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: 36 (1979)

Heft: 1

Rubrik: La lezione

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: 09.12.2025

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

Allenamento della forza per lo sci di fondo

Ernst Strähl

Allenamento a stazioni

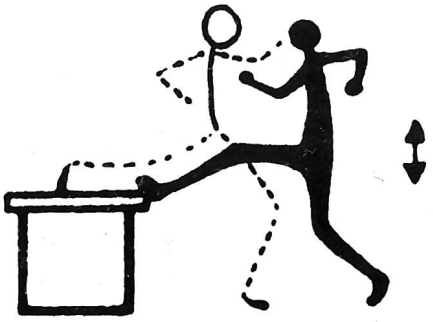
Scopo: miglioramento della forza e della forza di tenacia tramite esercizi specifici

Materiale: parte superiore di plinto, panchina (all'esterno, elastici o camere d'aria di biciclette)

Luogo: ovunque

Svolgimento:
- prima: riscaldamento (messa in moto) e ginnastica generale (almeno 20 min.)
- fra gli esercizi: scioglimento e estensione dei muscoli sollecitati in precedenza, buon ricupero
- dopo: leggera corsa, scioglimento (10–20 min.), ev. nuoto o massaggio

Saltellare su una gamba bilanciando le braccia in avanti e indietro rispetto la panchina.



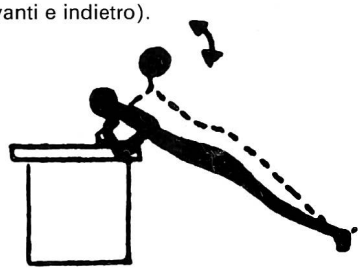
a) panchina davanti sin. e des.
20× posizione mediana e
20× posizione lontana (caviglie)

b) panchina dietro sin. e des.
20× posizione mediana e
20× (angolo retto)

Osservazione:
- suolo morbido, risp. suola
- impegnare l'articolazione dei piedi

Progressione/ varianti:
- quantità
- giubotto pesante
- sacco di sabbia

Flessioni delle braccia in appoggio facciale e dorsale (avanti e indietro).

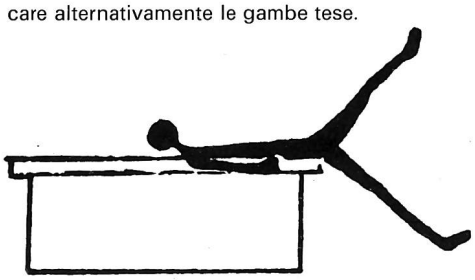


20× da sinistra a destra
20× da destra a sinistra

Osservazione:
- corpo teso il più possibile
- spinta esplosiva

Progressione/ varianti:
- quantità
- piedi sulla panchina, mani a terra
- «Kero-trainer»
- diversi esercizi d'appoggio

Sul ventre e sulla schiena, tronco fissato, divaricare alternativamente le gambe tese.



Durata: 1 min. in ambedue le posizioni

Osservazione: esecuzione rapida dei movimenti

Progressione/ varianti:
- durata
- polsini pesanti
- diversi esercizi del tronco

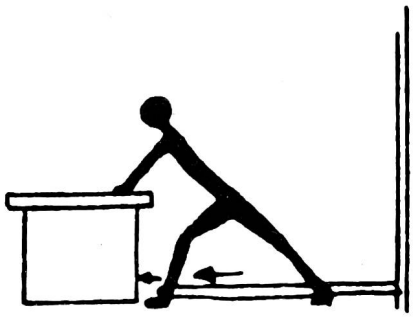
Saltelli in appoggio facciale in semicerchio, piedi = punto di rotazione

Durata: 1 min.

Osservazione:
- corpo teso il più possibile
- spinta simultanea delle due braccia

Progressione/ varianti:
- durata
- battere le mani
- giubbotto pesante

Tirare le gambe in avanti contro resistenza (elastico).

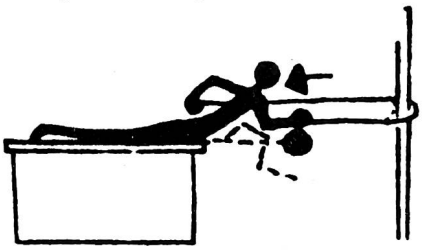


20× destra e 20× sinistra

Osservazione: – tirare in avanti piatto il piede della gamba in azione (contro la panchina)
– tendere la gamba d'appoggio

Progressione/ varianti: – quantità
– resistenza (elastico)
– attrezzi: corda «mìni-Gym»

Posizione sul ventre (tronco libero), resistenza (elastico), trazione diagonale delle braccia.



20× tronco orizzontale
20× tronco in alto
20× tronco orizzontale
20× tronco in alto

Progressione/ varianti: – quantità
– resistenza (elastico)
– attrezzi: corda, «mini-Gym»

Elasticità e ginnastica di forza

Scopo: miglioramento della forza locale e generale e della forza di tenacia, accento sulla muscolatura delle gambe

Luogo: pendio erboso o sulle scale; eccezionalmente su prato piano o pista di tappeti (palestra)

Svolgimento:
– prima: riscaldamento (messa in moto) e ginnastica generale (almeno 20 min.)
– fra gli esercizi: ginnastica di forza, ricupero incompleto
– dopo: leggera corsa, scioglimento (10–20 min.), ev. nuoto o massaggio

Elasticità

Svolgimento: il minor numero possibile di salti su una determinata distanza, cioè lunghi salti (eccezione: esercizi 2 e 5 cui bisogna badare bene alla esecuzione)

Quantità: per ogni forma di salto 3–8 volte 8–12 salti per passaggio

1. Salti continuati in corsa (grande impegno dei ginocchi, articolazione dei piedi)
2. Alta elevazione dei ginocchi (verso l'alto) e doppio saltello a zig-zag (verso il basso)
3. Grossi passi d'affondo continuati (senza molleggiamento)
4. Salti su una sola gamba alternando (sin.-sin.-des.-des.-sin. ...)
5. Sulle due gambe dall'articolazione dei piedi (gambe leggermente flesse)
6. Salti della rana (senza slancio intermedio o pausa, gambe ad angolo retto)

Ginnastica di forza

Svolgimento: il più rapidamente possibile, costantemente diverse serie di salti

Quantità: ogni volta 10–15×

– circoli delle braccia in avanti e indietro
– appoggi facciali alternando elevazione di una gamba
– sollevare il tronco (mani sulla nuca, gambe tese, piedi a terra)
– appoggi facciali e dorsali alternati (con mezza rotazione)
– posizione gambe divaricate, toccare con la mano, alternando, un tallone (da dietro), spingere in avanti il bacino.

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di educazione sportiva della

Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin

In gran forma con Top Start e Top Ten.

Ora, oltre a Top Ten – una carica d'energia in bottiglia – vi è anche un nuovo prodotto Galactina per gli sportivi: Top Start.

È **un'emulsione per massaggi** di elevata efficacia. Ideale prima della partenza. Perché Top Start, grazie alle sue sostanze iperemizzanti, provvede a un'irrorazione sanguigna ottimale dei muscoli, riducendo in tal modo il rischio di crampi, strappi e lacerazioni muscolari.

Ma anche al traguardo è ideale. Infatti, applicato dopo una gara o un duro allenamento, contribuisce ad eliminare più rapidamente le tossine della fatica, evitando così l'insorgere dei dolorosi crampi muscolari.
Molti campioni sportivi hanno sperimentato Top Start e ne sono convinti sostenitori.

In bottiglie da 150 ml, Fr. 8.40 e da 1 litro, Fr. 39.75.

TOP START Galactina

Per giungere freschi al traguardo.