

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 22 (1965)

Heft: 3

Rubrik: Le nostre lezioni

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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



LE NOSTRE LEZIONI

Nuoto: crawl, introduzione e allenamento

Hans Altorfer

Luogo d'esecuzione: piscina. Durata: 1 ora e 20 minuti. Materiale: 1 palla.

Ginnastica preparatoria per il nuoto e esercizi a secco per il crawl (10')

1. Circoli delle br. in av. e ind.;
 2. Mulinelli con le br.;
 3. A terra bocconi: battiti delle g. come nel crawl;
 4. In piedi: circoli asimmetrici delle br.;
 5. Rotazione delle spalle;
 6. Seduti, mani in appoggio dietro la schiena: battiti delle g. come nel crawl-dorso;
 7. Rotazione delle anche;
 8. Movimenti di crawl con le br.;
 9. Bilanciare altern. le g. in av. e ind.;
 10. Movimenti di crawl con le br. e respirazione.
- Doccia.

Introduzione: lavoro delle br. nel crawl (15')

(Gli esercizi seguenti possono pure essere eseguiti alla spiaggia, naturalmente con i necessari cambiamenti, specialmente per quanto concerne l'appoggio).

1. Acqua all'altezza delle anche: stazione a g. div., fl. il torso in av. fino a che le spalle siano nell'acqua: movimento del br. sin. poi del dr.; poi assieme.
2. Stessa posizione: esercitare la respirazione a sin., a dr., senza movimento delle br., che sono in sosp. libera.
3. Stessa posizione: coordinare il movimento delle br. e la respirazione, prima a sin., poi a dr.; in seguito lo stesso lavoro, ma solo dalla parte preferita.
4. Es. a 2: il nr. 1 è sdraiato sull'acqua, il nr. 2 gli prende le mani e retrocede lentamente. Il nr. 1 esegue il movimento delle br., prima separatamente, poi alternativamente. Dopo ogni movimento, occorre che il nr. 2 riprenda immediatamente la mano di sostegno

del nr. 1 (ogni movimento vien eseguito su tutta la larghezza del bacino).

5. Come 4, ma insistendo soprattutto sulla respirazione, che deve sempre essere esercitata a dr. e a sin.

Allenamento: lavoro delle gambe nel crawl (15')

1. Tenendosi al bordo della piscina, battiti delle g. (alla spiaggia, si faccia uso delle travi ovunque a disposizione).
2. «In piedi» nell'acqua cercare di mantenere la testa fuori dell'acqua unicamente grazie ai battiti delle g.
3. Come 2, ma cercando di alzare le br. fuori dell'acqua. Gli esercizi 2 e 3 dovrebbero essere praticati secondo i principi dell'allenamento per intervalli.
4. Partenza «a freccia», senza respirazione.
5. Come 4, ma con respirazione dal lato preferito.
6. Si cerchi di fare una traversata dell'intero bacino soltanto grazie ai battiti delle g.

Per terminare, ognuno effettua un percorso di 150-200 m. a stile libero. Si intercalino liberamente, ma sovente, movimenti di crawl.

Ginnastica preparatoria ai tuffi (10')

Per riscaldarsi un po', vengono eseguiti alcuni esercizi di preparazione per i tuffi:

1. Saltellare come sul trampolino.
2. Seduti: fl. e tend. le g. con movimenti rapidi.
3. A coppie: esercitare l'appoggio rov. sulle mani (in questa posizione, la testa del tuffatore non è rovesciata ind., ma abbassata, mento sul petto).
4. Seduti: fl. il torso in av., alla posizione «a freccia», con molleggiamenti.
5. Si eserciti la presa di slancio.

Tuffi, in gruppi (10')

1. La bomba: su di un rango, stazione div., schiena all'acqua, torso fl. in av., g. tese. Ogni allievo prende con la mano dr. la caviglia sin. del suo vicino di dr. Al segnale, lasciarsi cadere ind. Le g. restano tese. Non lasciare la presa! Il tutto può anche essere eseguito in modo che il primo trascini il secondo nella sua caduta ind. e così di seguito.
2. La catena: in ginocchio sul bordo della piscina, su di un rango, di traverso rispetto all'acqua. Ognuno tiene le caviglie del camerata che lo precede. Il primo si lascia cadere nell'acqua, testa in av., e trascina nella caduta gli altri «anelli» della catena. Non abbandonare le prese!
3. L'onda umana: può essere eseguita in maniere diverse. Su di un rango, faccia all'acqua, a 3 m. dal bordo della piscina, darsi le mani. Al comando, tutto il gruppo prende lo slancio e salta nell'acqua senza lasciare le prese. (Si può variare la maniera di tenersi; per es., alle spalle, dandosi il braccio, ecc.).
4. Come 3, ma alzando le ginocchia fl., per saltare nell'acqua in posizione seduti.

Gioco (10')

Per terminare, ancora un gioco. «Palla-cacciatori». Chi si tuffa non può essere colpito. Oppure: «Rincorrersi». Gli angoli della piscina possono essere passati soltanto nell'acqua. Con una classe numerosa, possono essere designati due inseguitori.

Ritorno alla calma

Doccia, asciugarsi bene (anche la testa!). Si richiamino le regole elementari di prudenza all'uso dei bagnanti.

Piccoli giochi

Werner Duttweiler, Macolin - Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

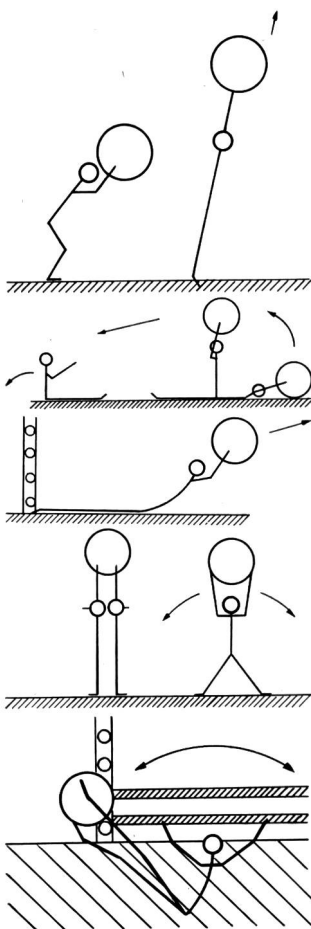
Luogo: in palestra; durata 1 ora e 40 min.; materiale: palloni di pallamano, palloni pesanti, 1 pallone di pallacciatore, corde per salto, fischetti.

Preparazione: 10 minuti.

Gli esercizi di messa in moto e scuola del corpo servono di preparazione alla corsa e alla ginnastica appropriata della pallamano. Col pallone di pallamano:

- camminare e correre scartando a sinistra e poi a destra evitando di toccare gli altri giocatori
- camminare e correre scartando e cambiando mano
- prendere slancio correndo, lanciare il pallone verso la parete e riprenderlo; ripetere facendo una rotazione completa prima del lancio
- a due: lanciare e riprendere il pallone camminando, poi correndo.

Scuola del corpo: 10 minuti col pallone medicinale



1. Esercizio con compagno: Posizione semieretta, pallone medicinale davanti al viso: lanciare a due mani (passo di basket), il compagno arresta la palla.

2. Seduti, gambe divaricate, 3-5 m. di distanza fra i compagni, pallone medicinale tenuto a braccia tese sopra la testa: sdraiarsi sul dorso - rimettersi seduti - lanciare la palla a due mani al compagno.

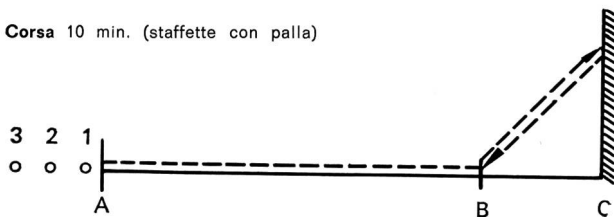
3. Sdraiati sul ventre, talloni aganciati sotto la spalliera, pallone medicinale davanti al viso; elevare il torace all'indietro, lanciare avanti il pallone al compagno che lo rimanda (3-5 m. di distanza fra un giocatore e l'altro).

4. Posizione eretta e gambe divaricate, dorso a dorso col compagno, entrambi tengono il pallone a braccia tese sopra la testa, inclinare il torace alternativamente a destra e a sinistra.

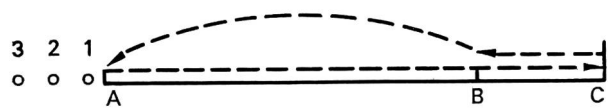
5. Sdraiati sul dorso, le mani attaccate al supporto inferiore della spalliera; il pallone medicinale è trattenuto tra i piedi; alzare le gambe tese fino a raggiungere la posizione verticale e abbassare in seguito, alternativamente, a destra e a sinistra senza toccare terra.

In piedi: lieve presa di slancio in basso, tendere e lanciare il pallone medicinale diritto in alto, sedersi e rialzarsi rapidamente per poter riprendere la palla in posizione eretta.

Corsa 10 min. (staffette con palla)



1. Il giocatore n. 1 scarta con la palla da A a B, poi lancia sulla parete C, riprende e lancia la palla al giocatore seguente (chi lascia cadere la palla in B deve rilanciarla nuovamente sulla parete C).



2. Il giocatore n. 1 fa rotolare la palla da A a C correndo verso la parete a quattro mani, la scarta nel ritorno da C verso B, poi la lancia al giocatore seguente.



3. Il giocatore n. 1 fa rotolare la palla verso C e la insegue soltanto al momento in cui la stessa ha raggiunto la linea B. Tocca in seguito la parete con la palla. Durante il ritorno effettua una capriola in avanti, poi lancia la palla da B a A.

Allenamento 60 min. piccoli giochi

A, GIOCHI SENZA PALLA

1. Giochi di rincorsa
 - a) Inseguimento incrociato. Un giocatore ne insegue un altro. Se un terzo incrocia il loro tragitto (fra l'inseguitore e l'inseguito) il primo rincorre e cerca di acciuffare quest'ultimo giocatore.
 - b) Inseguimento a catena. Due giocatori si tengono per mano e cercano di raggiungere gli altri. Il giocatore raggiunto si unisce agli inseguitori. Si forma poco a poco una catena di inseguitori che si tengono tutti per mano. Soltanto i due giocatori alle estremità della catena possono toccare i giocatori inseguiti.
2. Corsa ai numeri

Formazione in colonna alla distanza di 2 m. fra l'uno e l'altro. Numerizzare cominciando dal capocolonna. I numeri chiamati fanno il giro della loro colonna e ritornano al posto. Il primo che ritorna (in piedi o seduto) ha guadagnato.

 - a) partenza in piedi: - correre attorno alla colonna (partendo a destra) in slalom, senza toccare gli altri giocatori
 - b) partenza seduti: slalom a 4 mani slalom saltellando su un piede
3. Agilità
 - a) Danza degli indiani. A due. Ciascuno cerca di toccare un piede al compagno. Chi vi ha riuscito per 3 volte ha guadagnato (ugualmente per gruppi)
 - b) La lotta attorno al cerchio. Formazione in cerchio rivolti all'interno e tenendosi per mano. Al centro del cerchio sono piazzate 3 clavi. Si tratta di tirare o di spingere i compagni in modo da far cadere le clavi. Chi ha fatto cadere una clava è eliminato.

B. GIOCHI COL PALLONE

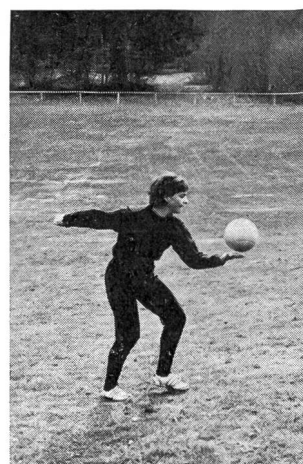
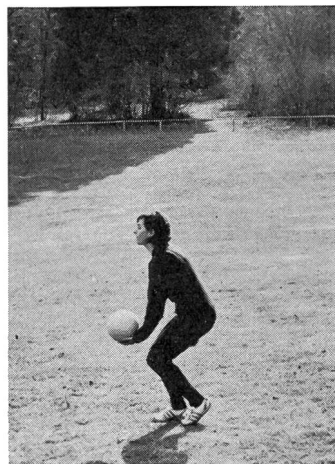
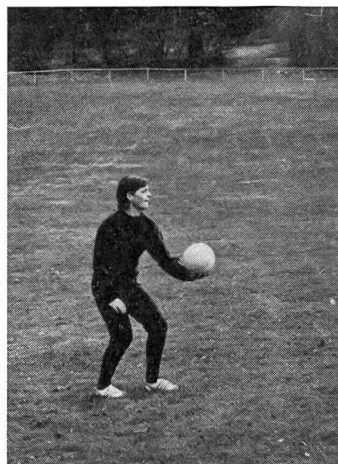
- a) Il pallone rubato nel cerchio. 8-12 giocatori formano un cerchio e si lanciano il pallone. 2 giocatori stanno all'interno del cerchio cercando di impadronirsi del pallone. Quando uno dei due riesce a intercettare la palla, lascia il proprio posto all'autore del tiro.
- b) Palla tirata nel cerchio. I cacciatori formano un cerchio e cercano di raggiungere la preda che si trova all'interno dello stesso. Questi ultimi non hanno il diritto di prendere la palla. Ogni colpito viene eliminato.
- c) Pallone-forzezza. 8-12 giocatori formano un cerchio nel mezzo del quale sono disposte 3 clavi sorvegliate da un giocatore. I giocatori che formano il cerchio cercano di rovesciare le clavi con la palla. Il guardiano cerca di rialzarle il più rapidamente possibile. Quando tutte 3 giacciono a terra si sostituisce il custode.
- d) Pallone rubato. Due squadre (rossi e blu) ripartite sul campo. I rossi si passano la palla contando ad alta voce un punto per passaggio riuscito. I blu cercano di intercettare la palla e quando vi riescono si scambiano la palla fra loro e contano a loro volta un punto per ogni passaggio riuscito.
- e) Ciascuno per sé. I giocatori lanciano il pallone. Chi vien colpito si siede, chi riesce a prendere il pallone continua a giocare. Chi, seduto, riesce ugualmente a impossessarsi del pallone è riammesso al gioco.
- f) Palla cacciatore (un modo fra tanti altri): Cacciatori e cacciati sono ripartiti sul campo. I cacciati direttamente colpiti con la palla vengono eliminati dal gioco. Il cambio di ruolo avviene quando tutti i cacciati sono stati colpiti. (Nessun cacciatore può correre con la palla né molestare gli avversari).

Ritorno alla calma: 10 minuti.

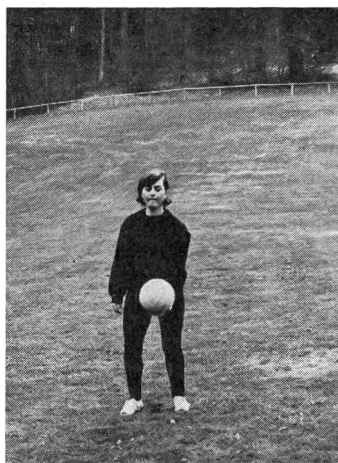
Doccia, comunicazioni.
Nota: Di questi numerosi «piccoli giochi» si farà una scelta appropriata.

Pallavolo

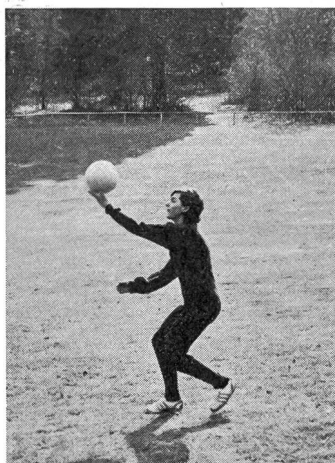
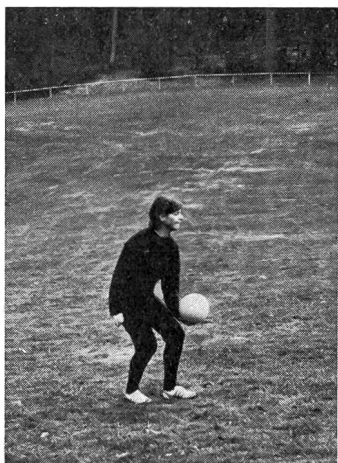
Foto Hugo Lörtscher
Giocatrice: Marta Sägerser



Servizio basso

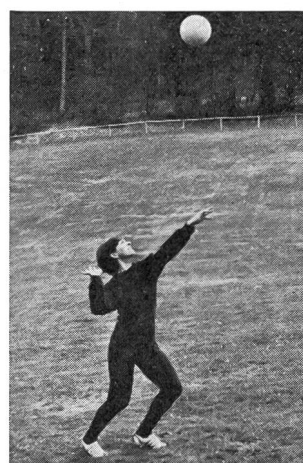
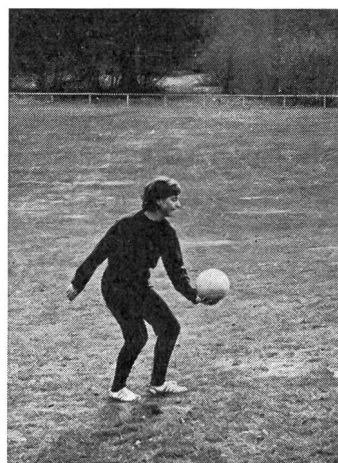
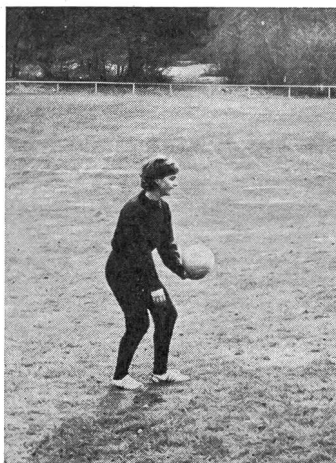


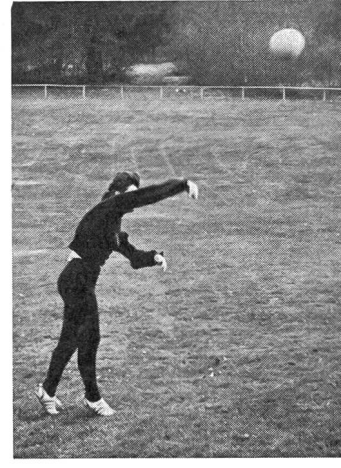
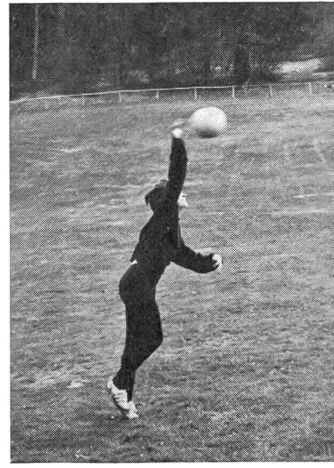
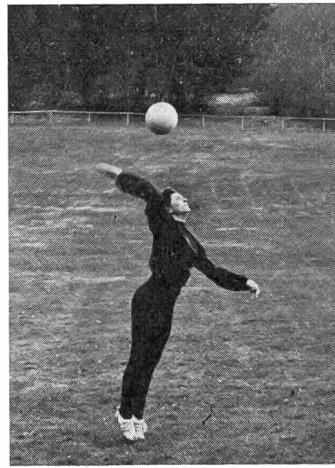
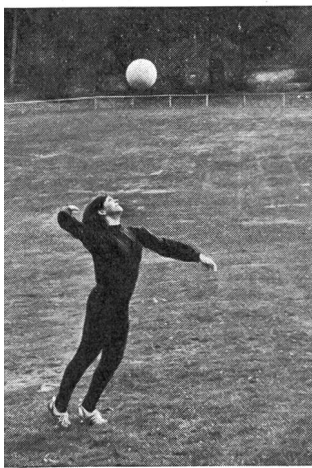
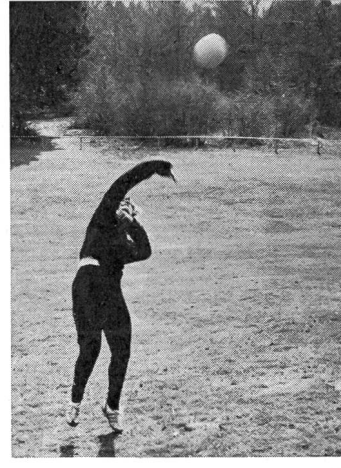
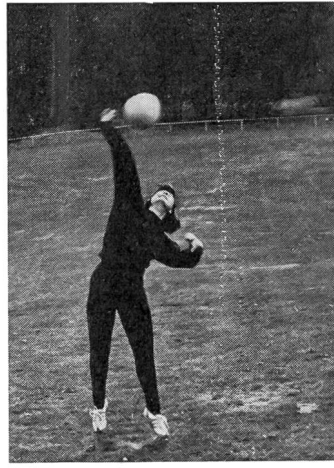
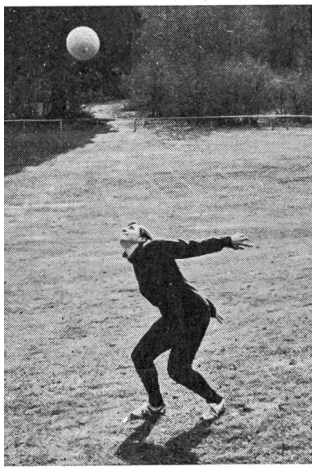
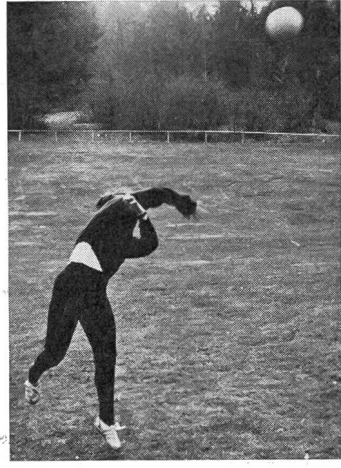
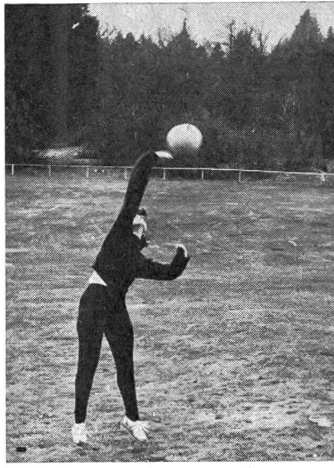
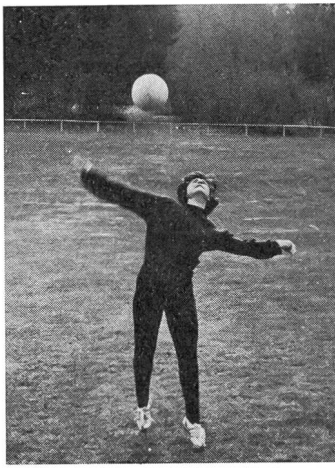
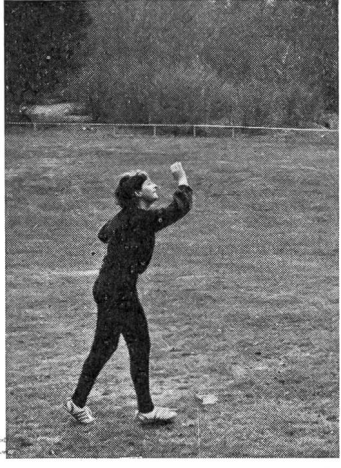
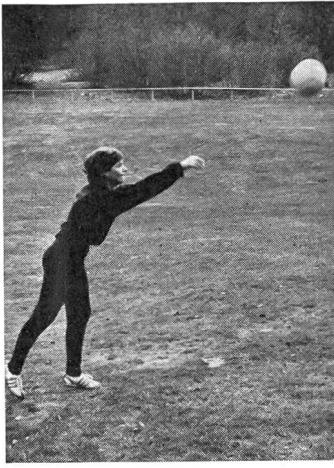
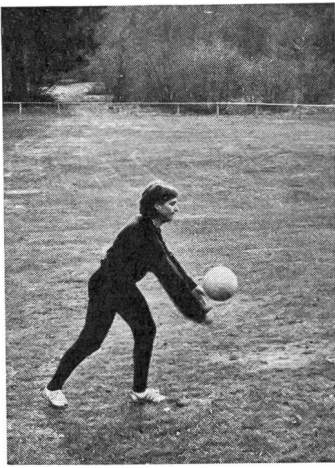
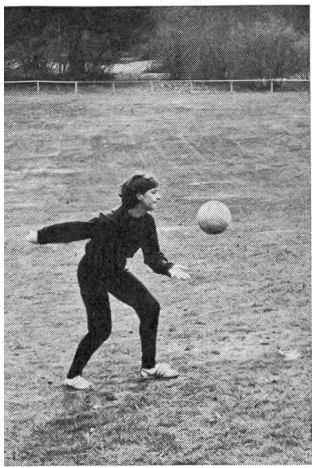
Servizio bilanciato alla francese



Servizio bilanciato alla russa ▶

Servizio da tennis ▼





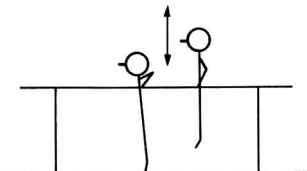
Corso centrale 1965 per direttori e istruttori dei corsi cantonali di ripetizione

Percorso d'allenamento con attrezzi (circuit-training)

Armin Scheurer

1.0 esercizio: braccia e spalle

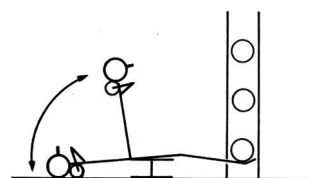
In appoggio all'estremità delle parallele: flettere e tendere le br.



A 3×
B 5×
C 7×
3 serie

2.0 esercizio: flessione della colonna vertebrale in avanti (muscolatura addominale).

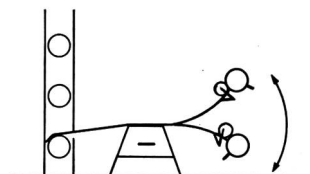
Seduti su una banchina svedese (plinto), i piedi sono fissati sotto una sbarra (spalliera): flettere il torso in av. Idem con un peso alla nuca (secondo la forza e l'età degli allievi).



A 10× serie
B 10× con boccia di 4 kg
C 10× con boccia di 5 kg
3 serie

3.0 esercizio: flessione della colonna vertebrale ind. (muscolatura dorsale).

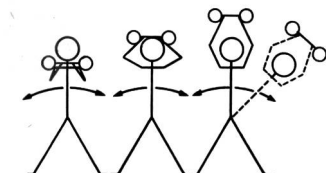
Come 2, ma sdraiati sul ventre sulla banchina o sul plinto: alzare il torso ind.; idem con un peso alla nuca (secondo quanto sopra).



A 10× con boccia di 5 kg
B 10× con boccia di 7 kg
C 10× con peso di 12 kg
3 serie

4.0 esercizio: flessione laterale della colonna vertebrale (muscoli trasversali).

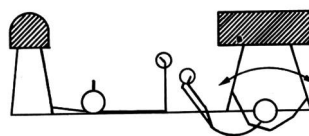
Stazione a gambe div., passo grande, peso o sacco di sabbia sulle spalle: flettere il torso a sin. e a destra mantenendo le g. tese.



A
B 10× con peso di 12 kg
C 10× con peso di 12 kg
3 serie

5.0 esercizio: circonduzione della colonna vertebrale.

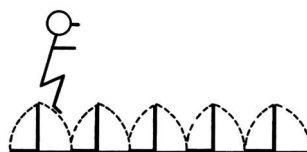
Sdraiati sul dorso, gambe unite e sollevate alla verticale. Bilanciare le gambe a dr. e a sin. Secondo le capacità degli allievi, l'esercizio vien eseguito con un pallone pesante (fino a 3 kg.) tra i piedi. Onde fissare il tronco al suolo, tenersi con le mani alle gambe di un cavallo o di un montone.



A 10× senso
B 10× con pallone pesante di 1 kg
C 10× con pallone pesante di 2 kg
3 serie

6.0 esercizio: gambe.

Saltare sopra 6 ostacoli, con o senza saltello intermedio. L'altezza degli ostacoli deve essere determinata sulla base delle attitudini degli allievi. L'esercizio può essere eseguito anche con cariche supplementari: pallone pesante, sacco di sabbia, peso, ecc.



salto di ostacoli
A 3× con saltello intermedio
B 3× senza saltello intermedio
C 3× con salto di rana
3 serie

Principio di lavoro

1. Trattandosi di un percorso d'allenamento per giocatori (vedi introduzione nel N. 2/1965), verranno scelti esercizi non troppo difficili e pesi non troppo pesanti.
2. La scelta degli esercizi deve essere tale da mettere a contribuzione tutte le parti del corpo.
3. Il numero delle ripetizioni di ogni esercizio e la composizione del percorso saranno fissati secondo le capacità degli allievi.

4. Forme d'esecuzione

- 4.1. Contro il tempo: il numero delle ripetizioni essendo fisso per ogni esercizio, il percorso intero verrà cronometrato. Si faccia specialmente attenzione all'esecuzione corretta e precisa di ogni esercizio.
- 4.2. Sotto forma di allenamento ad intervalli: un minuto di lavoro, poi un minuto di riposo. Oppure: ogni esercizio 10 volte, poi pausa di un minuto. In questo caso, sarà utile aumentare le cariche (« body building »).

5. Scopi da raggiungere con il circuit-training

- 5.1. Ottenimento di una buona condizione fisica di base mediante esercizi semplici e grazie ad attrezzi di cui ognuno può disporre.
- 5.2. Non si tende soltanto al miglioramento della forza muscolare; l'apparato circolatorio, i polmoni e il cuore sono pure fortemente messi a contribuzione.
- 5.3. Allenamento della resistenza, della tenacia, forzando la muscolatura a lavorare malgrado la fatica (tossine).
- 5.4. Allo scopo di migliorare al massimo le forze organiche (apparati circolatorio e respiratorio, metabolismo), si rinuncia alle pause. Per questo occorrono pesi più leggeri oppure la pratica di esercizi di resistenza al peso del proprio corpo.
- 5.5. Se si desidera sviluppare particolarmente la forza muscolare, occorrerà impiegare pesi molto maggiori e intercalare tempi di recupero (vedi 4.2., « body building »).
6. Il circuito d'allenamento deve essere semplice e alla portata di tutti. Dunque: nessun esercizio d'abilità e nessuna installazione complicata.