

**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:** 32 (1975)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** La lezione mensile

### **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**

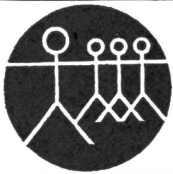
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 23.01.2026

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



## La lezione mensile

### Nuoto - allenamento della condizione

Gianfranco Schmid

Luogo: palestra

Durata: 90 minuti

Materiale: elastici per la forza, corde per saltare, sbarre, anelli oscillanti, ev. palloni per il gioco finale

#### Legenda:

- △ mobilità
- ⊕ destrezza/agilità
- ▶ velocità
- ♥ stimolo del sistema cardio-vascolare
- ♥ tenacia

- ♥ resistenza
- 1 elasticità
- CV = colonna vertebrale
- 1 forza

- 1 dorso
- 1 ventre
- 1 braccia
- 1 gambe

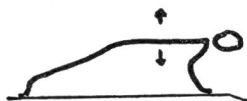
#### Messa in moto

- camminare, scuotere i polsi (scioltezza), rotazione della testa
- leggero passo di corsa, idem trascinando i piedi, saltelli laterali
- passo combinato, passo saltellato, passo incrociato, camminare a quattro zampe (articolazioni tese)
- saltellare sul posto intercalando gambe divaricate e piedi uniti

#### Alcuni esercizi a corpo libero

- cerchi delle braccia in avanti e indietro
- flessioni del tronco laterali
- flessioni del tronco in avanti
- rotazione del tronco
- in appoggio facciale, molleggiamento del tronco (fig. 1)
- sul ventre, gambe flesse: scuotere le caviglie

Fig. 1



- serie di appoggi facciali
- «il ponte» (eseguirlo con i piedi appoggiati alla base della parete)

Ricupero con esercizi di respirazione

#### Rafforzamento muscolare specifico

- a coppie: flessioni del tronco in avanti (vedi esercizio 4 dell'esame di condizione fisica G+S)
- a coppie: A coricato sul dorso braccia sopra la testa, le mani afferrano gli opposti gomiti; B in appoggio

facciale sui gomiti di A. Contro la resistenza di B, A spinge avanti in alto le sue braccia fino alla posizione verticale. Poi abbassare lentamente. La schiena rimane al suolo (fig. 2)

Fig. 2



- accosciati sui talloni: flessione del tronco indietro
- mani appoggiate alla parete, tronco leggermente inclinato in avanti: iniziare marciando sul posto poi correndo allo stesso modo (distensione del tendine d'Achille, fig. 3)

Fig. 3



- a coppie: estensione / flessione della gamba (seduti, mani dietro la schiena, una gamba alzata sulla quale si appoggia il compagno)

- step-caviglie (esercizio per la coordinazione del ritmo). Su una linea tracciata sul pavimento della palestra, appoggi del tallone, pianta e punta del piede alternati a ritmo progressivo

## Esercizi specifici di forza

(50-150 ripetizioni)

Esercizi con l'elastico fissato alle spalliere (fig. 4)

- imitare le bracciate a crawl
  - delfino
  - crawl-dorso
  - rana

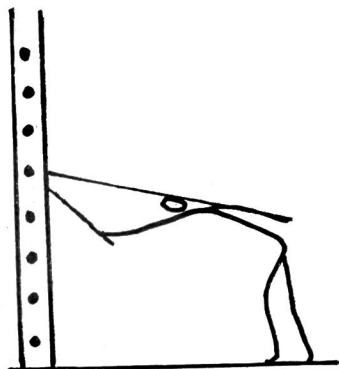


Fig. 4

### Intermezzo

Saltellare con la corda 3 volte 3 minuti con 1 minuto di ricupero

## Esercizi isometrici

6-12 secondi — da due a quattro ripetizioni

- in ginocchio davanti alla sbarra: appoggio-pressione delle braccia
- sulla schiena dinanzi alla sbarra: pressione con le gambe sulla sbarra
- in ginocchio davanti agli anelli, braccia aperte, spingere verso il basso (fig. 5)

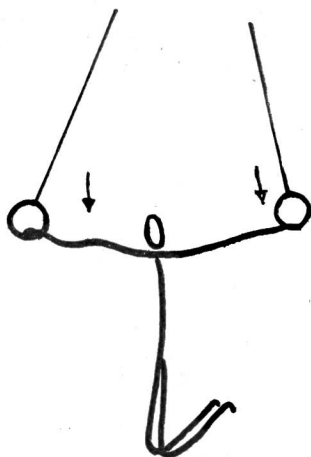


Fig. 5

- idem, anelli davanti al petto, spingere verso il basso
- idem, braccia tese in avanti, spingere verso il basso

**NB** Ponendo dei contrappesi sul lato opposto dell'impianto a carrucole degli anelli oscillanti si dispone di una «economica LAT MACHINE»

## Esercizi di sollevamento pesi

10 ripetizioni

Utilizzare le sbarre di 10-14 kg che si trovano in tutte le palestre.

Iniziare con un riscaldamento: sollevare la sbarra sopra la testa

- in ginocchio, sbarra dietro la nuca, sollevare in alto
- coricati sul dorso, mantenendo i gomiti appoggiati al suolo, abbassare la sbarra, indietro (fig. 6)

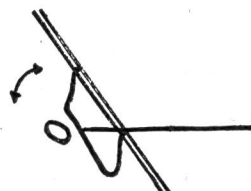


Fig. 6

- seduti su una panchina, sbarra in mano, rotazione dei polsi
- in piedi, sbarra tenuta dietro sulla nuca: mezza accosciata
- posizione raggruppata, tronco eretto: accosciata massima (se i talloni appoggiano al suolo: rafforzamento del tendine d'Achille)
- in piedi, sbarra tenuta dietro all'altezza delle cosce: slancio delle braccia indietro
- sbarra fra le gambe leggermente divaricate, presa davanti e dietro: accosciata massima incrociata (fig. 7)



Fig. 7

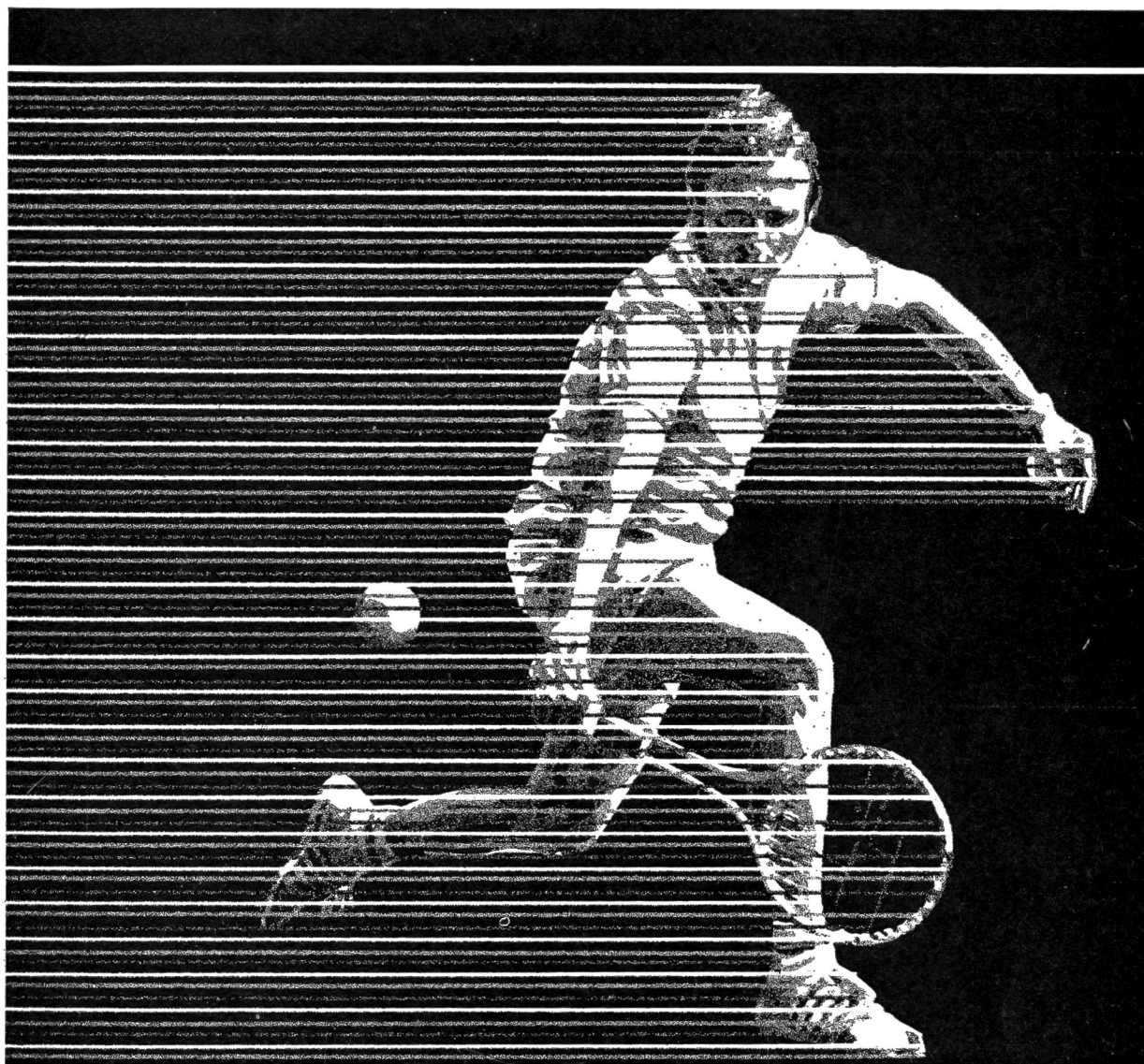
- avampiedi poggiati su un rialzo, sbarra tenuta dietro sulla nuca: estensione sugli avampiedi
- sbarra tenuta come sopra: saltellare

## Gioco

Pallacanestro o pallavolo con regole semplificate

## Ritorno alla calma

- discussione in merito all'allenamento
- riordinare il materiale
- doccia



# ***Ovomaltine***

**WANDER**

rende più efficienti

Partenza scattante e  
tenacità, precisione  
e sangue freddo  
contribuiscono anche  
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una  
forza equilibrata