

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 6

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.

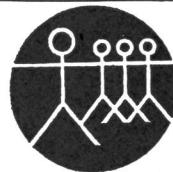
Haftungsausschluss

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>



La lezione mensile

Nuoto - allenamento della condizione

Gianfranco Schmid

Luogo: palestra

Durata: 90 minuti

Materiale: elastici per la forza, corde per saltare, sbarre, anelli oscillanti, ev. palloni per il gioco finale

Legenda:

- △ mobilità
- ⊕ destrezza/agilità
- velocità
- ♡ stimolo del sistema cardio-vascolare
- ♥ tenacia

- ♥ resistenza
- 1 elasticità
- CV = colonna vertebrale
- 1 forza

- 1 dorso
- 1 ventre
- 1 braccia
- 1 gambe

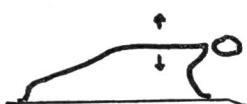
Messa in moto

- camminare, scuotere i polsi (scioltezza), rotazione della testa
- leggero passo di corsa, idem trascinando i piedi, saltelli laterali
- passo combinato, passo saltellato, passo incrociato, camminare a quattro zampe (articolazioni tese)
- saltellare sul posto intercalando gambe divaricate e piedi uniti

Alcuni esercizi a corpo libero

- circoli delle braccia in avanti e indietro
- flessioni del tronco laterali
- flessioni del tronco in avanti
- rotazione del tronco
- in appoggio facciale, molleggiamento del tronco (fig. 1)
- sul ventre, gambe flesse: scuotere le caviglie

Fig. 1



— serie di appoggi facciali

— «il ponte» (eseguirlo con i piedi appoggiati alla base della parete)

Ricupero con esercizi di respirazione

Rafforzamento muscolare specifico

- a coppie: flessioni del tronco in avanti (vedi esercizio 4 dell'esame di condizione fisica G+S)
- a coppie: A coricato sul dorso braccia sopra la testa, le mani afferrano gli opposti gomiti; B in appoggio

facciale sui gomiti di A. Contro la resistenza di B, A spinge avanti in alto le sue braccia fino alla posizione verticale. Poi abbassare lentamente. La schiena rimane al suolo (fig. 2)



Fig. 2

— accosciati sui talloni: flessione del tronco indietro

— mani appoggiate alla parete, tronco leggermente inclinato in avanti: iniziare marciando sul posto poi correndo allo stesso modo (distensione del tendine d'Achille) (fig. 3)

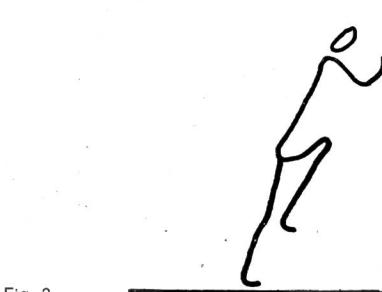


Fig. 3

— a coppie: estensione / flessione della gamba (seduti, mani dietro la schiena, una gamba alzata sulla quale si appoggia il compagno)

— step-caviglie (esercizio per la coordinazione del ritmo). Su una linea tracciata sul pavimento della palestra, appoggi del tallone, pianta e punta del piede alternati a ritmo progressivo

Esercizi specifici di forza

(50-150 ripetizioni)

Esercizi con l'elastico fissato alle spalliere (fig. 4)

- imitare le bracciate a crawl

delfino

crawl-dorso

rana

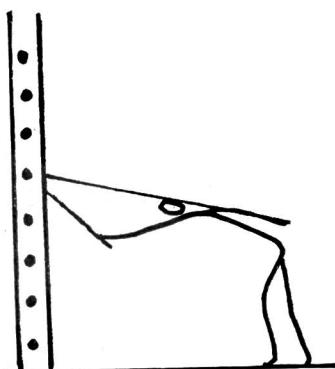


Fig. 4

Intermezzo

Saltellare con la corda 3 volte 3 minuti con 1 minuto di recupero

Esercizi isometrici

6-12 secondi — da due a quattro ripetizioni

- in ginocchio davanti alla sbarra: appoggio-pressione delle braccia
- sulla schiena dinnanzi alla sbarra: pressione con le gambe sulla sbarra
- in ginocchio davanti agli anelli, braccia aperte, spingere verso il basso (fig. 5)

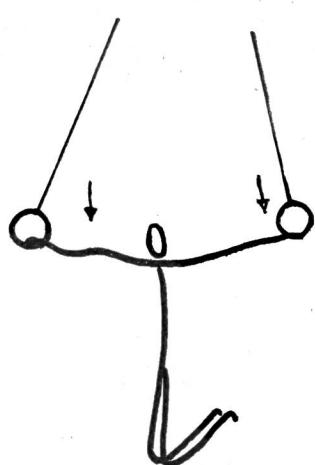


Fig. 5

- idem, anelli davanti al petto, spingere verso il basso
- idem, braccia tese in avanti, spingere verso il basso

NB Ponendo dei contrappesi sul lato opposto dell'impianto a carrucole degli anelli oscillanti si dispone di una «economica LAT MACHINE»

Esercizi di sollevamento pesi

10 ripetizioni

Utilizzare le sbarre di 10-14 kg che si trovano in tutte le palestre.

Iniziare con un riscaldamento: sollevare la sbarra sopra la testa

- in ginocchio, sbarra dietro la nuca, sollevare in alto

- coricati sul dorso, mantenendo i gomiti appoggiati al suolo, abbassare la sbarra indietro (fig. 6)

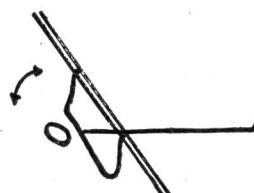


Fig. 6

- seduti su una panchina, sbarra in mano, rotazione dei polsi

- in piedi, sbarra tenuta dietro sulla nuca: mezza accosciata

- posizione raggruppata, tronco eretto: accosciata massima (se i talloni appoggiano al suolo: rafforzamento del tendine d'Achille)

- in piedi, sbarra tenuta dietro all'altezza delle cosce: slancio delle braccia indietro

- sbarra fra le gambe leggermente divaricate, presa davanti e dietro: accosciata massima incrociata (fig. 7)



Fig. 7

- avampiedi poggiati su un rialzo, sbarra tenuta dietro sulla nuca: estensione sugli avampiedi

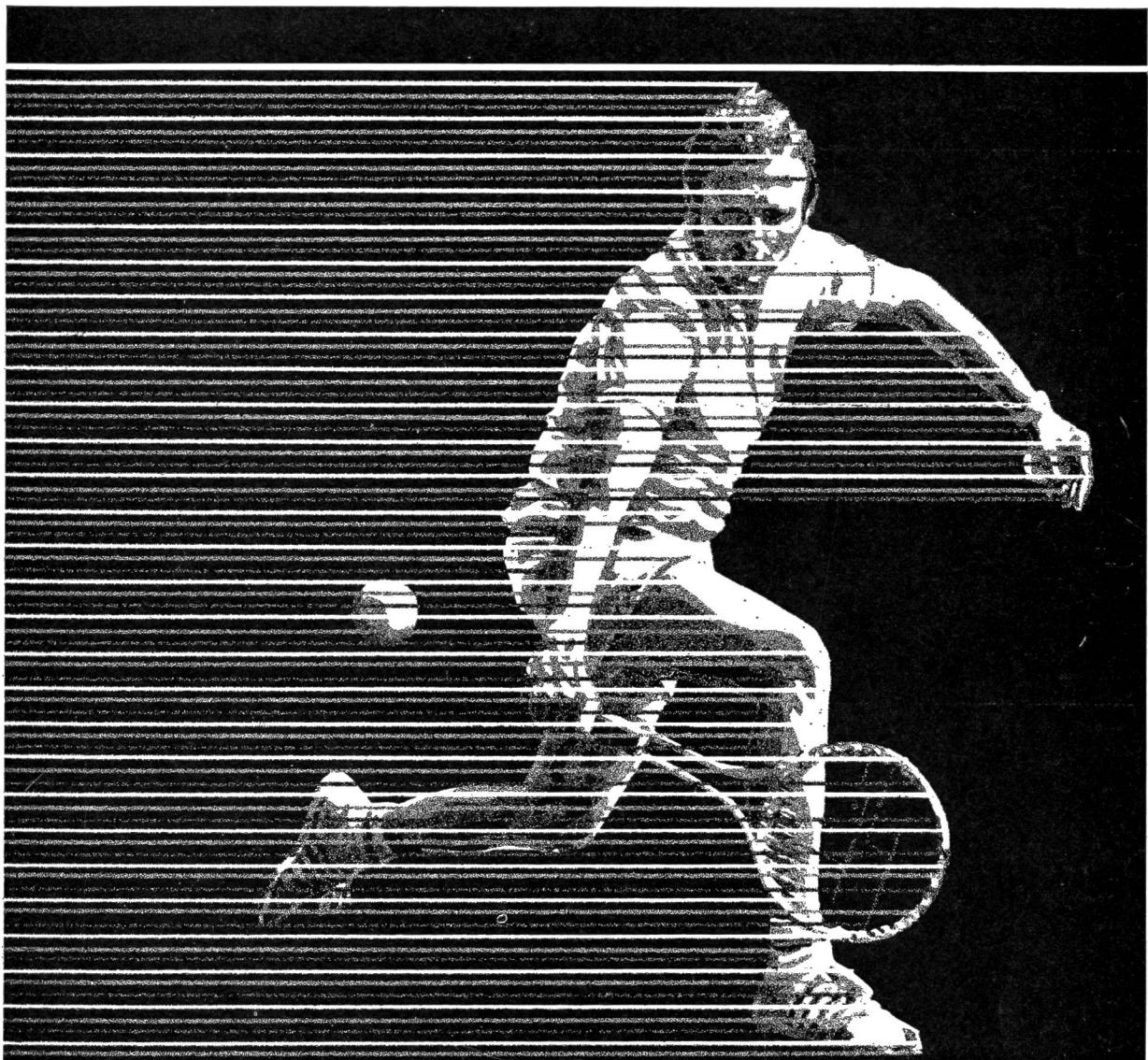
- sbarra tenuta come sopra: saltellare

Gioco

Pallacanestro o pallavolo con regole semplificate

Ritorno alla calma

- discussione in merito all'allenamento
- riordinare il materiale
- doccia



Ovomaltine

WANDER

rende più efficienti

Partenza scattante e
tenacità, precisione
e sangue freddo
contribuiscono anche
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una
forza equilibrata