

La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 8

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Nutzungsbedingungen

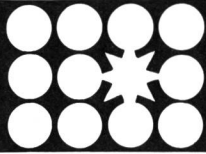
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



LA LEZIONE

Atletica leggera

Questa lezione è stata composta su uno studio di Michel Portmann, ex primatista svizzero del salto in alto e attualmente insegnante all'Università di Montréal.

È doveroso ringraziarlo sentitamente, augurandoci di poter spesso beneficiare delle sue grandi conoscenze. (Jean-Pierre Egger)

Tema: il salto in alto (iniziazione al salto ventrale)

Luogo: in palestra o all'aperto

Partecipanti: 12 allievi e 1 monitore

Materiale: - alcuni ostacoli (palloni pesanti, cassoni, ostacoli ecc.)

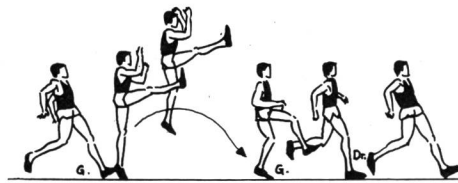
- oggetti sospesi (palloni, anelli ecc.)
- 1 installazione completa di pallacanestro
- 1 pallone da pallacanestro
- 1 fischietto

Messa in moto (20 minuti)

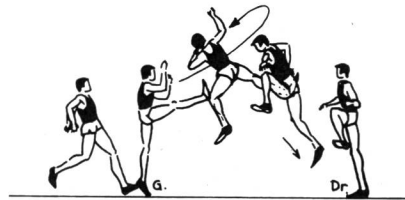
Integrare gli esercizi seguenti in un riscaldamento specifico al salto in alto.

Esercizi di salti in corsa

Accento sull'altezza dei salti.

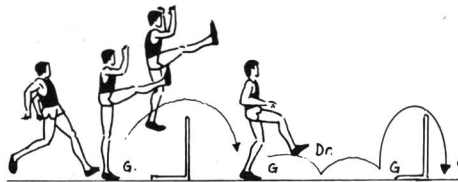


Salta sulla stessa gamba: stacco sinistra, ricezione sinistra, un passo di slancio, destra e sinistra stacco ecc. (gamba libera tesa).



Idem, ma con mezzo giro in volo e caduta sulla gamba libera (gamba di stacco ripiegata, ginocchio contro la spalla).

Esercizi di salto con ostacoli



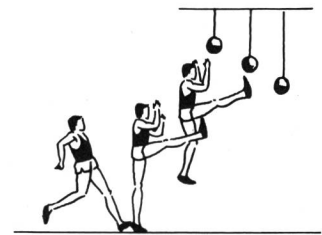
Salta passando sopra ostacoli con la gamba libera tesa.



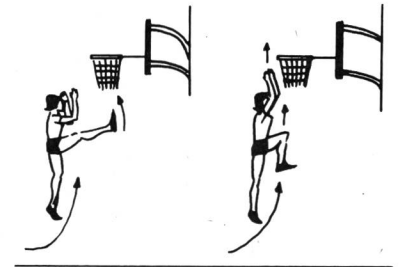
Salta su ostacoli (cassone) appoggiando la gamba di stacco. Altezza adeguata agli allievi (50 cm).

Salta contro oggetti sospesi

Salta contro un pallone sospeso a diverse altezze (anelli).

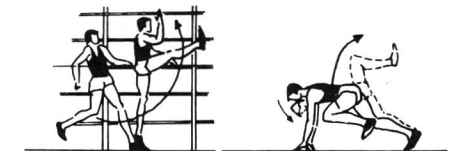


Saltare verso un canestro di basket o mini-basket: toccare la reticella con la testa o le mani.



Toccare con il piede della gamba libera un'asticella del salto in alto collocata molto in alto.

Alcuni esercizi specifici di scioglimento

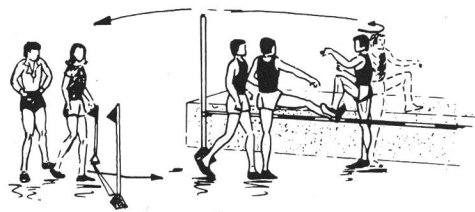


Iniziazione al salto ventrale (40 minuti)

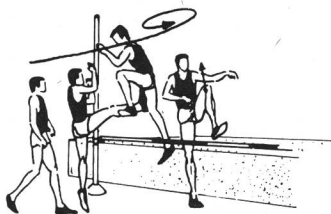
Gli allievi hanno già determinato la loro gamba di stacco.

Esercizi

Asticella posta a 50 cm di altezza e a 50 cm dal tappeto



- camminando (2 falcate), passare la gamba libera sopra l'asticella, far perno sul piede di spinta in modo d'eseguire un mezzo giro, appoggiare il piede della gamba libera fra il tappeto e l'asticella. La gamba di stacco si ripiega, ginocchio contro il petto, in modo da non toccare l'asticella.
- ripetere più volte l'esercizio



- stesso esercizio, aumentando la velocità di marcia (sempre 2 passi)
- stesso esercizio, con lo stacco coordinato con il lancio della gamba libera che dev'essere tesa il più possibile
- attenzione particolare a schivare l'asticella, ripiegando la gamba di stacco più in alto possibile, ginocchio contro il petto e la spalla corrispondente. Chiedere che l'appoggio del piede della gamba libera avvenga dall'altro lato dell'asticella alla stessa altezza del punto di stacco, in modo che il decollo sia più verticale possibile e la rotazione sull'asticella a cono apogeo.

L'altezza dell'asticella è aumentata, la distanza del tappeto resta uguale

- 4 passi di rincorsa, marciare rapidamente, eseguire l'esercizio precedente.
- corsa lenta (4 falcate), stesso esercizio continuando la rotazione quando la gamba libera è appoggiata al suolo in modo da lasciare lo spazio fra l'asticella e il tappeto a ritroso saltellando sulla gamba libera.



Aumentare progressivamente l'altezza dell'asticella, senza aumentare la lunghezza della rincorsa

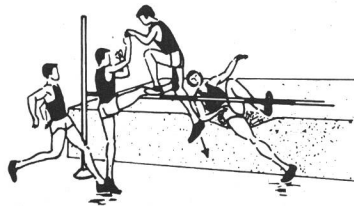
- esercizio come il precedente aumentando la velocità di rincorsa

Osservazione

Con l'aumento progressivo dell'altezza dell'asticella, l'allievo sarà obbligato a inclinare il suo asse longitudinale sempre più: giunge così al ventrale. Occorre cercare di ritardare il più possibile questa tappa in modo d'obbligarlo a rimanere verticale: si può così evitare che cada contro l'asticella e controlli meglio il suo stacco.

Quando l'esercizio è bene automatizzato, dopo un buon numero di ricezioni, si può passare alla tappa successiva.

Con rincorsa ridotta, 4 falcate, asticella a un'altezza media (circa alla vita), tappeto a 20 cm dall'asticella

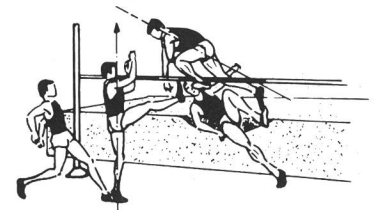


- saltare sopra la sbarra come negli esercizi precedenti, appoggiare il piede della gamba libera al suolo, piegare la gamba di stacco contro la spalla. Invece di continuare la rotazione, lasciarsi cadere contro il tappeto e appoggiarsi.

Alzare l'asticella, rincorsa ridotta, sempre 4 falcate

Osservazione

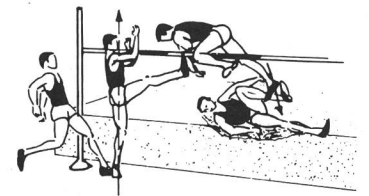
L'allievo ora s'inclina superando l'asticella.



Lasciarlo fare badando bene che il suo stacco sia vicino alla verticale, ovvero che non salti in avanti e contro l'asticella, anticipando il superamento con dapprima il passaggio delle braccia.

Quando l'asticella è a un'altezza sufficientemente alta, aumentare la rincorsa a 6 falcate, avvicinare il tappeto

- stesso esercizio come il precedente, chiedendo all'asticella di cercare di posare il piede libero fra l'asticella e il tappeto.



Osservazione

Ora l'allievo esegue un salto ventrale con tecnica abbastanza buona, sempreché le correzioni siano state giudiziose.

L'impiego delle braccia non dev'essere un fattore d'interesse principale a livello d'iniziazione. A questo stadio si può lasciar libero l'allievo. Per contro, al momento del perfezionamento del salto, le braccia devono avere una parte importante negli esercizi per migliorare lo stacco.

Gioco (20 minuti)

Una partita di pallacanestro. In questa fase di prestazione, il monitore deve badare a imporre un ritmo di gioco sostenuto.

Ritorno alla calma (10 minuti)

- riordinare il materiale
- comunicazioni
- doccia



Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (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




Sie finden bei uns
 eine große Auswahl
 an Gymnastik- und
 Jazzanzügen,
 sowie Jogging-,
 Trainings- und
 Freizeitanzüge.

Neu im Katalog 1980:
 Badeanzüge,
 Badehosen, und
 Polohemden.

Verlangen Sie unsere
 Kataloge!

Hans Jung

Versand von Turn und Sportkleidung
 Postfach 74 · Telefon 062/511936
 4800 Zofingen

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin