

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: 10

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

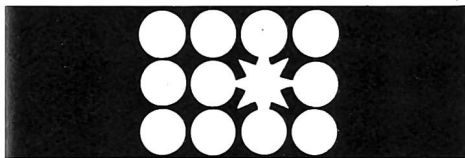
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.03.2026

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



LA LEZIONE

Allenamento della forza

Durata circa 45 minuti.

Questo programma d'allenamento della forza può essere considerato:

- a) come *allenamento della forza* per principianti
- b) come *ginnastica di rafforzamento* per atleti allenati

È destinato sia alle ragazze sia ai ragazzi.

Quest'allenamento sarà preferibilmente organizzato nella seconda parte di una lezione (la prima sarà dedicata alla messa in moto e a una disciplina tecnica). Durante il periodo invernale esso può essere svolto immediatamente dopo la messa in moto e consacrare il resto del tempo al gioco.

Ginnastica di forza con adolescenti

Scopo

Rafforzamento e mobilità

Scelta degli esercizi:

per unità d'allenamento, scegliere tre esercizi in ognuno dei gruppi: braccia/fascia scapolare, tronco (ventre/schiena), gambe

Esecuzione:

il programma è composto di nove esercizi con dieci ripetizioni. Movimenti lenti, ritmati e soprattutto senza impulso, ricerca della maggiore ampiezza

Organizzazione:

a coppie: alternativamente un atleta esegue l'esercizio mentre l'altro recupera

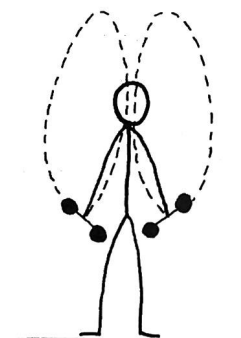
Materiale:

manubri a bocce (dischi o clave)
sbarra del sollevamento pesi o sbarra della ginnastica

Esercizi

Braccia/fascia scapolare

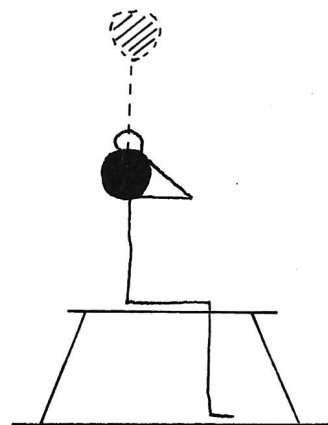
- posizione in piedi, braccia tese in alto con un manubrio (2–3 kg) in ogni mano: cerchi delle braccia in avanti
- idem: cerchi delle braccia indietro



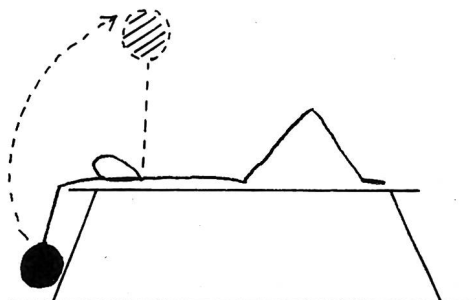
Errori da evitare:

accentuare l'inarcatura lombare durante l'esercizio

- posizione in piedi, braccia tese lateralmente con un manubrio (3–5 kg) in ogni mano: «farfalla» incrociare le braccia davanti al corpo



- posizione seduta, sbarra sulle spalle: sollevare la sbarra dietro la testa
- posizione in piedi, braccia tese in avanti: rotolare e srotolare un peso (2–3 kg) appeso a una cordicella fissata a un bastone da staffetta (tre volte)



- posizione coricata dorsale su una panchina, braccia tese verso l'alto: una sbarra nelle mani, flettere le braccia e gli avambracci poi estensione delle braccia per ritornare alla posizione iniziale (pull-over)

Tronco

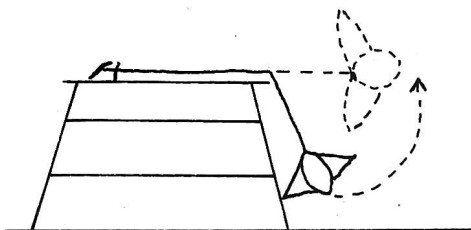
a) Ventre

- posizione coricata dorsale, gambe leggermente flesse e fissate, peso (manubrio o sbarra) sul petto, braccia leggermente flesse: alzare ed abbassare il tronco (schiena leggermente arrotondata)

- posizione coricata dorsale, braccia tese in alto: alternativamente flettere una gamba sollevando il tronco, il gomito sinistro va a toccare il ginocchio destro e viceversa (tronco sempre leggermente raddrizzato)
- posizione coricata dorsale, gambe leggermente flesse e fissate, tronco leggermente raddrizzato, braccia tese in avanti con un manubrio nelle mani: girare il tronco a destra e a sinistra, braccia restano sempre tese

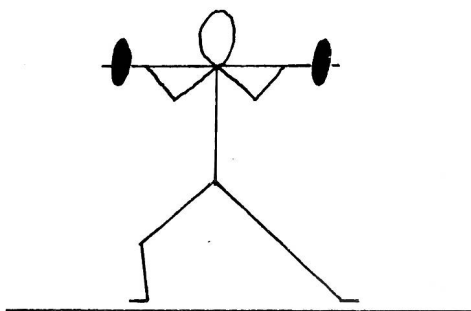
b) Schiena

- posizione coricata facciale, gambe fissate, braccia tese in avanti, un manubrio nelle due mani (1 kg): sollevare il tronco, tirare le braccia tese indietro (il tronco resta sempre un po' raddrizzato)



- posizione coricata facciale su un cassone: gambe fissate, tronco flesso, braccia dietro la nuca: sollevare il tronco, mantenersi in questa posizione per circa 3 secondi, poi abbassarsi
- posizione in piedi, braccia tese lungo il corpo con una sbarra nelle mani: schiena arrotondata in avanti e poi raddrizzarsi (muovere la sbarra il più vicino possibile alle gambe tese)

Gambe

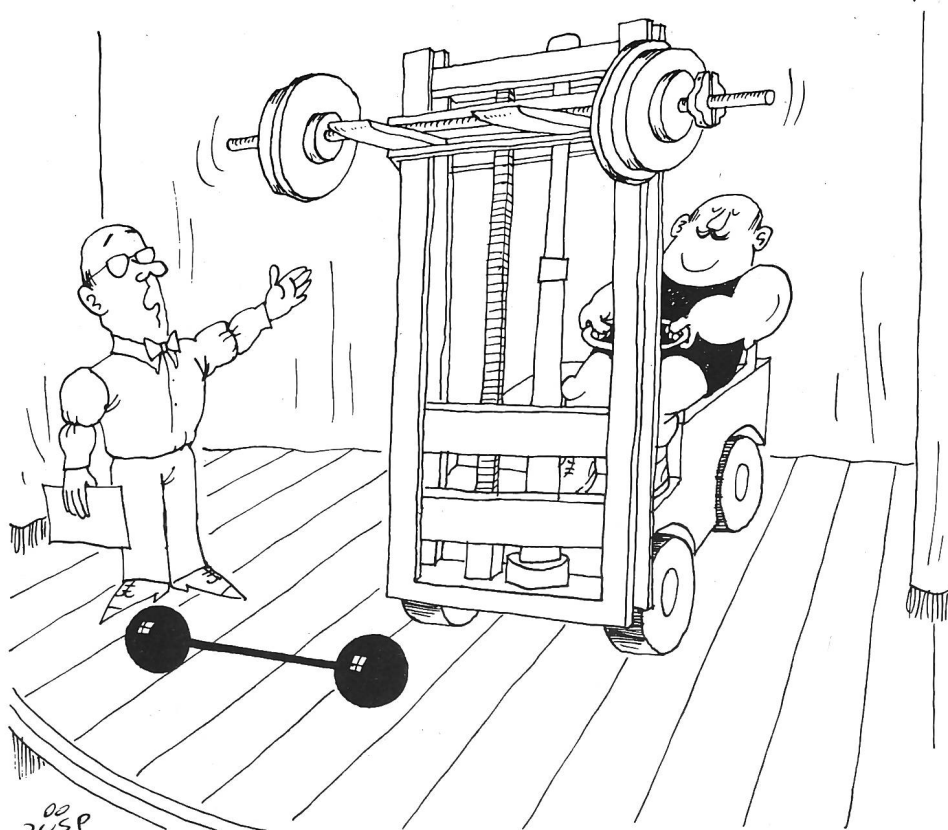
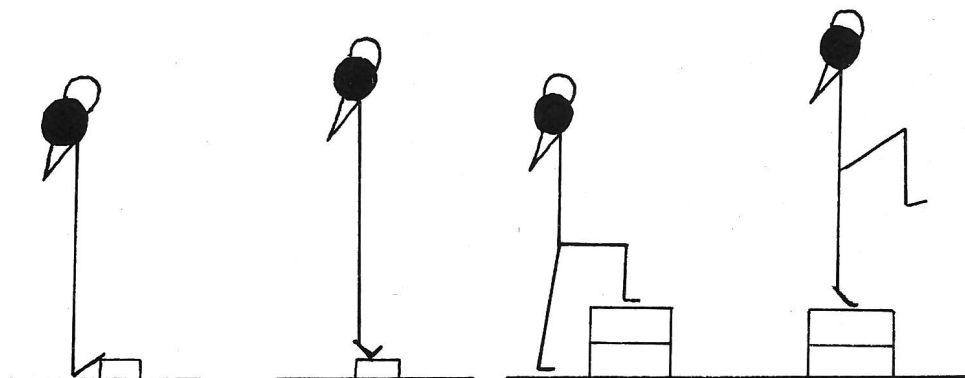


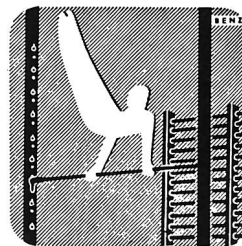
- gambe divaricate, sbarra sulle spalle, spostamento del peso del corpo a destra e a sinistra flettendo alternativamente la gamba destra poi la gamba sinistra (talloni leggermente alzati)

- posizione in piedi, sbarra sulle spalle, saltellare sul posto sollevando alternativamente il ginocchio destro e quello sinistro, tronco raddrizzato
- posizione in piedi, piedi uniti, sbarra sulle spalle, punte dei piedi leggermente sollevate, movimento d'estensione continuato dell'ar-

ticolazione dei piedi, le gambe restano tese

- cassone (due elementi), posizione in piedi, sbarra sulle spalle: salire sul cassone sollevando alternativamente il ginocchio destro poi sinistro (il piede d'appoggio riposa completamente sul cassone)





Alder & Eisenhut AG
 8700 Küssnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
 9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

**Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,
 lo sport e il giuoco**

86 anni di fabbricazione di apparecchiature
 per la ginnastica

Fornitrice di tutte le apparecchiature per
 competizione e dei materassi ai Campionati
 europei di ginnastica artistica, Berna 1975.

Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,
 scuole, società e privati.



Provate

**TOP
 TEN**



Top Ten è uno
 stimolante ed ener-
 getico che, realizzato
 da noti medici
 sportivi e racco-
 mandato da famosi
 allenatori, viene ora
 usato regolarmente
 da un gran numero
 di atleti. Perché aumenta le
 prestazioni fisiche e la
 resistenza, senza danneg-
 giare in alcun modo

l'organismo. Desi-
 deriamo offrire
 anche a voi l'occa-
 sione di provare
 l'efficacia di Top
 Ten. Eccovi un
 Buono col quale
 potete ottenere
 nelle farmacie e
 drogherie una bottiglia
 tascabile di Top Ten al
 prezzo di Fr. 1,90 anziché
 Fr. 2,90.

BUONO
 Valore Fr.

Cognome: _____

Nome: _____

Via: _____

NPA/Località: _____

Sport preferito: _____



Valido fino al 30.6.1980

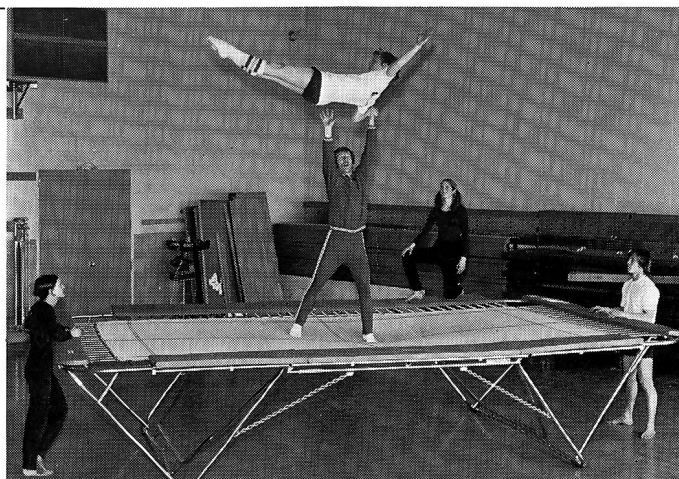


Nissen Trampoline SA
 3073 Gümligen
 Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-mini-trampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



Nissen Trampoline SA
 3073 Gümligen
 Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Omega Speedmaster: la première montre portée sur la Lune.

L'Omega Speedmaster est, par excellence, la montre-instrument de tous ceux qui doivent compter sur une montre à toute épreuve dans les activités les plus rudes. Elle est la montre d'élection des pilotes des grands circuits, des ingénieurs des grands travaux, des sportifs, etc.

Ses qualités exceptionnelles étaient depuis longtemps reconnues. Ce n'est pas sans raisons que la NASA l'a sélectionnée avec d'autres montres des

marques les plus connues pour la soumettre à des tests impitoyables. Seule, la Speedmaster a triomphé de ces épreuves. Montre officielle des astronautes américains, elle a à jamais attaché son nom à la plus prodigieuse épopée de notre temps: le débarquement de l'homme sur la Lune. Pour une montre de série, identique à celle que nous vous présenterons chez nous, c'est une référence... qui va loin.

Venez lui donner la préférence.



145 0022 - Seamaster, Speedmaster professional, remontage manuel, étanche.

145 0014 - Seamaster, Speedmaster professional Mark II, remontage manuel, étanche.

Ω
OMEGA