

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	40 (1983)
Heft:	1
 Artikel:	L'atletica in palestra
Autor:	Egger, Jean-Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000316

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

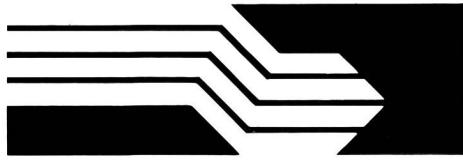
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 04.02.2026

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



TEORIA E PRATICA

L'atletica in palestra

di Jean-Pierre Egger, capo disciplina atletica

1. Considerazioni generali

Le condizioni atmosferiche alla nostra latitudine non permettono la pratica dell'atletica all'esterno durante tutto l'anno; una gran parte dell'allenamento viene quindi svolto in palestra. Il nostro paese possiede un'unica palestra (a Macolin) dove si possono organizzare competizioni «indoor». Il periodo invernale è quindi quasi esclusivamente riservato alla *preparazione* della stagione estiva.

In questo articolo si vuole presentare, grazie a sequenze d'allenamento di atleti di punta svizzeri, una materia adattata alle possibilità dei nostri ragazzi e ragazze vi saranno forme tecniche elementari e esercizi che mirano allo sviluppo della condizione fisica specifica della disciplina trattata.

2. Periodizzazione dell'allenamento

Si può suddividere l'allenamento annuale in 3 periodi principali:

- il periodo di preparazione novembre-aprile
- il periodo di competizione maggio-settembre
- il periodo di transizione ottobre

Il periodo di preparazione corrisponde precisamente all'allenamento in palestra.

3. Il periodo di preparazione (PP)

Per evitare una monotonia indesiderata durante questo lungo periodo d'allenamento, si è pensato di suddividerlo in 2 tappe distinte:

3.1 Tappa novembre-dicembre

Questa prima fase del PP sarà essenzialmente riservato alla *condizione fisica generale*: la quantità dell'allenamento (durata) prevale sulla qualità dello stesso (intensità).

Esempio: il *fondista* cercherà di migliorare la sua tecnica ed effettuerà, di conseguenza, un gran numero di chilometri in fase aerobica.

Il *lanciatore* realizzerà il suo allenamento di forza eseguendo un gran numero di serie e di ripetizioni ma con un carico medio (50-60%).

Sul piano tecnico, ancor prima di corregere gli errori della stagione precedente,

si riprenderanno le forme tecniche elementari. Gli esercizi di carattere «polivalente» domineranno questo periodo (salti multipli, lanci in ogni direzione, ecc.).

3.2 Tappa gennaio-aprile

Questa seconda fase del PP si baserà essenzialmente sul miglioramento della *condizione fisica specifica*. L'intensità dell'allenamento occuperà un posto sempre più importante al fine di preparare il corpo e lo spirito agli sforzi violenti del periodo di competizione. *Esempio*: il fondista ef-

3.3 La concezione dell'allenamento nella pianificazione annuale

Tipo d'allenamento	Periodo di preparazione/Periodo di competizione		
	Novembre	Marzo	Luglio
Scioltezza articolare e muscolare			
Abilità/Agilità			
Tecnica			
Potenza muscolare/Stacco			
Forza pura			
Tenacia			
Resistenza			
Volume d'allenamento			
Intensità dell'allenamento			
Punti principali	Abilità Agilità Tecnica Potenza musc. Tecnica Forza pura Tenacia	Tecnica Potenza/stacco	Tecnica

Questa tabella dovrebbe aiutare ogni allenatore a ripartire meglio la sua materia d'allenamento sull'arco dell'anno.

fetterà dei percorsi frazionati in fase anaerobica (debito d'ossigeno) mentre il lanciatore ridurrà il numero delle serie e delle ripetizioni nel lavoro di muscolazione ma aumenterà il carico (70–90%). In febbraio è indispensabile interrompere questa lunga preparazione organizzando dei concorsi o dei test allo scopo di controllare la condizione fisica generale e specifica.

Esempio di un concorso organizzato nell'ambito dei quadri nazionali dei lanciatori (donne e uomini)

Discipline:

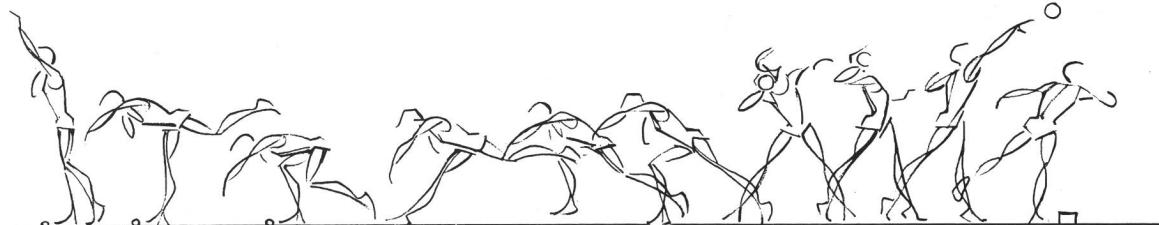
- 30 m scatto (partenza con i blocchetti)
- 5 salti a piedi uniti
- lanciare il pallone pesante in avanti sopra la testa ($D = 2 \text{ kg}$, $U = 3 \text{ kg}$)
- lanciare il peso indietro sopra la testa ($D = 4 \text{ kg}$, $U = 71/4 \text{ kg}$)
- strappo (sollevamento pesi)

Valutazione:

L'atleta che totalizza i migliori ranghi, vince (non è possibile stabilire tabelle di valutazione)

Osservazione:

I fondisti potranno controllare il livello della loro preparazione partecipando a qualche gara di cross durante il periodo invernale.



3.4 Presentazione dei temi

a) L'articolo riservato all'allenamento della forza permetterà ai monitori d'atletica di scoprire un circuito d'esercizi di muscolazione molto completo e molto utile soprattutto ai lanciatori e agli atleti dei concorsi multipli.

I monitori dovrebbero quindi leggere attentamente le precauzioni da adottare quando s'impartisce un allenamento di muscolazione.

L'attore principale sarà J.-L. Rey (US Yverdon), un talento nel lancio del disco, membro del quadro nazionale.

b) Il tema «lanci» dovrà permettere ai monitori e agli insegnanti d'educazione fisica di meglio comunicare ai giovani atleti la *melodia* valida per ognuno dei tre lanci di base. Queste forme tecniche elementari sono particolarmente adatte per gli allenamenti in palestra, grazie soprattutto alla disponibilità di mezzi ausiliari (palle, palloni pesanti, ecc.).

2. Lanciare a 3 tempi con l'attrezzo

2.1 LANCIO PESANTE → preparazione del getto («spingere») del peso

2.1.1 Con spostamento frontale sul ritmo

s d s

$\text{P} \dots \text{P} \text{P} \dots$ e spingere

- sinistra: un passo lungo → tempo forte
- destra–sinistra: posa rapida e quasi simultanea degli appoggi destra–sinistra

- Arresto: posizione del corpo arretrata flessa. Piedi nell'asse direzionale

- la linea delle spalle verso l'avanti (A5)

- Spinta delle gambe per ottenere un'estensione massima (A6)

- Spinta delle braccia: alla fine del movimento conservare sempre:

- spalle verso l'avanti
- peso del corpo in avanti
- corpo in estensione
- mantenimento degli appoggi al suolo

2.1.2 Con uno spostamento frontale e apertura della linea del bacino sul lato destro

Esecuzione dei diversi elementi che conducono ai lanci

1. Iniziazione senza attrezzi

1.1 Arresto a 2 tempi, partendo da una leggera corsa.

Posare i piedi ben piatti e flettere leggermente le gambe per favorire la sensazione degli appoggi al suolo.

L'accelerazione del movimento delle gambe, che precede la «frenata», provoca un ritardo della linea delle spalle. Il tronco si trova quindi nel prolungamento della gamba anteriore.

Posizione fonda-mentalmente

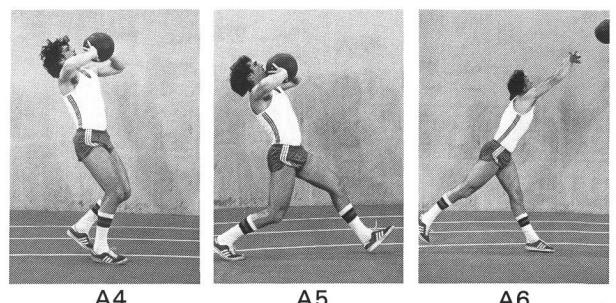
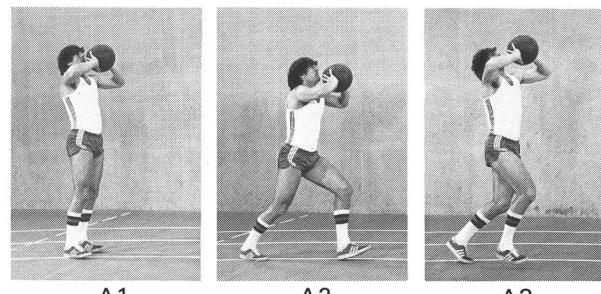
peso del corpo sulla gamba avanti
gamba dietro flessa
gamba anteriore tesa
in avanti

1.2 Idem, ma si parte da uno spostamento a ritroso

1.3 Saltello su una gamba sola in avanti e indietro

Esempio: eseguire una successione di saltelli indietro sul piede destro. La gamba sinistra è leggermente flessa all'indietro (ritmo della semiminima) poi su 2 saltelli eseguire un arresto rapido a 2 tempi:

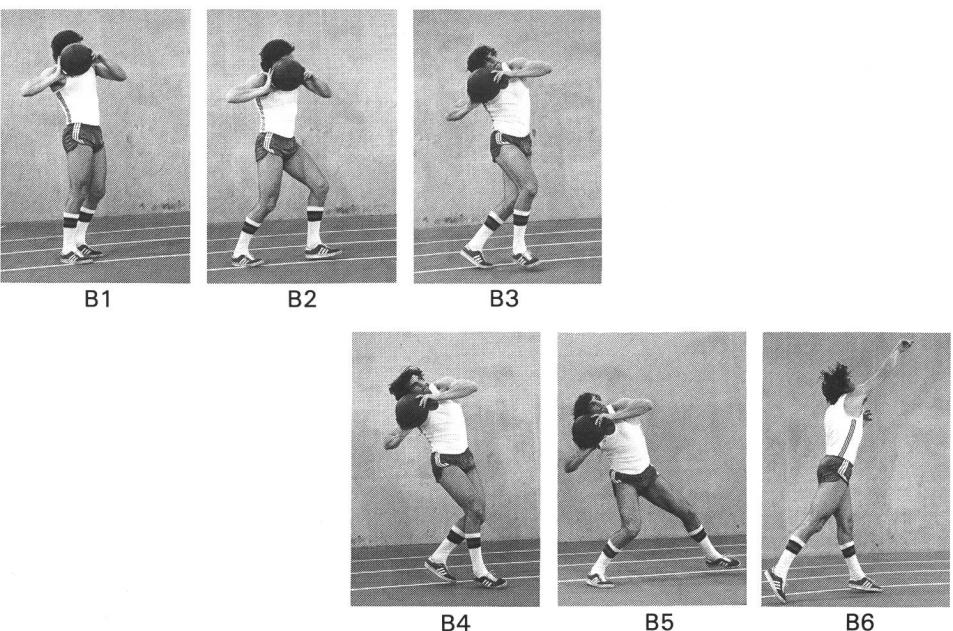
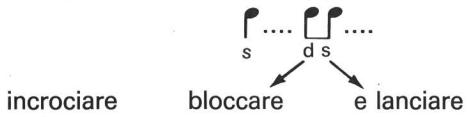
Nota sola $\text{P} = \text{battuta}$ $\text{P} \text{P} = 1 \text{ colpo}$
ritmo: $\text{P} \text{P} \text{P} \dots$ $\text{d} \text{d} \text{d} \dots$ $\text{s} \text{d}$
Saltello Arresto



Se si desidera preparare più specificamente il getto del peso (tecnica O'Brien), si consiglia d'esercitare l'arresto a 2 tempi partendo da una successione di saltelli su una gamba sola.

Scopo: allungare il cammino della spinta e mettere il corpo sotto tensione.

Esecuzione: sullo stesso ritmo:

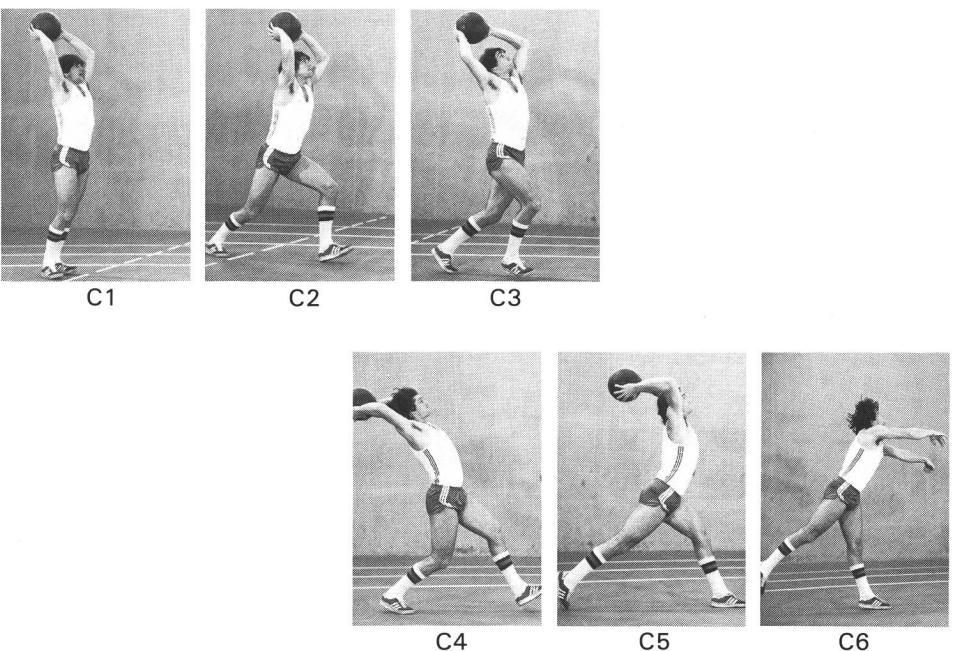


Osservazioni:

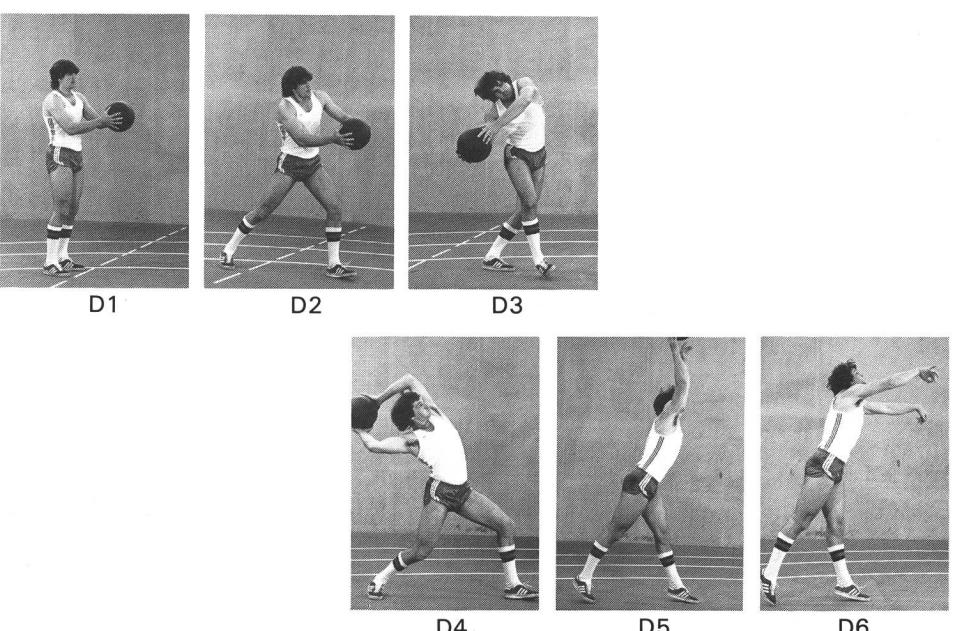
- il lancio può essere eseguito con 2 o, descritto sopra, con una mano
- per permettere al bacino di girarsi lateralmente, si appoggerà il piede destro *leggermente aperto* negli ultimi due appoggi (B3, B4, B5)
- l'estensione finale nella foto B6 è migliore di quella della foto A6.

2.2 LANCIO LEGGERO → preparazione al lancio del giavellotto

2.2.1 Spostamento frontale: sulla stessa melodia, l'atleta cerca, posando rapidamente il piede destro e quello sinistro, di ritardare il più possibile la linea delle spalle e di «inarcare» meglio la schiena (C4).



2.2.2 Progressione identica a quella descritta sotto la cifra 2.1.



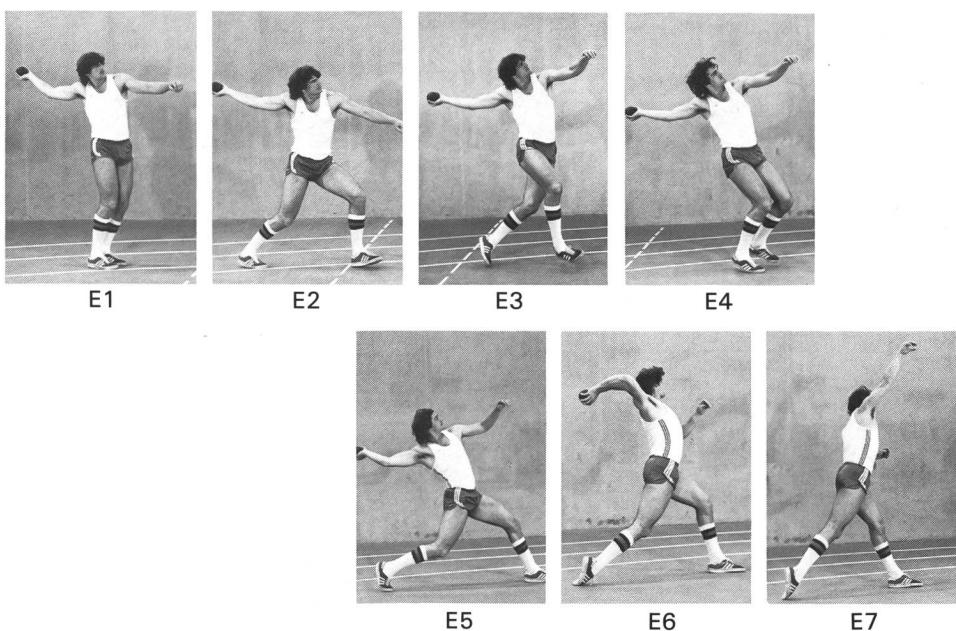
«to be or not to be...»

2.2.3 LANCIO LEGGERO CON UNA MANO (ritmo dei 3 tempi)

In questa serie d'immagini, il lanciatore raggiunge gli obiettivi prefissi alla fine di questa progressione:

Nella fase di preparazione: posizione dell'attrezzo e del lanciatore grazie ad un buon «attacco» delle gambe e un rilassamento raggardevole del braccio che lancia l'oggetto (E2–E5).

Nella fase di realizzazione: posizione degli ultimi 2 appoggi e stiramento ottimale del sistema attrezzo–lanciatore, garanzia per una protezione più efficace dell'attrezzo.



2.3 Lancio in rotazione → preparazione al lancio del disco

Quando l'atleta si sarà familiarizzato con le forme elementari degli spostamenti in traslazione e che avrà memorizzato perfettamente la «melodia» corrispondente, sarà pronto ad abbordare le forme più affinate degli spostamenti rotatori.

Verranno descritte solo quelle che mirano a preparare il lancio del disco, lasciando provvisoriamente da parte, quelle che portano al lancio del martello e che meritano uno studio più completo.

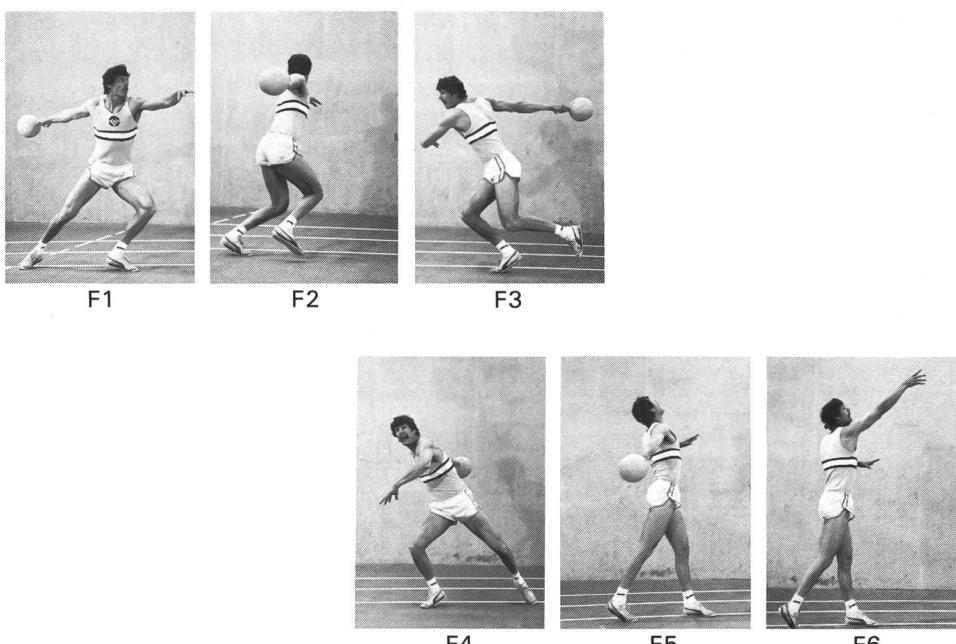
Descrizione della serie d'immagini:
Lancio della palla a cinghia (presa raccorciata) in rotazione verso l'avanti.

- partire ritti, piedi uniti (l'immagine manca), avanzare il piede sinistro allontanando l'attrezzo indietro (tempo forte P_s), far perno sulla pianta dei piedi ed effettuare un giro completo per ritrovarsi in doppio appoggio sul destro e sul sinistro (P_d) e quindi realizzare il lancio.

s d

Osservazioni:

- il giro può essere eseguito a partire da una posizione frontale (4/4), di profilo (5/4) o dorsale (6/4).



- allo scopo di ritardare il più possibile l'impiego del braccio che lancia l'attrezzo, e provocare così una torsione massima tra la linea delle spalle e quella del bacino, si consiglia di fissare il più a lungo possibile un punto situato nell'asse del lancio (vedere la posizione della testa in F1).

Alla fine del giro, il lanciatore si trova nella seguente posizione:

- ha la gamba destra flessa, la proiezione del centro di gravità è situata al livello dell'appoggio
- ha la sensazione che il corpo «riposi» sulla gamba destra
- chiusura dell'asse delle spalle. La spalla sinistra è leggermente più alta
- il braccio che lancia l'attrezzo e lo stesso sono in posizione orizzontale, allontanati indietro. La spalla destra è sciolta.



Adattamento: Carlotta Vannini