

# Per lo sport all'aperto

Autor(en): **Etter, Max**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000185>

## **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.

# Per lo sport all'aperto

di Max Etter, SFGS

*Benché si registrino attualmente forti restrizioni nei confronti della pratica sportiva all'aperto, ci sono parecchi fattori che sono favorevoli:*

## Lo sport come mediatore fra l'uomo e la natura

*All'origine, le palestre servivano unicamente da riparo in caso di maltempo. Non costituiscono una condizione alla pratica dello sport. Dato che siamo rinchiusi durante la maggior parte delle giornate (in ufficio, a scuola, in appartamenti stretti, in officina ecc.) bisogna che lo sport ci permetta di ritrovare il contatto con la natura. Praticiamo dunque dello sport all'aperto e questa nella misura in cui il terreno è accessibile e quando la tecnica d'acquisire non necessita d'impianti sportivi particolari.*

## Indicazioni per l'insegnamento dello sport all'aperto

### Scelta del terreno che garantisca sicurezza

È indispensabile ben conoscere il terreno e di sceglierlo giudiziosamente, in modo d'evitare i rischi d'incidenti e qualsiasi conflitto (con il proprietario, la guardia forestale, i cacciatori ecc.) sfruttando comunque il terreno in modo ottimale. *Il monitore deve conoscere il suo terreno!*

### Indicazioni chiare

I partecipanti devono essere informati in merito all'abbigliamento, al luogo di ritrovo, ai mezzi di trasporto a disposizione, al tragitto e all'orario previsto. Per i giochi e le gare bisogna precisare:

- i limiti
- l'inizio, la durata e la fine
- le zone pericolose o proibite
- il segnale d'inizio, di fine e di riunione
- il punto di raduno e il luogo dove si ritroveranno gli sperduti
- il materiale e le regole di gioco
- il comportamento in caso d'incidente.

### Materiale ed equipaggiamento

- una farmacia tascabile (in caso d'insegnamento di lunga durata o se il terreno è distante)
- un orologio da polso per gli allievi che lo possiedono
- una protezione per le gambe e le braccia contro i graffi e i moscerini (vecchia tuta d'allenamento, vacchie ghette, tuta impermeabile ecc.) secondo il terreno e la stagione
- se fresco: giacca o maglione di riserva (allacciato alla vita o lasciato in un deposito comune).

### Organizzazione

- per i percorsi importanti, fare in modo che i partecipanti siano sempre almeno in due
- dopo le attività all'aperto, i partecipanti devono avere la possibilità di lavarsi e di cambiarsi, soprattutto con tempo fresco e umido.

### Informazioni speciali

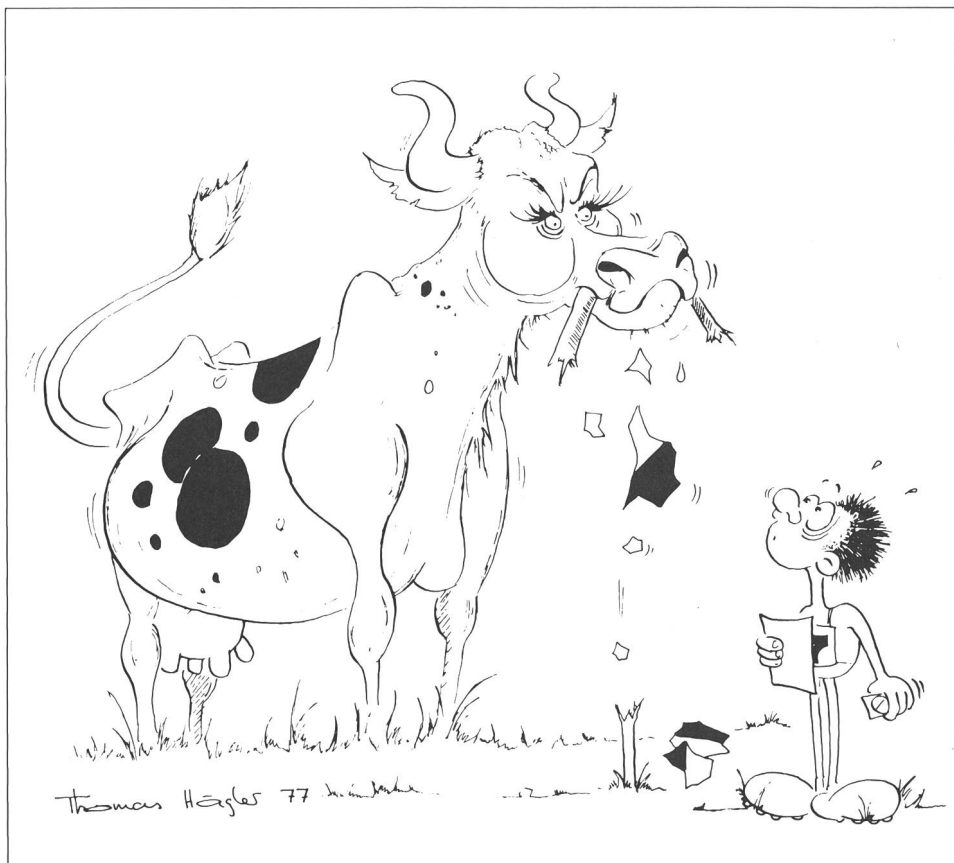
- come comportarsi nelle regioni toccate dalla rabbia
- evitare le infezioni liberandosi di zecche, disinfettare i graffi e le ferite
- attenzione a certi pericoli (configurazione del suolo, rami all'altezza degli occhi ecc.).



## Vivere e giocare nella natura significa rispettarla

### Protezione delle colture

- evitare di camminare su prati e campi
- aver cura delle piante giovani e selvatiche
- non lanciare pietre contro gli alberi (vanno benissimo le pigne)
- non lasciare oggetti sul terreno:
  - ritirare i punti di controllo della corsa d'orientamento



- utilizzare la segatura piuttosto che strisce di carta per la caccia alla volpe
- prima di un percorso di una certa importanza, prendere contatto con la guardia forestale per ottenere le necessarie autorizzazioni ed eventuali regole di condotta.

### Riguardo verso i coltivatori e altri utilizzatori

- non modificare le cataste di legno; forse sono già misurate (steri) per la vendita o il trasporto
- non utilizzare covoni di fieno come tappeto di salto
  - a seconda del tipo di prato, si possono avere problemi: importanti parti di fieno si degradano se sono calpestate e in seguito non possono più essere utilizzate come faggio
  - la macchina agricola riesce a raccogliere solo i covoni non manomessi

### Vantaggi all'aperto

Si può approfittare:

- della topografia: corsa in collina e curve sopraelevate, la collina come parete per i tiri con il pallone ecc.
- di ruscelli e fossi: come delimitazione, per oltrepassarli o come luogo di gioco
- dei diversi tipi di suolo come sabbia, ghiaia, pascolo (adattare gli esercizi: per esempio salti nella sabbia)
- di alberi e arbusti da impiegare come ostacoli o attrezzi, oppure per delimitare porte e terreno di gioco
- del materiale naturale come pietre, rami secchi, pigne, tondelli ecc. da impiegare per ogni sorta di giochi e d'esercizi d'atletica.

Lo sport all'aperto ci permette di uscire dalle norme, d'improvvisare e di creare.

Le metà del campo non devono essere perfettamente uguali: il cambio di campo a metà partita pareggerà la situazione e, se del caso, si adatteranno le regole.

I campi non devono essere obbligatoriamente rettangolari: s'impiegheranno caratteristiche naturali (sentiero, li-



mite di coltura, filari ecc.) o materiale improvvisato (giacche della tuta appese agli alberi, bastoncini conficcati nel terreno ecc.).

Dato che le squadre cambiano campo a metà tempo, le porte possono avere dimensioni e posizioni differenti; la rete di pallavolo può essere sospesa trasversalmente.

*Nella preparazione di attività sportive, approfittare delle possibilità offerte dalla natura!*

### La strada d'accesso

La strada che porta al terreno può servire a diversi giochi ed esercizi, nella misura in cui le condizioni lo permettano (traffico ecc.)

- giochi d'inseguimento, di richiamo o di trasporto

- staffette in varie forme
- esercizi d'orientamento

*Usare la strada d'accesso per la messa in moto!*

### Ginnastica all'aperto

Terminologia:

- lo sport nel terreno comprende tutte le attività sportive
- la ginnastica all'aperto è un settore ben definito: essa è un elemento centrale della disciplina Fitness che comprende tutte le attività delle società di ginnastica, cioè gli esercizi al suolo e agli attrezzi, l'atletica e i giochi.

Per queste discipline, generalmente praticate in palestra o su impianti sportivi, il terreno offre numerose possibilità di variare e di combinare (aggiungendovi, per esempio, forme sportive quali il salto, la corsa, i lanci ecc.).

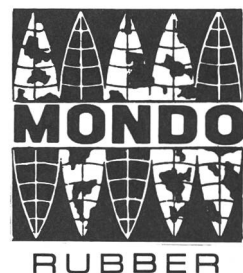
# COGESA

RIVESTIMENTI SPECIALI PER PISTE,  
PALESTRE E CAMPI DA TENNIS

**COGESA S.A.**

6807 TAVERNE  
Tel. 091 93 11 75/76

Esclusivista per il Ticino



## Esercizi al suolo all'aperto

### Forme di base

Marciare, correre, saltare: adattare gli esercizi al terreno e alla vegetazione; per esempio:

- su un pascolo, un sentiero di campagna o di foresta piatto, sono possibili tutte le forme
- su sabbia e ghiaia, avanzare con passo pronunciato
- su suolo ricoperto di rami, mantenere un certo ritmo di corsa o di salto, adattando tuttavia la lunghezza dei passi
- nella foresta densa o con rami bassi, sgattaiolare
- superare saltando fossi e alberi caduti
- fra dossi, correre a curve sopraelevate.

Bilanciamenti, circoli: la natura può essere un aiuto o un ostacolo:

- in equilibrio su un tronco o su una grossa pietra
- toccare un albero o un ramo alla fine del bilanciamento.

### Impiego del materiale naturale

Sciogliere, stirare e rafforzare i muscoli, allenare la condizione fisica:

- impiegando gli alberi e le grosse pietre
- con dei tondelli
- con frasche e sassi

Lanciare, riafferrare:

- pigne, sassolini e ramoscelli
- sassi e tondelli

## Attrezzi all'aperto

### Forme d'adattamento e di gioco, elementi di base, allenamento della condizione fisica

Adattare gli esercizi alla natura e alla pendenza del suolo:

- su terreno piatto o inclinato, capriole in avanti o indietro (la pendenza sarà un aiuto o una difficoltà)
- partendo dall'alto, da un culmine o un bordo di fossato, salti alla stazione, salti raggruppati o divaricati
- su suolo forestale molle o su fogliame, salire all'appoggio rovesciato e capriola

Con attrezzi naturali:

- grosse pietre, tronchi d'albero, pannelli segnaletici o pali: salti all'appoggio, alla stazione o divaricati
- rami solidi o alberi contorti: arrampicare, sospendersi, bilanciare come Tarzan
- tronchi d'albero: circoli, arabeschi, bilancia, scendere in appoggio rovesciato (con assistenza!)

Sussidi complementari:

- cordicella di salto, fune di trazione o corda d'alpinismo



Oggetti inconsueti:

- pneumatici d'automobile
- casse, sacchi, botti
- trampoli

### Percorsi d'attrezzi o d'ostacoli

Esempi di percorsi all'aperto:

- alberi con rami bassi, tronchi a terra, cataste di tondelli, radici divelte, forme estreme del terreno (collinette, creste ecc.), pareti di roccia
- pali e panche solide, pannelli stradali, paracarri ecc.

## Atletica all'aperto

Quando ci si ispira a forme sportive di base, non è difficile trovare esercizi realizzabili nella natura.

### Corse

Per tutte le forme di corsa, dallo scatto al fondo, bisogna tener conto dei seguenti elementi:

Configurazione del suolo:

- per gli scatti (anche nei giochi): assicurarsi che non ci siano radici, pietre né buche nascoste
- per le corse di fondo: dato che un corridore affaticato inciampa più facilmente, prevedere il finale della corsa su un terreno piatto.

Pendenza del suolo: le discese sono da evitare negli scatti (per le persone non abituate); per contro, in salita gli scatti sono molto efficaci.

Nella natura, gli sportivi devono calzare scarpette con una suola larga, solida e munita di un buon profilo.

### Lanci

Quando s'impiegano numerosi proiettili naturali, non dimenticare:

- di non recar danno alla vegetazione, né minacciare l'incolumità degli animali e delle persone
- non lanciare pietre contro alberi o in una zona senza visibilità (bosaglia, bosco giovane ecc.)
- di non provocare danni a terzi
- non lanciare sassi o rami nei prati: potrebbero danneggiare le falciatrici
- ricomporre le cataste di legna e i mucchi di sassi utilizzati per gli esercizi.

### Salti

La natura ispira spesso una forte voglia di saltare in tutti i modi possibili:

- sopra i fossati, i ruscelli o i sentieri
- sopra i tronchi abbattuti, i recinti, mucchi di foglie e covoni di fieno
- da una pietra all'altra nel letto di un riale o in una zona rocciosa

Anche in questo caso si osserveranno i punti menzionati nel capitolo dedicato alle «corse». □

**Lenk**  
- das ganze Jahr!

**Kurs-  
und Sportzentrum  
Lenk (KUSPO)**

Modernste  
Unterkunfts-, Verpflegungs- und Schulungs-  
räume. Sportanlagen mit Mehrzweckhalle. Für  
Vereine, Schulen, Klubs und Gesellschaften.  
450 Betten (3 Chalets).

Informieren Sie sich **heute**, damit  
Sie schon **morgen**  
planen können.

**Kurs-  
und Sportzentrum**

CH-3775 Lenk Tel. 030/3 28 23