**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 3

**Artikel:** Per lo sport all'aperto

**Autor:** Etter, Max

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1000185

**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:** 12.07.2025

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

# Per lo sport all'aperto

di Max Etter, SFGS

*Benché si registrino attualmente forti restrizioni nei confronti della pratica sportiva all'aperto, ci sono parecchi fattori che sono favorevoli:*

***Lo sport come mediatore fra l'uomo e la natura***

*All'origine, le palestre servivano unicamente da riparo in caso di maltempo. Non costituiscono una condizione alla pratica dello sport. Dato che siamo rinchiusi durante la maggior parte delle giornate (in ufficio, a scuola, in appartamenti stretti, in officina ecc.) bisogna che lo sport ci permetta di ritrovare il contatto con la natura. Pratichiamo dunque dello sport all'aperto e questa nella misura in cui il terreno è accessibile e quando la tecnica d'acquisire non necessita d'impianti sportivi particolari.*

## Indicazioni per l'insegnamento dello sport all'aperto

### Scelta del terreno che garantisca sicurezza

È indispensabile ben conoscere il terreno e di sceglierlo giudiziosamente, in modo d'evitare i rischi d'incidenti e qualsiasi conflitto (con il proprietario, la guardia forestale, i cacciatori ecc.) sfruttando comunque il terreno in modo ottimale. *Il monitore deve conoscere il suo terreno!*

### Indicazioni chiare

I partecipanti devono essere informati in merito all'abbigliamento, al luogo di ritrovo, ai mezzi di trasporto a disposizione, al tragitto e all'orario previsto. Per i giochi e le gare bisogna precisare:
- i limiti
- l'inizio, la durata e la fine
- le zone pericolose o proibite
- il segnale d'inizio, di fine e di riunione
- il punto di raduno e il luogo dove si ritroveranno gli sperduti
- il materiale e le regole di gioco
- il comportamento in caso d'incidente.

### Materiale ed equipaggiamento

- una farmacia tascabile (in caso d'insegnamento di lunga durata o se il terreno è distante)
- un orologio da polso per gli allievi che lo possiedono
- una protezione per le gambe e le braccia contro i graffi e i moscerini (vecchia tuta d'allenamento, vacchie ghette, tuta impermeabile ecc.) secondo il terreno e la stagione
- se fresco: giacca o maglione di riserva (allacciato alla vita o lasciato in un deposito comune).

### Organizzazione

- per i percorsi importanti, fare in modo che i partecipanti siano sempre almeno in due
- dopo le attività all'aperto, i partecipanti devono avere la possibilità di lavarsi e di cambiarsi, soprattutto con tempo fresco e umido.

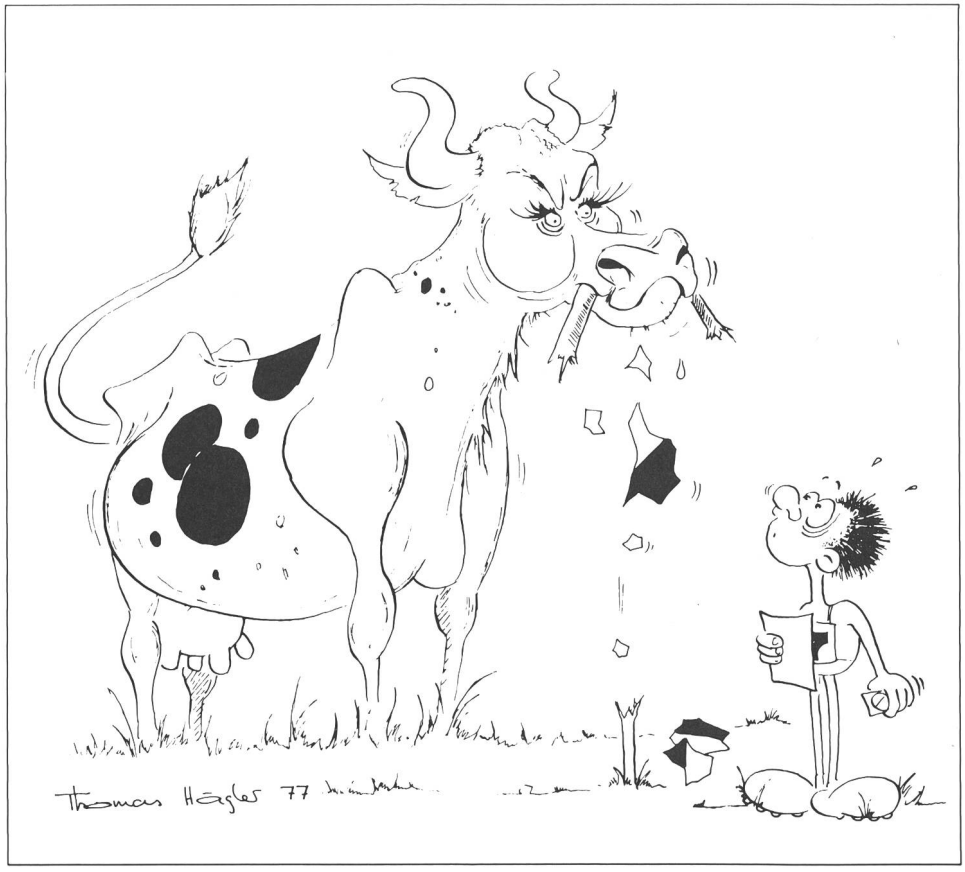
### Informazioni speciali

- come comportarsi nelle regioni toccate dalla rabbia
- evitare le infezioni liberandosi di zecche, disinfettare i graffi e le ferite
- attenzione a certi pericoli (configurazione del suolo, rami all'altezza degli occhi ecc.).

## Vivere e giocare nella natura significa rispettarla

### Protezione delle colture

- evitare di camminare su prati e campi
- aver cura delle piante giovani e selvatiche
- non lanciare pietre contro gli alberi (vanno benissimo le pigne)
- non lasciare oggetti sul terreno:
  - ritirare i punti di controllo della corsa d'orientamento



- utilizzare la segatura piuttosto che strisce di carta per la caccia alla volpe
- prima di un percorso di una certa importanza, prendere contatto con la guardia forestale per ottenere le necessarie autorizzazioni ed eventuali regole di condotta.

**Riguardo verso i coltivatori e altri utilizzatori**

- non modificare le cataste di legno; forse sono già misurate (steri) per la vendita o il trasporto
- non utilizzare covoni di fieno come tappeto di salto
  - a seconda del tipo di prato, si possono avere problemi: importante parti di fieno si degradano se sono calpestate e in seguito non possono più essere utilizzate come foraggio
  - la macchina agricola riesce a raccogliere solo i covoni non manomessi

**Vantaggi all'aperto**

Si può approfittare:
- della topografia: corsa in collina e curve sopraelevate, la collina come parete per i tiri con il pallone ecc.
- di ruscelli e fossi: come delimitazione, per oltrepassarli o come luogo di gioco
- dei diversi tipi di suolo come sabbia, ghiaia, pascolo (adattare gli esercizi: per esempio salti nella sabbia)
- di alberi e arbusti da impiegare come ostacoli o attrezzi, oppure per delimitare porte e terreno di gioco
- del materiale naturale come pietre, rami secchi, pigne, tondelli ecc. da impiegare per ogni sorta di giochi e d'esercizi d'atletica.

Lo sport all'aperto ci permette di uscire dalle norme, d'improvvisare e di creare.
Le metà del campo non devono essere perfettamente uguali: il cambio di campo a metà partita pareggerà la situazione e, se del caso, si adatteranno le regole.
I campi non devono essere obbligatoriamente rettangolari: s'impiegheranno caratteristiche naturali (sentiero, limite di coltura, filari ecc.) o materiale improvvisato (giacche della tuta appese agli alberi, bastoncini conficcati nel terreno ecc.).
Dato che le squadre cambiano campo a metà tempo, le porte possono avere dimensioni e posizioni differenti; la rete di pallavolo può essere sospesa trasversalmente.

*Nella preparazione di attività sportive, approfittare delle possibilità offerte dalla natura!*

**La strada d'accesso**

La strada che porta al terreno può servire a diversi giochi ed esercizi, nella misura in cui le condizioni lo permettano (traffico ecc.)
- giochi d'inseguimento, di richiamo o di trasporto
- staffette in varie forme
- esercizi d'orientamento

*Usare la strada d'accesso per la messa in moto!*

## Ginnastica all'aperto

Terminologia:
- lo sport nel terreno comprende tutte le attività sportive
- la ginnastica all'aperto è un settore ben definito: essa è un elemento centrale della disciplina Fitness che comprende tutte le attività delle società di ginnastica, cioè gli esercizi al suolo e agli attrezzi, l'atletica e i giochi.

Per queste discipline, generalmente praticate in palestra o su impianti sportivi, il terreno offre numerose possibilità di variare e di combinare (aggiungendovi, per esempio, forme sportive quali il salto, la corsa, i lanci ecc.).

COGESA

**COGESA S.A.**

*RIVESTIMENTI SPECIALI PER PISTE, PALESTRE E CAMPI DA TENNIS*

**6807 TAVERNE**
Tel. 091 93 11 75/76

**Esclusivista per il Ticino**

MONDO RUBBER

## Esercizi al suolo all'aperto

### Forme di base

Marciare, correre, saltare: adattare gli esercizi al terreno e alla vegetazione; per esempio:
- su un pascolo, un sentiero di campagna o di foresta piatto, sono possibili tutte le forme
- su sabbia e ghiaia, avanzare con passo pronunciato
- su suolo ricoperto di rami, mantenere un certo ritmo di corsa o di salto, adattando tuttavia la lunghezza dei passi
- nella foresta densa o con rami bassi, sgattaiolare
- superare saltando fossi e alberi caduti
- fra dossi, correre a curve sopraelevate.

Bilanciamenti, circoli: la natura può essere un aiuto o un ostacolo:
- in equilibrio su un tronco o su una grossa pietra
- toccare un albero o un ramo alla fine del bilanciamento.

### Impiego del materiale naturale

Sciogliere, stirare e rafforzare i muscoli, allenare la condizione fisica:
- impiegando gli alberi e le grosse pietre
- con dei tondelli
- con frasche e sassi

Lanciare, riafferrare:
- pigne, sassolini e ramoscelli
- sassi e tondelli

## Attrezzi all'aperto

### Forme d'adattamento e di gioco, elementi di base, allenamento della condizione fisica

Adattare gli esercizi alla natura e alla pendenza del suolo:
- su terreno piatto o inclinato, capriole in avanti o indietro (la pendenza sarà un aiuto o una difficoltà)
- partendo dall'alto, da un culmine o un bordo di fossato, salti alla stazione, salti raggruppati o divaricati
- su suolo forestale molle o su fogliame, salire all'appoggio rovesciato e capriola

Con attrezzi naturali:
- grosse pietre, tronchi d'albero, pannelli segnaletici o pali: salti all'appoggio, alla stazione o divaricati
- rami solidi o alberi contorti: arrampicare, sospendersi, bilanciare come Tarzan
- tronchi d'albero: circoli, arabeschi, bilancia, scendere in appoggio rovesciato (con assistenza!)

Sussidi complementari:
- cordicella di salto, fune di trazione o corda d'alpinismo

Oggetti inconsueti:
- pneumatici d'automobile
- casse, sacchi, botti
- trampoli

### Percorsi d'attrezzi o d'ostacoli

Esempi di percorsi all'aperto:
- alberi con rami bassi, tronchi a terra, cataste di tondelli, radici divelte, forme estreme del terreno (collinette, creste ecc.),pareti di roccia
- pali e panche solide, pannelli stradali, paracarri ecc.

## Atletica all'aperto

Quando ci si ispira a forme sportive di base, non è difficile trovare esercizi realizzabili nella natura.

### Corse

Per tutte le forme di corsa, dallo scatto al fondo, bisogna tener conto dei seguenti elementi:


Lenk – das ganze Jahr!
Kurs- und Sportzentrum Lenk (KUSPO)
Modernste Unterkunfts-, Verpflegungs- und Schulungsräume. Sportanlagen mit Mehrzweckhalle. Für Vereine, Schulen, Klubs und Gesellschaften. 450 Betten (3 Chalets).
Informieren Sie sich **heute,** damit Sie schon **morgen** planen können.
Kurs- und Sportzentrum
CH-3775 Lenk Tel. 030/3 28 23


Configurazione del suolo:
- per gli scatti (anche nei giochi): assicurarsi che non ci siano radici, pietre né buche nascoste
- per le corse di fondo: dato che un corridore affaticato inciampa più facilmente, prevedere il finale della corsa su un terreno piatto.

Pendenza del suolo: le discese sono da evitare negli scatti (per le persone non abituate); per contro, in salita gli scatti sono molto efficaci.
Nella natura, gli sportivi devono calzare scarpette con una suola larga, solida e munita di un buon profilo.

### Lanci

Quando s'impiegano numerosi proiettili naturali, non dimenticare:
- di non recar danno alla vegetazione, né minacciare l'incolumità degli animali e delle persone
- non lanciare pietre contro alberi o in una zona senza visibilità (boscaglia, bosco giovane ecc.)
- di non provocare danni a terzi
- non lanciare sassi o rami nei prati: potrebbero danneggiare le falciatrici
- ricomporre le cataste di legna e i mucchi di sassi utilizzati per gli esercizi.

### Salti

La natura ispira spesso una forte voglia di saltare in tutti i modi possibili:
- sopra i fossati, i ruscelli o i sentieri
- sopra i tronchi abbattuti, i recinti, mucchi di foglie e covoni di fieno
- da una pietra all'altra nel letto di un riale o in una zona rocciosa

Anche in questo caso si osserveranno i punti menzionati nel capitolo dedicato alle «corse». □