

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: 26 (1969)

Heft: 1

Rubrik: Le nostre lezioni : piano di una lezione di "efficienza fisica generale"

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

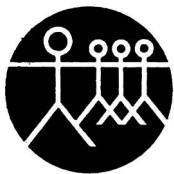
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Le nostre lezioni:

Piano di una lezione di "efficienza fisica generale"

Hans Flühler / Eric Hanselmann

Nuova presentazione di «Le nostre lezioni» mensili

L'istruzione di base dell'IP cederà il posto, in Gioventù + Sport, a una nuova disciplina sportiva. L'abbiamo denominata, per il momento, «efficienza fisica generale», in quanto siamo dell'opinione che questo sia il termine che corrisponde maggiormente al «fitness training» degli inglesi e dei tedeschi. Non si tratta però di una definizione definitiva.

La trasformazione di cui sopra sarà oggetto di ulteriore trattazione in altri articoli. In questo numero ci accontentiamo di presentare le nostre lezioni in una nuova veste, che permetterà ai monitori di farsi una prima idea in merito alla citata nuova disciplina sportiva.

La presente disposizione di «Le nostre lezioni» ha solamente un carattere indicativo. Cercheremo nei prossimi numeri di trovarne un'altra più semplice e che permetta ugualmente di rendersi conto dei diversi fattori

di condizione entranti in considerazione nelle lezioni presentate. Questo perché non ci possiamo permettere il lusso di impiegare in ogni numero per ogni lezione ben due pagine di stampa. La lezione seguente è quindi da considerare, nella disposizione, soltanto nel senso menzionato.

In ogni lezione la scelta della materia d'esercizio deve essere fatta, nella nuova disciplina «efficienza fisica generale», in funzione degli scopi ricercati nel programma generale d'istruzione.

Per questa ragione la materia viene scelta in primo luogo secondo i fattori diversi della condizione fisica. Bisogna assicurarsi che in ogni lezione vengano trovati gli stimoli d'allenamento necessari per tutti i fattori di condizione scelti.

L'allenamento di efficienza fisica si effettua d'altra parte tenendo conto delle diverse attività sportive. La motivazione per la partecipazione dei giovani non risiede

principalmente in uno scopo di carattere fisiologico, ma nella ricerca di un'attività fisica attiva ed entusiasmante. Per questa ragione ogni lezione deve contenere un'idea fondamentale, che può essere o la ricerca del movimento (capriola), o gli attrezzi (panchina svedese), o le forme d'organizzazione (lavoro in gruppi), o il luogo d'esecuzione (la foresta), ecc. E' importante che si senta la necessità di quest'idea fondamentale.

Nell'allenamento di efficienza fisica non esistono concorsi normalizzati salvo l'esame della disciplina sportiva. Ma lo spunto di gara non dovrebbe mancare in nessuna lezione; il miglioramento delle capacità e il misurarsi degli allievi tra di loro saranno motivazioni decisive per quanto concerne l'ottenimento della prestazione. In merito al termine «efficienza fisica generale» o «Fitness», saremmo riconoscenti ai nostri lettori se ci facessero dei suggerimenti in proposito. Vorremmo infatti poter arrivare ad una definizione valevole sotto ogni punto di vista.

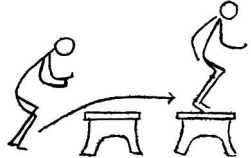
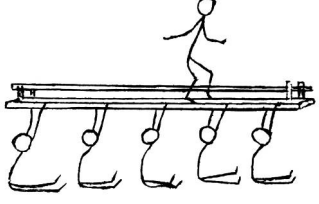
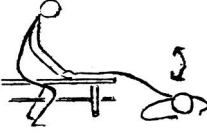

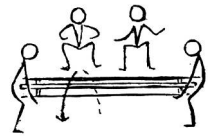
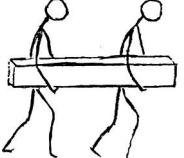

Schema di una lezione

Introduzione 20'	Fase di prestazione 70'			Ritorno alla calma 10'
	Forza + resistenza locale	Resistenza generale (organica)	Rapidità - agilità	
Messa in moto mediante: — stimolo del sistema circolatorio — decontrazione e elongazione muscolari — mobilità delle articolazioni (ginnastica fondamentale): 6 gruppi	Es. di muscolazione per — il dorso — l'addome — le braccia — le gambe	Allenamento organico e del sistema circolatorio altre combinazioni	Formazione al movimento	Comunicazioni, cure corporali

Esempio di una lezione di "efficienza fisica generale"

Eric Hanselmann

Materia	● Effetto principale □ Effetto secondario	Effetti dell'allenamento						
		Fattori di condizione						
		resistenza	forza	rapidità	abilità	mobilità		
		braccia	dorso	addome	gambe			
Introduzione 20' Messa in moto 10': gioco: Battaglia con i palloni. Due squadre, una palla per giocatore. La palestra è divisa in due mediante banchine svedesi. Rinvitare di testa o di piede il maggior numero possibile di palloni nel campo avversario. Ginnastica fondamentale 10': Esercizi a coppie — flessione — estensione delle braccia — posizione seduti, gambe divaricate: flettere il tronco in avanti — la «campana» — schiena a schiena: flessione laterale — la «elica» — il «carro romano» Fase di protezione 70': Capriole — capriola in avanti — capriola in dietro — 1 passo di slancio, battuta sui due piedi, capriola in avanti (ritmo) — idem, con salto in estensione — idem, con salto in estensione e 1/2 giro — capriola laterale — capriola laterale con salto oltre un compagno; in gruppi di 3	● Condotta del movimento, decontrazione e es. di estensione — braccia, cintura scapolare — flessione del tronco in avanti — flessione della colonna vertebrale in dietro — flessione laterale — circonduzione — gambe studio del ritmo concentrazione	□					●	
							□	●
								□
							□	●

Materia	Effetti dell'allenamento							
	● effetto principale □ effetto secondario	Fattori di condizione						
		resistenza	forza	braccia	dorso	addome	gambe	rapidità abilità mobilità
Panchina svedese — salto a piedi uniti oltre la panchina svedese per arrivare alla stazione su una seconda panchina.  — Ognuno deve attraversare la panchina in equilibrio.  — Sollevare il busto il più in alto possibile. Le gambe vengono fissate sulla panchina da parte di un compagno.   — Lo stesso esercizio, ma girati sul dorso. Sollevare il tronco fino alla posizione seduti.  — Due allievi saltano oltre la panchina e passano poi sotto la stessa. Due altri allievi tengono la panchina e variano l'altezza della stessa ecc. Due altri allievi tengono la panchina e variano l'altezza della stessa secondo l'altitudine degli esecutori. Cambiamento d'attività. Quale squadra (4 membri) compie il maggior numero di salti oltre la panchina? (Per allievo e per salto 1 punto). Staffetta  — Corsa «automobilistica» con un elemento del plinto, passando oltre panchine svedesi e attraverso delle porte indicate con dei montanti.  Squadre di sei. I «conduttori» devono darsi il cambio; vince la squadra che avrà effettuato il percorso di andata e di ritorno 12 volte nel tempo più breve. Gioco: Kickball Idea del gioco: palla bruciata. Il pallone (palla-lampo) viene giocato con il piede. Subito dopo aver calciato il pallone, il giocatore corre in direzione di un montante, gira attorno allo stesso e ritorna il più rapidamente possibile al punto di partenza. La squadra avversaria cerca di afferrare il pallone per posarlo nel cerchio di partenza. Chi rientra per primo? il corridore o il pallone? = 1 punto per la squadra più rapida.								
Ritorno alla calma: 10'. Discussione sul gioco. Doccia.								