Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 11

Artikel: Forme di riscaldamento

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999868

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

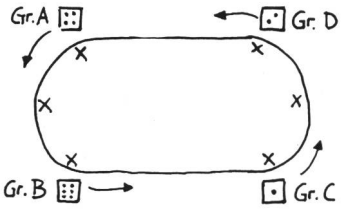
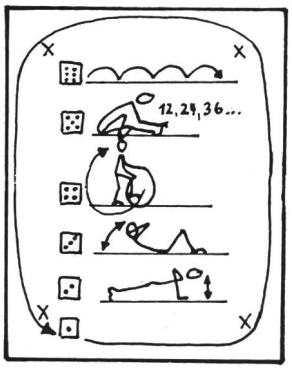
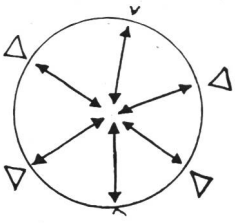
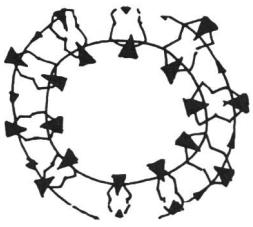
Download PDF: 10.12.2025

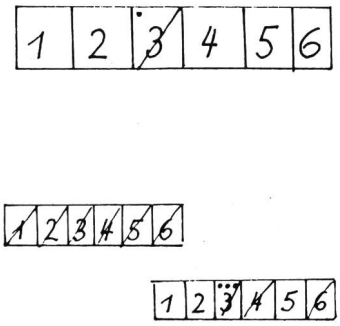
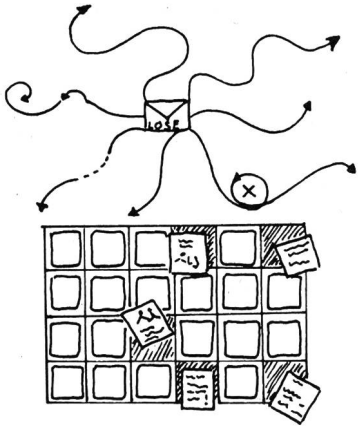
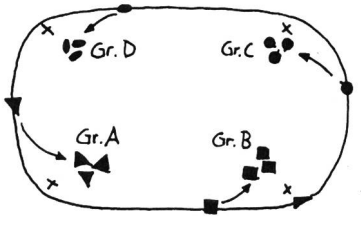
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

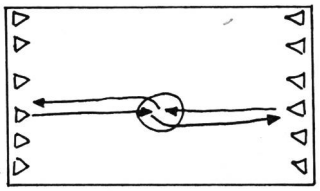
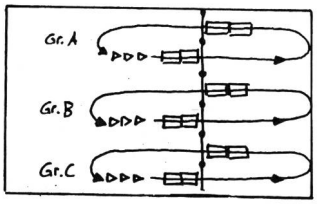
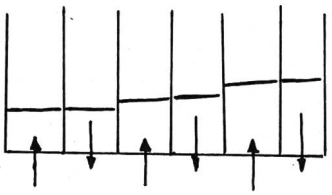
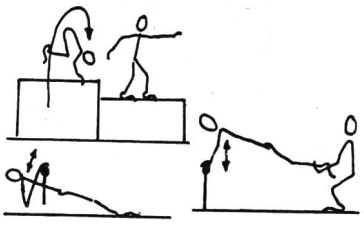
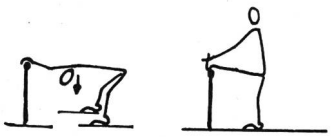
Forme di riscaldamento

Adattamento di Nicola Bignasca

Pianificazione sistematica, variazione, originalità, ecco alcuni principi da seguire nella preparazione di un programma di riscaldamento. In aiuto ad allenatori, insegnanti di educazione fisica e monitori, v'è un'interessante pubblicazione di W. Bucher (editore), il quale ha riunito un grande ventaglio di esercizi e di forme di riscaldamento. Ve ne presentiamo alcune pur coscienti del fatto che non si adattano a tutte le discipline sportive. Leggendo anche solamente una parte di questa pubblicazione (divisa per temi specifici, ma, oimè, presente solamente nella lingua tedesca), l'operatore sportivo troverà più spunti da riprendere o da modificare a suo piacimento per il suo programma di riscaldamento.

Nome della forma di riscaldamento	**Idea/descrizione**	**Organizzazione**
RISCALDAMENTO CON IL DADO Ideale per esercizi di corsa e di saltelli in gruppo	Gruppi di 4, ogni gruppo possiede un dado, un foglio e una matita: Al segnale, i gruppi cominciano a correre sul percorso (pista circolare di 200 m, a seconda dell'impianto sportivo). Al termine del giro ogni componente del gruppo tira il dado, e il risultato viene sommato con quello degli altri componenti del gruppo. Quale gruppo raggiunge per primo 100 punti? *Variante:* Quale gruppo raggiunge per primo esattamente 100 punti? Ad esempio: 98, il successivo realizza 5 = 103, un altro 3 = 100... vittoria!	
PERCORSO CON IL DADO A seconda della scelta degli esercizi si può realizzare un riscaldamento generale o solamente una parte di esso (ad es.: esercizi di forza)	A gruppi o individualmente: il risultato del dado decide quale esercizio bisogna eseguire, ad es.: 1: correre per 2 giri 2: 10 flessioni 3: 20 esercizi per gli addominali (gambe piegate) 4: 40 saltelli con la corda 5: eseguire lentamente un esercizio di stretching 6: salti della rana Il programma può essere effettuato con 2 dadi a condizione di portare a 11 il numero di esercizi. Se uno raggiunge con 2 × 6 il risultato 12 ha il diritto di scegliere un esercizio oppure può fare un turno di riposo. *Variante:* Chi ha effettuato per primo tutto il programma!	
IMPROVVISAZIONI IN CERCHIO	Gli allievi si trovano in cerchio con lo sguardo all'interno. Un allievo mostra un esercizio e lo esegue andando al centro del cerchio e tornando al suo posto. Gli altri allievi eseguono contemporaneamente lo stesso esercizio. Successivamente un altro allievo mostra un nuovo esercizio. *Variante:* idem, ma in un secondo tempo si eseguono solamente esercizi di ginnastica, ecc.	
ESERCIZI A COPPIE IN CERCHIO Possibilità: esercizi di allungamento, di forza, di lotta. Stimolare il rapporto sociale	Gli allievi si mettono in cerchio a coppie, uno di fronte all'altro. Si eseguono vari esercizi a coppie: esercizi di allungamento, di forza, di lotta... Dopo ogni esercizio di cambia compagno: il cerchio interno rimane, mentre il secondo ruota di una posizione verso destra. *Variante:* - il monitore propone gli esercizi - gli allievi propongono a turno gli esercizi	

Nome della forma di riscaldamento	**Idea/descrizione**	**Organizzazione**
TOMBOLA	L'idea di base è simile al percorso con il dado: ogni numero significa un esercizio preciso. Ogni allievo riceve una cartella e cerca di tracciare tutti i numeri segnati. Se il dado mostra il numero 3, egli traccia la casella e effettua l'esercizio corrispondente. Se il dado ripete lo stesso numero (nel nostro caso il numero 3), egli deve effettuare ugualmente l'esercizio ma può segnare il numero con un punto sulla casella. Vince colui che riesce per primo a tracciare tutti i numeri della cartella o che dispone di tre punti su una casella tracciata.	
LA SORTE DECIDE! Programma di riscaldamento generale o fissare accenti, obiettivi e carico dello sforzo a seconda del livello del gruppo.	In un sacchetto vengono inseriti biglietti con la descrizione di esercizi adattati al livello dei partecipanti. I giocatori pescano un biglietto individualmente, a coppie, o a piccoli gruppi, effettuano l'esercizio e estraggono un altro biglietto. Il riscaldamento termina quando tutti i biglietti sono stati estratti. Si consiglia di indicare sul biglietto il luogo dove l'esercizio deve essere eseguito. In questo modo si può sfruttare adeguatamente tutto lo spazio a disposizione (soprattutto all'aperto). *Variante:* questo riscaldamento può essere eseguito con una o più cartelle della tombola: i biglietti vengono posti sulle rispettive caselle della cartella e vince il gruppo che per primo ha ricoperto tutte le caselle.	
LE DIECI SPECIE Porre accenti, obiettivi come per «la sorte decide»	Il riscaldamento è composto da 10 esercizi, che vengono eseguiti uno dopo l'altro da tutta la classe: il primo esercizio viene ripetuto 10 volte, il secondo 9 e così via fino all'ultimo esercizio, che viene eseguito solamente una volta. Esempio: 10 ×: Percorrere un giro (50-100 m) 9 ×: In sospensione alle spalliere, sollevare le gambe portando le ginocchia alle orecchie 8 ×: Flessioni sulle mani 7 ×: Posizione seduta con le gambe divaricate, piegare il busto in avanti (sinistra-in mezzo-destra = 1 ×) 6 ×: Salti della rana per 10 m 5 ×: Saltare con la cordicella su una lunghezza della palestra 4 ×: Nella posizione dello stand sulle mani contro il muro contare fino a 4 = 1 × 3 ×: ecc. *Variante:* gli allievi propongono gli esercizi!	1. = 10x 2. = 9x 3. = 8x 4. = 7x 5. = 6x 6. = 5x 7. = 4x 8. = 3x 9. = 2x 10. = 1x
CORSA NON-STOP Programma di riscaldamento generale con accento sulla corsa.	I gruppi di 4 allievi effettuano il programma di riscaldamento con esercizi di allungamento e di forza. Contemporaneamente, un compenente del gruppo deve sempre correre sulla pista circolare. I corridori possono fissare liberamente la successione dei cambi. All'inizio del riscaldamento, l'insegnante precisa il tempo a disposizione.	

Nome della forma di riscaldamento	**Idea/descrizione**	**Organizzazione**
CORSA A PIRAMIDE	La classe effettua il riscaldamento assieme. Dopo ogni esercizio di ginnastica specifico si percorrono giri di ca. 100 m: dopo il primo esercizio 1 giro, dopo il secondo 2 giri e così via fino a 4 giri. A partire dal quarto giro si diminuisce nuovamente il numero. La lunghezza delle tratte e la velocità deve essere adattata al livello di prestazione del gruppo	
TUTTI ASSIEME	La classe si dispone a coppie ai due lati della palestra. I partner corrono al centro della palestra, eseguono assieme l'esercizio previsto e tornano al lato opposto della palestra. *Variante:* Ogni coppia cerca di trovare un esercizio seguendo le direttive dell'insegnante (ad. es.: esercizi per gli addominali).	
RISCALDAMENTO-GIOCO Il programma di riscaldamento viene integrato in una forma di gioco.	Si gioca a palla due campi, a calcio, ecc., in piccoli gruppi. Dopo un certo intervallo di tempo o dopo una rete, si esegue un esercizio indicato dal monitore. Gli esercizi scelti devono avere una relazione con la parte principale della lezione.	La squadra che ha segnato la rete può decidere l'esercizio da eseguire, oppure: La squadra che ha subito la rete, deve effettuare l'esercizio due volte.
RISCALDAMENTO CON GLI ATTREZZI	L'esempio della sbarra mostra come si possa ideare un programma di riscaldamento molto semplice ma non meno efficace. Vengono installate 6 sbarre all'altezza delle anche. Gli allievi formano tre colonne e si dispongono a seconda della loro altezza; all'inizio, gli allievi si portano alla prima sbarra, effettuano l'esercizio uno dopo l'altro, corrono verso la parete della palestra e tornano alla seconda sbarra dove eseguono lo stesso esercizio e si portano al punto di partenza (vedi disegno). Esempio di esercizi: - Superare liberamente la sbarra. - Oltrepassare la sbarra senza l'aiuto delle gambe. - Oltrepassare la sbarra senza l'aiuto delle braccia. - Superare la sbarra e spingere con un piede prima di atterrare sul tappeto morbido. - Salto raggruppato sopra la sbarra. - Salto con le gambe divaricate (con l'aiuto di un compagno). - Stare in equilibrio sulla sbarra (il busto resta stabile, ricercare l'equilibrio solamente con le mani). - Stare in equilibrio sulla sbarra a coppie: quale coppia rimane più a lungo in equilibrio? - Trazione con le braccia. - Flessioni in appoggio facciale sulla sbarra. Il compagno accompagna il movimento dei piedi piegando le ginocchia. - In sospensione: far passare i piedi fra le braccia. - Eseguire alcuni esercizi di allungamento per la muscolatura del petto, delle braccia e delle gambe. - Forme di concorso a gruppi.	   

Bibliografia:
Bucher, Walter (editore), 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, Hofmann Verlag, 1989, 280 p; Lit. SFSM-Nr. 72.1097.