

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 10

Rubrik: La lezione

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

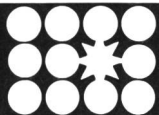
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 01.04.2025

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



Tennistavolo: un circuito di destrezza

di Domenico Del Rossi

Per l'avviamento alla pratica di questo sport e per una più completa preparazione fisica viene proposto un semplice e divertente percorso da allestire in palestra



L'impianto ovvero l'allestimento del Circuito di Destrezza 1989 è stato concepito tenendo presente l'utilizzo del minimo di attrezzature che ogni Cas (Centri avviamento allo sport: programma di promozione sportiva giovanile in Italia) deve avere: dei tavoli regolamentari, alcune transenne

e dei piccoli attrezzi di facile realizzazione. Lo spazio necessario è equivalente a quello di una normale palestra scolastica; in caso di minor spazio a disposizione, in fase addestrativa si possono far esercitare i ragazzi su mezzo circuito per volta.

L'allestimento del circuito

Prendendo riferimento dalla pianta, il circuito si sviluppa lungo un corridoio (linee continue in neretto) che potrà essere delimitato da transenne o, in mancanza di queste, dal nastro bianco e rosso usato per segnalare i cantieri stradali o addirittura tracciando con del gesso il percorso sul pavimento.

Lo slalom segnalato con la lettera A può essere realizzato con 6 clavette o birilli o bottiglie di plastica riempite a metà di acqua e disposte lungo la linea medesima del corridoio.

Alla lettera B troviamo tre tunnel intercalati da due Over o piccoli ostacoli dell'altezza di cm 30; ogni tunnel può essere realizzato con tre transenne (una appoggiata orizzontalmente sulle altre due, tra loro parallele e distanti cm 100; i piccoli ostacoli sono facilmente realizzabili con dei manici di scopa appoggiati sopra a delle scatole di cartone alte appunto cm 30. Alla lettera C e D sarà sufficiente procurare una bacinella rettangolare per tavolo sul cui fondo verranno messi degli stracci; in C il lato più lungo della bacinella dovrà essere posto sulla linea di fondo e al centro del semicampo opposto alla stazione del concorrente, mentre in D la bacinella, il cui lato più corto sarà di cm 40, dovrà essere posta sul pavimento a cm 20 dalla proiezione a terra della linea di fondo; sia per il tavolo in C che per il tavolo in D dovranno essere disponibili 25 palline (cinque a concorrente) contenute in un cesto posto leggermente al di sotto di ciascun tavolo.

Alla lettera E necessitano 5 cerchi da ginnastica ritmica; in mancanza dei cerchi, una volta fissati i centri potremmo tracciarli con l'ausilio di un pezzo di spago di cm 50 e un gesso. Vediamo come fare: tenere fermo con le dita a terra un capo dello spago in corrispondenza del centro stabilito e con il gessetto in corrispondenza del capo opposto tracciare il cerchio sul pavimento tenendo sempre ben teso lo spago.

Nella stazione F non è necessario l'utilizzo di un terzo tavolo regolamentare poiché anche un tavolo qualsiasi è sufficiente a definire la superficie di caduta della palla secondo quanto

