

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:	35 (1978)
Heft:	2
 Artikel:	Perché una messa in moto?
Autor:	Weiss, Ursula
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000609

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](#)

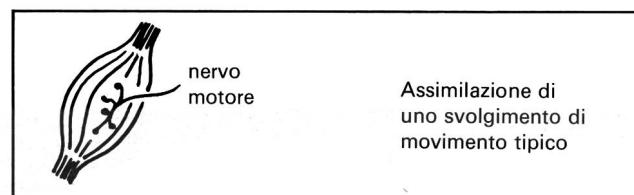
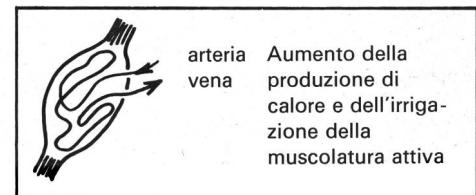
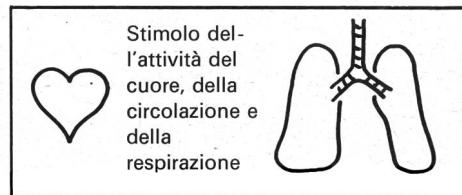
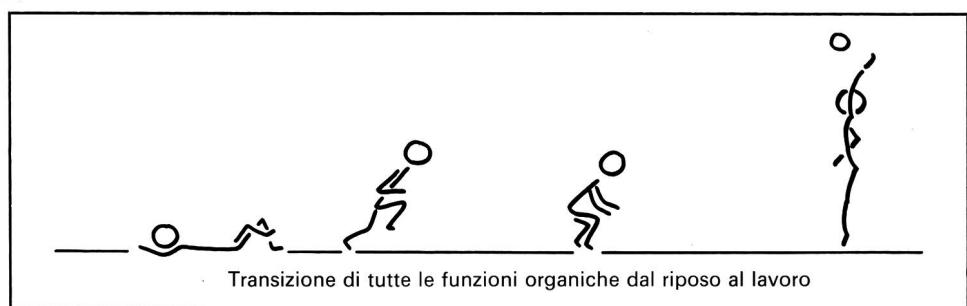
Download PDF: 12.01.2026

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

Perché una messa in moto?

Ursula Weiss

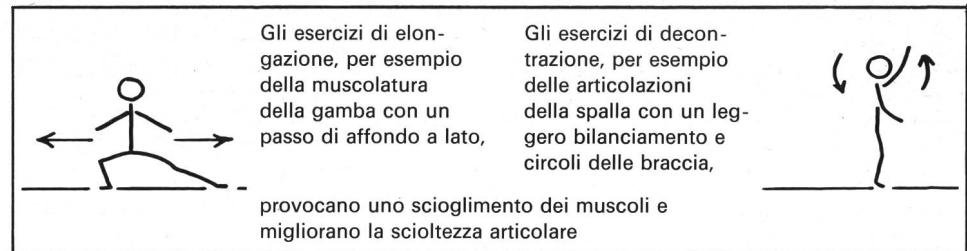
Schema: introduzione alla lezione



Messa in moto ed esercizi preparatori al gioco

Introduzione alla lezione

Messa in movimento



Ogni attività sportiva dipende in buona parte dalla capacità dell'organismo di mobilizzarsi molto rapidamente per il lavoro a partire dal riposo e di adattarsi a delle sollecitazioni fisiche ripetute.

Ogni lezione, ogni unità d'insegnamento dovrebbe cominciare con una parte introduttiva. Lo schema che riproduciamo può facilmente, e senza grandi modifiche, essere applicato a tutte le discipline sportive. I suggerimenti che seguono sono concepiti in modo da formare una lezione teorica breve, sia in palestra sia come un tutto isolato, sia quale introduzione al tema «biologia sportiva e allenamento della condizione fisica». Sarebbe auspicabile che gli allievi facciano loro stessi l'esperienza, tramite un esempio pratico, di quelli che sono i fenomeni del passaggio dal riposo al lavoro muscolare con e senza messa in moto.

Esempio: la pallavolo

Prendete un pallone e cominciate un gioco o un allenamento.

Che cosa succede? Quali osservazioni potete fare?

- presto trafilati, accelerazione del polso
- movimenti ancora molto rigidi e goffi, numerosi sbagli
- fatica nella regione femorale dopo i salti
- braccia pesanti
- sensazione di caldo, sudorazione

Che cosa significano questi cambiamenti?

- sono l'espressione del fatto che il corpo e i suoi differenti organi cominciano a lavorare e che essi devono fornire uno sforzo maggiore che allo stato di riposo (respirazione più forte, polso accelerato, calore), ma che non sono ancora adattati completamente alle esigenze della nuova situazione (da cui la sensazione di pesantezza, la goffaggine).

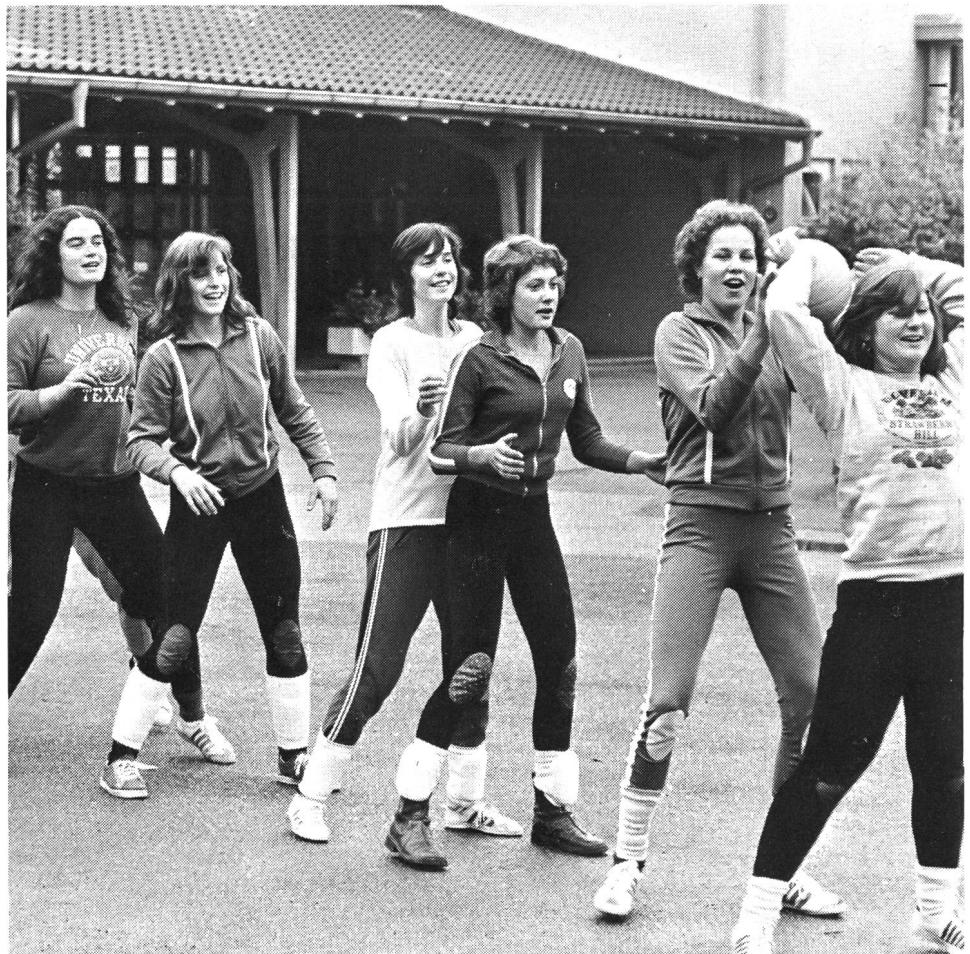
Che cosa succede se questa transizione avviene molto in fretta o se, per esempio, vi mettete di colpo a correre o a saltare «di forza»?

- i fenomeni citati prima si manifestano più rapidamente e con maggiore violenza, accompagnati talvolta da nausea, brividì, senso di spossatezza, d'essere «al punto morto», specialmente in una corsa in cui lo sforzo è stato molto intenso
- fatica —> lo sforzo non può essere mantenuto allo stesso livello e dev'essere ridotto
- il pericolo delle lesioni fisiche aumenta, in particolare quello degli strappi muscolari e dei tendini.

È dunque logicamente indicato fornire all'allievo il tempo necessario per una messa in moto, una

messina in movimento e per esercizi preliminari al gioco curati e appropriati (secondo le condizioni meteorologiche, il momento della giornata, il genere di allenamento previsto) di una durata di

10–30 minuti, di operare insomma fisicamente e psicologicamente la transizione fra il riposo e il lavoro, senza che si producano spiacevoli fenomeni secondari.



- | | |
|-------------------------------|--|
| Messa in moto | → <i>evita il «punto morto» o il «passaggio a vuoto»</i>
caratteristica della fase iniziale dello sforzo |
| Messa in movimento | → <i>diminuisce il rischio</i>
commettere errori tecnici/tattici, o di ferirsi |
| Esercizi preparatori al gioco | → <i>permette l'utilizzazione ottimale delle riserve energetiche</i>
durante tutta l'unità d'allenamento
Intensità d'allenamento più elevata —> risultati migliorati |

Che cosa bisogna fare?

- con una *massa in moto* in cui il soggetto si mette progressivamente a correre, a saltellare e a saltare con o senza pallone, è tutto il corpo ad essere sollecitato, riscaldato e così preparato all'attività sportiva prevista, mentre che con la *massa in movimento* sono innanzitutto certe parti delle articolazioni e dei muscoli che si tendono e si ammorbidiscono.

Gli esercizi preparatori al gioco che concludono questa fase introduttiva fanno nuovamente appello a tutto l'essere, terminano di metterlo nelle volute disposizioni e contribuiscono ugualmente all'attivazione dei movimenti propri a tale o tal'altra disciplina sportiva.