

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 9

  

**Artikel:** Ginnastica artistica : così le sovietiche

**Autor:** Perroud, Bernard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000084>

### **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:** 16.03.2026

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



## Ginnastica artistica: così le sovietiche

### La via sovietica del successo

### Quali paragoni e adattamenti possibili per il nostro sistema svizzero?

di Bernard Perroud

#### Introduzione

Nel settore della formazione delle nostre ginnaste, molti sono gli elementi conosciuti. Ma per realizzare progressi e mantenersi ai vertici di questa disciplina in Svizzera, non è sufficiente elaborare piani e concetti, bensì è necessario uno scambio d'opinioni e di punti di vista sulle possibilità di realizzazione a diversi livelli.

Come lo si può fare?

La soluzione migliore è prendere contatto con le nazioni «faro» dell'attuale gerarchia e *soprattutto* andare a vedere sul posto, osservare come vengono rese funzionali le rispettive strutture.

Come funziona il sistema?

Di struttura e organizzazione poco si conosce, qualcosuccia s'è sentita, ma poco o nulla di concreto, preciso o vero.

Cosicché, nel quadro della mia formazione d'allenatore CSNE II, ho espresso il desiderio di poter seguire l'allenamento delle migliori nazionali del momento. Evidentemente ho pensato soprattutto all'Unione Sovietica. Nel dicembre 1986, accompagnato da due ginnaste, mi sono imbarcato sul velivolo per Mosca.

Al termine di un soggiorno di una settimana (purtroppo breve!) trascorso presso il miglior club di ginnastica femminile dell'Unione Sovietica, lo ZSKA di Mosca, vorrei illustrare questa mia esperienza e fornire tutte le informazioni che ho potuto raccogliere. Le nozioni più importanti dovrebbero poter trovare applicazione anche in Svizzera.

Nonostante la brevità dello 'stage' moscovita, gli scambi d'opinione e il dialogo sono stati oltremodo proficui. Le informazioni sono state franche e realistiche. I contatti umani molto cordiali e lo studio dei principi d'allenamento molto positivo.

L'autore, maestro dipl. SFGS, è allenatore della nazionale femminile di ginnastica artistica. Ha nel frattempo ottenuto il diploma d'allenatore CNSE II. Quanto vi presentiamo è appunto un estratto del lavoro presentato per conseguire il titolo di allenatore nazionale.

Nelle discussioni con gli allenatori sovietici, il contatto è stato talmente aperto da rendere palese la volontà dei miei interlocutori di fornirmi «tutto» affinché possa rientrare in patria con un massimo di nuove nozioni. Naturalmente bisogna adattare i sistemi o i

principi alla realtà della nostra «ideologia svizzera» e soprattutto alla nostra mentalità e alle nostre strutture.



#### Paragone delle ore d'allenamento tra ginnaste sovietiche e svizzere

	URSS	CH
6 - 7 anni	min. 13 h max. 18 h	min. 4 h max. 7 h
8 - 9 anni	min. 20 h max. 20 h	min. 9 h max. 14 h
10 - 12 anni	min. 28 h max. 28 h	min. 16 h max. 31 h
13 - 15 anni	min. 32 h max. 34 h	min. 22 h max. 29 h
élite	min. 34 h max. 34 h	min. 22 h max. 30 h



## Proposte di programmi di lavoro con le giovani ginnaste

### Osservazioni generali

A seguito dell'esperienza vissuta in URSS, posso affermare che siamo sulla buona strada, ma non abbiamo i mezzi, l'infrastruttura o il sistema che ci permetta di applicare una formazione di tal genere. Ma di tutto quanto visto e vissuto dobbiamo trarne una lezione e, soprattutto, trovare la giusta via di mezzo per l'applicazione in Svizzera.

### Riscaldamento generale

Questa preparazione alla prestazione avviene in modo generale, poi la preparazione specifica è molto più individualizzata. Ma occorre ugualmente segnalare che quando si allenano 4 ginnaste, il lavoro può e deve farsi in questo senso e non perdere tempo per esercizi specifici superficiali.

### Riscaldamento specifico

Questa parte della preparazione è la più importante poiché le ginnaste si mettono in uno stato mentale di prestazione e di allenamento. È importante lavorare in due fasi:

- la prima è generale
- la seconda è più individualizzata, ciò vuol dire che se una ginnasta ha problemi alle anche o alle spalle, può meglio concentrarsi sul miglioramento delle sue capacità fisiologiche.

La capacità fisiologica è una delle qualità più importanti per la realizzazione di elementi difficili.

Integrati in questa parte dell'allenamento sono esercizi di Stretching per la scioltezza e una preparazione dinamica per tutti i movimenti ginnici. Da integrare sono pure i movimenti attivi-passivi per arricchire la preparazione e sviluppare le diverse sfaccettature della condizione fisica.

### Preparazione agli attrezzi

Questo avviene in modo molto orientato verso la preparazione atletica e fisica. Tra gli elementi (o gli esercizi di preparazione), le ginnaste devono eseguire un programma specifico che fornisce le condizioni necessarie per migliorare o meglio elaborare la costruzione dell'elemento previsto.

### Programma di forza

Il miglioramento della forza si svolge secondo un programma fissato (vedi lezione a pag. 7), in periodi d'allenamento ben definiti (vedi sotto).

Dopo un'accurata analisi del programma delle giovani sovietiche, posso trarne le seguenti osservazioni:

- le giovani si allenano in modo regolare e continuo, ciò che permette un apprendimento con molta più stabilità a livello della sensazione nervosa. Certamente più tempo viene dedicato alla preparazione specifica delle capacità fisiologiche delle bambine.
- l'intensità dell'allenamento è meno elevata che nel nostro processo, ciò dà loro maggiori possibilità di correggere, di concentrarsi e il contatto atleta-allenatore è più evidente.
- il rapporto del numero di ore d'allenamento e le ore di recupero sono ripartite in modo più giudizioso; perciò meno fatica e molta più motivazione e coraggio, e soprattutto volontà di lottare quando sopraggiungono momenti difficili.
- il fatto d'avere un maggior numero d'ore d'allenamento permette ugualmente alle ginnaste e agli allenatori di conoscersi meglio e di collaborare nell'elaborazione di una prestazione al più alto livello, adeguate alle capacità individuali delle ginnaste.
- bisogna ugualmente considerare che le ore d'allenamento delle giovani ginnaste dell'URSS sono delle ore effettive di preparazione o all'attrezzo, ciò che non è il caso nostro dato che disponiamo di 1-2 palestre fisse.

### Paragone dell'obbligatorietà scolastica

- Questo paragone dimostra che i nostri bambini seguono un insegnamento obbligatorio di 30/32 ore la settimana (senza i compiti a casa), mentre che in Unione sovietica l'insegnamento obbligatorio è di 20/24 ore la settimana. Da segnalare inoltre che i giovani sovietici non hanno compiti da svolgere a casa.
- bisogna inoltre porre in evidenza che nel quadro dell'organizzazione della giornata, le ginnaste non rientrano a casa per i pasti. Per la famiglia esistono due possibilità organizzative:
  - scuola e sport alla giornata, ciò significa che la ginnasta rientra a casa la sera e pranza a scuola o fa uno spuntino;
  - scuola e sport alla settimana, ciò significa che la ginnasta lascia i genitori il lunedì mattina, vive in internato a scuola e rientra a casa per il week-end (venerdì sera o sabato mattina a seconda dell'orario scolastico).
- questa soluzione evita ugualmente le ore di spostamento sia a mezzogiorno per il pranzo, sia le ore d'attesa alla stazione, e permette una buona concentrazione delle ore d'allenamento e di scuola con pochi spostamenti supplementari e superflui.

## L'apprendimento del balletto di base e del portamento

Questo apprendimento inizia solo con ragazze promesse a un futuro a lunga scadenza. Ma anche alle giovanissime, le principianti, gli allenatori insegnano alcuni rudimenti di balletto e di portamento e, ciò che è molto particolare in questa iniziazione, tutto si svolge stesi a terra. Questa peculiarità sviluppa nelle giovani ginnaste una buona sensazione del corpo e soprattutto una sistemazione delle anche e delle gambe che in seguito non bisognerà più correggere.

Altri attrattivi esercizi per le giovani sono il far smorfie e assumere posizioni davanti allo specchio (mimica).

Da precisare che solo dopo 2 - 3 anni di lavoro di base e senza musica le ginnaste possono svolgere esercizi d'improvvisazione o successioni di movimenti concatenati.

Un'altra precisazione concerne il lavoro di balletto, inteso come miglioramento del portamento e del rafforzamento muscolare attivo e sensitivo. Il lavoro coreografico è di competenza dello specialista che si occupa unicamente dei concatenamenti al suolo e alla trave. I contatti fra ginnasta e coreografo sono molto aperti: le ginnaste possono inserirvi molto del loro.

## Adattamento del sistema sovietico al nostro

### Il programma scolastico

Il programma scolastico deve permettere alle ginnaste di allenarsi almeno 4 ore al giorno, e ciò senza carichi supplementari. Auspicabile sarebbe un sistema «à la carte», il che permetterebbe alla ginnasta di concentrarsi, il mattino, nella sua formazione scolastica e professionale e con il pomeriggio a disposizione per gli allenamenti. Ideale sarebbe che la ginnasta possa ritrovare, la sera, l'ambiente familiare.

### Programma d'allenamento

Si auspica un programma che preveda 1 - 2 giornate di recupero la settimana. L'allenamento si svolge sull'arco di 5 - 5 1/2 giornate. Ottimale è un adattamento del programma settimanale d'allenamento alle possibilità effettive delle singole ginnaste.

Le giovani ginnaste sovietiche s'allenano secondo il seguente schema settimanale:

#### Lunedì

Allenamento tecnico (nuove combinazioni ecc.)

#### Martedì

Esercizi obbligatori + miglioramento tecnico e condizione fisica



#### Mercoledì

Allenamento tecnico (nuove combinazioni e sviluppo di nuovi elementi)

#### Giovedì

Allenamento di condizione fisica

- jogging 15 - 20 minuti
- forza specifica sugli attrezzi
- forza pura (programma forza-technica)

#### Venerdì

Esercizi liberi + miglioramento tecnico e condizione fisica

#### Sabato

A seconda del numero delle ore d'allenamento (almeno 25 h) miglioramento tecnico - coreografia - condizione fisica

Il programma giornaliero di una ginnasta si presenta così:

8.00-9.30	Allenamento
10.00-15.30	Scuola o formazione professionale
16.00-20.00	Allenamento

## Organizzazione dei gruppi e del personale

Se si paragona l'organizzazione del gruppo in URSS con quanto succede da noi, si constata che, nel nostro caso, non si tien conto, o troppo poco, delle seguenti esigenze delle nostre ginnaste:

- relazione atleta-allenatore
- motivazione individuale
- preparazione psicologica individuale
- controllo-correzione individuale

Tutti questi punti — che considero oltremodo importanti — nell'Unione sovietica vengono approfonditi. Ciò è possibile dato che i gruppi contano un massimo di 5 ginnaste. Nel nostro paese, l'allenatore ha a che fare con i problemi di 15 - 20 ginnaste. Motivo per cui troviamo talvolta un allenatore sovraccaricato o superato dalla situazione. Con gruppi più piccoli, come ad esempio nell'URSS, i problemi non emergono simultaneamente alla su-

perficie. L'allenatore, in collaborazione con la ginnasta, può reagire meglio e risolvere il problema allo stato embrionale, e non doverlo affrontare al momento della crisi.

Noi pure dovremmo avere la possibilità di diminuire il numero di ginnaste affidate a un solo allenatore e, d'altra parte, si dovrebbe meglio ripartire i compiti durante l'allenamento. Chi parla di suddivisione dei compiti intende in pari tempo più allenatori qualificati e disposti alla collaborazione.

## Conclusioni

Al termine del soggiorno a Mosca, constatato quanto è già stato organizzato e attuato a breve termine e quanto bisognerebbe organizzare o prevedere a più lunga scadenza con le nostre ginnaste:

- dal gennaio 1987, 6 ginnaste hanno ottenuto 2 - 3 pomeriggi supplementari liberi da impegni scolastici (la settimana) allo scopo di migliorare le condizioni d'allenamento. Ciò influisce in pari tempo le possibilità di recupero: una ginnasta con più di 20 ore effettive d'allenamento può disporre di 1 - 2 giornate di riposo e conservare praticamente intatte le relazioni familiari.
- abbiamo ugualmente potuto integrare 2 - 3 ginnaste nell'esperimento «Sport-Scuola»; per queste ginnaste ciò significa mezza giornata di scuola e mezza giornata d'allenamento. I tempi di recupero sono regolati come sopra.
- da segnalare pure il grande sostegno finanziario della nostra federazione.
- giusto segnalare anche che la federazione s'impegna ad appoggiare finanziariamente, per un anno supplementare, la ginnasta che cessa — per una ragione ben precisa — la competizione, allo scopo di poter proseguire nella formazione professionale.

A lunga scadenza, i seguenti progetti dovrebbero essere realizzati:

- creare parecchi centri d'allenamento decentralizzati per permettere alle ginnaste di razionalizzare i tempi di trasferta a vantaggio delle ore d'allenamento.
- assumere più allenatori a tempo pieno o parziale per assicurare il regolare svolgimento degli allenamenti nei centri regionali.
- ampliare la collaborazione federazione/scuola allo scopo di raggiungere soluzioni ufficiali, a livello di comune, cantone e Confederazione, che permettano di combinare sensatamente studio e allenamento, senza tare per l'integrazione professionale delle ginnaste. □