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: 34 (1977)

Heft: 11

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: 16.07.2025

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

Allenamento della condizione fisica per lo sci: agilità/destrezza

Testo e disegni: Christof Kolb
Luogo: palestra
Durata: 1 ora 30 minuti
Materiale: 4 panchine svedesi, corde per saltare, 2–4 palloni pesanti, 1 palla per il gioco, picchetti a base quadrata o tappeti

Nel quadro dell'allenamento di condizione fisica per lo sci, una grande parte è riservata al miglioramento dei fattori agilità e destrezza, che sono gli elementi di base per l'impiego razionale di altri fattori quali la forza e la velocità di reazione.
Ogni sciatore sa, per esperienza, che l'equilibrio domina pure in questo contesto.
Per evitare delle confusioni, vorrei ricordare che la nozione di «scioltezza» non è identica a quella di «agilità» o «destrezza».
Per «scioltezza» s'intende l'ampiezza del movimento che le articolazioni permettono. Per uno sciatore non è un fattore estremo tanto da non esigere, di conseguenza, nessun allenamento speciale. Basta la pratica della ginnastica tradizionale basata sullo schema dei 6 gruppi ben conosciuti della SFGS. Non bisogna neppure dimenticare che con questi esercizi, non s'impara a sciare e che soltanto il lavoro sugli sci e sulla neve può metterci in condizioni reali.
Con questa lezione vogliamo soltanto dare ai nostri allievi una buona idea preliminare per la stagione invernale.

Messa in moto

La classe è suddivisa in 4 gruppi uguali che si trovano in ognuno degli angoli della palestra:

- marciare diagonalmente in direzione dell'angolo opposto. I quattro gruppi simultaneamente. Evitare ogni contatto al centro valutando a tempo la velocità e la distanza
- seguendo la linea laterale, marciare fino a metà palestra sull'interno dei piedi (gambe a X) e sull'esterno dei piedi (gambe a O) per la metà successiva
- passo saltellato avanti partendo dai 2 angoli opposti. Quando i primi 2 gruppi incrociano al centro, gli altri 2 partono e così di seguito
- stessa formazione: passo saltellato con circoli delle braccia in avanti e indietro
- tutti assieme: galoppo laterale fino al centro, girare a destra e galoppo in direzione dell'altro angolo. Così di seguito fino al punto di partenza.

Ginnastica

1. A in appoggio dorsale, B lo tiene per le caviglie e lo bilancia in modo dosato in avanti e indietro (le mani di A restano sul posto)

2. «L'animale a due teste»
A è sulla schiena, braccia tese in alto dietro la testa e afferra le caviglie di B che è dietro di lui a gambe divaricate. A alza le gambe perché B possa prenderlo, a sua volta, alle caviglie. Posare i piedi sul pavimento e capriola (non lasciare la presa!)

3. Seduti, schiena contro schiena, gambe flesse, braccia tese in alto, tenersi per le mani: alzarsi facendo un passo in avanti, sinistro o destro (tendere l'arco), e ritornare alla posizione iniziale

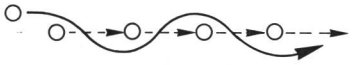
4. A e B sono sulla schiena, testa contro testa e si tengono le mani: «scopare» il pavimento a gambe unite, descrivere un semicerchio fino a che i piedi di A e di B si toccano

5. A e B faccia a faccia si tengono le mani in basso; ognuno passa una gamba, dalla stessa parte, all'esterno fra le braccia; girare senza lasciare la presa; ritornare alla posizione iniziale

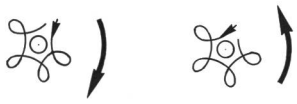
6. Schiena contro schiena, tenersi per le braccia ad uncino: accosciarsi e saltellare in questa posizione in avanti, indietro, di fianco e in cerchio

Correre

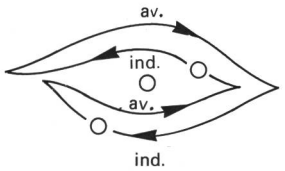
- in colonna per uno: serpentina fra i compagni: spostamento del peso del corpo, angolazione, spalla interna in avanti



- a coppie: correre attorno al compagno girando attorno al proprio asse



- a coppie: correre attorno al compagno restando sempre con lo stesso fronte.



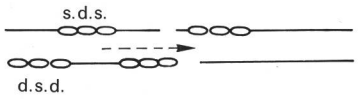
Cambiamento del peso del corpo in avanti e indietro, una volta a destra del compagno davanti una volta a sinistra del compagno di fianco

- «Il cane e il suo padrone»:
il cane si sposta e gira a sinistra, a destra, va in avanti, di fianco e così via. Il cane cerca di tenersi sempre sul fianco sinistro del suo padrone

Panchine svedesi

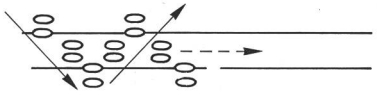
Scopo: mantenere l'equilibrio senza movimenti di compensazione delle braccia e del busto

- 4 panchine parallele a 60 cm ca. l'una dall'altra: 3 passi (posare un piede davanti all'altro) sulla panchina poi cambiare sull'altro attrezzo

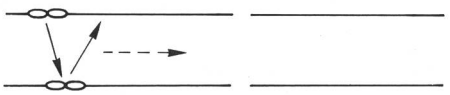


- stesso esercizio ma cambiare panchina con un salto
- stesso esercizio ma marciare accosciati
- piedi uniti, uno sul pavimento e l'altro sulla panchina: saltare a piedi uniti fra le 2 panchine e continuare immediatamente con l'attrezzo seguente ecc.

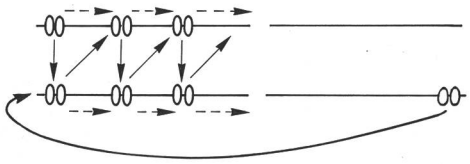
Controllare: lo spostamento del peso del corpo e l'angolazione delle anche



- stesso esercizio, ma fra le panchine; restare in posizione di discesa durante ca. 3 secondi. Tutti i partecipanti seguono lo stesso ritmo
- posizione di discesa sulla panchina (spalle parallele alla panchina): breve saltello in estensione tirando le ginocchia contro il petto e riprendendo immediatamente la posizione di discesa sulla panchina (salto anticipato!) Chi perde l'equilibrio salta alla corda durante un minuto
- spazio fra le panchine ca. 3 m: spostandosi a coppie gli allievi si lanciano il pallone pesante



- stessa distanza fra gli attrezzi come per l'esercizio precedente; gli allievi sono faccia a faccia sulle panchine: si giocano 2 o più palloni pesanti nello stesso tempo. L'ultimo sulla panchina corre in avanti con il pallone e continua immediatamente il gioco mentre il gruppo si posta lentamente



Gioco: «Kick-palla»

Si può utilizzare un pallone di calcio, di pallamano o di pallavolo.

Da un punto determinato, un giocatore della squadra dei «battitori» calcia la palla nel terreno avversario. Tutti i palloni che non toccano direttamente il muro opposto o laterale sono considerati valevoli.

Il battitore cerca di percorrere una determinata distanza prima che l'avversario possa riportare la palla su un punto determinato.

le «fou» freestyler
frs 398.–

La Vostra maglietta
da allenamento e da tempo libero:
un T-Shirt «Gioventù + Sport»

Una maglietta di alta qualità svizzera che Vi darà a lungo molta soddisfazione. In cotone pettinato 100%. A tinte solide e resistenti al bucato fino a 60°C. Ottima indeformabilità. Colore di fondo: bianco.

Sul davanti: stampa in due colori con la sigla G+S. Varianti linguistiche: tedesco-francese/italiano-romancio.

Misure:	152	164	S	M	L	XL

Ordinazione con versamento anticipato con l'allegato bollettino sul Conto corrente postale 50-8933 con l'indicazione del numero e delle misure sul retro del bollettino stesso.

Prezzi, cad.	manica lunga	manica corta
1 pezzo	17.—	15.—
2- 4 pezzi	15.50	13.50
5-10 pezzi	14.75	12.75
10-20 pezzi	14.—	12.—

Stampiamo T-Shirt anche secondo i Vostri desideri, sia in numero minimo che in grande.
Chiedeteci pure il nostro listino.

HUTTER SERIGRAFIA SA
Allmendstrasse 29 - 5610 Wohlen

Molte le ragioni per l'impiego di sci futuristici

Sci per maestri e dirigenti G + S

novità *

REBELL Racing S - OT
(sci da pista per specialisti)
Fr. 250.— invece di fr. 445.—

novità *

REBELL Rocky GT
(Compaktski)
Fr. 220.— invece di fr. 410.—

* Nuova concezione, severamente sperimentata, spigolatura speciale, superficie trasparente e scivolante

Presentare carta d'identità!

La carta d'identità Fan-Club permette acquisti al miglior prezzo

Documentazione presso

REBELL
Skifabrik REBELL CH-3645 Thun-Gwatt
C.F.L.Lohnerstr 24 Tel 033 36 59 59/36 55 55

LOSINGER
POLYmatch®

Rivestimento moderno per giochi e sport all'aria aperta e palestre

LOSINGER
Garanzia

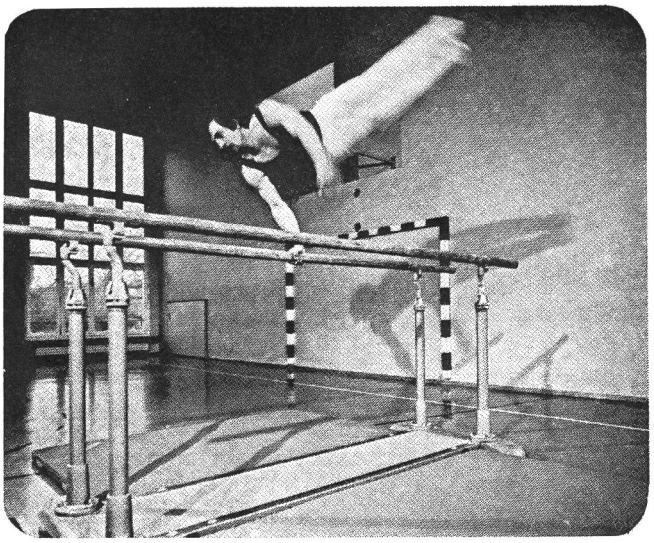
Informazioni e documentazione senza impegno presso
LOSINGER LUCERNA AG, Spitalstr. 19
6004 Lucerna, tel. 041 36 73 13
Imprese Losinger e filiali in tutta la Svizzera

G+S

S&P

AIREX®

Più di 20 anni d'esperienza con il programma di tappeti (da ginnastica) AIREX®



I tappeti AIREX® sono calcolati per soddisfare le varie esigenze poste dalle molteplici utilizzazioni e specialmente studiati

- per ginnastica di competizione e agli attrezzi: STAR e STELLA
- per ginnastica generica come viene praticata nelle associazioni femminili, associazioni di anziani e circoli ginnici: OLYMPIA, DIANA, STANDARD e LONGA
- per ginnastica medica e terapeutica: CORONA, CORONELLA e ATLAS
- per il tempo libero ed il campeggio: FITNESS e CAMPING

I tappeti AIREX® sono caratterizzati dalla loro straordinaria resistenza e lunga durata. Soddisfano al massimo ogni esigenza igienica (assorbimento d'acqua e di polvere è escluso).

I tappeti AIREX® sono i più venduti in tutta Europa
AIREX S.A., Schiuma in espanso speciale, 5643 Sins
Telefono 042/66 14 77

®marchio registrato

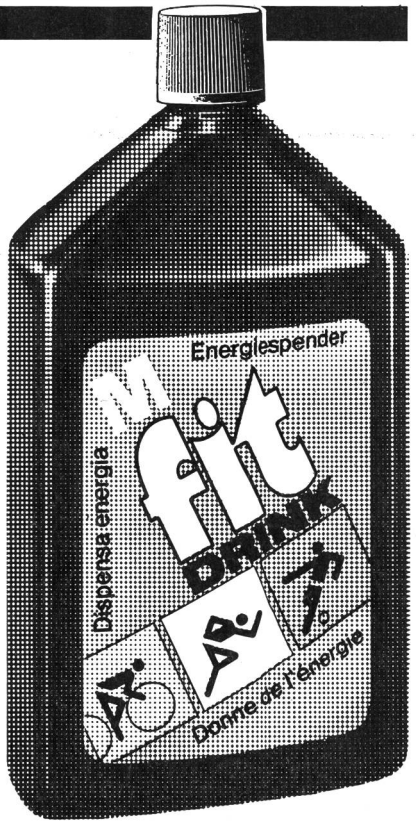
Vogliate inviarci gratuitamente la **documentazione AIREX®**

Cognome: _____

Indirizzo: _____

M-fit-Drink

Il moderno dispensatore d'energia che rende più efficienti con concentrato di mirtilli neri!



M-fit-Drink elimina gli attimi di debolezza (crampi di fame) e le perdite improvvise di forza durante l'attività sportiva come il nuoto, lo sci, il ciclismo, il tennis, il canottaggio o l'atletica leggera.
I corroboranti del concentrato di mirtilli neri e di more, gli estratti di tè e di kola esercitano sul corpo una benigna azione tonificante e vivificante.

Nell'attuale bottiglietta tascabile, infrangibile e leggera, da portare sempre con sè

150 g **1.80**
(100 g = 1.20)

NUOVO: ora anche in bottiglia di riserva!

Sollecitati dalla grande richiesta da parte dei nostri clienti abbiamo messo in vendita ora anche una bottiglia di riserva.
Così M-fit-Drink può essere acquistato adesso ad un prezzo ancora più vantaggioso, e si apporta un contributo alla salvaguardia dell'ambiente naturale, poichè la bottiglietta non verrà più gettata via, ma soltanto nuovamente riempita.

1280 g **12.-**
(100 g = –.93,8)

In vendita nei Mercati Migros più grandi.

MIGROS