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: 38 (1981)

Heft: 4

Artikel: Allenamento

Autor: Huber, Ernst-Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000435

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: 10.12.2025

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

Allenamento

Testo e disegni: Ernst-Peter Huber

Tema: dai salti ripetuti al salto in lungo, passando dal salto triplo
Durata: un'unità d'insegnamento (90 minuti)
Partecipanti: da 12 a 18 giovani in buona condizione fisica
Obiettivo: migliorare la velocità di reazione al suolo e della posizione di decollo
Materiale: corda per saltare, cassone, tappeti e tappetoni, trampolino (senza molla), impianto di pallacanestro e di pallavolo (con rete), ostacoli

Osservazioni

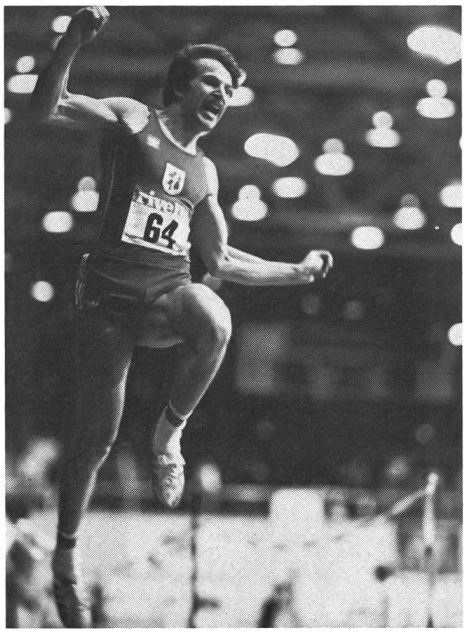
1. Nel salto in lungo, la prestazione dipende essenzialmente dalla velocità e dall'angolo di decollo. Occorre dunque allenare sia la velocità, la potenza, sia la posizione di decollo. Affinché un massimo di velocità possa essere impresso alla fase stessa di volo, si darà allo stacco un'azione dinamica più potente possibile. Questa fase costituisce il tema centrale della lezione.

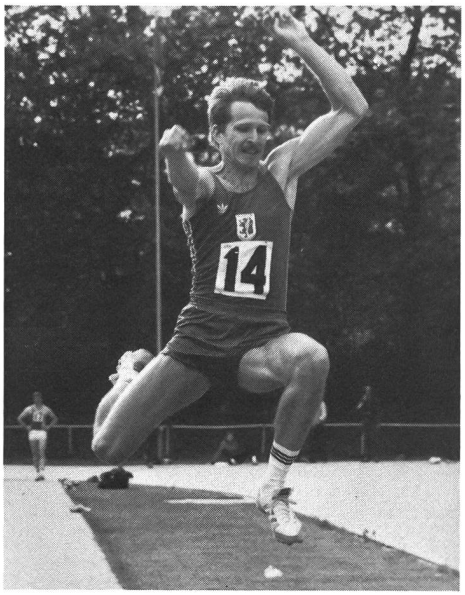
2. Tutte le descrizioni riguardano lo stacco sulla gamba sinistra.

3. Affinché lo svolgimento del salto abbia sin dall'inizio e nel suo assieme una forma immutabile, la rincorsa avviene con la gamba destra in avanti, gamba di stacco dietro, il primo contatto dinamico con il suolo avviene dunque con questa.

Messa in moto e ginnastica

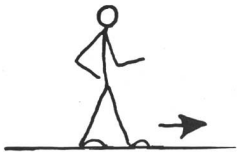
a) – durante un minuto: saltare con la corda e correre sollevando le ginocchia
– correre portando l'anca in alto in avanti (passo di parata dei cavalli circensi)
– marciare sulla punta dei piedi: 4×5 m
– passo saltellato con ricerca della distanza (impegnare fortemente il braccio opposto e il ginocchio della gamba libera)



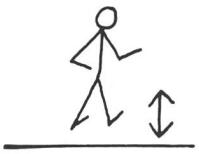


(photo ASL)

– passo del granchio, piedi nudi: 2×5 m (tirarsi in avanti con la forza delle dita dei piedi)



– sollevare il ginocchio poi riprendere contatto con il suolo in modo dinamico
– saltare a piedi uniti sul posto serrando le dita dei piedi



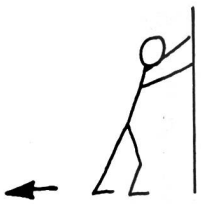
b) – durante un minuto: saltare con la corda in ritmo
– posizione seduta, gambe divaricate: serrare e tendere le dita dei piedi (4×5 secondi)

– a piedi uniti: saltare in avanti, indietro il più lontano possibile (30 volte) passi saltellati

- descrivendo cerchi indietro, in avanti con le due braccia
- dalla posizione coricata ventrale: estensione del corpo sollevando le braccia e le gambe (30 volte)

- passare dallo skipping al passo di corsa (impulso verso l'avanti)
- dalla posizione seduta: movimento del serramanico (30 volte senza toccare il suolo con le braccia e le gambe)

c) – durante un minuto: saltare con la corda divaricando le gambe
- appoggi facciali battendo le mani a ogni estensione (30 volte)
- passare da salti in corsa alla corsa normale (cadenza elevata)
- dalla stazione, mani in appoggio contro la parete: indietreggiare a passettini mantenendo la pianta dei piedi al suolo (estensione del tendine d'Achille)

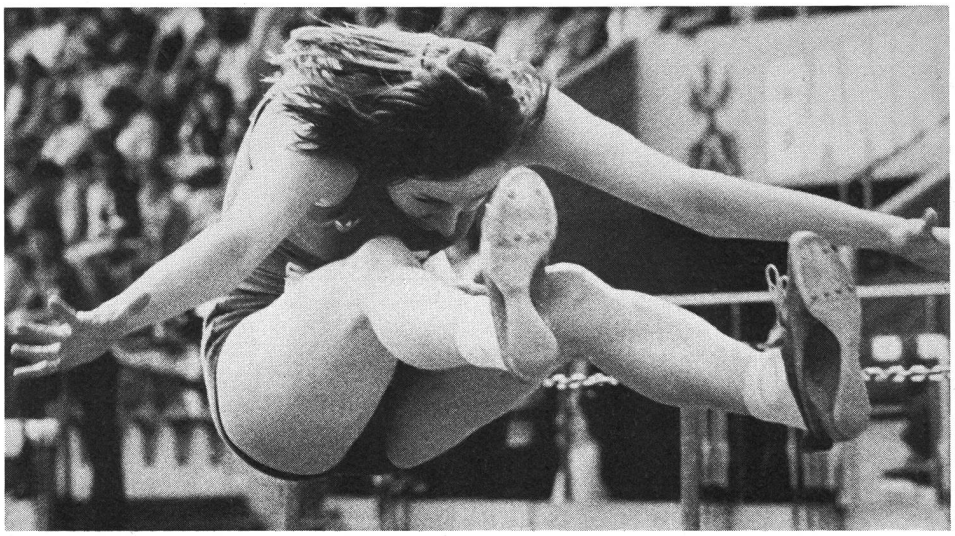


- saltellare in avanti al ritmo del triplo

- dalla posizione braccia tese in appoggio facciale: bilanciare la gamba destra poi sinistra in direzione del petto

Test

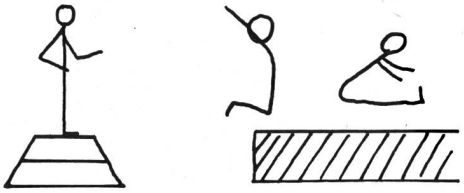
Su un terreno di pallavolo di 18 m, svolgere 4 andata-ritorno, partendo dalla posizione coricata ventrale, naso sulla linea: toccare ogni volta con la mano la linea di fondo prima di tornare.



Tecnica: salto in estensione

- dopo una breve ricorsa, saltare in estensione e, durante la fase di sospensione, lanciare un pallone di pallacanestro dall'alto in basso (20 volte)

- dal cassone: senza slancio, saltare in estensione descrivendo un cerchio da dietro in avanti con le braccia; ricezione sul tappeto (20 volte)

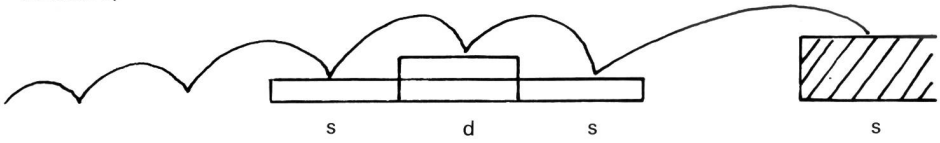


- dopo breve rincorsa, saltare in estensione dopo esser passati dalla gamba di stacco sul trampolino alla gamba tecnica sul cassone (10 volte)

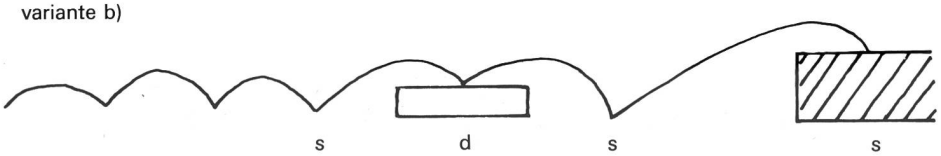
- stesso esercizio ma con rincorsa più lunga (7, 9, 11 falcate) (20 volte)

– per aumentare la velocità di reazione e raccorciare il tempo di contatto del piede al suolo, disporre tappeti sulla pedana di rincorsa. Questa misura permette ugualmente di ottenere una lunghezza ottimale di falcata e un abbassamento del centro di gravità alla penultima falcata. Una presa dinamica del piede di stacco, accompagnata da un bloccaggio della muscolatura, permettono di raggiungere una grande velocità di reazione.

variante a)



variante b)



Condizione fisica

– passare 5 ostacoli bassi, sufficientemente spaziati, al ritmo di una falcata (20 volte)

– passare degli ostacoli spaziati di 8–9 m al ritmo di tre falcate (20 volte)

– eseguire i salti orizzontali sottostanti e combinarli in funzione del grado d'allenamento

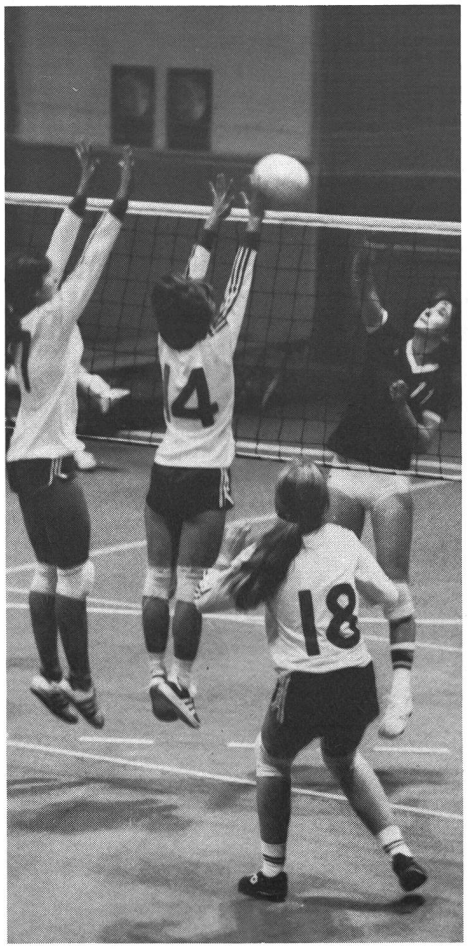
	Combinazioni di salti orizzontali									
Forma	*Cadenza*			*Superficie*				*Distanza*		*Suolo*
	senza rinc.	*marcia 3 passi*	*rinc. 3 falc.*	*mon-tante*	*discen-dente*	*oriz-zontale*	*corta*	*lunga*	*mor-bido*	*duro*
I Rincorsa normale sdsdsdsd	T	P1	P2	T	P1	P2	P2	T	T	P2
II 5 salti sssss i due	P1 test	P2	C test	P1	P2	C test	C test	P1	P1	C test
III Salto triplo s s d i due	T	P1	P2	T	P1	P2	P2	T	T	P2
IV Salto in lungo s i due			C			C				C

Legenda: P 1 = periodo di preparazione 1
P 2 = periodo di preparazione 2
C = periodo di competizione
T = periodo di transizione

Test

– senza rincorsa: eseguire cinque salti su una gamba con ricerca della distanza (1 volta)
– con rincorsa: eseguire cinque salti su una gamba con ricerca della distanza (1 volta)

In questo esercizio, la differenza fra le due distanze è importante. Se questa è di 3–4 m ciò significa che la velocità di reazione è stata eccellente (buona prestazione = 15 m senza rincorsa e 19 m con rincorsa, con una differenza di 4 m).

Ritorno alla calma

– partita di pallavolo 6 : 6 (cambio dei giocatori)
– analizzare i risultati dei tests
– riordinare il materiale
– doccia