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: 5-6

Rubrik: Le nostre lezioni : allenamento in foresta, allenamento presciatorio

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: allenamento in foresta

Christof Kolb Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

Messa in moto

Sul cammino per la foresta: marciare in colonna per 2, per 3 e per 4: staffetta a parole.

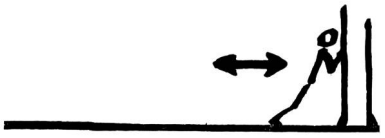
Gli ultimi di ogni colonna bisbigliano all'orecchio del compagno che li precede una determinata parola scelta dall'allenatore. Questa dovrà essere alquanto lunga ed inusitata. Risulta vincente la colonna il cui capo sappia ripetere il più fedelmente la parola chiave.

Al leggero passo di corsa, esercitare il cambio del testimonio, procedendo in colonna. Quando il testimonio giunge al primo della colonna, questi corre verso l'ultimo a consegnarlo e così di seguito.

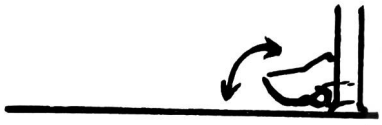
Osservazione: dare di sinistra, ricevere di destra; cambiare di mano.

Scuola del corpo:

1. Lasciarsi cadere in av. contro un tronco d'albero e respingere (10 volte).



2. Posizione dorsale a terra, stringere con le mani il tronco, sollevare lestamente le gambe fino a toccare il tronco (7 volte).



3. Alla distanza di 1 m dal tronco, stazione dorsale: flettere in dietro, scendere colle mani fino a terra e ritorno (3 volte).

4. In equilibrio su una gamba, l'altra appoggiata al tronco: bilanciare il tronco di fianco (7 volte alternativamente a dr. e a sin.).

5. Dorso al tronco, braccia in alto: girare il torso verso il tronco ed abbracciarlo, alternativamente a destra e a sinistra.

6. Alcuni passi di rincorsa, saltare contro il tronco, mezzo giro, ripartire con la rincorsa e così di seguito.

Corsa:

Corsa ai numeri:

a) « normale », ossia correre in avanti e in dietro girando attorno al primo e all'ultimo della colonna, fino al proprio posto;

b) saltellare in avanti sulla gamba sinistra ed in dietro sulla gamba destra;

c) coricati sul ventre. Quelli coi numeri pari si curvano a gobba di gatto in modo tale da permettere al compagno di passare strisciando sotto. I numeri dispari rimangono distesi in posizione ventrale e vengono scavalcati. Nel ritorno le parti vengono invertite.

Tema 1: Percorso

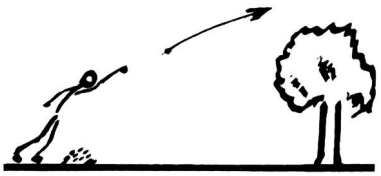
1. stazione: far rotolare un tronco, da soli o in gruppo a seconda della lunghezza. Fissare le distanze.

2. stazione: lanciare una pietra (peso circa 15 kg); la distanza di ca. 20 m. deve essere coperta col minor numero di lanci, rispettivamente nel più breve tempo.

3. stazione: in continuazione, saltare sopra una stanga, passarvi sotto, e così di seguito.

4. stazione: Posa delle uova (con pietre o pignole).

5. stazione: Chi lancia in 20 sec. il maggior numero di pignole o sassi sopra un albero o un ramo? Gli oggetti di lancio devono essere afferrati singolarmente dal terreno. Cercare nuovi oggetti di lancio e ripetere.
Cambio di stazione dopo ca. 5 minuti.



Tema 2: Arrampicare

1. Un gruppo piazza un sottile tronco d'albero, rispettivamente una stanga, in posizione verticale e lo tiene ben fermo. A turno si tenta l'arrampicata. Tenere la stanga finchè ciascuno riesce nel tentativo di raggiungere la cima.
2. Sistemare una stanga o tronco fra le biforcazioni di due alberi. Salire sul tronco della prima pianta, attraversare la stanga in sospensione, raggiungere l'estremità opposta e scendere lungo il tronco della seconda pianta. Varianti: attraversamento in sospensione laterale; in sospensione anche con le gambe, attraversamento in dietro.

Gioco:

In un quadrilatero delimitato, ciascuno tenterà di togliere al compagno un rametto infilato entro la cintura sul dorso. Chi si fa togliere il proprio rametto è eliminato.
Il medesimo gioco anche sotto forma di competizione di squadra.

Allenamento presciatorio

Urs Weber

Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

Sul terreno

Durata: 100 minuti.

Preparazione: corsa / ginnastica 20 minuti).

Scuola della prestazione: allenamento fondamentale / ginnastica in allenamento frazionato / gioco (70 minuti).

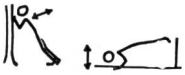
Riposo: doccia (10 minuti).

Corsa

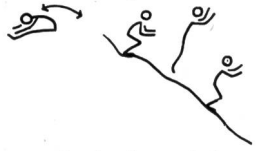
Cambiamento di ritmo
Salita a piccoli passi battuti
Acceleramento in discesa

Ginnastica:

braccia/spalle



torso gambe



Allenamento fondamentale:

Corsa a intervalli di 60 a 80 m., così intesa: su di un terreno in leggera salita, 2 min. di salita da effettuare 10 volte, ricupero della durata di 2 min.

Ginnastica in allenamento frazionato

Eseguire ogni esercizio durante 20 sec., il più intensamente possibile. Riposo: da 40 a 60 sec.

Braccia: appoggio facciale a «carriola», o, in sosp., fl. delle br.

Torso: flessioni in avanti, movimenti circolari delle gambe.

Gambe: flessioni profonde delle ginocchia. Slalom in foresta, 30 metri di dislivello.

Gioco: piccolo campo per gioco del calcio, con squadre di 4 giocatori.

Doccia.

In palestra

Durata: 100 minuti.

Preparazione: corsa / ginnastica (20 minuti).

Scuola della prestazione: allenamento fondamentale/ginnastica in allenamento frazionato / gioco (70 minuti).

Riposo: doccia (10 minuti).

Corsa:

marcia e corsa alternate, correre in avanti, in dietro, ecc. in fila indiana, galoppare, saltellare, correre incrociando le gambe.

Ginnastica:

Esercizi di estensione, esercizi di bilanciamento. Bilanciare le gambe in avanti e in dietro. Circolo delle gambe all'interno e all'esterno. Rotazione del torso.

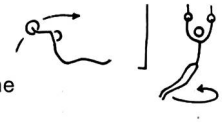
Allenamento organico:

«Nero-bianco».
Corsa-inseguimento (pantera e scimmia).
5 volte la lunghezza della sala, con sprint; 30 sec. di pausa fra ogni partenza; 5 volte la lunghezza della sala, «sprintando» con resistenza (camera d'aria o compagno che trattiene). Disporre degli pneumatici in cerchio. Effettuare per 5 volte il giro a passo doppio saltellato; 1 min. di pausa dopo ogni giro.

Ginnastica in allenamento frazionato:

Braccia: in appoggio facciale: flettere e tendere le braccia; quante flessioni in 1 min.?

Torso:
pallone pesante contro la parete
Cerchio delle anche



Gambe: flessioni basse
salti in estensione

Gioco:

(palla mano in sala)

Allenamento casalingo

(finestra aperta) Durata: 60 minuti.

Preparazione: «messa in moto» durante 10 minuti.

Allenamento fondamentale: ginnastica in allenamento frazionato (30 minuti).

Riposo: doccia / massaggio personale (20 minuti).

« Messa in moto »:

Esercizi di saltellamento, corsa sul posto, movimenti «rollando» dal calcagno in punta e viceversa.
Circolo delle gambe all'interno e all'esterno.

Ginnastica:

Esercizi d'estensione.
Posizione in ginocchio, sedersi fra i talloni e ritornare alla posizione in ginocchio: più volte.

Allenamento fondamentale e ginnastica in allenamento frazionato

Correre sul posto alzando le ginocchia (7 a 10 sec.); idem il più in fretta possibile (20 a 30 sec. di pausa) il tutto da 5 a 10 volte.

Appoggio facciale su una sedia: flessioni rapide delle braccia.

Esercizi di equilibrio su una sedia: tenersi in equilibrio alternativamente sulla gamba sinistra e destra, lanciando l'altra in avanti.

« Remare » servendosi di una camera d'aria. Spingere energicamente le gambe in avanti e contemporaneamente tirare vigorosamente con le braccia in dietro.

Marcare due cerchi sul suolo (ad esempio un 8 con una cordicella): saltare il più rapidamente possibile da un cerchio all'altro incrociando le gambe.

Dalla posizione raggomitolata, salto ripetuto in estensione dopo un movimento di rimbalzo.