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: 23 (1966)

Heft: 4

Rubrik: Le nostre lezioni : messa in condizione per velocisti

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: 09.08.2025

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

Le nostre lezioni: Messa in condizione per velocisti

J. Studer Luogo: in palestra Durata: 1 ora e 30 min.

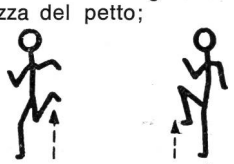
Materiale: ostacoli o banchine svedesi, materiale di carica (sacco di sabbia, ecc.), fischietto.

Preparazione: 10 minuti

- marcia in scioltezza e marcia saltellata bilanciando alternativamente le braccia flesse in avanti e in dietro;
- spostamento laterale incrociando i piedi davanti e dietro (gioco delle gambe);
- marciare sul posto descrivendo cerchi alternati delle braccia flesse, in avanti e in dietro;

- ogni 3 passi, lanciare la gamba in avanti, di fianco e all'indietro (descrivendo con la gamba un ampio cerchio);

- leggera corsa, lanciare alternativamente la gamba flessa all'indietro, tallone verso la natica, sollevare il ginocchio alla altezza del petto;



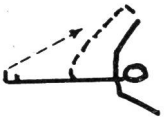
- leggera corsa con frequente cambiamento della cadenza dei passi (ricerca del ritmo).

Scuola del corpo: 10 minuti

- in posizione eretta, bilanciare alternativamente le braccia in avanti, in alto e all'indietro;

- in posizione sdraiata dorsale, raddrizzare rapidamente il tronco e alzare le gambe, toccare la punta dei piedi con le mani;

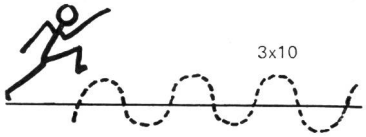
- in posizione coricata dorsale, gambe e braccia divaricate, lanciare il piede all'altezza della mano opposta;



- posizione a «candela»: a) divaricare le gambe in avanti e in dietro; b) incrociare le gambe; c) «pedalare».

Esercizi tecnici: 20 min.

- correre su una linea diritta incrociando i passi, gambe flesse al di sopra della linea, con intensa frequenza dei passi;



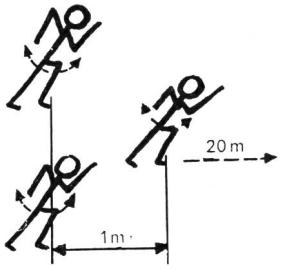
- sostenuti al petto da un compagno, correre sul posto, corpo inclinato, sollevare ben in alto le ginocchia e bilanciare scioltamente le braccia flesse; indi avanzare progressivamente con ridotta resistenza del compagno;

- posizione eretta, un passo in avanti; bilanciare scioltamente le braccia flesse, indi «partire» osservando una buona sincronizzazione del lavoro delle braccia e delle gambe;

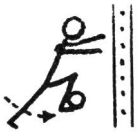
- posizione di partenza rannicchiata; scattare passando sotto il braccio di un compagno situato a 2-3 m di distanza (inclinazione marcata del corpo);

- corsa ad inseguimento: in posizione eretta, bilanciare scioltamente le braccia flesse, scattare al colpo di fischietto e tentare di raggiungere il compagno piazzato davanti (dopo ogni partenza cambiare le posizioni dei corridori);

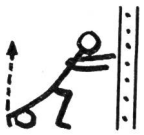
Esercizi di muscolatura: 25 min.



- in appoggio facciale eretto contro le spalliere; bilanciare il ginocchio con e senza peso (2-3 kg);

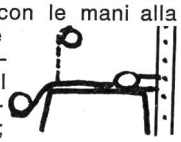


- in appoggio facciale contro la spalliera: lanciare il tallone all'indietro con e senza peso (2-3 kg);

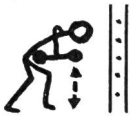


- posizione eretta con peso sulle spalle (20-30 kg): mezza flessione delle gambe, alla terza flessione saltare marcando una buona estensione dei piedi;

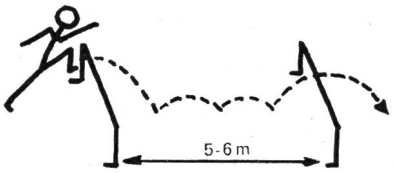
- posizione coricata dorsale sul plinto, tenersi con le mani alla spalliera; alzare le gambe verticalmente col pallone medicinale fra i piedi;



- in appoggio facciale, una mano alla spalliera, alzare rapidamente il manubrio fino sotto la ascella (8 kg);

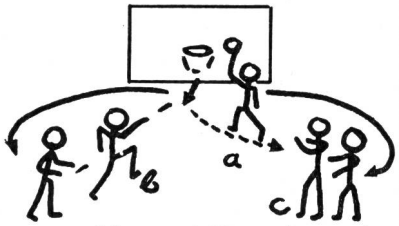


- salto in corsa sopra gli ostacoli, con due passi fra ogni barriera.

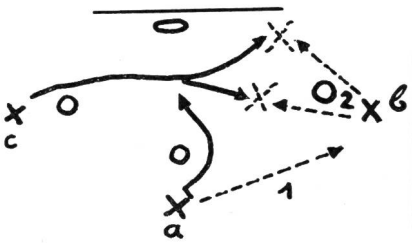


Gioco: 20 min. (Pallacanestro)

- esercizio di tiro a canestro in corsa e passaggi: a) tira a canestro, b) ricupera la palla al volo indi la passa a c), che a suo turno scarta in direzione del canestro per tirare. I giocatori continuano il loro movimento di corsa per andare successivamente a piazzarsi dietro la colonna opposta;



- esercizio pre-tattico: a) sposta il gioco sul lato destro del terreno passando la palla a b), mentre il giocatore all'ala c) si sposta dall'altro lato per ricevere la palla da b). c) potrà così o tirare a canestro o passare la palla ad a), che ha scartato in direzione del canestro. Ripetere l'esercizio sull'altro lato del terreno;



- gioco a 5 contro 5 con 2 canestri.

Ritorno alla calma: 5 min.
Commento al gioco.