

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

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

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 2

**Artikel:** Il trampolino, uno sport affascinante

**Autor:** Pircher, Victor

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999962>

### **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:** 02.04.2026

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

# Il trampolino, uno sport affascinante

di Victor Pircher

Già la mitologia antica narra dei tentativi dell'uomo di liberarsi dalla gravità. Saltare, staccarsi dal suolo, volare! Tante azioni che fanno parte dell'istinto più antico e radicato nell'uomo, istinto che egli ha costantemente cercato di soddisfare in tutti i modi. Solo l'avvento dell'era della tecnica ha permesso di realizzare questo sogno ancestrale.

La pratica del trampolino risponde alle stesse motivazioni.

Ma l'aspetto più sensazionale di questo attrezzo è senza dubbio la sua elasticità: essa permette all'atleta di muoversi ed eseguire in aria qualsiasi tipo di figure. Non stupisce quindi il fatto che pure gli artisti del circo abbiano rapidamente adottato il trampolino. Al di fuori dell'arena gli sportivi ne hanno fatto una disciplina indipendente e di alto valore tecnico.

Dopo gli anni 50 la pratica del trampolino si è notevolmente sviluppata nel mondo intero. Migliaia di adulti e di adolescenti vi hanno aderito con entusiasmo. Ciononostante il trampolino resta uno sport per individualisti, atleti desiderosi di misurarsi in competizione.

Campionati nazionali vengono ormai organizzati in Europa dal 1960. Nel 1964 si svolge a Londra il primo Campionato mondiale, mentre il primo Campionato svizzero è a Berna, nel 1967, durante la Festa Federale di ginnastica.

## Possibilità di formazione

30 anni fa Kurt Bächler, uno svizzero di ritorno dagli Stati Uniti, presenta l'arte del trampolino all'Europa. Pioniere della nuova disciplina Bächler crea dei centri in Germania, Inghilterra, Francia e Svizzera e dirige corsi di introduzione durante i fine settimana.

Più tardi, ecco formarsi squadre nazionali e l'inizio di competizioni internazionali.

Ma l'idea di Bächler era più ambiziosa: ingaggiare i migliori elementi delle squadre nazionali per allenare i giovani e formare i nuovi monitori.

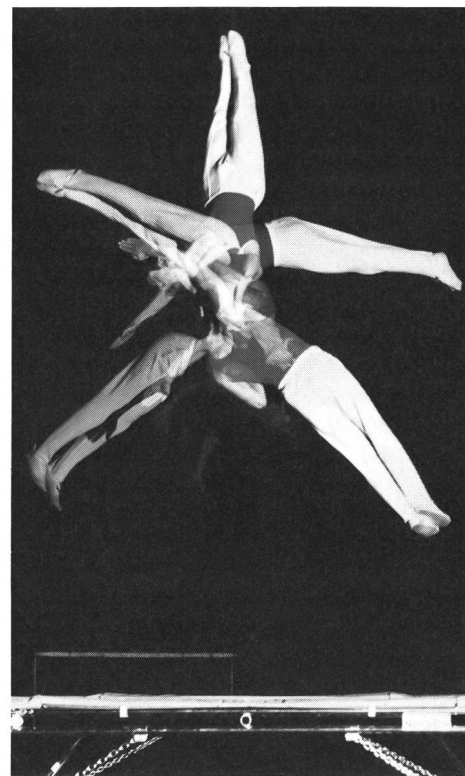
Col tempo i corsi si sono ulteriormente strutturati fino ad offrire oggi svariate possibilità.

Nell'ambito dei corsi G + S di orientamento «ginnastica artistica e agli attrezzi», disciplina alla quale si riallaccia la pratica del trampolino, i monitori devono svolgere le seguenti funzioni:

**Monitore 1:** monitore di società capace di fornire in modo corretto l'insegnamento di base, comprendente tutte le forme di ricezione al suolo, come pure tutti i salti mortali avanti e indietro; in grado inoltre di eseguire, con i ginnasti, tutta la gamma degli esercizi di base.

**Monitore 2:** monitore di società capace di dimostrare e insegnare la tecnica degli avvistamenti e del doppio salto mortale in avanti e indietro.

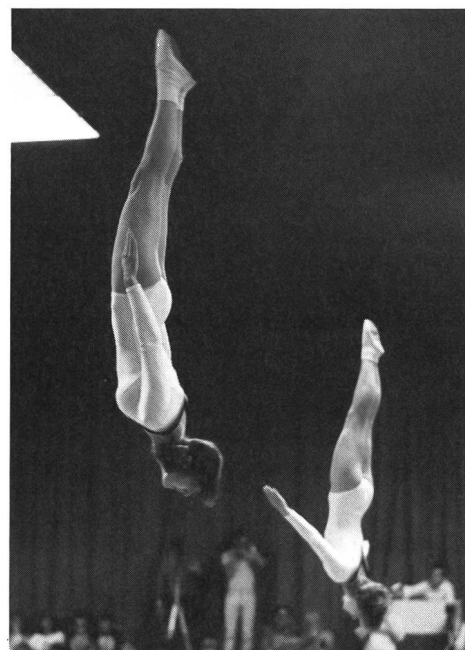
**Monitore 3:** capo-corso monitori G + S 1 e 2 o allenatore regionale (direttore di



un centro), o ancora, monitore di società responsabile dell'allenamento degli atleti migliori in vista delle competizioni.

La condizione indispensabile posta ad ogni club di trampolino (se ne contano oggi in Svizzera 25 a livello competitivo e innumerevoli altri che posseggono semplicemente un trampolino) è quello di possedere fra i suoi monitori almeno uno di formazione G + S responsabile dell'allenamento.

Le società più dinamiche hanno capito l'importanza della qualità dell'insegnamento e della preparazione dei monitori per il successo dei loro atleti. In questo senso gli sforzi degli ultimi anni sono stati premiati.





Attualmente la Federazione svizzera di ginnastica, dalla quale dipende la disciplina del trampolino, può vantare 40 monitori 1, 20 monitori 2, e una mezza dozzina di esperti.

Nell'ambito scolastico la pratica del trampolino è stata accolta in diversi modi: da un lato si sono deplorate esperienze negative, da un altro si è potuto constatare che i maestri di ginnastica non specializzati nella disciplina, non sono in grado di introdurre con successo il trampolino nel programma scolastico.

### L'allenamento dei giovani

Il trampolino affascina sia i giovani – ragazze e ragazzi – sia gli adulti di entrambi i sessi. Malgrado ciò si può constatare attualmente, nelle grandi competizioni internazionali, come l'età media dei partecipanti si stia abbassando. Di conseguenza, e tenendo pure in considerazione le nuove conoscenze nel campo fisiologico, si è giunti alla conclusione seguente: il bambino non dovrebbe iniziare a lavorare al trampolino prima dei 9 anni. Occorre dapprima una buona preparazione funzionale fisica e psichica nell'ambito di un gruppo giovanile. Questo lavoro di base avrà come scopo principale quello di sviluppare la condizione e la costituzione e di fornire il miglior sostegno possibile alla colonna vertebrale, grazie ad un rafforzamento dei muscoli addominali e dor-

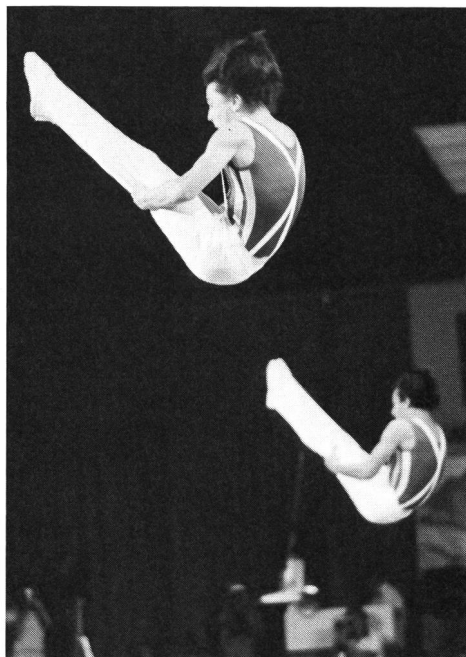
sali. Senza una solida muscolatura, non è possibile per un corpo giovane resistere senza danni agli choc del trampolino.

All'inizio la durata dell'allenamento non deve superare le 4 ore – ripartite su tre o quattro lezioni – per settimana. Pur aumentando progressivamente di anno in anno, non si dovrebbero superare le 8-10 ore di allenamento intensivo (in vista di competizioni).

Vorremmo sottolineare che queste indicazioni non tengono conto nè della messa in moto, nè delle ore di muscolazione, nè del tempo dedicato ai giochi.

### Tecnica e metodologia

Nei corsi monitori G + S, il futuro monitore di sezione impara, oltre agli elementi teorici e amministrativi, la struttura metodologica delle lezioni, la tecnica dei salti mortali e degli avvitamenti; familiarizza con i test e impara a preparare e a dare in modo corretto una lezione. Dispone quindi delle conoscenze e della tecnica necessarie per formare e allenare con successo i membri della sua società.



### L'allenamento in vista della competizione

La preparazione alla competizione inizia a qualche mese di distanza dai primi allenamenti di base, quando cioè il principiante conosce a fondo i salti più elementari. Si inizia allora con delle piccole serie di movimenti collegati allo scopo di familiarizzare il ginnasta con gli esercizi obbligatori della classe di prestazione 1 – che è composta di 10 elementi successivi – così come le figure libere. Parallelamente si lavorano i test, la riuscita dei quali è condizione indispensabile per poter partecipare alle competizioni nazionali.

### Il test svizzero di trampolino

Filo conduttore per stabilire adeguatamente un piano di allenamento corretto, il test di trampolino permette l'accesso alle competizioni e stimola in modo positivo l'atleta (le insegne di riconoscimento dei test sono sempre sfoggiate orgogliosamente).

Grazie al test l'atleta scopre progressivamente i segreti degli elementi fondamentali e i collegamenti dei diversi esercizi, ciò che gli permette in seguito di padroneggiare figure sempre più difficili. Il test permette infine di mantenere l'atleta entro i limiti delle sue capacità. Con il test 4, che richiede l'esecuzione di avvitamenti e del doppio salto mortale indietro, l'atleta raggiunge un buon livello tecnico e può entrare a far parte del quadro «speranze» della nazionale.

Per essere ammesso definitivamente al quadro nazionale, il ginnasta deve superare il test 5, di notevole difficoltà tecnica.

I centri regionali di Zurigo, Lucerna e del nord della Svizzera romanda, fungono da collegamento fra le varie società e i quadri nazionali: essi si occupano dell'allenamento dei test 3 (15 allenamenti collettivi all'anno) preparandoli ad essere ammessi al quadro «speranze».

### Regolamento di gara

L'abbiamo già detto e lo ricordiamo ora, la pratica del trampolino non conviene allo sportivo occasionale, nè a colui che cerca semplicemente uno svago. Troppo grandi sono infatti le difficoltà tecniche e troppi i pericoli. Si tratta quindi obbligatoriamente di uno sport di competizione.

In Svizzera la possibilità sono abbastanza numerose: oltre ai Campionati nazionali si contano svariate «Coppe» e Campionati regionali e cantonali; citiamo ad esempio la Coppa «Hisseng + Eterna», una tradizione che dura da 30 anni.

Gli atleti sono ripartiti in due categorie: «juniori» e «adulti», ognuna delle quali è divisa in classi, corrispondenti ai test. Nella categoria juniori si hanno quindi 4 classi, 5 invece nella categoria adulti. Nel 1982 si è deciso di includere la ginnastica sincronizzata nel programma nazionale svizzero. Questa specialità, divisa in 3 categorie, possiede un regolamento a parte. Una prova è composta da un esercizio obbligatorio e da uno libero. I migliori atleti di ogni categoria prestano ancora un esercizio finale. Alla fine della prestazione 5 giudici attribuiscono una nota di «tenuta del corpo» e altri 2 una nota di «difficoltà». Il grado di difficoltà di ogni parte dell'esercizio può essere calcolato matema-

ticamente: 4 decimi di punto sono attribuiti ad ogni salto, e 2 decimi ad ogni avvistamento sull'asse longitudinale. L'apprezzamento della tenuta resta invece relativamente soggettivo. In questo caso la nota finale è ottenuta, scartando la più bassa e la più alta, dalla media delle restanti. Per la tenuta il punteggio massimo è di 30 punti.

Fra i 10 e i 13 punti si aggirano i punteggi degli esercizi liberi di maggiore difficoltà, presentati dai migliori atleti del mondo.

Questo rapporto 3 a 1 esprime chiaramente il desiderio dei responsabili di incoraggiare la tenuta nel sistema di valutazione, per evitare che l'attrazione di questo sport si basi solamente sull'aspetto acrobatico, e non sulla grazia nell'esecuzione dei movimenti e sull'espressione.

### Il posto del trampolino nello sport svizzero

Da più di 30 anni la Svizzera è ai primi posti a livello internazionale. Le squadre femminili e maschili sono state più volte premiate ai Campionati d'Europa e del mondo. Le medaglie maschili sono sempre state ottenute nella specialità «sincro», ad eccezione della medaglia d'argento nel concorso individuale ottenuta da Kurt Höhener, agli Europei di Parigi nel 1969. In campo femminile un'atleta, Ruth Schumann-Keller, ha dominato per anni la scena internazionale.

Dieci volte campionessa svizzera, campionessa del mondo juniori nel 1974, europea nel 1981, e due volte campionessa del mondo. Nel 1983, per la prima volta dopo sei anni, la squadra svizzera non ha ottenuto nessuna medaglia nelle prove internazionali. Il nostro paese si trova infatti in un periodo di transizione: i talenti più confermati si ritirano, quando il «ricambio» non è ancora assicurato.



Ogni disciplina sportiva viene giudicata in base alle prestazioni fornite dagli atleti che formano l'élite. Come abbiamo visto quest'ultima, in Svizzera, è formata attualmente da pochi elementi.

I migliori della categoria juniori sono all'ora attuale particolarmente deboli e occorreranno parecchi anni di lavoro agli allenatori e monitori per ritrovare una formazione di buon valore tecnico.



### Documentazione

Su richiesta è possibile ricevere i seguenti documenti:

- Lista d'indirizzi dei membri della commissione «trampolino» della FSG
- Lista degli indirizzi dei monitori G + S e degli esperti nella disciplina
- Lista di indirizzi delle società in cui si pratica il trampolino
- Lista d'indirizzi dei giudici nazionali e internazionali
- Fogli dei test 1-5
- Disposizioni concernenti le competizioni di trampolino
- Repertorio bibliografico in materia di trampolino
- Calendario delle competizioni per l'anno 1988.

La richiesta è da inviare a:  
Victor Pircher  
Ammanstrasse 4  
3074 Muri

### La pratica del trampolino e la salute

Alcuni studi scientifici hanno rilevato che la pratica del trampolino, come è il caso per altri sport, presenta alcuni rischi per la salute dell'atleta. Nel caso specifico si tratta dell'eccessivo carico di peso sulla colonna vertebrale. Per questo motivo, e insistiamo in questo senso, è fondamentale rinforzare la muscolatura dorsale e addominale. Grazie alla biomeccanica sappiamo oggi che la pratica del trampolino a livello competitivo, mette in gioco forze 7 volte superiori al peso del corpo, da cui l'importanza degli esercizi di rafforzamento.

Gli incidenti in tutte le specialità sportive rappresentano lo spauracchio di atleti e allenatori. Nel trampolino la caduta sull'attrezzo o fuori da esso non rappresentano il pericolo maggiori. Molto più pericolosi sono infatti gli atterraggi mal riusciti sulla tela elastica. Gli incidenti si producono quando i consigli del monitore sono insufficienti, quando l'atleta impara nuove figure o quando, in un momento di stanchezza perde il controllo dei movimenti: così parlano le statistiche. Fondamentale resta quindi l'importanza di un allenamento diretto da un monitore cosciente e responsabile.

Ogni disciplina sportiva presenta dei pericoli, ma nel 99% dei casi essi sono quantificabili. Nella pratica del trampolino occorre essere molto prudenti.



### L'antico sogno infine realizzato

Sul trampolino l'uomo rimbalza come una palla. Controllando i suoi movimenti durante l'esecuzione delle figure acrobatiche, egli si sente invaso dalla gioia poiché, per pochi istanti, realizza l'antico sogno di Icaro. □