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: 36 (1979)

Heft: 3

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: 15.07.2025

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

Atletica leggera

Tema: lancio del disco ed elasticità delle gambe
Durata: 90 minuti
Testo e disegni: Armin Scheurer

Messa in moto

10 minuti

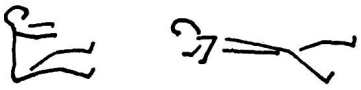
- marciare trottare
- al trotto, giro completo sin.-des.-sin. oppure des.-sin.-des.
- piccoli salti in corsa in av., lat. e incrociati con impulso delle caviglie
- passi saltellati con circolo delle braccia in av. e ind.
- stazione divaricata laterale, flessioni del tronco alternando in av. e ind.
- in marcia, sollevare i ginocchi diagonalmente alla direzione di marcia
- stazione divaricata laterale, braccia alzate, flessioni del tronco laterali con movimento di molleggiamento, alternare sin. e des.
- corse in accelerazione, 50–60 m, accentuare il lavoro delle caviglie
- stazione divaricata laterale, braccia alzate, flessioni del tronco in av.; rotazione del tronco sin. e des.
- Passi saltellati incrociati sollevando molto in alto i ginocchi

Ginnastica specifica

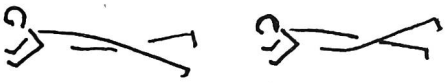
20 minuti

1. Scioglimento della fascia scapolare

2. Rafforzamento della fascia scapolare
   a) tira in avanti
   b) resiste



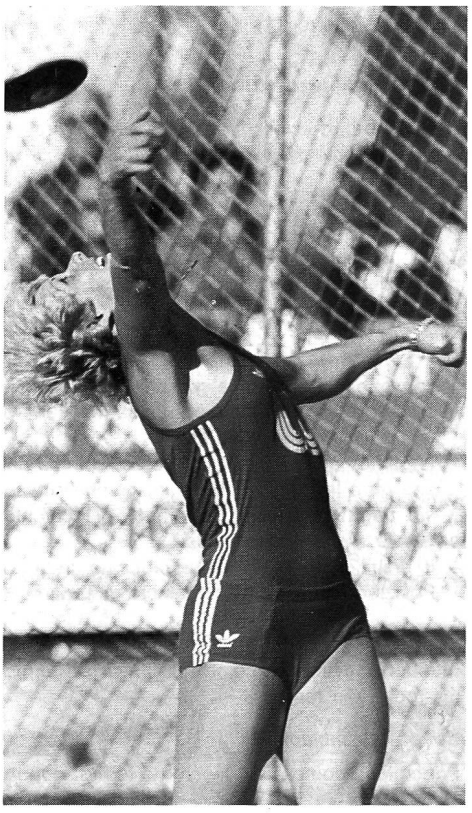
3. Seduti, gambe divaricate, ½ giro all'appoggio facciale, 1 giro all'appoggio facciale



4. Appoggio facciale, gambe incrociate, molleggiamento del tronco e incrociare le gambe

5. Posizione coricata dorsale, gambe in alto, mani sulla nuca, un compagno fissa i gomiti: bilanciare le gambe a sin. e des. senza toccare il suolo

6. Seduti, gambe divaricate, ginocchia flesse: un compagno tiene fissati i piedi (gambe), rotazione del tronco (inclinazione della parte superiore del corpo 45 °)



Perfezionamento tecnico

35 minuti

Scopo: lavoro attivo delle gambe, tragitto lungo

1. Lancio da fermo

Preliminari

- spostare tutto il peso del corpo sulla gamba destra
- torsione pronunciata della parte superiore del corpo = tragitto lungo
- braccio di lancio bloccato dietro la spalla

Lancio

- rotazione del tronco ed estensione delle due gambe, avanzare le anche
- movimento del braccio sinistro a sin. in alto
- i due piedi restano ben saldi al suolo al momento del lancio. Spostare il peso del corpo sulla gamba sinistra e bloccare la rincorsa con il piede destro

2. Lancio con rotazione

Principianti: rotazione 4/4; progrediti: 1½ giro
Scopo: lavoro attivo delle gambe, ricerca di un lungo tragitto

Preliminari

Torsione tranquilla e pronunciata della parte superiore del corpo. Spostamento del peso del corpo sulla gamba destra, gambe flesse

Rotazione

- spostare il corpo sulla gamba sinistra. Rotazione del corpo e del piede nella direzione di lancio (pianta del piede)
- le gambe girano prima del corpo. Gamba destra oltre la metà del cerchio, gamba sinistra sul tragitto più breve al bordo del cerchio, 10–20 cm a sin. dell'asse
- il braccio di lancio resta bloccato indietro. Posizione di lancio vedi «Lancio da fermo».

Movimento di lancio

Identico movimento come nel lancio da fermo, ma molto più rapido

Contro-sbilanciamento

Principianti come per il lancio da fermo: dopo il lancio, passare il peso del corpo sulla gamba sinistra e bloccare la rincorsa con il piede destro
Progrediti: dopo il lancio, bloccare la rincorsa in avanti con rapidi scambi di appoggi sulla gamba sinistra/gamba destra

Elasticità delle gambe

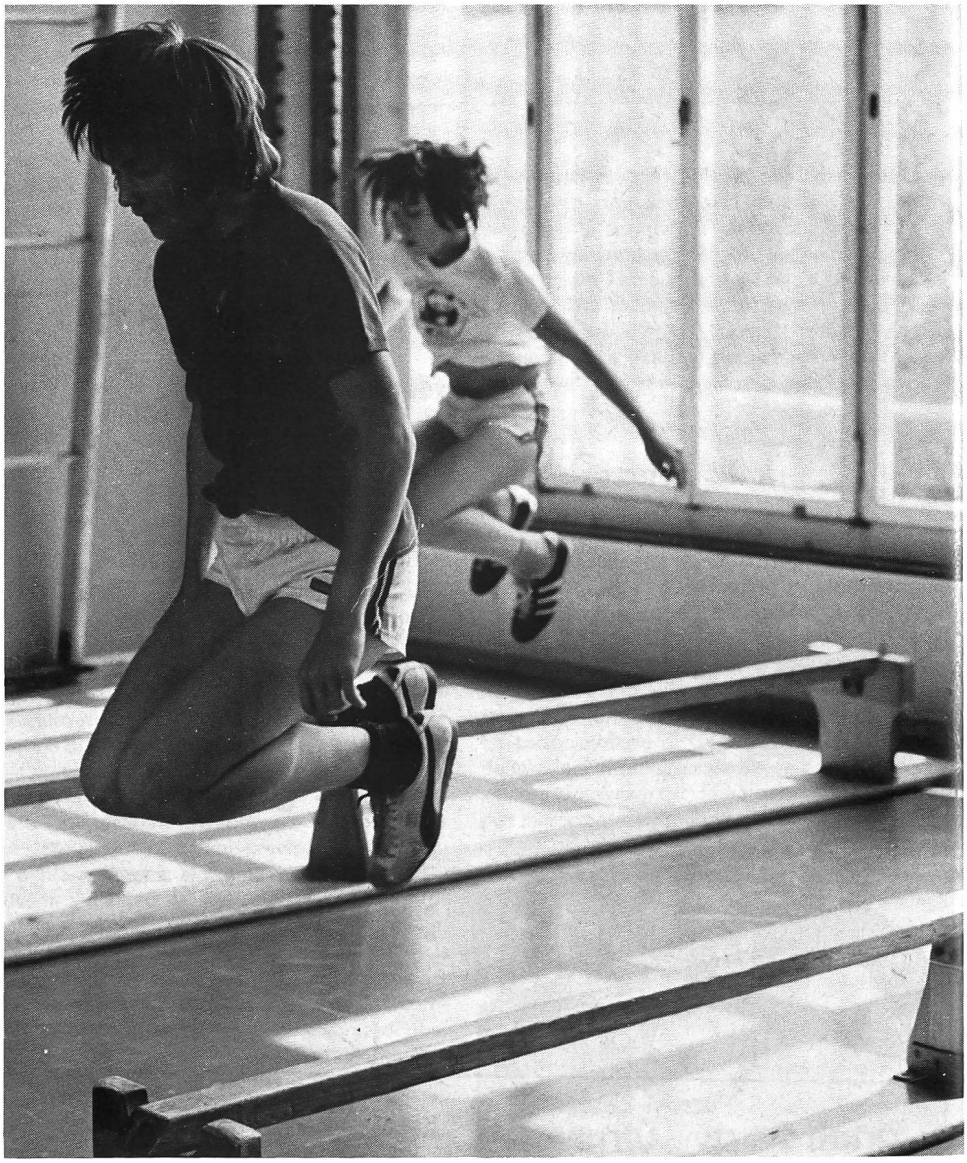
20 minuti

1. Salti in corsa successivi
2. Salti con rotazione dalla posizione raggruppata
3. Triplo salto senza rincorsa
4. Cinque salti successivi a piedi uniti senza slancio intermedio
5 volte con controllo della prestazione
5. Salti in corsa lateralmente e incrociando (aduttori, abduttori)

Ritorno alla calma

5 minuti

Trottare, correre, passi saltellati, decontrazione
Doccia, igiene del corpo



Attività cardiaca?

Il **CARDIOFONO** (portatile a funzionamento con pila), permette nel modo più semplice un controllo dell'attività cardiaca.

Il complesso QRS dell'ECG si eprime otticamente e acusticamente traducendo non solo la presenza dell'attività cardiaca o la sua assenza (arresto cardiaco) ma anche i disturbi del ritmo, come la bradicardia o la tachicardia.

Indicazioni: coprono un vasto campo d'applicazione, tanto al livello del gabinetto che sul terreno a l'occasione dei primi soccorsi (samaritani, piscina, sauna, scuole, imprese ecc. . . .); gli esempi tipici sono:

Prova della presenza di un'attività cardiaca:
— dopo incidenti.

Sorveglianza dell'attività cardiaca:
— durante trasporti di feriti e malati
— in corso di rianimazione
— in corso di trasfusione
— durante emodialisi
— durante intervento chirurgico con anestesia locale o narcosi leggera.

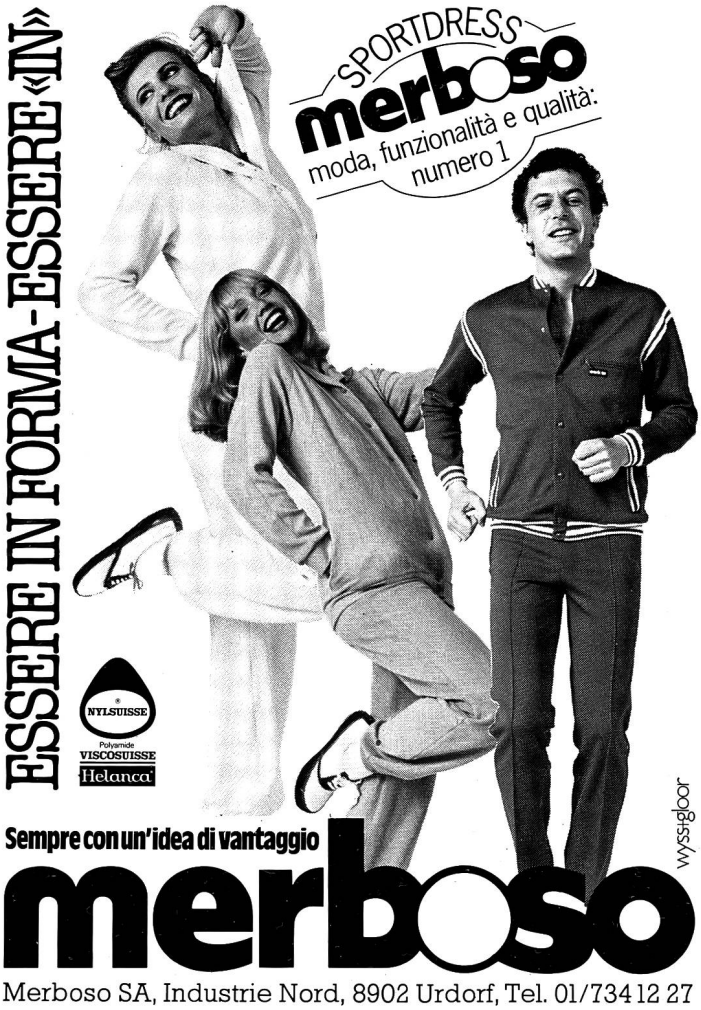
Controllo della frequenza cardiaca:
— durante allenamenti sportivi
— durante testi ergometrici (p. es. testo di Schellong).

Individuazione di disturbo del ritmo:
— durante i test allo sforzo
— durante la riabilitazione cardiovascolare.

Prezzo accessibile — chiedeteci un prospetto

Vendita esclusiva da: **IZOVAL SA — 1522 LUCENS**

Telefono (021) 95 85 39



Merboso SA, Industrie Nord, 8902 Urdorf, Tel. 01/734 12 27

CENTRO SPORTIVO TENERO

Centro sportivo nazionale della gioventù 6598 Tenero

il luogo ideale sulle sponde del Lago Maggiore per campi di sport, d'allenamento e d'escursioni, dotato di vasti impianti all'aperto e della palestra Sarna

Alloggio: in camere o in tenda (tende permanenti o proprie)

Vitto:
— refettorio
— campeggio: dalla cucina del Centro oppure preparazione in proprio nella moderna cucina del campeggio
— cucine da campo coperte

Prezzo: camera a pensione completa Fr. 110.— per persona la settimana
campeggio da Fr. 15.— a 18.— per persona la settimana senza vitto

Apertura: da marzo a ottobre (durata minima dei corsi: 4 giorni)

Informazioni e prenotazioni: Centro sportivo nazionale della gioventù, 6598 Tenero, tel. 093/67 19 55

In gran forma con Top Start e Top Ten.

Ora, oltre a Top Ten – una carica d'energia in bottiglia – vi è anche un nuovo prodotto Galactina per gli sportivi: Top Start.

È **un'emulsione per massaggi** di elevata efficacia. Ideale prima della partenza. Perché Top Start, grazie alle sue sostanze iperemizzanti, provvede a un'irrorazione sanguigna ottimale dei muscoli, riducendo in tal modo il rischio di crampi, strappi e lacerazioni muscolari.

Ma anche al traguardo è ideale. Infatti, applicato dopo una gara o un duro allenamento, contribuisce ad eliminare più rapidamente le tossine della fatica, evitando così l'insorgere dei dolorosi crampi muscolari.
Molti campioni sportivi hanno sperimentato Top Start e ne sono convinti sostenitori.

In bottiglie da 150 ml, Fr. 8.40 e da 1 litro, Fr. 39.75.

TOP START Galactina

Per giungere freschi al traguardo.

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin