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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 2

Rubrik: La lezione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

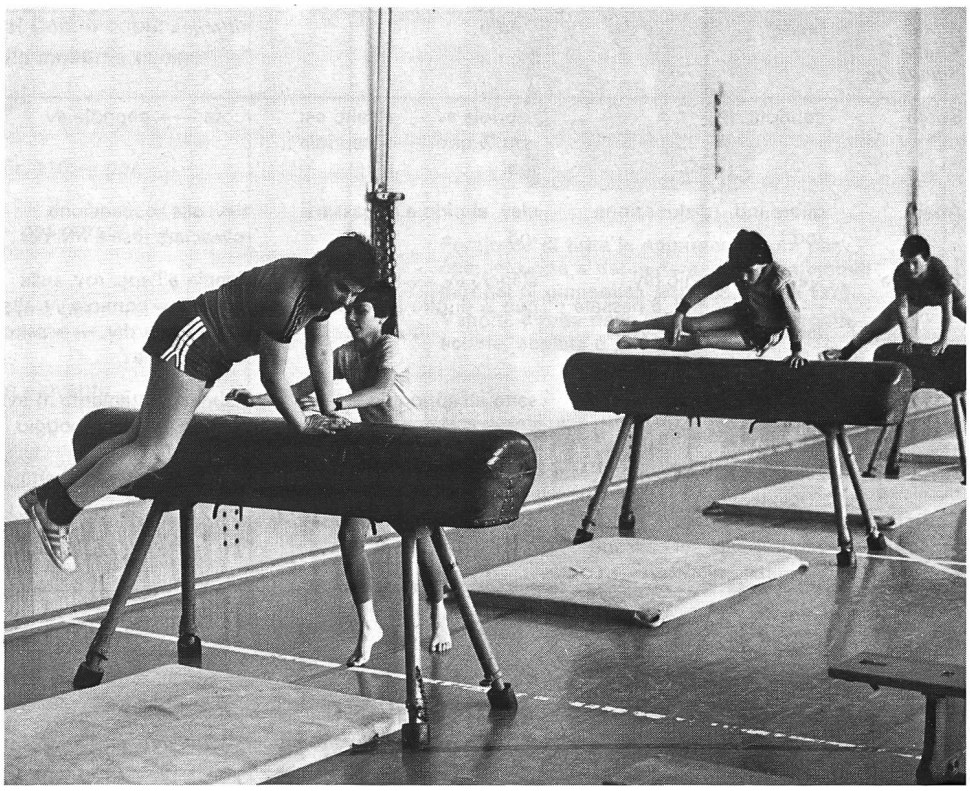
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Allenamento d'efficienza fisica agli attrezzi

Ernst Banzer



Scopi

- miglioramento della scioltezza, dell'agilità e dell'abilità
- stimolo alla collaborazione

Contenuto delle diverse parti della lezione:	*Durata:*
– messa in moto con cordicella	15'
– allenamento a cantieri e allenamento a ondate ai diversi attrezzi	55'
– gioco: pallacanestro o palla in cesto	15'
– ritorno alla calma; controllo degli scopi d'apprendimento con gli allievi	5'

Messa in moto con cordicella (15 minuti)

- corsa sciolta, liberamente, con circoli della corda davanti, a lato del corpo e sopra la testa (cordicella piegata in 4)
- corsa con circoli delle braccia, a sin. e des. di fianco passando la corda da una mano dall'altra sopra la testa
- saltare alla cordicella, piedi uniti, sul posto
- saltare alla cordicella in corsa (tutti nella stessa direzione ⇄)
- saltellare in av., piedi uniti, lungo la palestra; ritorno in corsa sciolta (2×)
- saltare alla cordicella correndo sul posto durante 1 minuto

– *esercizi di scioglimento con la cordicella*

Uno degli allievi mostra un esercizio, poi tutti lo eseguono

- flessione del tronco in av., ind., a lato
- rotazione del tronco e delle anche
- rotazione della colonna vertebrale
- dislocazione ind. e in av.; corda raccorciata tenuta dietro la schiena
- coricati o seduti: corda passata sotto i piedi, un'estremità in ogni mano. Scioglimento delle anche, ginocchia e caviglie

– *esercizi di agilità*

Chi sa fare questo?

- saltare passando sopra la cordicella piegata in 2
- circolo della corda sotto le gambe (in piedi) } corda piegata 1×
- circolo della corda sotto il corpo in posizione seduta o coricata } corda piegata 1×

– *gara finale*

Saltare alla cordicella durante 2 minuti senza fermarsi

- chi commette meno errori?
- chi esegue il maggior numero di salti?

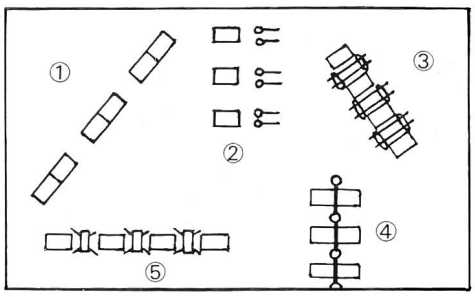
– Corsa sciolta libera

Allenamento a cantieri e a ondate ai diversi attrezzi (55 minuti)

Organizzazione

a) istallazione degli attrezzi (5 minuti)

- ripartire la classe in 5 gruppi di lavoro di 3–5 allievi (ben mescolare i forti e i deboli)
- ogni gruppo istalla un cantiere (variare il numero dei cantieri a seconda del numero di allievi)



1	suolo:	3×2 tappeti
2	anelli:	all'altezza degli occhi
3	parallele:	basse
4	sbarra:	all'altezza del petto
5	montone (cassone):	1 m–1,20 m (4 elementi)

- 3–5 attrezzi identici per gruppo } secondo il numero degli allievi
- è ugualmente possibile lavorare a 3 o 4 cantieri } secondo il numero degli allievi
- tutti i tappeti disponibili dovrebbero essere utilizzati

Agilità Abilità Scioltezza	*facile*	*medio*	*difficile*
Suolo	capriola av.	capriola av. ⟶ salto est. con ½ giro ⟶ capriola ind.	ruota ⟶ capriola av.
Anelli	girare ind. (dislocazione ind.)	elev. al nido e abbassarsi ind.	elev. alla sospensione rovesciata tesa e ritorno
Parallele	slancio al seggio div. ⟶ slancio ind. e passare facc. alla staz. trasv.	slancio av. ⟶ salto dors. con ¼ di giro alla staz.	slancio all'app. rov. sulle spalle ⟶ capriola av. alla pos. seduta div. ⟶ salto facc. alla staz.
Sbarra	salto all'appoggio ⟶ giro in av.	salto all'appoggio ⟶ passare una gamba fra le prese	stabilirsi lentamente in av. girando ind. all'appoggio, saltare in av. passando sotto la sbarra
Cassone montone	saltare alla pos. raggruppata sul cassone ⟶ salto alla staz.	salto facciale raggruppato	salto costale

Esempi di tali elementi

b) compiti (allenamento a cantieri) (10 minuti)

- elaborazione di 3–5 elementi diversi che permettano di superare la pista d'attrezzi
- ogni allievo del gruppo dev'essere capace ad eseguire i diversi elementi
- il gruppo sceglie 3 elementi il cui grado di difficoltà è progressivo (1 - 2 - 3)

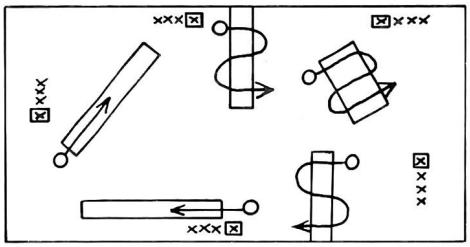
c) lavoro a ondate

- ogni gruppo mostra il primo elemento (il più facile) al resto della classe e questo a ondate (gli altri gruppi restano presso i loro attrezzi)
- tutta la classe esegue un giro d'allenamento passando dai 5 cantieri. Ogni gruppo comincia al suo attrezzo e cambia nel senso delle lancette dell'orologio
- 5 minuti di ginnastica sciolta a ondate di tutta la classe nel senso delle lancette dell'orologio
- secondo elemento (difficoltà media) idem
- terzo elemento (difficile) idem

d) staffetta (5 minuti/2 varianti)

- scegliere solo una delle due varianti se non si ha tempo a disposizione
- tutti dovrebbero poter eseguire gli elementi della staffetta con facilità e fluidità (salto facciale, dorsale, costale, ruota ecc.)

Variante 1:
Gara a squadre, percorso individuale



O = numero 1 ⊠ = numero 2 × = numero 3...

- tutti i numeri 1 (2, 3...) partono simultaneamente
- se un allievo tocca un gruppo di attrezzi prima che l'altro l'abbia lasciato = 1 punto per la sua squadra
- se lo supera = 2 punti

Vantaggi:

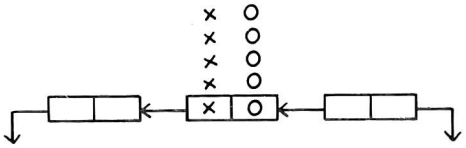
buona motivazione; educazione alla lealtà

Svantaggi:

attenzione alla scelta degli elementi = pericoli

Variante 2:
Gara a squadre

- la classe è ripartita in due gruppi (nastri)
- gli attrezzi esterni di ogni serie sono segnati con i colori della squadra
- ogni allievo affronta un solo attrezzo per cantiere, cioè quello segnato con i colori della sua squadra (nel segnare gli attrezzi, il monitore tien conto dei problemi d'incrocio)
- le due squadre partono sui tappeti interni del cantiere «suolo» in direzione opposta



- il numero 2 parte quando il numero 1 ha superato il primo attrezzo
- quale squadra conclude prima il (i) giro(i)?

Gioco (15 minuti)

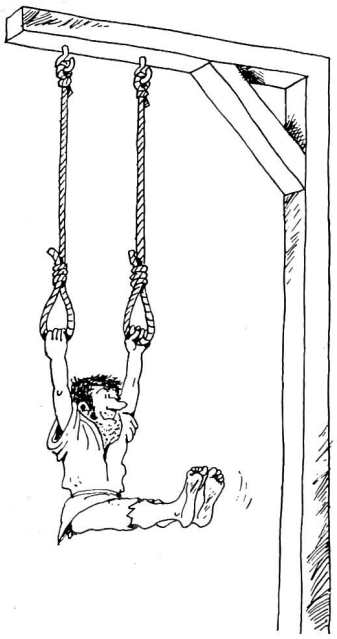
Gioco desiderato dai partecipanti con regole adattate alle loro capacità (ev. scelta fra pallacanestro e palla in cesto)

Ritorno alla calma (5 minuti)

Discussione sulla lezione:

- è piaciuta agli allievi?
- gli elementi erano troppo difficili, troppo facili?
- quali altre varianti possibili per la staffetta?

Doccia



Centro sportivo nazionale della gioventù
6598 Tenero

il luogo ideale sulle sponde del Lago Maggiore per campi di sport, d'allenamento e d'escursioni, dotato di vasti impianti all'aperto e della palestra Sarna

Alloggio: in camere o in tenda (tende permanenti o proprie)

Vitto:
— refettorio
— campeggio: dalla cucina del Centro oppure preparazione in proprio nella moderna cucina del campeggio
— cucine da campo coperte

Prezzo: camera a pensione completa Fr. 110.— per persona la settimana
campeggio da Fr. 15.— a 18.— per persona la settimana senza vitto

Apertura: da marzo a ottobre (durata minima dei corsi: 4 giorni)

Informazioni e prenotazioni: Centro sportivo nazionale della gioventù, 6598 Tenero, tel. 093/67 19 55

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ✆ 01 9 10 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ✆ 074 3 24 24

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica, lo sport e il giuoco

88 anni di progresso nella costruzione di attrezzi per la ginnastica

Fornitrice di tutte le apparecchiature per competizione e dei materassi ai Campionati europei di ginnastica artistica, Berna 1975.
Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità, scuole, società e privati.

Attività cardiaca?

Il **CARDIOFONO** (portatile a funzionamento con pila), permette nel modo più semplice un controllo dell'attività cardiaca.

Il complesso QRS dell'ECG si eprime otticamente e acusticamente traducendo non solo la presenza dell'attività cardiaca o la sua assenza (arresto cardiaco) ma anche i disturbi del ritmo, come la bradicardia o la tachicardia.

Indicazioni: coprono un vasto campo d'applicazione, tanto al livello del gabinetto che sul terreno a l'occasione dei primi soccorsi (samaritani, piscina, sauna, scuole, imprese ecc. . . .); gli esempi tipici sono:

Prova della presenza di un'attività cardiaca:
— dopo incidenti.

Sorveglianza dell'attività cardiaca:
— durante trasporti di feriti e malati
— in corso di rianimazione
— in corso di trasfusione
— durante emodialisi
— durante intervento chirurgico con anestesia locale o narcosi leggera.

Controllo della frequenza cardiaca:
— durante allenamenti sportivi
— durante testi ergometrici (p. es. testo di Schellong).

Individuazione di disturbo del ritmo:
— durante i test allo sforzo
— durante la riabilitazione cardiovascolare.

Prezzo accessibile — chiedeteci un prospetto

Vendita esclusiva da: **IZOVAL SA — 1522 LUCENS**

Telefono (021) 95 85 39

BUONO

per 5 campioni di Top Start.

Sufficiente per una prova d'efficacia. Da consegnare alla vostra farmacia.

In gran forma con Top Start e Top Ten.

Ora, oltre a Top Ten – una carica d'energia in bottiglia – vi è anche un nuovo prodotto Galactina per gli sportivi: Top Start.

È **un'emulsione per massaggi** di elevata efficacia. Ideale prima della partenza. Perché Top Start, grazie alle sue sostanze iperemizzanti, provvede a un'irrorazione sanguigna ottimale dei muscoli, riducendo in tal modo il rischio di crampi, strappi e lacerazioni muscolari.

Ma anche al traguardo è ideale. Infatti, applicato dopo una gara o un duro allenamento, contribuisce ad eliminare più rapidamente le tossine della fatica, evitando così l'insorgere dei dolorosi crampi muscolari.
Molti campioni sportivi hanno sperimentato Top Start e ne sono convinti sostenitori.

In bottiglie da 150 ml, Fr. 8.40 e da 1 litro, Fr. 39.75.

TOP START Galactina

Per giungere freschi al traguardo.

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin