

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: 35 (1978)

Heft: 2

Artikel: Perché una messa in moto?

Autor: Weiss, Ursula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000609>

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.](#)

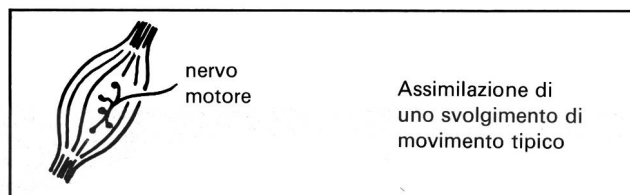
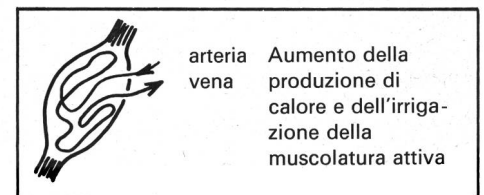
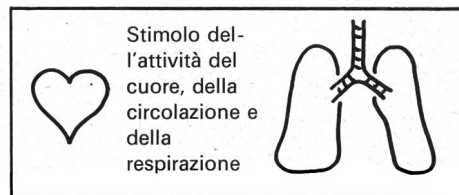
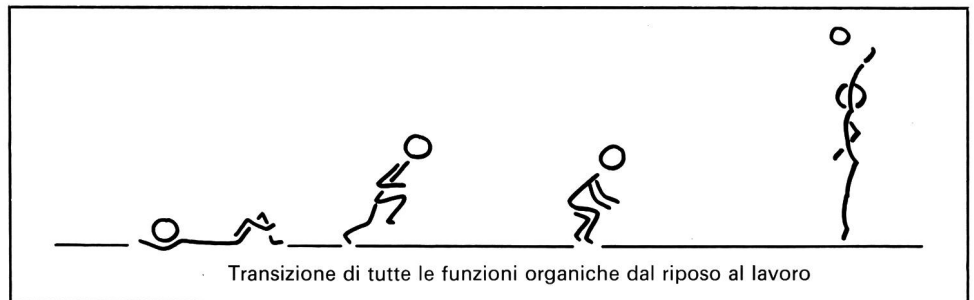
Download PDF: 15.03.2025

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

Perché una messa in moto?

Ursula Weiss

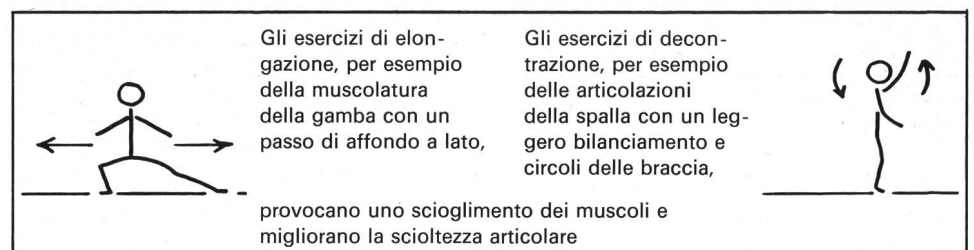
Schema: introduzione alla lezione



Messa in moto ed esercizi preparatori al gioco

Introduzione alla lezione

Messa in movimento



Ogni attività sportiva dipende in buona parte dalla capacità dell'organismo di mobilizzarsi molto rapidamente per il lavoro a partire dal riposo e di adattarsi a delle sollecitazioni fisiche ripetute.

Ogni lezione, ogni unità d'insegnamento dovrebbe cominciare con una parte introduttiva. Lo schema che riproduciamo può facilmente, e senza grandi modifiche, essere applicato a tutte le discipline sportive. I suggerimenti che seguono sono concepiti in modo da formare una lezione teorica breve, sia in palestra sia come un tutto isolato, sia quale introduzione al tema «biologia sportiva e allenamento della condizione fisica». Sarebbe auspicabile che gli allievi facciano loro stessi l'esperienza, tramite un esempio pratico, di quelli che sono i fenomeni del passaggio dal riposo al lavoro muscolare con e senza messa in moto.

Esempio: la pallavolo

Prendete un pallone e cominciate un gioco o un allenamento.

Che cosa succede? Quali osservazioni potete fare?

- presto trafelati, accelerazione del polso
- movimenti ancora molto rigidi e goffi, numerosi sbagli
- fatica nella regione femorale dopo i salti
- braccia pesanti
- sensazione di caldo, sudorazione

Che cosa significano questi cambiamenti?

- sono l'espressione del fatto che il corpo e i suoi differenti organi cominciano a lavorare e che essi devono fornire uno sforzo maggiore che allo stato di riposo (respirazione più forte, polso accelerato, calore), ma che non sono ancora adattati completamente alle esigenze della nuova situazione (da cui la sensazione di pesantezza, la goffaggine).

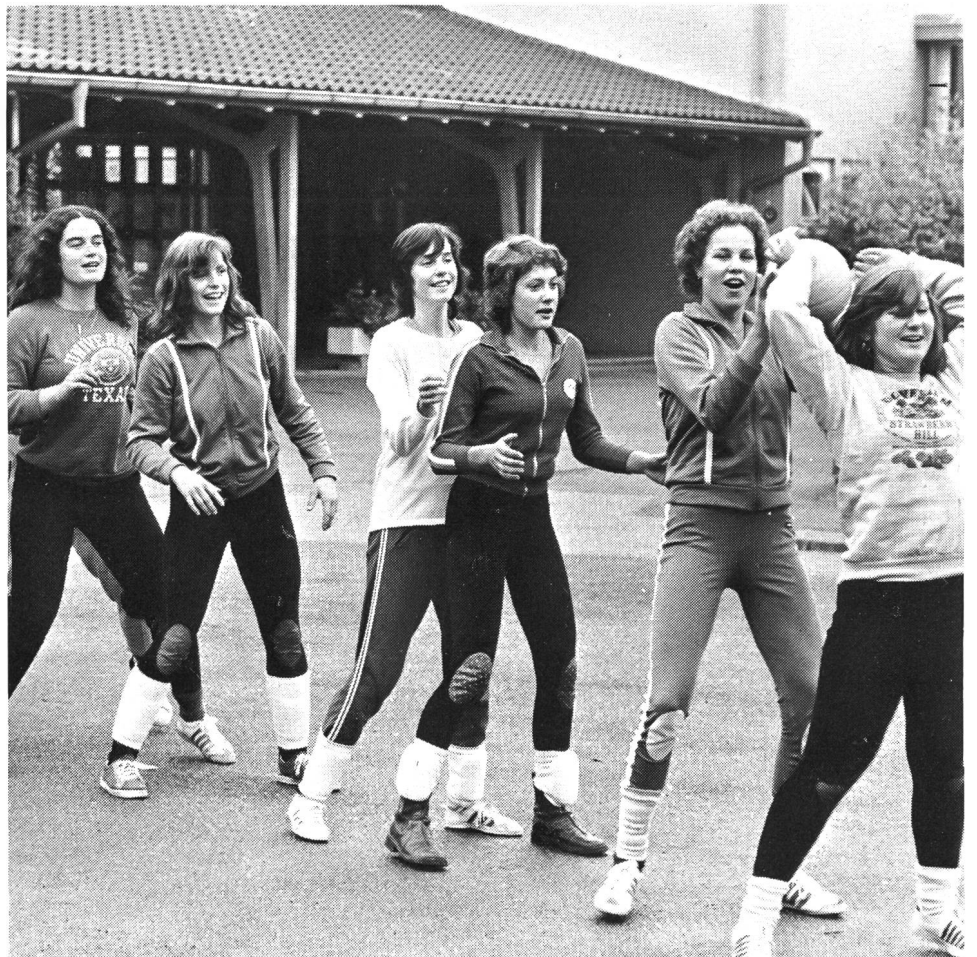
Che cosa succede se questa transizione avviene molto in fretta o se, per esempio, vi mettete di colpo a correre o a saltare «di forza»?

- i fenomeni citati prima si manifestano più rapidamente e con maggiore violenza, accompagnati talvolta da nausea, brividi, senso di spossatezza, d'essere «al punto morto», specialmente in una corsa in cui lo sforzo è stato molto intenso
- fatica → lo sforzo non può essere mantenuto allo stesso livello e dev'essere ridotto
- il pericolo delle lesioni fisiche aumenta, in particolare quello degli strappi muscolari e dei tendini.

È dunque logicamente indicato fornire all'allievo il tempo necessario per una messa in moto, una

messa in movimento e per esercizi preliminari al gioco curati e appropriati (secondo le condizioni meteorologiche, il momento della giornata, il genere di allenamento previsto) di una durata di

10-30 minuti, di operare insomma fisicamente e psicologicamente la transizione fra il riposo e il lavoro, senza che si producano spiacevoli fenomeni secondari.



Messa in moto

Messa in movimento

Esercizi preparatori al gioco

- evita il «punto morto» o il «passaggio a vuoto» caratteristica della fase iniziale dello sforzo
- diminuisce il rischio commettere errori tecnici/tattici, o di ferirsi
- permette l'utilizzazione ottimale delle riserve energetiche durante tutta l'unità d'allenamento
- Intensità d'allenamento più elevata → risultati migliorati

Che cosa bisogna fare?

- con una *messa in moto* in cui il soggetto si mette progressivamente a correre, a saltellare e a saltare con o senza pallone, è tutto il corpo ad essere sollecitato, riscaldato e così preparato all'attività sportiva prevista, mentre che con la *messa in movimento* sono innanzitutto certe parti delle articolazioni e dei muscoli che si tendono e si ammorbidiscono.

Gli esercizi preparatori al gioco che concludono questa fase introduttiva fanno nuovamente appello a tutto l'essere, terminano di metterlo nelle volute disposizioni e contribuiscono ugualmente all'attivazione dei movimenti propri a tale o tal'altra disciplina sportiva.