

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: 25 (1968)

Heft: 5

Rubrik: Le nostre lezioni : condizionamento con e sugli sci, introduzione all'allenamento ad intervalli

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

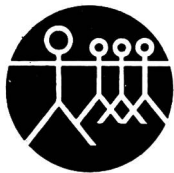
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

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



Le nostre lezioni

Condizionamento con e sugli sci

Hans Flühler. Testo italiano: Sandro Rossi

Riscaldamento, ginnastica, stazioni d'allenamento.

Luogo: sul terreno

Durata: 1 h 15 min (se possibile 1/2 giornata)

Materiale: attrezzatura sciistica, bastoni di 2 m o paletti da slalom.

I. Riscaldamento: 15' - 30'

Tutti gli esercizi sono eseguiti senza bastoni (terreno piano, campo quadrato marcato dai paletti).

- Chi disegna, con gli sci, il fiore più bello?
- «L'uomo nero».
- Seguire la punta degli sci del compagno punta contro punta.
- «Immurare»: il fuggitivo (contrassegnato da una cuffia o da un berretto) deve essere «immurato» dai cacciatori, senza for uso delle mani e delle braccia, in modo però che non possa più muoversi nè in avanti nè in dietro.

II. Ginnastica fondamentale: 20' - 30'

(Pendio molto dolce. Gli scolari sono disposti a sciame). Si esercita con i bastoni da sci.

- Sciare lungo la linea di maggior pendenza, con bilanciamento delle braccia e molleggiamento delle ginocchia.
- Salita a lisca di pesce.
- Discesa lungo la linea di maggior pendenza saltellando una volta sull'uno, una volta sull'altro sci.
- Salita a «scaletta» (l'insegnante dà il ritmo).
- Posizione di discesa a gambe leggermente divaricate: spostamento del peso del corpo alternativamente sull'una e sul-

l'altra gamba con corrispondente flessione a fondo delle ginocchia: a) da fermi b) sciando.

- Salita: chi giunge in alto per primo?
- Posizione a gambe divaricate, mani alla nuca: flessioni laterali con molleggiamento.
- Discesa trasversale: toccare la caviglia destra con la mano sinistra e viceversa.
- Salita in conversione.
- Partenza in posizione di discesa trasversale, saltello in posizione di discesa lungo la linea di maggior pendenza, ritorno (con saltello) alla posizione iniziale e così di seguito.

III. Stazioni d'allenamento: 40' - 50'.

Durante la fase di prestazione, si lavora a differenti stazioni sulla base dei fattori di condizione: resistenza, forza, velocità, mobilità, agilità.

Il maestro dispone il percorso unitamente agli allievi. Nello stesso tempo gli esercizi vengono dimostrati e provati brevemente. Pronte le stazioni e stabilito il loro ordine, la classe viene divisa in modo che, ad ogni installazione, ci siano 2 - 4 allievi (numero pari).

Si eserciterà da 4 - 5 min per stazione.

Stazione n. 1 (pendio regolare, non ripido) 2

A scia, portando B sulla schiena, dal paletto a al paletto b. Qui B scende, per risalire con A, a lisca di pesce, al punto di partenza; si carica poi A sulle spalle e scia sino al paletto b.

Stazione n. 2 (pendio irregolare, ripidità media)

Sciare, dal paletto a a quello b, sullo sci sinistro rispettivamente destro; risalire a «scaletta» al punto di partenza.

Stazione n. 3 (pendio ripido)

Partendo dal paletto a, scendere saltellando lateralmente a piedi uniti. Risalire a «scaletta».

Stazione n. 4 (pendio a ripidità media)

A si trova presso il paletto a, B presso quello b (la distanza tra i due è di ca. 10 m). A + B partono contemporaneamente. B cerca di raggiungere A prima del paletto c. Salita a «scaletta» e cambiamento dei compiti.

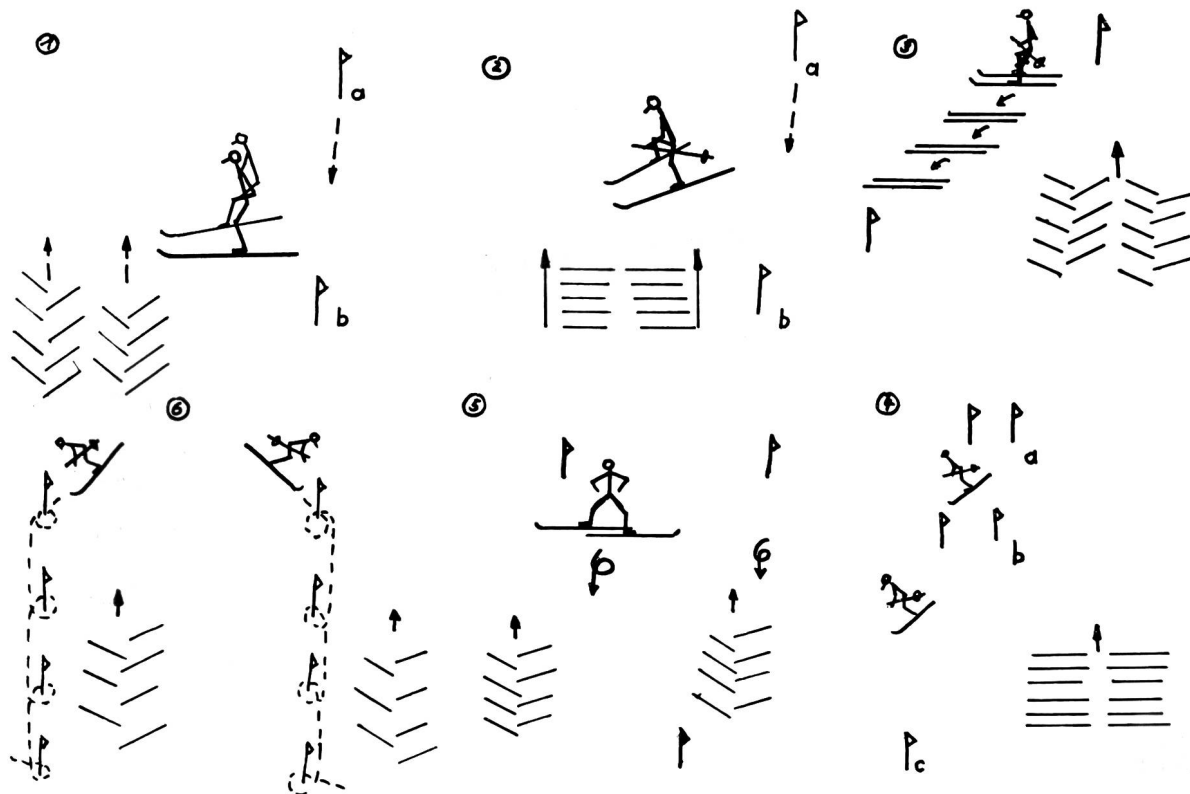
Stazione n. 5 (pendio medio senza avvallamenti)

A e B partono uno accanto all'altro, ad una distanza laterale di ca. 8 - 10 m. «Capriola» all'altezza del paletto a, e continuare fino al paletto b. Risalire a lisca di pesce.

Stazione n. 6 (pendio regolare, non ripido)

A e B pronti a partire alla stessa altezza. «Slalom», ogni paletto è aggirato completamente. Risalire a passo pattinato. Quando tutto il materiale è riordinato, partenza per una

Caccia alla volpe (5'-20').





Le nostre lezioni

Ginnastica e allenamento alla corsa con camere ad aria di bicicletta - muscolazione alle pertiche - calcio seduti
Hans Flühler Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra
Durata: 1 h 40 min

Materiale: nastri per il gioco (rossi e blu), camere ad aria di bicicletta, tappeti, 2 palloni per il calcio.

1. Preparazione: messa in moto e ginnastica (20 min)

Messa in moto

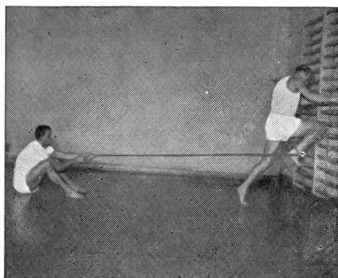
- Leggero passo di corsa sciolto, con cambiamento di ritmo
- «L'uomo nero»
- «Giorno e notte» («bianco e nero»)
- «Immurato»: tutti giocano contro uno. L'inseguito deve essere «immurato» dagli inseguitori senza l'aiuto delle braccia
- «Caccia ai nastri»: ogni giocatore mette un nastro, infilato nei pantaloni, dietro la schiena, in modo che la maggiore estremità sia libera e ben visibile. Chi collezionerà il maggior numero di nastri senza farsi rubare il suo?
- «L'inseguimento»
- «Corsa ai numeri»

Ginnastica (con camere ad aria)

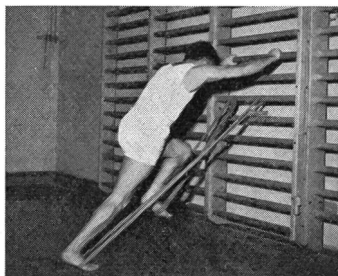
- Tenere la camera ad aria con le due mani e saltare sopra di essa in av e ind)
- Pos a gambe divar, br in alto, camera ad aria tesa nelle due mani: tirare l'attrezzo alla pos a br di fianco davanti e dietro la testa
- In ginocchio sulla camera ad aria, afferrarne, corte, le estremità con le mani: circolo delle br in av e ind
- Pos a gambe divar sulla camera ad aria, questa è tenuta con le mani tra i piedi: estensione e flessione del tronco
- Pos a gambe divar, piede sin sulla camera ad aria, afferrarne le estremità con le mani (la mano dr più bassa): slancio trasversale del tronco da dr in basso a sin in av in alto

2. Allenamento alla corsa con camere ad aria di bicicletta (20')

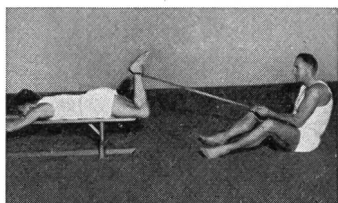
- Corriere alzando le ginocchia e insistendo sull'estensione della gamba d'appoggio



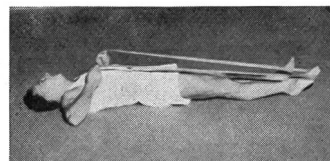
- Corriere sul posto insistendo sull'estensione ind della gamba



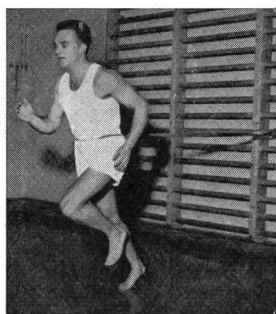
- La camera ad aria è fissata al collo del piede. Flessione ed estensione del ginocchio



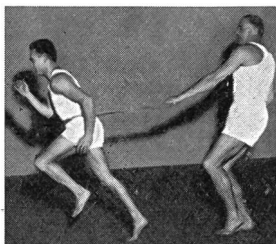
- Fissiamo la camera ad aria a mo' di 8 attorno al piede. Flessione ed estensione del piede



- La camera ad aria, attorno al ventre, è fissata alle spalliere. Corriere sul posto, insistendo sull'estensione dell'articolazione dell'anca. Mov delle br corretto



- «Il cavallo ed il cocchiere»: il compagno frena la progressione con una resistenza che permette tuttavia un movimento sciolto



3. Muscolazione alle pertiche (30')

Pertiche oblique

- Saltare alla sospensione a due pertiche. Flettere e tendere le braccia (10 volte)
- Idem, lasciandosi scivolare, a braccia flesse, fino alla stazione (8-10 volte)
- Posizione dorsale a terra su un tappeto, sotto le pertiche. Le gambe sono flesse, le piante dei piedi sono ognuna appoggiata a una pertica: tendere e flettere le gambe (8-10 volte)
- Bilanciare in avanti e in dietro in sospensione flessa:
 - a) parecchi bilanciamenti di seguito;
 - b) al termine di ogni bilanciamento in avanti, allargare e chiudere le gambe
- Arrampicarsi a quattro zampe su due pertiche. Discesa ad una sola pertica
- Seduti sotto una pertica, a gambe tese, con i piedi appoggiati alla traversa, prese all'altezza della testa:
 - a) flettere le braccia, tendere il tronco e abbassarsi alla posizione di partenza (8-10 volte);
 - b) dalla posizione raggomitolata, tendere le ginocchia, flettere le braccia e ritorno alla posizione iniziale (8-10 volte);
 - c) stabilirsi alla sospensione flessa con le gambe a squadra e ritorno alla posizione iniziale (5-8 volte)
- Salire bilanciando lateralmente a due pertiche e spostandosi progressivamente di fianco
- A quattro zampe sulle pertiche, spostarsi lateralmente
- «Ladro e poliziotto»

4. Gioco (20') a) Palla seduti

Ognuno cerca di spingere il compagno con la palla; colui che viene toccato deve sedersi. Se arriva, senza spostarsi, ad afferrare la palla, può rialzarsi e continuare il gioco. È proibito spostarsi con la palla nelle mani. Il lancio è effettuato direttamente e non tramite rimbalzo. Variazione: si gioca con due palloni.

b) Calcio seduti

Campo da gioco: tutta la palestra
Porta: nel mezzo di ogni linea di fondo, un tappeto

Partecipanti: 6 per squadra

Particolarità: durante tutta la durata del gioco, ogni giocatore deve toccare il pavimento con ambedue i piedi ed una mano oppure con le due mani ed un piede. Il portiere, davanti alla porta nella zona riservata, può muoversi sulle ginocchia e giocare la palla con le mani.

5. Ritorno alla calma (10')

Commento al gioco, riporre il materiale, doccia.



Le nostre lezioni

Introduzione all'allenamento ad intervalli

Chr. Kolb Testo italiano: Sandro Rossi

Messa in moto

Già durante la messa in moto consideriamo i principi dell'intervallo: fasi di attività intercalate a pause.

La classe è divisa in 2 o più gruppi. Durante il lavoro del gruppo A, B è «a riposo».

Esempio: gruppo A, leggero passo di corsa, B marcia. Dopo 30 sec, cambio: A marcia, B corsa.

Oppure: A passo saltellato in av, B marcia. Dopo 30 sec cambio... Tutte le altre forme di messa in moto, come: galoppo, correre con circolo delle br, ecc., possono essere eseguite come l'esempio precedente.

Scuola del corpo

1. Movimento delle br nella corsa, in pos seduti. (In due gruppi, gli uni lavorano, gli altri riposano. Ognuno due volte durante 20 sec. Questo vale per ogni esercizio)
2. In pos di appoggio facciale, tirare alternativamente la gamba sin e dr in av sotto il petto, il più velocemente possibile
3. Candela: bicicletta
4. Correre sul posto appoggiandosi con le br alla parete.

Giochi di corsa sotto forma di intervallo

Corsa a rettangolo: ad ogni angolo della «figura» vengono messe delle bandierine. Gli allievi corrono a gruppi ed eseguono i movimenti che vengono loro indicati dall'insegnante. È vantaggioso occupare il corridore con una palla (da ginnastica - pallamano - o pallina da tennis), distraendolo così dagli sforzi della corsa.

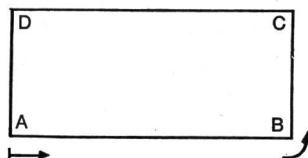
Esempi di esercizi per i tratti da percorrere

A-B: correre palleggiando con la mano sin

B-C: marciare lanciando la palla in alto

C-D: correre palleggiando con la mano dr

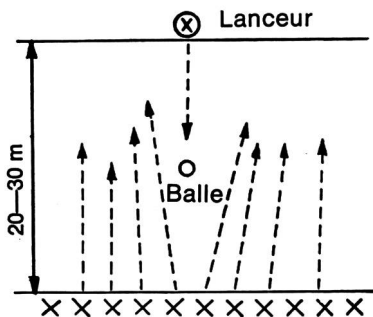
D-A: marciare facendo roteare la palla attorno al corpo.



partenza

Quando il primo gruppo ha toccato il punto B, il secondo parte.

«Palla di partenza»: La classe si trova dietro una linea di partenza. A circa 20-30 m c'è l'arrivo. Dietro la linea d'arrivo c'è un lanciatore. Esattamente a metà, tra la classe e il lanciatore, si trova una palla (pallamano o pallina da tennis). Al comando, tutti gli allievi scattano, il più velocemente possibile, cercando di passare la linea d'arrivo senza lasciarsi colpire dal lanciatore. Il lanciatore, dal canto suo, si precipita, anch'esso il più velocemente possibile, sulla palla, e cerca poi di colpire un compagno. Chi viene colpito o colui che tocca la palla durante la corsa, diventa il nuovo cacciatore.

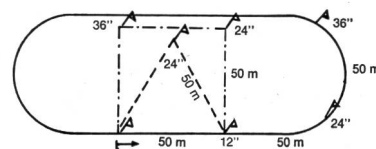


Esercitiemo la nozione del tempo: sanno tutti, ad esempio, quanto durante 30 sec? Per controllo e come esercizio, tutti si siedono in cerchio, l'insegnante dà il segnale «hop», e fa scattare il suo cronometro. Ogni allievo grida poi «stop», quando ha l'impressione che i 30 sec sono tra-

scorsi, facendo poi egli stesso la differenza quando l'insegnante annuncerà la fine effettiva dei 30 sec. (In generale la maggioranza annuncia sempre troppo presto.)

Un altro esempio: ogni allievo deve muoversi durante 30 sec (leggero passo di corsa). Quando ha l'impressione che i 30 sec sono trascorsi, si ferma. Il monitore aspetta fin tanto che tutti gli allievi si sono fermati, poi, indicherà coloro che si sono fermati al momento opportuno.

Correre in triangolo, quadrato o su di una normale pista ovale, per allenare la nozione del tempo.



L'insegnante è munito di cronometro e fischietto e lascia correre i suoi allievi per gruppi da bandierina a bandierina.

Dopo 12 sec, quando l'insegnante fischia, bisogna ogni volta aver raggiunto un punto marcato dalla bandierina.

Gioco

Pallamano, 3 squadre.

La squadra che si trova «in panchina» entra in campo al momento in cui una delle due che si trovano sul terreno ha segnato un punto (i marcatori lasciano il campo).

Il gioco può anche essere così disputato: 2 squadre e 3 giocatori di riserva che si intercalano sul terreno ogni 2 min.

Ritorno alla calma

Gambe in alto durante 3-5 min.