

<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>	28 (1971)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

#### 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:** 13.01.2026

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

# Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

## Esempio di un piano d'allenamento per ginnasti artistici

Hans Ettlin e Jack Günthard

Pochi istruttori o allenatori non professionisti trovano il tempo di preparare un piano d'allenamento dettagliato. Gran parte del loro lavoro è improvvisazione e dilettantismo. Abbiamo quindi elaborato un piano di allenamento che potrà servire all'istruttore da esempio e da base concreta. Partendo da questo progetto ognuno potrà adottare rapidamente un piano d'allenamento stabilito in base alle proprie necessità e possibilità. Si determini lo scopo da raggiungere alla fine di un periodo d'allenamento, si ripartisca la materia secondo i propri progetti e si fissino con precisione gli scopi particolari per ogni allenamento. Si potrà constatare che non tutti i ginnasti imparano con la stessa rapidità e progrediscono quindi differentemente per quanto concerne la tecnica e la forza. L'istruttore adatterà le proprie esigenze agli allievi. In funzione all'esempio seguente, consacrerà più o meno tempo per raggiungere gli scopi parziali. Il nostro programma è adattato ad un ginnasta normalmente dotato. È importante attenersi al piano fissato, osservare la durata degli allenamenti e lavorare sistematicamente. Il periodo dell'improvvisazione è terminato; soltanto una preparazione razionale permette rapidi progressi e assicura il successo.

Come esempio per il nostro piano d'allenamento, abbiamo scelto dei ginnasti che, dalla classe di prestazione 1 (cl pr 1) del programma di classificazione 1 (Pr 1) della FSGA, desiderano passare alla classe di prestazione 2. Prendiamo nel modo seguente le differenti fasi del primo periodo semestrale di allenamento: da gennaio ad aprile ripetere ciò che già è conosciuto e assimilato, imparare nuove parti dell'esercizio, allenarle collegandole l'una all'altra sino ad ottenere l'esercizio completo; da maggio a giugno prevediamo 4 concorsi, poi due settimane di vacanze o di riposo attivo. In pratica, il piano d'allenamento sarà probabilmente modificato per farlo corrispondere alle date delle gare. Alla fine del periodo saranno controllati i risultati. Si potrà decidere se il ginnasta dovrà rifare di nuovo un periodo d'allenamento nella classe di prestazione 2, oppure se egli potrà avanzare direttamente nella classe 3. Per il secondo periodo semestrale si preparerà un programma analogo, adattato alle necessità e alle competizioni.

Per quanto concerne le ore d'allenamento, ammettiamo le condizioni abituali: 2 allenamenti di 1 ora e  $\frac{1}{2}$  la sera nel quadro della sezione e una volta 3 ore nel centro d'allenamento. La messa in moto non deve durare più di 15 minuti, il lavoro ad ogni attrezzo 25 minuti; resteranno allora 15 minuti alla fine di ogni lezione per l'allenamento di muscolazione. Gli attrezzi saranno preparati prima dell'inizio dell'allenamento.

*Allenamento:* I ginnasti lavorano in gruppi di 3 ad ogni attrezzo. Si correggono, si aiutano e si sorvegliano reciprocamente. L'attrezzo è sempre occupato da un ginnasta, il quale dopo aver terminata la sua parte d'esercizio, controlla il compagno seguente, poi riprende della magnesia e così di seguito. Il ciclo è dunque il seguente: lavoro all'attrezzo, controllo, magnesia. L'istruttore funziona da supervisore e si occupa soltanto dell'introduzione metodologica e della correzione degli errori.

Grazie a questo sistema, il ginnasta passa all'attrezzo ad un minuto d'intervallo, cioè una ventina di volte durante i 25 minuti a disposizione. All'inizio sopporterà difficilmente questa intensità d'allenamento, ma è certo che, dopo qualche settimana, il ritmo sarà per lui del tutto normale.

### Spiegazioni concernenti il piano d'allenamento

La base del nostro piano d'allenamento è il programma di gara della classe di prestazione 2. Nella «matrice d'esercizio» che segue le tabelle del piano d'allenamento, troviamo gli elementi per ogni allenamento. Ad esempio: 5 x Su 1 + Su 2 significa che bisogna lavorare 5 volte la matrice d'esercizio della prima lezione Su 1, poi introdurre metodologicamente Su 2 e allenarlo sino al cambiamento d'attrezzo. Le cifre che precedono le abbreviazioni (diversi attrezzi) indicano il numero di ripetizioni, le cifre che seguono, il numero della lezione. Per il salto al cavallo, il ginnasta deve eseguire almeno 12 salti.

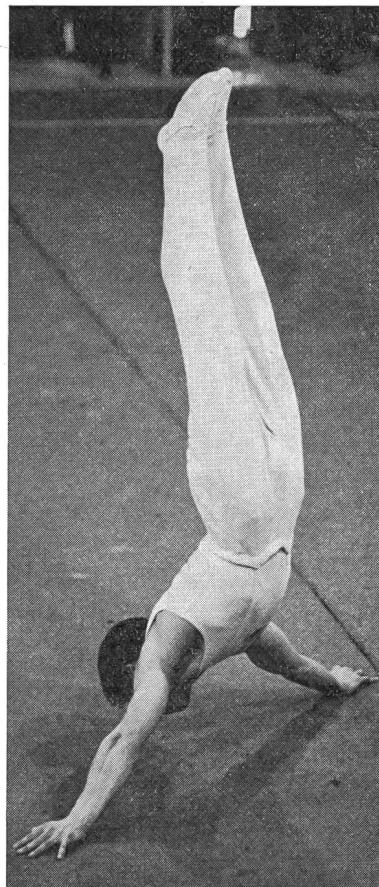
Alle parallele e alla sbarra, il programma di classificazione prevede anche un esercizio libero. Alla fine di questo piano ne abbiamo preparati due esempi. Il programma d'e-

sercizio deve dunque essere separato per i due attrezzi in: PaO — parallele, obbligatorio — e PaL — parallele, libero; la stessa cosa per la sbarra.

Per «Forza», o F 1 si intende il programma di muscolazione del Pr Cl, pos. 50; F 2 = programma speciale per la ginnastica di muscolazione e d'elongazione, dato alla fine degli esercizi liberi.

In conclusione, abbiano aggiunto qualche indicazione sulla forma dell'allenamento durante il periodo di concorso e dei consigli per le settimane di recupero e di vacanza.

Speriamo che questo esempio apporrà un aiuto efficace alle associazioni che stabiliscono un piano per la formazione di giovani ginnasti.



**Tabella**

	15'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	15'
Date	Messa in moto	Suolo	Cavallo	Anelli	Salto	Parallele	Sbarra	Forza
1 5	□	5×Su1+Su2	3×Ca1+Ca2	2×An1+An2	Sa1+Sa2	5×PaO1+PaO2	5×SbO1+SbO2	F 1
7	□	5×Su1+Su2	5×Ca1+Ca2	2×An1+An2	5×Sa1+Sa2	PaL1	SbL1	F 1
10	■	5×Su1+Su2	5×Ca1+Ca2	2×An1+An2		5×PaO1+PaO2		F 2
12	□	5×Su1+Su3	3×Ca1+Ca3	2×An1+An2		PaL2	5×SbO1+SbO2	F 1
14	□	5×Su1+Su3	3×Ca1+Ca3	2×An1+An2	5×Sa1+Sa2	PaL2	SbL1	F 1
17	■	5×Su1+Su3	3×Ca1+Ca3	2×An1+An2		2×PaO1+PaO3		F 2
19	□	3×Su1+Su4	3×Ca1+Ca3	2×An1+An3		PaL3	3×SbO1+SbO3	F 1
21	□	3×Su1+Su4	3×Ca1+Ca3	2×An1+An3	5×Sa1+Sa2	PaL2	SbL2	F 2
24	■	3×Su1+Su4	3×Ca1+Ca3	2×An1+An3		2×PaO1+PaO3		F 1
26	□	3×Su1+Su4	3×Ca1+Ca3	2×An1+An3		PaL3	3×SbO1+SbO3	F 1
28	□		3×Ca1+Ca3			PaL3	SbL2	F 2
1 31	■	5×Su1+Su4	3×Ca1+Ca3	2×An1+An3	Sa3	2×PaO1+PaO3	2×SbO1+SbO3	F 1
2 2	□	3×Su1+Su4	3×Ca1+Ca3	2×An1+An3		PaL3	SbL3	F 2
4	□		3×Ca1+Ca4		Sa3	2×PaO1+PaO3		F 1
7	■	3×Su1+Su5	3×Ca1+Ca4	An1+An3	Sa3	PaL3	2×SbO1+SbO4	F 1
9	□	3×Su1+Su5	3×Ca1+Ca4	An1+An3		PaL3	SbL3	F 2
11	□		3×Ca1+Ca4			PaO1+PaO4		F 1
14	■	3×Su1+3×Su5	3×Ca1+Ca4	An1+An3	Sa3	PaL3	2×SbO1+SbO4	F 1
16	□	3×Su1+3×Su5	3×Ca1+Ca4	An1+An4		PaO1+PaO4		F 2
18	□		3×Ca1+Ca4		Sa3		2×SbO1+SbO4	F 1
21	■	3×Su1+5×Su5	3×Ca1+Ca4	An1+An4	Sa3	PaL4	SbL3	F 2
23	□	3×Su1+5×Su5	3×Ca1+Ca4	An1+An4		PaO1+PaO4		F 1
25	□		3×Ca1+Ca4				3×SbO4+SbL3	F 1
2 28	■	5×Su1+5×Su5	3×Ca1+Ca4	An1+An4	Sa3	PaL4	SbL4	F 2
3 2	□	3×Su5+2×Su6		3×An4		PaO1+PaO4		F 1
4	□		2×Ca1+3×Ca5		Sa4		SbO4+3×SbO5	F 1
7	■	2×Su5+3×Su6	2×Ca1+3×Ca5	3×An4	Sa4	PaL4	SbL4	F 2
9	□	2×Su5+3×Su6	2×Ca1+3×Ca5	3×An4		PaO1+PaO4		F 1
11	□		2×Ca1+3×Ca5				3×SbO4+3×SbL4	F 1
14	■	2×Su5+3×Su6	2×Ca1+3×Ca5	3×An5	Sa4	PaL4	SbL4	F 2
16	□	2×Su5+3×Su6	2×Ca1+3×Ca5	4×An5		PaO1+PaO5		F 1
18	□		2×Ca1+4×Ca5		Sa4		2×SbO4+2×SbO5	F 1
21	■	2×Su5+3×Su6	2×Ca1+4×Ca5	4×An5	Sa4	PaL5	SbL4	F 2
23	□	2×Su5+3×Su6	2×Ca1+4×Ca5	4×An5		PaO1+PaO5		F 1
25	□		2×Ca1+5×Ca5			PaL5	2×SbO4+2×SbO5	F 1
28	■	2×Su5+3×Su6	2×Ca1+5×Ca5	4×An5	Sa4	PaL5+2×PaL6	SbL4+2×SbL5	F 2
3 30	□	Vacanze						
4 1	□	Vacanze						
4	■	2×Su5+3×Su7	2×Ca1+3×Ca5	4×An6	Sa4	PaL5+3×PaL6	SbL4+2×SbL5	F 2
6	□	Vacanze						
8	□	Vacanze						
11	■	2×Su5+3×Su7	2×Ca1+3×Ca6	4×An6	Sa4	PaL5+3×PaL6	SbL4+2×SbL5	F 2
13	□	2×Su5+3×Su7	2×Ca1+3×Ca6	4×An6		PaO1+3×PaO6		F 1
15	□		2×Ca1+3×Ca6				2×SbO5+3×SbL5	F 1
18	■	2×Su5+2×Su8	2×Ca1+3×Ca6	2×An7	Sa4	PaL5+2×PaL7	SbL4+2×SbL6	F 2
20	□	2×Su5+2×Su8	2×Ca1+3×Ca6	2×An7		3×PaO6		F 1
22	□		2×Ca1+3×Ca6		Sa4		SbO4+2×SbO6	F 1
25	■	2×Su5+2×Su8	2×Ca1+3×Ca6	3×An7	Sa4	PaL5+2×PaL7	SbL4+2×SbL6	F 2
27	□	2×Su8	2×Ca1+3×Ca6	3×An7		3×PaO6		F 1
4 29	□		2×Ca1+4×Ca6			3×PaO6		
5 2	■	3×Su8	2×Ca1+4×Ca6	An4+3×An7	Sa4	PaL5+2×PaL7	SbO4+3×SbO6	F 1
4	□	2×Su5+2×Su8	2×Ca1+4×Ca6	An4+2×An7	Sa4	PaL5+PaL7	SbL4+2×SbL6	F 2
6	□		2×Ca1+3×Ca6		Sa4	3×PaO6	2×SbO6+SbL6	F 1
9	■	Gara						
11	□	Su5+2×Su8	2×Ca4+3×Ca6	An4+2×An7	Sa4	2×PaO6+2×PaL7		F 1
13	□		2×Ca4+3×Ca6		Sa4		2×SbO6+SbL6	
16	■	Gara						
18	□	Su5+2×Su8	2×Ca1+3×Ca6	An4+2×An7		3×PaO6		F 1
20	□		2×Ca1+3×Ca6			PaL5+2×PaL7	SbO4+2×SbO6	
23	■	Su5+3×Su8	2×Ca4+3×Ca6	An4+2×An7	Sa4	3×PaL7	SbL4+2×SbL6	F 2
25	□	Su5+2×Su8	2×Ca4+3×Ca6	An4+2×An7		3×PaO6		
27	□		2×Ca1+3×Ca6		Sa4		SbO4+2×SbO6	F 1
30	■	Su8	2×Ca6	An4	5×Sa4	Elementi	Elementi	
5 31	□	Gara						
6 1	□	2×Su8		An4+2×An7		3×PaO6		F 1
3	□		2×Ca1+3×Ca6			PaL5+2×PaL7	SbO4+2×SbO6	
6	■	Su5+3×Su8	2×Ca4+3×Ca6	An4+2×An7	Sa4	PaL5+PaL7	SbL4+2×SbL6	F 2
8	□	Su5+2×Su8	2×Ca4+3×Ca6	An4+2×An7		3×PaO6		
10	□		2×Ca4+3×Ca6				SbO4+2×SbO6	
13	■	Su8	2×Ca6	An4	5×Sa4	Elementi	Elementi	F 1
14	□	Gara						
		allenamento di vacanza						

## Materia

### Su = esercizio al suolo

- Su 1 Ripetizione capovolta in av, scatto sulla testa, capriola ind all'appoggio rov (streuli), ruota, salto del pesce e flic-flac
- Su 2 Progressione metodologica della capovolta in av su una g e della capriola saltata
- Su 3 Ripetizione della capovolta su una g e della capriola saltata; progressione metodologica candela, scatto all'appoggio rov
- Su 4 Ripetizione capovolta su una g, capriola saltata, scatto all'appoggio rov; progressione metodologica ruota facc, flic-flac
- Su 5 Ripetizione capovolta su una g, capriola saltata, scatto all'appoggio rov e ruota facc, flic-flac
- Su 6 Dal programma di classificazione (Pr Cl), classe di prestazione (cl pr) 2, pag 24, i seguenti di salti 1.1. fino e con 1.3., 1.4. fino e con 1.6., 1.7. fino 1.8.
- Su 7 Prima metà dell'esercizio obbligatorio 1.1. fino 1.5., e seconda metà 1.6. fino 1.8.
- Su 8 Prima e seconda metà e esercizio completo.

### Ca = Cavallo a maniglie

- Ca 1 Ripetizione, dalla staz facc lat: 5 volte saltare all'appoggio facc divaricando la g sin a sin e la g dr a dr, 5 forbici in av a dr e a sin; dall'appoggio facc lat: passare la g sin sotto m sin, seguito da un circolo della g dr in fuori (5 volte)
- Ca 2 Progressione metodologica giri g sin in fuori, partendo dalla staz facc lat davanti alla groppa, m sin sulla maniglia dr e m dr sulla groppa
- Ca 3 Ripetizione circolo g sin in fuori sulla groppa; progressione metodologica, dall'appoggio facc lat davanti alla groppa, m sin sulla maniglia dr e m dr sulla groppa: passare la g dr sotto la m dr, la m sin sulla maniglia sin all'appoggio lat a g orizz sulla maniglia dr, passare la g dr sotto la m dr e forbice a sin, spostando la m dr sulla maniglia dr e la m sin sulla maniglia sin all'appoggio lat dr tra le maniglie
- Ca 4 Ripetizione circolo g sin in fuori sulla groppa, forbice con spostamento tra le maniglie; progressione metodologica presa di slancio a dr e doppia dors a dr alla staz
- Ca 5 Prima metà e seconda metà dell'esercizio obbligatorio (Pr Cl, cl pr 2, pag 26): 2.1. a 2.3. compreso e 2.4. a 2.6.
- Ca 6 Prima e seconda metà e esercizio completo.

### An = Anelli

- An 1 Ripetizione bilanciamento in sosp in av, ind e capovolta in av (dislocazione)
- An 2 Progressione metodologica scatto all'appoggio fl e sosp dors orizz
- An 3 Ripetizione scatto e sosp dors orizz; progressione metodologica stabilirsi ind alla squadra, alzarsi corpo fl, br fl, g divar, all'appoggio rov fl (g divar appoggiate contro le corde), abbassarsi alla sosp rov tesa

- An 4 Ripetizione scatto, sosp dors orizz, stabilirsi ind all'appoggio rov fl; progressione metodologica capovolta ind (dislocazione), bilanciamento in sosp in av e capovolta ind tesa alla staz
- An 5 Combinazione tolta dall'esercizio obbligatorio (Pr Cl, cl pr. 2, pag 27): 3.1. a 3.3. compreso, poi 3.4. a 3.5. compreso, infine 3.5. a 3.8.
- An 6 Prima e seconda metà, ossia da 3.1. a 3.5. compreso, e da 3.5. a 3.8.
- An 7 Prima e seconda metà, poi esercizio completo.

### Sa = Salto del cavallo

- Sa 1 Ripetizione salto in mezzo fl, cavallo in lunghezza, altezza 120 cm
- Sa 2 Progressione metodologica salto in mezzo teso, cavallo in larghezza, altezza 120 cm
- Sa 3 Ripetizione Sa 2, poi cavallo in lunghezza, altezza 120 cm
- Sa 4 Salto in mezzo teso, cavallo in lunghezza, altezza 130 cm.

### PaO = Parallele, obbligatorio

- PaO 1 Ripetizione stabilirsi in av, pos di scatto, scatto e bilanciamento in appoggio ind, bilanciamento ind all'appoggio rov
- PaO 2 Progressione metodologica stabilirsi ind
- PaO 3 Ripetizione stabilirsi ind; progressione metodologica ruota ind riafferrando le prese
- PaO 4 Ripetizione stabilirsi ind, ruota ind; progressione metodologica, dall'appoggio rov: capovolta lat alla staz trasv
- PaO 5 Prima e seconda metà dell'esercizio obbligatorio (Pr Cl, cl pr 2, pag 28): da 5.1. a 5.5. compreso e da 5.6. a 5.9.
- PaO 6 Prima e seconda metà, poi esercizio completo.

### PaL = Parallele, libero

- PaL 1 Progressione metodologica, dall'appoggio rov:  $\frac{1}{2}$  giro ind
- PaL 2 Ripetizione, dall'appoggio rov,  $\frac{1}{2}$  giro ind; progressione metodologica scatto tedesco
- PaL 3 Ripetizione, dall'appoggio rov:  $\frac{1}{2}$  giro ind e scatto tedesco; progressione metodologica, dalla squadra: elevarsi a corpo fl e br tese, g divar, all'appoggio rov
- PaL 4 Ripetizione, dall'appoggio rov:  $\frac{1}{2}$  giro ind, scatto tedesco, elevarsi a corpo fl e br tese, g divar, all'appoggio rov; progressione metodologica  $\frac{1}{2}$  giro in av all'appoggio
- PaL 5 Ripetizione, dall'appoggio rov:  $\frac{1}{2}$  giro ind, scatto tedesco, elevarsi a corpo fl e br tese, g divar, all'appoggio rov; progressione metodologica bilanciamento in appoggio ind con  $\frac{1}{4}$  giro all'appoggio rov
- PaL 6 lat e saltare divaricando le g alla staz  
Prima e seconda metà dell'esercizio libero, ossia 1 - 4 e 5 - 8
- PaL 7 Prima e seconda metà, poi esercizio completo.

(continua a pag. 214)

# Il pesista Dieter Hoffmann

(Germania orientale)

Campione d'Europa ai CE del 1969 ad Atene, con m 20,12. L'atleta pesa 120 kg, misura metri 1,89 ed ha attualmente 29 anni.

Occorre fissare fin dall'inizio 2 caratteristiche di questo formidabile atleta:

- nel corso della fase introduttiva di scivolata, Hoffmann scivola sul tallone
- nel procedimento della spinta finale, egli adotta la tecnica della «spinta con salto».

Si osservi innanzitutto come l'atleta, dopo l'atterraggio della gamba di scivolata nel centro del cerchio, mantiene il tronco ancora abbassato, come l'asse delle spalle, nella posizione di spinta, è perpendicolare alla direzione di getto, come egli «apre» tardi il petto, e come egli «fissa» la parte sinistra del corpo, affinché la spinta della parte destra abbia a sinistra un solido punto d'appoggio.

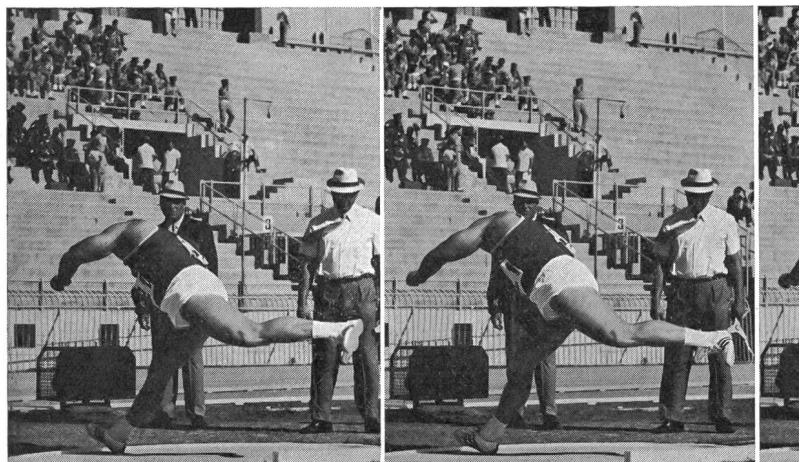
Lo specialista osservi inoltre in modo approfondito la figura 11: nella posizione finale prima del getto, l'anca destra è leggermente avanzata, mentre il ginocchio effettua una leggera pressione in avanti.

Cinegramma: Elfriede Nett  
Testo: Arnold Gautschi



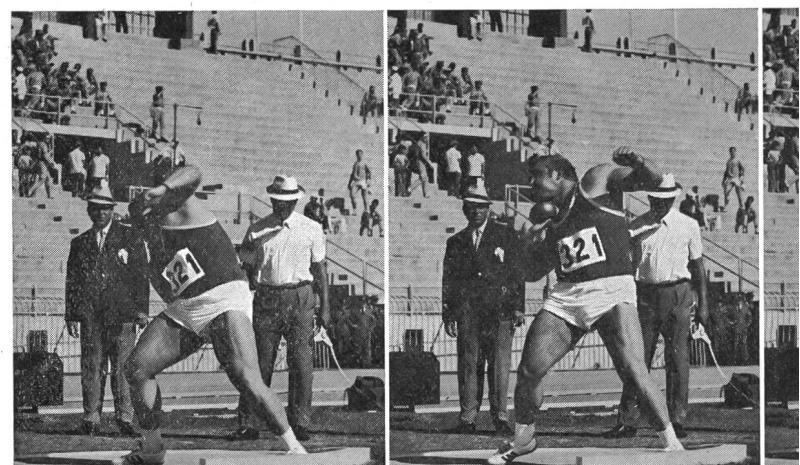
1

2



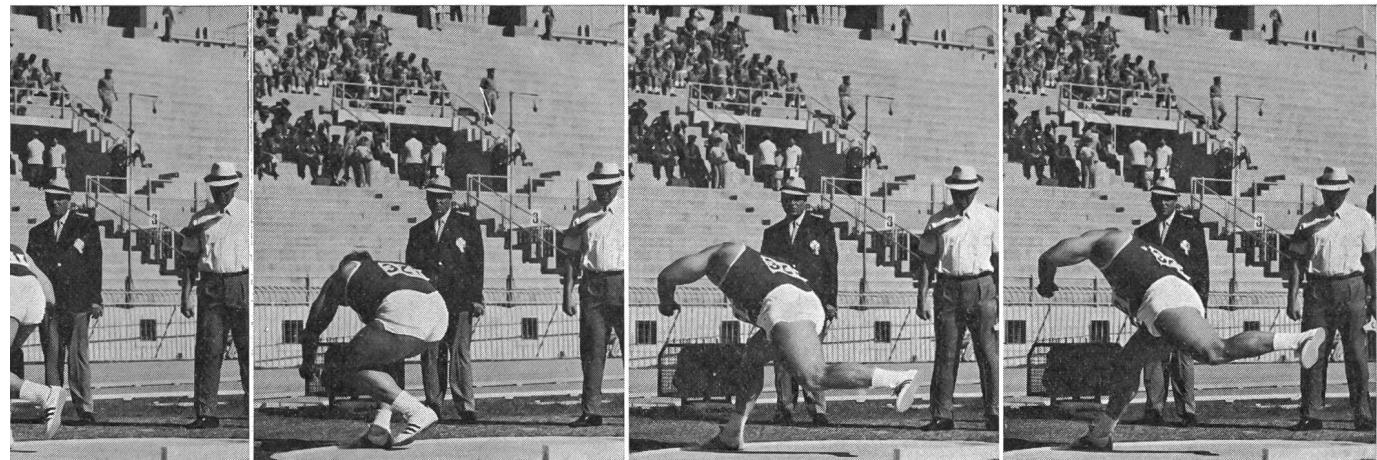
7

8



13

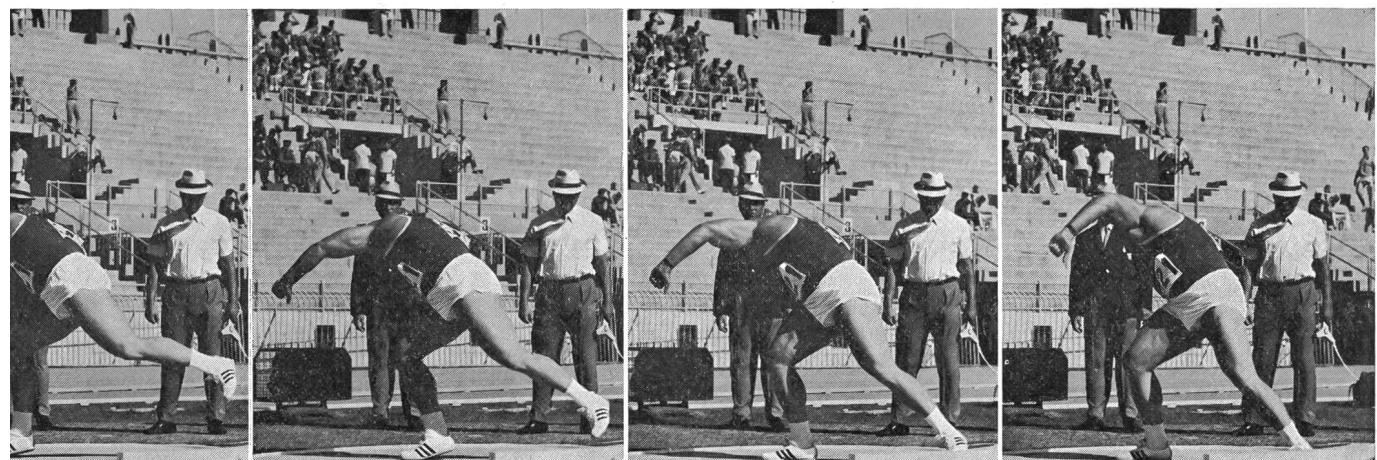
14



4

5

6



10

11

12



16

17

18

(continua da pag. 211)

### SbO = Sbarra, obbligatorio

- SbO 1 Ripetizione scatto con prese dors, slancio sotto la sbarra in av, bilanciamento in sosp ind  
SbO 2 Progressione metodologica, da un leggero slancio a presa mista, dr palm: bilanciare sotto la sbarra in av con  $\frac{1}{2}$  giro a sin attorno al br dr, bilanciamento in sosp in av, scatto e giro d'appoggio in av  
SbO 3 Ripetizione SbO 2; progressione metodologica, dall' appoggio facc: bilanciare in sosp in av, stabilirsi in av girando ind all'appoggio, slancio sotto la sbarra in av, bilanciamento in sosp ind  
SbO 4 Ripetizione, da un leggero slancio a presa mista, dr palm: bilanciare sotto la sbarra in av con  $\frac{1}{2}$  giro a sin attorno al br dr, bilanciamento in sosp in av, stabilirsi in av girando ind all'appoggio; progressione metodologica bilanciamento in sosp in av, passare le g tese tra le prese, stabilirsi in av all'appoggio dors e saltare in av alla staz  
SbO 5 Prima e seconda metà dell'esercizio obbligatorio (Pr Cl, cl pr 2, pag 29): da 6.1. a 6.3. compreso e da 6.4. a 6.6.  
SbO 6 Prima e seconda metà, poi esercizio completo.

### SbL = Sbarra, libero

- SbL 1 Progressione metodologica, da un leggero slancio a presa mista, sin palm: bilanciare sotto la sbarra in av, ind, stabilirsi ind e passare dors a sin con  $\frac{1}{4}$  giro a sin e bilanciare in sosp in av (costale)  
SbL 2 Ripetizione costale; progressione metodologica, dall' appoggio facc: elevarsi all'appoggio rov, bilanciare in sosp in av e salto ind alla staz  
SbL 3 Ripetizione costale e salto ind; progressione metodologica bilanciamento in sosp in av, passare le g tese tra le prese, stabilirsi dors in av, divar le g lasciando e riprendendo le prese e bilanciare in sosp in av  
SbL 4 Ripetizione SbL 3; progressione metodologica, dall' appoggio facc, prese palm: gran volta in av, bilanciare in sosp ind e stabilirsi ind posando le g divar sulla sbarra, giro circolare in av per circa  $300^\circ$ , cambiamento di prese (dors) e bilanciare in sosp in av

SbL 5 Prima e seconda metà dell'esercizio libero, ossia 1 - 6 e 7 - 9  
SbL 6 Prima e seconda metà, poi esercizio completo.

### Esercizio libero alle parallele (PaL) per cl pr 2

Dalla staz facc trasp:

- 1) Qualche passo di slancio e saltare in av all'appoggio brach, stabilirsi in av all'appoggio,
- 2) bilanciare ind all'appoggio rov con due volte  $\frac{1}{4}$  giro ind ( $\frac{1}{2}$  giro ind all'appoggio rov),
- 3) bilanciare in av all'appoggio, scatto tedesco,
- 4) stabilirsi ind all'appoggio, bilanciare in av all'appoggio g orizz (squadra),
- 5) elevarsi a corpo fl, br tese, g divar, all'appoggio rov,
- 6) bilanciare in av e  $\frac{1}{2}$  giro all'appoggio,
- 7) bilanciare in av alla pos di scatto e scatto,
- 8) bilanciare all'appoggio ind con  $\frac{1}{4}$  giro all'appoggio rov lat su di uno staggio e saltare in av divaricando le g alla staz.

### Esercizio libero alla sbarra (SbL) per cl pr 2

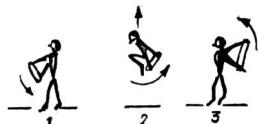
- 1) presa di slancio sotto la sbarra, bilanciare ind,
- 2) stabilirsi ind, passare dors a sin con  $\frac{1}{4}$  giro a sin e bilanciare in sosp in av a prese dors (costale),
- 3) scatto all'appoggio e
- 4) giro d'appoggio in av, cambiare le prese (palm), elevarsi all'appoggio rov,
- 5) gran volta in av, bilanciare in sosp ind e stabilirsi all' appoggio a g divar sulla sbarra,
- 6) giro circolare in av per circa  $300^\circ$ , cambiare le prese (dors) e
- 7) bilanciare in sosp in av, passare le g tese tra le prese, stabilirsi dors in av, divar le g lasciando e riprendendo le prese,
- 8) bilanciare in sosp in av, scatto ed elevarsi all'appoggio rov,
- 9) bilanciare in sosp in av e salto ind alla staz.

I due esercizi comprendono 3 parti B e 6 parti A; conseguentemente, il loro valore è di 9 punti.

### Ginnastica di muscolazione, d'elongazione e di decontrazione = F 2

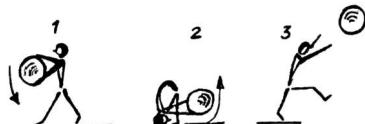
#### 1) Cinto scapolare - braccia - gambe

Tenere a due mani una cordicella per saltare, ad una lunghezza che permetta facilmente la discolazione delle spalle in av e ind. Abbassare le br in av, saltare oltre la cordicella, alzare le br ind, dislocare; ripetere 10-15 volte in av e ind.



#### 2) Dorso, flessione del tronco in av

Passandolo tra le g divar, lanciare il pallone pesante ind in alto, rizzarsi per riprenderlo; 10-15 volte di seguito.



#### 3) Flessione del tronco ind

In pos sdraiata facc, mani alla nuca, un compagno fissa i piedi al suolo: alzare il tronco ind in alto, girarlo a dr e a sin, 8-10 volte di seguito.



#### 4) Flessione lat del tronco

A g leggermente divar, tenere il pallone pesante a due mani, br tese in alto: flettere il tronco a dr e a sin di fianco, fino a che il pallone pesante tocchi il suolo senza che occorra una rotaz delle anche. 20-30 volte.



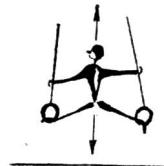
#### 5) Circoli delle anche

A g leggermente divar, tenere il pallone pesante a due mani, br tese in alto: flettere il tronco in av, circolo del tronco a dr e a sin alternativamente, ogni volta fino alla posizione di partenza. Ripetere 10-15 volte.



#### 6) Gambe

Agli anelli all'altezza delle anche, in staz negli anelli stessi, tenersi alle corde. Gran spaccata lat e trasv, ogni volta ritorno alla staz normale negli anelli; 8-10 volte.



### Forme d'allenamento durante il periodo di competizione

Il periodo di competizione è difficile sia dal punto di vista fisico che psichico. Per questa ragione è assai importante prevedere, nel corso di esso, un allenamento più individuale, nonchè adattare l'intensità di quest'ultimo allo stato di condizione fisica di ogni ginnasta. Verrà posto un accento innanzitutto sullo svolgimento degli esercizi separati a metà, come pure sull'esecuzione degli esercizi interi, sugli elementi separati che non sono padroneggiati a sufficienza, sulla gin-

nastica generale e, relativamente poco, sulla muscolazione. Verranno unicamente lavorati gli elementi poco sicuri, non ancora eleganti o che, nel corso delle gare, non sono stati condotti a termine.

L'esperienza mostra che è preferibile effettuare ancora un leggero allenamento alla vigilia della gara, così come è indicato nel piano. Esso deve comprendere: messa in moto approfondita; al suolo l'esecuzione dei diversi seguiti di salti e 2 volte dell'e-

sercizio completo (questo in funzione dei collegamenti, quindi senza i salti); al cavallo a maniglie, la prima e la seconda metà dell'esercizio, poi una volta l'esercizio completo; agli anelli, l'esecuzione di 2 volte gli appoggi rovesciati e di 2 volte le sortite; 4 o 5 salti al cavallo; alle parallele e alla sbarra, unicamente l'esercitazione di parti separate e di 2 sortite fino alla stazione. Il tutto non deve durare più di un'ora.

### Periodo di recupero

(allenamento durante le vacanze)

Son da prevedere due volte all'anno da due a tre settimane di vacanza: in linea di principio, il ginnasta passa le sue vacanze senza toccare gli attrezzi e senza frequentare la palestra. Egli deve, in questo periodo, dimenticare la ginnastica ed occuparsi in pieno dei suoi hobby.

Il periodo di ricupero deve pure permettergli di curare tutti i suoi piccoli

malanni, se necessario di seguire una cura o un trattamento speciale.

Il ricupero può essere attivo o passivo. Si intende per ricupero attivo la pratica, per il piacere e la distensione, di altre discipline sportive.

Convengono particolarmente al ginnasta: nuoto, tuffi, canottaggio, vela, canoismo, giochi di palla (calcio, pallacanestro, tennis), equitazione, mini-

golf, sci, escursioni in montagna o con gli sci, danza.

Il ricupero passivo è un riposo libero da ogni attività sportiva; occorrerà allora dormire molto, leggere, suonare un istruimento musicale, andare al cinema, a teatro, seguire altre manifestazioni sportive dagli spalti degli spettatori.

# Fosbury - Flop

## Iniziazione e applicazione

Testo: Eugen Dornbierer

Foto: Ugo Lörtscher

Testo italiano: Sandro Rossi

### Introduzione

Le esperienze fatte durante questi ultimi anni ci dimostrano che il Fosbury-Flop può essere appreso assai facilmente. È grazie a questa nuova tecnica che diversi giovani altisti hanno potuto migliorare le loro prestazioni.

La cosa che impressiona maggiormente, osservando questa tecnica, è il modo di passare l'asticella. Si è pensato che la particolare posizione del corpo sopra l'asticella fosse appunto la causa dei citati miglioramenti di prestazione. Diversi articoli relativi al metodo d'allenamento hanno d'altronde messo in evidenza questa fase del salto. Oggi sappiamo che la posizione favorevole del centro di gravità del corpo al momento del passaggio sopra l'asticella costituisce soltanto uno dei tanti vantaggi del Fosbury-Flop. A mio modo di vedere, bisognerebbe dare più importanza alla fase di rincorsa e di battuta. Molti saltatori usanti la tecnica ventrale, ed aventi difficoltà nel trasformare la velocità di rincorsa in velocità ascendente hanno avuto maggior facilità utilizzando il piede di battuta esterno. Un buon salto dipende solo e soltanto da una buona battuta.

Per questa ragione, fisseremo la nostra attenzione sulla fase di rincorsa e di battuta dapprima, poi sulla fase ascendente, sull'attitudine del corpo sopra l'asticella e sull'atterraggio.

### Principi metodologici d'iniziazione

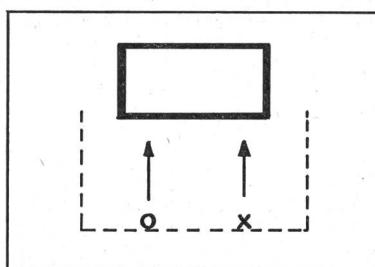
Durante l'iniziazione, occorre lasciar correre e saltare gli allievi. Già a partire dal primo minuto d'insegnamento, essi devono sentire il piacere di liberarsi del loro peso. Sarebbe sbagliato, all'inizio, di insegnare soltanto elementi tecnici. Ad esempio il salto senza rincorsa, il passaggio dell'asticella e l'atterraggio separatamente. Bisogna attenersi all'immagine reale del salto e al principio globale, che vuole che si salti con rincorsa. Per questa ragione preconizziamo di utilizzare uno slancio di 5 passi per insegnare gli elementi della progressione metodologica seguente.

Lo scopo dell'iniziazione consiste nell'inculcare agli allievi la forma «grezza» del salto mediante progressioni metodologiche. Il successo dell'inse-

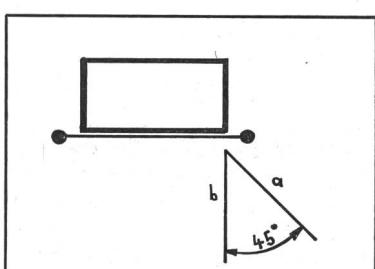
gnamento dipenderà innanzitutto dall'applicazione sensata e dall'interpretazione delle diverse progressioni metodologiche.

### Progressione metodologica

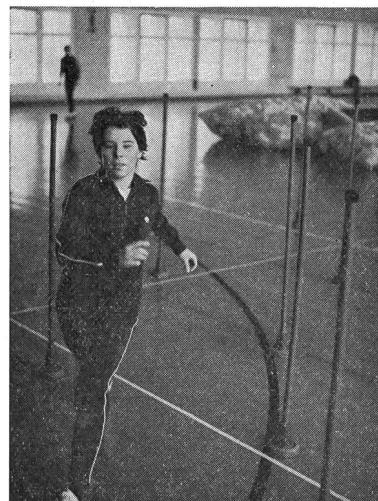
1. Determinazione della gamba di battuta  
Lasciar saltare gli allievi sui tappeti ammucchiati all'altezza delle anche, con partenza faccia all'asticella. L'atterraggio è libero.
2. Iniziazione alla rincorsa su 5 passi  
(valevole per tutti gli esercizi della progressione metodologica)  
Gli allievi cominciano la rincorsa partendo da una zona corrispondente a 5 falcate, saltano sui tappeti e atterrano sia sul dorso, sia sul fianco che sul ventre.
  - ✗ Saltatori con gamba di battuta destra: sul fianco destro dell'installazione.
  - ☐ Saltatori con gamba di battuta destra: sul fianco sinistro dell'installazione.



3. Rincorsa ad arco di cerchio  
La forma della rincorsa è molto importante per l'apprendimento del Fosbury. Onde abituare gli allievi ad una rincorsa ben ritmata e a dei passi regolari, si fissa un settore di 45°. La rincorsa si effettua con una curva di gran raggio. La partenza per la

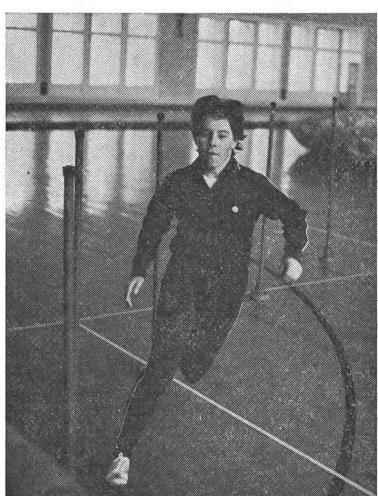


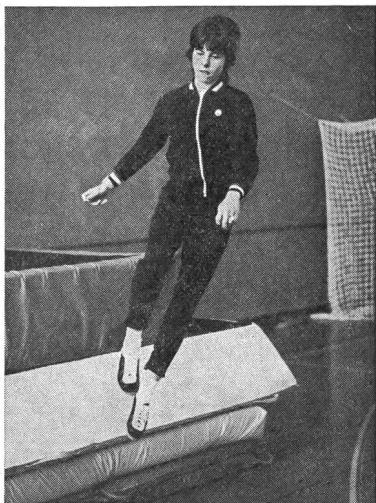
rin corsa di 5 passi si trova in prossimità della linea a (vedi figura in basso alla seconda colonna).



La corsa in curva è insegnata di preferenza formando un corridoio con curva. Il salto è effettuato su tappeti ammucchiati ad altezza delle anche, la caduta è fatta sia sulla schiena, sia sul fianco che sul ventre.

- 3.1. Quando l'allievo avrà raggiunto una certa sicurezza, si eliminano i picchetti all'interno della traiettoria di corsa; quelli esterni restano per marcare la traiettoria obbligata che il saltatore deve seguire. Appello e atterraggio come per l'esercizio precedente.





◀ 4. La  $\frac{1}{2}$  rotazione secondo l'asse longitudinale

Dopo 5 passi di rincorsa, l'allievo effettua la battuta con  $\frac{1}{2}$  rotazione sulla sinistra (per saltare con la gamba d'appello sinistra), per atterrare con i 2 piedi davanti ai tappeti.

5. Fase di elevazione

I tappeti saranno rialzati all'altezza delle spalle (media della classe) e inclinati all'indietro. L'appello è effettuato partendo da un trampolino.

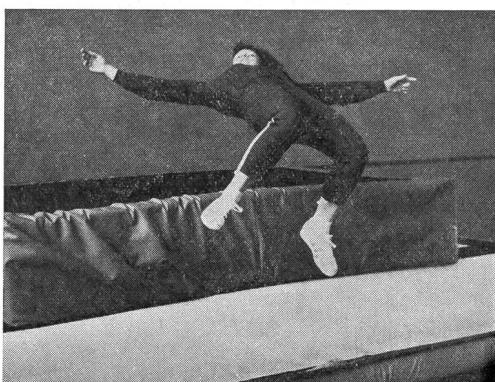


Con queste installazioni si perseguitano due scopi:

- l'altezza dei tappeti, più elevata, obbliga l'allievo ad alzarsi alla verticale. Grazie al trampolino, la gamba è lanciata in modo più attivo (più favorevole rapporto di leva); così la rotazione è facilitata.
- I tappeti inclinati facilitano l'atterraggio sulla schiena.

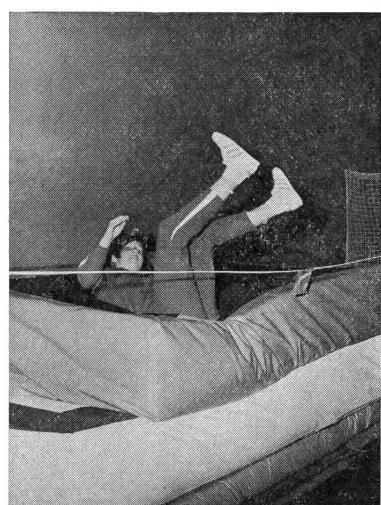
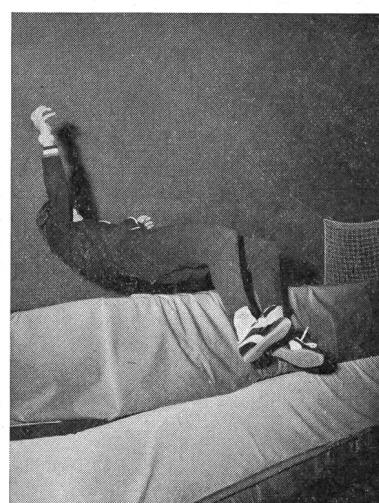
6. Passaggio controllato dell'asticella

I tappeti sono rimessi su un piano orizzontale ed il trampolino viene tolto. Il nuovo compito consiste nell'atterrare, subito dopo l'appello, così che le gambe pendano in modo sciolto sotto il bordo dei tappeti. Bisognerà inoltre lasciare i tappeti nell'asse della rincorsa.

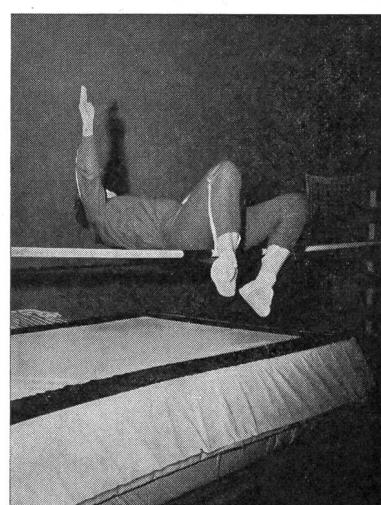


◀ 7. Atterraggio

I tappeti sono ora messi all'altezza delle anche. Tendere un elastico approssimativamente 20 cm più in alto. Lasciare i tappeti partendo di fianco.



7.1. L'elastico è sostituito dall'asticella e l'altezza dei tappeti è ridotta di uno di essi; ne risulta così una caduta un po' più lunga. Questo deve permettere all'allievo di tirare le gambe tese contro il tronco.



## Direttive metodologiche concernenti l'insegnamento

La forma «grezza» di salto imparata al momento dell'iniziazione deve ora essere perfezionata e consolidata. L'accento principale sarà messo sulla correzione degli errori. Questa avverrà individualmente.

Eccetto la rincorsa e la battuta, gli elementi della progressione metodologica possono essere conservati. La rincorsa e la battuta subiranno le modifiche seguenti:

con falcate più regolari e una potenza di salto più elevata, il punto di partenza si avvicina della linea b; il numero dei passi è aumentato a 7-9. La velocità di slancio è aumentata e la battuta è più precisa.

### Mezzi da utilizzare per la correzione degli errori

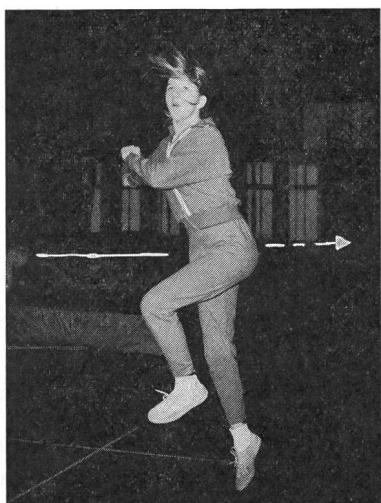
#### 1. Forme di slancio: imparare a correre con passi regolari tramite copertoni di bicicletta

I copertoni sono posati in modo che le distanze e il raggio della curva corrispondano alla rincorsa dell'allievo. Con questo esercizio si può migliorare il ritmo dei passi e la posizione del corpo durante la corsa in curva.



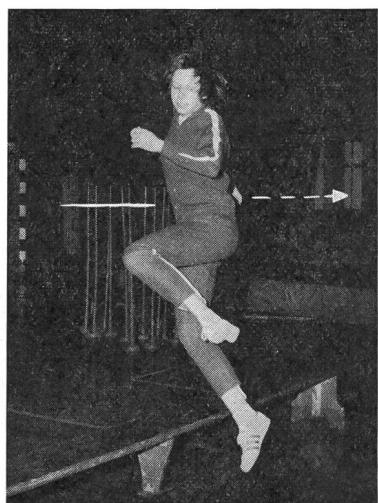
#### 2. Battuta a rotazione

Per insegnare la  $\frac{1}{2}$  rotazione lungo l'asse longitudinale del corpo e il senso dell'orientamento nello spazio, si effettuano dei salti di rotazione con una corsa a semi-cerchio.



##### ◀ 2.1. Salto di rotazione e continuare a correre.

##### 2.2. Salto di rotazione oltre una panchina svedese e continuare a correre. ▶



##### ◀ 2.3. Salto con $\frac{1}{2}$ rotazione in direzione del cesto di pallacanestro.

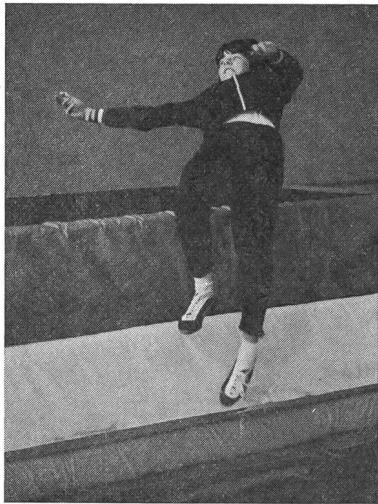
L'allievo effettua lo stesso numero di passi di rincorsa che nel suo salto (stesso numero di passi, stesso raggio); saltare sotto il canestro, lanciare il alto il braccio opposto alla gamba libera e toccare la rete con il rovescio della mano.



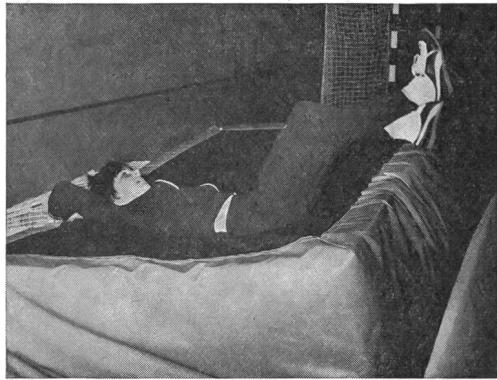
#### 3. Fase d'elevazione

L'inclinazione del tronco verso l'asta-cellula durante l'elevazione può essere corretta così:

##### 3.1. Salto sui tappeti ad altezza tale che l'atterraggio corretto sulla schiena sia possibile.

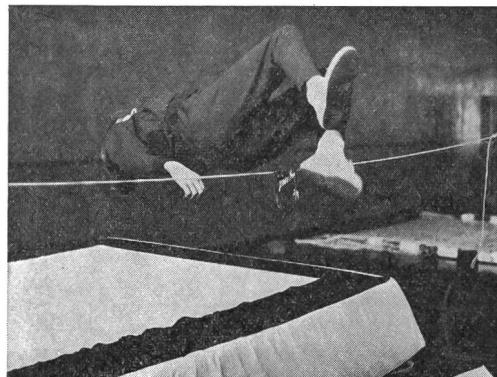


Fase 1 ▶



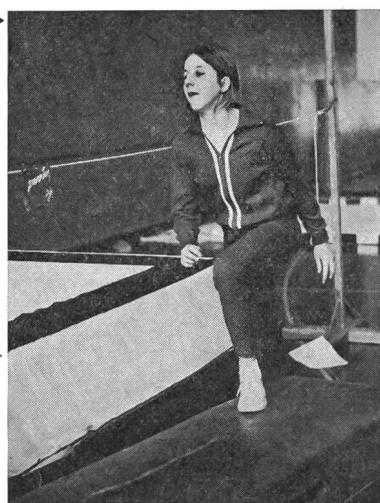
3.2. L'allievo effettua 3 passi di rincorsa e salta in direzione del monitor effettuando  $\frac{1}{2}$  rotazione. Il monitor lo sostiene con le mani.

Fase 2



3.3. Salto senza rincorsa sul piede di battuta.

L'allievo passa il piede sul plinto in modo che la gamba flessa corrisponda approssimativamente ad un angolo retto. Questo impulso sviluppa non soltanto la potenza della gamba di battuta, ma permette di lanciare la gamba libera in modo più attivo.



#### ◀ 4. Attitudine al momento del passaggio e dell'atterraggio

4.1. Per sviluppare la potenza di scatto e per esercitare il passaggio sull'asticella, si può saltare all'indietro, senza slancio, sopra un elastico.

4.2. Questo esercizio può essere effettuato a condizione che l'allievo abbia una conoscenza sufficiente del minitrampolino e che si disponga di tappeti a sufficienza. Nella formazione dei principianti, l'elevazione e l'atterraggio sono condizionati dall'altezza e dalla traiettoria che mancano loro generalmente.

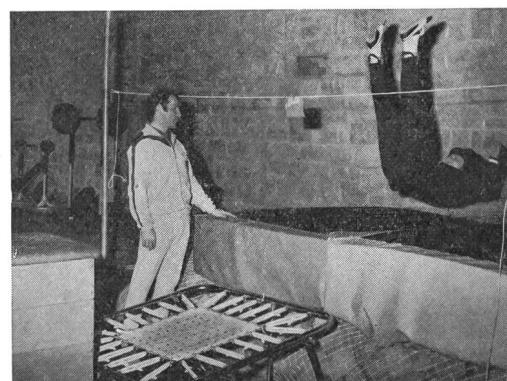
Malgrado tutto, queste fasi dovrebbero essere esercitate, perché spesso l'asticella è toccata dalle gambe del saltatore. Con l'aiuto del minitrampolino è possibile alzare la traiettoria di salto e di preparare così l'atterraggio.

Descrizione dell'esercizio: l'allievo è su di un plinto, faccia alla corda; salta sul minitrampolino, effettua una  $\frac{1}{2}$  rotazione (pure per saltare con gamba di battuta sinistra), si eleva e passa la corda.



◀ Fase 1:  
passaggio  
della corda

Fase 2:  
atterraggio  
a gambe tese



## Correzioni di errori

Errori	Cause	Correzioni
<b>Rincorsa e battuta</b>		
— Cambiamento di passo e passo troppo corto	— primo passo effettuato con la gamba sbagliata	— Saltare con gamba di battuta sinistra a) numero dispari di passi: primo passo con la gamba sinistra b) numero pari di passi: primo passo con la gamba destra
<b>Elevazione</b>		
L'elevazione non è verticale ma si effettua nell'asse di rincorsa	— rincorsa mal misurata — velocità di rincorsa irregolare — lunghezza dei passi irregolare — raggio della curva troppo stretto	— misurare la rincorsa e porre marche di controllo — corse progressive — delimitare i passi con copertoni — esercizi di ritmo — rincorsa con un angolo più acuto
L'elevazione viene effettuata in direzione dell'asticella	— fase di bloccaggio insufficiente — mancanza di potenza  — l'ultima falcata è troppo corta — azione della gamba libera nell'asse di slancio  — il tronco è inclinato in direzione dell'asticella già al momento del bloccaggio  — il piede d'impulso non è posato nell'asse di slancio, ma la punta del piede si gira verso l'esterno in rapporto all'asticella  — rotazione insufficiente secondo lo asse longitudinale  — impulso di rotazione insufficiente al momento della battuta  — rotazione secondo l'asse longitudinale troppo marcato  — rotazione secondo l'asse trasversale insufficiente  — paura di saltare all'indietro  — rappresentazione insufficiente del gesto	— Allenamento alla potenza (salto in profondità per migliorare la fase di «ammortamento») — Esercizi ritmici (ta-tam-ta) — Lanciare la gamba libera flessa e in rotazione verso l'interno — Non inclinarsi all'esterno della curva, ma inclinarsi volontariamente verso l'interno, spalla interna abbassata  — corse di coordinazione — saltare in corsa con curve — saltare tra 2 oggetti (per es. tra due tappeti)  — lanciare la gamba libera (ginocchio) verso l'interno della curva d'impulso — lanciare il braccio opposto alla gamba libera in alto indietro — salti con rotazione completa sopra panchine svedesi — salti in direzione del canestro di pallacanestro (dal davanti, cercando di toccare il canestro con il dorso della mano del braccio alla gamba libera) — girare la testa in modo da non perdere di vista il montante di salto a destra (per saltare con la gamba di battuta sinistra) — salti all'indietro senza rincorsa sopra l'asticella, caduta sulla schiena leggermente arrotondata — salti all'indietro sui tappeti, a piedi uniti — buona dimostrazione — presentazione di film, foto, schizzi — tenere il mento sul petto — guardare l'asticella  — alzare le anche al momento del passaggio — tenere le gambe tese
<b>Atterraggio</b>		
— caduta sulla testa	— la testa è lanciata all'indietro nel momento del passaggio sopra la asticella — le ginocchia sono flesse in direzione del tronco, il che accelera la rotazione secondo l'asse longitudinale	— tenere il mento sul petto — guardare l'asticella  — alzare le anche al momento del passaggio — tenere le gambe tese

Le cause di molti errori nel momento del passaggio sopra l'asticella e nel momento dell'atterraggio risultano da uno slancio, da una battuta e da un'elevazione difettosi.