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: 22 (1965)

Heft: 2

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

Ginnastica all'aperto

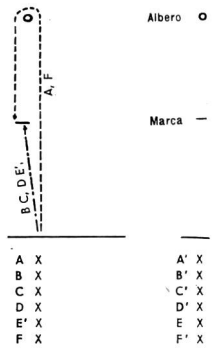
Christof Kolb

Luogo d'esecuzione: all'aperto. **Durata:** 1 ora e 40 minuti. **Materiale:** offerto dalla natura.

I. Preparazione (30')

Messa in moto

Lungo il percorso della messa in moto vien eseguita la staffetta seguente:



A corre dalla partenza fino ad un albero a circa 100 m. di distanza, per ritornare poi ad una marca fissa. Quando passa oltre questa marca, parte B, con C a cavallo sulla schiena. D tira l'avversario E', che compie azione di frenaggio (tuta d'allenamento passata attorno alle anche), verso la marca. F compie infine lo stesso percorso, come A.

Scuola del corpo

1. 5 flessioni delle braccia in sospensione ad un ramo;
2. Capriola in av. alla posizione seduti, flessione in av., capriola ind.;
3. In gruppi di 3: A e B prendono C, sul ventre, ai polsi, rispettivamente alle caviglie. Ambedue alzano contemporaneamente C, finchè questi può allontanare il ventre dal suolo;
4. In gruppi di 4; sollevare un camerata fino ad avere le braccia in alto. Bilanciare a dr. e a sin.;
5. In sospensione ad un ramo: circoli delle gambe;
6. Saltare come le rane.

II. Scuola della prestazione (30')

Salti in appoggio sopra ostacoli naturali:

- Salto alla stazione raggomitolata sull'ostacolo;
- Salto passando le gambe tra le braccia, anche con 1/2 giro per l'atterraggio;
- Salto costale;
- Salto facciale elevato.

Lancio con bacchette di circa 40 cm. di lunghezza; tre passi di rincorsa:

- Verso un tronco;
- Al di sopra di un albero non troppo alto.

Questi esercizi di lancio possono anche essere eseguiti come concorsi individuali o di gruppo.

- Se c'è una cava nelle vicinanze, eseguire naturalmente gli esercizi con sassi, mentre come bersagli vengono scelte, per esempio, vecchie scatole. Anche qui contare i colpiti.

III. Gioco - Senza palla (30')

- Chi resta nel cerchio?
  In un cerchio di circa 5 metri di diametro si trovano circa 10 giocatori. Ognuno cerca di spingere gli altri all'infuori del cerchio. Chi abbandona questo con ambedue i piedi, vien eliminato. Lo stesso gioco può pure essere eseguito per squadre.
- «Braccio di ferro»
  Sempre due giocatori, uno di fronte all'altro, che si danno la mano, l'esterno dei rispettivi piedi destri in contatto. Per spinta e per trazione, come pure per finte adatte, ognuno cerca di far perdere l'equilibrio all'altro, o di far sì che l'altro sollevi da terra un piede.
- Il furto della scarpa.
  Rettangolo di 20 x 40 metri. Le due squadre son sedute su di un rango, numerate in continuazione, sui lati larghi del campo da gioco. Nel centro vien posta una scarpetta da ginnastica. I numeri chiamati dal monitore cercano, grazie ad appropriate manovre di finta, di entrare in possesso della scarpa in questione, senza però essere toccati dall'avversario.
  Il giocatore che vi riesce riceve un punto per la sua squadra; se è toccato, prima di aver raggiunto il suo campo, il punto va al-avversario. Quando tutti, da ambedue le parti, son passati a turno, si fa il totale dei punti; vince la squadra con il punteggio più alto.

III. Ritorno alla calma (10')

Marcia di ritorno, doccia.

Anelli bilancianti - Corsa ad ostacoli

Ernst Meierhofer

Luogo d'esecuzione: palestra. **Durata:** 1 ora e 40 minuti. **Materiale:** elastico, diversi ostacoli (vedi disegno), 1-2 palloni, nastri, fischietto.

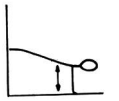
I. Preparazione (20')

Messa in moto (10')

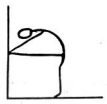
- Ripartizione in gruppi di 2;
- 1 si sposta, 2 lo segue come un'ombra;
- La direzione di movimento è assolutamente libera;
- Al colpo di fischietto, cambiare;
- Esercizi: marcia, corsa, marcia a 4 zampe, passi saltellati, strisciare, saltellare su una gamba sola, corsa in dietro, brevi scatti. ecc.;
- Per terminare, ognuno assume ancora, durante 1 minuto, la parte della guida, cercando di eseguire esercizi il più possibile variati e originali, cambiando sempre di posizione e di movimento; il camerata segue ed imita.

Scuola del corpo (10')

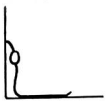
Tutti gli esercizi alle spalliere.



1. Infilare i piedi all'altezza delle spalle: flettere e tendere le braccia;



2. Infilare lateralmente una gamba all'altezza delle anche: flessioni del tronco in av.;



3. Seduti, mani tenute un piolo più in alto della testa: sollevare le anche in av. in ponte;

4. Sospensione dorsale: bilanciare di fianco;

5. Sdraiati sul dorso, mani al piolo più basso: gran circolo delle gambe;

6. Un camerata sulle spalle: flettere e tendere le ginocchia.

II. Scuola della prestazione (70')

Corsa (10')

1. Correre cercando di vincere l'opposizione creata da un camerata (questi trattiene facialmente, mani alle spale);
2. Partenza bassa, passando sotto l'elastico teso.

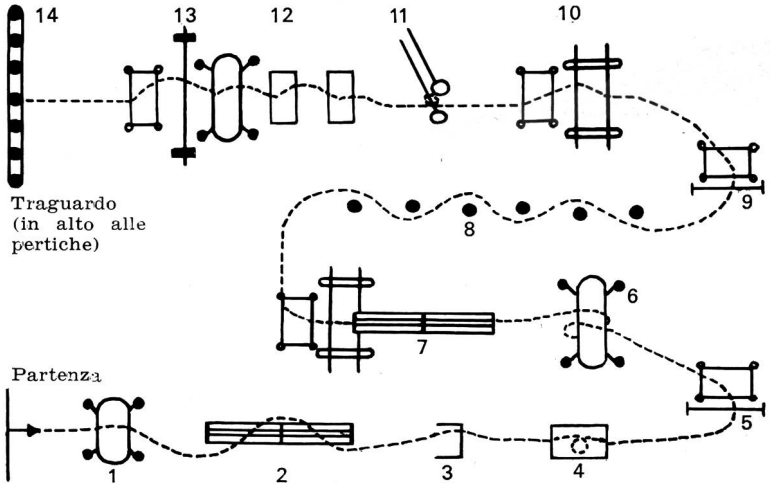
1. Tema — Anelli bilancianti (20')

Anelli ad altezza di bilanciamento:

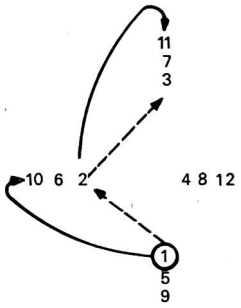
1. Bilanciare in av., ind., in av., lasciare gli anelli e partire correndo in av.;
2. Come 1., ma lasciando gli anelli al termine del bilanciamento ind. e saltando a terra (tappeti);
3. 1/2 giro al termine del bilanciamento in av.;
4. Al termine del bilanciamento in av., stabilirsi alla sospensione flessa, tendere le braccia al termine del bilanciamento ind.; ripetere;
5. Combinazione: Sospensione flessa 1/2 giro, salto al termine del bilanciamento ind.

2. Tema — Corsa ad ostacoli (20')

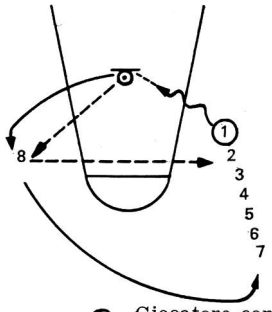
1. Preparare gli ostacoli;
2. Esercitazione ai singoli ostacoli. I gruppi cambiano ogni 30" (fischio) verso il prossimo ostacolo;
3. 2-3 corse d'allenamento. Ogni 10" parte un nuovo corridore; permesso superare, chi vien superato ha però la precedenza sull'ostacolo;
4. La stessa corsa può essere effettuata, in una lezione seguente, come competizione.

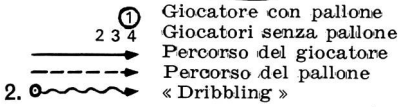


1 montone, 2 banchine, 3 ostacolo, 4 tappeto per capriola in av., 5 e 9 spalliere spostate in av., 6 cavallo, 7 banchina posata sulle parallele, 8 picchetti o palloni pesanti, 10 parallele ad altezze ineguali, 11 anelli per capriola ind., 12 plinti e cavallo, 13 elastico teso tra due montanti — 12 e 13 in salita con salto finale sopra 13 —, 14 pertiche.



1.





Gioco - Pallacanestro (20')

1. Passaggi, anche al suolo;
2. Passaggio, «dribbling», tiro a canestro, passaggio;
3. Insegnamento del gioco: ad ogni giocatore di un gruppo vien attribuito un numero; egli deve inoltre ben sapere chi è il giocatore con il numero seguente. In movimento libero entro uno spazio delimitato, i passaggi devono essere effettuati secondo l'ordine dei numeri.
4. Gioco.

III. Ritorno alla calma (10')

Due minuti di ginnastica di decontrazione. Doccia.

Corso centrale 1965 per direttori e istruttori dei corsi cantonali di ripetizione

Introduzione e percorso d'allenamento col pallone

Hans Rüegsegger

Introduzione

Il «gioco» costituiva il tema principale del citato corso centrale, svoltosi a Macolin dall'11 al 13 febbraio scorsi. Occorre però essere in chiaro; non si trattava di esercitare quelli tradizionalmente chiamati «grandi giochi», come il calcio, la pallamano, ecc., e di studiare tutti i problemi ad essi inerenti. Infatti, se così fosse stato, ci si sarebbe allontanati dallo scopo primo dell'istruzione preparatoria ginnica e sportiva, che non è affatto «alta scuola» ma, innanzitutto, insegnamento di base nelle forme più semplici. Per il corpo insegnante della SFGS si trattava quindi di fornire ai partecipanti i mezzi necessari per correggere, mediante i cosiddetti «piccoli giochi», le debolezze dei giocatori, spesso costatate in occasione dei corsi per monitori. Grazie ai citati «piccoli giochi», il monitore sarà in grado di sviluppare le attitudini tecniche e atletiche di base, e, specialmente, di suscitare nei suoi allievi lo spirito di squadra, allo scopo di prepararli a poco a poco all'applicazione dei «grandi giochi».

Percorso d'allenamento col pallone

Destinato alla preparazione fisica del giocatore, il « percorso d'allenamento col pallone» è il primo frammento del lavoro realizzato durante il corso centrale 1965. Esso risponde al motto «Tutto è più facile con una palla». Presenta una scelta tra le molte varianti possibili e può essere compiuto in maniere diverse.

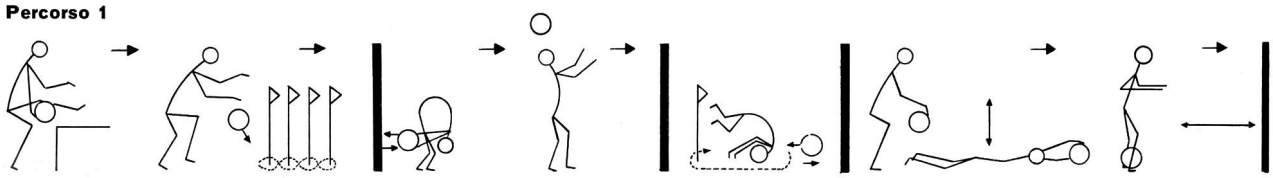
Sul piano metodico, si presenta come segue:

- senza carattere di competizione:
  scopo: allenamento fisico generale in funzione del miglioramento della mobilità e dell'abilità;
  applicazione: ogni esercizio vien imparato separatamente (assimilazione). Gli esercizi vengono lavorati uno dopo l'altro, con un determinato numero di ripetizioni («rodaggio»). Pausa di ricupero tra i diversi esercizi: circa 2 minuti;
- con carattere di competizione:
  scopo: idem come sopra; inoltre: miglioramento della resistenza (circolazione, respirazione, metabolismo);
  applicazione: secondo i principi dell'**allenamento ad intervalli** (1 min. di lavoro, 1 minuto di ricupero). I punteggi ottenuti (= numero delle ripetizioni) determinano la classifica;
  contro il tempo: gli esercizi vengono compiuti uno dopo l'altro, senza pausa intermedia.
  I tempi totali ottenuti determinano la classifica.

Osservazioni:

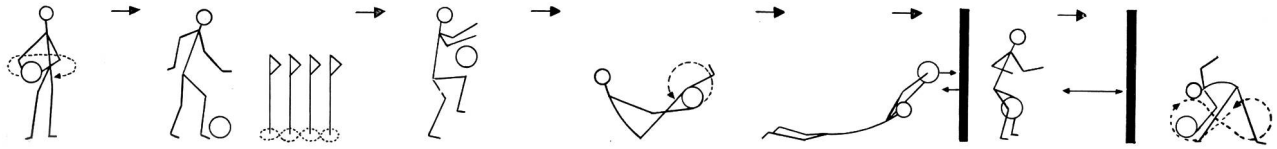
- Si scelgano esercizi semplici, per l'esecuzione dei quali non occorre nessuna abilità particolare (tecnica), ma che facciano lavorare il corpo intero;
- Si adattino le esigenze alle capacità degli allievi. All'inizio, basta un percorso con 3-4 esercizi; il numero degli esercizi verrà poi aumentato progressivamente;
- Lavoro ad intervalli: all'inizio 30 secondi di lavoro / 1 minuto di ricupero; poi 30 secondi / 30 secondi; poi 1 minuto / 1 minuto;
- Contro il tempo: 3-4 esercizi con poche ripetizioni, poi maggior numero d'esercizi e stesso numero di ripetizioni; infine, ancor più esercizi / maggior numero di ripetizioni.

Percorso 1



1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Passare con slancio altern. le g. sopra un ostacolo, combinando con passaggio del pallone sotto la g. lanciata; 1 min. 20 volte	**Slalom** Palleggiando con 1 mano; 1 min. 8 volte	**Flessione del tronco** girarsi e riprendere il pallone; 1 min. 15 volte	**Palleggiare** testa, ginocchio, piede; 1 min. 30 volte	**Capriola** passaggio, capriola, passaggio; 1 min. 6 volte	**Palleggiare** in piedi, sdraiati, in piedi; 1 min. 8 volte	**Saltellamenti;** 1 min. 8 volte
1 pt. per circolo	2 pt. per tragitto	2 pt. per es. riuscito	1 pt. per tocco del pallone	2 pt. per ogni andata e rit.	2 pt. per ogni volta in basso e in alto	2 pt. per ogni andata e rit.

Percorso 2



1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Passare il pallone pesante attorno al corpo; 1 min. 16 volte 8 x sinistra 8 x destra	**Slalom** condotta del pallone; 1 min 8 volte	**Palleggiare** con il ginocchio (pallone pesante); 1 min. 30 volte	**Seduti alla squadra:** circoli del pallone attorno alle gambe; 1 min. 10 volte	**A terra bocconi:** lanciare e riprendere il il pallone pesante; 1 min. 10 volte	**Saltellare** trattenendo il pallone pesante tra le ginocchia; 1 min. 8 volte	**Stazione divaricata** il pallone descrive un 8 attorno alle gambe; 1 min. 10 volte
1 pt. per circolo	2 pt. per tragitto	1 pt. per ogni tocco del pallone	1 pt. per circolo	1 pt. per lancio	2 pt. per ogni andata e ritorno	2 pt. per ogni circolo

Esecuzione

Percorso 1:
- individuale
- 1' di lavoro, 1' di ricupero
- contro il tempo, fissando il numero delle ripetizioni.

Percorso 2:
- individuale
- varianti come per il percorso 1

Percorso 1 e 2 combinati (14 cantieri):
- 30'' di lavoro, 30'' di ricupero
- per i ben allenati, come percorso individuale