

Le nostre lezioni : messa in condizione per velocisti

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 4

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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>



Le nostre lezioni: Messa in condizione per velocisti

J. Studer Luogo: in palestra Durata: 1 ora e 30 min.

Materiale: ostacoli o banchine svedesi, materiale di carica (sacco di sabbia, ecc.), fischetto.

Preparazione: 10 minuti

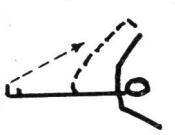
- marcia in scioltezza e marcia saltellata bilanciando alternativamente le braccia flesse in avanti e in dietro;
- spostamento laterale incrociando i piedi davanti e dietro (gioco delle gambe);
- marciare sul posto descrivendo cerchi alternati delle braccia flesse, in avanti e in dietro;
- ogni 3 passi, lanciare la gamba in avanti, di fianco e all'indietro (descrivendo con la gamba un ampio cerchio);
- leggera corsa, lanciare alternativamente la gamba flessa all'indietro, tallone verso la natica, sollevare il ginocchio alla altezza del petto;



- leggera corsa con frequente cambiamento della cadenza dei passi (ricerca del ritmo).

Scuola del corpo: 10 minuti

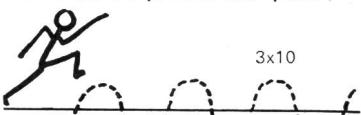
- in posizione eretta, bilanciare alternativamente le braccia in avanti, in alto e all'indietro;
- in posizione sdraiata dorsale, raddrizzare rapidamente il tronco e alzare le gambe, toccare la punta dei piedi con le mani;
- in posizione coricata dorsale, gambe e braccia divaricate, lanciare il piede all'altezza della mano opposta;
- posizione a «candela»:
 - a) divaricare le gambe in avanti e in dietro; b) incrociare le gambe; c) «pedalare».



Esercizi tecnici: 20 min.

- correre su una linea diritta incrociando i passi, gambe fles-

se al di sopra della linea, con intensa frequenza dei passi;



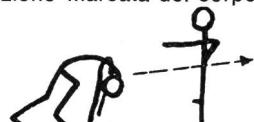
- sostenuti al petto da un compagno, correre sul posto, corpo inclinato, sollevare ben in alto le ginocchia e bilanciare sciolamente le braccia flesse; indi avanzare progressivamente con ridotta resistenza del compagno;



- posizione eretta, un passo in avanti; bilanciare sciolamente le braccia flesse, indi «partire» osservando una buona sincronizzazione del lavoro delle braccia e delle gambe;

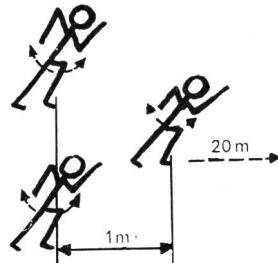


- posizione di partenza rannicchiata; scattare passando sotto il braccio di un compagno situato a 2-3 m di distanza (inclinazione marcata del corpo);



- corsa ad inseguimento: in posizione eretta, bilanciare sciolamente le braccia flesse, scattare al colpo di fischetto e tentare di raggiungere il compagno piazzato davanti (dopo ogni partenza cambiare le posizioni dei corridori);

Esercizi di muscolatura: 25 min.



- in appoggio facciale eretto contro le spalliere; bilanciare il ginocchio con e senza peso (2-3 kg);



- in appoggio facciale contro la spalliera: lanciare il tallone all'indietro con e

senza peso (2-3 kg);

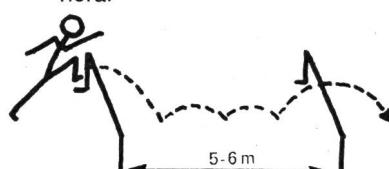
- posizione eretta con peso sulle spalle (20-30 kg): mezza flessione delle gambe, alla terza flessione saltare marcando una buona estensione dei piedi;



- posizione coricata dorsale sul plinto, tenersi con le mani alla spalliera; alzare le gambe verticalmente col pallone medice-nale fra i piedi;
- in appoggio facciale, una mano alla spalliera, alzare rapidamente il manubrio fino sotto la ascella (8 kg);



- salto in corsa sopra gli ostacoli, con due passi fra ogni barriera.

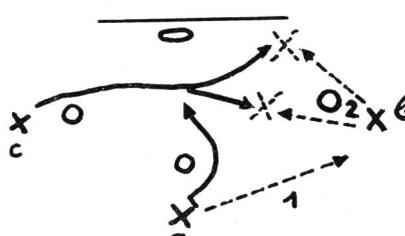


Gioco: 20 min. (Pallacanestro)

- esercizio di tiro a canestro in corsa e passaggi: a) tira a canestro, b) ricupera la palla al volo indi la passa a c), che a suo turno scatta in direzione del canestro per tirare. I giocatori continuano il loro movimento di corsa per andare successivamente a piazzarsi dietro la colonna opposta;



- esercizio pre-tattico: a) sposta il gioco sul lato destro del terreno passando la palla a b), mentre il giocatore all'ala c) si sposta dall'altro lato per ricevere la palla da b). c) potrà così o tirare a canestro o passare la palla ad a), che ha scartato in direzione del canestro. Ripetere l'esercizio sull'altro lato del terreno;



- gioco a 5 contro 5 con 2 canestri.

Ritorno alla calma: 5 min.
Commento al gioco.