

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	25 (1968)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Ginnastica speciale e muscolazione del velocista
<b>Autor:</b>	Roth, Hermann / Gold, Georg / Gourdou, Christian
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1001019">https://doi.org/10.5169/seals-1001019</a>

#### **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:** 09.01.2026

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

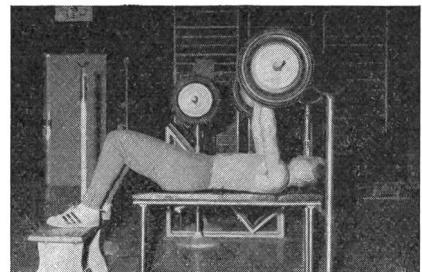
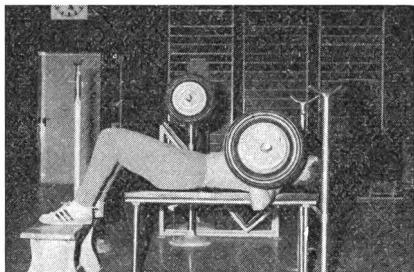
# Ginnastica speciale e muscolazione del velocista (III)

Hermann Roth e Georg Gold, Mainz

## Esercizi con pesi:

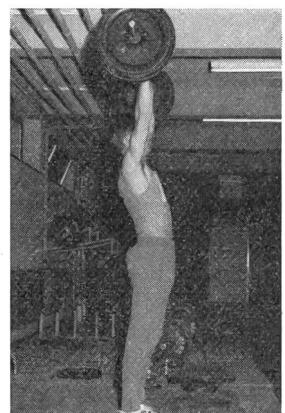
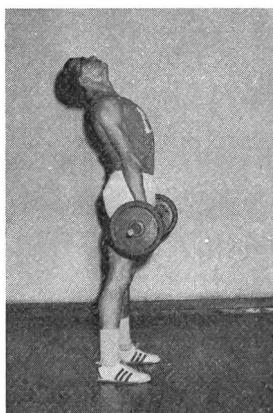
### Esercizio 1

Sviluppato in pos. dorsale: manubrio di ca. 50 kg.  
3 serie di 8 a 10 ripetizioni con  
3 min. di ricupero tra le due serie.



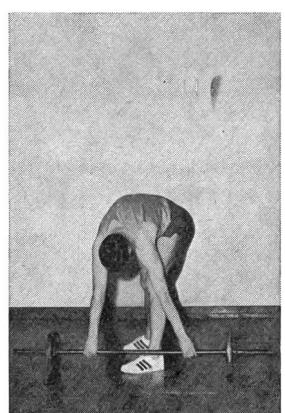
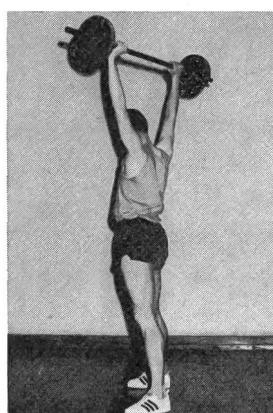
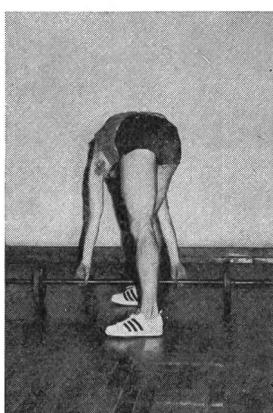
### Esercizio 2

Alzare un manubrio di 50 kg tenendo le gambe tese. Esecuzione e ricupero vedi 1.



### Esercizio 3

Dalla pos. accosciata: strappo. Carico di ca 40 kg. Esecuzione e ricupero vedi 1.



### Esercizio 4

Dalla pos. obliqua flessa, alzare il manubrio sino alla pos. braccia tese per poi flettere nel senso inverso. Esecuzione e ricupero vedi 1.

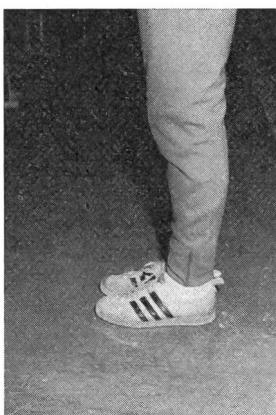
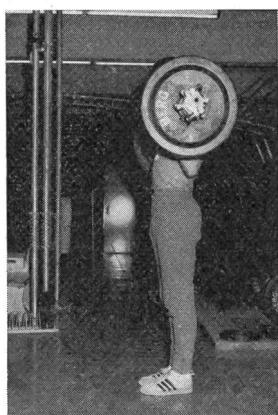
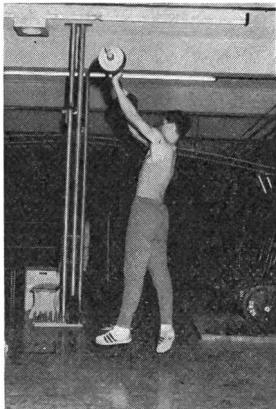
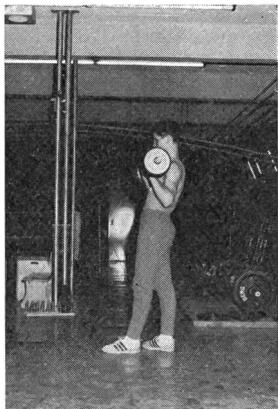
## L'atleta e l'allenatore

Christian Gourdou

Testo italiano: Sergio Sulmoni

### Esercizio 5

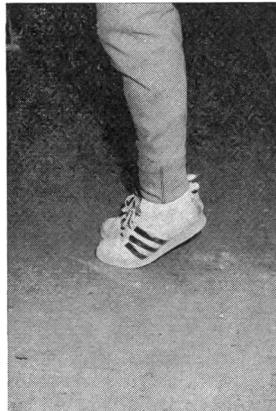
Dalla pos. un piede in av. braccia flesse, saltare e spingere simultaneamente il manubrio obliquamente in av. in alto, cambiando la pos. dei piedi. Esecuzione e ricupero vedi 1.



### Esercizio 6

Con un carico tra 65 e 70 kg sulle spalle, alzarsi sulla punta dei piedi.

Esecuzione e ricupero vedi 1.



L'atletica di competizione si differenzia dagli altri sport per il lavoro regolare e accanito esatto dai praticanti; infatti occorre non dimenticare mai che ogni risultato conseguito sul piano competitivo è la risultante di dati che si possono determinare, sia per anticipazione che ulteriormente. È appunto qui che si situa il vero compito dell'allenatore e quindi dell'allenamento.

Che cos'è veramente un allenatore?

Innanzitutto un personaggio incaricato di scoprire quali siano le reali possibilità dell'atleta confidatogli, sforzantesi di pensare per lui, di diventare in qualche modo il «cervello». Per essere pienamente efficace, il rapporto atleta-allenatore dovrebbe potersi confrontare a quello di un bambino che accorda piena fiducia ai suoi genitori. Poiché l'allenatore, oltre a stabilire ed a controllare il programma di allenamento, deve parimenti consigliare e correggere utilmente, sapendo — e ciò sovente malgrado l'impazienza del suo puledro — dosare progressivamente le competizioni alle quali questo prenderà parte.

Ma allora — direte — che ne è in tutto ciò della libertà dell'atleta? Non è egli capace forse di pensare e di agire in modo autonomo? È forse soltanto una macchina per correre, lanciare o saltare?

Questo è proprio ciò che occorre evitare, anzi, impedire. Fa parte appunto del «contratto», il sapersi ritirare al momento giusto, ossia quando l'atleta ha raggiunto la sua maturità. Un atleta non deve perdere la sua personalità. Egli è innanzitutto un essere umano, un uomo che molto spesso avrebbe voglia di lasciar perdere tutto, tanto la meta prefissasi gli sembra lontana; ed è qui che interviene ancora una volta il vero compito dell'allenatore, che deve essere capace di «riprendere» il proprio puledro e di ridargli fiducia, provandogli così il suo attaccamento ed il suo desiderio di vederlo riuscire. Talvolta nascono certo delle divergenze; ma ciò è cosa normalissima, poiché non vi può essere progresso senza urti di nessun genere.

Finalmente arriva il giorno in cui il maestro non ha più nulla da insegnare al suo allievo; a questo momento l'atleta ha raggiunto la sua piena Maturità e tocca a lui ora il compito di scoprire nei minimi dettagli quelle che diventeranno le sue specialità. Beninteso egli non dovrà trascurare per questo i consigli ed il parere dell'allenatore.