Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 23 (1966)

Heft: 2

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara

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: 09.08.2025

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

Ricerca, Allenamento, Gara

Dagli inizi della nostra attività a Macolin l'organo ufficiale della SFGS si è trasformato, da un modesto bollettino, in una rivista specializzata, la quale raccoglie consensi in patria e all'estero. Circa due anni fa, la rivista «Leichtathletik», che appariva soltanto in tedesco, ha sospeso le pubblicazioni. Da allora, si sente, nel nostro paese, la mancanza di una pubblicazione dedicata allo sport di competizione, ma specialmente alla atletica leggera. Dopo aver costatato che la continuazione di un servizio d'informazione non era possibile su altra base, la Commissione dell'Interassociazione per l'atletica leggera ha discusso con noi la possibilità di una collaborazione in questo campo.
Essendo logicamente uno dei compiti della SFGS quello di essere costantemente alla testa nello sviluppo di tutte le forme dell'attività sportiva, abbiamo risposto affermativamente quando ci è stato chiesto di chiudere la falla formatasi, introducendo un supplemento nella nostra rivista.
Anche se l'atletica leggera avrà in un certo senso una parte dominante in questo complemento con cui oggi si comincia, occorre dire già fin d'ora che « Ricerca - Allenamento - Gara » terrà in considerazione tutte le discipline sportive olimpiche, per quanto esse possano essere comprese nel problema. In quanto è nostra intenzione particolare di dare le stesse possibilità a tutte le discipline che servono alla massa del popolo. Se l'atletica leggera ha un certo qual diritto ad un trattamento eccezionale, quando si parla d'allenamento, è perchè in essa ci si trova di fronte ad uno sport di base, con concetti valevoli anche per tutte le altre discipline. Nello stesso ordine d'idee occorre menzionare che l'immensa evoluzione delle conoscenze e dei metodi è stata in generale messa in marcia ed influenzata in maniera decisiva dall'atletica leggera, che è, senza dubbio, la «madrina» della nuova tecnica dell'allenamento, valevole in linea di principio per tutte le discipline. Ed anche negli sforzi che attualmente si stanno compiendo per chiarire le condizioni speciali dello sport di punta a media altitudine, l'atletica leggera si trova al centro del vasto terreno di ricerca.
Circa due anni fa il Capo del DMF si è deciso, con l'aiuto delle istituzioni della SFGS, a collaborare in ancora più grande maniera allo sviluppo dello sport svizzero, e particolarmente dello sport di punta. Oltre al soggiorno gratuito degli atleti di punta a Macolin, alla messa a disposizione di maestri-allenatori, ai servizi dell'Istituto di ricerche scientifiche, l'innovazione di cui qui si parla fornisce una nuova ed ulteriore possibilità di comunicazione e di trasmissione delle conoscenze acquisite ai pedagogisti sportivi, agli allenatori e agli atleti. Per questo la rivista specializzata della SFGS è sicuramente l'organo adatto. Le più nuove esperienze nei campi della ricerca, dell'allenamento e della competizione possono così essere diffuse in breve tempo e sotto forma di insegnamento approfondito e studiato; il che dovrebbe poter contribuire a far ritrovare il contatto con lo «standard» internazionale.
La redazione e i collaboratori che hanno specialmente la responsabilità di questa parte della rivista offrono ogni sicurezza per un arricchimento conseguente e interessante della rivista stessa.

Scuola federale
di ginnastica e sport
E. Hirt. direttore

Sport a media altitudine

6. Simposio di Macolin
15 - 19 dicembre 1965

Il 6⁰ Simposio di Macolin, grazie all'ottima collaborazione tra l'Associazione nazionale d'educazione fisica. il Comitato Olimpico Svizzero, la Società svizzera per la medicina sportiva e la Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin, ha avuto svolgimento con grandissimo successo. Numerosi scritti provenutici dal mondo intero ci mostrano in qual modo la scienza internazionale ha apprezzato l'iniziativa della Svizzera di discutere in comune sul tema più che attuale della capacità di prestazione a media altitudine. Occorre dire che, a Macolin, si sono incontrati i migliori specialisti di 26 paesi e di 4 continenti. Ciò è stato reso possibile dal fattivo contributo delle ditte dell'Interpharma: Ciba, Geigy, Hoffmann-La Roche e Sandoz, Basilea, e Dr. A. Wander, Berna, che hanno così reso chiaro il loro interesse anche per un campo della ricerca scientifica non direttamente connesso con le loro attività.
Il materiale di studio presentato al Simposio verrà senz'altro pubblicato. Per mettere però già fin d'ora a disposizione del praticante, in maniera semplice e comprensibile, una serie di importanti scoperte da un lato, facendo sì che, dall'altro, sia al corrente dei problemi ancora insoluti, siano rappresentati qui di seguito, con qualche parola di commento, le conclusioni della discussione finale, raccolte dal Dr. Kaspar Wolf e dal sottoscritto.
La discussione « La scienza risponde all'allenatore » ha avuto luogo al termine del Simposio con la partecipazione dei Signori: Dr. K. Wolf, Dr. E. Ganz, J. Günthard, M. Meier, Dr. O. Misangyi, A. Scheurer e Dr. C. Schneiter. La scienza era rappresentata, a parte il gran numero dei partecipanti, innanzitutto dai signori. Balke (USA), Grandjean (Svizzera), Grover (USA), Hegg (Svizzera), Hellriegel (Perù), Samek (Cecoslavacchia), Zimkin e Gippenreiter (URSS). Il sottoscritto dirigeva la discussione.
Lasciando per il momento da parte i dettagli, ecco i punti principali che possono interessare più direttamente. Innanzitutto necessita richiamare alla memoria alcuni dati.
Mexico-City si trova ad un'altitudine di circa 2300 metri sul mare. La pressione atmosferica è di 570 mm. di mercurio, quella dell'ossigeno di 120 mm. di mercurio, ossia circa il 75% della pressione al livello del mare. La pressione d'ebollizione dell'acqua comporta il 40%, la densità dell'aria (resistenza dell'aria) l'80% dei valori al livello del mare. La differenza di tempo in occasione del viaggio nel Messico corrisponde a —7 ore.
In merito alla questione dell'altitudine in funzione della prestazione a Città del Messico necessita dire quanto segue: sulle prestazioni di breve durata fino ad un massimo di 60 secondi, l'altitudine non ha influssi negativi anche in occasione di applicazione totale. L'assunzione del debito d'ossigeno, decisiva per quanto sopra, non è influenzata. D'altra parte e lo-

gicamente, un alto debito d'ossigeno vien compensato più lentamente, cosicchè il tempo di ricupero s'allunga. A causa della ridotta densità dell'aria, la resistenza della stessa è naturalmente minore specialmente su corpi che si muovono in fretta, cosicchè per certe discipline si presentano senza dubbio momenti d'aumento della prestazione. Per un corridore la diminuzione della resistenza dell'aria ha circa gli effetti di un vento di spalle di 1,5 m./sec. T. Brain ha dato conoscenza al Simposio di esperimenti che mostrano che attrezzi di lancio, proiettati esattamente con la stessa forza, volano a Città del Messico più lontano che non al livello del mare, e, più precisamente: il peso di cm 5,8, il martello di cm. 53, il giavellotto di cm. 69 e il disco di cm. 162. Presupposto per l'aumento di prestazione per ragioni fisiche è però e rimane ad ogni modo il superamento completo delle disfunzioni causate agli atleti dal cambiamento di clima e di nutrimento e soprattutto dalle differenze orarie (disturbi del ritmo vitale).

L'altitudine influisce sulle prestazioni dipendenti dalla resistenza, a causa del minor contenuto d'ossigeno dell'aria, in maniera diminuente le prestazioni stesse; per le cariche andanti da 2 a 30 minuti, tali diminuzioni sono nell'ordine del 5-15%. Ciò è la conseguenza del fatto che, nelle prestazioni di durata, il rifornimento in ossigeno è decisivo. Una parte negativa ha inoltre, secondo i casi, la limitazione della funzione respiratoria in conseguenza della grande siccità dell'aria.

Si pone poi la questione fino a che punto un allenamento in altitudine può avere effetti di miglioramento delle prestazioni nelle discipline sportive di resistenza. Non esiste alcun dubbio che atleti, sottopostisi ad un allenamento in altitudine, subito dopo il ritorno in regioni più basse possono di regola migliorare i loro primati personali. Bisogna aggiungere a questo proposito che noi Svizzeri siamo privilegiati, in quanto per noi le possibilità d'allenamento in altitudine sono relativamente facili da realizzare. Sforzi in tal senso non devono però in nessun caso essere considerati soltanto in relazione ai Giochi Olimpici del 1968, bensì pure in rapporto al fatto che gli allenamenti a media altitudine sono di grande interesse anche in vista di numerose altre competizioni in regioni più basse.

Di grande importanza è la questione dei procedimenti pratici in occasione di allenamenti in altitudine, nonchè la definizione dell'altitudine più conveniente.

Altitudini situate tra i 1700 e i 1800 metri non bastano da sole per prepararsi nel migliore dei modi alle competizioni di resistenza previste a Città del Messico. D'altra parte tali altitudini convengono in maniera ideale come primo gradino d'adattamento e d'allenamento. Con ciò si afferma anche che questi devono avvenire gradualmente. Secondo la situazione di partenza — non bisogna dimenticare che in Svizzera ci sono atleti i quali vivono normalmente a 1000 o 1500 m. —, deve essere scelta come primo gradino un'altitudine tra 1700 e 1800 m.; l'ultimo gradino deve però trovarsi in ogni caso tra 2200 e 2400 m. Occasionalmente si dovrebbe perfino salire, ben dosando la forma scelta (non come competizione e non come allenamento simile alla gara), fino a 3000 m. Nell'ultima fase di preparazione per i Giochi nel Messico bisogna allenarsi in maniera conseguente tra 2200 e 2400 m. È però importante a questo proposito che una parte dell'allenamento in altitudine si componga di miglioramento della condizione; è inoltre specialmente importante che l'allenamento alla gara stessa avvenga sopra i 2000 metri.

Di grande significato è la questione dell'acclimazione. La facoltà di acclimatarsi a prestazioni di durata in altitudine è in una certa misura allenabile. Allenamenti ripetuti in altitudine, ripartiti sui tre anni fino al 1968, accelerano ogni volta successiva il processo d'adattamento dello atleta. Come minimo può entrare in linea di conto un allenamento graduale in altitudine di 2 o 3 settimane. Va da sè che ulteriori soggiorni in altitudine, anche se soltanto sotto forma di escursioni o simili, sono adatti allo scopo.

Di regola un organismo giovane si adatta meglio alle condizioni dell'altitudine che non un organismo più anziano.

Anche se l'atleta ben allenato e abituato all'altitudine si adatta subito e completamente in occasione del passaggio, si costata d'altronde spesso che, immediatamente dopo il passaggio in questione, egli reagisce in modo relativamente e fortemente sfavorevole, sebbene per breve durata. La ragione risiede in un'aumentata sensibilità del sistema nervoso vegetativo, finemente «regolato» quando il grado d'allenamento è alto. Praticamente non si deve quindi dimenticare che anche l'atleta, il quale deve effettuare soltanto prestazioni di breve durata, deve aver superato le citate corte disfunzioni, diverse a seconda degli individui, per essere pronto alla prestazione stessa.

Un problema difficile e risolto finora soltanto in maniera incompleta è quello del controllo del grado d'acclimazione dell'atleta. Le basi per una prestazione di punta sono una corrispondente capacità di prestazione e un perfetto stato di salute. La prima può essere provata mediante controlli medico-sportivi di natura adatta, il secondo mediante le abituali visite mediche. Ambedue sono di immensa importanza in vista delle difficili prestazioni in altitudine. L'ultimo e decisivo test è sempre fornito dalla prestazione in se stessa, e ciò nella disciplina particolare dell'atleta ed in funzione del fatto che i processi d'adattamento si svolgono in maniera individuale fortemente differente. Per le discipline sportive di resistenza, i test di prestazione, come le gare di selezione a media altitudine, devono aver luogo, nel migliore dei casi, all'altitudine di Città del Messico. Solamente in base ad essi si può effettivamente far delle previsioni sulle prestazioni che ci si può attendere.

Per concludere si può affermare che una formula magica unica per una prestazione ideale dei partecipanti ai Giochi Olimpici 1968 non esiste. Essa dovrebbe rendere possibile l'impossibile, ossia riunire idealmente esigenze di carattere fisiologico, materiale, etico-sportivo e psicologico. Eliminazioni in un senso o nell'altro non possono essere evitate.

Un'acclimazione d'altitudine effettuata unicamente in Svizzera e seguita da un volo diretto verso il Messico non è sufficiente, perchè si ha a che fare con altri fattori, oltre a quello della differenza d'altitudine (clima, differenza di fuso orario, nutrimento, ecc.).

Come via di mezzo per l'acclimazione

degli atleti di resistenza immediatamente in vista dei Giochi Olimpici 1968 potrebbe entrare in linea di conto la soluzione seguente: due settimane di allenamento in altitudine in Svizzera (secondo i principi più sopra enunciati), seguite da una settimana a domicilio, dal viaggio oltremare e da due settimane d'adattamento a Città del Messico prima della prima partenza. Un soggiorno più lungo a Città del Messico — alloggio perfetto, nutrimento e cure fissi a priori — non dovrebbe danneggiare, anche se occasionalmente i processi d'acclimazione si svolgono secondo un grafico ondeggiante.

Procedimenti simili sono raccomandabili anche per tutti gli altri atleti che si presenteranno al via all'altitudine di Città del Messico. Anche il lanciatore o il saltatore per esempio devono superare le difficoltà del cambiamento grazie ad un soggiorno abbastanza lungo. Ciò vale specialmente per gli atleti che disputeranno gare di una più lunga durata totale o con numerose ripetizioni (decatlon, scherma, ginnastica artistica, ecc.).

È più che logico che tutti questi preparativi particolari devono essere preceduti dai dispositivi abituali di allenamento propri d'un atleta di punta e da una preparazione sistematica all'altitudine.

Prof. G. Schönholzer

Saremmo lieti se i lettori ci comunicassero le loro impressioni sul nostro complemento didattico « RICERCA, ALLENAMENTO, GARA ». Commenti, suggerimenti, suggestioni ci saranno cosa grata, come del resto anche eventuali collaborazioni. Queste non dovranno logicamente avere carattere di relazione, ma essere invece contributi atti a sostenere gli scopi del complemento stesso, ossia lo sviluppo particolare dello sport di punta.

C. G.

12 anni di salto in alto

René Maurer

Testo italiano:
Sergio Sulmoni, Bellinzona

12 anni or sono, quando iniziai la mia carriera sportiva, il salto in alto non era ancora una «scienza». Allora il campione era un simbolo, e atleti o allenatori raccomandavano di imitare la **sua tecnica.** Ricordo il mio predecessore e camerata, il ginevrino Eric Amiet, al quale riuscì, grazie a buone doti d'imitazione e d'osservazione, di copiare l'allora campione e detentore del titolo europeo, Bengt Nilsson, e di divenire, in questo modo, uno specialista di classe.

Oggi, sia lo stile svedese — torsione ventrale —, con il quale Bengt Nilsson nel 1954 a Berna e il suo compatriota Richard Dahl nel 1958 a Stoccolma conquistarono il titolo europeo, come pure il salto a forbice e quello costale sono scomparsi dalle competizioni internazionali. Ciò che è rimasto, ed in misura maggiore che non ai tempi, è il sistema dell'imitazione. Al contrario di una volta — e ciò vale soprattutto per il salto in alto —, lo svolgimento tecnico del movimento ha trovato, con l'ausilio della fisica e della meccanica, per quanto concerne l'esecuzione fondamentale — e non quella individuale —, forme definitive, basate su concetti scientifici.

L'atleta di oggi incontra minori difficoltà e così il suo allenatore. L'**essenziale** è stato chiarito. L'atleta deve «soltanto» attenersi alle **regole basilari.** Dal 1960, quando i saltatori russi si piazzarono in modo tanto clamoroso ai Giochi Olimpici di Roma (tutti e tre fra i primi quattro), anche il resto del mondo, ad eccezione forse dell'America, ha ritenuto opportuno di **schematizzare la formazione tecnica e fisica su metodi uniformi.** I film didattici dei Giochi di Tochio ne sono una conferma. I saltatori di classe di tutti i continenti saltano oggi in modo uniforme. L'individualismo è visibile ormai in una cornice ben ristretta. Oso affermare che oggi esiste una **forma ideale** della tecnica e dello stile di salto. Il primatista mondiale Valeri Brumel, relativamente ed assolutamente il miglior saltatore di tutti i tempi, è colui che ad essa più si avvicina. Di lui nessuno dice meglio di Igor Ter-Owanesian: « Salta con così tanta maestria che la stessa non è neppur visibile ». Chi invece si allontana da questa forma ideale non può saltare così magistralmente; la sfumatura personale è faccenda inconsapevole; detto semplicemente, non sa saltare meglio. Conoscendo la forma ideale, cerca perfino, in allenamento, di avvicinarsi il più possibile ad essa; la cosa riesce però con successo diverso. E appunto in ciò sta l'attrattiva, la differenza di classe.

La letteratura sul salto in alto è stata abbondantemente completata negli ultimi anni. Mi richiamo soprattutto alle pubblicazioni di Toni Nett « Lehrweise der Leichtathletik », apparse presso gli editori Bartels e Wernitz, Berlino, così come ai pregevoli complementi dell'opuscolo tedesco «Leichtathletik» (queste pubblicazioni sono ottenibili presso la biblioteca della SFGS).

Il salto in alto internazionale è a un livello così alto, che le possibilità di avvicinamento per noi Svizzeri, allenatori ed atleti, sono effettive soltanto se ci appropriamo in continuazione delle nuove conoscenze teoriche e pratiche. In questo settore non ci occorre innovare. È sempre meglio copiare qualcosa di buono che inventare qualcosa di cattivo. Questo è sempre stato il mio principio ed ha avuto una parte essenziale nei risultati da me ottenuti. Ciò che è giusto per i Russi, per gli Americani, per i Tedeschi, ecc., può senza dubbio essere sufficientemente giusto anche per noi. Per questo motivo rinuncio consapevolmente alla rappresentazione personale della mia concezione dell'allenamento. Essa non potrebbe aggiungere nulla a quanto allenatori e attivi attenti già non conoscono. La ragione invece per cui si possono contare sulle dita di una mano i saltatori nostri che impiegano la moderna tecnica...

Mi riferisco brevemente ad alcune specifiche particolarità svizzere — delle quali mi sono convinto nella mia ormai dodicenne carriera —, che sono sintomatiche per il nostro «standard» di prestazione.

Qualità mancanti

1. Disposizione ad una specializzazione anticipata;
2. Volontà per la prestazione di alto livello; ammissione dello sport ad alto livello;
3. Fiducia in se stessi;
4. Perseveranza e costanza, anche dopo insuccessi;
5. Spirito di sacrificio;
6. Iniziativa personale;
7. Spirito di indipendenza.

Lo Svizzero è troppo spesso un atleta di «compromesso». Vuol far tutto, non rinuncia a niente e per questo giunge a poco. Vorrebbe condurre un'esistenza insieme sportiva e piacevole, ciò che è indubbiamente bello. Tuttavia oggi lo sport di punta, quello dell'alta prestazione, non tollera compromessi che a scapito dei risultati. In ciò sta uno dei nostri massimi errori. Ci rassegniamo inoltre senza troppi rammarichi e troppo in fretta a non ottenere dei risultati di alto livello, come se ciò fosse riservato unicamente agli stranieri. Conseguentemente a questo modo di pensare, che sembra essere tipicamente svizzero, la nostra atletica leggera dispone di un numero sempre più ridotto di rappresentanti d'eccezione. Ogni provvedimento a favore del nostro sport di punta è senza dubbio essenziale al fine del miglioramento delle prestazioni. Presupposto e fattore numero uno è però e rimane l'atteggiamento dell'atleta di fronte allo sport di punta stesso, che esige moltissimo fisicamente e psichicamente, e per il quale l'atleta svizzero non è più destinato se vuol poter conciliare completamente con esso i suoi impegni scolastici, familiari, professionali, ecc. In ciò vedo la causa dell'abbandono precoce di piste e pedane da parte di atleti di grande talento.

Basandomi sulla mia esperienza intendo dimostrare come si possa tuttavia, anche in posizioni di responsabilità e senza trascurare i propri doveri, attendere all'allenamento fino ad «età avanzata».

Le mie regole d'oro

1. L'allenamento della forza, della condizione e alla corsa vengono da me effettuati a casa, come pure gli esercizi tecnici di imitazione. Risultato: massimo rendimento in rapporto al tempo a disposizione, educazione al lavoro indipendente. Il tempo di allenamento varia giornalmente sulla base del mio tempo libero. Non sono legato ad ore e giorni di allenamento fissi con società.
2. Una volta alla settimana, allenamento specifico al salto con altri atleti della specialità nel centro regionale d'allenamento (Sihlhölzli, Zurigo).
3. Locale personale d'allenamento (solaio), attrezzato con manubri di vario peso fino a kg. 150, camere d'aria di biciclette, corde per il salto, sacchi di sabbia, ecc.; per l'allenamento della forza e della condizione.
4. Principio analitico - sintetico per l'apprendimento della tecnica, ossia suddivisione della stessa in singole fasi e esercitazione mediante ripetizione di esercizi d'imitazione (automazione); questo fino alla sintesi. Tale principio mi ha permesso di assimilare a 28 anni, senza l'aiuto di alcun allenatore, valendomi unicamente della letteratura, di film, dell'osservazione dei grandi campioni, ecc., la tecnica moderna (tecnica russa = lancio delle due braccia, gamba di lancio tesa). Per i principianti, il metodo totale non porta al successo o soltanto in ritardo. La moderna tecnica è così complessa (sebbene sembri facile quando la si osserva), che io consiglio senza riserve il principio dei Russi nel senso dell'esercitazione individuale parziale e totale (analitico-sintetica). Quel che dice Ter-Owanesian del salto in lungo, e cioè che, per cambiare vecchie abitudini di movimento, occorre un numero elevato di ripetizioni (da 20 a 50 non bastano), vale anche per il salto in alto. Soltanto quando si giunge ad un giusto svolgimento dei movimenti e alla loro coordinazione si può iniziare con i salti sopra l'asticella.
5. Programma «standard» con pochi, semplici, ma efficaci esercizi di allenamento della forza e della condizione. Attenersi a ciò che è valido, senza esperimentare continuamente e senza tuttavia trascurare le inutili innovazioni.
6. Trattamento medico immediato dopo una lesione. Ricercare possibilmente un medico coscienzioso che non dissuada, già dopo la prima consultazione, dal tentare prestazioni di maggior impegno. Per esperienza posso dire che un pluriennale allenamento non è possibile senza un'assistenza medico-sportiva continua.

Per concludere accenno ad un problema di capitale importanza, ossia la mancanza di istallazioni di salto perfette sia in estate che in inverno. La odierna tecnica richiede una pedana assolutamente antisdrucciolevole. La pedana deve permettere almeno 2-3 passi di marcia e 8 normali passi di rincorsa. L'angolo verso l'asticella deve essere alquanto aperto e senza ostacoli da superare durante la rincorsa stessa (bordure, ecc.). La fossa d'atterraggio deve essere ricoperta di almeno 40 cm. di gomma piuma ed essere foderata. Senza questi accorgimenti, consiglio di saltare con cautela. I pavimenti delle palestre sono, nella maggior parte dei casi, insufficientemente sicuri contro il pericolo di sdrucciolare. Speciali passatoie di gomma di 10-15 m. di lunghezza risolvono convenientemente il problema. Poichè il costo di una istallazione da sala è abbastanza elevato, si devono forzatamente creare dei centri di allenamento che gli atleti dovrebbero frequentare quindicinalmente, o meglio settimanalmente. I moderni metodi d'insegnamento sono ispirati alla tecnica basilare unificata; essi obbligano quindi l'allenatore ad intervenire sulla tecnica di movimento naturale dell'allievo. Un saltatore di talento deve apprendere i seguiti di movimento che gli si adattano fisicamente meglio. I miei successi durante 12 anni, dallo stile a forbice al ventrale (m. 1.90), allo stile svedese (m. 2.01) e allo stile ventrale russo (m. 2.06), parlano chiaramente a favore di questo metodo.