

**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:** 10

**Rubrik:** La lezione

### **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**

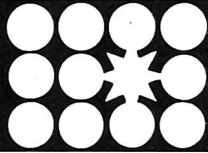
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 16.03.2025

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



# LA LEZIONE

## Allenamento della forza

Durata circa 45 minuti.

Questo programma d'allenamento della forza può essere considerato:

- a) come *allenamento della forza* per principianti
- b) come *ginnastica di rafforzamento* per atleti allenati

È destinato sia alle ragazze sia ai ragazzi.

Quest'allenamento sarà preferibilmente organizzato nella seconda parte di una lezione (la prima sarà dedicata alla messa in moto e a una disciplina tecnica). Durante il periodo invernale esso può essere svolto immediatamente dopo la messa in moto e consacrare il resto del tempo al gioco.

### Ginnastica di forza con adolescenti

#### Scopo

Rafforzamento e mobilità

#### Scelta degli esercizi:

per unità d'allenamento, scegliere tre esercizi in ognuno dei gruppi: braccia/fascia scapolare, tronco (ventre/schiena), gambe

#### Esecuzione:

il programma è composto di nove esercizi con dieci ripetizioni. Movimenti lenti, ritmati e soprattutto senza impulso, ricerca della maggiore ampiezza

#### Organizzazione:

a coppie: alternativamente un atleta esegue l'esercizio mentre l'altro recupera

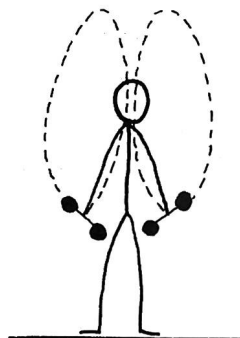
#### Materiale:

manubri a bocce (dischi o clave)  
sbarra del sollevamento pesi o sbarra della ginnastica

### Esercizi

#### Braccia/fascia scapolare

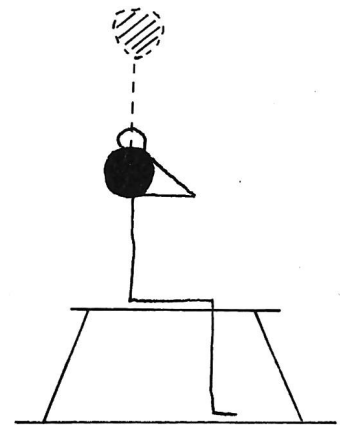
- posizione in piedi, braccia tese in alto con un manubrio (2–3 kg) in ogni mano: circoli delle braccia in avanti
- idem: circoli delle braccia indietro



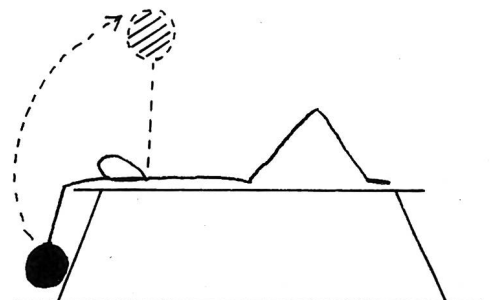
#### Errori da evitare:

accentuare l'inarcatura lombare durante l'esercizio

- posizione in piedi, braccia tese lateralmente con un manubrio (3–5 kg) in ogni mano: «farfalla» incrociare le braccia davanti al corpo



- posizione seduta, sbarra sulle spalle: sollevare la sbarra dietro la testa
- posizione in piedi, braccia tese in avanti: rotolare e srotolare un peso (2–3 kg) appeso a una cordicella fissata a un bastone da staffetta (tre volte)



- posizione coricata dorsale su una panchina, braccia tese verso l'alto: una sbarra nelle mani, flettere le braccia e gli avambracci poi estensione delle braccia per ritornare alla posizione iniziale (pull-over)

#### Tronco

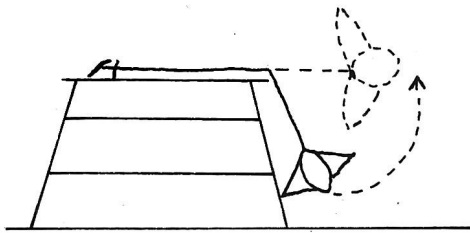
##### a) *Ventre*

- posizione coricata dorsale, gambe leggermente flesse e fissate, peso (manubrio o sbarra) sul petto, braccia leggermente flesse: alzare ed abbassare il tronco (schiena leggermente arrotondata)

- posizione coricata dorsale, braccia tese in alto: alternativamente flettere una gamba sollevando il tronco, il gomito sinistro va a toccare il ginocchio destro e viceversa (tronco sempre leggermente raddrizzato)
- posizione coricata dorsale, gambe leggermente flesse e fissate, tronco leggermente raddrizzato, braccia tese in avanti con un manubrio nelle mani: girare il tronco a destra e a sinistra, braccia restano sempre tese

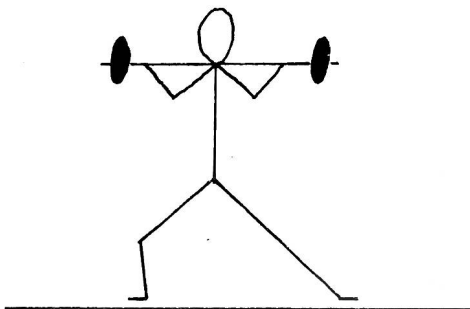
**b) Schiena**

- posizione coricata facciale, gambe fissate, braccia tese in avanti, un manubrio nelle due mani (1 kg): sollevare il tronco, tirare le braccia tese indietro (il tronco resta sempre un po' raddrizzato)



- posizione coricata facciale su un cassone: gambe fissate, tronco flesso, braccia dietro la nuca: sollevare il tronco, mantenersi in questa posizione per circa 3 secondi, poi abbassarsi
- posizione in piedi, braccia tese lungo il corpo con una sbarra nelle mani: schiena arrotondata in avanti e poi raddrizzarsi (muovere la sbarra il più vicino possibile alle gambe tese)

**Gambe**

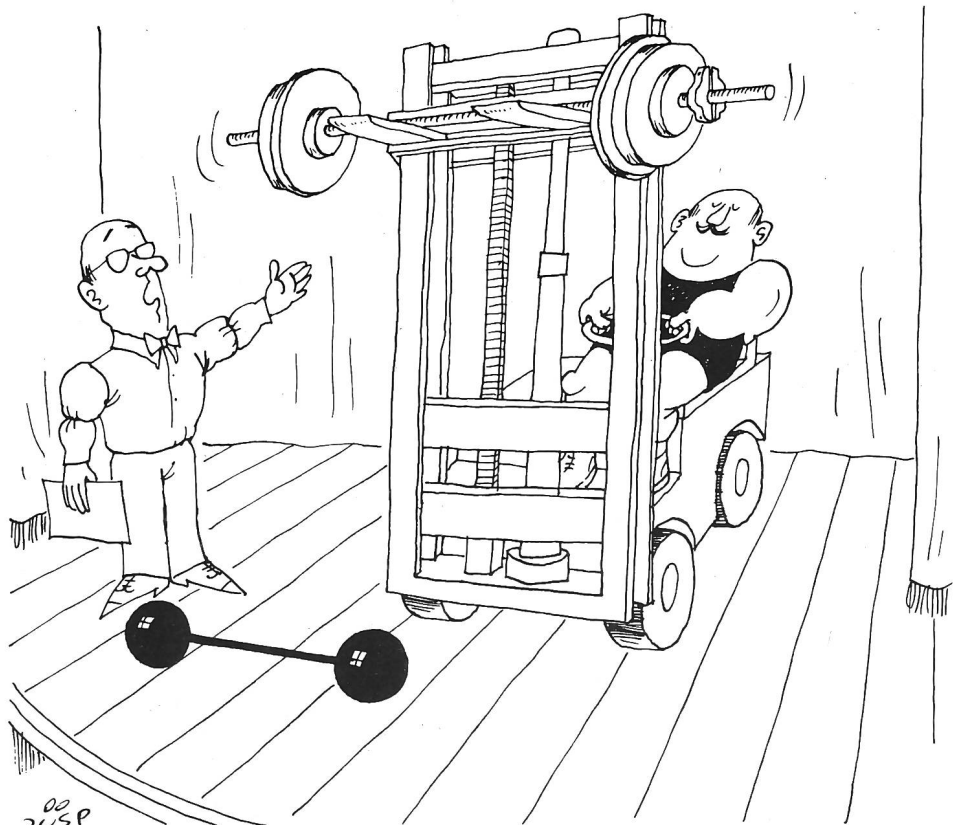
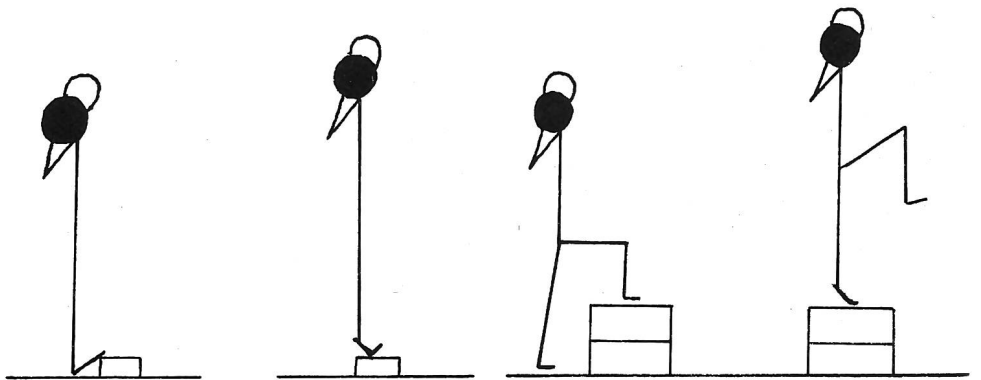


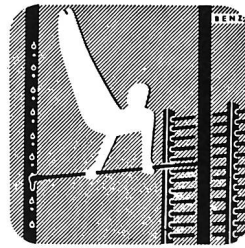
- gambe divaricate, sbarra sulle spalle, spostamento del peso del corpo a destra e a sinistra flettendo alternativamente la gamba destra poi la gamba sinistra (talloni leggermente alzati)

- posizione in piedi, sbarra sulle spalle, saltellare sul posto sollevando alternativamente il ginocchio destro e quello sinistro, tronco raddrizzato
- posizione in piedi, piedi uniti, sbarra sulle spalle, punte dei piedi leggermente sollevate, movimento d'estensione continuato dell'ar-

ticolazione dei piedi, le gambe restano tese

- cassone (due elementi), posizione in piedi, sbarra sulle spalle: salire sul cassone sollevando alternativamente il ginocchio destro poi sinistro (il piede d'appoggio riposa completamente sul cassone)





**Alder & Eisenhut AG**  
 8700 Künacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53  
 9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

**Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,  
 lo sport e il giuoco**

86 anni di fabbricazione di apparecchiature  
 per la ginnastica

Fornitrice di tutte le apparecchiature per  
 competizione e dei materassi ai Campionati  
 europei di ginnastica artistica, Berna 1975.

Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,  
 scuole, società e privati.



Provate **TOP TEN**



Top Ten è uno  
 stimolante ed ener-  
 getico che, realizzato  
 da noti medici  
 sportivi e racco-  
 mandato da famosi  
 allenatori, viene ora  
 usato regolarmente  
 da un gran numero  
 di atleti. Perché aumenta le  
 prestazioni fisiche e la  
 resistenza, senza danneg-  
 giare in alcun modo

l'organismo. Desi-  
 deriamo offrire  
 anche a voi l'occa-  
 sione di provare  
 l'efficacia di Top  
 Ten. Eccovi un  
 Buono col quale  
 potete ottenere  
 nelle farmacie e  
 drogherie una bottiglia  
 tascabile di Top Ten al  
 prezzo di Fr. 1,90 anziché  
 Fr. 2,90.

**BUONO**  
 Valore Fr. **1.90**

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Via: \_\_\_\_\_

NPA/Località: \_\_\_\_\_

Sport preferito: \_\_\_\_\_

Valido fino al 30.6.1980

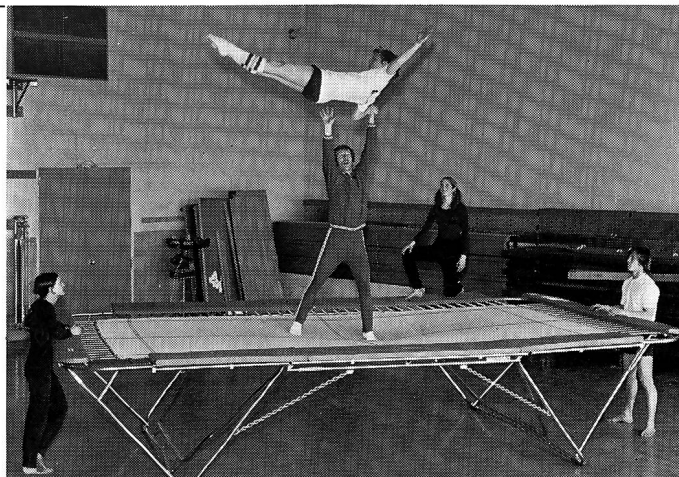


**Nissen Trampoline SA**  
 3073 Gümligen  
 Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



**Nissen Trampoline SA**  
 3073 Gümligen  
 Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

# Omega Speedmaster: la première montre portée sur la Lune.

L'Omega Speedmaster est, par excellence, la montre-instrument de tous ceux qui doivent compter sur une montre à toute épreuve dans les activités les plus rudes. Elle est la montre d'élection des pilotes des grands circuits, des ingénieurs des grands travaux, des sportifs, etc.

Ses qualités exceptionnelles étaient depuis longtemps reconnues. Ce n'est pas sans raisons que la NASA l'a sélectionnée avec d'autres montres des

marques les plus connues pour la soumettre à des tests impitoyables. Seule, la Speedmaster a triomphé de ces épreuves. Montre officielle des astronautes américains, elle a à jamais attaché son nom à la plus prodigieuse épopée de notre temps: le débarquement de l'homme sur la Lune. Pour une montre de série, identique à celle que nous vous présenterons chez nous, c'est une référence... qui va loin.

Venez lui donner la préférence.



145 0022 - Seamaster, Speedmaster professional, remontage manuel, étanche.

145 0014 - Seamaster, Speedmaster professional Mark II, remontage manuel, étanche.

  
**OMEGA**