

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	24 (1967)
Heft:	5
Rubrik:	Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

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: 22.02.2026

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

Ginnastica speciale e muscolazione del velocista (Sprinter)

Testo e foto: H. Roth e G. Gold, Staatliches Hochschulinstitut für Leiberziehung, Mainz, Germania

Testo italiano: Sergio, Sulmoni, Bellinzona

Col termine di «sprint» intendiamo l'attitudine a sviluppare e poi a mantenere costantemente, dalla partenza ed in un minimo di tempo, la velocità, massima, sulla base di capacità innate e su brevi distanze determinate.

Se un atleta possiede questa capacità innata, deve migliorarla grazie a un allenamento giudizioso tendente a realizzare delle prestazioni di valore. Libero, esplosivo e decontratto, lo svolgersi del movimento non può compiersi se non si è al beneficio della migliore coordinazione possibile di tutto l'apparato locomotore. Un allenamento intenso e progressivo permette di accrescere la capacità di reazione e la sensibilità dei nervi sollecitati per lo «sprint» e di acquisire in tal maniera il necessario aumento di forza.

Malgrado che taluni allenatori e fisiologi sovietici siano dell'opinione che si possono formare dei buoni velocisti soltanto grazie all'allenamento, noi restiamo dell'avviso che ciò non

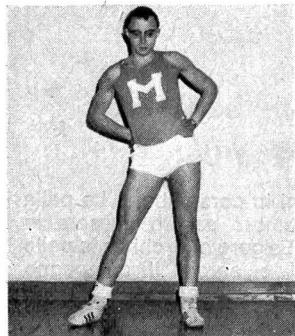
è realizzabile senza la condizione fornita dalla presenza di un talento innato. Il completo sbocciare di un talento necessita però un lungo e intenso lavoro di edificazione. Pur rimanendo ancor oggi primordiale il lavoro di corsa, esso si accompagna in misura sempre più accentuata di esercizi di ginnastica speciale e di muscolazione particolare. Le serie di esercizi speciali di ginnastica e di muscolazione che seguono, fanno parte dell'allenamento di numerosi atleti di gran classe, e trovano pure applicazione negli allenamenti collegiali per velocisti organizzati dalla Federazione tedesca di atletica.

Non si tratta certo di copiare di sana pianta questa serie di esercizi, bensì di applicarli, secondo giudizio dell'allenatore, conformemente ai bisogni particolari dell'atleta. Ciò premesso, ci sembrerebbe illogico richiedere a un velocista di tipo atletico un lavoro esclusivamente costituito da esercizi per la muscolazione o,

inversamente, di non imporre altro che esercizi di decontrazione e di estensione a un corridore gracile che manca di potenza in competizione. A Mainz, durante l'inverno, si corre 3 volte la settimana; durante altri 2 giorni, la messa in condizione fisica, consistente in intensa ginnastica, lavoro di scioltezza, esercizi di resistenza e di muscolazione, tiene una parte preponderante. In estate invece si insiste maggiormente su un lavoro quotidiano di corsa. A ciò si aggiungono, in un ciclo di 8, 10 o 14 giorni, esercizi tolti dal programma invernale eseguiti però in forma meno intensa che non in inverno. Per esempio, durante l'allenamento con manubri, i pesi non superano il limite di 25 kg; la stessa cosa per quanto concerne l'allenamento della scioltezza, dove il numero delle ripetizioni diminuiscono. Gli esercizi per la resistenza vengono eseguiti al massimo ogni due settimane; la ginnastica invece fa costantemente parte del lavoro di corsa.

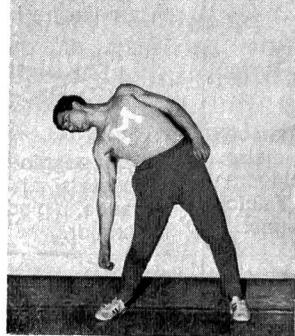
Scuola del corpo

Dopo un riscaldamento di circa 20 min. e 2 o 3 leggere accelerazioni, iniziano gli esercizi «a mani libere». Dopo ogni esercizio, rilassare le gambe e le braccia.



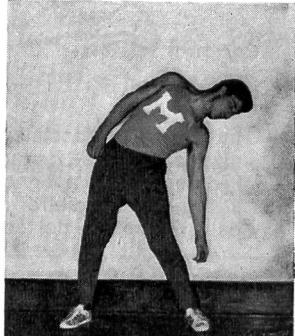
Esercizio 1:

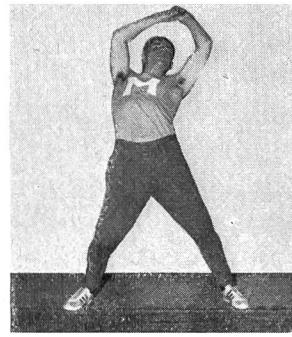
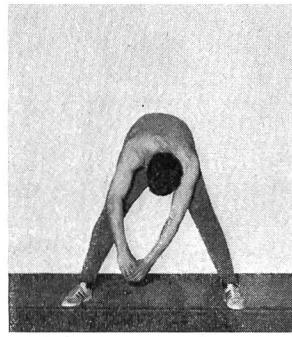
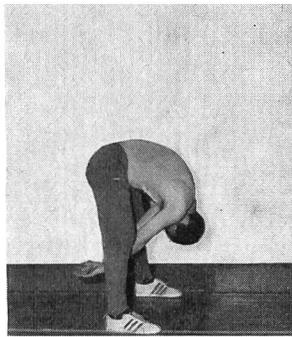
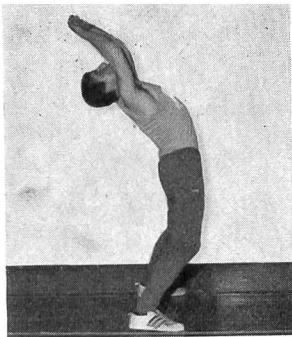
Movimento di estensione delle anche a sin. e a dr. Da 15 a 20 ripetizioni da ogni parte.



Esercizio 2:

Estensione più marcata delle anche senza inclinare il tronco in av. o ind. 15-20 ripetizioni a sin. e a dr.



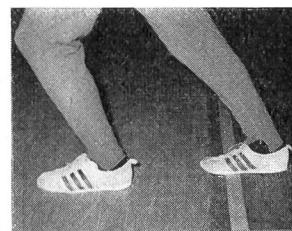
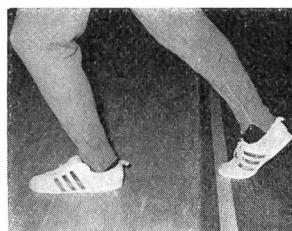
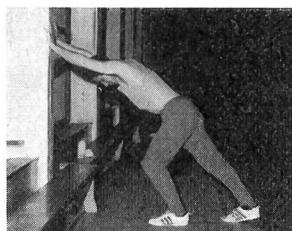


Esercizio 3:

Partendo dalla flessione all'indietro, flettere rapidamente il tronco in av., ie braccia fra le gambe divaricate. 10 ripetizioni.

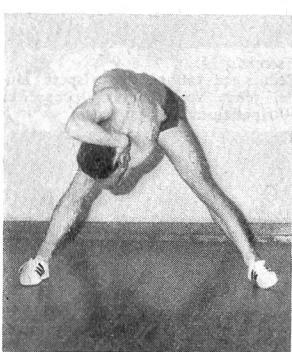
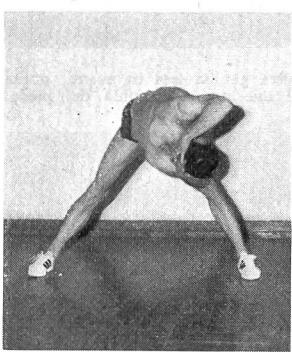
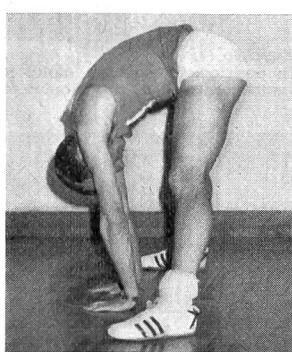
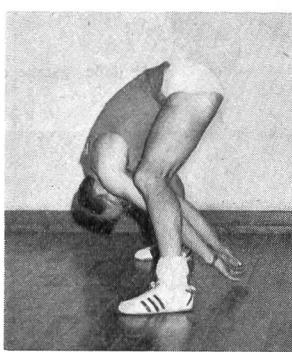
Esercizio 4:

Movimento rapido di circonduzione del tronco. 10-12 ripetizioni da ogni lato.



Esercizio 5:

Elongazione della muscolatura. Movimento del piede dalla punta al tallone. 8-10 ripetizioni per ogni gamba.

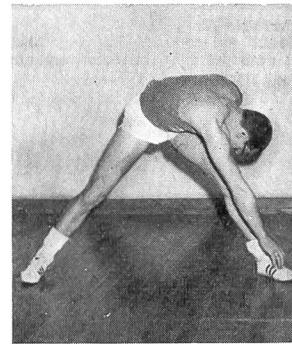
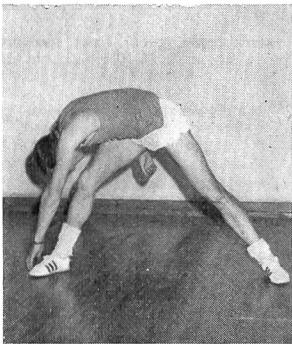
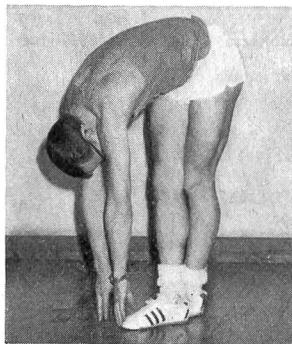


Esercizio 6:

Dalla posizione a tronco flesso, mani fra le gambe divaricate, posare rapidamente i palmi delle mani al suolo. 10-12 ripetizioni.

Esercizio 7:

Movimento di rotazione delle spalle, gomito dr. all'altezza del ginocchio sin. e viceversa. 20 ripetizioni da ogni parte.

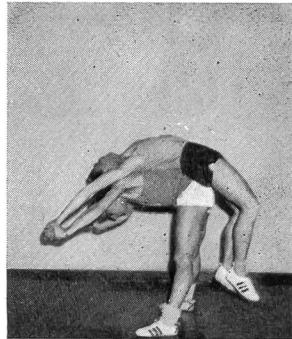
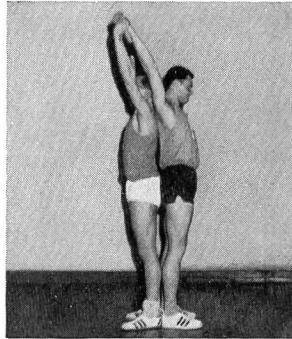
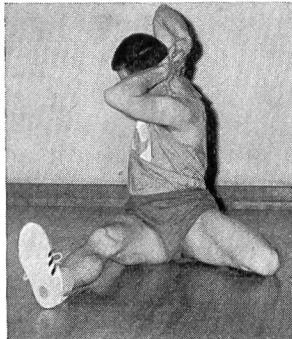
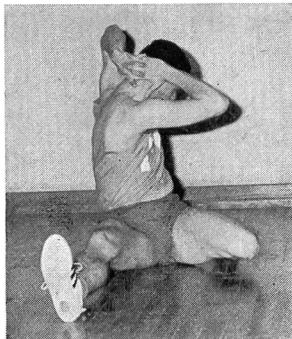


Esercizio 8:

Flessioni del tronco in av., a gambe incrociate. Cambiare la posizione delle gambe dopo 10 ripetizioni.

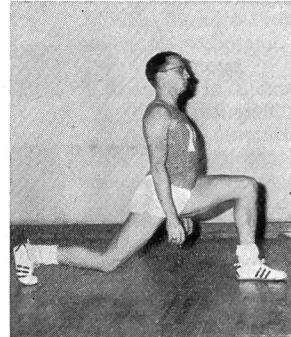
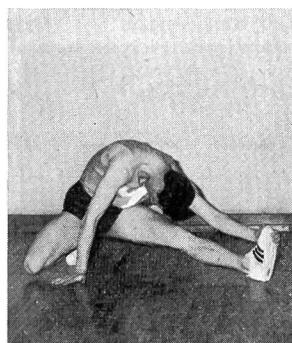
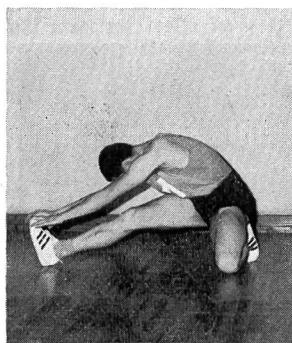
Esercizio 9:

Gambe fortemente divaricate, torsione e flessione del tronco obliquamente a dr. e a sin. 20 ripetizioni da ogni lato.



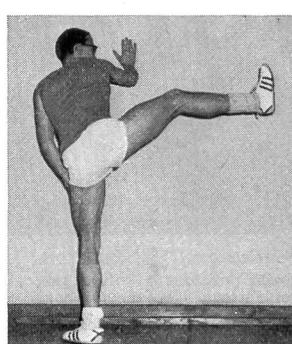
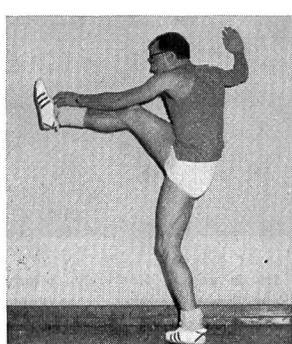
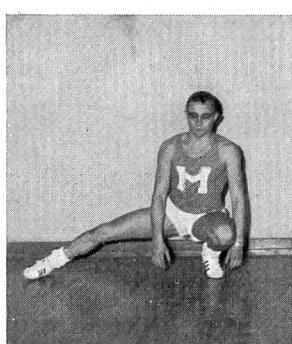
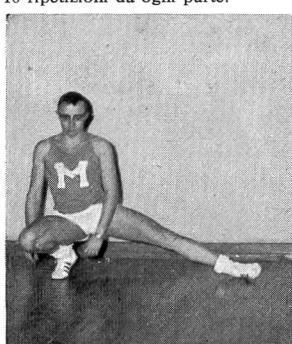
Esercizio 10:
Rotazione delle spalle dalle due parti, 15-20 ripetizioni.

Esercizio 13:
Estensione del tronco all'indietro. Il compagno rimane decontratto. 3-4 ripetizioni



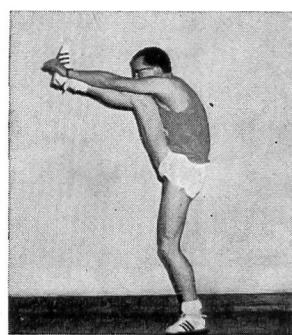
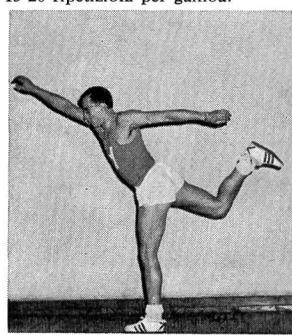
Esercizio 11:
Seduti sul tallone dr., rispett. sin., l'altra gamba tesa in avanti, punta del piede verso l'alto: toccare con le due mani la punta del piede. 10 ripetizioni da ogni parte.

Esercizio 14:
In posizione di spaccata molto marcata, molleggiamenti delle gambe e cambiamento. 10-12 ripetizioni per gamba.



Esercizio 12:
Seduti sul tallone, l'altra gamba tesa lateralmente, piedi fissi: spostare il peso del corpo alternativamente sul piede sin. e dr. 8-10 ripetizioni da ogni parte.

Esercizio 15:
Movimenti di scioltezza delle anche mediante bilanciamento laterale delle gambe.
15-20 ripetizioni per gamba.



Esercizio 16:
Medesimo esercizio, ma bilanciando le gambe in avanti e in dietro.

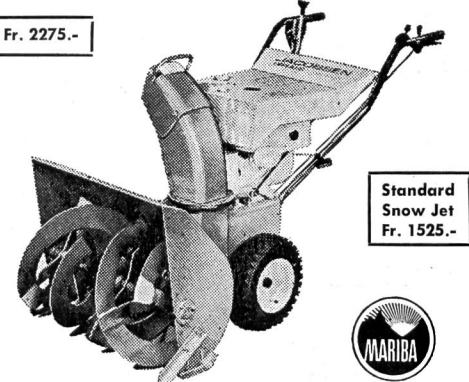


Fra i lavori che non si possono rimandare, vi è pure quello
di spalaneve

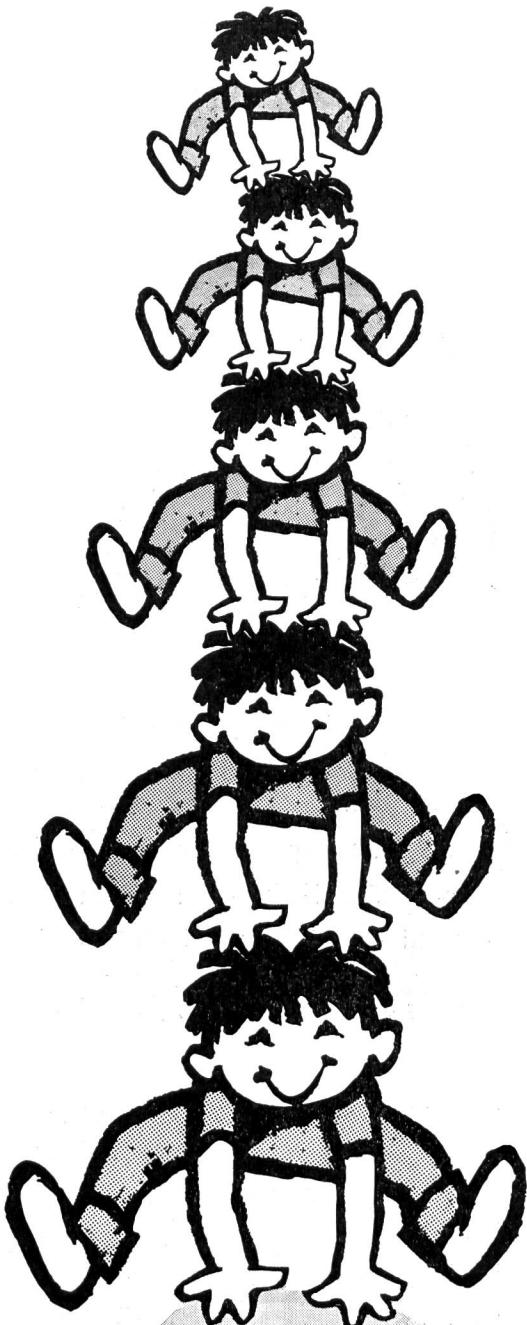


Se durante la notte cade la neve in grande quantità, solitamente mancano poi i lavoratori per spalarla. Uno spazzaneve a turbina, che fa il lavoro di 10 abili spalatori senza mangiare fieno o avena, è pronto all'impiego in ogni momento.

Jacobsen, Imperial Snow Jet!



Esaminateli e chiedete una dimostrazione. Cataloghi
presso la rappresentanza:
Otto Richei S.A., 5430 Wettigen - Tel. 056 - 677 33
Filiale per la Svizzera occidentale:
Otto Richei SA, - 1181 Saubraz (VD)



per voi
sportivi

Sanovita 8 è la bevanda vitaminica
ideale.

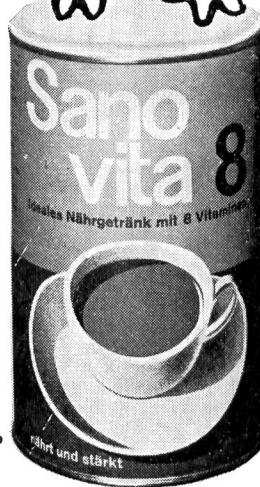
Sanovita 8 contiene le 8 vitamine
principali: A, B₁, B₂, B₆, C, D, E,
PP e altre sostanze vitali.

Sanovita 8 dà forza e vigore.

scatola di 500 gr.

2.80

alla coop



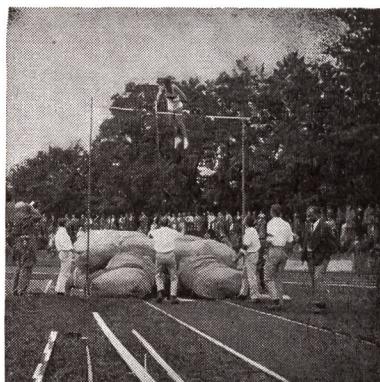
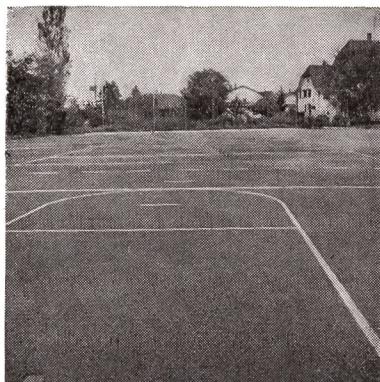
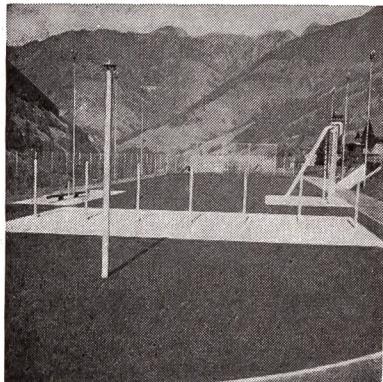
W WALTER MAAG AG

M 4800 ZOFINGEN

Telefono (062) 84242 - 43

Campi scolastici e sportivi—costruzione di campi da tennis

40 anni di esperienza vi assicurano un lavoro di qualità eseguito con materiali altamente collaudati e riconosciuti a prezzi ragionevoli.

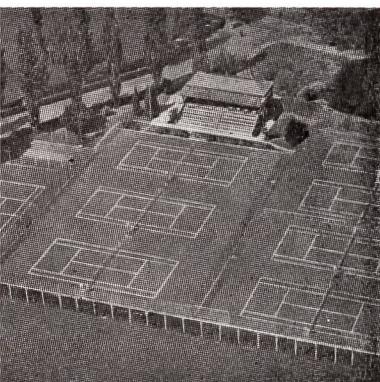
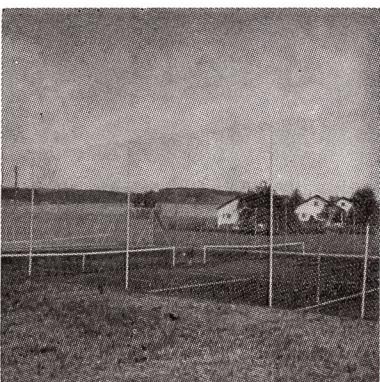
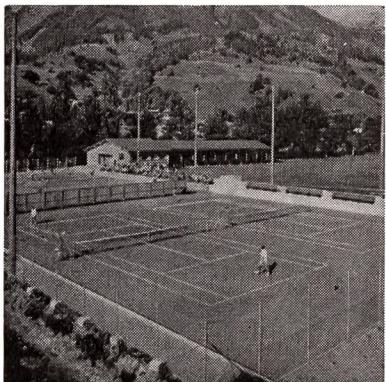


Campi da gioco a tappeto erboso di prima qualità con sottofondi in **LAWAG** che garantiscono un rapido deflusso dell'acqua.

Strati composti con miscele di nostra esclusività **sottostrati intermedi di LAWAG Por-plastic: il rivestimento europeo dell'avvenire, permeabile ed altamente elastico**
Terreni e piste asciutti praticabili anche con elementi chiodati.

Miscele individuali e speciali per **campi sportivi di pallacanestro, attrezzature per salto in alto e all'asta, piste rotonde e ad ostacoli.**

Sigillatura elastica dei pori per i **cortili scolastici** per consentire il parcheggio dei veicoli.



Abbiamo costruito in Svizzera **centinaia di campi da tennis**.

I nostri rivestimenti speciali sono:

MAAGS - rivestimento speciale per tutte le stagioni con sottofondo in LAWAG

MAAGS - Por - Plastic - Rivestimento speciale

Rivestimento elastico permeabile utilizzabile 10 mesi all'anno.