

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: 37 (1980)

Heft: 6

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

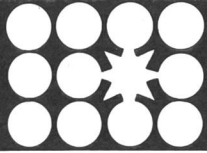
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 05.02.2025

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



Atletica leggera

Testo e disegni: Jean-François Pahud

Luogo: in palestra o all'aperto

Tema: scioglimento e coordinazione del corridore mezzo-fondista

Scopo: migliorare

- la coordinazione dei movimenti
- la scioltezza generale
- la forza delle gambe
- la posizione del bacino
- lo stile di corsa
- l'efficacia della falcata
- la presa di coscienza del corpo

Materiale:

- corde per saltare
- tappeti (12 se possibile)
- ostacoli d'iniziazione (10 se possibile)
- palloni pesanti
- pallone da pallacanestro

Durata: circa 1 h 20

Ripetizione:

1 volta la settimana, durante tutto l'anno (in periodo di competizione, seduta riaccurciata tenendo conto della messa in moto)

Osservazione preliminare

Dato che spesso s'allena solo, il corridore deve disporre di un certo numero di esercizi che possa eseguire senza l'aiuto di un compagno; esercizi semplici che non necessitino di accessori ingombranti.

Messa in moto (25 minuti)

Messa in moto abituale insistendo sugli elementi seguenti:

- alternare corsa ed esercizi di ginnastica
- esercizi di scioglimento e stiramento
- pochi esercizi, numerose ripetizioni

- evitare gesti bruschi
- eseguire gli esercizi «in profondità»

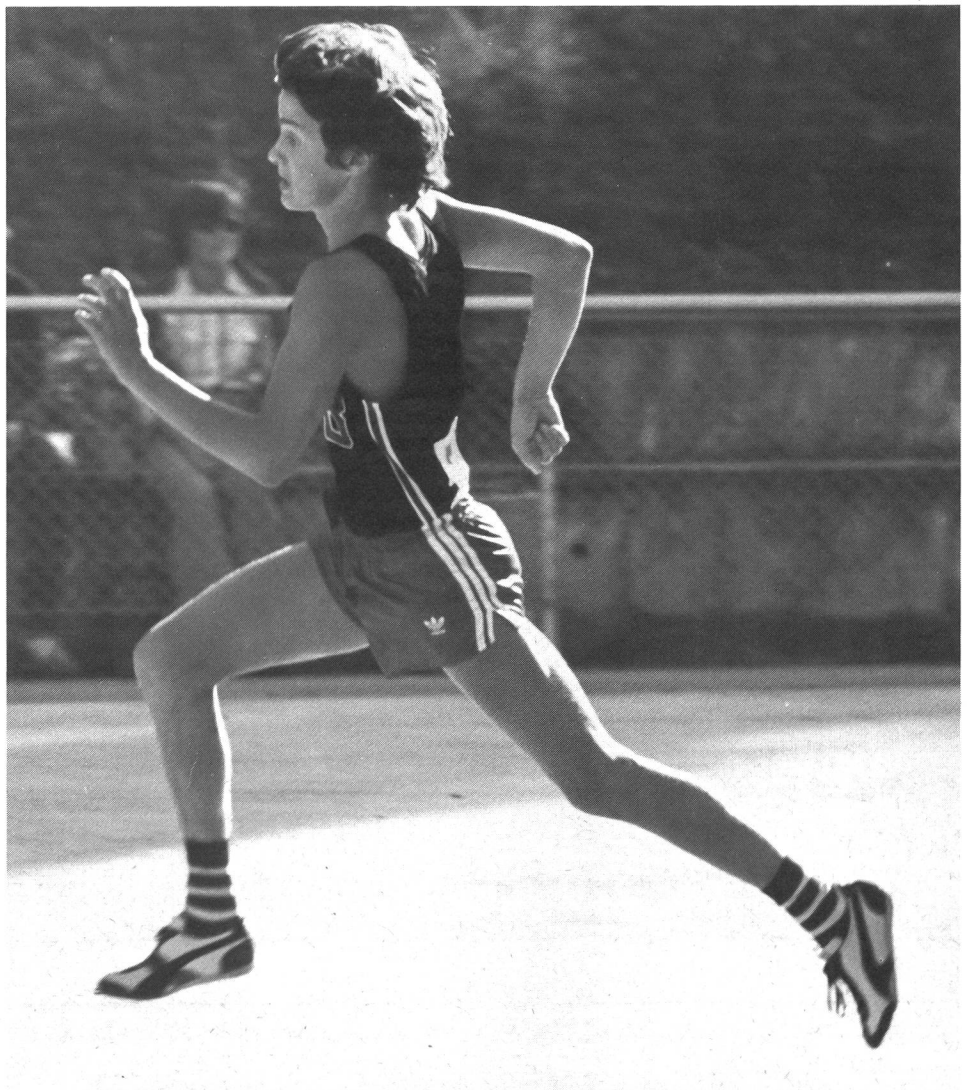
Fase di prestazione (30 minuti)

Gli esercizi di prestazione che seguono costituiscono un programma-tipo di lezione, come l'ho concepito per i miei corridori.

Corde per saltare

È l'accessorio ideale del corridore:

- costa poco
- la si porta dappertutto senza difficoltà
- serve al lavoro per la scioltezza, la forza, il sistema cardio-circolatorio



Esercizi

Sul posto, tutte le forme di salti:

- a piedi uniti
- su un piede
- passando da un piede all'altro
- levando le ginocchia
- con doppio, triplo salto

In spostamento:

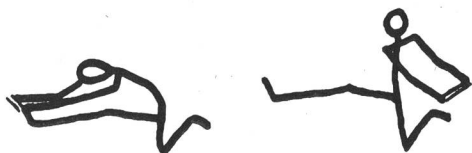
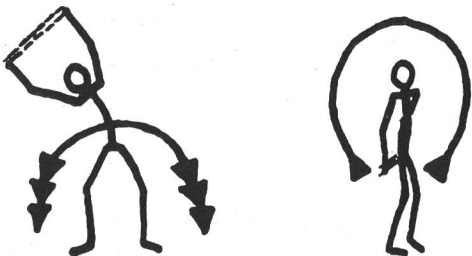
- in linea retta
- a zig-zag
- liberamente
- andata e ritorno
- sotto forma di gara

saltare durante 1 minuto (40 sec. di recupero)

- numerose ripetizioni
- ecc.

Rafforzamento muscolare

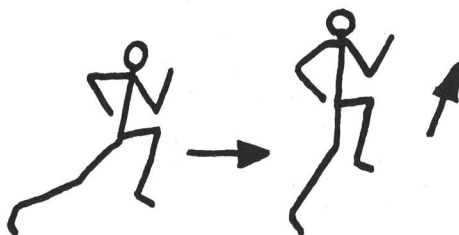
Sempre con l'aiuto della corda: intercalare degli esercizi di rafforzamento muscolare tra le serie di salti:



Scuola di salto

Sistemare una pista di tappeti (fino a 12 tappeti). Eseguire più passaggi successivi:

- facendo il più gran numero possibile di passi su ogni tappeto (coordinazione dei movimenti e decontrazione)
- con un solo appoggio per tappeto (spostamento del bacino, spinta della gamba arretrata, lavoro asimmetrico delle braccia) cercando la *lunghezza* della falcata
- con un solo appoggio per tappeto (elasticità del rimbalzo) cercando l'*elevazione*



Disporre 10 ostacoli d'iniziazione sulla pista di tappeti. Eseguire più passaggi successivi (al minimo 10 per tipo di salto):

- saltando sopra gli ostacoli (cambiare il piede di stacco dopo ogni percorso)
- saltando sopra gli ostacoli a piedi uniti

Esercizi dell'ostacolista

Eseguire più passaggi successivi, superando gli ostacoli:

- con piccoli passi molto rapidi fra ogni ostacolo
- con piccoli passi molto rapidi ogni due ostacoli
- cambiando piede di stacco

Evitare movimenti di torsione tenendo un «testimone», braccia tese, davanti a sé:



Includere periodicamente una breve fase di recupero, coricati sul dorso, gambe in aria appoggiate contro una parete per facilitare la decontrazione muscolare.

Il pallone pesante

Tutti gli esercizi possibili e immaginabili

- seduti, con una e due mani
- in piedi, con un e due mani

Insistere sulla mobilità delle gambe, come lo farebbe un corridore.

Esercizi di reazione

partenze su una distanza di circa 20 m, partendo da diverse posizioni: circa 10 partenze.

Gioco (15 minuti)

La fase di prestazione della seduta può concludersi con un gioco: pallacanestro, pallavolo o Badminton.



Ritorno alla calma (10 minuti)

- riordinare il materiale
- informazioni
- doccia

PARTENZA



stimola e
dà energia

Offerta di prova per gli sportivi che vogliono restare in forma dalla partenza all'arrivo.

Top Ten e **Elyt** sono la combinazione energetica ideale per l'allenamento e la competizione.

Provateli. Spediteci questo tagliando e Fr. 2.— in francobolli. Riceverete una bottiglia tascabile di Top Ten e 2 buste di Elyt del valore di Fr. 5.—.

Cognome/Nome: _____

Sport preferito: _____

Via: _____

NPA/località: _____

Top Ten e Elyt fanno parte dell'alimentazione ufficiale di allenamento e competizione della squadra olimpionica svizzera 1980.

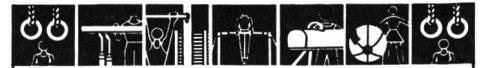
Top Ten e Elyt sono in vendita nelle farmacie, drogherie e nei buoni negozi di sport. G+S

Spedire a:
Galactina SA, 3123 Belp



Bevanda a base
d'elettroliti —
ripristina
e spegna la sete.

ARRIVO



Alder & Eisenhut AG

8700 Kösnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

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

Dal 1891



Qualità svizzera - Produzione propria
Vendita diretta dalla fabbrica a scuole,
associazioni, autorità e privati



DER INTERVERBAND FUER SCHWIMMEN (IVSCH)

sucht

Einen (eine) Mitarbeiter (in) halbtags

Ihre Tätigkeit umfasst technische, organi-
satorische und planerische Aufgaben:

- in der Ausbildung und im Kurswesen
- zur Förderung des Breitensportes im Schwimmen
- zur Koordination der Tätigkeiten der Mitgliederverbände und des IVSCH und der Mitgliederverbände untereinander.

Wenn sie bereits Erfahrung im Sportwesen, insbesondere im Schwimmen haben (SI - BREVET erwünscht), so senden sie Ihre Bewerbung mit Lebenslauf an:

Dr. J. Schürmann, Präsident des IVSCH,
c/o J. J. DERENDINGER GMBH,

Industriestrasse 8
8305 DIETLIKON