

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

Rubrik: La lezione

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

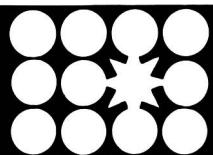
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

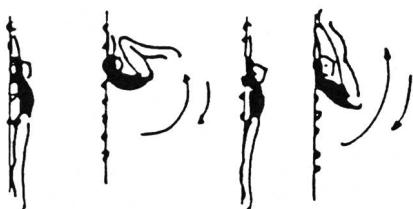


LA LEZIONE

Forza e preparazione specifica - come le ginnaste sovietiche

di Bernard Perroud

Programma di forza



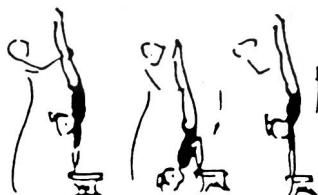
10 × raggruppato (rapido) 8 × teso

Ho creato per la mia squadra questi due programmi (forza e preparazione specifica) dopo il mio soggiorno di studio in uno dei migliori centri d'allenamento di ginnastica artistica femminile dell'Unione sovietica, lo ZSKA di Mosca.

Le nostre ginnaste dei quadri nazionali svizzeri élite e juniori li eseguono regolarmente secondo il loro piano d'allenamento. Dopo un periodo di tempo relativamente breve già si possono registrare i primi successi.

I due programmi possono essere integrati anche nell'allenamento delle ginnaste più giovani, ma necessitano di un giudizio adattamento al corrispondente grado di prestazione. Gli allenatori devono insegnare la tecnica corretta dell'esecuzione e sorvegliare pure lo svolgimento.

10 × con aiuto

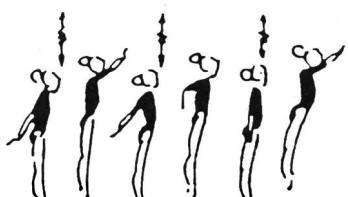


20 × salto indietro



10 × rapido

100 × (il 2. salto è più alto del primo)



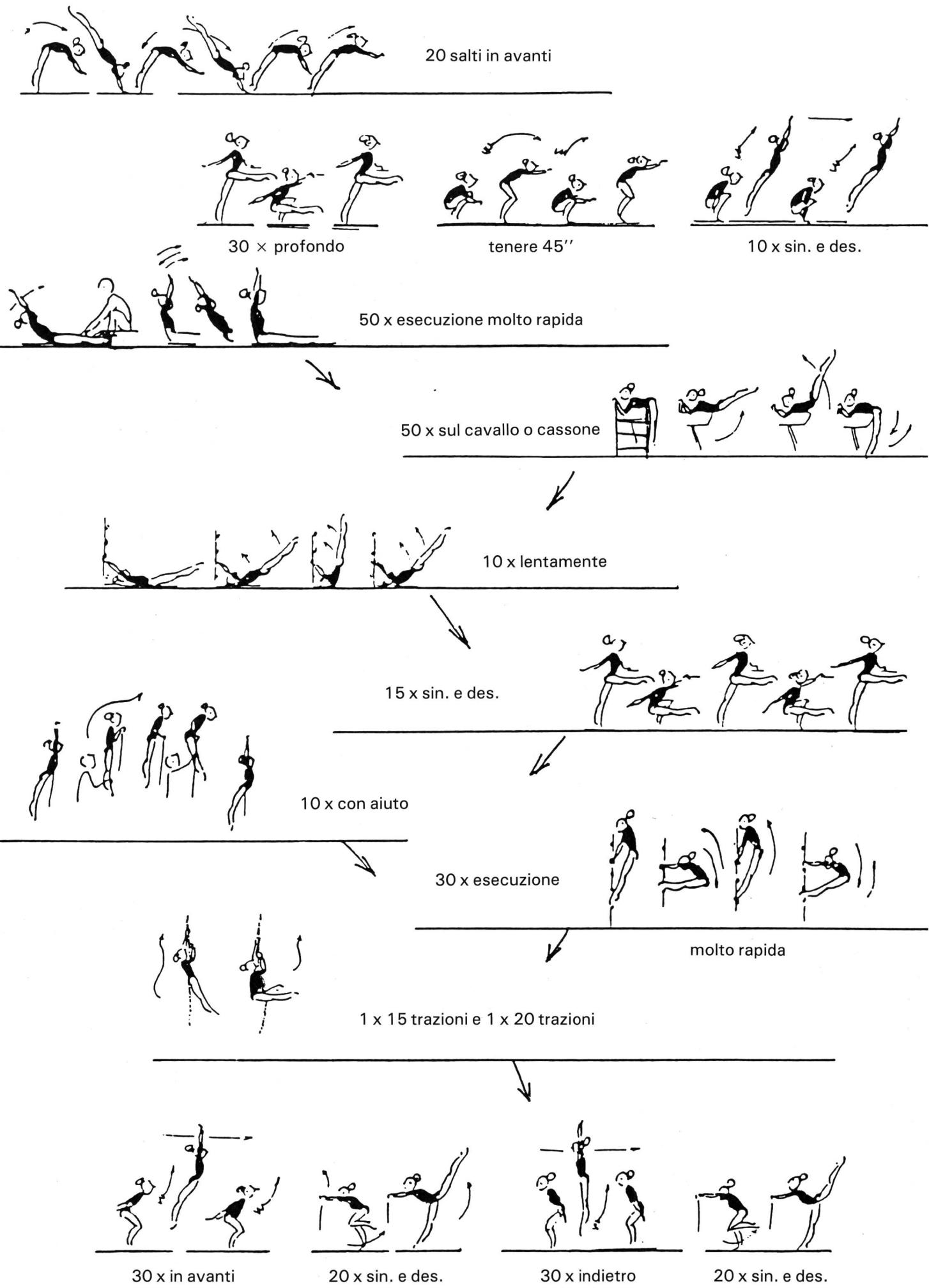
bilanciare 10 x

tenere 7''

tenere 7''

8 × con aiuto o
3 × volte sola

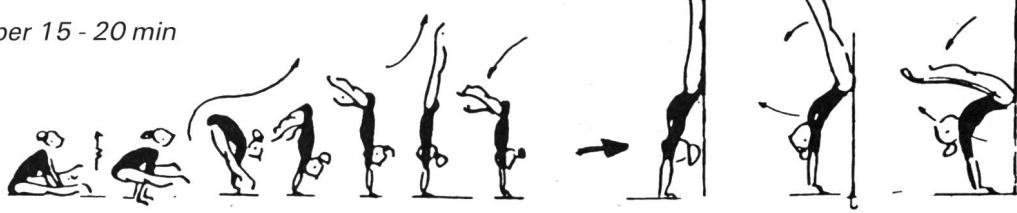




Preparazione specifica quotidiana

Eseguire questo programma due volte di seguito nel corso degli allenamenti con accento sulla condizione fisica.

1. Diverse corse per 15 - 20 min



2. 5 x corretto

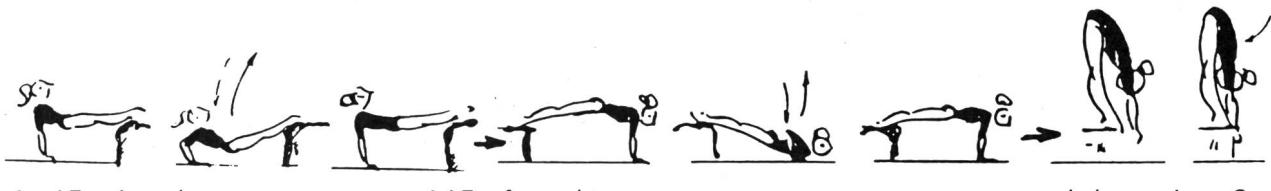
poi elongazioni 5 x



3. 2 serie di 30 x

poi bilanciare 20 x

poi 5 x ponte con movimenti



4. 15 x dorsale

poi 15 x frontale

poi elongazione 8 x



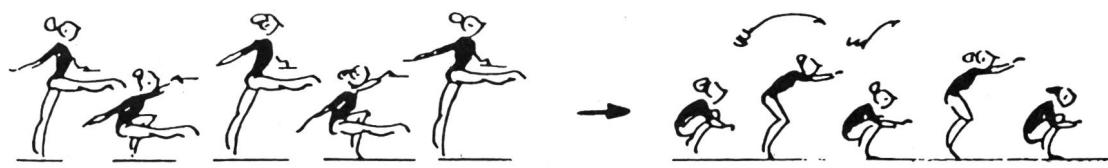
5. Tenere 15'', allungarsi 8 x,

sollevar e abbassare 8 x (senza toccare il suolo)



6. 10 x alternare des. e sin.

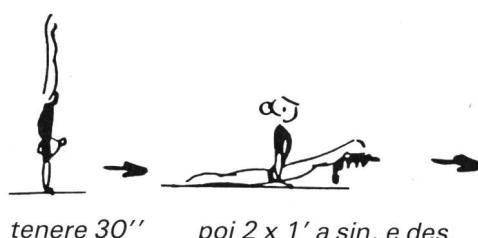
migliorare la punta dei piedi (ca. 30'')



7. 8 x sin. e des. con massima estensione

poi 45'' salti raggruppati

8. Appoggio rovesciato,



appoggio rovesciato contro il muro,
tenere 2' e partire correndo...