

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: 4

Artikel: Circuit-Training
Autor: Kreiss, Friedhelm
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000621>

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: 16.04.2026

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

Circuit-Training

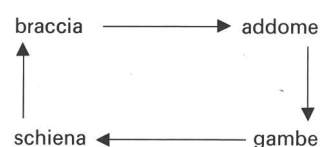
Friedhelm Kreiss

Viene definito *Circuit-Training* una serie di esercizi fisici eseguiti in determinati luoghi predisposti su un tragitto ad anello che i partecipanti percorrono secondo una successione prefissata. Il Circuit-Training è quindi innanzitutto una nuova forma di organizzazione della ginnastica alla quale si aggiungono i fattori tempo e numero. *Vantaggi:* 1. Esigenze alternate ai muscoli e al sistema circolatorio. 2. Rin vigorimento equilibrato del corpo. 3. Impegno maggiore e gruppi di esercizi di prestazione differenziata con simultanea maggiore intensità d'attività. 4. Incremento dell'autonomia e dell'autocontrollo. 5. Momenti pericolosi limitati. 6. Circuit-Training serve al miglioramento della condizione fisica generale oppure, tramite una scelta specifica di esercizi, serve all'incremento della prestazione nelle singole discipline sportive.

Gli esercizi alle singole stazioni devono contenere le seguenti esigenze: 1. Presentare poche difficoltà tecniche. 2. Devono essere chiari all'inizio, durante l'esecuzione e alla fine, in modo da facilitare il conteggio. 3. Devono essere eseguiti con o agli attrezzi in modo da offrire identiche esi-

genze per tutti i partecipanti.

Ordinamento delle stazioni: La disposizione degli attrezzi dev'essere semplice. Gli attrezzi devono possibilmente poter essere utilizzati anche prima o dopo il Circuit-Training. 2. Le stazioni devono essere collocate in modo da evitare che due esercizi consecutivi interessino lo stesso gruppo muscolare. 3. Un principio di base per una disposizione che favorisca un miglioramento generale della condizione fisica è contenuto nella ripartizione della muscolatura corporea in quattro gruppi principali:



1. Braccia/spalle – appoggi facciali-flessioni delle braccia
2. Addome – «serramanico»
3. Gambe – salti in estensione
4. Schiena – bocconi-inarcarsi



Forme d'organizzazione

1. giro a tempo: durata degli esercizi e delle pause viene annunciata a tutti. 2. giro a quantità: il numero degli esercizi è fissato per ogni stazione, la pausa è lasciata al libero giudizio dei partecipanti oppure cade. 3. giro a tempo e a quantità, durante la pausa i partecipanti percorrono un determinato tragitto liberamente oppure in un tempo fissato. 4. giro a quantità in un tempo determinato: in un periodo di tempo prefissato occorre svolgere un determinato numero di esercizi. Quantità di esercizi: in un test di massima viene fissato il numero massimo per ogni esercizio e per ogni partecipante; la metà di questa cifra è il numero di esercizi per passaggio di circuito. Quest'ultimo trova il suo posto nello sport di

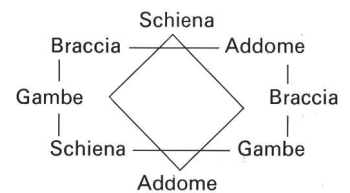
prestazione e nell'allenamento sportivo.

Possibilità di aumentare il carico: 1. Prolungare il tempo d'esercizio. 2. Diminuire le pause. 3. Eliminare le pause. 4. Aumentare il numero dei passaggi. 5. Maggiori carichi negli esercizi (pesi, palloni pesanti ecc.). 6. Aumento del numero delle stazioni.

Forme di controllo: 1. Ognuno conta la propria prestazione. 2. A coppie: uno conta la prestazione dell'altro sull'intero circuito. Analogo principio vale per il cronometrando. Si possono quindi avere risultati sul tempo oppure sulla quantità.

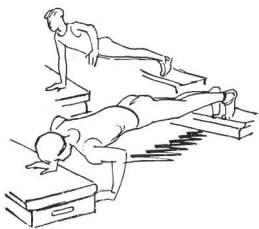
Inserimento nella lezione: il Circuit-Training, quale forma d'allenamento con carichi elevati, è situato nella parte centrale della lezione; non dovrà essere seguito da un lavoro con impegno

della forza. Dopo un perfezionamento tecnico, il Circuit-Training trova un inserimento sensato. Se svolto sotto forma di formazione corporea e motrice, trova posto sia all'inizio sia alla fine della lezione.

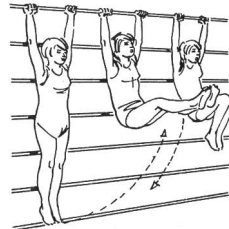


Sovrapponendo il rombo al quadrato esistente (avanzato di due stazioni) si ottiene un circuito con otto stazioni (vedi esempio sottostante).

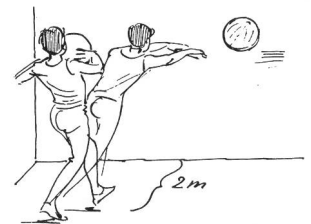
Esempio di Circuit-Training



1. Flessione del tronco in dietro sopra un pallone



2. In sospensione: piegare le gambe oppure sollevarle tese fino a toccare le mani

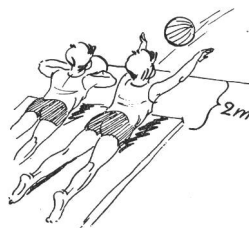


3. Getto del pallone a due mani contro la parete

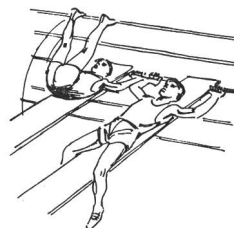
8. Piedi su una parte di plinto – salire e scendere con le mani



7. Salire alternativamente sul plinto – tendere la gamba



6. Getto a due mani contro la parete da posizione bocconi



5. Portare le gambe fin dietro la testa



4. Saltellare sul posto con la corda

