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: 29 (1972)

Heft: 12

Artikel: Sci di fondo : alcuni procedimenti d'insegnamento

Autor: Metzener, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000602

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: 06.07.2025

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

Sci di fondo - alcuni procedimenti d'insegnamento

André Metzener

Testo italiano: Sandro Rossi

Nell'insegnamento dello sci di fondo, il compito del maestro (monitore o allenatore) presenta aspetti diversi. L'insegnante deve:

— Conoscere la tecnica dei passi che vuole insegnare e sapere in che terreno impiegarlo;

— Essere in grado di dimostrare in modo corretto;

— Avere «l'occhio» per discernere gli errori;

— Conoscere o trovare le correzioni più adatte.

Questo articolo intende però attirare l'attenzione su di un ulteriore aspetto dell'insegnamento, che ci sembra pure essenziale; si tratta di due elementi inseparabili:

— **L'organizzazione della classe;**

— **L'organizzazione del posto di lavoro.**

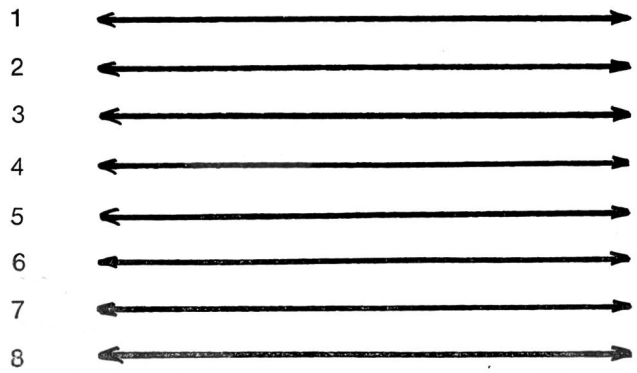
Questi elementi, ben applicati, garantiscono un buon rendimento del lavoro e una buona utilizzazione del tempo a disposizione.

Bisogna assolutamente eliminare l'immagine del gruppo in colonna per uno su di un circuito generalmente troppo corto. Questo perchè si ha una perdita di tempo ad ogni riunione della classe per una spiegazione o per una dimostrazione, come pure per ripartire nuovamente sul circuito ad intervalli sufficienti.

Riteniamo indispensabile che il maestro disponga di un vasto repertorio di forme d'organizzazione. A questo scopo, presentiamo alcuni esempi schematizzati, facilmente adattabili a condizioni diverse di effettivi, di posti di lavoro, di durata della lezione ecc.

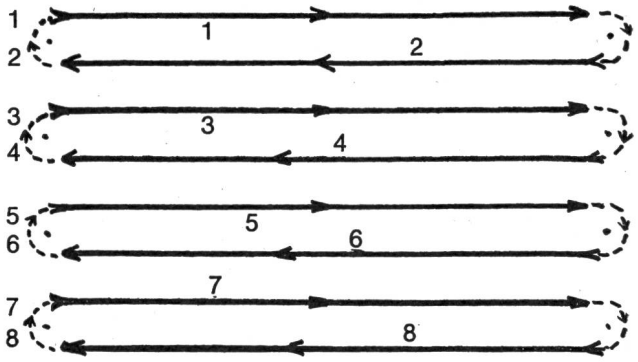
Piste parallele

Un campo di calcio o la metà dello stesso, un cortile scolastico, un campo sportivo costituiscono **una superficie d'evoluzione** ideale per questo genere di procedimento.



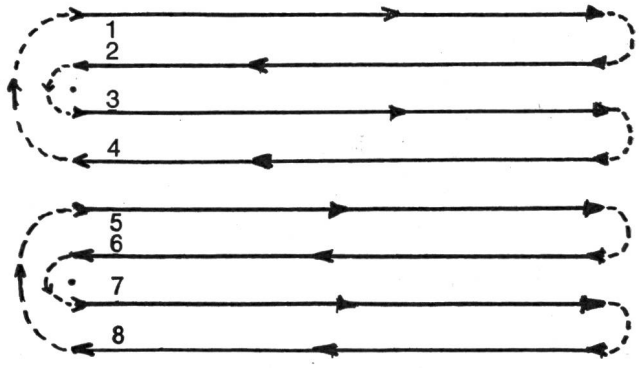
Variante 1

Ogni allievo traccia la propria pista, parallelamente al lato del terreno. Con una classe numericamente forte, si possono mettere 2 o 3 allievi per pista. Andata e ritorno sulla stessa traccia



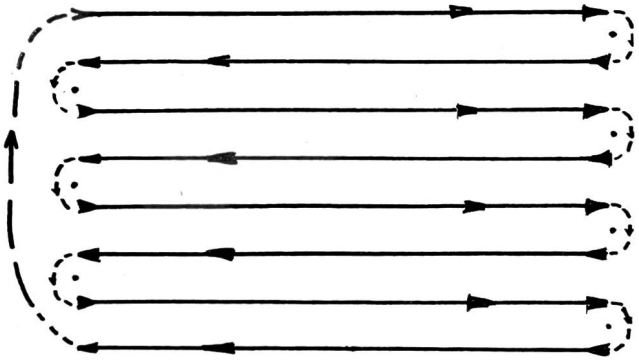
Variante 2

L'andata si effettua sulla pista dispari, il ritorno sulla pista pari.



Variante 3

Le 8 piste sono raggruppate in 2 circuiti di 4 tragitti oguno.



Variante 4

Le 8 piste costituiscono un solo circuito.

La forma d'organizzazione del lavoro in piste parallele (detta anche «a cassetto») si adatta alle lezioni d'introduzione, e, a maggior ragione, alle lezioni di perfezionamento. La si può ugualmente utilizzare per le lezioni d'allenamento, come pure per la disputa di staffette.

Per quanto concerne la tecnica, vi si possono esercitare ogni sorta di passi. In più, si può variare la presentazione: per esempio, un certo tipo di passi all'andata e un altro al ritorno.

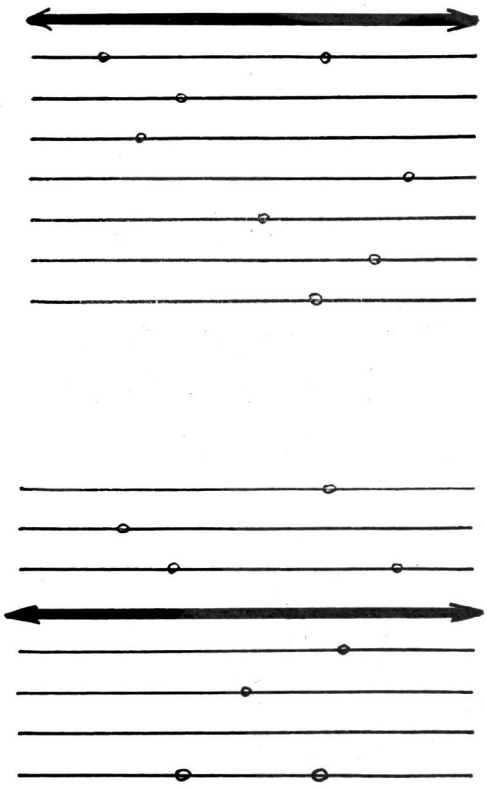
Compito e posizione dell'insegnante (o della classe)

Per il maestro si tratta di:

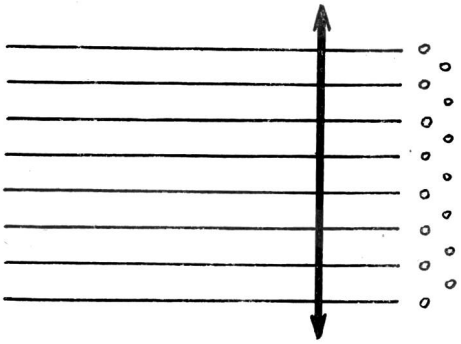
— essere ben visibile e ben udibile da tutti;

— evitare ogni perdita di tempo per raggruppare la classe (specialmente nelle lezioni di perfezionamento).

Dimostrazione di profilo

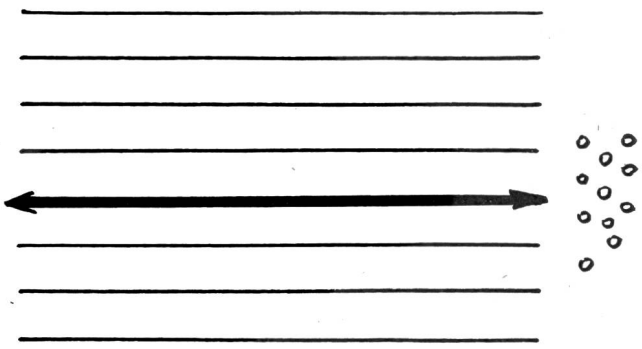


Al colpo di fischietto ognuno si ferma dove si trova, ascolta e guarda. L'insegnante dimostra sulla pista laterale o su una pista centrale.



Al segnale, ognuno va fino all'inizio della sua pista, dalla parte designata. Il maestro dimostra perpendicolarmente alle tracce degli allievi.

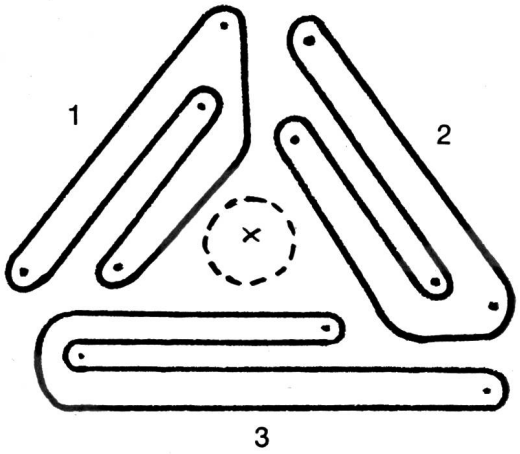
Dimostrazione di faccia



La classe è riunita verso l'estremità di una pista. Il maestro dimostra di faccia o di schiena.

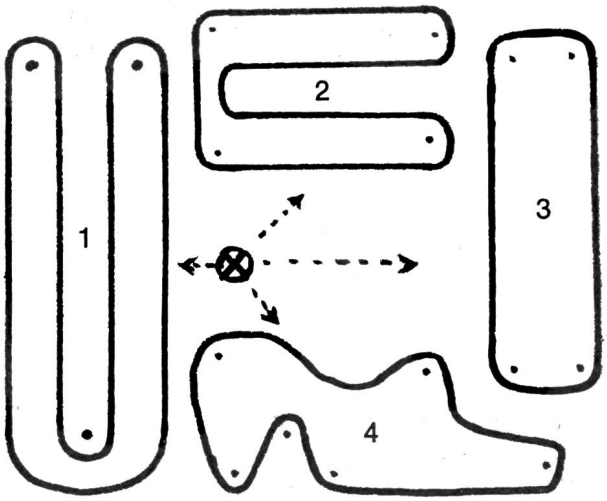
Diversi cantieri sulla stessa superficie d'evoluzione

Il sistema dei cantieri multipli conviene particolarmente per la revisione della tecnica sotto controllo del monitore.



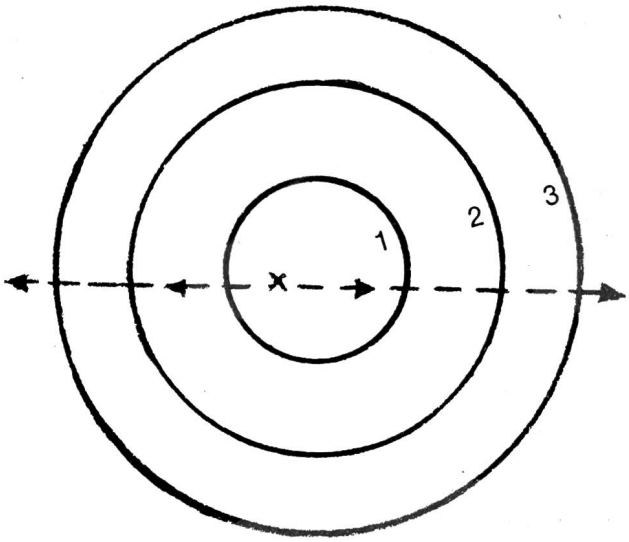
Esempio per la materia da trattare:

cantiere 1: passo alternato
cantiere 2: passo alternato a 3 tempi
cantiere 3: passo alternato a 4 tempi (finlandese).



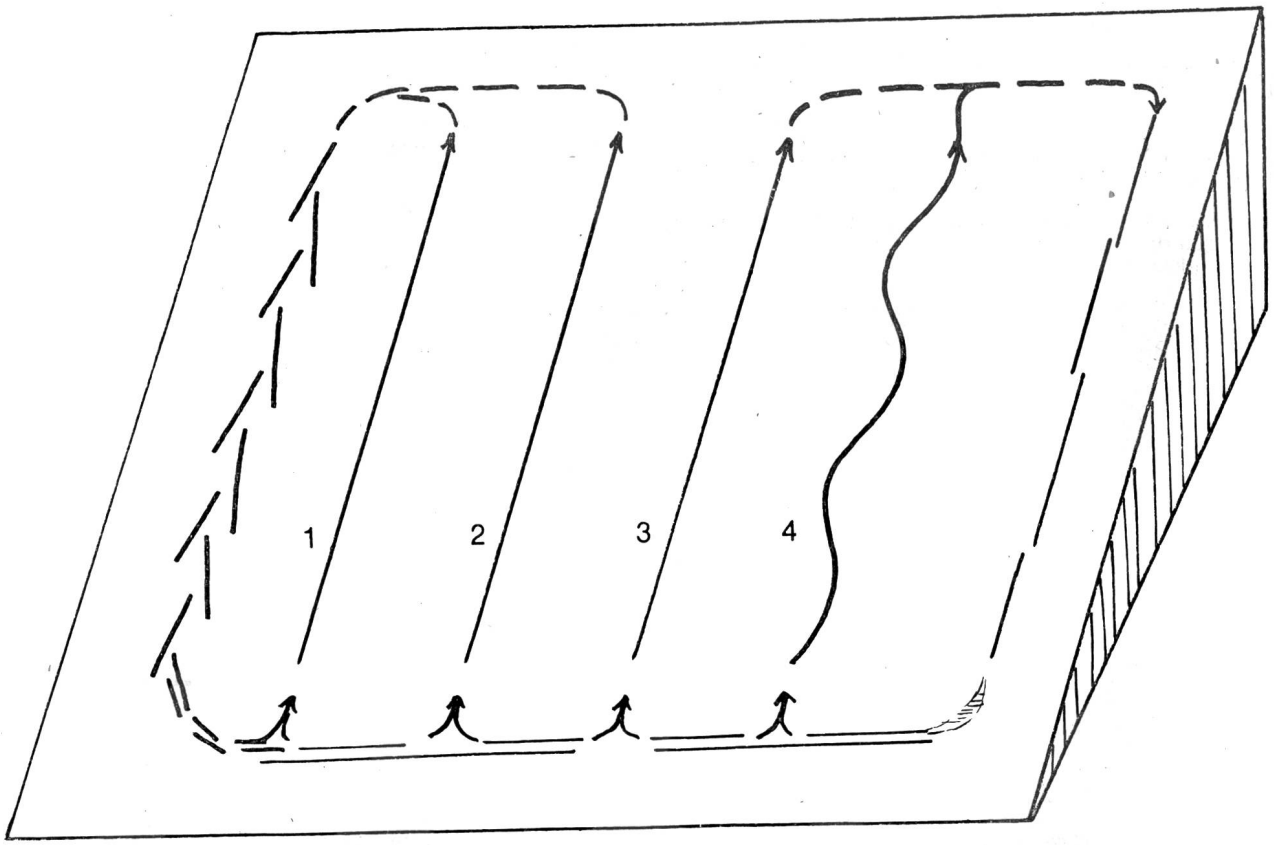
Esempio per i temi da proporre:

cantiere 1: stavug a 1 tempo (passo di 1)
cantiere 2: passo alternato senza bastoni
cantiere 3: concatenamento di 5 passi alternati e 1 stavug
cantiere 4: passo alternato coi bastoni.



3 cantieri concentrici.
1 tema per cerchio. Frequentemente, al segnale, cambiamento di cerchio o di direzione.

Osservazione: questi 3 esempi di cantieri multipli provengono da lavori di partecipanti a un corso per monitori G+S.

Revisione (o perfezionamento) tecnico e allenamento di fondo (resistenza-tenacia)

Terreno:	piano inclinato.
Piste:	4 tracce in salita, ben preparate.
Pista 1:	passo alternato.
Pista 2:	passo alternato a 3 tempi.
Pista 3:	passo alternato a 4 tempi.
Pista 4:	salita a serpentina; passo alternato spingendo sempre lo sci esterno nella nuova direzione.
Discesa:	dopo le piste 1 e 2, discesa a sinistra, a passo pattinato; dopo le piste 3 e 4, discesa a destra, con esercizi d'equilibrio su un solo sci.
Organizzazione:	Si effettuano le salite nell'ordine numerico delle piste. Si inizia la seduta d'allenamento mettendo un allievo o un gruppo di allievi all'inizio di ogni pista. Il seguente non parte che quando il precedente è giunto a 1/3 del percorso. Sta all'allenatore, secondo il grado d'allenamento dei suoi allievi, di fissare il numero dei circuiti completi da effettuare.