

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:	37 (1980)
Heft:	6
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

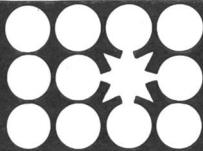
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.02.2026

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



LA LEZIONE

Atletica leggera

Testo e disegni: Jean-François Pahud

Luogo: in palestra o all'aperto

Tema: scioglimento e coordinazione del corridore mezzo-fondista

Scopo: migliorare

- la coordinazione dei movimenti
- la scioltezza generale
- la forza delle gambe
- la posizione del bacino
- lo stile di corsa
- l'efficacia della falcata
- la presa di coscienza del corpo

Materiale:

- corde per saltare
- tappeti (12 se possibile)
- ostacoli d'iniziazione (10 se possibile)
- palloni pesanti
- pallone da pallacanestro

Durata: circa 1 h 20

Ripetizione:

1 volta la settimana, durante tutto l'anno (in periodo di competizione, seduta raccorciata tenendo conto della messa in moto)

Osservazione preliminare

Dato che spesso s'allena solo, il corridore deve disporre di un certo numero di esercizi che possa eseguire senza l'aiuto di un compagno; esercizi semplici che non necessitino di accessori ingombranti.

Messa in moto (25 minuti)

Messa in moto abituale insistendo sugli elementi seguenti:

- alternare corsa ed esercizi di ginnastica
- esercizi di scioglimento e stiramento
- pochi esercizi, numerose ripetizioni

- evitare gesti bruschi
- eseguire gli esercizi «in profondità»

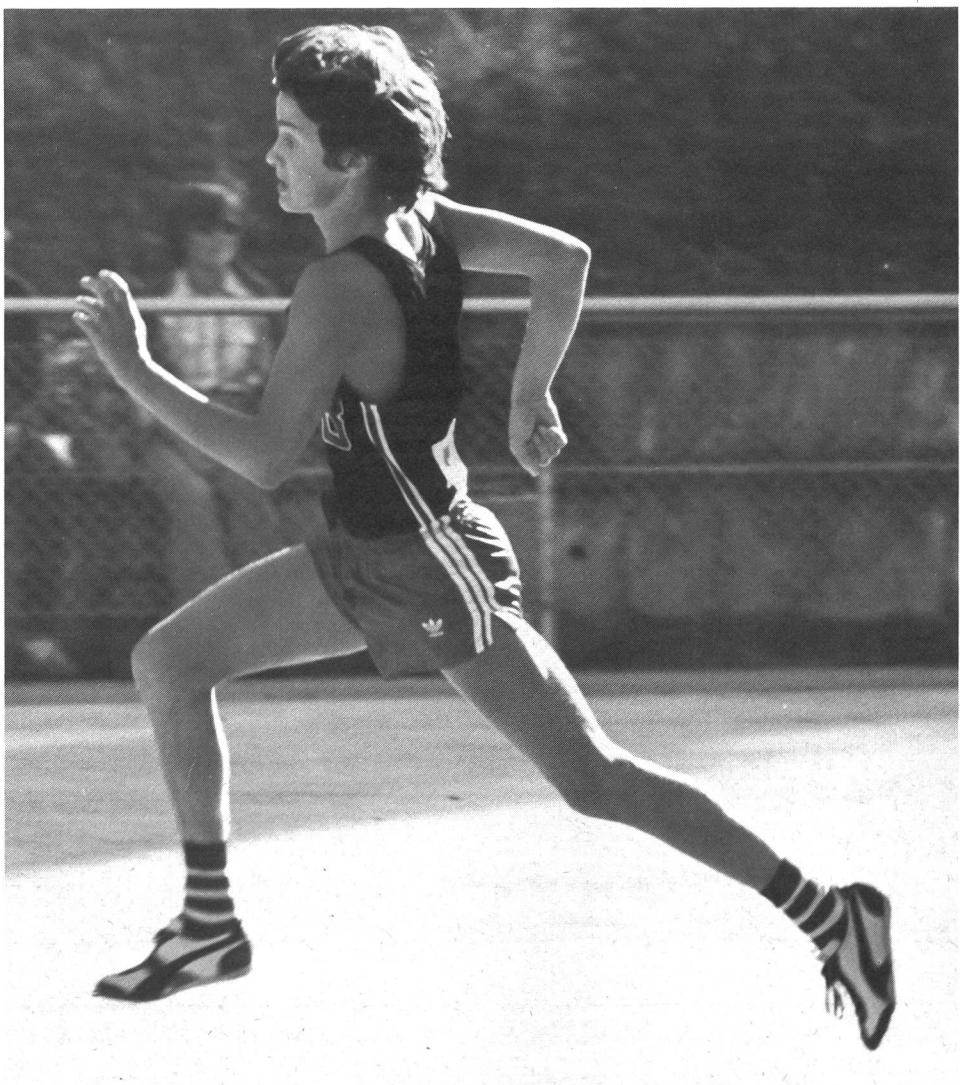
Fase di prestazione (30 minuti)

Gli esercizi di prestazione che seguono costituiscono un programma-tipo di lezione, come l'ho concepito per i miei corridori.

Corda per saltare

È l'accessorio ideale del corridore:

- costa poco
- la si porta dappertutto senza difficoltà
- serve al lavoro per la scioltezza, la forza, il sistema cardio-circolatorio



Esercizi

Sul posto, tutte le forme di salti:

- a piedi uniti
- su un piede
- passando da un piede all'altro
- levando le ginocchia
- con doppio, triplo salto

In spostamento:

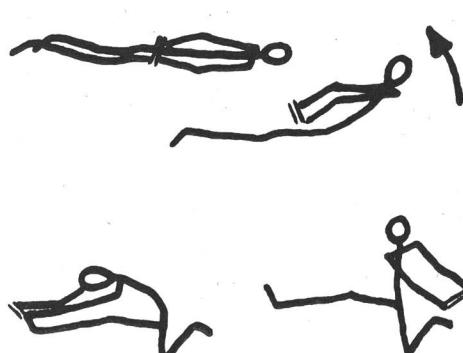
- in linea retta
- a zig-zag
- liberamente
- andata e ritorno
- sotto forma di gara

saltare durante 1 minuto (40 sec. di recupero)

- numerose ripetizioni
- ecc.

Rafforzamento muscolare

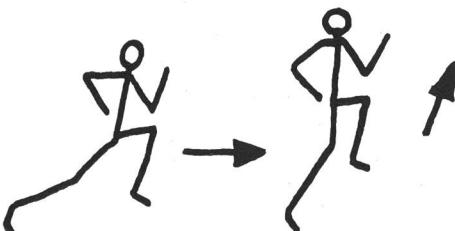
Sempre con l'aiuto della corda: intercalare degli esercizi di rafforzamento muscolare tra le serie di salti:



Scuola di salto

Sistemare una pista di tappeti (fino a 12 tappeti). Eseguire più passaggi successivi:

- facendo il più gran numero possibile di passi su ogni tappeto (coordinazione dei movimenti e decontrazione)
- con un solo appoggio per tappeto (spostamento del bacino, spinta della gamba arretrata, lavoro asimmetrico delle braccia) cercando la *lunghezza della falcata*
- con un solo appoggio per tappeto (elasticità del rimbalzo) cercando l'*elevazione*



Disporre 10 ostacoli d'iniziazione sulla pista di tappeti. Eseguire più passaggi successivi (al minimo 10 per tipo di salto):

- saltando sopra gli ostacoli (cambiare il piede di stacco dopo ogni percorso)
- saltando sopra gli ostacoli a piedi uniti

Esercizi dell'ostacolista

Eseguire più passaggi successivi, superando gli ostacoli:

- con piccoli passi molto rapidi fra ogni ostacolo
- con piccoli passi molto rapidi ogni due ostacoli
- cambiando piede di stacco

Evitare movimenti di torsione tenendo un «testimone», braccia tese, davanti a sé:



Includere periodicamente una breve fase di ricupero, coricati sul dorso, gambe in aria appoggiate contro una parete per facilitare la decontrazione muscolare.

Il pallone pesante

Tutti gli esercizi possibili e immaginabili

- seduti, con una e due mani
- in piedi, con un e due mani

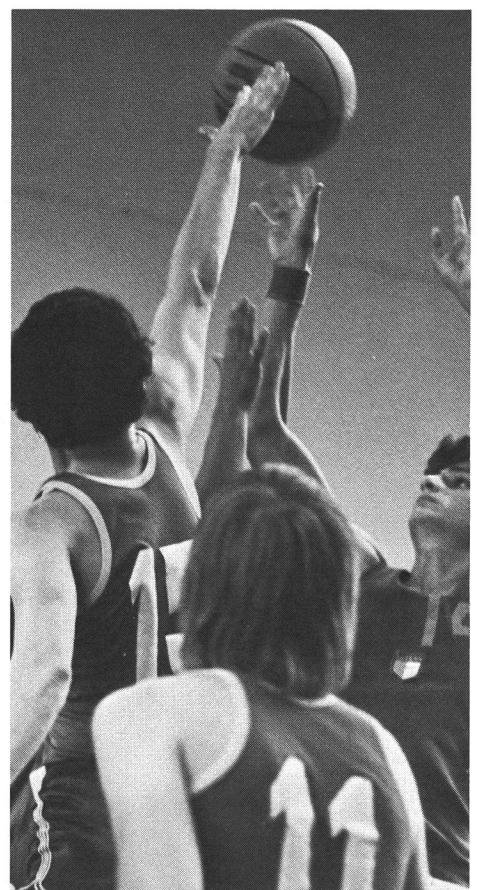
Insistere sulla mobilità delle gambe, come lo farebbe un corridore.

Esercizi di reazione

partenze su una distanza di circa 20 m, partendo da diverse posizioni: circa 10 partenze.

Gioco (15 minuti)

La fase di prestazione della seduta può concludersi con un gioco: pallacanestro, pallavolo o Badminton.



Ritorno alla calma (10 minuti)

- riordinare il materiale
- informazioni
- doccia

PARTENZA



**Offerta di prova
per gli sportivi
che vogliono
restare in forma
dalla partenza all'arrivo.**

Top Ten e **Elyt** sono la combinazione energetica ideale per l'allenamento e la competizione.

Provateci. Spediteci questo tagliando e Fr. 2.– in francobolli. Riceverete una bottiglia tascabile di Top Ten e 2 buste di Elyt del valore di Fr. 5.–.

Cognome/Nome:

Sport preferito:

Via:

NPA/località:

Top Ten e Elyt fanno parte dell'alimentazione ufficiale di allenamento e competizione della squadra olimpionica svizzera 1980.

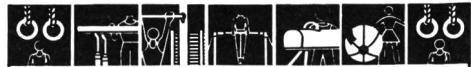
Top Ten e Elyt sono in vendita nelle farmacie, drogherie e nei buoni negozi di sport.

Spedire a:
Galactina SA, 3123 Belp



Bevanda a base
d'elettroliti –
ripristina
e spegne la sete.

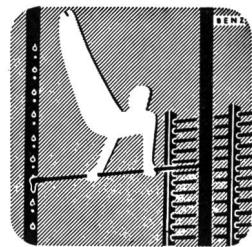
ARRIVO



Alder & Eisenhut AG
E&E
8700 Küsnacht (ZH) Ø 01 9 10 56 53
9642 Ebnet-Kappel (SG) Ø 074 3 24 24

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

Dal 1891



Qualità svizzera - Produzione propria
Vendita diretta dalla fabbrica a scuole,
associazioni, autorità e privati



DER INTERVERBAND FUER SCHWIMMEN (IVSCH)

sucht

Einen (eine) Mitarbeiter (in) halbtags

Ihre Tätigkeit umfasst technische, organisatorische und planerische Aufgaben:

- in der Ausbildung und im Kurzwesen
- zur Förderung des Breitensportes im Schwimmen
- zur Koordination der Tätigkeiten der Mitgliederverbände und des IVSCH und der Mitgliederverbände untereinander.

Wenn sie bereits Erfahrung im Sportwesen, insbesondere im Schwimmen haben (SI - BREVET erwünscht), so senden sie Ihre Bewerbung mit Lebenslauf an:

Dr. J. Schürmann, Präsident des IVSCH,
c/o J. J. DERENDINGER GMBH,

Industriestrasse 8
8305 DIETLIKON