

**Zeitschrift:**       Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:**    Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:**             20 (1963)

**Heft:**             [3]

**Artikel:**         Potenziamento muscolare agli attrezzi

**Autor:**          Scheurer, Armin

**DOI:**             <https://doi.org/10.5169/seals-1001079>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

# Potenziamento muscolare agli attrezzi

Armin Scheurer, maestro di sport dipl. SFGS, Macolin

Hanno collaborato: Clemente Gilardi, maestro di ginnastica e sport SFGS, J.-Pierre Cyr, studente SFGS, Macolin

Fotografie: Hugo Lörtscher, SFGS, Macolin.

Testo italiano: Clemente Gilardi.

- |              |               |
|--------------|---------------|
| I. Anelli    | IV. Sbarra    |
| II. Pertiche | V. Parallele  |
| III. Corde   | VI. Spalliere |

---

A suo tempo abbiamo pubblicato delle serie d'esercizi per il potenziamento muscolare alla cui base stava l'uso dei manubri e delle camere d'aria di bicicletta. Questa volta saranno alcuni tradizionali attrezzi da palestra a darci lo spunto.

È costatazione quasi quotidiana quella per cui il giovane, che si esercita agli attrezzi, ha sempre grande difficoltà a vincere il peso del proprio corpo. Pur ammettendo che il successo dipende anche in buona parte dall'abilità personale con cui i diversi esercizi vengono eseguiti, bisogna convenire che una semplice ginnastica agli attrezzi è un'ottima scuola della volontà e della forza (formazione quindi del carattere e del corpo!), che si esprime in seguito in un miglioramento della mobilità, della resistenza, della velocità di reazione, del coraggio e dell'agilità.

Tutti questi fattori sono di grandissima importanza e di urgente necessità nell'educazione della gioventù attuale, continuamente sottoposta agli imperativi dell'accelerazione e della meccanizzazione.

Non soltanto i giovani e gli uomini obbligati ad un lavoro intellettuale non godono dei vantaggi di una sufficiente attività fisica; anche quelli dell'artigianato soggiacciono alle leggi della meccanizzazione. Lo stesso si può affermare per i figli della campagna, la cui forza, un tempo naturale, ha oggi la tendenza ad essere misurata sempre più sulla base del numero dei cavalli-vapore delle loro macchine!

Le ragioni citate sono quelle che ci hanno spinto alla raccolta e alla stesura di alcuni semplici e naturali esercizi agli attrezzi, grazie ai quali si potrà ottenere un potenziamento della muscolatura. Siamo persuasi che essi saranno utili e di giovamento per i nostri giovani.

---

## Le diverse forme

### A. Forma a ripetizione

Ogni esercizio vien eseguito da 5 a 10 volte, secondo il suo grado di difficoltà. Dopo una pausa di 2-4 minuti, secondo l'intensità, si procede a 2-3 ripetizioni, in modo che l'esercizio vien eseguito in tutto 15-30 volte. Per ogni allenamento si eseguano 6-8 esercizi. Si faccia attenzione a scegliere convenientemente gli esercizi; ecco un esempio:

Pertiche: 4.o esercizio — sbarra: 4.o esercizio — parallele: 2.o esercizio — corde: 1.o esercizio — anelli: 3.o esercizio — spalliere: 2.o esercizio.

### B. Allenamento in circuito

Scegliamo 6-10 esercizi a diversi attrezzi.

1.a forma: a cronometro. Il numero dei circuiti da compiere, come pure quello delle ripetizioni di ogni esercizio, vengono fissati in precedenza, con una suddivisione in tre classi:

I deboli eseguono 2 giri e ogni es. 2 volte;  
i « medi » eseguono 3 giri e ogni es. 4 volte;  
i forti eseguono 4 giri e ogni es. 6 volte.

2.a forma: con una breve pausa dopo ogni attrezzo; il numero delle ripetizioni ad ogni attrezzo è però più elevato. Deboli: 5 volte, «medi» 7 volte, forti 10 volte. Non si dimentichi ad ogni modo di adattare il numero delle ripetizioni alla difficoltà dell'esercizio.

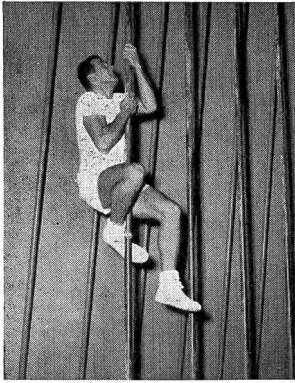
### C. Forma a staffette

### D. Forma ad ostacoli

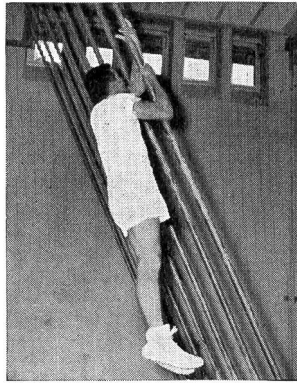
Le due ultime forme citate devono essere applicate come competizioni di squadra.

Ed ora, cari amici, al lavoro! Vi auguriamo ore piacevoli!

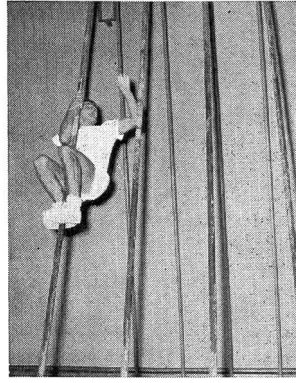
# Pertiche



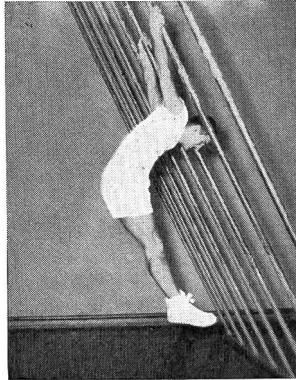
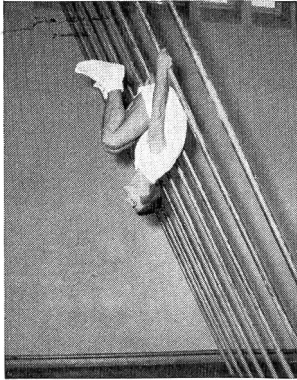
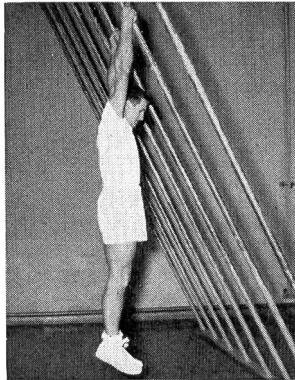
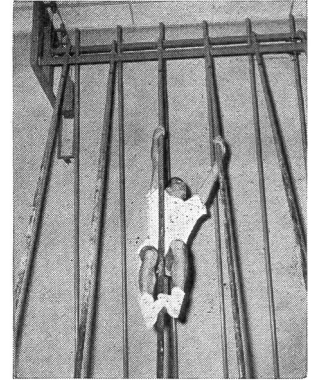
Pertiche verticali: arrampicata



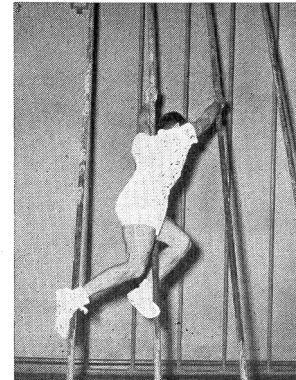
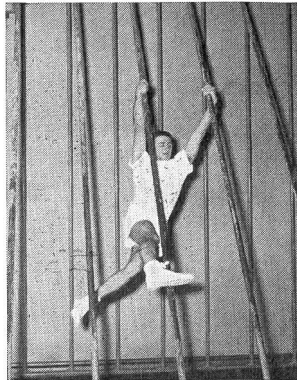
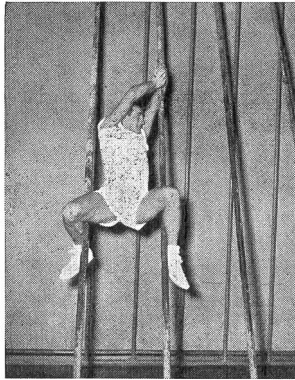
Pertiche oblique: arrampicata a forza di braccia



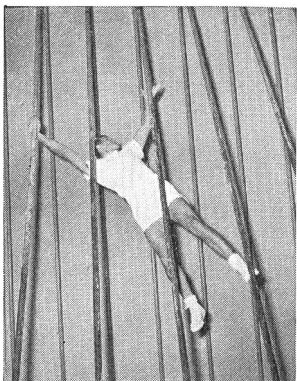
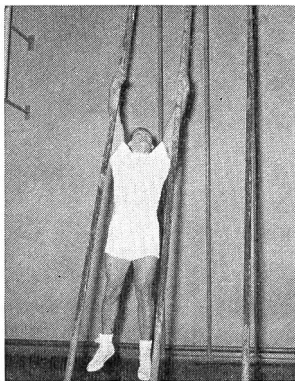
Pertiche oblique: arrampicata spostandosi da una pertica all'altra



Sospensione: girare ind. alla sosp. dors., girare in av. alla sosp.

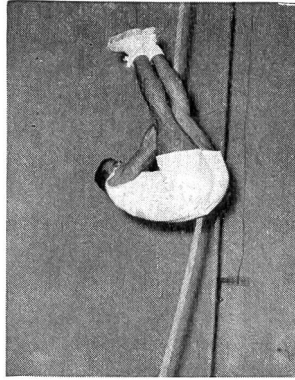
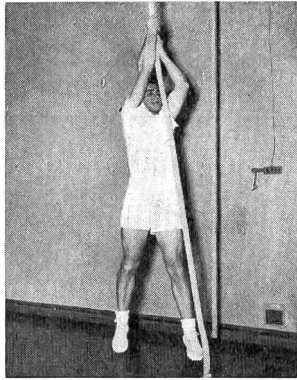
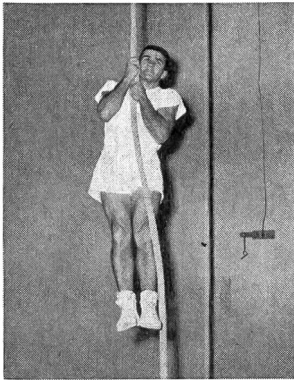


Pertiche oblique: arrampicata spostandosi in slalom

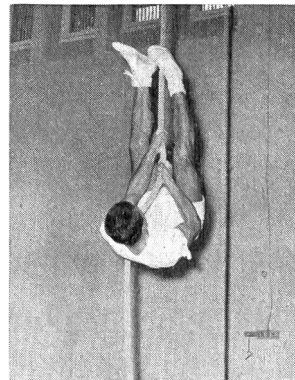
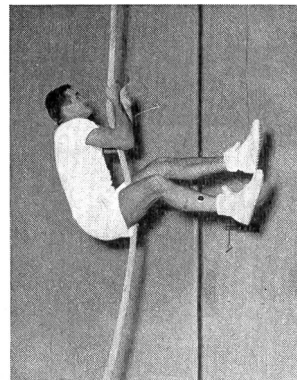
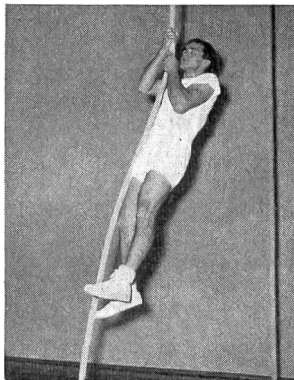


Pertiche oblique: bilanciare di fianco salendo diagonalmente; anche in sosp. dors.

## Corde



A sinistra: in sosp., flettere e tendere le braccia.  
Al centro e a destra: dalla sosp., girare ind. alla sosp. rovesciata



A sinistra: arrampicata a forza di braccia  
Al centro: idem, a gambe orizz.  
A destra: arrampicata in sospensione rovesciata

**N.d.r.** La combinazione di lavoro di Armin Scheurer, ossia gli esercizi alla sbarra, alle parallele e alle spalliere, seguirà con uno dei prossimi numeri.

## Lo "Institut National des Sports,, di Joinville (Francia)

Riassunto di un « reportage » di Jean Bobet in « Sport et vie » N° 79/1962

Entro uno o due anni al massimo, l'Istituto Nazionale degli Sport (INS) sarà una delle meraviglie francesi, quasi come il Palazzo di Versailles o il Louvre. Con la sola differenza che l'INS non è un museo, ma un'istituzione in costante sviluppo.

Se il Palazzo di Versailles è documento di quel che la Francia era, l'INS sarà la rappresentazione della Francia di domani.

L'INS è nato da quella che era la famosa « Ecole Normale de Gymnastique Militaire » di Joinville-le-Pont, fondata nel 1852 da due allievi di François Amoros, il Comandante d'Argy e Napoleone Laisné. Uno dei grandi meriti della scuola di Joinville fu quello di aver diffuso e fatto conoscere i valori dello sport nel complesso dell'educazione. In essa svolsero la loro attività educatori famosi, come il tenente di vascello Georges Hébert.

La prima pietra dell'INS, che si presenta oggi con le sue costruzioni in mattoni rossi, venne posta nel 1938 da Léo Lagrange. Oltre agli edifici e alle installazioni normali, esso dispone attualmente di un complesso di piscine del costo di 380 milioni di franchi leggeri. Uno stadio coperto per l'atletica leggera (costo: circa 500 milioni di franchi leggeri) sarà pronto tra un anno. Con la sua pista olimpica di 400 metri, questo stadio sarà unico al mondo, sia dal punto di vista delle dimensioni che da quello architettonico (138 metri di lunghezza e 93 metri di larghezza). Il

terreno di Saint-Maur, sul quale sorge l'istituto, avrà così notevolmente cambiato d'aspetto rispetto al 1862; questo grazie alla creazione dell'INS, così chiamato dal 1945.

Uno dei compiti più importanti dell'INS è quello di preparare gli atleti selezionati per le competizioni internazionali. L'INS non è soltanto un centro di formazione, ma è soprattutto un centro di perfezionamento. Non è una scuola elementare o un liceo, ma piuttosto un'università degli sport.

Il personale dell'INS si compone di professori, liberi docenti, maestri di ginnastica, allenatori, monitori e istruttori nazionali. I candidati nelle differenti discipline si presentano, alla fine dei corsi, ad un esame, il quale permette loro di ottenere i diplomi 1, 2 o 3 di allenatore o di monitore.

Gli allenamenti degli atleti di punta avvengono sotto forma di corsi prolungati. A base degli allenamenti sta lo studio della documentazione più recente (libri, riviste, ecc.). Inoltre gli allenatori hanno la possibilità di filmare gli atleti durante il lavoro; entro 2 ore, i film, sviluppati, sono a disposizione per la correzione degli errori.

Il lavoro dell'INS è possibile soltanto grazie al suo personale altamente qualificato. Alcuni degli allenatori dello INS hanno una tale passione per il loro lavoro, che si dedicano ad esso anche il sabato e la domenica, con un totale di ore veramente straordinario.