**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:** 21 (1964)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Le nostre lezioni

**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:** 11.08.2025

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

# Allenamento frazionato - Getto del peso

Ernst Meierhofer

**Luogo d'esecuzione:** all'aperto. **Durata:** 1 ora e 40 minuti.
**Materiale:** picchetti, cronometri, palloni da calcio, nastri.

**I. Preparazione** (20')

Messa in moto e scuola del corpo

Si delimiti un quadrato di circa m. 20 x 20. Durante gli esercizi seguenti, gli allievi si spostano liberamente all'interno del quadrato stesso. Gli esercizi della scuola del corpo sono intercalati a quelli di messa in moto.

- Marcia con cambiamenti di velocità e di direzione.
- Leggero passo di corsa, alternando in av., ind. e di fianco.
- Passo di corsa: 1 colpo di fischietto = 1 giro intero,
  2 colpi di fischietto = 1 salto in corsa.

1. Appoggio facciale: flettere e tendere 2 volte le br., poi, in 4 passi, a gambe tese, avvicinare i piedi alle mani; con 4 passi ind. ritornare alla posizione iniziale.
   - saltellare lasciando cadere le br.

2. Staz. 1 piede in av.: 2 volte circolo ind. delle br., flettere e tendere il tronco in avanti in basso (gambe tese).
3. Tre passi di corsa e salto in estensione;
   - passo di corsa con cambiamento di ritmo.
4. Marcia, br. tese in alto: flettere il tronco di fianco, con molleggiamento ; attenzione, asimmetricamente!
   - Tutti fronte verso il monitore: spostarsi in tutte le direzioni senza cambiare di fronte.
5. Gamba sin. in av., passo grande, mani alla nuca : girare il tronco alternativamente a dr. e a sin., con molleggiamento.
   - Gioco di corsa: dietro ognuno dei 4 picchetti delimitanti il quadrato è seduto un gruppo di allievi. Al colpo di fischietto, quale gruppo si trova per primo seduto dietro il picchetto opposto?

**II. Scuola della prestazione** (70')
**1. Tema - Corsa** (30')

Allenamento frazionato (ad intervalli), 6 x 200 m.
Preparazione: misurare e marcare un percorso di 200 m.; un picchetto venga posto anche ai 100 m. Determinare i tempi previsti con esattezza, questi variando secondo il genere del percorso.
Alla partenza e all'arrivo disporre i cronometri in modo che più corridori possano procedere contemporaneamente al controllo del polso. Si formino al massimo 4 gruppi di corridori di forza corrispondente. Dopo le necessarie spiegazioni sullo svolgersi dell'allenamento, ognuno si scalda ancora un po'.
Dalla linea d'arrivo, il monitore dà il via. A metà del tempo indicato, colpo di fischietto per il controllo della velocità (picchetto a 100 m.). All'arrivo, si indichino i tempi realizzati. Immediatamente dopo, e durante 10 sec., controllo del polso (dopo la corsa la carotide è la zona più sensibile). Se la frequenza è superiore a 30 (per 10 sec.), il ritmo del corridore era troppo rapido; inversamente, se essa è inferiore a 20, il ritmo era troppo lento. Si ritorni al trotto alla partenza, e quindi nuovo controllo della frequenza del polso.
Il gruppo può ripartire per ripetere il percorso quando il polso di ognuno dei suoi membri è sceso al di sotto di 20 pulsazioni al sec. Alla fine, rimettere il training, correre un poco in scioltezza, sdraiarsi a gambe appoggiate in alto per accelerare il ricupero.

Attenzione: il ritmo della corsa deve essere regolare, le differenze nei tempi da una corsa all'altra ridotte al minimo.

**N.B.** — Si tratta qui di un programma non per lo specialista, ma per giovani in età IP. In vista di allenamenti ulteriori, il monitore applicherà le esperienze così raccolte.

**II. Tema - Getto del peso** (20')

Esercizi d'introduzione al getto con slancio.

1. Peso tenuto a 2 mani davanti al petto: parecchi passi e saltello finale con flessione profonda delle ginocchia - getto.
2. Schiena opposta alla direzione di lancio: ripetizione del getto da fermi.
3. Marcia ind. e getto.
4. Saltellare ind. con passi cambiati e getto.
5. Saltelli ripetuti ind. sulla gamba di spinta con bilanciamento pronunciato nella direzione del getto e rapido appoggio della gamba di bloccaggio - getto.

**Gioco** (20')
**Calcio**

1. Staffetta

Linea intera: con il pallone;
Linea tratteggiata: senza pallone.
Ogni corridore inversamente.

a) Condotta libera del pallone, sin. e dr.
b) Condotta del pallone solo col piede dr.
c) Condotta del pallone solo col piede sin.

2. Gioco

Attenzione : senza chiamate tra i giocatori, bensì: guardare - giocare - correre.

**III. Ritorno alla calma** (10')

Discussione sull'allenamento e sul gioco, riporre il materiale, doccia.

# Giavellotto - Allenamento per i salti

Ernst Meierhofer **Luogo d'esecuzione:** all'aperto. **Durata:** 1 ora e 40 minuti.
Materiale: giavellotti (oggetti per il lancio), pedana di lancio, bersaglio, 11 cerchi (event. pneumatici di bicicletta), bande di demarcazione, pallone, nastri.

**I. Preparazione** (20')
**Messa in moto** (10')

In sciame, leggero passo di corsa - Durante la corsa, incrociare le gambe davanti al corpo (molto e poco) - Correndo e marciando, circoli delle braccia - Corsa con cambiamento di ritmo - Corsa, 4 saltelli di fianco, corsa - Corsa con aumento della velocità - Passi saltellati di fianco bilanciando le braccia di fianco.

**Scuola del corpo** (10')

1. Con aiuto adatto, flettere e tendere 3 x le braccia. Ripetere.

2. 15—30 x

3. 10—20 x

4. Da ogni parte: 6—10 x

5. Abbassare di fianco fino a terra 10—20 x

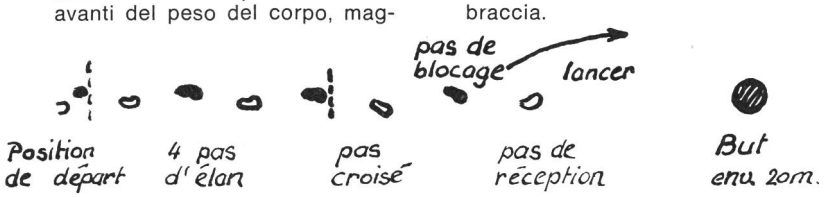
6.

20—40 x

**II. Scuola della prestazione** (70')
**Corsa** (10')

Allenamento della tecnica

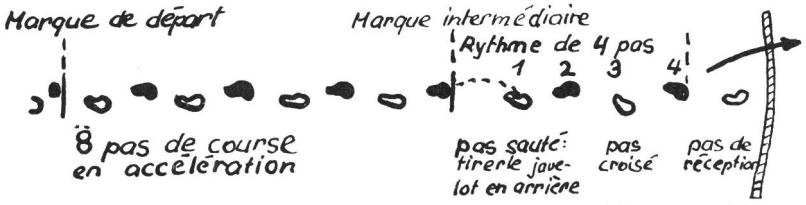
1. Corsa sul posto osservando specialmente un buon lavoro dei piedi. Si faccia attenzione alla buona estensione delle caviglie; la punta dei piedi resta al suolo; rullare il piede completamente.
2. Come 1., ma saltellando leggermente.
3. Passare al trotto elastico. Il passo non supera in lunghezza il piede.
4. Alla stazione: movimento delle braccia cambiando il ritmo; le mani bilanciano in linea retta dalle anche al mento.
5. Come 3., ma con lavoro delle braccia.
6. Corsa sul posto con buon lavoro dei piedi e delle braccia, passare al trotto, aumentare poi fino alla corsa leggera e in seguito rapida; questo si ottiene aumentando lo spostamento in avanti del peso del corpo, maggior estensione delle gambe e accelerazione del lavoro delle braccia.




**1. Tema - Giavellotto (Oggetto di lancio** (20')

Si suppone qui che il ritmo dei quattro passi per la presa di slancio sia già stato introdotto. Se non si dispone di giavellotti, si impieghino gli oggetti di lancio.

1. Alla stazione: tirare il giavellotto indietro, slancio con 4 leggeri passi di corsa, passo incrociato, bloccaggio, lancio in direzione di un bersaglio (a 20 m. circa). Non si dimentichi il passo di ripresa dopo il lancio.
2. Alcuni passi di rincorsa per passare al passo saltato con spostamento indietro del giavellotto, ancora alcuni passi di corsa, passo incrociato e lancio su di un bersaglio.
3. Misurare la rincorsa e porre dei segni per la rincorsa di 8 passi e il ritmo dei 4 passi; in vista del lancio di competizione.
4. Alcuni lanci per esercitare la rincorsa. Applicazione soltanto del 50 % circa. Attenzione all'aumento regolare del ritmo fino al movimento di lancio vero e proprio.
5. Alcuni lanci con applicazione completa.
6. Concorso: ognuno ha 6 prove.



**2. Tema - Allenamento per i salti (con i cerchi)** - (20')

11 cerchi vengono posti al suolo in fila, ad una distanza di 2 - 2,5 m. uno dall'altro.
Dopo spiegazione e dimostrazione di ogni esercizio da parte del monitore, la classe passa all'esecuzione. Questa terminata, si passa all'esercitazione a scopo di allenamento, con 4 passaggi dello stesso esercizio senza interruzione. Il tratto dall'ultimo cerchio al primo viene percorso al leggero trotto. Dopo i 4 passaggi, riposare a terra durante 1 minuto, le gambe sono appoggiate e sollevate.
In questo modo vengono eseguiti 4 esercizi diversi, il che porta l'allenamento a circa 200 salti.

1. Salto in corsa, tirando bene in alto il ginocchio della gamba di slancio.
2. Alternativamente 2 salti a sin. e 2 a dr., ossia: sin. sin., dr. dr., ecc.
3. Salto della rana: piedi uniti, le mani toccano terra, salto con estensione completa fino nel prossimo cerchio.
4. Dopo corrispondente cambiamento della disposizione dei cerchi: in av., di fianco, con incrocio della gamba di slancio davanti al corpo.

**Gioco: palla-cacciatori** (20')

Terreno: circa 15 x 20 m.
Palla: da pallamano.
Le squadre possono contare da 5 a 15 giocatori. I cacciatori si ripartiscono regolarmente sul terreno. La selvaggina si dispone in modo di poter bene evitare la palla. Mediante rapidi e precisi passaggi i cacciatori cercano di circondare la selvaggina, per abbatterla a breve distanza. La selvaggina cerca di schivare il pallone. Vale la regola per la quale è proibito correre con il pallone in mano.

1. Tutta la selvaggina si trova all'inizio sul terreno e a ogni colpito lo deve immediatamente abbandonare. Vince la squadra che ha impiegato il minor tempo.
2. Come 1., ma i colpiti restano in campo. Non è permesso colpire lo stesso giocatore più di 3 volte di seguito. Si contano i colpiti ottenuti dalle due squadre durante un tempo prestabilito.

**III. Ritorno alla calma** (10')
Comunicazioni, riporre il materiale, doccia.