Ginnastica + Fitness

Autor(en): **Mägerli-Bechter, Barbara**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999566

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

Ginnastica + Fitness

di Barbara Mägerli-Bechter

Una disciplina sportiva anche abbraccia un ampio settore di attività motorie e sportive.
L'orientamento A (ginnastica) contiene le variate attività delle federazioni di ginnastica.
L'orientamento D (allenamento della condizione) vien raccomandato quale formazione supplementare nel settore dei principi d'allenamento per gli sport di prestazione e agonistici.
L'orientamento F (fitness) si occupa di tutti coloro i quali intendono praticare dello sport per aumentare il proprio benessere fisico.
Il presente articolo fornisce una panoramica dell'attività nella disciplina sportiva nel quadro di corsi di perfezionamento:
«Correre» quale movimento di base è presente nella tua disciplina sportiva?
Allora fa per te questo contributo pratico!

Correre nel modo giusto

All'incirca attorno al primo compleanno, ogni bambino fa i suoi primi passi liberamente – si dice – può correre. Ma, a detta dalla mole di lavoro di ortopedici e fisioterapisti, ci sono dubbi sull'apprendimento della corsa. E quando si osserva gli stili dei partecipanti a una corsa popolare, allora sappiamo che «correre dev'essere imparato!»

Presupposti: *scarpette* adattate al personale stile di corsa. Muscolatura interessata ben curata, cioè una muscolatura del piede all'altezza delle esigenze giornaliere e sportive.

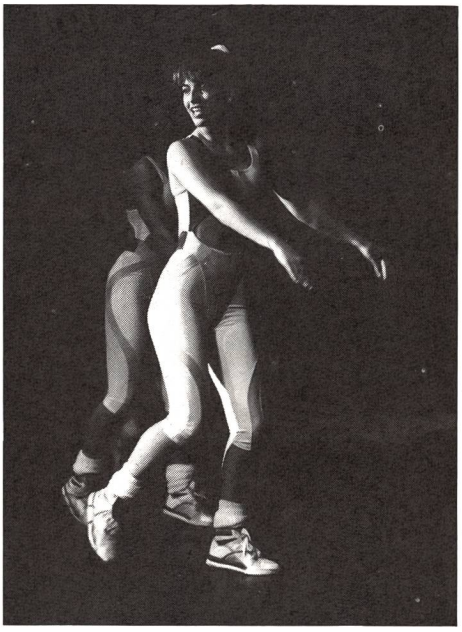
Esempio di una lezione di corsa

Introduzione

Riprese filmate o fotografiche da una corsa popolare e/o diverse scarpette consumate.

Parte principale

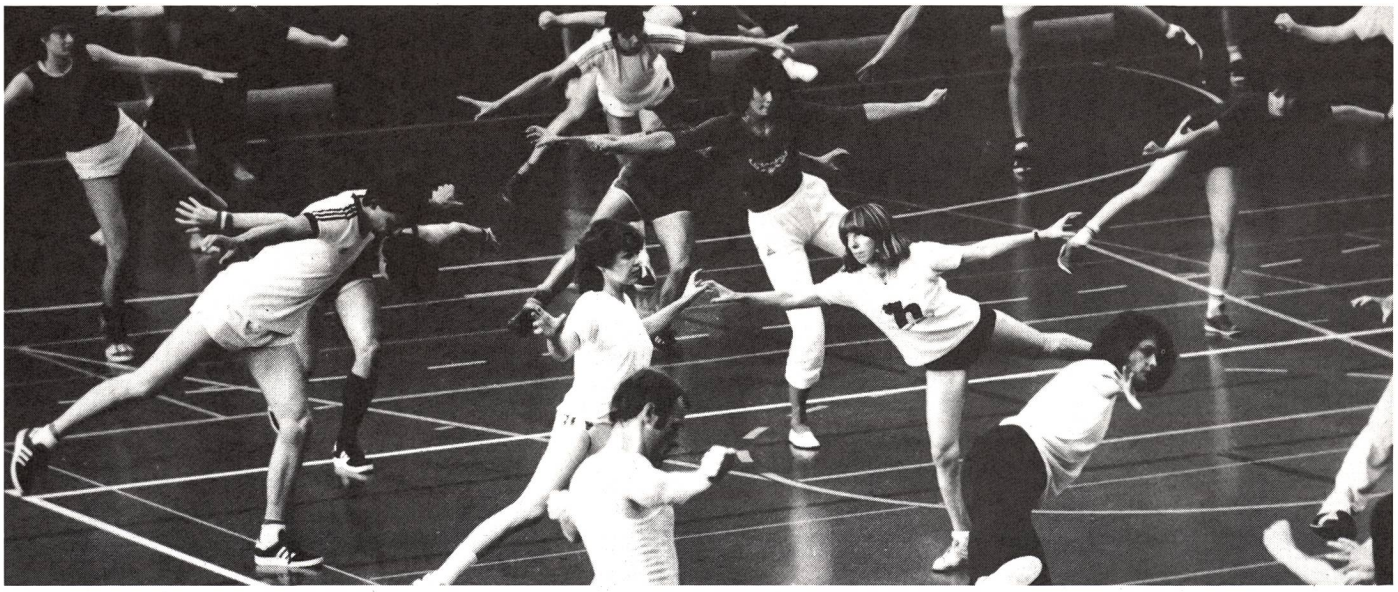
Scopi	Contenuti	Organizzazione
Sensibilizzazzione del piede, percezione della soletta/ contatto con il suolo.	Correre a piedi nudi su vari tipi di suolo:	Ricognizione, prima della lezione, fissare i tragitti.
Concentrazione sulla superficie di contatto del piede Riconoscere l'importanza della totalità del piede!	prato, sabbia, sassi, asfalto, ghiaia, tartan, legno, ecc. Contrasti: camminare su rete metallica, paletti, assicelle di legno, longitudinalmente e di traverso	A coppie: A guida B, che ha gli occhi chiusi, su diversi tipi di suolo. Alternare, oppure: mettere nella palestra diversi materiali di fondo.
Dove manca – cos'è sufficiente quale superficie d'appoggio?		Ognuno prova per contoproprio
Autopercezione dell'impegno muscolare!	Camminare lentamente, se possibile al rallentatore: quali muscoli lavorano?	A coppie scambiano le loro esperienze oppure discussione in gruppo.
Nozione principale: i muscoli del piede si trovano nel polpaccio!		
Marciare:	1. Marciare con pronunciata rullata del piede, senza movimento verticale delle anche 2. Marciare con rullata e alla fine spinta in alto 3. Alternare corsa sulla punta dei piedi e sui talloni	Dimezzare il gruppo, metà palestra ognuno; l'insegnante dimostra

Scopi	Contenuti	Organizzazione
Sentire l'intera muscolatura interessata del corpo: addome teso, muscolatura delle natiche partecipa attivamente a sostegno della colonna vertebrale Contrasti Con la posizione braccia in alto si arriva, per lo più, alla giusta posizione del bacino	4. Corsa con impegno pronunciato delle articolazioni dei ginocchi e dei piedi (trotterellare) 5. Saltellare: tirare le ginocchia in avanti verso l'alto 6. Alternare la presa dei talloni sin. des. con passo intermedio, senza passo intermedio, solo des., solo sin. 7. Ripetizione dell'esercizio 4 8. «Skipping» con movimento strascicato del piede (corsa di trazione) 9. Corsa di pressione: cosciente spinta in avanti 10. Combinazione tra gli esercizi 8 e 9 11. Corsa di rilassamento (trotterellare) 12. Corsa di controllo con le braccia in alto	

Esempi d'applicazione

Addestramento alla rincorsa	Corse progressive	In diagonale attraverso la palestra
Stacchi a piedi pari	Brevi corse in progressione per lo stacco dalla pedana di salto o minitramp per un salto teso	A seconda della grandezza delle 3-4 stazioni
Stacchi su una gamba	Corse in progressione di progressiva lunghezza per il salto nella fossa di ricezione	Il prossimo parte quando l'altro si stacca

Conclusione

Allungare e rafforzare la muscolatura della parte inferiore della gamba

Giocare con una matita: sollevare con le dite dei piedi una matita, spingerla lateralmente oppure tirarla sotto i piedi, sempre lasciando i talloni al suolo. ■