G+S

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ogni seduta di allenamento situazioni motorie che migliorino l'elasticità muscolare, la mobilità articolare, evitando esercitazioni con posizioni strutturalmente difettose e, ancor più importante, con carichi unilaterali. A tale scopo lo stretching proposto in momenti precisi durante la seduta d'allenamento può aiutare il calciatore a prevenire e a riequilibrare determinate situazioni a rischio. Interventi specifici in ogni seduta verranno rivolti sia nella fase iniziale dell'allenamento sia nella fase centrale durante i recuperi attivi, sia nella fase finale di defaticamento. Si tratta di educare l'atleta non solo ad assumere delle posizioni ma di prendere coscienza attraverso queste posizioni delle tensioni muscolari che vengono provocate. Partendo dal presupposto che ogni volta che un muscolo viene allungato tende a contrarsi automaticamente, lo stretching eseguito con massima concentrazione permette di evitare il riflesso miotattico che il fatto è un meccanismo di protezione della muscolatura stessa, permettendo di mantenimento della posizione statica per almeno 40'', una sempre maggiore estensibilità muscolare che è alla base della prevenzione di molte patologie degenerative muscolotendinee.

Muscolazione della muscolatura del palco addominale

Ritengo importante porre l'attenzione su alcuni errori che vengono commessi nell'irrobustimento della muscolatura del palco addominale. Solitamente per rafforzare questo gruppo muscolare vengono proposti esercizi di flessione-estensione del busto. Tale metodica è molto diffusa pur non essendo la più corretta; infatti l'irrobustimento viene realizzato dinamicamente con contrazioni esclusivamente concentriche nonostante che, durante la corsa, gli addominali vengano contratti in forma prevalentemente isometrica proprio perchè muscoli fissatori degli arti inferiori con il busto. Ecco che per il calciatore è di fondamentale importanza che il retto addominale riesca a svolgere una contrazione isometrica mentre la contrazione isometrica assume nel calciatore un'importanza globale ma non specifica. È utile quindi nella seduta d'allenamento proporre esercitazioni specifiche per la muscolatura addominale miranti alla realizzazione di tensioni isometriche per preparare tale muscolatura a ciò che in forma principale dovrà essere in grado di fare durante la gara. Ciò non significa escludere completamente il lavoro di irrobustimento in forma dinamica anche se occorre porre alcune precisazioni onde evitare la spiacevole situazione di creare disequilibri a carico dei muscoli che si inseriscono nella regione pubica.

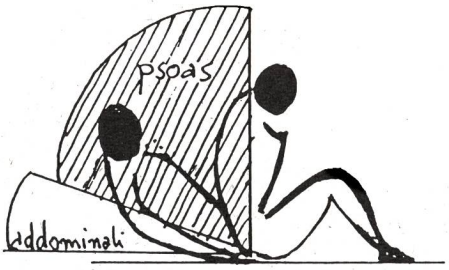
1. Durante l'esecuzione di tali esercizi gli arti inferiori devono essere piegati per non attivare la contrazione dell'ileo-psoas (vedi schema a lato).

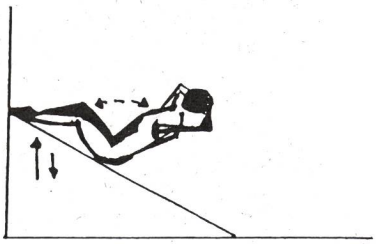
2. Tenere sempre in considerazione, durante l'esecuzione dinamica di tali esercizi che maggiore è la velocità, minore è la tensione muscolare sviluppata. Infatti maggiore è la velocità sviluppata dal muscolo, minore sarà la forza prodotta.

3. Considerare sempre con attenzione la posizione di partenza dell'esercizio creando quelle posizioni che non determino scompensi vertebrali.

4. Proporre, quindi, posizioni isometriche su angolazioni diverse busto/arti inferiore.

5. Nelle esercitazioni in forma dinamica eseguire le flesso-estensioni su una panca inclinata variandone, in relazione alla capacità di sviluppare forza, l'angolo di pendenza. ■





G+S

Modificazione della Guida amministrativa (edizione 1991)

La possibilità di ammettere nei corsi di disciplina sportiva alpinismo e sciescursionismo giovani in età G+S e in età di programma complementare a G+S (ovvero 10/13 anni, secondo le decisioni dei singoli cantoni), come pure la possibilità d'ingaggiare quali accompagnatori nelle discipline alpinismo, sciescursionismo, canottaggio, canoa, surf a vela e vela, ha reso necessario modificare alcuni punti della Guida amministrativa.
Eccoli:

2.2 Ingaggio di monitori

...

2.2.2 Monitori di gruppo

Tutti i gruppi devono essere diretti da monitori di gruppo abilitati a esercitare questa funzione. Sono ritenuti tali:
...
c) Le persone che:
– possiedono le conoscenze e le capacità corrispondenti nella disciplina sportiva, ma che non dispongono del riconoscimento G+S. Nelle discipline alpinismo, sciescursionismo, canottaggio, canoa, surf a vela e vela possono essere ingaggiati, nel senso di aiuto per il capogruppo responsabile, in qualità di accompagnatori supplementari. Questi accompagnatori devono aver raggiunta l'età minima richiesta per i monitori 1 della disciplina in questione. A questo proposito, consultare le prescrizioni proprie alla disciplina. Queste persone hanno, eccetto le indennità, diritto alle «altre prestazioni della Confederazione».

2.2.3 Grandezza dei gruppi e ingaggio di monitori

...

Eccezioni:
– alpinismo, sciescursionismo:
per 6 partecipanti, in età G+S o no, almeno 1 monitore che risponde alle esigenze della cfr. 2.2.2, lettere a e b
Queste nuove disposizioni sono entrate in vigore il 1° luglio 1992.

Ginnastica e danza

Standard/Latino è introdotto come nuovo orientamento F. L'accordo tra la SFSM e la Federazione svizzera di danza è stato firmato il 5 giugno scorso. ■