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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 10

Artikel: La mini-lotta nella scuola

Autor: Gachoud, Jean Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999939

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

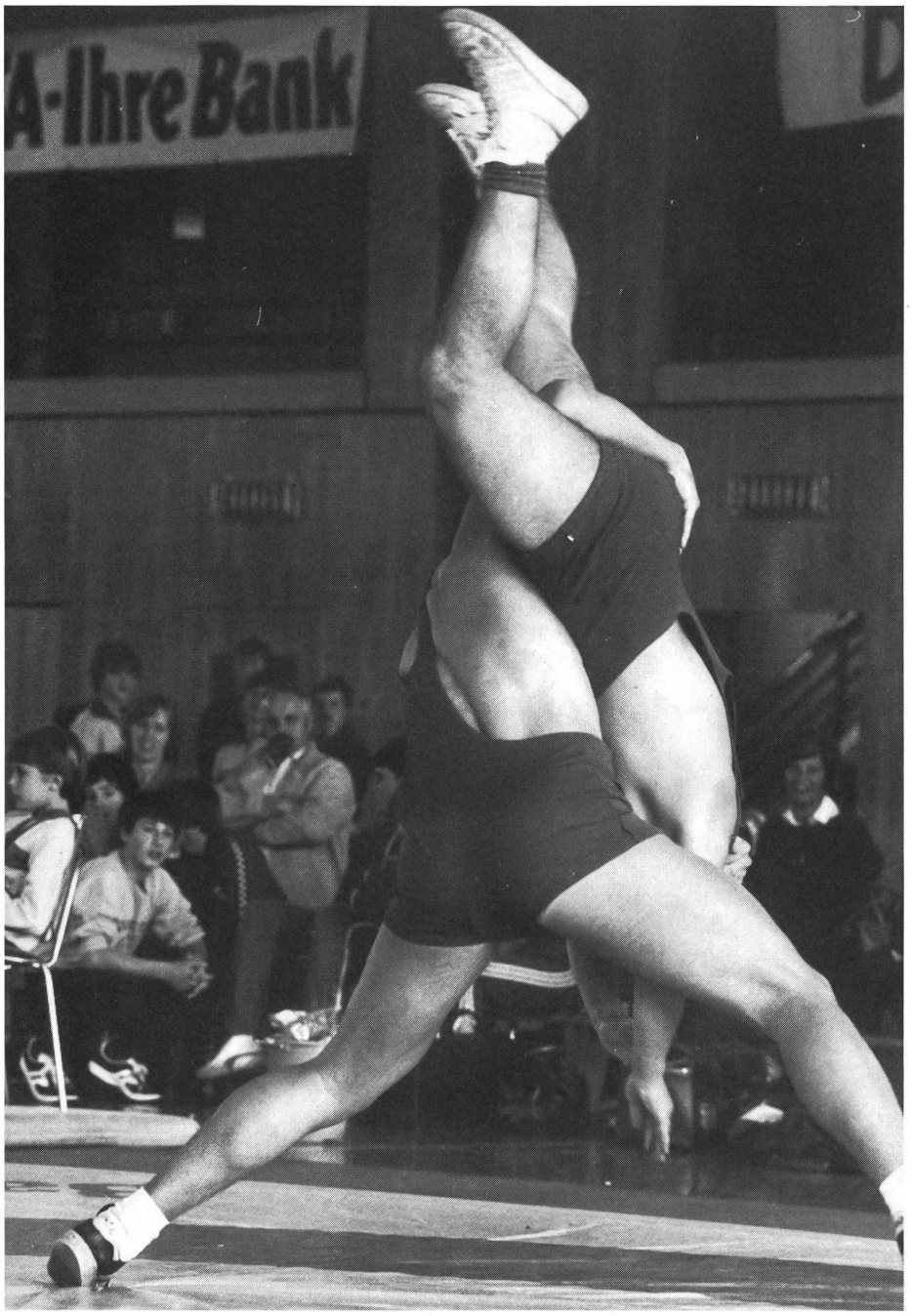
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

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

La mini-lotta nella scuola

di Jean Daniel Gachoud



Introduzione

In un articolo precedente (vedi Macolin, gennaio 84), abbiamo presentato un programma d'insegnamento della mini-lotta destinato ad allievi da 9 a 16 anni. Il nostro scopo è di sviluppare una disciplina relativamente poco conosciuta e invogliare gli insegnamenti a praticare la mini-lotta con i loro allievi. Gli insegnanti specializzati possono, grazie a una materia nuova, variare l'insegnamento e aumentare le loro conoscenze sportive ed educative.

Perchè uno sport di combattimento nella scuola?

Questa attività naturale e completa, manca nei programmi scolastici. Parallelamente alle altre discipline, l'apprendimento di uno sport di combattimento favorisce all'allievo la conoscenza e la tenuta del corpo:

- l'autocontrollo
- il controllo d'esecuzione
- il controllo dell'aggressività
- il rispetto del prossimo
- il bisogno e il piacere del movimento.

In un periodo dove la violenza è presente in molte occasioni (stadi, terreni da gioco...) la pratica di uno sport di combattimento modifica in senso positivo il comportamento dell'allievo. L'introduzione in una lezione d'educazione fisica d'esercizi relativi a uno sport di combattimento permette all'insegnante di raggiungere obiettivi nell'ambito sociale e affettivo. Ad esempio il rispetto del prossimo in uno sport di combattimento ritrova il suo vero senso.

L'organizzazione di una lezione di mini-lotta

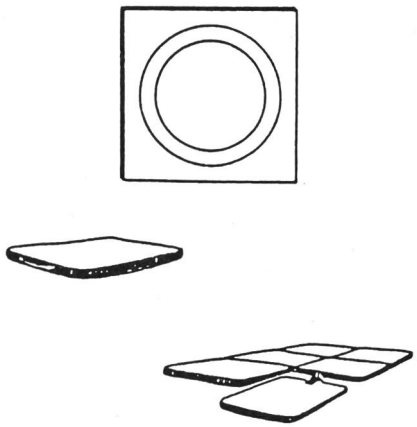
I problemi principali nella concezione di una lezione di mini-lotta possono essere riassunti in 3 punti.

a) Mancanza di conoscenze personali nella pratica di uno sport di combattimento

- *fra gli insegnanti specialisti, pochi hanno avuto la possibilità di seguire corsi di introduzione alla lotta durante la loro formazione*
- *la mancanza di pratica implica una reticenza, una forma di paura nell'insegnare uno sport di combattimento agli allievi*
- *bisogna sottolineare che la mini-lotta può essere praticata anche dalle ragazze.*

b) Le condizioni materiali

La maggior parte degli insegnanti non dispongono di materiale relativo alla pratica di uno sport di combattimento (tappeto di lotta, Tatami di judo). La lotta o il judo vengono praticati in competizione su un tappeto. Normalmente le classi che partecipano a uno sport di combattimento utilizzano i tappeti per la palestra.



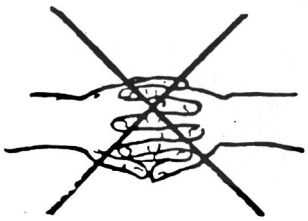
La tenuta consigliata è la tuta di ginnastica senza gli oggetti che possono provocare una ferita (gioielli).

c) L'attitudine pedagogica

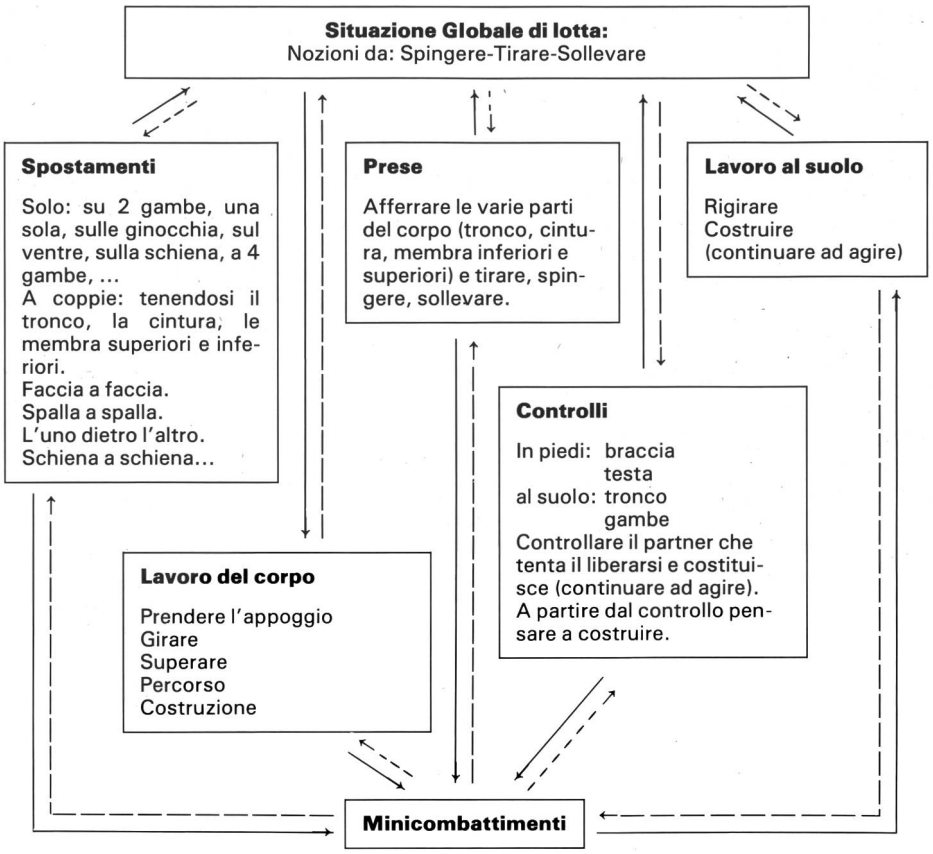
- non si scosta dalle altre discipline sportive
- l'allievo deve trovare individualmente le soluzioni ai problemi posti
- grazie a delle informazioni precise, l'allievo arriva *senza farsi male* a servirsi con abilità delle soluzioni trovate
- la ripartizione degli allievi secondo il loro peso facilita ugualmente la riuscita nell'esecuzione di una presa
- l'insegnante deve informare gli allievi sulle regole di comportamento:

NON FARSI MALE

- non dare dei colpi
- non torcere, attenzione a non incrociare le dita



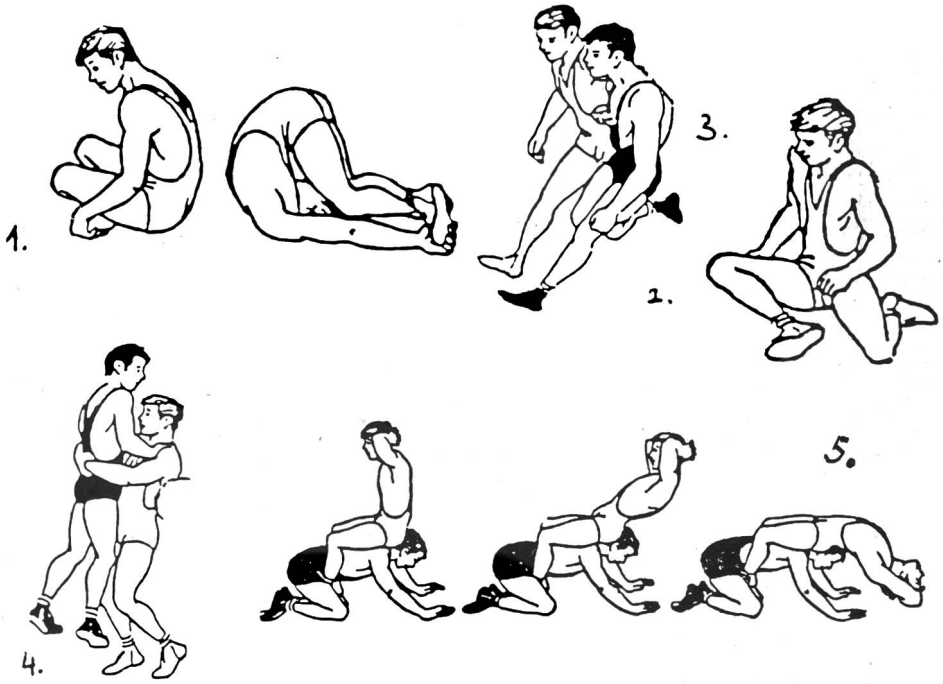
- non strozzare
- non stringere e dunque non farsi male



L'alternanza fra situazioni globali di lotta e le situazioni regolari favorisce il miglioramento risultante da un tentativo basato sul sistema «prova e sbaglio».

Esempi pratici

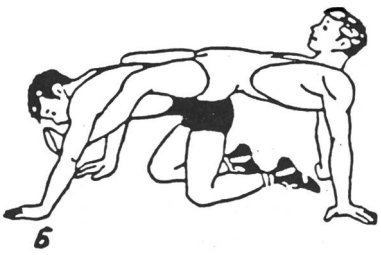
In Francia la lotta è stata introdotta nei programmi scolastici a partire dalla scuola elementare.
Come per le altre discipline, la lezione di mini-lotta comincia con il riscaldamento e termina con il defaticamento.
La parte principale comincia con delle situazioni globali semplici come spingere, tirare, sollevare.
Nella fase di apprendimento la situazione «spingere», ad esempio, contribuirà all'introduzione di una presa. I giochi di mini-lotta sono mini-combattimenti regolamentari che completano la lezione.



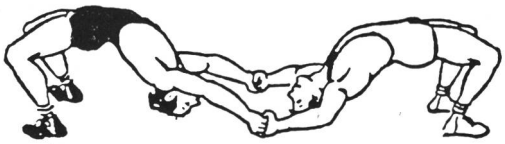
Esercizi di riscaldamento nella mini-lotta

- i tappeti sono sparpagliati nella palestra (questo permette spostamenti fra gli esercizi).
- 2 allievi su 1 tappeto.

1. capriola turca
   un allievo esegue la capriola, l'altro un giro del tappeto a piedi uniti.
2. spostamento a coppie
   - aiuto ritmico
   - staffetta
   - cambiamento del compagno
3. il compasso
   - a coppie al medesimo ritmo
4. sollevare il partner
5. Il centauro
   Con una tenuta stabile degli appoggi e un lavoro della nuca si aiuta la flessione del compagno.
6. Il gambero
7. L'equilibrio



Gli esercizi di preparazione funzionale come lo Streuli, gli appoggi facciali, gli addominali, le capriole, l'appoggio rovesciato sono indicati per la fase di riscaldamento.
Nell'ambito dell'educazione del movimento della tenuta (EMT), la mini-lotta richiede il rafforzamento la mobilità dei muscoli della schiena.

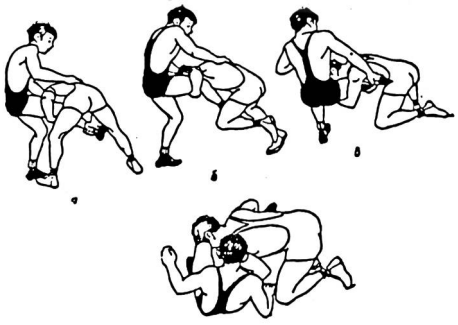


Es. 1 Ponte in avanti
Es. 2 Ponte
Es. 3 A coppie

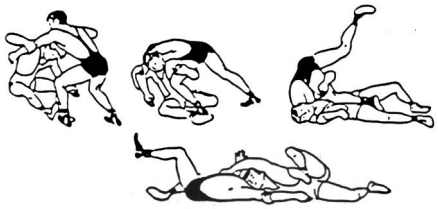
Esercizi di studio delle attitudini fisiche nella mini-lotta

L'apprendimento di una presa non pone problemi particolari. Essere capace di riutilizzare una presa in combattimento è difficile, visto che l'avversario è in grado di difendersi.
L'esecuzione di una presa è preceduta da uno sbilanciamento chiamato sfasamento. Il lottatore deve utilizzare la forza dell'altro per facilitare l'esecuzione della propria presa. Grazie a situazioni globali di sbilanciamento si arriva a prese molto complicate.

Es. 1 Sbilanciamento su 1 gamba

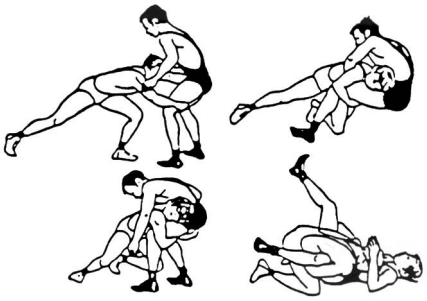


Es. 3 La palla rotola



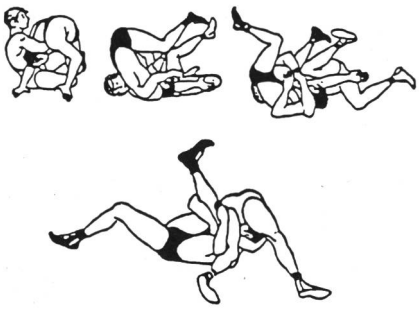
situazione globale: lotta al suolo

Es. 4 Sbilanciamento su 2 gambe

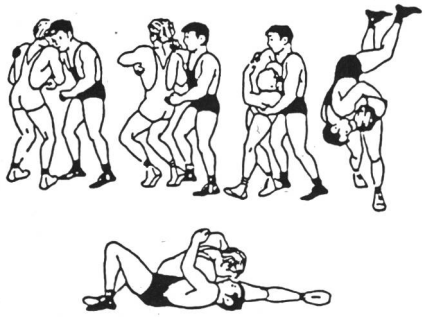


Es. 5 Gancio su 1 gamba
la situazione globale consiste nella presa di una gamba alla quale si aggiunge l'aggancio della stessa.

Es. 2 Il mulino



Es. 6 Il braccio di proiezione



Con gli allievi la proiezione può essere fatta in ginocchio.

I giochi nella mini-lotta

Questi giochi, dei quali esistono numerose variazioni, vengono chiamati minicombattimenti. L'allievo è dichiarato vincitore se si serve di prese che conosce.
Es. 1 Lotta per il pallone

Es. 2 Lotta in ginocchio
Es. 3 Lotta per un bastone
Es. 4 Spingere fuori dal cerchio
Es. 5 Lotta al suolo (1 min.). Chi riesce a segnare più punti.
Es. 6 Il re del tappeto
Lotta in piedi; colui che fa cadere 2x a terra il suo avversario, o 1x sulla schiena è il re del tappeto.
1 punto = 1 volta sul ventre
2 punti = 1 volta sulla schiena.

Il defaticamento

L'insegnante dispone di molte possibilità. Egli deve far ritrovare all'allievo un'attività cardio-polmonare e psicologica ideale che lo prepari alle lezioni seguenti o ai diversi momenti della giornata. Un'importanza particolare sarà riservata soprattutto alla nuca e alla schiena (rotazione e allungamento). Es.: in posizione seduta, rotazione lenta della nuca chiudendo gli occhi. In posizione seduta sulla schiena, allungamento completo respirando normalmente. □