

**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**

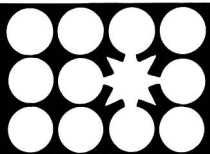
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.04.2026

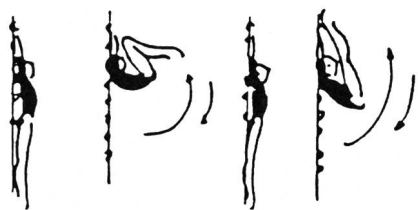
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Forza e preparazione specifica - come le ginnaste sovietiche

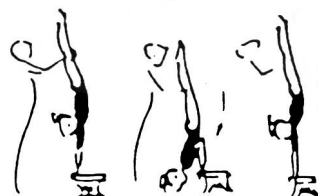
di Bernard Perroud

### Programma di forza



10 × raggruppato (rapido) 8 × teso

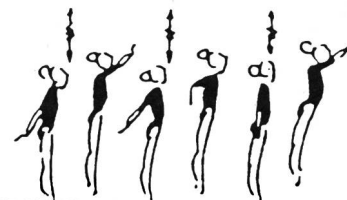
10 × con aiuto



20 × salto indietro



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



10 × rapido



bilanciare 10 x

tenere 7''

tenere 7''

8 × con aiuto o  
3 × volte sola



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 giudiziooso adattamento al corrispondente grado di prestazione. Gli allenatori devono insegnare la tecnica corretta dell'esecuzione e sorvegliare pure lo svolgimento.



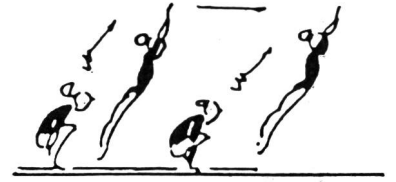
20 salti in avanti



30 x profondo



tenere 45''



10 x sin. e des.



50 x esecuzione molto rapida

50 x sul cavallo o cassone



10 x lentamente

15 x sin. e des.

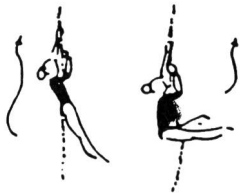


10 x con aiuto

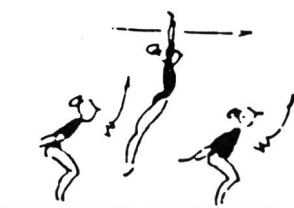
30 x esecuzione



molto rapida



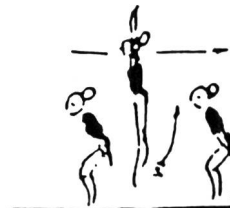
1 x 15 trazioni e 1 x 20 trazioni



30 x in avanti



20 x sin. e des.



30 x indietro

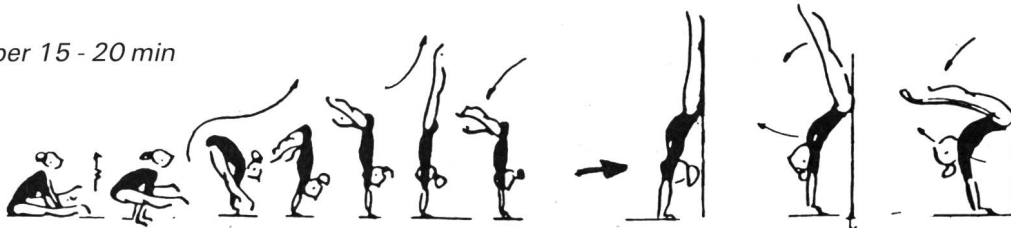


20 x sin. e des.

## Preparazione specifica quotidiana

Eeguire 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*

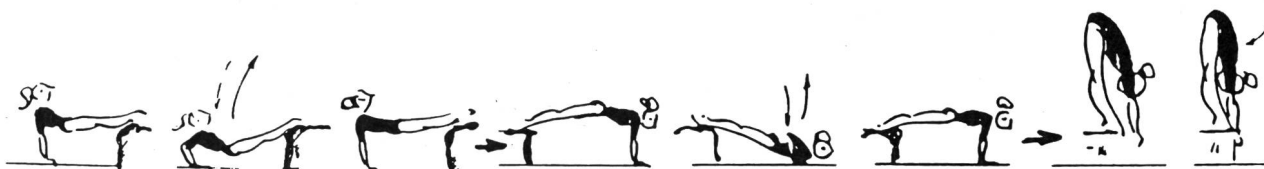
*poi elongazioni 5 x*



3. *2 serie di 30 x*

*poi bilanciare 20 x*

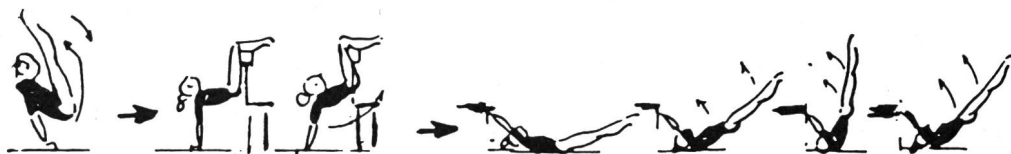
*poi 5 x ponte con movimenti*



4. *15 x dorsale*

*poi 15 x frontale*

*poi elongazione 8 x*



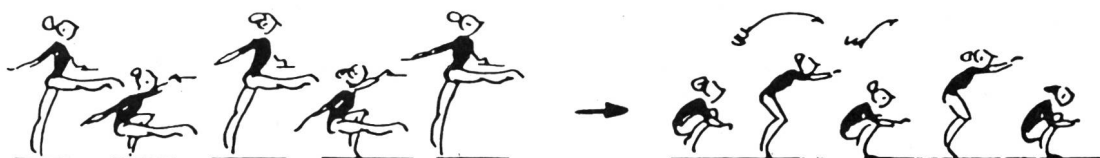
5. *Tenere 15'', allungarsi 8 x,*

*sollevare 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,*



*tenere 30''*

*poi 2 x 1' a sin. e des.*

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