Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 5

Artikel: Competizione (test) di condizione fisica lanciatori e decatleti

Autor: Egger, Jean-Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000194

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

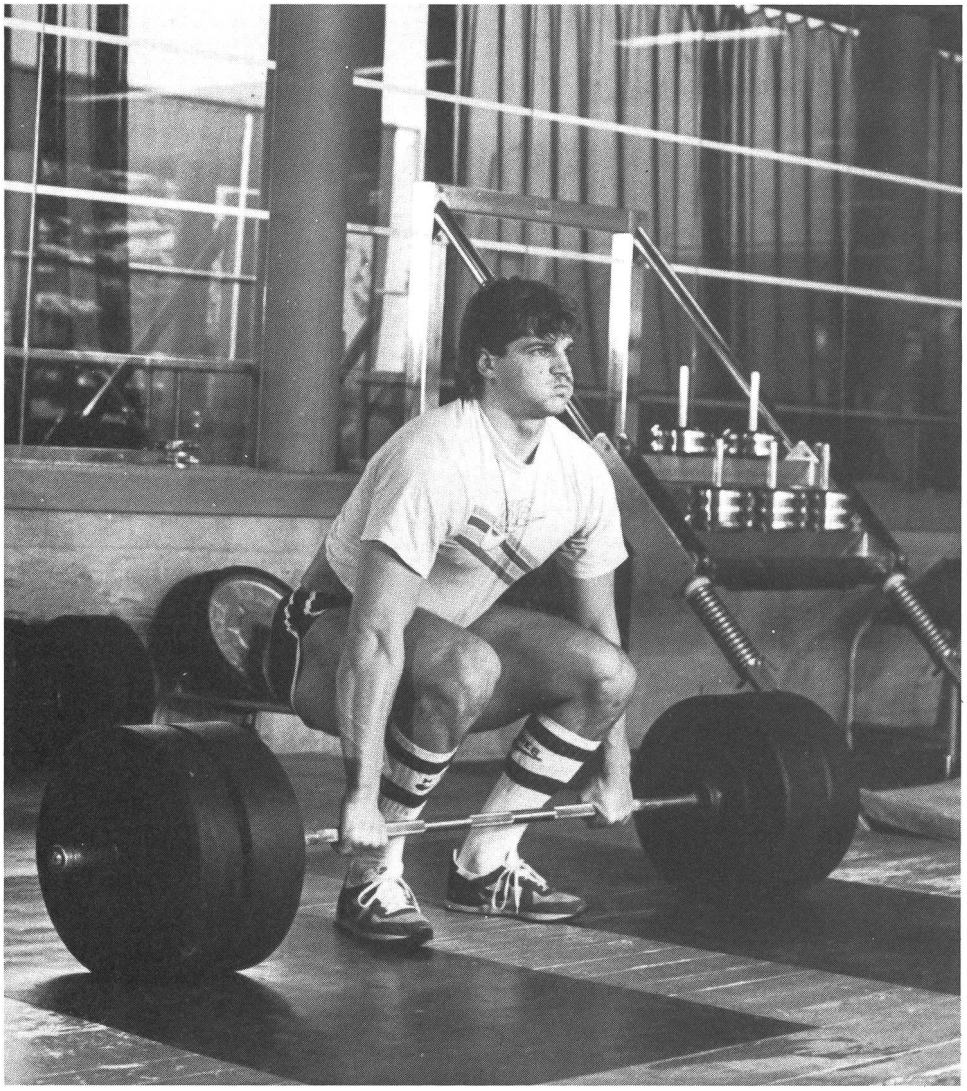
Download PDF: 31.07.2025

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

Competizione (test) di condizione fisica lanciatori e decatleti

di Jean-Pierre Egger, SFGS

Negli sport stagionali si è costantemente alla ricerca di nuove forme d'allenamento allo scopo di colmare i vuoti causati dalla pausa di competizione. L'allenatore cerca (o addirittura inventa) discipline «misurabili» che possano fornire validi e concreti dati. Quello che presentiamo è un test elaborato per lanciatori e decatleti. L'intero test oppure singole discipline che lo compongono sono senz'altro adeguate anche per altri tipi di sport come, per esempio, la pallamano, l'hockey su ghiaccio o il bob. (red.)



Generalità

Allo scopo di interrompere attivamente il lungo periodo di preparazione invernale dei nostri atleti, mi è sembrato indispensabile, a metà strada (inizio febbraio), un controllo della loro forma fisica ... e psichica, organizzando una gara di condizione fisica.
I risultati di questo «concorso-test» devono permettere ai responsabili delle discipline e agli allenatori coinvolti di meglio adattare l'allenamento in previsione della seconda fase di preparazione, incentrata soprattutto sull'allenamento specifico.
Dopo un primo esperimento nel 1982 con i quadri dei lanciatori (uomini e donne), ove la classifica finale era basata sul totale dei migliori ranghi in ognuna delle discipline, l'amico H.R. Kunz mi ha proposto la collaborazione dei decatleti. L'allenatore nazionale dei «multipli» ha elaborato una tabella di valutazione per ognuna delle cinque discipline previste dal programma e, dal 1983, questa competizione si svolge sotto questa forma con il complemento di una classifica a squadra fra decatleti e lanciatori.

Organizzazione generale

Data:
inizio febbraio, un sabato pomeriggio

Durata:
13.30-17.30

Competitori:
quadri A, B+ speranze (uomini e donne) delle quattro discipline di lancio e quadri A + B dei decatleti

Premi:
Challenge per i (le) migliori atleti (e) di ogni categoria e altre ricompense.

Donate il vostro sangue

Salvate delle vite!

Discipline

Per l'organizzazione del test sono state prese in considerazione le seguenti discipline:

- *scatto 30 m*
  - *partenza dai blocchetti*
  - *cronometraggio elettrico*
  - *una sola prova*

Con questa prova si controlla la velocità di reazione e d'azione dei nostri atleti. Questi ultimi devono quindi prepararsi per evitare inutili stiramenti.

- *serie di 5 balzi a piedi uniti*
  - *su fondo duro o tappeto Airex*
  - *i tappeti morbidi sono sconsigliati*
  - *3 prove*

Questa prova serve a controllare la distensione (potenza) degli atleti.

- *lancio del pallone pesante in avanti sopra la testa*
  - *2 kg per le donne*
  - *3 kg per gli uomini*
  - *posizione piedi paralleli o anteposteriore*
  - *3 prove*

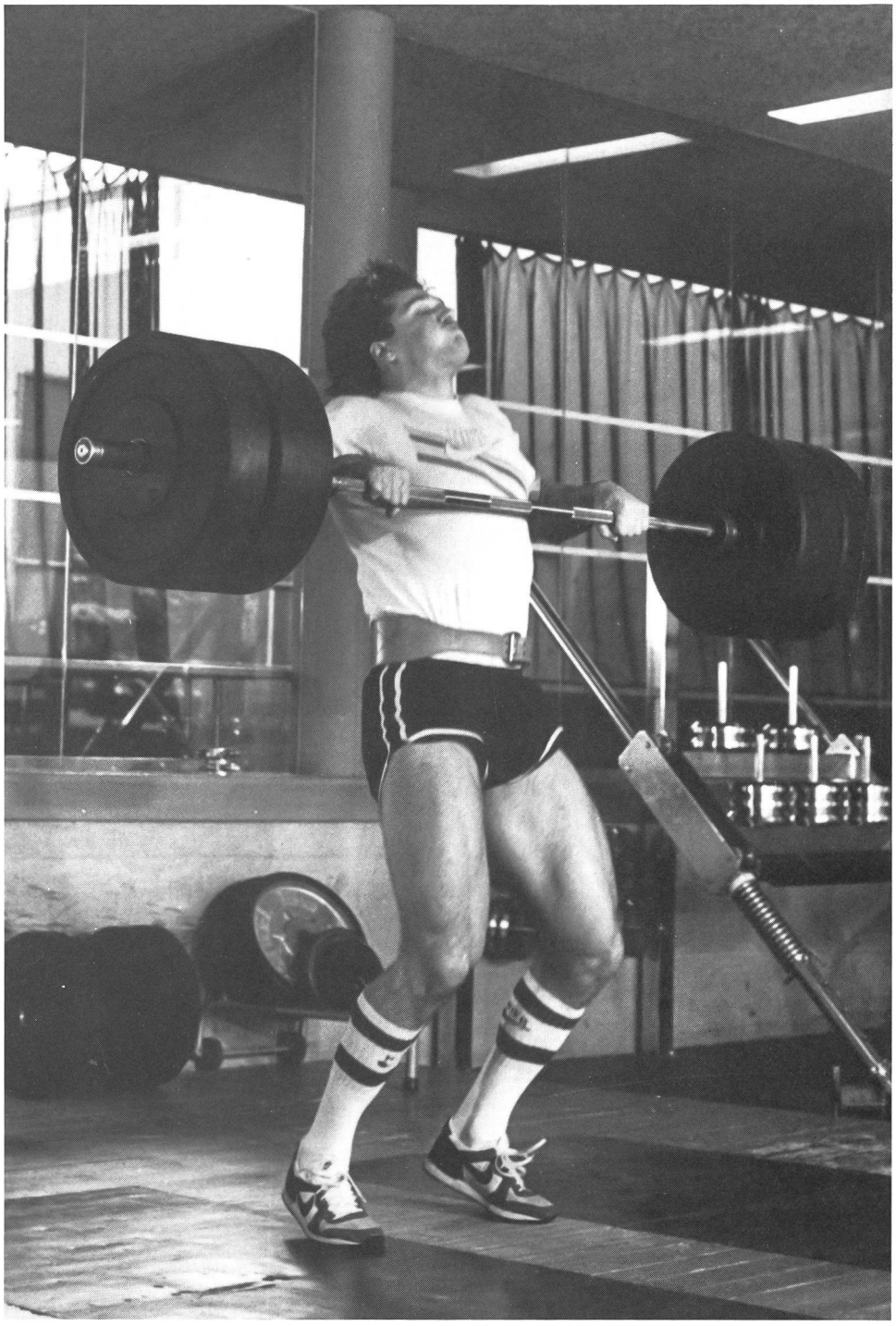
Questa prova serve a controllare la potenza di un lancio leggero.

- *lancio del peso indietro sopra la testa*
  - *4 kg per le donne*
  - *7,250 kg per gli uomini*
  - *lancio dalla pedana di getto del peso*
  - *3 prove*

Questa prova serve a controllare la potenza di un lancio pesante.

- *distensione*
  - *sollevare una sbarra d'alterofilia dal suolo fino a fissarla all'altezza delle spalle*

Questa prova, che mira prevalentemente al controllo della potenza che non alla forza pura, dev'essere allenata sul piano tecnico alfine d'evitare inutili lesioni.



Risultati

I risultati vengono calcolati tramite la tabella di valutazione che pubblichiamo. Questa tabella di 1000 punti è già stata superata in due discipline da Werner Günthör (175 kg nella distensione e 21,80 m nel lancio del peso indietro sopra la testa). Occorre segnalare che questa tabella è valida sia per gli uomini sia per le donne.

Sulla base dei risultati registrati nel corso degli ultimi tre anni, posso affermare che gli atleti che hanno realizzato i maggiori progressi in queste diverse prove sono quelli che hanno avuto ripercussioni analoghe nella o nelle loro discipline.

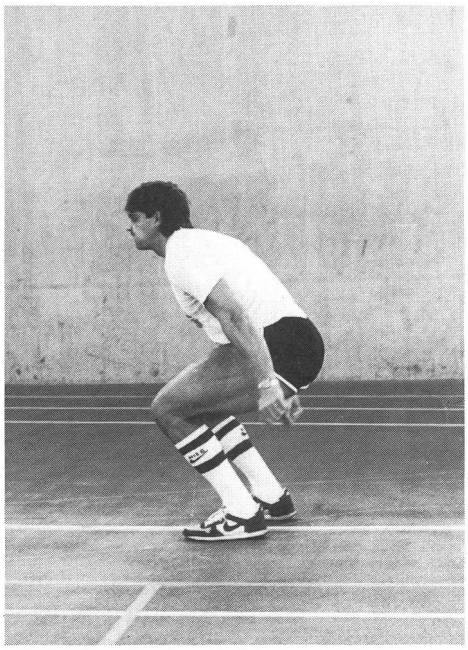
Gli esempi più convincenti di questi ultimi anni:

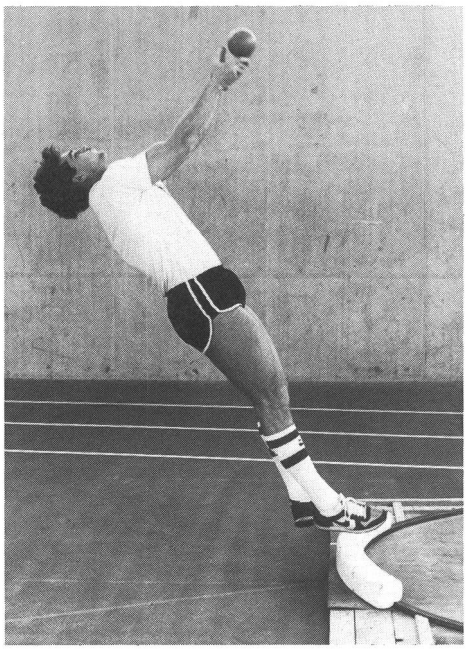
	1983	*1984*	*1985*
Ursula Stähli	2863 p.	3085 p.	3355 p.
– peso	15,7 m	16,18 m	17,58 m
Werner Günthör	3975 p.	4510 p.	4540 p
– peso	20,01 m	20,80 m	21,25 m (21,55 m indoor)
Nathalie Ganguillet (jun.)	—	1990 p.	2370 p.
– peso	12,94 m	13,82 m	15,06 m
– disco	40,88 m	43,26 m	50,18 m
J.-P. Vallat (jun.)	—	2610 p.	3050 p.
– peso	13,54 m (6 1/4 kg)	15,54 m (6 1/4 kg)	15,88 m (7 1/4 kg)
– disco	47,72 m (1,5 kg)	51,68 m (1,5 kg)	46,74 m (2 kg)

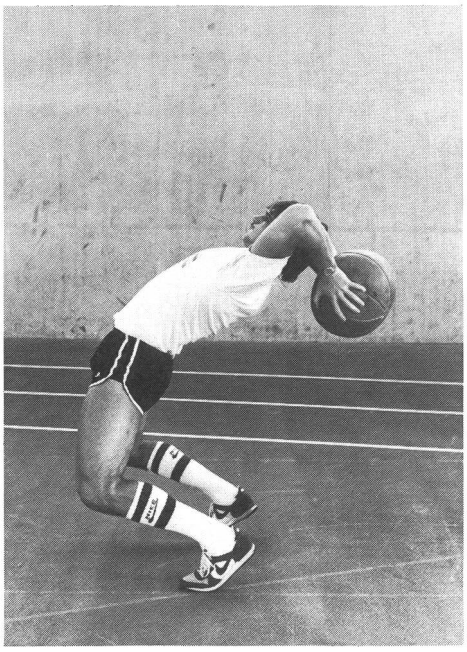
Tabella di valutazione

Punti	Distensione	5 balzi	30 m senza comando	Peso indietro	Pallone pesante
200	0	10,39	5,17	2,59	,00
205	0	10,44	5,16	2,70	,00
210	0	10,49	5,15	2,82	,01
215	0	10,55	5,14	2,93	,17
220	0	10,60	5,13	3,05	,34
225	1	10,65	5,12	3,16	,51
230	2	10,71	5,11	3,28	,67
235	3	10,76	5,10	3,39	,84
240	4	10,81	5,09	3,51	1,01
245	5	10,87	5,08	3,62	1,17
250	6	10,92	5,07	3,74	1,34
255	7	10,97	5,06	3,85	1,50
260	8	11,02	5,05	3,97	1,67
265	9	11,08	5,05	4,08	1,84
270	10	11,13	5,04	4,19	2,00
275	11	11,18	5,03	4,31	2,17
280	12	11,24	5,02	4,42	2,34
285	13	11,29	5,01	4,54	2,50
290	14	11,34	5,00	4,65	2,67
295	15	11,39	4,99	4,77	2,84
300	16	11,45	4,98	4,88	3,00
305	17	11,50	4,97	5,00	3,17
310	18	11,55	4,96	5,11	3,33
315	19	11,61	4,95	5,23	3,50
320	20	11,66	4,94	5,34	3,67
325	21	11,71	4,93	5,46	3,83
330	22	11,76	4,92	5,57	4,00
335	23	11,82	4,91	5,69	4,17
340	24	11,87	4,90	5,80	4,33
345	25	11,92	4,89	5,92	4,50
350	26	11,98	4,88	6,03	4,67
355	27	12,03	4,87	6,15	4,83
360	28	12,08	4,86	6,26	5,00
365	29	12,13	4,85	6,38	5,16
370	30	12,19	4,84	6,49	5,33
375	31	12,24	4,83	6,61	5,50
380	32	12,29	4,82	6,72	5,66
385	33	12,35	4,81	6,84	5,83
390	34	12,40	4,80	6,95	6,00
395	36	12,45	4,79	7,07	6,16
400	37	12,51	4,78	7,18	6,33
405	38	12,56	4,77	7,30	6,50
410	39	12,61	4,76	7,41	6,66
415	40	12,66	4,75	7,53	6,83
420	41	12,72	4,74	7,64	6,99
425	42	12,77	4,73	7,76	7,16
430	43	12,82	4,72	7,87	7,33
435	44	12,88	4,71	7,99	7,49
440	45	12,93	4,70	8,10	7,66
445	46	12,98	4,69	8,22	7,83
450	47	13,03	4,68	8,33	7,99
455	48	13,09	4,67	8,45	8,16
460	49	13,14	4,66	8,56	8,33
465	50	13,19	4,65	8,68	8,49
470	51	13,25	4,64	8,79	8,66
475	52	13,30	4,63	8,91	8,82
480	53	13,35	4,62	9,02	8,99
485	54	13,40	4,61	9,14	9,16
490	55	13,46	4,60	9,25	9,32
495	56	13,51	4,59	9,37	9,49
500	57	13,56	4,58	9,48	9,66
505	58	13,62	4,57	9,60	9,82
510	59	13,67	4,56	9,71	9,99
515	60	13,72	4,55	9,83	10,16
520	61	13,78	4,55	9,94	10,32
525	62	13,83	4,54	10,06	10,49
530	63	13,88	4,53	10,17	10,65
535	64	13,93	4,52	10,29	10,82
540	65	13,99	4,51	10,40	10,99
545	66	14,04	4,50	10,52	11,15
550	67	14,09	4,49	10,63	11,32
555	68	14,15	4,48	10,75	11,49
560	69	14,20	4,47	10,86	11,65
565	71	14,25	4,46	10,98	11,82
570	72	14,30	4,45	11,09	11,99
575	73	14,36	4,44	11,21	12,15
580	74	14,41	4,43	11,32	12,32
585	75	14,46	4,42	11,44	12,48
590	76	14,52	4,41	11,55	12,65
595	77	14,57	4,40	11,67	12,82
600	78	14,62	4,39	11,78	12,98
605	79	14,67	4,38	11,90	13,15
610	80	14,73	4,37	12,01	13,32
615	81	14,78	4,36	12,13	13,48
620	82	14,83	4,35	12,24	13,65
625	83	14,89	4,34	12,36	13,82
630	84	14,94	4,33	12,47	13,98
635	85	14,99	4,32	12,59	14,15
640	86	15,04	4,31	12,70	14,31
645	87	15,10	4,30	12,82	14,48
650	88	15,15	4,29	12,93	14,65
655	89	15,20	4,28	13,05	14,81
660	90	15,26	4,27	13,16	14,98
665	91	15,31	4,26	13,28	15,15
670	92	15,36	4,25	13,39	15,31
675	93	15,42	4,24	13,51	15,48
680	94	15,47	4,23	13,62	15,65
685	95	15,52	4,22	13,74	15,81
690	96	15,57	4,21	13,85	15,98
695	97	15,63	4,20	13,97	16,14
700	98	15,68	4,19	14,08	16,31
705	99	15,73	4,18	14,20	16,48
710	100	15,79	4,17	14,31	16,64
715	101	15,84	4,16	14,43	16,81
720	102	15,89	4,15	14,54	16,98
725	103	15,94	4,14	14,66	17,14
730	104	16,00	4,13	14,77	17,31
735	106	16,05	4,12	14,89	17,48
740	107	16,10	4,11	15,00	17,64
745	108	16,16	4,10	15,12	17,81
750	109	16,21	4,09	15,23	17,97
755	110	16,26	4,08	15,35	18,14
760	111	16,31	4,07	15,46	18,31
765	112	16,37	4,06	15,58	18,47
770	113	16,42	4,06	15,69	18,64
775	114	16,47	4,05	15,81	18,81
780	115	16,53	4,04	15,92	18,97
785	116	16,58	4,03	16,04	19,14
790	117	16,63	4,02	16,15	19,31
795	118	16,69	4,01	16,27	19,47
800	119	16,74	4,00	16,38	19,64
805	120	16,79	3,99	16,50	19,80
810	121	16,84	3,98	16,61	19,97
815	122	16,90	3,97	16,73	20,14
820	123	16,95	3,96	16,84	20,30
825	124	17,00	3,95	16,96	20,47
830	125	17,06	3,94	17,07	20,64
835	126	17,11	3,93	17,19	20,80
840	127	17,16	3,92	17,30	20,97
845	128	17,21	3,91	17,42	21,14
850	129	17,27	3,90	17,53	21,30
855	130	17,32	3,89	17,65	21,47
860	131	17,37	3,88	17,76	21,63
865	132	17,43	3,87	17,88	21,80
870	133	17,48	3,86	17,99	21,97
875	134	17,53	3,85	18,11	22,13
880	135	17,58	3,84	18,22	22,30
885	136	17,64	3,83	18,34	22,47
890	137	17,69	3,82	18,45	22,63
895	138	17,74	3,81	18,57	22,80
900	140	17,80	3,80	18,68	22,97
905	141	17,85	3,79	18,80	23,13
910	142	17,90	3,78	18,91	23,30
915	143	17,95	3,77	19,03	23,46
920	144	18,01	3,76	19,14	23,63
925	145	18,06	3,75	19,26	23,80
930	146	18,11	3,74	19,37	23,96
935	147	18,17	3,73	19,49	24,13
940	148	18,22	3,72	19,60	24,30
945	149	18,27	3,71	19,72	24,46
950	150	18,33	3,70	19,83	24,63
955	151	18,38	3,69	19,95	24,80
960	152	18,43	3,68	20,06	24,96
965	153	18,48	3,67	20,18	25,13
970	154	18,54	3,66	20,29	25,29
975	155	18,59	3,65	20,41	25,46
980	156	18,64	3,64	20,52	25,63
985	157	18,70	3,63	20,64	25,79
990	158	18,75	3,62	20,75	25,96
995	159	18,80	3,61	20,87	26,13
1000	160	18,85	3,60	20,98	26,29
1005	161	18,91	3,59	21,10	26,46
1010	162	18,96	3,58	21,21	26,63
1015	163	19,01	3,57	21,33	26,79
1020	164	19,07	3,56	21,44	26,96
1025	165	19,12	3,56	21,56	27,12
1030	166	19,17	3,55	21,67	27,29
1035	167	19,22	3,54	21,79	27,46
1040	168	19,28	3,53	21,90	27,62
1045	169	19,33	3,52	22,02	27,79
1050	170	19,38	3,51	22,13	27,96
1055	171	19,44	3,50	22,25	28,12
1060	172	19,49	3,49	22,36	28,29
1065	173	19,54	3,48	22,48	28,46
1070	175	19,59	3,47	22,59	28,62
1075	176	19,65	3,46	22,71	28,79
1080	177	19,70	3,45	22,82	28,95
1085	178	19,75	3,44	22,94	29,12
1090	179	19,81	3,43	23,05	29,29
1095	180	19,86	3,42	23,17	29,45
1100	181	19,91	3,41	23,28	29,62

30 m: senza comando, tempo manuale: valutazione secondo tabella + 200 punti
30 m: con comando, cronometraggio elettrico: valutazione secondo tabella + 200 punti







Inversamente, potrei citare nomi di atleti che non hanno migliorato le loro prestazioni di condizione fisica e che hanno stagnato nelle loro discipline durante il periodo estivo. Gli atleti in questione ne trarranno certamente un prezioso insegnamento.
Constato pure che alcuni atleti — fortunatamente una minoranza — non si presenta ai concorsi-test, forse per timore di un verdetto che potrebbe renderli insicuri o semplicemente perché temono di svelare certe debolezze ai loro avversari. Dal canto mio preferirei che vengano per mostrare i loro punti forti allo scopo di far salire le «azioni».

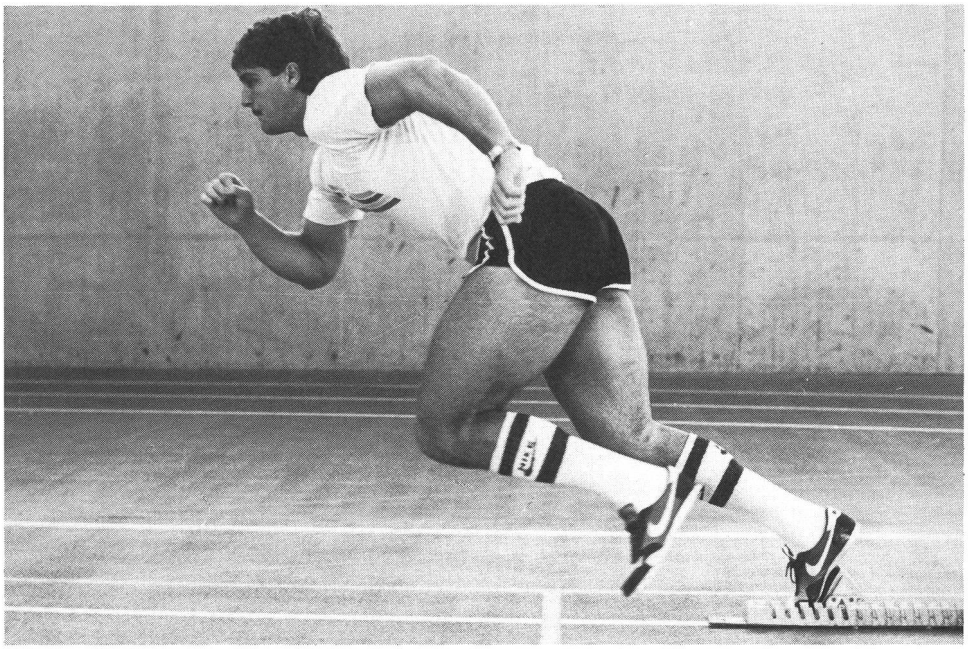
Uomo (donna) avvisato...

Osservazioni

Questo concorso-test dovrebbe essere sistematicamente integrato nella periodizzazione dell'allenamento invernale.
Per esempio:
Abbiamo vissuto un campionato mondiale interessante e sorprendente. Sorprendente perchè le squadre «forti» come la Romania, l'Unione Sovietica, la Polonia e la Cecoslovacchia non lo erano poi tanto e sono state superate da squadre come la Svezia, l'Islanda, l'Ungheria e la Corea che hanno giocato meglio di quanto si prevedeva. Oggi esistono molte più squadre di livello mondiale, la punta si è allargata — forse una conseguenza del boicottaggio dei Giochi Olimpici del 1984...?

Periodo estensivo	*Periodo intensivo*	*Periodo esplosivo**	*Periodo estensivo*	*Periodo intensivo*	*Periodo esplosivo*
Novembre-Gennaio		Febbraio	Marzo-Maggio		Giugno

* Periodo di gare al coperto e/o di controlli diversi (condizione fisica, apprendimento tecnico ecc.).



Mi sembra indispensabile creare condizioni di gara che permettano una valutazione oggettiva dei risultati.

- nella misura del possibile, l'ordine delle discipline dovrebbe essere uguale per tutti
- applicare scrupolosamente il regolamento delle diverse discipline
- creare un ambiente di gara favorevole (pannelli con l'indicazione della progressione dei risultati, invito a amici e parenti, classifica a squadre ecc.).

È evidente che questo concorso-test corrisponda maggiormente alle esigenze del lanciatore che a quelle del decatleta il quale, oltre alla velocità, forza e potenza, dovrebbe sottoporsi a un test di tenacia (aerobico e anaerobico).
Auspico che numerosi club o eventualmente associazioni cantonali organizzino tali manifestazioni (con tutta la preparazione ch'esse esigono) durante il lungo periodo invernale, senza tuttavia dimenticare che la condizione fisica non deve soppiantare l'importante lavoro della coordinazione dei movimenti (psicomotricità) e dell'apprendimento tecnico. □