

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	36 (1979)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	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**

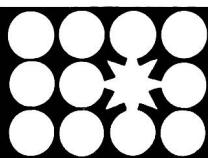
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

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



# LA LEZIONE

## Allenamento d'efficienza fisica

Hansruedi Hasler

Questa lezione dev'essere considerata come lezione parziale. Dovrebbe figurare nella prima parte della fase di prestazione.

Durata: circa 45 minuti

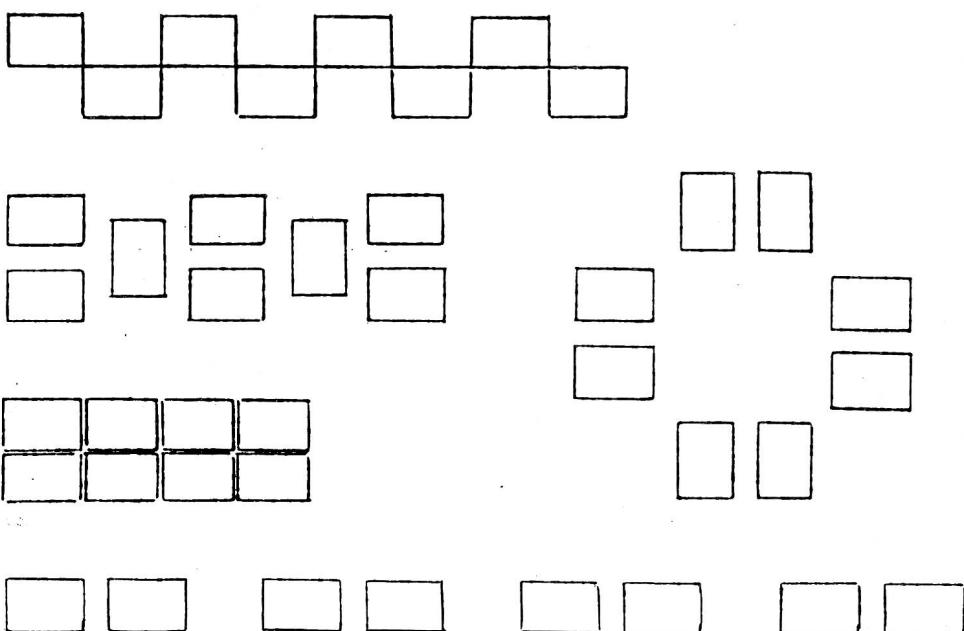
### 2. Definizione dei compiti

La definizione dei compiti costituisce un elemento di prim'ordine per la riuscita della lezione. Il monitor agirà senza precipitazione, ma con semplicità e precisione, lasciando ai partecipanti un margine di libertà che tenga sveglio il loro interesse.

### 2.1

Il primo gruppo (eventualmente due) utilizzerà 8–10 tappeti e li disporrà in modo tale che formino una combinazione interessante e inabituale.

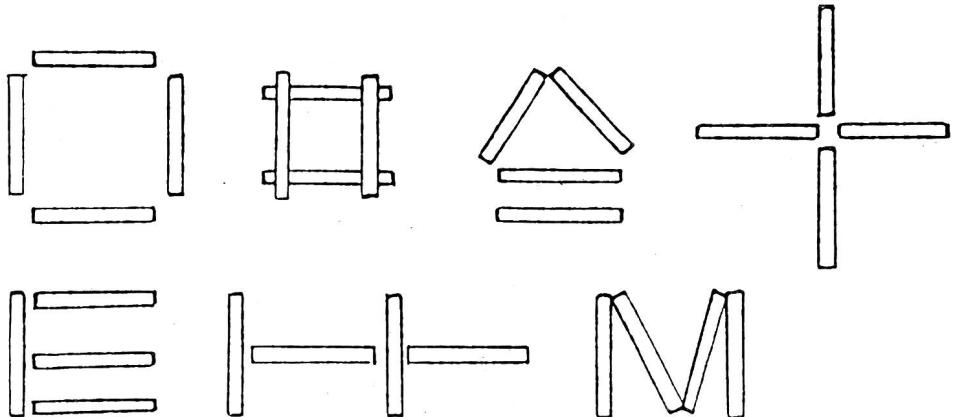
Questa disposizione permetterà di effettuare un concatenamento di salti variati. Ecco alcuni esempi:



### 2.2

Un secondo gruppo (o ev. due) utilizzerà 4 panchine svedesi e le disporrà in modo da formare una combinazione interessante e inabituale.

Questa disposizione permetterà di effettuare un concatenamento di salti variati. Ecco alcuni esempi:



### 2.3

Quando ogni gruppo avrà adottato una soluzione definitiva, e che tappeti e panchine sa-

ranno disposti come desiderato, sarà possibile passare alla fase seguente: messa a punto di 5 concatenamenti di salti differenti.

## Scopi

- miglioramento della forza di stacco con differenti forme di salti su tappeti e servendosi di una panchina svedese
- animazione degli allievi tramite la loro partecipazione alla scelta della materia e con una presenza attiva nei diversi gruppi di lavoro
- incarico, ad alcuni allievi, di capo-gruppo durante l'esecuzione di compiti semplici.

## Svolgimento

### 1. Formazione dei gruppi

In funzione dell'importanza della classe, il monitor formerà 2–4 gruppi di lavoro, comprendenti 4–5 allievi. Questi gruppi dovranno presentare una certa omogeneità sul piano della prestazione affinché il lavoro sia equilibrato.

### Condizioni:

- i concatenamenti devono essere alla portata di tutti i partecipanti
- ognuno dei 5 concatenamenti deve essere formato di 8-12 salti successivi
- prima d'accettare definitivamente un concatenamento, tutto il gruppo deve dapprima provarlo.

Durante questo tempo, il monitor passa da un gruppo all'altro offrendo aiuto e consiglio.

### Esempi di concatenamenti su tappeti

- a) corpo teso
- b) corpo teso, indietro
- c) corpo teso, a lato
- d) con mezzo giro o giro intero su se stessi
- e) raggruppato (sollevare le ginocchia)
- f) carpiato
- g) carpiato (gambe divaricate)

### Esempi di concatenamenti su panchina svedese

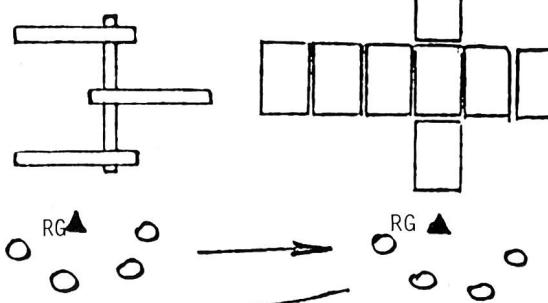
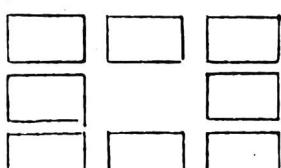
- a) saltare, piedi uniti, da un lato all'altro della panchina, avanzando (gambe tese o flesse alle ginocchia)
- b) come l'esercizio precedente, ma con salti della rana
- c) dalla trave: saltare al suolo divaricando le gambe, poi saltare di nuovo sulla panchina
- d) dalla posizione in piedi, panchina fra le gambe divaricate: saltare e, sopra la panchina, chiudere e aprire di nuovo le gambe per ricadere al suolo (avanzando)

Questi differenti salti dovrebbero inoltre formare un'armoniosa combinazione con la disposizione degli attrezzi (ritmo).

### 3. Allenamento

Quando tutti i gruppi hanno definito i loro 5 concatenamenti, si designa un responsabile per gruppo. Costui resta al suo cantiere mentre i suoi compagni passano da un cantiere all'altro.

Il responsabile di un cantiere introduce i nuovi arrivati al concatenamento dei salti e ne dirige l'esecuzione.



### Condizioni:

- il responsabile del cantiere dimostra l'esercizio, poi ogni allievo esegue due volte

- secondo il numero delle stazioni, questa fase d'allenamento propone così qualcosa come 150-200 salti

Dal canto suo il monitor incoraggia i partecipanti e li corregge individualmente se necessario.

### 4. Concorso di gruppo

Il monitor designa, a ogni cantiere, il concatenamento che gli sembra più appropriato: tutti i gruppi l'eseguono successivamente e sono giudicati in funzione del ritmo della loro azione. Possono prepararsi sotto la guida del loro responsabile. Dopo il test, il monitor accorda una nota o dei punti, d'intesa con i membri degli altri gruppi in attesa.