

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 4

Artikel: Un esempio pratico : il Poly-Athlon

Autor: Mägerli, Barbara

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999279>

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: 04.04.2026

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

Un esempio pratico

Il Poly-Athlon

di Barbara Mägerli, capo disciplina Polisport
disegni di Leo Kühne

Questo esempio pratico di Poly-Athlon si basa su certi criteri preventivi che determinano la scelta delle discipline. In questo caso si tratta dunque di un esempio fra gli altri, e con un po' d'immaginazione non è difficile inventarne altri.

Criteri di base

Quale pubblico mirato, abbiamo scelto, per porre il nostro esempio in pratica, un gruppo di giovani dai 14 ai 20 anni, tutti appartenenti a una sezione di Polisport.

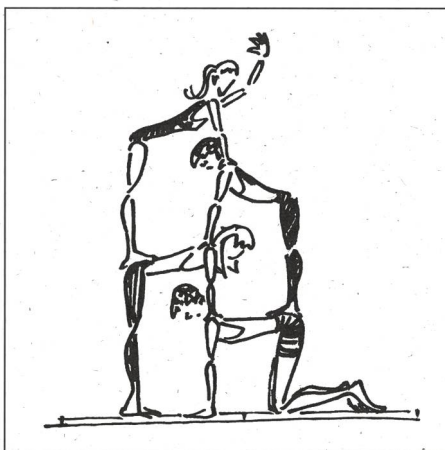
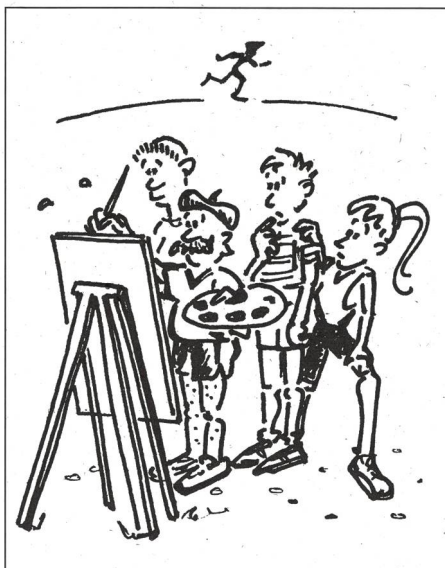
Durante sei mesi abbiamo proposto un programma di attività comprendente:

- *Tchoukball*: introduzione e allenamento regolare;
- *Rampichino e in Line Skating*: allenamento della resistenza e dell'equilibrio;
- *Acrogym con compagno*: perfezionamento della tensione e della padronanza del corpo;
- *Podismo*: allenamento di tutte le varianti possibili, nel quadro del programma di base.

Non restava altro che combinare tutte queste attività per arrivare a un Poly-Athlon e organizzare una gara a squadre.

Organizzazione

Formare delle squadre di 4 elementi, ognuna delle quali designata con una lettera dell'alfabeto: A, B, C, D, ecc... Numerare in seguito le diverse stazioni o esercizi (1, 2, 3, 4, ecc...), a seconda dell'ordine delle discipline scelte (rotazioni sparse su un determinato periodo). Fornire ad ogni squadra informazioni scritte sui vari esercizi da svolgere e i documenti necessari alla loro realizzazione.



Esercizi

Disegnare indovinando con sequenze di corsa

La squadra al completo si reca al punto indicato sulla cartina del percorso previsto (vedi disegno). Uno dei membri della squadra ritorna correndo al punto di partenza dove un monitore gli fornisce un'informazione (parola o espressione). Il corridore torna alla sua squadra e tenta, disegnando, di far indovinare ai suoi compagni la parola o l'espressione ricevuta. Gli è vietato utilizzare cifre o lettere. Il disegnatore si deve accontentare di rispondere con un sì o un no. Il primo compagno di squadra che indovina la parola esatta, si reca a sua volta al punto di partenza per raccogliere l'informazione seguente: ma dapprima deve lui stesso annunciare il «quiz» precedente. Materiale necessario: carta e matita.

Acrobazia: costruzione di una piramide

L'esercizio consiste nell'erigere una piramide umana, come illustrata accanto. L'esercizio termina quando i membri del gruppo hanno realizzato tutte le posizioni (figure) che la piramide comporta. Materiale necessario: schizzo di una piramide a quattro.

Tchoukball: esercizio di lancio

La squadra si reca al punto X (vedi cartina esposta alla partenza). Un membro della squadra corre verso la palla e in seguito tenta di lanciare il pallone contro la rete elastica e con il rimbalzo raggiungere uno dei tre tappeti (disegno).

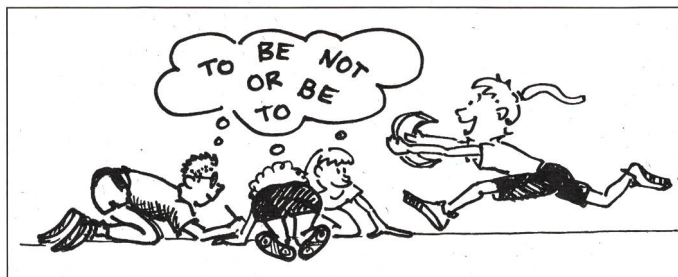
Punti: tappeto 1 = 2 punti; tappeto 2 = 1 punto; tappeto 3 = 3 punti.

Quanti punti realizza la squadra quando ognuno dei suoi componenti ha realizzato tre lanci?

Corsa d'orientamento - composizione di frase

Ogni punto è dotato di una cartina sulla quale figura una parola numerata. La cifra indica la collocazione della parola nella frase.

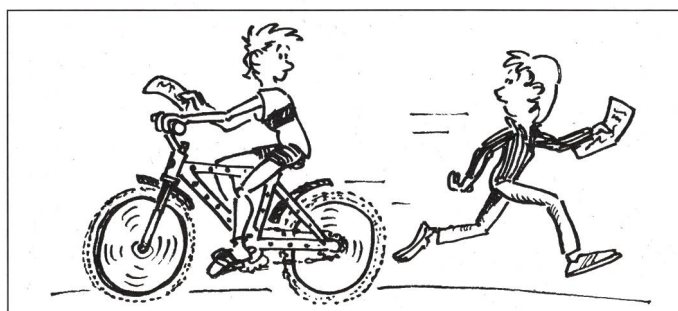
Scopo dell'esercizio: arrivare a tutti i punti, senza eccezione, per comporre la frase ed iscrivere la cartolina.



Corsa d'orientamento con diversi mezzi di locomozione

Quattro punti da raggiungere (5 per le squadre dispari) sulla base fissata in una cartina 1 : 25.000: A e B, C e D (ed E). Attribuire le stesse lettere ad ognuno dei membri della squadra. Ogni componente della squadra fissa i vari punti, poi, alternando i tragitti in bicicletta o a piedi, ognuno va alla ricerca dei punti fissati dagli altri. L'A cerca il B, il B cerca l'A e via dicendo.

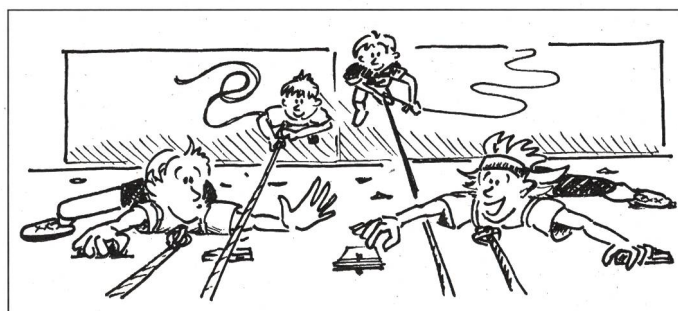
Materiale necessario: cartine 1 : 25.000 con segnati i punti, rampichini. Il gioco si chiama: Duathlon.



Arrampicata: da facile a media

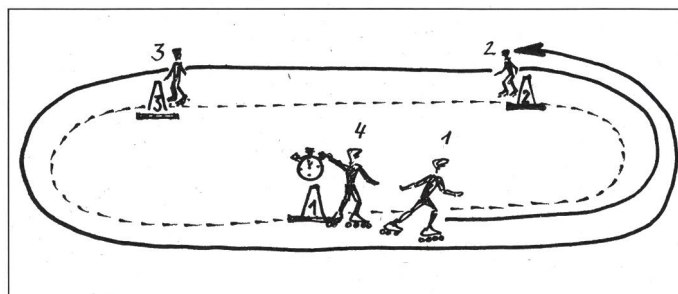
La squadra si reca alla parete d'arrampicata situata nella palestra e sulla quale è ripartita, da posto a posto, una serie di cifre. Queste sono in funzione del grado di difficoltà delle prese o di passaggio della scalata.

Scopo dell'esercizio: ogni membro della squadra scala due volte la parete e cerca di raccogliere il massimo dei punti. La somma dei punti s'inscrive sulla cartolina di squadra.



Americana in Line Skates

Si tratta di un Interval-Training. La squadra si presenta sulla pista d'atletica di 400 metri con i pattini ai piedi. Sul circuito sono posti 3 (o quattro) con segnaletici. Al numero 1 c'è il cronometro che viene azionato alla partenza del primo concorrente e fermato dallo stesso all'arrivo del quarto, rispettivamente del quinto.



Valutazione

Ad ogni stazione la squadra riceve un foglio che spiega l'esercizio da svolgere. Sono indicazioni date nell'ordine degli esercizi. Possono essere utilizzati per stabilire la classifica. Alcune discipline, nel rispetto della rotazione, contano per la classifica.

I punti raccolti sono trasferiti nel punteggio finale. ■

Trad. ADA