

**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:** 28 (1971)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Comunicazioni

### **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:** 14.03.2025

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



# La lezione mensile

## Allenamento d'efficienza fisica ragazze

Corso GS con discipline facoltative / Pista d'attrezzi — Corsa 80 m — Pallavolo / Idea generale: la forza di stacco

Barbara Boucherin

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 ora e 30 minuti

Classe: 18 allieve

Materiale: tappeti, panchine svedesi, ostacoli, trampolini svedesi, 3 palloni da pallavolo, nastri.

stimolo del sistema circolatorio	♡	forza delle braccia	↑	flessione del torso in av.	↪
resistenza	♥	gambe	↑	flessione del torso ind.	↻
agilità	△	ventre	↑	flessione laterale del torso	Y
scioltezza	⊕	schiena	↑	rotazione con capovolta	S
potenza muscolare	⚡			gambe divaricate	Λ

### 1. Riscaldamento

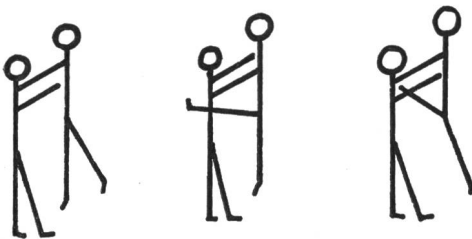
20 minuti

#### Stimolo del sistema cardio-vascolare

- Le allieve, a coppie, sono disposte a sciame. A corre liberamente e, al fischio, si deve trovare una nuova compagna; inversamente.
- Ritmo della rincorsa per lo «smash» di pallavolo: sin, dr, sin-dr. Le allieve A danno il ritmo, battendo le m, alle compagne B, queste eseguono la rincorsa che termina in pos semiaccosciata; da questa pos, ripartire. Dopo una ventina di ripetizioni, si invertono le parti.
- Idem, ma, dalla pos semi-accosciata, si continua per effettuare un salto vert con slancio delle br.
- Palla seduti con 3 palloni da pallavolo (tutte contro tutte).

#### Scioltezza

- A coppie: A tiene B alla vita, B posa le m sulle spalle di A: B saltella a dr lanciando la sin di fianco, saltella a sin, lasciando la dr di fianco, saltello intermedio e salto divaricando lat le g.



- Idem, ma individualmente e intercalando 2 passi in avanti tra un lancio e l'altro.
- Sedute in pos dell'ostacolista — fl il tronco in av, mento sulle ginocchia; cambiare la pos avanzando la altra g.
- Nella stessa pos, stendere il corpo in av con molleggiamento e a br in alto, fl ind.
- Nella stessa pos; tenendo una m sul pavimento, alzare l'altro br in alto di fianco, alzando il corpo, per toccare infine il pavimento solo con un piede e una m.
- Nella stessa pos: combinare nell'ordine i 3 esercizi precedenti, con molleggiamento intermedio.
- Sedute a g tese, rotazione del tronco a sin e a dr posando le due m sul pavimento, il più ind possibile; poi capriola ind per stabilirsi alla candela, ritornare alla pos seduta e ricominciare.



### 2. Fase di prestazione

70 minuti

#### Agilità e abilità

Disporre 3 panchine svedesi parallele, con la parte stretta in alto; un'estremità è posata su una quarta panchina disposta perpendicolarmente. Davanti ad ogni panchina ed oltre quella perpendicolare, 3 trampolini svedesi coperti da un tappeto allo scopo di formare una leggera discesa.



- Salire camminando in equilibrio sulla panchina, poi capriola in av sul tappeto.
- Salire camminando ind e capriola ind
- Salire in equilibrio, a metà percorso mezzo giro e capriola ind sul tappeto.
- La stessa cosa ma capriola lat
- Staffetta a tempo e a punti: 3x6 allieve  
La concorrente che ha terminato il suo esercizio va a toccare la mano della compagna.

A ogni esercizio, le prime e le seconde effettueranno il seguente percorso: marciare ind, capriola ind; le terze e le quarte: marciare in av, mezzo giro e capriola in av; le quinte e le seste: marciare in avanti, mezzo giro e capriola ind. Il ritorno si effettua in corsa normale con salto oltre la panchina. Ogni percorso effettuato correttamente dà diritto ad un abbuono di 1 punto; inoltre 3 punti alla squadra più rapida, 2 punti alla seconda, 1 punto alla terza.

Totale finale dei punti

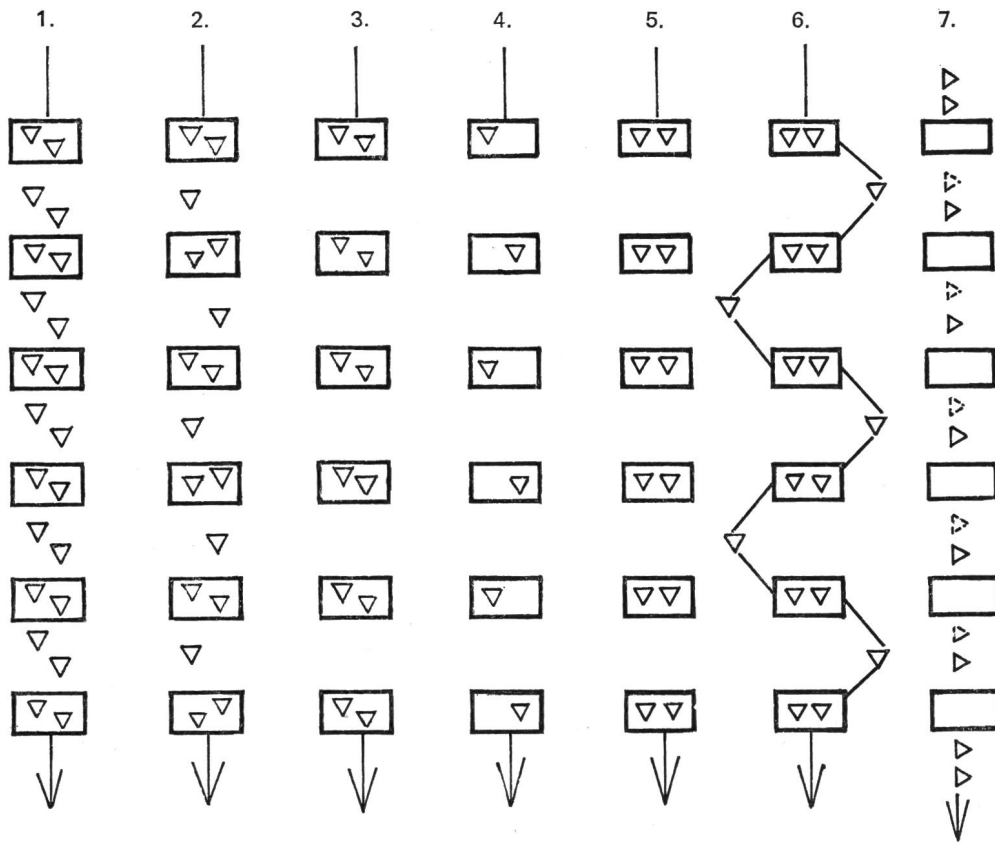
#### Muscolazione

- In appoggio fac a br tese, piedi sulla panchina, spostarsi lateralmente sulle m senza piegare il corpo.



- Sul ventre, appoggiate lat sulla panchina, le cosce toccano l'attrezzo, una compagna tiene saldamente le g: alzare il corpo ind.
- A terra, sulla schiena, perpendicolarmente alla panchina, tenere l'attrezzo con le m; alzare le g per toccarlo. Con variazione di ritmo.





#### Allenamento della forza di stacco

Disporre tutti i tappeti su una linea ad intervalli di 1 metro e cinquanta centimetri; diverse forme:

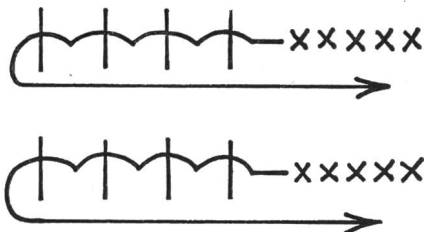
I primi 3 percorsi dovranno effettuarsi il più rapidamente possibile;

nel 4.o: insistere sull'altezza e la lunghezza dei salti;

nel 5.o: allenamento per i 3 salti previsti nel programma di base;

nel 6.o: i salti lat devono essere seguiti il più lontano possibile;

nel 7.o: salti in corsa lat sopra i tappeti. Insistere sulla altezza dei salti.



Sopra 4 panchine svedesi disposte parallelamente (variare le distanze):

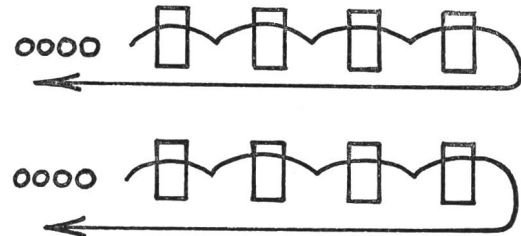
- saltare su una g sola;
- saltare liberamente;
- saltare a piedi uniti;
- prendere correttamente i 3 passi di rincorsa per lo «smash», per poi saltare sopra la panchina (se possibile a g tese).

Questi diversi sèguiti d'esercizi possono anche essere eseguiti sopra degli ostacoli d'atletica leggera; sarebbe così possibile variare l'altezza.

Secondo la capacità di prestazione, montare 2 percorsi:

1.o percorso da effettuare saltando a piedi uniti sopra le panchine o gli ostacoli,

2.o percorso da effettuare facendo dei salti in corsa laterali sopra tappeti.



**Gioco:** «pallavolo - canestro»

2 squadre; 1 pallone da pallavolo. Possibilità di giocare con riserve da cambiare liberamente. Giocare a pallacanestro, senza palleggiare e senza fischiare i falli laterali. Non tollerare contatti personali. **Tirare in direzione canestro unicamente con dei passi alti di pallavolo.** Un punto ogni volta che il pallone tocca lo specchio, 3 punti per ogni canestro. Sommare i punti senza mai fermare il gioco. Qual'è la squadra che per prima marca 15 punti?

**Ritorno alla calma:**

Docce.