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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 18 (1961)

Heft: [4]

Artikel: Sviluppo muscolare e suo potenziamento : esercizi speciali

Autor: Scheurer, Armin / Kolb, Christoph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001095

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: 09.07.2025

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

Sviluppo muscolare e suo potenziamento: esercizi speciali

Armin Scheurer e Christoph Kolb,
Maestri di sport, Macolin

Testo italiano:
Clemente Gilardi,
Maestro di sport, Macolin

Foto:
Walter Brotschin †, Macolin

Nei numeri 1 e 2/1960 della nostra rivista, avevamo pubblicato una serie di esercizi per il potenziamento della muscolatura, nel complesso dell'allenamento generale.

Gli esercizi speciali esposti nelle pagine seguenti hanno uno scopo più determinato. Essi non tendono allo sviluppo generale del corpo, bensì al potenziamento dei gruppi muscolari specialmente messi a contribuzione nelle diverse discipline. Con ciò non si vuol dire che l'allenamento generale sia negletto; al contrario, esso è indispensabile per assicurare uno sviluppo sano e armonico. Gli attrezzi utilizzati per gli esercizi che proponiamo sono già familiari. Limitandoci all'uso della camera d'aria di bicicletta e del manubrio, li combineremo con alcuni attrezzi in questo caso ausiliari, come la sbarra, le spalliere o le banchine.

Studiando i diversi esercizi, il lettore sarà forse colpito dalla similitudine di alcuni di essi con quelli apparsi nei succitati numeri del 1960. Ciò nonostante, sussiste una differenza essenziale di scelta, in quanto, l'esecuzione dei movimenti qui proposti non comporta soltanto sviluppo muscolare ma permette di esercitare, contemporaneamente, le forme essenziali proprie a ogni singola disciplina. In questo modo si facilita la coordinazione e l'applicazione razionale della forza muscolare.

Nel lavoro con i manubri, in maniera speciale, la ricerca della minima resistenza nell'esecuzione si impone.

Il maestro controlli costantemente la posizione corretta del corpo in rapporto agli attrezzi.

Respirazione

Inspirazione e espirazione devono essere particolarmente accentuate nel corso dell'esecuzione degli esercizi speciali, soprattutto durante le fasi di riposo.

Un'espirazione energica è specialmente importante; il ritmo della respirazione non deve però diminuire durante le fasi di lavoro.

Indicazione:

1. Prima e parzialmente durante, vale a dire all'inizio dell'esercizio: inspirare profondamente.
2. Durante lo sforzo: trattenere il fiato.
3. Durante la fase calante dello sforzo: espirare energicamente.

Soprattutto durante le esercitazioni con allievi dell' I.P., giovani trovantisi in un periodo in cui subiscono una importantissima evoluzione fisiologica, occorre richiamare continuamente l'attenzione sulla necessità di una buona respirazione.

Uno sviluppo armonioso dell'organismo può essere garantito soltanto grazie a un lavoro organico e muscolare adeguato.

Gli esercizi qui elencati non sono concepiti per atleti di punta ma piuttosto per assicurare una buona e virile educazione fisica della gioventù.

Applicazione pratica

È compito di chi presiede all'insegnamento il raggruppare con giudizio, per ogni allenamento e per ogni disciplina, gli esercizi convenienti. Non si dimentichi che, anche per questi esercizi, la varietà deve sempre dominare nel principio selettivo. Si pensi pure che, prima di ogni seduta di allenamento, la messa in moto è e rimane necessaria. La muscolatura e i tendini devono essere preparati allo sforzo. Gli incidenti capitano più presto di quanto guariscano.

Quattro esercizi per disciplina dovrebbero essere sufficienti. Ogni esercizio venga ripetuto dieci volte. Si faccia un minuto di pausa e si ricominci. Per gli allievi più giovani, una ripetizione basta; gli allievi più avanti negli anni e quelli ben preparati fisicamente si possono permettere una ripetizione supplementare.

È, come sempre, compito dell'insegnante di determinare con tatto la dosatura di ogni esercizio. Se un movimento è più difficile, non lo si esegua che cinque volte, con una sola ripetizione. Esempi di raggruppamento:

1° allenamento: a) salto - Es. 2, 4, 8. 10 / b) lancio - Es. 1, 2, 5, 8.

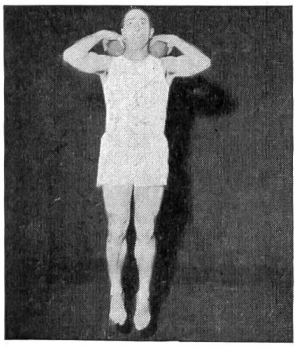
2° allenamento: a) corsa - Es. 1, 5, 6, 11 / b) getto - Es. 1, 3, 9, 11.

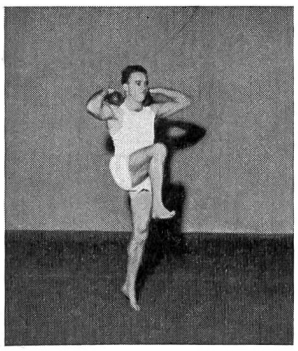
Durante la fase di riposo, tra due sforzi, si faccia del rilassamento attivo. Con questo concetto intendiamo: esercizi di estensione e di scioltezza tali da permettere alla muscolatura di rimanere sciolta e rilassata malgrado il grande spreco di energia.

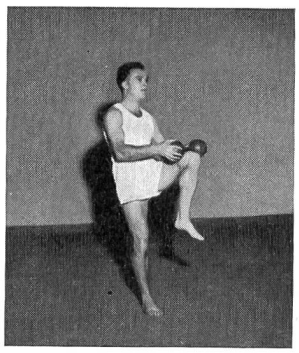
È allora che interviene, come già detto, la respirazione completa e profonda con inspirazioni e espirazioni energiche, e, se possibile, in ambiente di aria fresca e pura.

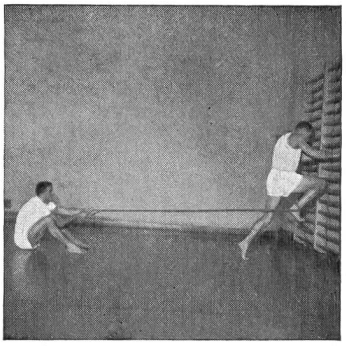
Ne risulta un ritorno alla calma più rapido e una evacuazione più completa dei resti della combustione.

Ed ora, un solo consiglio: «Provate!». Vi auguriamo buon lavoro!


1


2


3


4

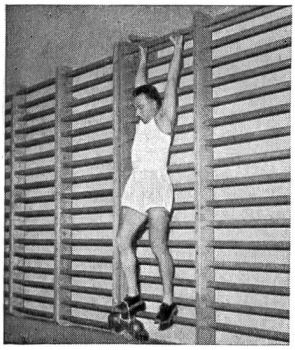
Corsa

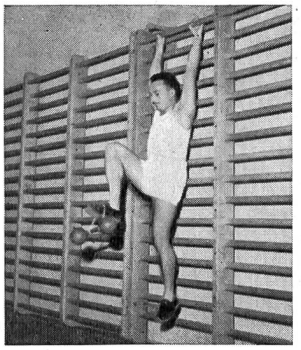
1 Saltellare sul posto, anche divaricando le gambe in avanti e di fianco

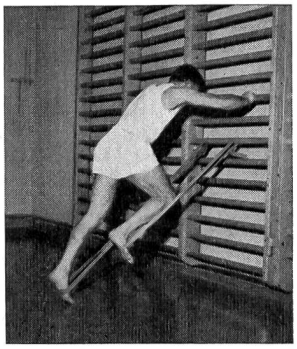
2 Saltellare sulla gamba d'appello, con elevazione accentuata della gamba di slancio

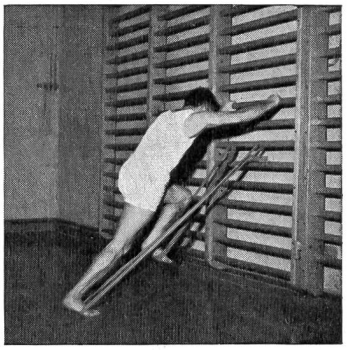
3 In appoggio sulla punta di un piede, alzare il ginocchio opposto

4 Con estensione della gamba d'appoggio, sollevare il ginocchio opposto


5a


5b


6a


6b

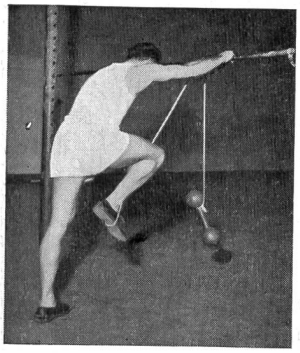
5 In sospensione alla spalliera, manubrio fissato al piede: alzare e abbassare la gamba, flettendola e tendendola

6 Correre sul posto con forte estensione della gamba di appoggio

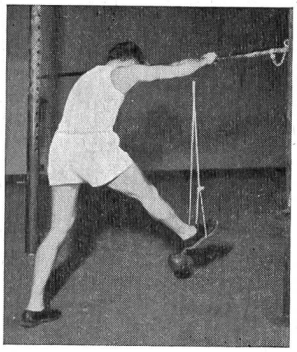
7 In appoggio sulla gamba tesa, lo stesso esercizio con l'altra gamba, accentuando il movimento circolare della falcata

8 La camera d'aria è fissata alle caviglie: flessione e estensione delle gambe

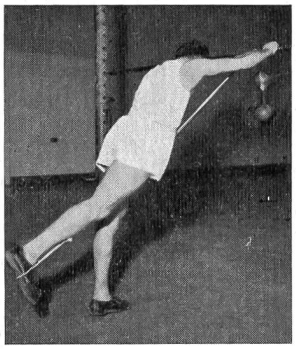
7a



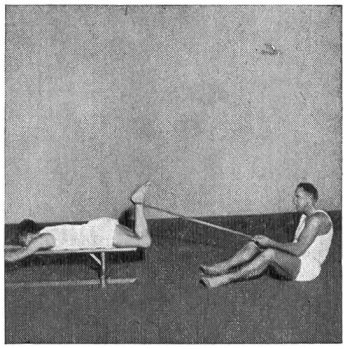
7b

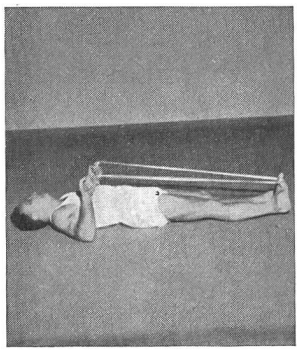


7c

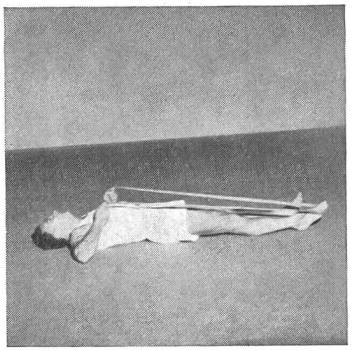


8

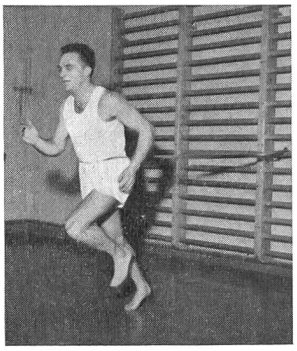




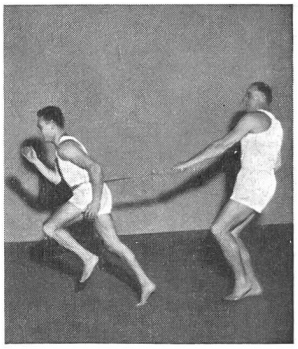
9a



9b



10

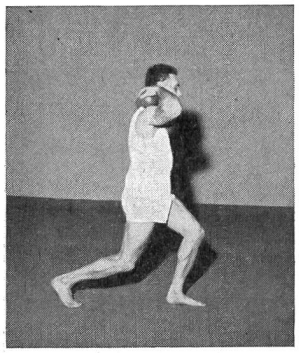


11

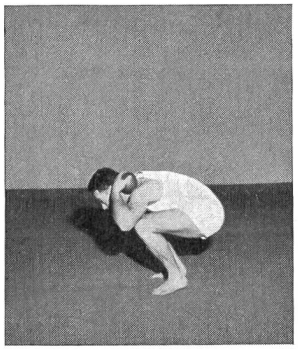
9 Fissare la camera d'aria all'estremità del piede e far lavorare l'articolazione della caviglia

10 Fissare la camera d'aria alla spalliera e passarla intorno alla vita: correre sul posto marcando l'estensione delle anche. Buon movimento delle braccia

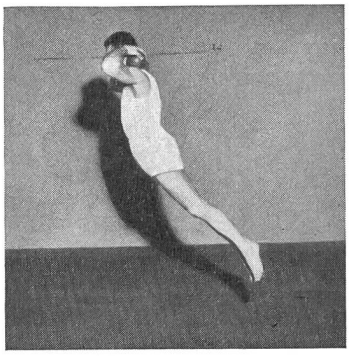
11 Il carro: chi trattiene frena la progressione, in modo che questa si possa effettuare senza irrigidimento



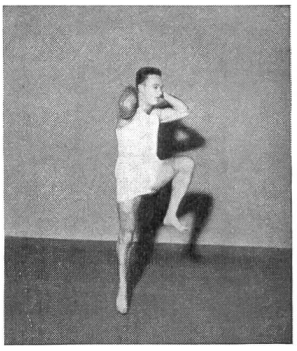
1



2a



2b



3

Salti

1 Saltellare sul posto, anche con variazioni, in av., ind., di fianco e su una gamba

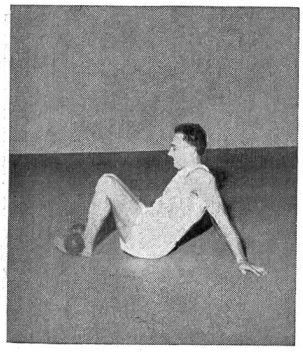
2 Dalla posizione raggomitolata: salto teso in alto e in avanti

3 Saltellare sulla gamba d'appello, con elevazione accentuata della gamba di slancio

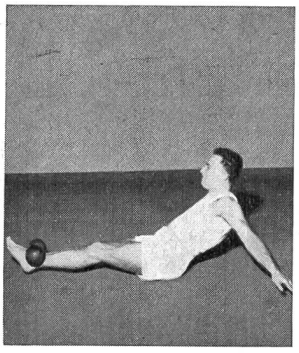
4 Manubrio posto sul collo del piede: flettere e tendere le gambe senza toccare il suolo

5 Dalla posizione sdraiata dorsale: sollevare il torso in avanti, flettere e ritorno alla posizione iniziale

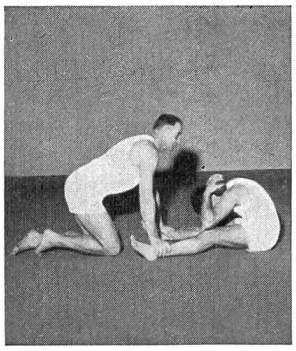
4a



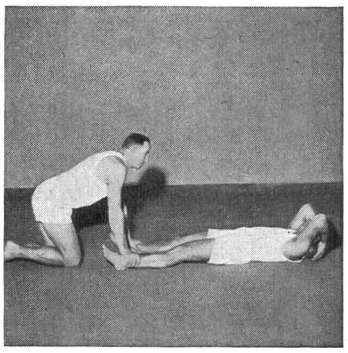
4b

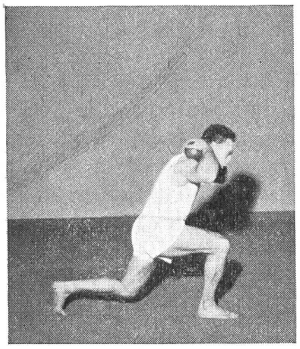


5a

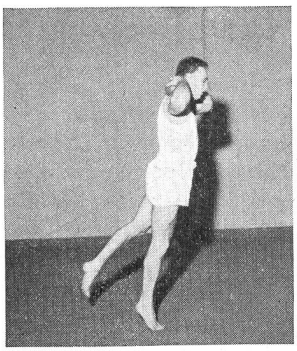


5b

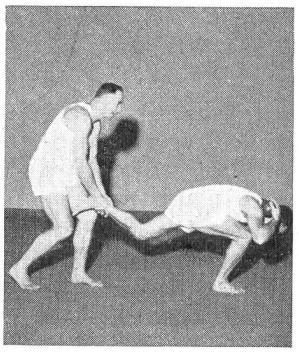




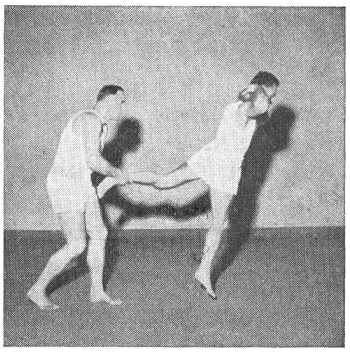
6a



6b



7a

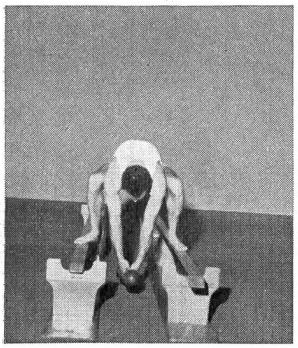


7b

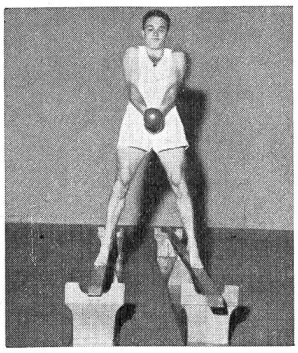
6 Gran passo divaricato in avanti: molleggiare, estensione rapida, salto e ricadere nella stessa posizione cambiando di gamba

7 Dalla posizione flessa su di una gamba, saltare in alto con estensione accentuata della gamba d'appoggio

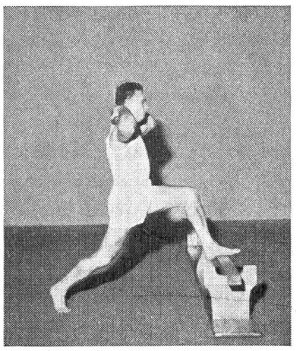
8 Stazione divaricata sulle due banchine: dalla posizione raggomitolata tendere fino all'estensione sulla punta dei piedi



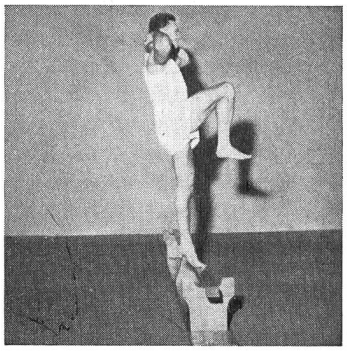
8a



8b



9a

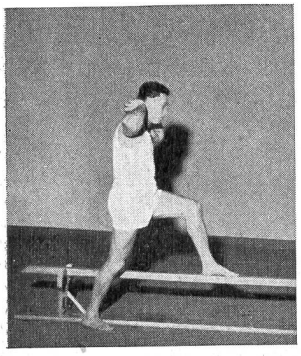


9b

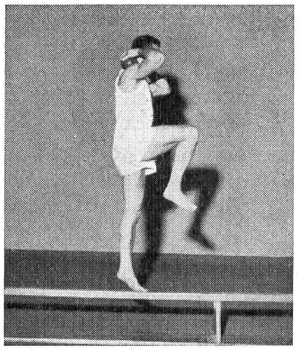
9 Gran passo divaricato con appoggio sulla banchina: salire sulla stessa fino all'estensione completa. Lanciare il più in alto possibile il ginocchio della gamba di slancio

10 Salire e scendere dalla banchina con estensione completa e slancio in avanti in alto

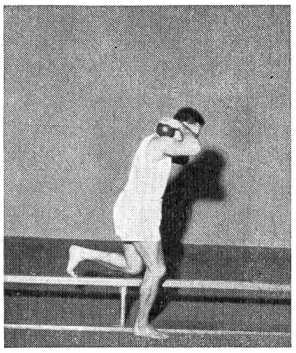
10a



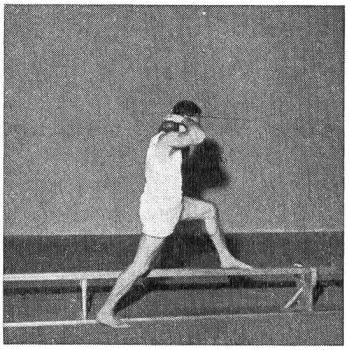
10b



10c



10d



(Continuazione degli esercizi al prossimo numero)