# La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

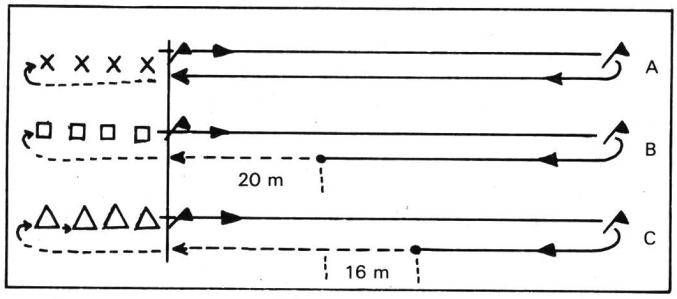
**http://www.e-periodica.ch**

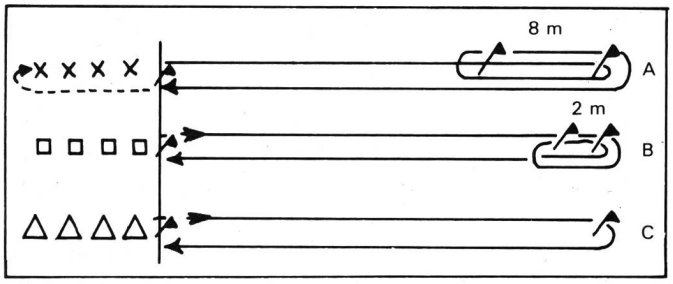
# Sci di fondo

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



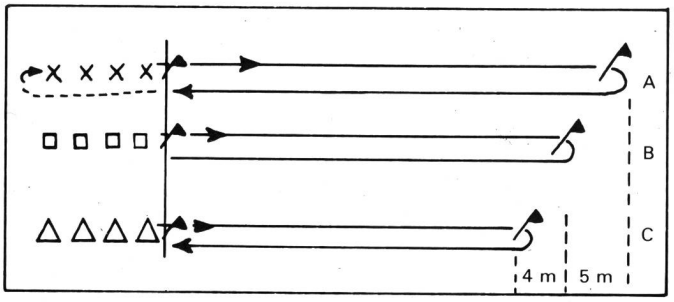



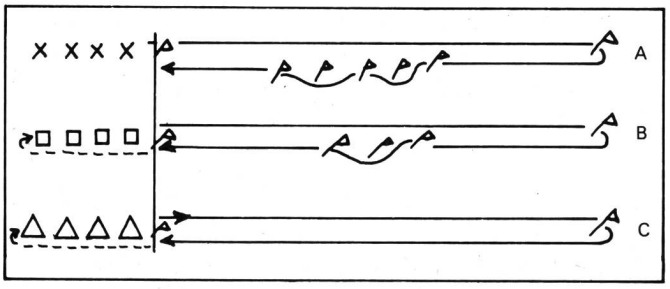

*Altra possibilità:* la curva è, per le tre squadre, alla stessa distanza. Ma al ritorno la squadra C torna direttamente, mentre che le squadre A e B si buscano un piccolo supplemento corrispondente al loro vantaggio registrato nel primo test.

*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.

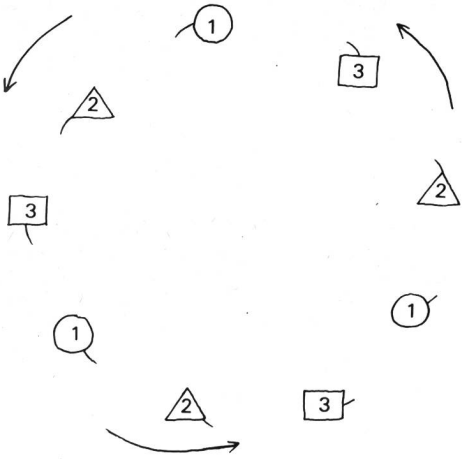
*Risultato:* la squadra A vince con 20 m di margine sulla squadra B, quest'ultima precede la squadra C di 16 m. Queste distanze ci permettono di determinare la differenza di curva che permetterà alle tre squadre di lottare sullo stesso piano.




*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.

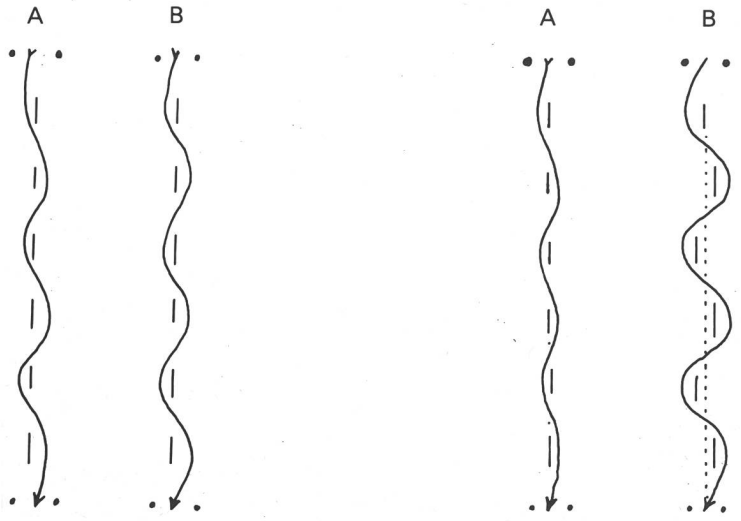
### Partenza in linea, poi in linea spezzata

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.

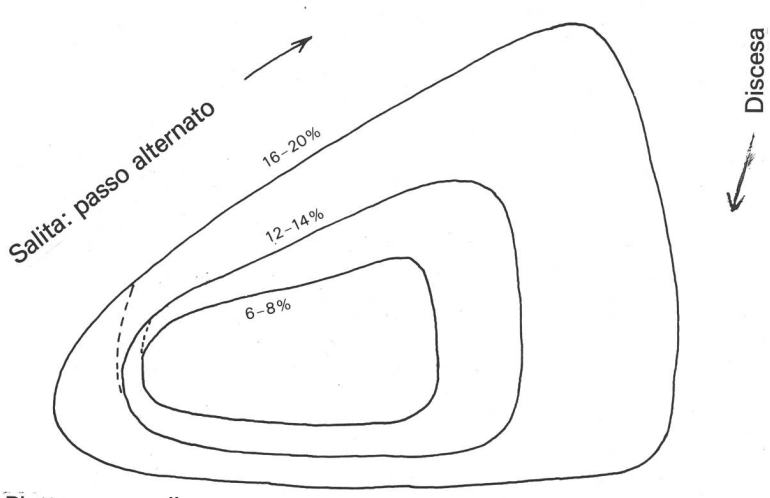



*Seconda esecuzione:* il percorso A resta lo stesso come nella prima gara. Per contro il percorso B è «rafforzato» con un maggiore scarto laterale a sinistra e a destra.

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.

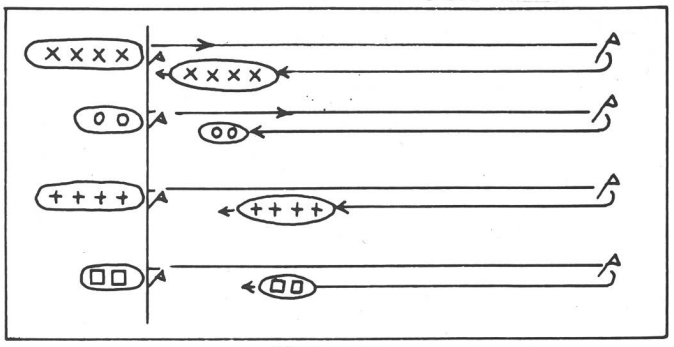



Piatto: passo di uno

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

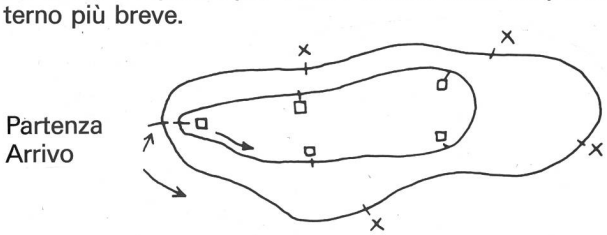


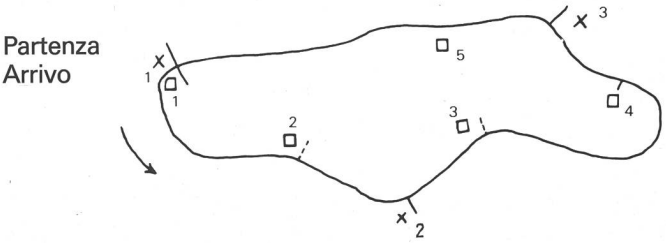
Partenza simultanea. Arrivo giudicato quando l'ultimo del gruppo supera la linea.

## 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.