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: 39 (1982)

Heft: 1

Rubrik: La lezione

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: 17.07.2025

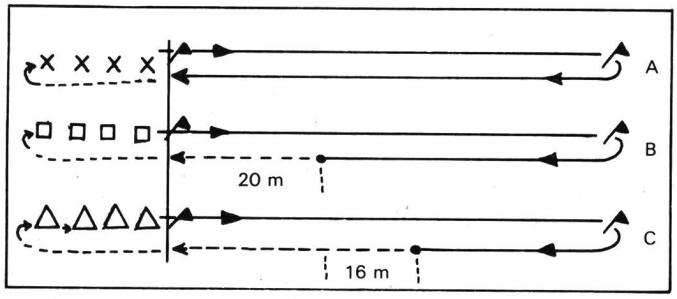
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

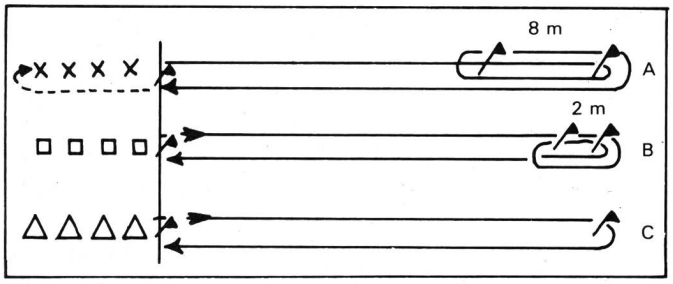
Sci di fondo

di André Metzener

Alcune forme di gara o d'allenamento tenendo conto dei partecipanti tecnicamente o di condizione fisica più deboli.

Tre forme di staffetta con curva



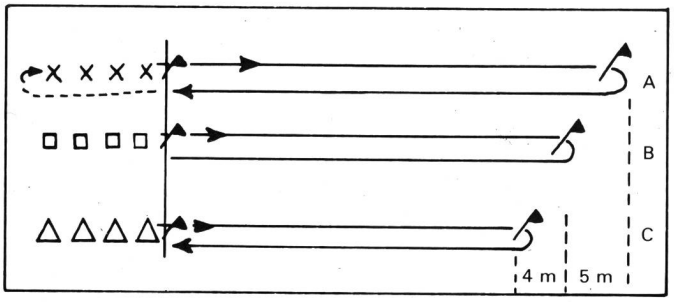


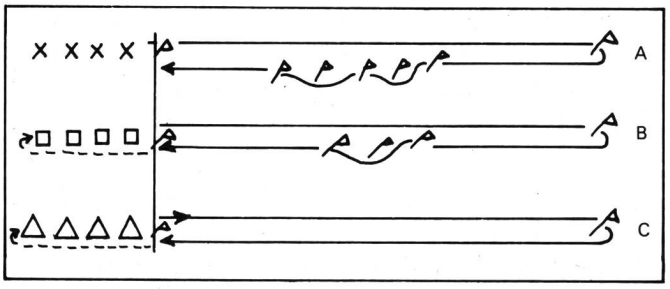
Altra possibilità: la curva è, per le tre squadre, alla stessa distanza. Ma al ritorno la squadra C torna direttamente, mentre che le squadre A e B si buscano un piccolo supplemento corrispondente al loro vantaggio registrato nel primo test.

Principio: partenza e arrivo per tutti sulla stessa linea.

Organizzazione delle squadre: staffetta normale con una squadra A di forti, una B composta di medi e una squadra C costituita di elementi deboli.

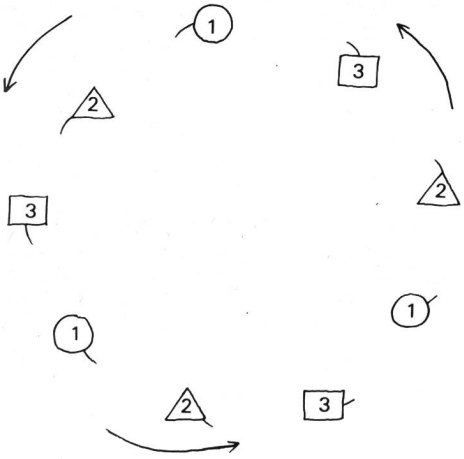
Risultato: la squadra A vince con 20 m di margine sulla squadra B, quest'ultima precede la squadra C di 16 m. Queste distanze ci permettono di determinare la differenza di curva che permetterà alle tre squadre di lottare sullo stesso piano.





Variante del «supplemento»: le squadre A e B devono compiere un piccolo slalom sul tracciato di ritorno.

Corsa a numeri in circolo



Formazione: in circolo di fianco.
Tutti i forti hanno il numero uno, i medi il due e i più deboli il tre. Il monitore chiama un numero (per esempio il 2), tutti i 2 corrono nella stessa direzione per compiere un giro. Ognuno tenta di acciuffare chi lo precede. Il compito è così uguale per tutti ma, suddivisi in gruppi d'attitudini, il risultato non è conosciuto in anticipo, dato che ognuno lotta con un avversario della stessa forza.

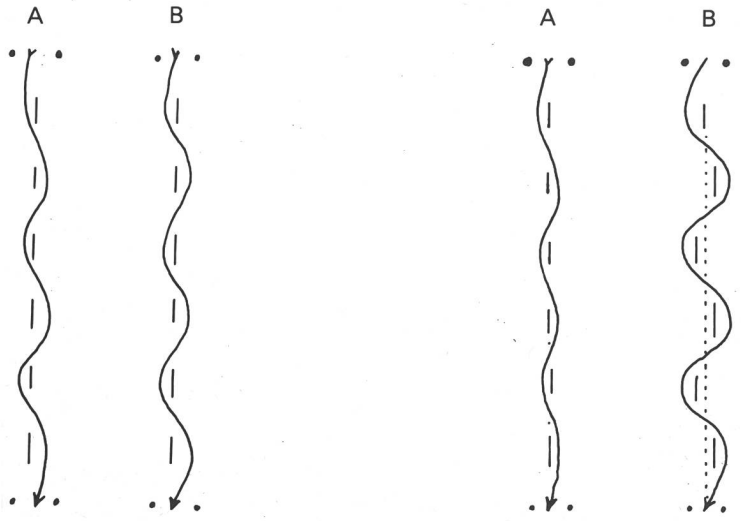
Partenza in linea, poi in linea spezzata

Su terreno piatto, 70–80 m.
Per l'andata in linea. Al fischio ognuno si ferma immediatamente, resta sul posto ed effettua una conversione.

Ritorno: scatto in senso inverso. Lo scarto è dato dalla prima gara e ognuno ha le stesse possibilità all'arrivo.

Slalom parallelo

Prima esecuzione, sistema normale. Le coppie sono formate da slalomisti di forza identica. I due percorsi devono essere uguali.

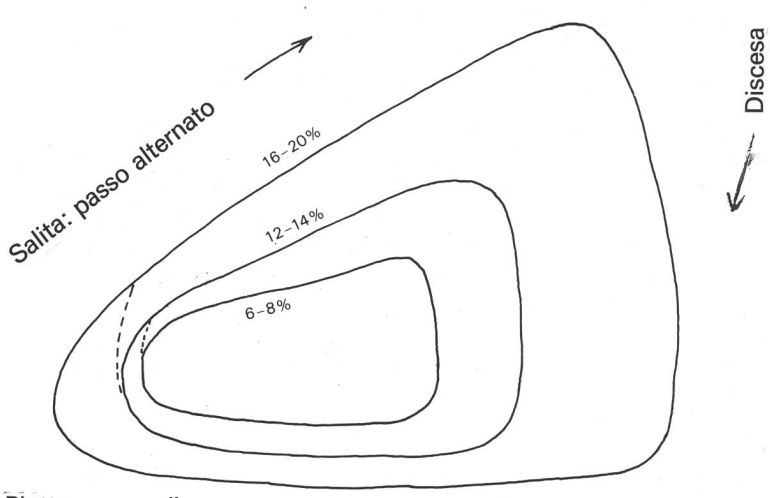


Seconda esecuzione: il percorso A resta lo stesso come nella prima gara. Per contro il percorso B è «rafforzato» con un maggiore scarto laterale a sinistra e a destra.

Le coppie restano le stesse. Ma il vincitore del primo percorso è obbligatoriamente sulla pista B, dunque con un compito un po' più difficile.

Allenamento della condizione fisica e perfezionamento tecnico

I compiti tecnici sono gli stessi. Ma i triangoli sono in grandezza proporzionale alle attitudini. Inoltre il terreno è pure utilizzato: salita più ardua e discesa più accentuata sul triangolo esterno.

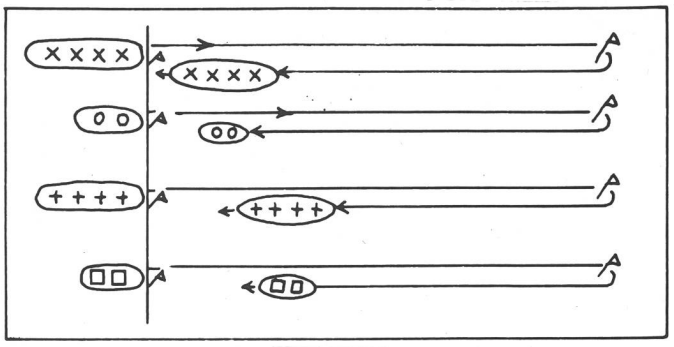


Piatto: passo di uno

Tutti possono cominciare sul triangolo interno, facile. Secondo la condizione fisica, si può passare al triangolo medio, poi a quello grande, oppure si resta su quello che meglio corrisponde allo stato d'allenamento e d'attitudine tecnica.

Gara a gruppi

4 forti contro 2 deboli

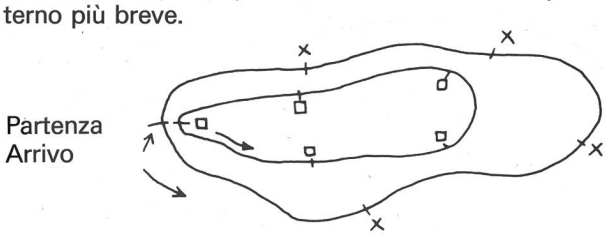
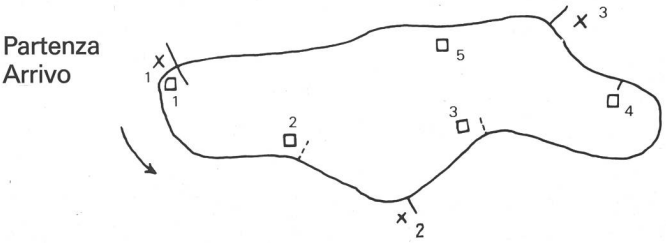


Partenza simultanea. Arrivo giudicato quando l'ultimo del gruppo supera la linea.

Forme d'allenamento

Due varianti d'americane. Per esempio: 5 giri di circuito.

1) Una squadra forte (o due) corre sul percorso esterno, mentre che una squadra più debole (o due) corre sul percorso interno più breve.



2) Sullo stesso percorso, i «forti» sono in numero di 3, mentre che i «deboli» possono essere 4 o 5.