

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: 4

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: 11.01.2026

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

Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

Di cosa parliamo? (II)

Prof. Dr. G. Schönholzer

Abbiamo visto, nel nostro precedente articolo, le differenze tra principio della prestazione, sport di prestazione, sport di competizione e sport di punta; ci vogliamo ora occupare più da vicino di alcuni concetti comuni, ossia quelli della prestazione, della capacità di prestazione e dei limiti della prestazione. Perchè anche questi concetti sono spesso impiegati in maniera poco chiara e capace di creare confusione.

Prestazione è un concetto molto largo. Essa può essere fornita in maniera misurabile, come pure in maniera difficilmente misurabile, sia da un essere vivente che da una macchina morta. In senso lato, sono delle prestazioni sia una corsa di 400 m. che il superamento di un esame, sia la vittoria in una partita agli scacchi che il sopportare una cura della fame. Noi vogliamo però discutere la prestazione fisica, e questo in merito al suo caso speciale della prestazione sportiva.

Rappresentiamo innanzitutto, mediante uno schema sommario e semplice, i rapporti esistenti.

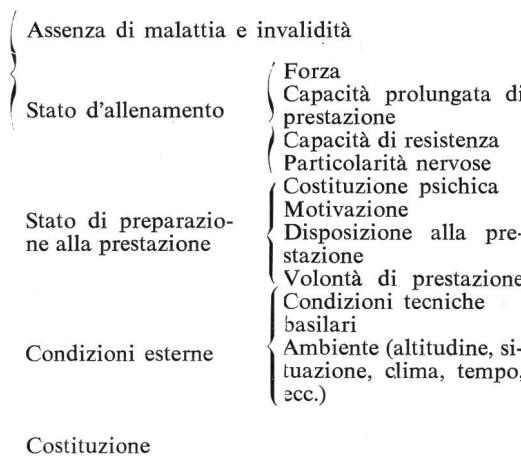
La prestazione e le sue condizioni basilari

Capacità di prestazione + riserve

Prestazione

Prestazione massima personale

Prestazione massima assoluta



Occorre inoltre notare quanto segue: una capacità di prestazione normale o buona da parte dell'organismo richiede l'assenza di malattie e un corpo intatto, di valore completo. La capacità di prestazione è un complesso relativamente fisso di qualità che può essere influenzato dall'allenamento in maniera relativamente di lunga durata, ossia nel corso di settimane e di mesi. L'incitamento dell'allenamento è fondamentalmente, in tal senso, una carica relativamente alta. Risposta del corpo: un'estensio-

ne delle sue possibilità funzionali in relazione alla qualità allenata, sia che si tratti di forza, capacità prolungata di prestazione, capacità di resistenza o qualità del sistema nervoso. Una parte, individualmente diversamente grande, della capacità di prestazione si trova già più o meno bloccata in seguito a misure speciali e può essere liberata soltanto come riserva in caso di bisogno; in tal caso però, il corpo si avvicina al limite del pericolo e perfino lo supera, soffrendo danni diversi.

La realizzazione effettiva di una prestazione è dipendente dalla possibilità d'ingaggio della capacità di prestazione a disposizione, e ciò sulla base di uno stato più o meno grande di preparazione alla prestazione. Quest'ultima, dal canto suo, dipende dalla motivazione della prestazione, secondo i casi personalmente assai diversa. Con motivazione intendiamo la spinta psichica, interna verso la prestazione. A questo proposito la costituzione psichica basilare è senza dubbio differente per popoli e razze diversi, specialmente a proposito dell'attrazione della prestazione come tale. Lo Svizzero è appunto uno di quelli che, in caso di dubbio, ha trop-

la prestazione stessa, e decidono inoltre quale parte della capacità di prestazione veramente a disposizione può effettivamente essere trasformata in fatti e gesta.

L'intero complesso dello stato di preparazione alla prestazione è, al contrario della capacità di prestazione, altamente dinamico e può mutare rapidamente oltre i limiti. Stabilisce in maniera decisiva la prestazione, anteponendo normalmente, quasi come un freno protettivo, i «limiti psichici della prestazione» a quelli fisici. Se essi vengono disseriti (per es. mediante ipnosi, mediante doping, in seguito a più alta motivazione in manifestazioni di importanza nazionale o internazionale), esiste la possibilità del superamento dei limiti del pericolo. Se i freni sono troppo potenti, si stabilisce una prestazione cattiva in comparazione all'effettiva capacità di prestazione. La pratica ci ha fatto conoscere non pochi di questi atleti; si parla allora di «limitazioni psichiche» di tale o di talaltra natura; nella maggior parte dei casi non si sa quale consigli dare che abbiano un'influenza positiva. L'arte dell'atleta, più o meno apprendibile, consiste nel sapere avvicinare le proprie capacità psichiche di prestazione a quelle fisiche, nell'utilizzare in conseguenza al massimo la propria capacità di prestazione, nel sapersi veramente applicare al massimo.

Se si verifica il citato stato di cose, ossia la combinazione della migliore capacità di prestazione con il migliore stato di preparazione alla prestazione, e ciò con le migliori condizioni ambientali per la disciplina in questione (buona pista, sci più adatti, altitudine giusta, clima favorevole ed altro ancora), l'atleta ottiene la sua migliore prestazione personale, che egli può ancora aumentare se uno o più dei citati fattori della prestazione può pure essere migliorato.

Se a tutte queste condizioni basilari si aggiunge ancora una costituzione fisica ideale per la disciplina in questione, ci avviciniamo alla prestazione massima assoluta, al primato mondiale.

L'influenzabilità dei molti fattori decisivi per una prestazione è assai diversa. Il miglioramento della capacità di prestazione può sicuramente essere raggiunto con metodi di allenamento appropriati, in maniera quasi schematica, mentre la possibilità di influenzare veramente lo stato di preparazione alla prestazione è molto più problematica e difficile. Questa è la ragione per cui, attualmente, la necessità di una psicolo-

po spesso la tendenza, nello sport, di porgersi la limitativa domanda «... perchè devo faticare così?».

Son poi in gioco numerosi altri influssi psichici esterni, difficili da descrivere («luna», situazione familiare, situazione professionale, relazioni umane, questioni sessuali, ecc. ecc.), che possiamo riunire sotto il termine di momentanea disposizione alla prestazione. Tutti questi momenti, che si accoppiano con la volontà di prestazione esistente, liberano, dallo stato di preparazione alla prestazione,

gia sportiva qualificata è in un certo senso più urgente che non il mettere in primo piano, come è avvenuto finora in maniera quasi esclusiva, la considerazione di alcuni punti di vista fisiologico-medici. Purtroppo, a questo proposito, soprattutto in Svizzera, ci si trova praticamente ancora assolutamente agli inizi.

In parecchi punti possiamo influenzare le condizioni esterne (regolamenti ecc.); in molti altri non lo possiamo fare (tempo meteorologico, ecc.). Altre condizioni potrebbero essere influenzate, se lo si volesse (per es., prestazioni ad alto livello in gare prolungate a grande altitudine).

Cosa si può dire sulla misurabilità delle singole parti decisive di una prestazione?

Le parti della capacità di prestazione sono relativamente facili da misurare e da mantenere sotto controllo. Le difficoltà più grandi si presentano nella considerazione delle caratteristiche del sistema nervoso. Forza, capacità prolungata di prestazione, capacità di resistenza sono più facili da considerare. L'imperativo per il futuro è il poter fornire un reale «quadro della capacità di prestazione» di un atleta; e non si tratta qui soltanto della così spesso e unicamente applicata spiroergometria. Un quadro completo si ottiene con la misurazione di tutte le qualità e non soltanto con quella delle qualità caratteristiche della capacità prolungata di prestazione.

La prestazione in se stessa può essere misurata soltanto sul campo sportivo, in situazioni standardizzate al massimo, e non in laboratorio. A questo vien riservata la considerazione della capacità di prestazione, cosa per la quale esso è altamente adatto. E appunto per eliminare le influenze dello stato di preparazione alla prestazione, non controllabili in laboratorio, si tenta sempre e in continuazione di considerare precisamente la capacità massima di prestazione anche sulla base di cariche medie e al di sotto del massimo. I metodi oggi a disposizione lo permettono. La prestazione in se stessa può d'altra parte essere misurata e considerata soltanto con la partecipazione completa e massima dello stato di preparazione alla prestazione; ciò è possibile, in maniera assolutamente severa, soltanto nel corso della gara più dura. Negli Stati Uniti, in rapporto con le selezioni per il caso speciale dei Giochi Olimpici di Città del Messico, esiste a questo proposito la tendenza di dare grande importanza alle gare di selezione più severe in occasione della scelta di un gran numero di atleti. Questo anche perché la questione della perfetta capacità di adattamento all'altitudine rappresenta un ulteriore momento, con grandissime differenze individuali. Condizione basilare per questi controlli e per le selezioni è d'altra parte naturalmente il controllo in laboratorio della capacità di prestazione.

In un prossimo scritto ci dedicheremo allo studio più approfondito delle caratteristiche delle diverse parti della capacità di prestazione.

Il salto con l'asta

Jacques André, professore EF, allenatore FFA dell'US Saintes CC
(testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona)

Alcuni procedimenti pedagogici per l'iniziazione al salto con l'asta

Piano

1. Considerazioni generali: scelta degli atleti.
2. Le differenti fasi tecniche del salto e, parallelamente ad ogni fase: metodi d'insegnamento ed esercizi educativi.
3. Richiamo dei punti essenziali e loro ritmo. Consigli pratici per la competizione.
4. Conclusione d'ordine generale.

1. Considerazioni generali, scelta degli atleti

La tecnica del salto con l'asta essendo conosciuta o potendo essere studiata su numerosi manuali, ci limiteremo qui a un breve richiamo delle differenti fasi del salto. Accordiamo maggiore importanza ai metodi di apprendimento.

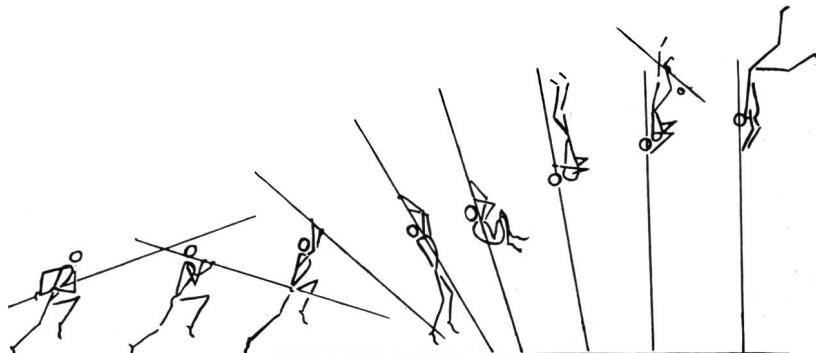
Il salto con l'asta è una specialità tecnica che mette in gioco tutte le qualità atletiche.

Queste due caratteristiche determineranno la nostra scelta in merito all'orientamento degli atleti verso questa disciplina.

Le qualità seguenti appaiono indispensabili; nell'ordine:

1. Coordinazione generale;
2. Grande volontà di riuscita, tenacia e docilità (fiducia nell'allenatore). Ciò per l'assimilazione della tecnica. Queste qualità sono essenziali, poiché, per l'esordiente, la tecnica è di capitale importanza;
3. Velocità, esplosività (per aumentare la lunghezza di leva);
4. Forza del tronco;
5. Corporatura e relativa leggerezza;
6. Ardimento e sangue freddo.

Coloro che sapranno riunire queste qualità, e che vi aggiungeranno un allenamento razionale e sostenuto, avranno buone premesse per riuscire. Malgrado ciò, tuttavia, potranno ancora deludere, perché la tecnica della disciplina comporta coordinazioni nettamente specifiche.

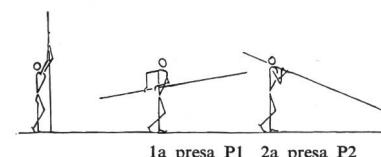


2. Le diverse fasi tecniche del salto e, parallelamente, metodi d'insegnamento e esercizi educativi.

A. Tenuta dell'asta e corsa:

Esistono due modi di impugnare l'asta: uno durante la corsa, l'altro al momento dell'infossamento-impulso. È consigliabile di adottare questa seconda presa assai prima dell'infossamento, a circa 5 passi prima della elevazione. In tal modo l'atleta avrà

sempre le braccia in buona posizione nel momento dell'impulso, il che è determinante per il resto del salto.



Prima impugnatura (presa):

Linea delle spalle volta avanti (importante altrimenti si ha una corsa rannicchiata). Braccio destro piegato ad angolo retto (il gomito oscillatorà lateralmente durante la corsa). Avambraccio sinistro orizzontale, parallelo alla linea delle spalle.

Seconda impugnatura (presa):

Arti superiori molto flessi, gomiti in avanti. Mano destra all'altezza degli occhi, mano sinistra all'altezza del mento.

Pedagogia:

- Per conoscere la lunghezza di leva conveniente:
Asta verticale, allungare le braccia, mano destra al di sopra e aggiungere 10 cm. a questa presa
- Studio delle due prese (impugnature)
 - da fermo: prima impugnatura P 1, seconda impugnatura P 2;
 - sempre da fermo: passaggio dalla P1 alla P2.

Questo passaggio si fa nel modo seguente: il gomito destro descrive un arco di cerchio partendo da dietro in avanti, dal basso all'alto, lungo l'anca.

La mano sinistra allenta la presa e scivola lungo l'asta per arrestarsi a circa 20 cm dalla destra, la quale non ha mai allentato la presa.

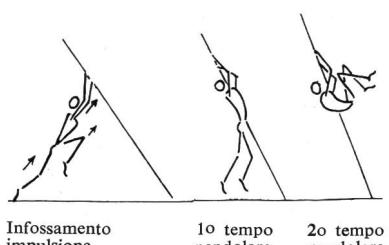
Ripetere bene questo gesto di cambiamento di presa, che verrà poi fatto durante la corsa a piena velocità.

Attenzione a che la mano destra non si abbassi in «scivolata».

c. La corsa:

I. — All'esterno della pedana di rincorsa: su 30 m., corsa in P1.

— Allentamento delle spalle, del gomito destro, sollevare le ginocchia. Punta dell'asta un po' al di sopra dell'orizzontale. Corsa in



P2, punta dell'asta a 20 cm dal suolo.

— Passaggio in corsa dalla P1 alla P2, accelerare durante la P2. Eseguire delle serie da 30 a 50 m. con le due impugnature, indi cambiando impugnatura durante la corsa, con accelerazione finale in P2.

Dopo ogni serie di 30 m., durante il tempo di recupero, ripetere da fermo il cambiamento di impugnatura da P1 a P2. Ripetere sovente questi esercizi.

È importante correre all'esterno della pedana di rincorsa, e questo per acquisire la scioltezza di corsa con l'asta. Ideale sarebbe di saper correre con l'asta così velocemente come senza asta. Organizzare delle competizioni di corsa in velocità fra astisti sulle distanze da 30 a 80 m.

II. — Sulla pedana di rincorsa, controllo della corsa.

L'atleta è in posizione d'impulso, si tracci una linea alla punta del piede sinistro. Dorso alla fossa, piede sinistro dietro questa linea, partire di corsa col piede destro, contare 6 passi (corsa moderata), poi 12 passi (mezza velocità), quindi 18 passi (velocità completa), fine della progressione.

B. Infossamento dell'asta e impulso Movimento pendolare

Richiamo tecnico di queste fasi.

L'atleta arriva alla cassetta d'appoggio in P2, fase d'infossamento e di impulso. Quest'ultimo deve essere dato dalla gamba sinistra. L'asta scivola verso il fondo della cassetta. In questo momento si esercitano le 3 azioni e cioè:

- estensione totale della gamba sinistra
- elevazione rapida del ginocchio destro
- estensione violenta delle braccia verso l'alto e in avanti.

Aggiungendosi alla velocità di corsa, queste 3 fasi fanno impennare l'asta. Queste azioni saranno tanto più funzionali nella giusta direzione, se il piede sinistro è ben piazzato.

Il primo tempo pendolare è un «lasciarsi portare» dall'asta; l'atleta deve rimanere passivo.

Alla fine della prima fase a pendolo, elevare energicamente le ginocchia verso il mento, movimento questo che costituisce la seconda fase. Un rapido, quasi brutale, cambiamento di ritmo deve separare queste fasi.

Apprendimento delle 3 fasi

Studiare innanzitutto i tempi pendolari.

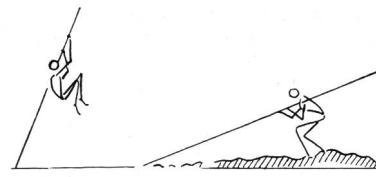
I salti con movimento dal basso all'alto faranno progredire in elevazione. L'asta non disturba più. L'atleta sente che essa lo aiuta.

— Spingere l'asta davanti a sé, poi lasciarsi pendere e ricadere nell'asse senza in nessun caso tirare con le braccia: prima fase pendolare.

Cercare di ricadere lontano.

— Quando questa fase è ben assimilata e realizzata, medesima partenza e, un attimo prima di toccare terra, tirare energicamente le ginocchia verso il petto.

— Medesimo esercizio, ma sollevando le ginocchia, ricadere faccia al punto di partenza, spalla destra appoggiata all'asta.



2 tempo pendolare Spalla destra contro l'asta

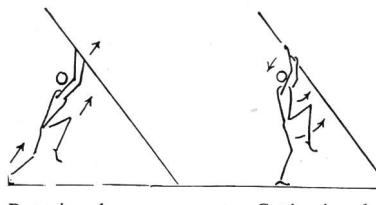
In tutti questi esercizi non ci deve essere alcuna trazione delle braccia. In seguito esercitare queste fasi piazzando — per cominciare — un elastico o una asticella sui ritti all'altezza dei piedi, indi via sempre più in alto, ma sempre distante 2 m. circa dal punto d'impulso.

Infossamento dell'asta e impulso

Si eseguirà sempre nella cassetta di appoggio sul ritmo di 6 passi con movimento dal basso all'alto, o in mancanza su una pedana di salto in lungo.

Correre in P 2 per 6 passi, affondare l'asta nella sabbia, spingere con le braccia, l'asta verso l'avanti.

Durante questa fase osservare attentamente che l'atleta non salvi prima di aver infossato la punta dell'asta. Controllare inoltre che egli non giunga con l'ultimo passo troppo vicino alla fossa. Elevare energicamente le braccia verso l'alto e in avanti al momento dell'impulso.



« Spingere l'asta davanti a sè e lasciarsi pendere »

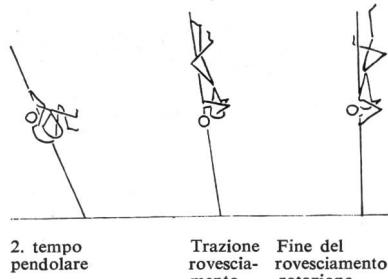
In seguito stesso impulso dopo 12 passi, concatenando i due tempi pendolari e ricadendo faccia al punto di partenza, spalla destra appoggiata all'asta.

Queste 3 fasi: affondamento, impulso e tempi pendolari sono essenziali. Esse determinano tutto il resto del salto.

Attendere quindi prima di iniziare le fasi seguenti. Esigere innanzitutto la esecuzione tecnica impeccabile di queste 3 fasi concatenate.

c. Trazione - rovesciamento - rotazione

Durante i tempi pendolari non c'era alcuna trazione delle braccia. Alla fine della seconda fase pendolare rapida, le braccia tirano violentemente, il bacino sale contro l'asta, i piedi puntano verso l'alto; è il rovesciamento.



Parallelamente si effettua una rotazione del corpo che condurrà la spalla destra accollata all'asta alla fine del rovesciamento.

Queste fasi devono essere ancor più rapide del secondo tempo pendolare.

Metodo di apprendimento

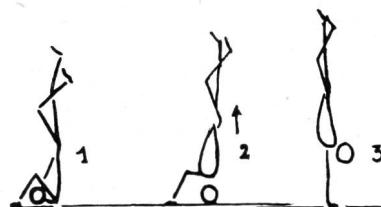
Ai ritti, eseguire correttamente le 3 prime fasi, poi tentare di toccare coi piedi un oggetto di riscontro fissato all'estremità di una canna. Ricercare la verticale del rovesciamento, piedi vicini all'asta.

Esercizi educativi di questa fase

a. a terra:

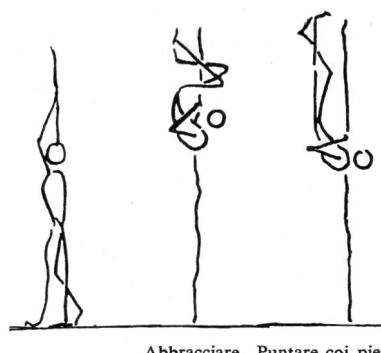
« Abbracciare » le ginocchia, poi puntare bruscamente i piedi in alto. Ricercare la linea verticale, ma fare attenzione a non ricadere in capriola. Capriola in dietro alla verticale, dopo aver eseguito diverse candele successive, con spinta progressiva delle braccia (1, 2 e 3).

Stesso esercizio tentando di contorcersi a spirale e di spostare il peso del corpo sulla spalla sinistra.



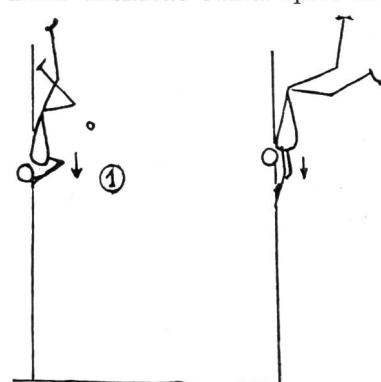
b. alla corda per arrampicare

- In piedi, mani al di sopra della testa, montata brusca dei ginocchi verso la bocca, trazione violenta e rovesciamento, i piedi risalgono verso la corda. Eseguire l'esercizio a velocità massima.
- Correre, afferrare la corda ed eseguire l'esercizio durante il bilanciamento.
- Arrampicare alla corda testa all'ingiù, corda fra le gambe (esercizio praticato da Ron Morris).



4. Ripulsione e disimpegno

Trazione, rovesciamento e rotazione hanno ricondotto l'atleta spalla de-



stra nell'asta, bacino alla verticale delle mani; è in questo momento che si deve esercitare la spinta violenta

delle braccia, che, a sua volta, provocherà il disimpegno del busto e delle braccia.

Questa spinta delle braccia s'incatena sulla trazione, ma deve essere ancora più vivace. Il finale del movimento sarà così violento come per un finale di getto del peso.

III. Richiamo dei punti essenziali e loro ritmo. — Consigli pratici per la competizione

Richiamo dei punti essenziali: Ritmo

1. La corsa deve essere progressivamente accelerata. La velocità massima dev'essere raggiunta al momento dell'impulso.

Difetti generalmente constatati: rallentamento all'approssimarsi della fossa, come vi è rallentamento, ugualmente a torto, all'attacco di un ostacolo.

2. Il primo tempo pendolare è lungo e lento, il corpo inerte è portato dall'asta.

Difetto: spesso questo tempo non è sufficientemente allenato; di conseguenza l'asta non solleva;

3. Il secondo tempo pendolare si fa tardi, ma molto rapidamente. Questo tempo è brevissimo.

4. Trazione, rovesciamento, rotazione si fanno ancora più rapidamente.

5. La spinta: il finale del movimento è ancora più rapido. Esso deve essere esplosivo.

Difetto frequente: l'atleta in questo momento manca di concentrazione, controlla se passa, proprio quando invece dovrebbe essere più attivo che mai e ignorare l'ostacolo.

Consigli pratici per la competizione

A. — Prima della competizione

1. Saltare sempre con la stessa asta: questa dev'essere fasciata e marcata ogni 10 cm. attorno all'impugnatura abituale. Occorre in effetti che il saltatore sappia esattamente l'altezza che raggiunge con ciascun salto.

2. La corsa dev'essere fissata in modo molto preciso e regolare in funzione del punto d'appoggio del piede d'impulso.

3. Prima che il concorso sia aperto, fare due o tre salti completi senza

Il riscaldamento

l'astina. Durante questi salti pensare:

- a correre lentamente e ben scolti all'inizio della corsa e ad accelerare avvicinandosi alla cassetta d'infossamento, ma non ben piazzate;
- ad eseguire l'estensione violenta delle braccia verso l'alto e in avanti (questa estensione non è mai troppo marcata);
- verificare se l'asta si impenna in modo confacente.

B. Durante la competizione

1. Al momento di saltare, l'atleta deve forzarsi di adottare questa attitudine mentale: «cerco di realizzare il movimento tecnico migliore, ma non cerco di oltrepassare».

«Il superamento non è il mio scopo, sarà la conseguenza del mio corretto movimento tecnico».

Questa visuale eviterà molti insuccessi, soprattutto all'inizio.

2. Dopo un insuccesso, bisogna sempre porsi la domanda: **qual è o quali sono i difetti?**

In generale ve ne sono parecchi, ma bisogna discernere il difetto principale, poiché è sovente questo che determina gli altri. Individuato l'errore, occorre trovare il rimedio ed esperimentarlo nel o nei tentativi seguenti.

Non eseguire mai un secondo tentativo, prima di aver individuato il difetto del primo.

Si riscontrano sovente queste due cause d'insuccesso:

- I ritti sono mal piazzati, in genere situati sulla linea della cassetta d'infossamento, per cui il saltatore tocca l'astina innalzandosi, o elimina il primo tempo pendolare e l'asta non si impenna.

All'inizio del concorso, è consigliabile di piazzare i ritti abbastanza allontanati dalla cassetta d'infossamento verso la fossa di atterraggio, così si avrà la possibilità di riavvicinarli quando l'asticella verrà alzata.

La lunghezza di leva è inadeguata:

Impugnatura troppo alta: l'asta si rialza lentamente e non a sufficienza (in questo caso è impossibile di lavorare sull'asta).

Impugnatura troppo bassa: il saltatore è troppo veloce e non ha il tempo di lavorare sull'asta. Esistono ancora molte altre cause che non possiamo esaminare in questa sede.

IV. Conclusioni d'ordine generale.

La tecnica del salto con l'asta è molto complessa. L'iniziazione dev'essere metodica e molto lenta. La perfezione tecnica deve essere richiesta, soprattutto nelle prime fasi.

A causa appunto della complessità tecnica, ci saranno malgrado tutto dei giorni d'insuccesso. Quest'ultimo è necessario, fa parte dell'allenamento e prepara il successo. Per questo bisogna perseverare, ricordando la frase latina che acquista qui il suo senso pieno:

«*Labor improbus omnia vincit*», che si può tradurre così:

«Un lavoro accanito viene a capo di tutto».

(Dalla rivista «Amicale des entraîneurs français d'athlétisme»).

Manuel Bueno

(testo italiano: Sergio Sulmoni - Bellinzona)

Questo preludio indispensabile di ogni allenamento o competizione è generalmente mal conosciuto, se non mal praticato.

Non dovrebbe mai essere trascurato, poiché il tempo che gli si dedica non è mai tempo perduto. Vi è meno rischio di farne troppo (ciò che non arriva spesso, soprattutto fra i giovani) che di non praticarne abbastanza. Un riscaldamento insufficiente provoca sovente incidenti muscolari e articolari. Il suo scopo non è solamente di evitare questi inconvenienti, ma altresì quello di preparare il sistema cardiovascolare agli sforzi successivi. Non bisogna dunque sottovalutarlo se si vogliono evitare noie che arrischiano di rovinare stupidamente una stagione agonistica. Risparmiate il vostro cuore ed il vostro rendimento sarà migliore.

Gli atleti già esperti apprezzano convenientemente il valore della messa in moto; è sufficiente gettare uno sguardo sul loro programma di allenamento per convincersi con quale applicazione essi lo seguono.

La stagione e la prestazione determinano il periodo di riscaldamento. Non è raro vedere atleti che gli dedicano da un'ora a un'ora e mezzo durante l'inverno e non meno di 30-40 minuti durante l'estate. Gli esordienti potranno naturalmente abbreviare la durata. Certe prestazioni, come ad esempio gli ostacoli, richiedono un riscaldamento più lungo che le altre.

La messa in condizione non deve in nessun caso affaticare l'atleta. Essa consiste essenzialmente in un trottino molto rilassato su tutta la pianta del piede. Questo trottino deve essere intercalato da esercizi di stiramento e di decontrazione che mettono progressivamente in movimento muscoli ed articolazioni. Si può iniziare con degli esercizi per caviglie, polpacci, cosce (soprattutto la parte posteriore) anche (non dimenticare il movimento a pendolo), dorso, petto, spalle e braccia. Per terminare si farà qualche accelerazione.

Nelle pause, indispensabili durante l'allenamento, aver cura di non raffreddarsi, poiché occorrerebbe allora logicamente ricominciare il riscaldamento. Restate «attivi»: si salta, si cammina, ci si decontrae... evitando di sedersi sull'erba.

(Dal «Bulletin du CHP, Genève»)

Allenamento frazionato o per intervalli

N.d.r. — Dal momento che abbiamo ricevuto parecchie richieste in merito da parte di persone interessate, ci sembra cosa utile pubblicare in questo numero, togliendola dal nostro film «Entrainement moderne de condition physique», la TABELLA DEGLI INTERVALLI che Jean Studer, maestro di sport presso la Scuola federale di ginnastica e sport di Marcolin, ha stabilito per l'allenamento frazionato.

Occorre naturalmente che la tabella in questione sia accompagnata da alcune indicazioni, e questo allo scopo di renderne più facili l'interpretazione e la comprensione.

Riferendoci alla tabella stessa, vediamo che a sinistra della stessa sono indicate le tratte; a destra è indicato, per ognuna di esse e alla stessa altezza quindi, il numero delle ripetizioni, ossia quante volte la tratta in questione deve essere percorsa. Lungo il lato superiore della tabella sono citati i tempi nei quali le diverse tratte devono essere compiute; ossia il ritmo o la velocità consigliati per ognuna di esse.

Lungo il lato inferiore della tabella infine, son menzionate i tempi di ri-

cupero; questo in corrispondenza ai tempi indicati in alto. Sia i tempi necessari per compiere le diverse tratte che quelli di recupero sono indicati in secondi.

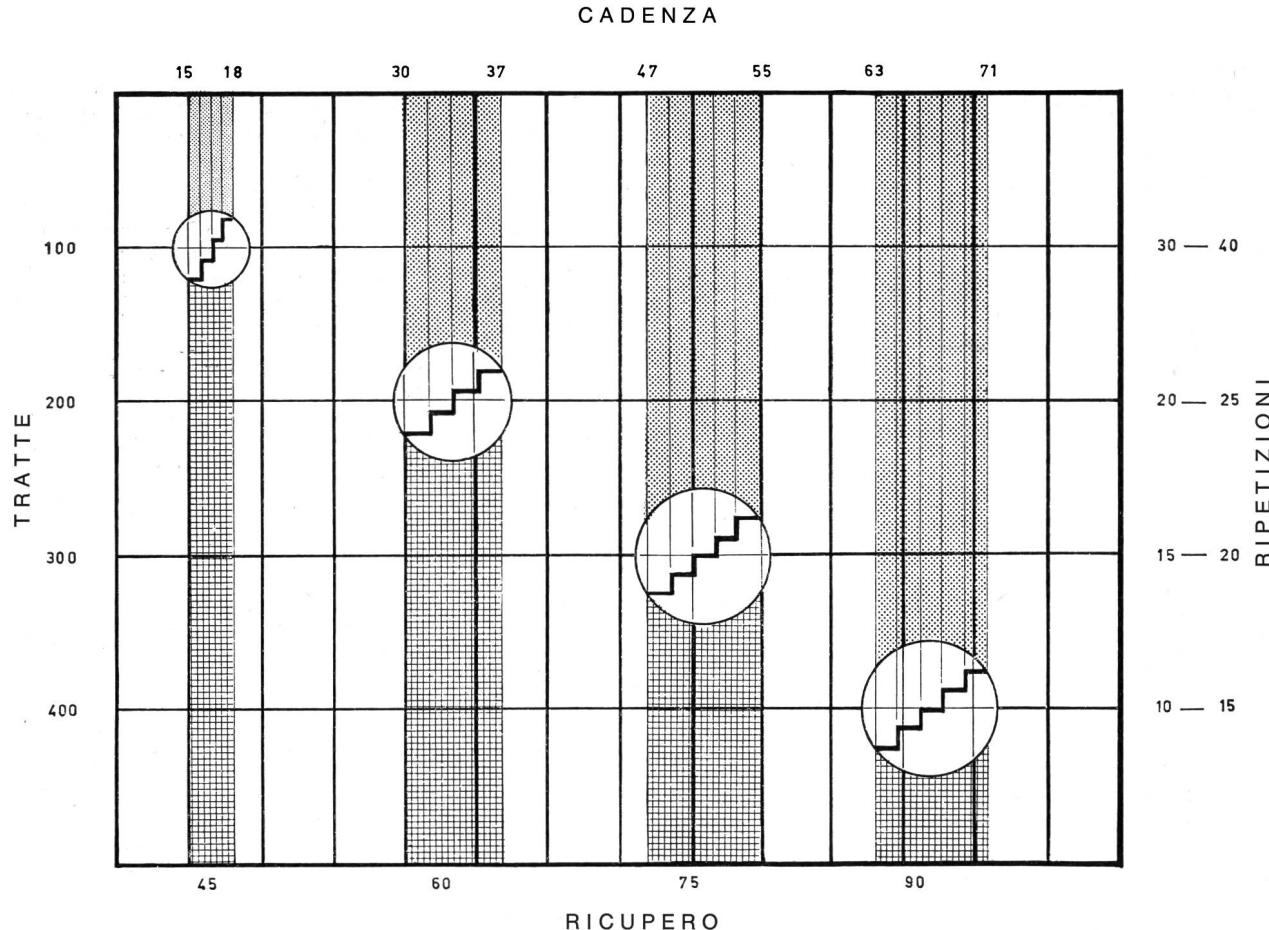
I circoli all'interno della tabella, all'altezza rispettivamente dei 100, 200, 300 e 400 m, permettono di vedere esattamente, per le diverse tratte, quali sono i valori da prendere in considerazione. Si tratterà quindi, per tratte di 100 m, di procedere a 30-40 ripetizioni, ognuna in un tempo andante dai 15 ai 18 secondi; il tempo di ricupero sarà, tra una tratta e l'altra, di almeno 45 secondi. Per una tratta di 400 m, il numero delle ripetizioni si situerà tra 10 e 15; la cadenza sarà contenuta tra 63 e 71 secondi; il tempo di ricupero sarà, nel suo valore minimo, di poco superiore ai 90 secondi. In maniera corrispondente si agirà per tratte di 200 e di 300 m.

Nella nostra tabella, la determinazione dei tempi è avvenuta sulla base di un tempo medio di 54 secondi sui 400 m, il che corrisponde già ad una buona prestazione per un corridore di fondo. Se il tempo ideale di base di un corridore è più rapido, la ca-

denza della corsa nelle diverse tratte dovrà essere più rapida.

Il numero delle ripetizioni è dipendente dall'età dell'atleta, dal suo stadio di sviluppo e dalla sua condizione fisica. Le cifre da noi menzionate rappresentano norme massime per un atleta ben allenato e le cui modificazioni fisiologiche sono terminate. Per l'esordiente, queste cifre rappresentano un traguardo da raggiungere in giudiziosa progressione. Esempio: iniziare con 10 ripetizioni sui 300 m in 54 secondi, per arrivare progressivamente a 20 ripetizioni; soltanto allora accelerare la scadenza a 52 secondi, e così di seguito.

I tempi di ricupero, ossia gli intervalli, saranno inoltre, per l'esordiente, più lunghi di quelli indicati nella tabella. Un procedimento valevole per la determinazione degli intervalli consiste, soprattutto agli inizi, nel controllo del polso. Un ritmo di 180 pulsazioni al minuto, subito dopo lo sforzo, è ancora normale. Prima di produrre un nuovo sforzo, si farà attenzione a che le pulsazioni siano scese ad un ritmo di 120 al minuto.



Esercizi a coppie

Jean Studer

(testo in italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona)

Corso centrale per direttori e monitori di corsi cantonali di ripetizione — 4 - 6 febbraio 1966

1. Esercizi di scioltezza

1. 1. Scioltezza delle spalle e delle braccia

- faccia a faccia, tronco obliquo, mani sulle spalle del compagno flettere simultaneamente il tronco; variante: idem dalla posizione in ginocchio



- dorso a dorso, braccia tese lateralmente, mani intrecciate: tirare il tronco in avanti.



1. 2. Scioltezza della colonna vertebrale, flessioni in avanti e in dietro

- seduti, gambe tese, compagno dietro, flettere il tronco sotto la pressione della mano e raddrizzarsi tirando le braccia all'indietro



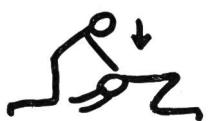
- dorso a dorso, tronco flesso, mani passate fra le gambe divaricate, un compagno tira sulle mani dell'altro, flessione forzata



- dorso a dorso, in piedi, braccia tese verticalmente: flessione del tronco verso il suolo, il compagno sul dorso in posizione rilassata ad arco.

Variante: seduti, dorso contro dorso

- in appoggio facciale sulle ginocchia tese: spinta verticale, mani piatte sulle scapole.



1. 3. Flessioni laterali della colonna vertebrale e movimenti di torsione

- dorso a dorso, braccia tese lateralmente: flessioni laterali del tronco



- fianco a fianco, gambe divaricate con presa reciproca delle mani: flettere il ginocchio esterno e portare tutto il peso sulla gamba flessa, la gamba interna resta tesa

- faccia a faccia, tronco orizzontale, braccia tese lateralmente, movimenti di rotazione delle spalle e delle braccia.

Variante: in posizione seduta dorso contro dorso.



1. 4. Scioltezza delle gambe e delle anche

- in piedi, fianco a fianco, braccia interne sulle spalle del compagno: lanciare simultaneamente la gamba interna o esterna, uno la lancia in avanti, l'altro in dietro



- compagno sdraiato dorsalmente, gambe verticali, leggermente discoste, forzare il discostamento e riunire le gambe del compagno con scioltezza.



2. Esercizi di agilità

2. 1. in piedi, faccia a faccia, darsi le mani: flessioni delle gambe, lasciare la presa delle mani, girare ind., in av. e raddrizzarsi con un piccolo salto



2. 2. in piedi, faccia a faccia, presa reciproca delle mani: entrare nel cerchio delle mani con una gamba, passare in seguito anche l'altra gamba dopo aver effettuato un mezzo giro senza lasciare la presa delle mani



2. 3. in piedi, faccia a faccia, presa reciproca delle mani: bilanciare le braccia di fianco, in alto (circolo delle mani) con rotazione completa del corpo e gioco delle gambe simile a quello del lancio del disco



2. 4. compagno seduto, gambe divaricate, braccia tese verticalmente: saltare sopra le spalle, gambe flesse, prendendo appoggio sulle mani del compagno.



2. 5. due compagni, fianco a fianco, presa reciproca della mano interna, saltare al di sopra delle mani, prendendo appoggio sulle spalle.

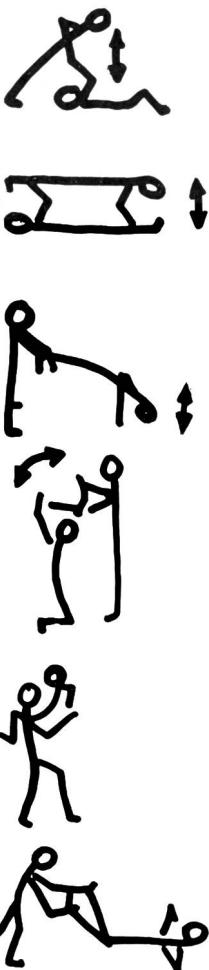


Variante: alternare salto con appoggio, con capriola in avanti.

3. Esercizi di forza

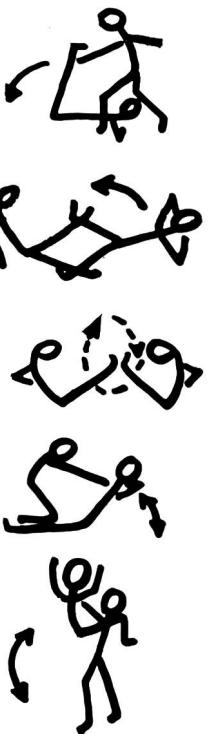
3. 1. Muscoli delle spalle e delle braccia

- posizione sdraiata dorsale, braccia tese verticalmente, il compagno in senso inverso, in appoggio facciale sulle mani: flettere e tendere simultaneamente le braccia
 - posizione coricata dorsale, braccia tese, compagno in senso inverso in appoggio facciale al di sopra, afferrare le caviglie con le mani: flettere e tendere le braccia
 - appoggio facciale sostenendosi sulle mani, caviglie tenute dal compagno; dopo leggera flessione, tendere le braccia e saltellare sulle mani; il compagno partecipa all'azione tirando verso l'alto
 - in ginocchio, gomiti divaricati, avambracci verticali: il compagno oppone una resistenza alla flessione o all'estensione delle braccia. Variante: sotto forma di allenamento isometrico
 - in piedi, braccia flesse, portare il compagno sulle braccia (allenamento isometrico), 6 secondi
 - compagno coricato dorsalmente davanti a sè, gambe oblique e divaricate: esercitando la forza delle braccia, tentare di chiudere, indi di aprire le gambe del compagno.



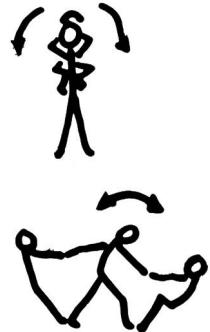
3. 2. **Muscoli del tronco** (addominali e dorsali)

- posizione coricata dorsale, gambe verticali: le gambe vengono spinte dal compagno in direzione del suolo; opporre resistenza onde impedire alle gambe di toccare il suolo
 - seduti, faccia a faccia, gambe divaricate, piedi trattenuti dai piedi del compagno: bilanciare il tronco in avanti e in dietro
 - seduti, faccia a faccia, in equilibrio sul posteriore; cerchi simultanei dei piedi in senso contrario
 - posizione coricata dorsale, compagno in ginocchio fra le gambe: raddrizzare il tronco malgrado la resistenza del compagno. Forma isometrica
 - appoggio facciale, gambe divaricate, piedi incrociati dietro il dorso del compagno: abbracciandolo attorno al bacino, tentare di sollevarlo il più alto possibile.



3. 3. Muscoli del tronco (muscoli obliqui e trasversali)

- con compagno portato sulle spalle: flessione laterale del tronco (movimento pendolare)
 - in piedi, gambe divaricate, un compagno per lato sostiene mano nella mano, piede contro piede: bilanciamento laterale del tronco



- con compagno portato trasversalmente sulle spalle: eseguire dei movimenti di rotazione delle spalle e del tronco.



3. 4. Muscoli delle gambe e delle natiche

- posizione coricata dorsale, compagno in appoggio facciale sui piedi: flettere e tendere le gambe



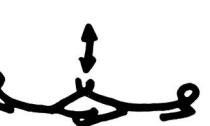
- in ginocchio, piedi trattenuti a terra dal compagno: bilanciare il tronco in avanti e in dietro.
Variante: forma isometrica



- posizione coricata ventrale, talloni trattenuti dietro dal compagno flessioni alternative delle gambe.
Varianza: forma isometrica



- seduti, faccia a faccia, gambe divaricate: opporre resistenza alla ulteriore apertura, indi all'avvicinamento delle gambe del compagno



- con compagno a cavalcioni sul dorso: eseguire una marcia saltellata.
Variante: montare su una banchina



- in equilibrio sul posteriore, gambe divaricate, compagno in piedi fra le gambe: ad ogni salto, chiudere poi aprire le gambe (il compagno apre e chiude rispettivamente)



- In piedi, gambe flesse, tronco leggermente flesso, compagno coricato sul dorso con presa delle mani alla nuca: sollevare il compagno grazie alla forza delle gambe.

