m - portare un peso - scarpette sportive contro scarponi	Indiaca iscrizioni
2.o allenamento	in piccoli gruppi 1 giro ai dadi per progredire cifre pari: 200 m in avanti cifre dispari: 100 m indietro gara fra i gruppi	- 1 giro ai dadi (100 m) - dispari = 100 m di marcia - pari = 100 m scatto - 1 giro ai dadi - dispari = 200 m di marcia - pari = 200 m scatto - 1 giro crono- metrato	iscrizioni
1.o allenamento	Ricognizione per- corso, marcia, spiegazioni (in grossi gruppi) – 1 giro	- 1 giro in piccoli gruppi corsa o marcia a seconda delle capacità, controlla- re le segnalazioni - 1 giro tutti assieme, secondo capacità	spiegazioni + iscrizioni
Progressione al campo allenamento	Messa in moto/ riscaldamento	Perfezionamento/	Ritorno alla calma

Grandi giochi e attività

Olimpiadi, tornei, concorsi ecc.

Esempio: «Giochi senza frontiera»

Scopo: allenamento giocato d'efficienza fisica; scoprire nuovi esercizi d'efficienza fisica.

Idea: gara a gruppi nel parco giochi con posti d'efficienza fisica creati dagli stessi partecipanti.

Partecipanti: almeno 6 gruppi da 2 fino a 5 partecipanti.

Posti:

- almeno 12
- creati liberamente dagli stessi partecipanti o realizzazione a loro affidata (temi come esempio: arrampicare, strisciare, lanciare, velocità, forza delle braccia, destrezza ecc.)
- misurabili e valutabile con una tabella a 10 punti
- regole chiare e semplici (accettabili e dipendenti dall'impianto)
- Fairplay (escludere trucchi, prevenire la possibilità di modificare il percorso)
- limitare il tempo (ogni posto dev'essere superato da tutto il gruppo in 5 min.)
- impegno in gara di tutti i membri del gruppo (ognuno dà il massimo). Ev. percorso parallelo o classifica a squadre.

Punteggio:

- classifica individuale e a gruppi possibile (valutazione a 10 punti)
- nella classifica di gruppo ogni singolo riceve il punteggio di gruppo che viene moltiplicato per il numero dei membri
- nella classifica individuale il risultato di gruppo viene calcolato con l'addizione dei singoli risultati (nei gruppi di differente grandezza com-



Esempio di un foglio di punteggio combinato individuale e di gruppo

Posteri	Hans	Eu!	Trueli	Thatin	Cw: Doterix
1	9	7	6	2	24
2	4	8	7	4	23
3	3	کر	X	4	14
:	:	ì	```		(Streichines-1.)
total	(63)	57	22	52	227 → R4

(Tagliare per compilare la classifica individuale e di gruppo)

pensare togliendo o aggiungendo la media del gruppo).

Esecuzione:

- costruzione dei posti da parte dei gruppi (1 o 2 ogni gruppo)
 - Tempo necessario: fino a circa 2 ore, secondo la difficoltà dei posti
- esercitazione: ogni posto viene provato e la valutazione verificata. Tutti i gruppi si esercitano a tutti i posti.
 - Tempo necessario: circa un'ora e mezza
- gara: i gruppi raggiungono i posti in libera successione
- ¾ dei posti devono essere assolti; chi ne ha di più può cancellare i risultati peggiori
- il monitore coordina lo svolgimento dal centro dell'impianto
- dopo ogni posto ogni gruppo deve iscrivere il proprio risultato sulla tabella centrale dei punteggi (solo risultato di gruppo) e deve indicare qual è il prossimo posto che raggiungerà (non più di due gruppi allo stesso posto)
- fissare il limite di gara (circa un'ora e mezza)
- segnale (campana) per annunciare la fine della gara: si possono concludere i compiti già iniziati a un posto.

Rilassamento:

- «Joker»: ogni gruppo prepara un proprio Joker.
 Questo può essere impegnato a un qualsiasi posto prima di affrontare i compiti; a questo posto i punti individuali e di gruppo contano il doppio.
 Il Joker può essere giocato una solo volta.
- «Rischio»: a un posto viene appeso l'affisso «rischio». Ogni gruppo può assolvere una volta questo posto oppure tralasciarlo. Chi lo affronta mette in gioco tutti i punti finora raccolti. Se non raggiunge un determinato limite per tutto il suo capitale di punti; raggiunge il limite, li raddoppia.
- «Lascia o raddoppia»: a un certo punto della gara il monitore lancia un segnale. Ai posti in cui sono impegnati i gruppi si ricevono doppi punti se viene raggiunta una media di almeno 6 punti. Chi non la raggiunge non ottiene alcun punto.
- Posto «?»: qui non si tratta di efficienza fisica ma di furbizia (indovinelli, trappole ecc.); si può vincere la merenda invece di punti.
- È possibile inserire altre discipline (test di condizione ecc.).
- Al termine di tali «giochi senza frontiere» si può benissimo organizzare un gioco di palla (torneo o simile). Nel frattempo si possono compilare le classifiche e preparare la premiazione.

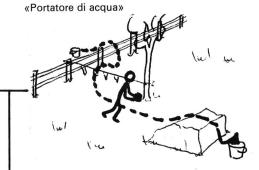
Buon divertimento!

Esempio d'impianto:

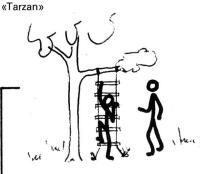
II «campanaro di Notre-Dame»



Durante 2 minuti, dondolando alla corda, suonare il più volte possibile la campana (punteggio individuale)

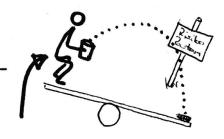


Durante 4 minuti, trasportare con un bicchiere la maggior quantità possibile di acqua dal secchio A a quello B (risultato di gruppo)



Durante 4 minuti, salire e scendere il maggior numero di volte la scala di corda (risultato di gruppo)

«Intercettamento»



Durante 3 minuti, saltare sull'asse ribaltabile e intercettare con un secchio le pigne proiettate in alto (impianto triplo, risultato individuale)

«Tour de Suisse»



Percorso ciclistico d'abilità: deduzione di 1 punto per ogni errore, ev. piste parallele

«Rallye delle carriole»



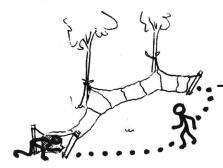
Percorrere un percorso con il capo-gruppo nella carriola: numero dei giri per gruppo (ev. traino con due funi fissate alla carriola)

Slalom in foresta cronometrato:



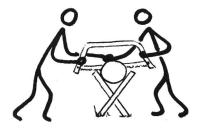
(punteggio di gruppo o individuale) ev. anche con compiti, per esempio portare un membro del gruppo

«Galleria»



Durante 4 minuti, passare il maggior numero di volte nella galleria formata da teli (risultato di gruppo)

«Boscaioli»



Durante 3 minuti, segare il maggior numero possibile di «fette di legno» di un tronco dallo spessore omogeneo (risultato individuale)

«Getto del sasso»



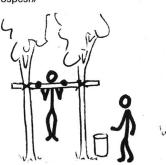
Nello spazio di 3 minuti, gettare il maggior numero di pietre oltre una demarcazione (vietato rotolare i sassi); al termine addizionare le distanze dalla linea di getto di tutte le pietre (risultato di gruppo)



Monitore

Burton	Tal	bell	а с	entr	ale (di p	unto	aai	_		
Biston						ш. р	unite	ggi	U	•	
	A	B	C	40	宣	产	a	H	1	K	T
1											
3											
7											
9											
11											
الطم											
	معلم ورا و	1 0 0 th 0 0 d	77 4 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	7 4 5 0 7	7 4 5 6 7 8 9	7 4 5 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7 4 5 6 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 	7 4 5 6 7 8 9	7 4 5 6 7 8 8	7 4 5 6 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 	7 4 5 6 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

«Sospesi»



Flessioni in sopensione/Sospensione braccia

(Test di condizione G+S);

fissare un tubo a due alberi (punteggio individuale: utilizzare la tabella di valutazione del test G+S, risultato diviso 10)

...inventa nuovi posti