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: 27 (1970)

Heft: 8

Rubrik: Comunicazioni

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: 21.08.2025

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

Omega Constellation:
l'élégance d'une montre
de luxe, la précision d'un
chronomètre de classe!
En tant qu'experts-horlogers, nous sommes unanimes à le reconnaître: la Constellation est la montre la plus précise que l'on puisse offrir.
Pourtant, sa finition impeccable et la sobriété de ses lignes la rendent digne des plus grandes circonstances.
Nous serons heureux de vous accueillir dans notre établissement et de vous présenter ce chef-d'œuvre de précision qu'est la Constellation.
OMEGA
AUTOMATIC
CHRONOMETER
Constellation
Chronomètre Constellation en or 18 ct.
Automatique, étanche, calendrier.
Ω
OMEGA

La lezione mensile

Allenamento della forza con attrezzi (spalliere e banchine svedesi)

Pista ad ostacoli circolare (capovolta)

Pallavolo: introduzione e forme di gioco per principianti

J. P. Boucherin Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 ora e 30 minuti

Materiale: spalliere, 4-6 banchine svedesi, tappeti, attrezzi diversi adattabili alla pista ad ostacoli, un'istallazione da pallavolo con un nastro di demarcazione, 2 palloni da pallavolo, fischietto.

Legenda:

♡ Stimolo del sistema circolatorio
♥ Resistenza
⊕ Abilità
▶▶ Velocità
▷ Mobilità
CV Colonna vertebrale
Forza: braccia, gambe, dorso, ventre

1. **Preparazione, messa in moto** 20 minuti

Esercizi a coppie o in gruppo:

— Correre liberamente e individualmente nella palestra; al comando, formare, il più rapidamente possibile, su comando del monitore, dei gruppi di 2, 3, 4, 5, 6 a scelta; gli allievi esclusi, ossia che non arrivano a formare il gruppo richiesto, sono eliminati. ♡

— A coppie, A sale in groppa a B; saltellare sul posto a gambe divaricate e unite, una gamba in avanti e l'altra indietro, 6 flessioni a fondo delle gambe, passo saltellato di fianco, passo saltellato in avanti, poi, sul posto, grande flessione in avanti del tronco, il cavaliere posa le mani a terra, e ritorno alla posizione iniziale; la stessa cosa ma senza ritornare alla posizione iniziale, il cavaliere effettua una capriola in avanti. ♡ gambe
Dopo questo seguito ininterrotto di esercizi, ogni coppia esegue 3 giri della palestra al passo di corsa, dei quali l'ultimo ad un'andatura molto veloce; poi si cambiano i compiti.

— A e B, seduti schiena contro schiena, si tengono le mani obliquamente in alto, A a gambe tese, B a gambe flesse; B sale sulla schiena di A, testa contro testa, e, con molleggiamento, obbliga A a flettersi in avanti fino a toccare le ginocchia con la testa; CV av.

— Faccia a faccia, darsi le mani; A e B sollevano simultaneamente una gamba, e la passano all'interno di un braccio. Posare i due piedi a terra e girarsi su se stessi senza lasciare la presa; ritornare alla posizione iniziale facendo passare verso l'esterno le altre due gambe; braccia

— A, a quattro zampe, posa le mani sulle caviglie di B che è seduto sulla sua schiena, una gamba a sinistra, l'altra a destra; B, le mani sui fianchi, flette il tronco in dietro per toccare con la testa i piedi di A; CV in dietro

— Posizione a gambe divaricate, gran passo, schiena contro schiena, presa delle mani obliqua in alto; flettere il tronco di fianco per toccare lateralmente le ginocchia con il naso; nello stesso tempo, le braccia effettuano sulla schiena una rotazione incompleta. CV lat.

— Faccia a faccia, a coppie, posizione a gambe divaricate, gran passo, braccia tese, corpo inclinato in avanti; darsi le mani; slancio simultaneo delle braccia, lasciare la presa e ognuno effettua una grande rotazione del tronco; ridarsi le mani, slancio e ricominciare dall'altra parte. CV rot.

— **Esercizi di gara, di emulazione, di reazione e coraggio**

— Combattimento dei «galli»: A contro B, mani dietro la schiena su di una gamba sola, cercare di far perdere l'equilibrio al compagno urtandosi con il petto. gambe

— A e B schiena contro schiena, presa delle mani obliqua in alto; A flette in avanti all'orizzonte e si ferma in questa posizione; in questo momento B flette le ginocchia verso il mento per effettuare una capriola in dietro sulla schiena del compagno, arrivando al suolo. Cominciare l'esercizio con l'aiuto di due compagni. ⊕

— A coppie, la danza dei «cosacchi». gambe

— In appoggio facciale, A e B, spalla destra contro spalla destra, cercano di respingersi. ⊕

— Corsa della «biga romana»: 5 allievi. ⊕

2. **Allenamento alla prestazione** 50 minuti

Muscolazione

Spalliere, banchina obliqua.

Seguito di esercizi di forza alle spalliere e alle banchine svedesi, applicate alle spalliere, sotto forma di esercizi di muscolazione.
Eseguire in generale gli esercizi a ritmo rapido e in serie di 6, facendo attenzione a non bloccare la respirazione durante lo sforzo principale, ma cercando piuttosto di espirare.
Prestare una particolare attenzione a che il carico (in questo caso il compagno) sia proporzionato alle possibilità e al fisico dell'allievo.

— Con un compagno sulle spalle, salire sulle spalliere scalino per scalino, insistendo sul movimento perfetto della caviglia.

— Dalla posizione accosciata, schiena contro le spalliere, stabilirsi all'appoggio rovesciato e ritornare alla posizione iniziale.

— Sospensione dorsale allo scalino superiore, braccia flesse: lasciar scendere lentamente il corpo, con una breve fermata intermedia, fino all'estensione totale.

— In sospensione dorsale allo scalino superiore, alzare rapidamente le gambe per toccare il muro sopra la testa.

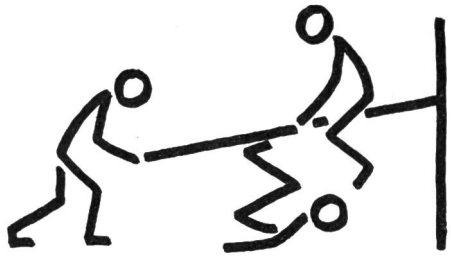
— Faccia alle spalliere, abbassare la testa; nuca contro uno scalino immediatamente sopra la testa; alzare le gambe tese per stabilirsi alla sospensione rovesciata e ritornare alla posizione iniziale.

— Applicare l'estremità di una banchina alla spalliera, ad un'altezza di circa 1 m; salire lungo la banchina con un piede appoggiato su quest'ultima e l'altro sul pavimento. Insistere sul lavoro delle caviglie.

— Salire lungo la banchina saltellando a sinistra e a destra dell'attrezzo in appoggio sulle mani. La stessa cosa in dietro.

— Sulla schiena, all'estremità della banchina, testa rivolta verso il basso, piedi infilati nelle spalliere, sedersi rapidamente, toccare le ginocchia con il naso e ritornare alla posizione iniziale.

— Sulla schiena, su di un tappeto appoggiato sotto l'estremità della banchina dalla parte opposta delle spalliere; tendere le gambe mantenendo la banchina in equilibrio sui piedi; un camerata si siede sulla banchina a mo' di carico più o meno lontano dalla spalliera a seconda del peso che si desidera. L'allievo sulla schiena esegue movimenti di flessione e di estensione delle gambe. 2 compagni devono aiutare a mantenere la banchina in equilibrio.



— La stessa cosa in piedi come esercizio di muscolazione delle braccia.

Agilità e resistenza

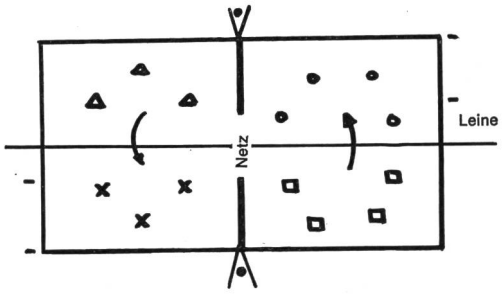
Pista circolare d'attrezzi
Tema generale: capovolta

Osservazioni: disporre nelle due metà della palestra, sotto forma di due grandi cerchi, degli attrezzi che permettano di eseguire diverse forme di salti con l'aiuto delle mani.

1. Il monitore dimostra dapprima il modo di passare ogni ostacolo.
2. Gli allievi esercitano a volontà ad ogni attrezzo che presenta loro delle difficoltà.
3. Organizzare dei gruppi per il passaggio di diversi attrezzi di seguito.
4. Si dà partenza per la corsa completa, uno alla volta.
5. Inseguimento, 2 o 4 allievi partono nello stesso momento disposti in senso opposto a diversi punti della pista. Quanto tempo occorre al vincitore per raggiungere l'avversario?
6. Sotto forma d'esercizio di resistenza. Superare il maggior numero di ostacoli durante un periodo di 5 minuti.

Pallavolo per esordienti

Gioco semplice e variato sotto forma d'esercizi d'introduzione.
Scopo: in generale ricerca del piacere del gioco e, in particolare, scoprire l'idea della pallavolo.
Organizzare 4 squadre di 3 o 4 giocatori ognuna, che effettuano 2 partite nello stesso tempo su due campi sommari, uguali, installati nel senso della lunghezza; una corda dividerà la palestra in due parti nel senso della larghezza e potrà quindi essere utilizzata come rete.
Regole adattate: nessun servizio, la rotazione è facoltativa, non si sanziona nessun tocco di palla, numero di tocchi indeterminato all'interno di ogni squadra, il toccare la rete o il superare la linea mediana non vengono contati come errori; si fischierà quindi soltanto quando la palla tocca terra.
Soltanto quando i giocatori risentiranno una gran voglia di giocare bisognerà lavorare analiticamente, toccando progressivamente i diversi punti tecnici.



Netz = rete Leine = corda

La lezione mensile

Condizione fisica generale

Messa in moto all'aperto — Ginnastica con bastoni — Allenamento ad intervalli — Arrampicare: esercizi e competizioni — Giuochi introduttivi per la pallamano

Testo: Heinz Suter Disegni: Wolfgang Weiss Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: bosco - campo ginnico

Durata: 1 ora e 30 minuti

Classe: 12 allievi

Materiale: 1 bastone per ogni allievo (130-140 cm), più cronometri, installazione per l'arrampicata, 1 pallone da pallamano, nastri per il gioco e nastro per la demarcazione del terreno da pallamano (se questi non esiste già marcato).

Legenda:

♡ Stimolo del sistema circolatorio
♥ Resistenza
⊕ Abilità
▶▶ Velocità
▷ Mobilità
CV Colonna vertebrale
Forza: braccia, gambe, dorso, ventre

1. Preparazione 30 minuti

Esercizi di riscaldamento già sulla strada che conduce nel bosco:

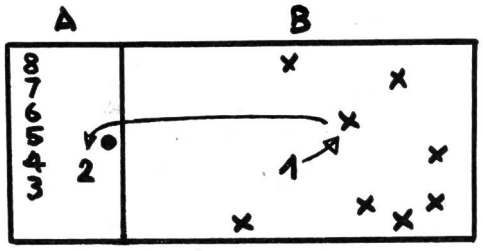
— Correre con cambiamento di ritmo.
— Correre e saltare sopra ostacoli naturali.
— Esercizi d'equilibrio e di reazione su tronchi d'albero che si trovano sul terreno.
— Slalom attorno agli alberi.

⊕

Giochi di corsa: Staffetta «alla caccia»

Terreno: 16 x 24 m circa, nel bosco, marcato tra gli alberi.
Descrizione:
Nell'ordine prestabilito, ogni giocatore della squadra A deve toccare, nel campo B, un qualsiasi giocatore della squadra B, per ritornare poi nel campo di partenza.

♡



Il cambio avviene mediante battuta di mano dietro il montante (o banchina).
I giocatori «toccati» della squadra B sono eliminati.
Il tempo impiegato complessivamente vien misurato. Dopo scambio dei compiti, è il tempo migliore a decidere della vittoria.

Ginnastica con bastoni:

— Sulla schiena, bastone tenuto con le due mani dietro la nuca: alzare il tronco fino ad arrivare in posizione seduti, poi flessione in avanti con molleggiamento. ▷ CV av.
— Come l'esercizio precedente, ma a braccia tese. Per stabilirsi alla posizione seduti, forzare le braccia in dietro.
— In ginocchio, braccia in alto, bastone tenuto con le due mani, flessione laterale del tronco con molleggiamento. CV di fian.
— Sul ventre, bastone tenuto dietro la schiena, alzare il tronco in avanti. CV ind.

— In ginocchio, braccia in avanti, il bastone è tenuto con le due mani: sedersi a sinistra e a destra del corpo. CV rotaz.
— Un gruppo di allievi è in ginocchio su di un rango, i bastoni tenuti lateralmente:

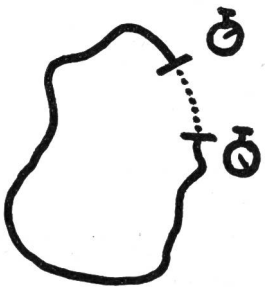
— Saltellare in posizione raggruppata sopra i bastoni. gambe
— Saltellare con ½ giro sopra i bastoni, al ritorno passar sotto.
— Salto del «gatto» sopra i bastoni; cambiare l'altezza dell'attrezzo. braccia

2. Fase di prestazione

Resistenza

Allenamento ad intervalli nel terreno 15 minuti ♥

Distanza: da 200 a 300 metri.
Ritmo di corsa: 75% della prestazione massima possibile.
Numero delle ripetizioni: 3 x 200 - 3 - 5 minuti - pausa - 3 x 200.



Organizzazione:

1. Partenza individuale o a gruppi.

2. Controllo delle pulsazioni.

Con un cronometro installato appositamente, gli allievi possono (ad ogni giro), controllare individualmente le loro pulsazioni. I battiti vengono contati su 10 secondi e moltiplicati poi per 6. Il massimo delle pulsazioni dovrebbe variare da 160 a 180 battiti al minuto. Se le pulsazioni sono inferiori a 160, aumentare il ritmo al prossimo giro.

3. Tempo di ricupero.

La pausa dura fin quando le pulsazioni hanno raggiunto i 120 battiti al minuto. A questo momento si può ricominciare un nuovo giro.

Forza

Arrampicare 20 minuti

Forme d'esercitazione - arrampicata normale e con le sole braccia.

— Salire alle pertiche verticali - scendere lungo quelle oblique.

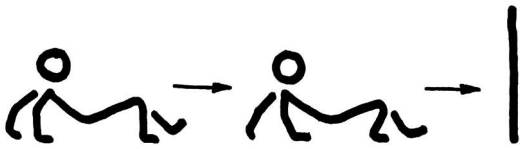
— Salire alle due pertiche che si trovano all'estremità sinistra o destra della istallazione; una volta in alto attraversare fino all'altra estremità e scendere.

— Salire (in stile libero) alle pertiche verticali e scendere lungo quelle oblique.

Forme di competizione - Inseguimento

— Un gruppo alle pertiche, l'altro a 15-20 metri di distanza. Al comando, scatto simultaneo dei due gruppi, uno all'arrampicata, l'altro alla corsa; chi dei corridori riesce a toccare il rispettivo compagno che arrampica? I corridori non possono toccare le pertiche.

— Il gruppo A a 10 m dalle pertiche, il gruppo B a 15 m. Al comando, il gruppo A scatta in avanti, marciando come i granchi, e si arrampica alle pertiche; il gruppo B, muovendosi allo stesso modo, cerca di raggiungere i compagni. Lo stesso principio come nell'esercizio precedente. Inversione dei compiti.



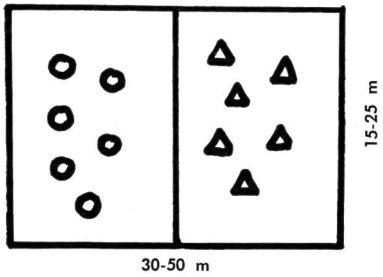
Agilità - Resistenza

Pallamano senza porte 25 minuti

Questo gioco è una preparazione per la pallamano. Le porte costituiscono l'intera larghezza del terreno, così da impedire una difesa troppo fitta davanti alla porta.

Idea di gioco:

Ogni squadra cerca, con passaggi veloci, di «trasportare» la palla nel terreno avversario e di posarla dietro la linea di fondo (porta). Coloro che subiscono l'attacco cercano, con marcature corrette, di interrompere l'azione avversaria per poter così attaccare a loro volta.



Ogni palla diretta, afferrata al volo e posata dietro la linea di fondo, vale un punto.

Attrezzo da gioco: pallone da pallamano.

Squadre: 6-8 giocatori.

Progressione metodologica:

Le abilità tecniche vengono ottenute con giochi semplici, effettuati con palloni piccoli e grandi. Le leggi tattiche fondamentali, concernenti il mantenimento del proprio posto e lo smarcarsi, sono apprese nel migliore dei modi, grazie alla «palla rubata». In questo gioco sono già ancorati i principi della corsa libera, quando si è in possesso della palla, e della copertura, quando si è persa la palla.

Regole: pallamano a 7.

Eccezioni:

— Nei giochi d'introduzione è proibito palleggiare.

— Più tardi è permesso palleggiare una volta sola, poi secondo le regole della pallamano.

— E' permesso «tuffarsi» per posare la palla dietro la linea di fondo.

3. **Ritorno alla calma**

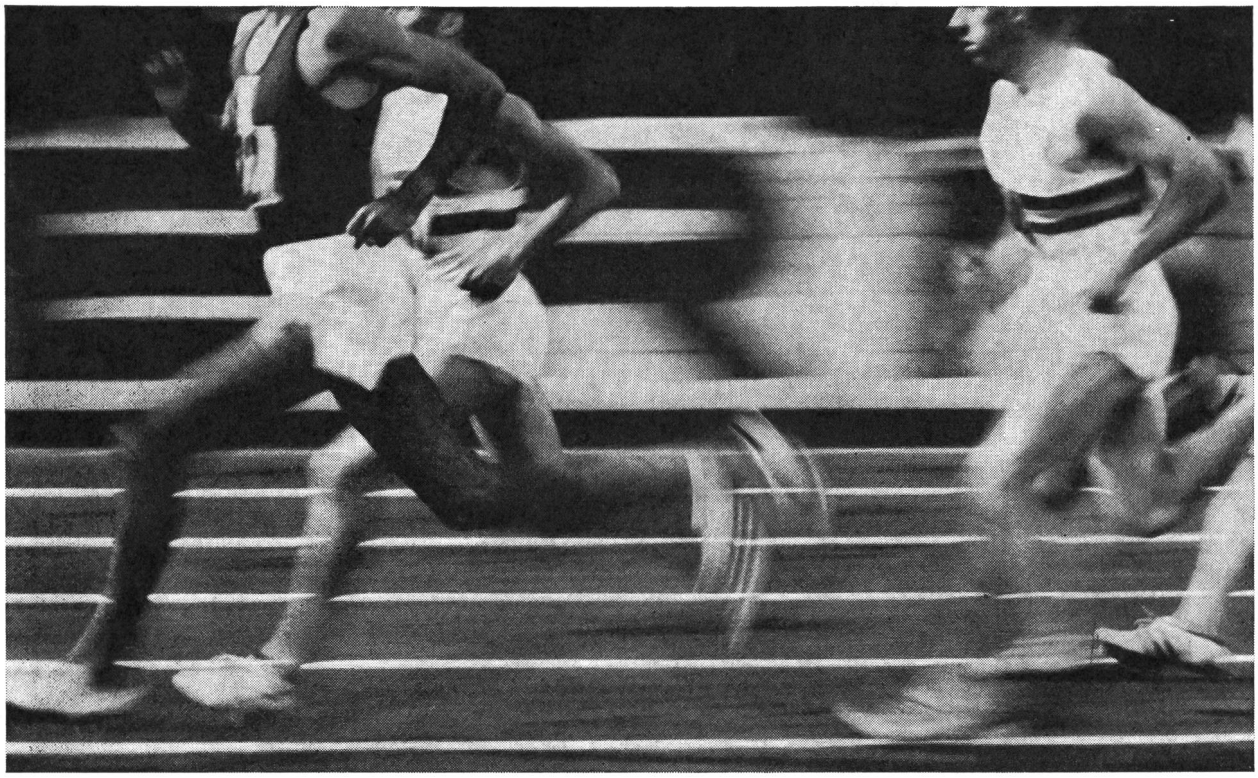
— Discussione sul gioco.

— Doccia.

Letteratura:

Manuale svizzero per la ginnastica scolastica, volume III.

Tutto
alla
Coop



Per essere in forma

nella vita quotidiana e nello sport è necessaria un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è quello che ci vuole.
L'Ovomaltine gode di una grande fiducia in tutto il mondo visto che,

— grazie alla ricerca scientifica
— grazie alle materie prime di alto valore
— grazie alla composizione equilibrata
— grazie all'accurato processo di fabbricazione

l'Ovomaltine tiene il passo con i più recenti ritrovati fisiologico-alimentari.

Fate anche voi come i campioni e bevete ogni giorno l'

OVOMALTINE

WANDER

rende più efficienti