

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: 7

Artikel: Piano d'allenamento per gare multiple

Autor: Kunz, Hansruedi

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999997>

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: 19.01.2026

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



Piano d'allenamento per gare multiple

di Hansruedi Kunz, allenatore del quadro di gare multiple

La società attuale richiede dagli sportivi di punta prestazioni sempre più elevate. Molti si domandano se questa tendenza deve essere vista da un punto di vista positivo o negativo. Quando lo sportivo si dedica a uno sport di competizione, egli dovrebbe disporre di predisposizioni ideali e condizioni d'allenamento basate sulle ultime conoscenze acquisite.

La pianificazione dell'allenamento riveste un ruolo importante come pure le predisposizioni fisiche e mentali, l'influsso dell'ambiente, la condotta dell'allenamento ecc. La pianificazione dell'allenamento assume pure grande importanza. Molti talenti sono già stati «bruciati» a causa di un allenamento non pianificato a lungo termine e, di conseguenza, non condotto in maniera ottimale. Altri atleti hanno fallito le competizioni importanti, poiché avevano pianificato insufficientemente l'allenamento scegliendo in certi periodi mezzi d'allenamento non indicati. Per queste ragioni molti sportivi hanno perso la sicurezza nei propri mezzi abbandonando prematuramente il mondo dello sport. I piani d'allenamento-tipo mostrano a allenatori e atleti il «fil rouge», seguendo il quale essi possono pianificare e dare forma all'allenamento. La scelta e l'importanza dei vari tipi d'allenamento e d'esercizio si basano su conoscenze teoriche e su esperienze pratiche.



Le categorie d'età

I piani d'allenamento tipo - sono stati concepiti per le seguenti categorie d'età: (vedi struttura d'allenamento della FSA).

Giovani B / Ragazze B:
Pianificazione gare multiple (3-5 h/settimana) (allenamento di base per tutte le discipline).

Giovani A / Ragazze A:
Pianificazione - tipo per gruppi di discipline (5-8 h/settimana).

L'allenamento degli scolari comprende principalmente un allenamento d'agilità e non deve essere pianificato nei dettagli.

Le pianificazioni-tipo nelle categorie Giovani B / Ragazze B e Giovani A / Ragazze A sono ancora poco orientate verso la prestazione. La pianificazione per le varie discipline sono concepite per sportivi di punta (a partire dalla categoria Juniori).

Contenuto della pianificazione dell'allenamento - tipo

In una pianificazione tutti i mezzi d'allenamento devono essere elencati in maniera particolareggiata; questi si modificano nel corso della carriera o dell'anno d'allenamento. Essi comprendono l'allenamento dei fattori di condizione fisica (forza, velocità e resistenza) e l'allenamento della tecnica. Le misure per il miglioramento dell'agilità e della mobilità non devono essere incluse nella pianificazione - tipo in maniera dettagliata visto che non subiscono modificazioni nel corso della carriera dell'atleta.

Nella tabella 1, i fattori di condizione fisica sono classificati sistematicamente. La rappresentazione dà informazioni sulla loro importanza nei vari gruppi di discipline. Le nozioni acquisite fungono contemporaneamente da scopi d'allenamento.

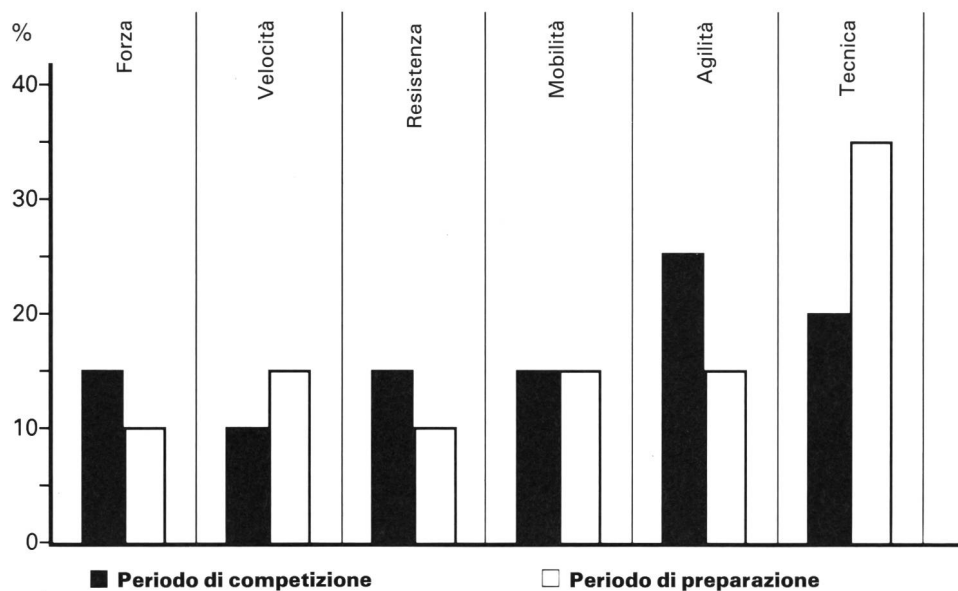
Allenamento della forza, della velocità, della resistenza e della tecnica

Le unità di tempo consacrate al miglioramento della forza, della velocità, della resistenza e della tecnica come pure le misure d'allenamento devono essere considerate nella pianificazione-tipo su tre livelli.

La FSA ha elaborato documenti di lavoro per i vari gruppi di discipline.

In questo articolo ci limiteremo a presentare i programmi d'allenamento per le gare multiple, le corse e i lanci destinati alle categorie Giovani e Ragazze A e B. Coloro che fossero interessati alle altre categorie sono pregati di consultare il bollettino degli allenatori (Nr. 8, 9, 10) edito dalla FSA. Questa documentazione può essere richiesta al segretariato della FSA, casella postale 2233, 3001 Berna, al prezzo di franchi 5 al pezzo.

Concorso multiplo Giovani B / Ragazze B



Agilità/Abilità

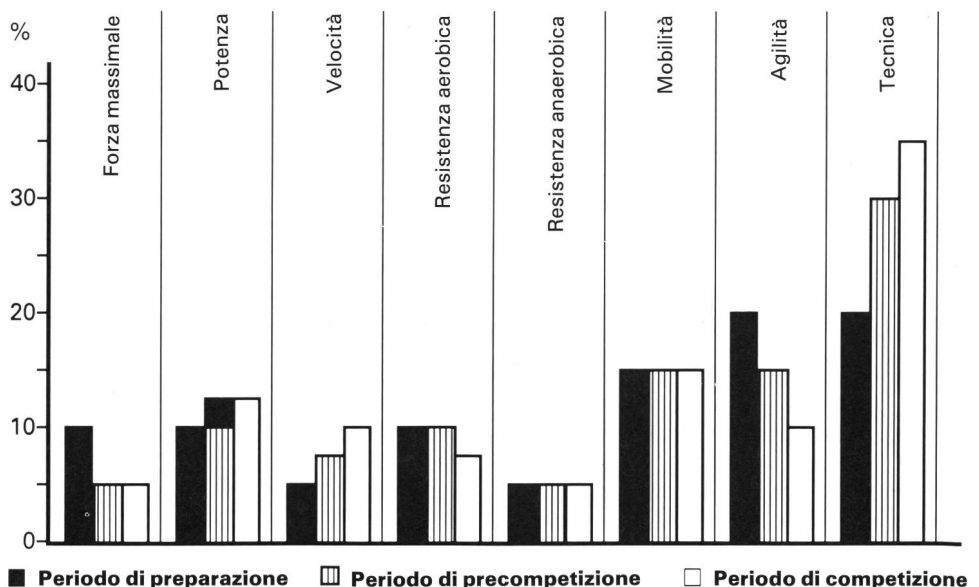
L'allenamento dell'agilità nella categoria Giovani A / Ragazze A è ridotto ai minimi termini in favore dell'allenamento dei fattori in condizione fisica. Gli esercizi restano parzialmente identici a quelli della categoria Giovani B; spesso essi devono essere adattati alla necessità dei giovani. I giovani decatleti e le giovani eptatlete non hanno le stesse necessità degli sportivi di punta adulti.

Tecnica/Coordinazione

L'allenamento della tecnica è una componente importante dell'allenamento. Lo scopo per la categoria Giovani A / Ragazze A è di affinare le forme di base. I mezzi d'allenamento per adulti possono già essere utilizzati. Tuttavia le forme giocate non devono essere tolte dal programma. L'allenamento tecnico deve essere pianificato e condotto in maniera particolareggiata. Nella fase di preparazione bisogna svolgere esercizi orientati verso il per-

fezionamento e la correzione; nella fase di competizione, bisogna perfezionare il movimento di competizione in maniera globale.

Concorso multiplo Giovani A / Ragazze A



Agilità/Abilità

L'allenamento dell'agilità ha una grande importanza a livello di Giovani B / Ragazze B. Lo scopo consiste nell'apprendere un gran numero di movimenti differenti, di formare il corpo in maniera polivalente e completa, di suscitare la gioia nella pratica dello sport e di mantenerla. Questo scopo può essere raggiunto con giochi di vario tipo, con un allenamento di altre attività sportive, di altri sport, con esercizi che richiedono agilità e abilità (es. circuito con ostacoli), ma ugualmente con l'esecuzione di movimenti propri alle discipline dell'atletica, eseguiti in maniera differente (esempio salto in alto con la tecnica ventrale, Fosbury, della forbice, con l'altra gamba, saltare a piedi uniti in altezza, ecc.).

Tecnica/Coordinazione

L'adolescenza costituisce l'età migliore per imparare; paragonata alle altre forme di allenamento, la tecnica è prioritaria in questo periodo. Tuttavia le forme dell'allenamento non sono quelle destinate agli atleti di punta. I giovani devono essere indirizzati all'atletica con forme giocate. A questo livello, lo scopo è di allenare tutte le discipline (salto con l'asta), gli anelli da lanciare (lancio del disco) palloni medicinali (getto del peso) ecc. Nel periodo di competizione bisogna orientare l'allenamento soprattutto verso la competizione e le discipline specifiche, senza dimenticare completamente le forme giocate.

Pianificazione d'allenamento-tipo per gare multiple: Giovani B / Ragazze B

Principio di base: *L'allenamento per la categorie Giovani B / Ragazze B non è un allenamento per adulti ridotto. L'allenamento sotto forma di gioco occupa un ruolo centrale.*

Scopo	Mezzi d'allenamento	Carico	Volume	Intensità	Pause	Osservazioni
Forza	Esercizi di forza agli attrezzi <ul style="list-style-type: none"> salita alle pertiche e alla corda trazione di braccia con salto di partenza appoggi facciali rovesciati, raggruppati (anelli, sbarra) esercizi per la muscolatura dorsale e addominale ginnastica agli attrezzi 	proprio peso del corpo	2-3 x 2-3 x 8 rip. 2-3 x 10-20 2-3 x 10 20-30 min.	media-elevata	1-2 min.	<ul style="list-style-type: none"> gli esercizi possono essere eseguiti in un circuit-training tempo di lavoro 20 sec. 6-10 esercizi gli esercizi devono essere adattati al livello dei giovani il circuito comprende esercizi per tutto il corpo sbarra, anelli, parallele
	Esercizi di forza con partner <ul style="list-style-type: none"> corse con il partner sulla schiena gioco di lotta gara in appoggio facciale corsa in carriola trazione alla fune 	resistenza del partner	15-30 min.	media-elevata	corte	<ul style="list-style-type: none"> div. varianti, ugualmente staffette a coppie toccare le mani del partner div. forme di competizione div. regole e posizioni di partenza
	Potenza di salto <ul style="list-style-type: none"> salti su una gamba, piedi uniti, in altezza, in lunghezza, sopra ostacoli ecc. 	proprio peso del corpo	100-200 salti	media-elevata	corte	<ul style="list-style-type: none"> allenamento della potenza di salto in generale: piedi nudi su un suolo molle; durante la PP anche con scarpette su suolo duro
	Potenza di lancio <ul style="list-style-type: none"> lanciare in tutte le varianti possibili 	pall. medicinale 1-3 kg; boccia 1-5 kg	100-150 lanci	media-elevata	corte	<ul style="list-style-type: none"> esercizi di lancio generali e specifici combinati
	Potenza di corsa <ul style="list-style-type: none"> sprint in collina, salita scale, salti di corsa, ecc. 	proprio peso del corpo	10-15 serie	media-elevata	corte-medie	<ul style="list-style-type: none"> perfezionamento della fase d'impulso anche a piedi nudi su un suolo morbido
Velocità <i>Velocità di reazione</i>	<ul style="list-style-type: none"> giochi di reazione esercizi di reazione con un oggetto, un attrezzo partenze a coppie (inseguimento) 	oggetti leggeri	5-10 min. 5-10 min. 5-10 x	elevata elevata elevata	corte corte	<ul style="list-style-type: none"> durante il riscaldamento palloni, bastoni, anelli ecc. distanza 10-15 m, variare le posizioni e i segnali di partenza
	<i>Velocità d'azione</i> <ul style="list-style-type: none"> scuola di corsa Ins and outs corse in progressione (accelerazioni) corse in discesa staffette esercizi di lancio esercizi di salto 	<p>palloni leggeri, bocce, pietre proprio peso del corpo</p>	<p>3-5 x 3-5 x 3-5 x 3-5x 30-60 lanci 50-100 salti</p>	<p>media elevata elevata elevata elevata elevata</p>	<p>corte medie medie medie corte medie</p>	<ul style="list-style-type: none"> alzare le ginocchia, tallone-punta ecc. fino ai 150 m, correre sciolto 50-100 m, al termine del riscaldamento forme giocate, alzare le ginocchia rapidamente, frequenza diverse forme di competizione forme diverse, competizioni specifiche alla disciplina forme tradizionali, accento sulla velocità e non sulla lunghezza
Resistenza	<ul style="list-style-type: none"> corsa continuata gioco di corsa sci di fondo, ciclismo, nuoto, corsa d'orientamento 		15-30 min. 15-30 min. 30-120 min.	media media da debole a media	trotterellare	<ul style="list-style-type: none"> curare lo stile favorevole al ritmo di corsa intensità debole = recupero, intensità medio-elevata elevata = miglioramento della resistenza aerobica/VO_2 variare sovente le distanze e le pause, stile di corsa a questa età, la resistenza anaerobica non deve essere sollecitata in maniera estrema calcio, pallacanestro, pallamano, ecc. staffette, corsa campestre, corsa su pista-3 km
	<ul style="list-style-type: none"> intervalli estensivi intervalli intensivi giochi di corsa forme di competizione 		10-15 x 100-200 m 4-6 x 100-150 m	da debole a media medio-elevata media	corte medie (2-4 min.) media-elevata	
Mobilità	<ul style="list-style-type: none"> stretching, ginnastica funzionale e di slancio 		10-15 min.	debole		<ul style="list-style-type: none"> ginnastica di slancio e specifica adattata al livello

Pianificazione d'allenamento-tipo per gare multiple: Giovani A / Ragazze A

Principio di base: L'allenamento per la categoria Giovani A / Ragazze A contiene elementi tipici della categoria giovani B (forme giocate) e forme tipiche di perfezionamento provenienti dall'allenamento per adulti.

Scopo	Mezzi d'allenamento	Carico	Volume	Intensità	Pause	Osservazioni
Forza massimale	Esercizi di forza agli attrezzi	proprio peso del corpo	3-4 ×	media-elevata	1-2 min	- indicato sotto forma di circuito
	- corda e pertica anche senza le gambe		3-4 × 10			- più facile alle pertiche inclinate
	- flessioni in appoggio alle parallele	3-4 × 8-10	3-4 × 8-10			- bilanciare in avanti e indietro
	- trazioni (sbarra)		3-4 × 10			- la forma più difficile alle spalliere
	- raggruppato-rovesciato alla sbarra, anelli, spalliere		20-30 min			- esercizi completi e specifici addominali
- addominali e dorsali					- parallele, sbarre, anelli, suolo	
- ginnastica agli attrezzi	Esercizi di forza con partner	resistenza del partner	20-30 min	media-elevata	1-2 min	- terminare ogni esercizio
- flessioni delle ginocchia alle spalliere		2-3 × 10	2-3 × 10			- i 2 partner si appoggiano alle spalliere
- estensione delle anche e flessione delle ginocchia coricato sul cassone svedese			2-3 × 10			- il partner oppone resistenza al tallone, non lasciare cadere le ginocchia
- sollevare il ginocchio da fermo alle spalliere		con pallone medicinale	2-3 × 10			- il partner oppone resistenza tenendo il piede
- sollevare il busto appoggiato sul cassone svedese (gambe bloccate)			2-3 × 10			- il partner blocca le gambe
- adduttori e abduttori (seduto)			2-3 × 10			- il partner lavora al contrario
- sulla schiena, abbassare le gambe lateralmente, rialzare			2-3 × 10			- il partner fissa i gomiti, «tergicristallo»
Esercizi di forza con manubri a sfera		pesi a sfera 5-15 kg	2-3 × 10-15	media	1-2 min	- indicato sotto forma di circuito
- ginnastica di forza per il tronco						- adattare il carico a tutti i movimenti possibili
Esercizi di forza con manubri a disco		pesi a disco 5-15 kg	2-3 × 10	da debole a media	2-3 min	- non si tratta di un vero allenamento di forza massimale; importante è l'esecuzione del movimento
- apprendimento dell'esecuzione dei movimenti						
- flessione delle ginocchia						
I 4 allenamenti di forza massimale dati a scelta devono essere integrati nel programma alternativamente (2-4 × settimana)						
Potenza <i>Potenza di salto</i>	- salti con la corda	proprio peso del corpo	150-200 salti	media elevata	corte	- allenamento della muscolatura del polpaccio
	- salti su un tappeto morbido diverse varianti		100-150 salti	elevata	medie	- salti a piedi uniti
	- salti della rana profondi e alti (in lungo, ostacoli, scale)					- effetto principale sulla muscolatura delle cosce
	- salti su una gamba (scale, ostacoli)					- allenamento della muscolatura del polpaccio e coscia
	- salti di corsa (in lunghezza, ostacoli)					- allenamento della tecnica, suolo duro per lo stacco
<i>Potenza di lancio</i>	- lanciare la boccia indietro sopra la testa	3-7 kg	50-100 lanci	elevata	corte	- allenamento della potenza e coordinazione
	- lancio del peso in avanti	3-7 kg				
	- lancio del pallone medicinale, differenti varianti	2-3 kg				- allenamento della muscolatura del tronco
	- lancio dei pesi a sfera	4-8 kg	30-50 lanci	elevata-molto elevata	medie	- allenamento della tecnica movimento delle gambe
<i>Potenza di corsa</i>	- lanci in rotazione (palloni con cinghia, anelli)	1-3 kg		elevata		
	- lanci con bocce e palloni	0,6-1,5 kg				
	- salti di corsa sulla pianta dei piedi	proprio peso del corpo	3-6 × 30-40 m		medie	- salti lunghi e rapidi a partire dalla posizione di partenza
	- corsa in salita su scalini	3-6 × 10 sec	3-6 × 6 sec			- alzare le ginocchia
	- corsa su colline					- allenamento della fase di stacco
- corsa con contro resistenza (partner, copertone)						
Velocità <i>Velocità di reazione</i>	- esercizi di reazione sotto forma di gioco	diversi oggetti	10-20 esercizi	elevata	corte	- con partner e differenti mezzi, aiuti
	- staffette	proprio peso del corpo				- forme con esercizi di reazione
- partenze da differenti posizioni						- segnali acustici, visivi, tattili

Scopo	Mezzi d'allenamento	Carico	Volume	Intensità	Pause	Osservazioni
Velocità <i>Velocità d'azione</i>	<ul style="list-style-type: none"> - corse in accelerazione - Ins and outs - partenze in posizione raggruppata, in piedi - staffette - corsa in discesa, speedy ecc. - esercizi salti con cronometro - lanci con attrezzi leggeri (palloni medicinali, palloni, sassi) 	proprio peso del corpo 1-1, 5 kg (disco); 80-600 (giavellotto)	3-4 corse 10-20 serie	elevata-molto elevata elevata-molto elevata	medie medie	<ul style="list-style-type: none"> - aumento del ritmo fino al massimo - correre sciolto - allenamento fase d'accelerazione - allenamento di velocità ideale per questa categoria - diversificazione dell'allenamento - movimento di stacco rapido - la velocità d'esecuzione e la tecnica devono essere allenati contemporaneamente
Resistenza aerobica	<ul style="list-style-type: none"> - corsa continuata - gioco di corsa - intervalli estensivi - giochi corsa - sci di fondo, ciclismo, nuoto, CO - forme di competizione 		20-30 min. 20-30 min. 8-10 x 200 m	media-elevata media-elevata media media media-elevata	trotterellare 30-60 sec.	<ul style="list-style-type: none"> - la resistenza aerobica è molto importante in questo periodo - corse su suolo più indicato (pista finlandese) - calcio, pallacanestro - allenamento di base - staffette, corsa campestre, test 12'
Resistenza anaerobica	<ul style="list-style-type: none"> - circuit-training - corse in collina - intervalli intensivi 	proprio peso del corpo + carico supplementare	2 x (10-30 sec) 4-6 x 30 sec. 4-6 x 150-200 m	media-elevata media-elevata media-elevata	30-60 sec. 2-5 min. 4-6 min.	<ul style="list-style-type: none"> - adattare gli esercizi alle capacità - solamente nel periodo di preparazione - solamente nel periodo di preparazione e di precompetizione
Mobilità	<ul style="list-style-type: none"> - stretching, ginnastica specifica e di slancio 		10-15 min.	debole		<ul style="list-style-type: none"> - a dipendenza dallo scopo le 3 forme sono indicate

Organizzazione della seduta d'allenamento

All'interno dell'allenamento bisogna tener conto dei seguenti principi per quel che concerne la successione delle varie parti:

- l'allenamento della tecnica precede quello della condizione;
- durante l'allenamento della tecnica,

le discipline devono essere combinate nel seguente ordine: discipline di velocità (corsa), potenza (salto) e forza (lancio);

- durante un allenamento di condizione la sequenza più indicata è la seguente: potenza, forza massimale, allenamento di resistenza anaerobica e aerobica;
- durante un allenamento per gare multiple le discipline devono essere

allenate nell'ordine corrispondente alla competizione.

Ogni allenamento deve cominciare con un riscaldamento e terminare con un defaticamento (con ginnastica-stretching).

Controllo e critica dell'allenamento

Il controllo dell'allenamento viene seguito tramite test (per esempio test di condizione) e competizioni di preparazione. I risultati dei test devono essere presi in linea di conto nella pianificazione a corto termine.

Il diario d'allenamento è molto utile. Nell'allenamento dei giovani è l'allenatore stesso che si occupa del diario; a partire dalla categoria juniori ogni atleta dovrebbe avere un diario d'allenamento. Questi possono fornire un aiuto prezioso per la pianificazione futura. □

Bibliografia

- Manuale del monitore G + S
- Entraîneur 80 (fédération française d'athlétisme)
- Les courses, les sauts, les lancers (éd. Vigot)
- Manuel d'entraînement (Weineck-éd. Vigot)
- Bases physiologiques de l'activité physique (Fox & Mathews-éd. Vigot).

