

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: 23.02.2026

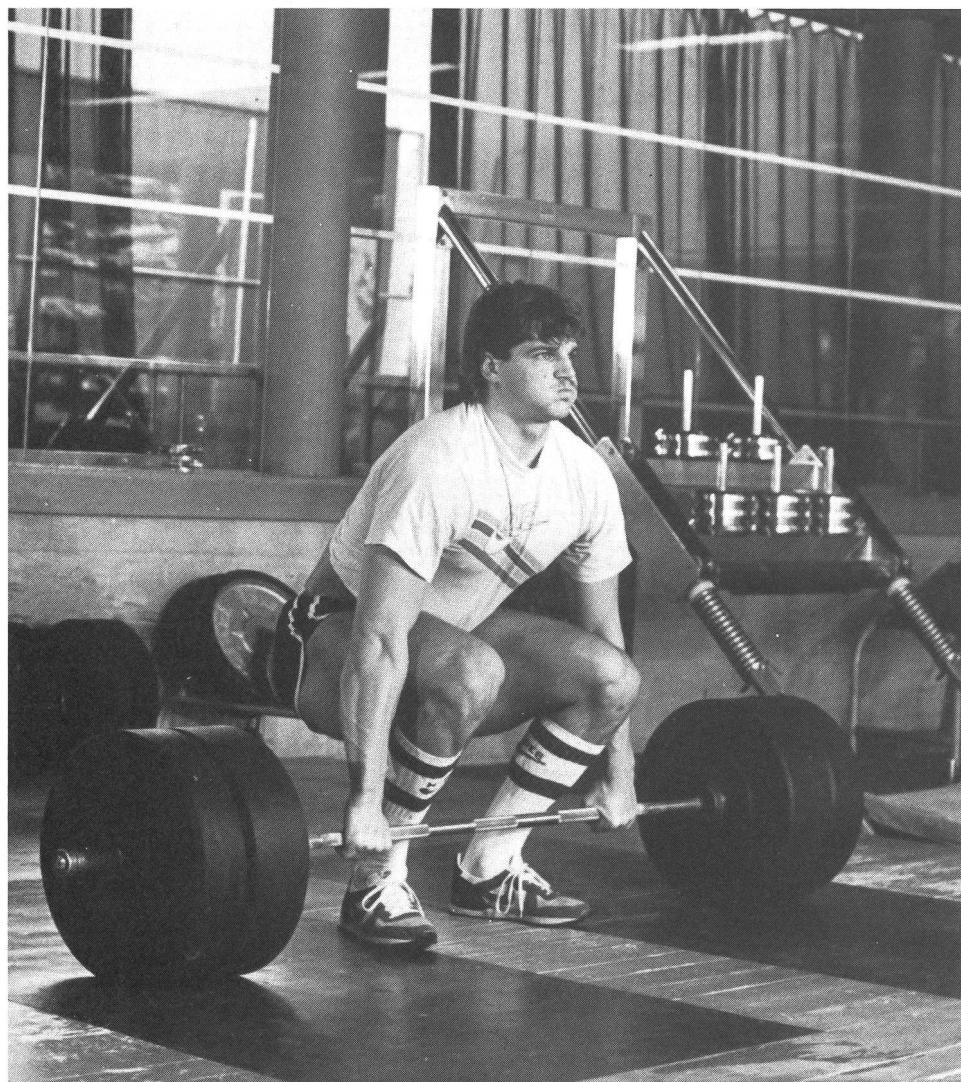
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



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 adatte 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 anteroposteriore
 - 3 prove

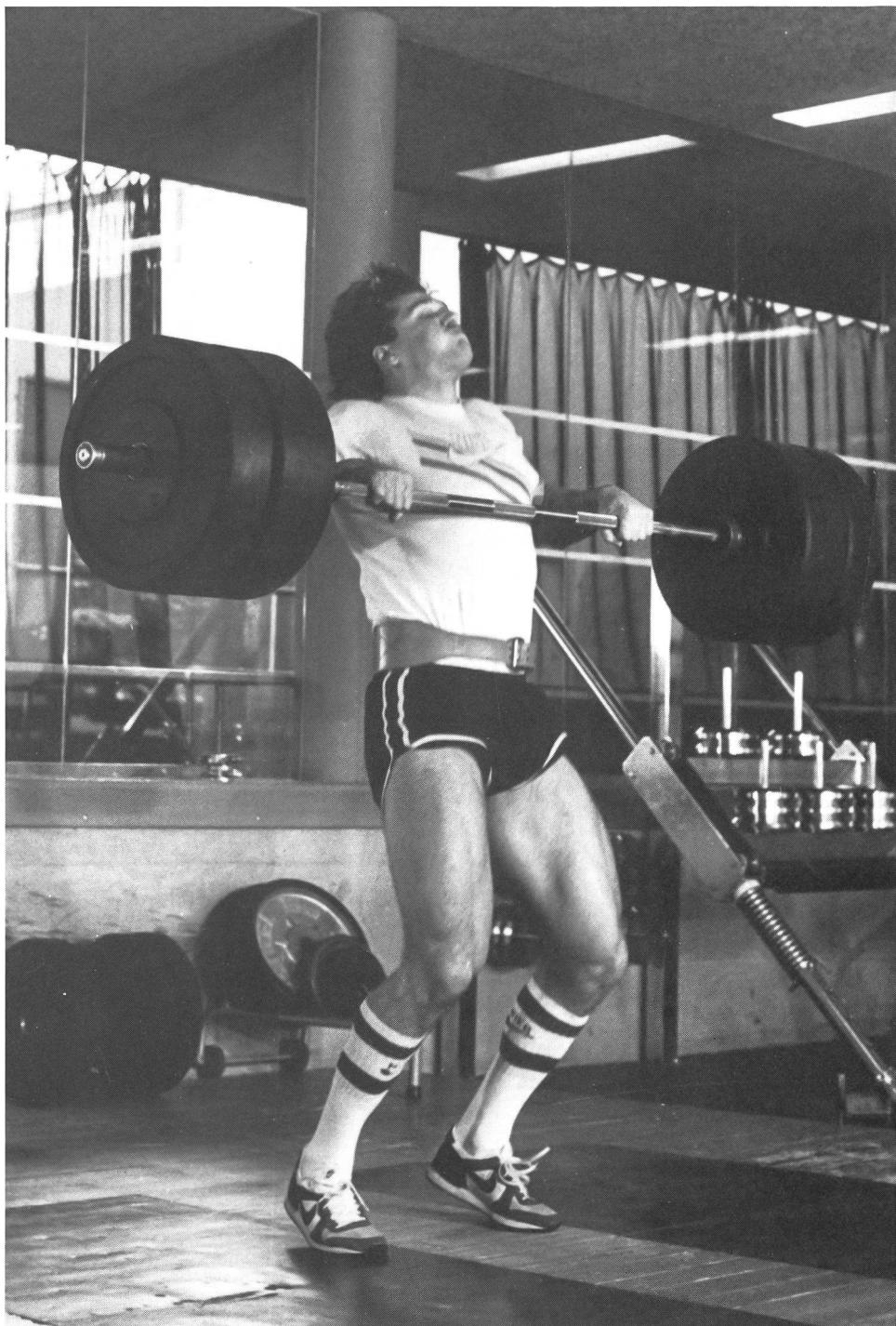
Questa prova serve a controllare la potenza di un lancio leggero.

- *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 al fine 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:

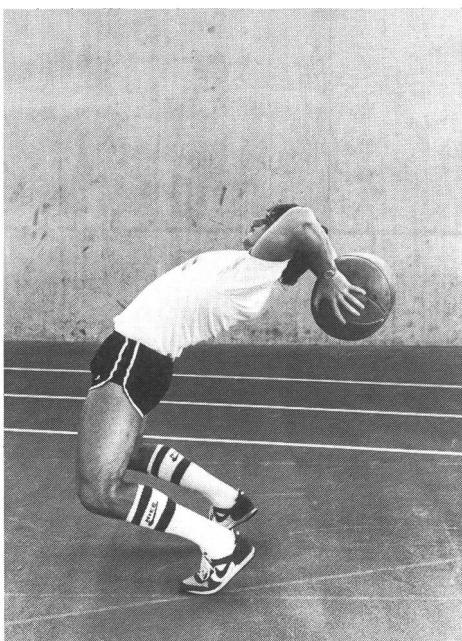
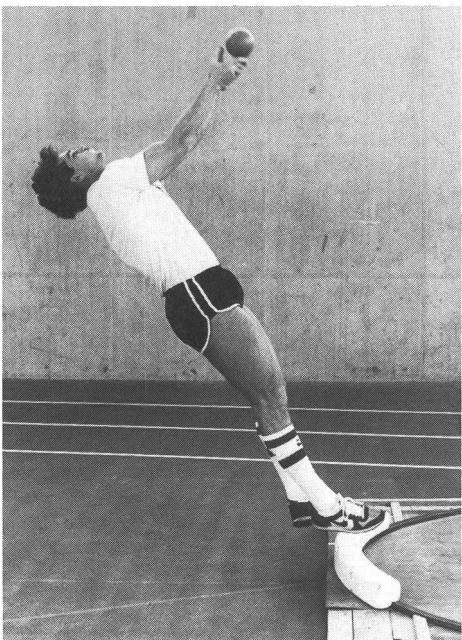
	1983	1984	1985
Ursula Stähli - peso	2863 p. 15,7 m	3085 p. 16,18 m	3355 p. 17,58 m
Werner Günthör - peso	3975 p. 20,01 m	4510 p. 20,80 m	4540 p. 21,25 m (21,55 m indoor)
Nathalie Ganguillet (jun.) - peso - disco	— 12,94 m 40,88 m	1990 p. 13,82 m 43,26 m	2370 p. 15,06 m 50,18 m
J.-P. Vallat (jun.) - peso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

Tabella di valutazione

Punti		Distensione	5 balzi	30 m senza comando	Peso indietro	Pallone pesante						
Punti		Distensione	5 balzi	30 m senza comando	Peso indietro	Pallone pesante						
Punti		Distensione	5 balzi	30 m senza comando	Peso indietro	Pallone pesante						
200	0	10,39	5,17	2,59	,00		515	60	13,72	4,55	9,83	10,16
205	0	10,44	5,16	2,70	,00		520	61	13,78	4,55	9,94	10,32
210	0	10,49	5,15	2,82	,01		525	62	13,83	4,54	10,06	10,49
215	0	10,55	5,14	2,93	,17		530	63	13,88	4,53	10,17	10,65
220	0	10,60	5,13	3,05	,34		535	64	13,93	4,52	10,29	10,82
225	1	10,65	5,12	3,16	,51		540	65	13,99	4,51	10,40	10,99
230	2	10,71	5,11	3,28	,67		545	66	14,04	4,50	10,52	11,15
235	3	10,76	5,10	3,39	,84		550	67	14,09	4,49	10,63	11,32
240	4	10,81	5,09	3,51	1,01		555	68	14,15	4,48	10,75	11,49
245	5	10,87	5,08	3,62	1,17		560	69	14,20	4,47	10,86	11,65
250	6	10,92	5,07	3,74	1,34		565	71	14,25	4,46	10,98	11,82
255	7	10,97	5,06	3,85	1,50		570	72	14,30	4,45	11,09	11,99
260	8	11,02	5,05	3,97	1,67		575	73	14,36	4,44	11,21	12,15
265	9	11,08	5,05	4,08	1,84		580	74	14,41	4,43	11,32	12,32
270	10	11,13	5,04	4,19	2,00		585	75	14,46	4,42	11,44	12,48
275	11	11,18	5,03	4,31	2,17		590	76	14,52	4,41	11,55	12,65
280	12	11,24	5,02	4,42	2,34		595	77	14,57	4,40	11,67	12,82
285	13	11,29	5,01	4,54	2,50		600	78	14,62	4,39	11,78	12,98
290	14	11,34	5,00	4,65	2,67		605	79	14,67	4,38	11,90	13,15
295	15	11,39	4,99	4,77	2,84		610	80	14,73	4,37	12,01	13,32
300	16	11,45	4,98	4,88	3,00		615	81	14,78	4,36	12,13	13,48
305	17	11,50	4,97	5,00	3,17		620	82	14,83	4,35	12,24	13,65
310	18	11,55	4,96	5,11	3,33		625	83	14,89	4,34	12,36	13,82
315	19	11,61	4,95	5,23	3,50		630	84	14,94	4,33	12,47	13,98
320	20	11,66	4,94	5,34	3,67		635	85	14,99	4,32	12,59	14,15
325	21	11,71	4,93	5,46	3,83		640	86	15,04	4,31	12,70	14,31
330	22	11,76	4,92	5,57	4,00		645	87	15,10	4,30	12,82	14,48
335	23	11,82	4,91	5,69	4,17		650	88	15,15	4,29	12,93	14,65
340	24	11,87	4,90	5,80	4,33		655	89	15,20	4,28	13,05	14,81
345	25	11,92	4,89	5,92	4,50		660	90	15,26	4,27	13,16	14,98
350	26	11,98	4,88	6,03	4,67		665	91	15,31	4,26	13,28	15,15
355	27	12,03	4,87	6,15	4,83		670	92	15,36	4,25	13,39	15,31
360	28	12,08	4,86	6,26	5,00		675	93	15,42	4,24	13,51	15,48
365	29	12,13	4,85	6,38	5,16		680	94	15,47	4,23	13,62	15,65
370	30	12,19	4,84	6,49	5,33		685	95	15,52	4,22	13,74	15,81
375	31	12,24	4,83	6,61	5,50		690	96	15,57	4,21	13,85	15,98
380	32	12,29	4,82	6,72	5,66		695	97	15,63	4,20	13,97	16,14
385	33	12,35	4,81	6,84	5,83		700	98	15,68	4,19	14,08	16,31
390	34	12,40	4,80	6,95	6,00		705	99	15,73	4,18	14,20	16,48
395	36	12,45	4,79	7,07	6,16		710	100	15,79	4,17	14,31	16,64
400	37	12,51	4,78	7,18	6,33		715	101	15,84	4,16	14,43	16,81
405	38	12,56	4,77	7,30	6,50		720	102	15,89	4,15	14,54	16,98
410	39	12,61	4,76	7,41	6,66		725	103	15,94	4,14	14,66	17,14
415	40	12,66	4,75	7,53	6,83		730	104	16,00	4,13	14,77	17,31
420	41	12,72	4,74	7,64	6,99		735	106	16,05	4,12	14,89	17,48
425	42	12,77	4,73	7,76	7,16		740	107	16,10	4,11	15,00	17,64
430	43	12,82	4,72	7,87	7,33		745	108	16,16	4,10	15,12	17,81
435	44	12,88	4,71	7,99	7,49		750	109	16,21	4,09	15,23	17,97
440	45	12,93	4,70	8,10	7,66		755	110	16,26	4,08	15,35	18,14
445	46	12,98	4,69	8,22	7,83		760	111	16,31	4,07	15,46	18,31
450	47	13,03	4,68	8,33	7,99		765	112	16,37	4,06	15,58	18,47
455	48	13,09	4,67	8,45	8,16		770	113	16,42	4,06	15,69	18,64
460	49	13,14	4,66	8,56	8,33		775	114	16,47	4,05	15,81	18,81
465	50	13,19	4,65	8,68	8,49		780	115	16,53	4,04	15,92	18,97
470	51	13,25	4,64	8,79	8,66		785	116	16,58	4,03	16,04	19,14
475	52	13,30	4,63	8,91	8,82		790	117	16,63	4,02	16,15	19,31
480	53	13,35	4,62	9,02	8,99		795	118	16,69	4,01	16,27	19,47
485	54	13,40	4,61	9,14	9,16		800	119	16,74	4,00	16,38	19,64
490	55	13,46	4,60	9,25	9,32		805	120	16,79	3,99	16,50	19,80
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							

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

30 m: con comando, cronometraggio elettronico: 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.

Constatto 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 perché 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. □