

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. 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

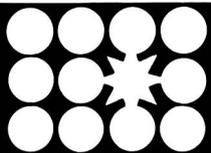
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 31.03.2025

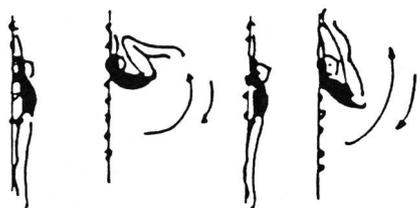
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Forza e preparazione specifica - come le ginnaste sovietiche

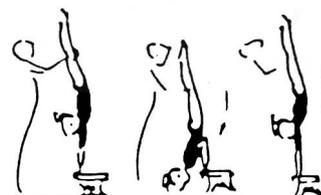
di Bernard Perroud

Programma di forza



10 x raggruppato (rapido) 8 x teso

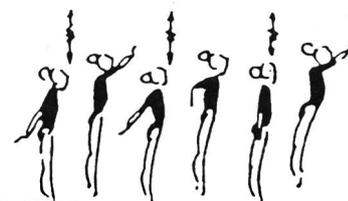
10 x con aiuto



20 x salto indietro



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



10 x rapido



bilanciare 10 x

tenere 7''

tenere 7''

8 x con aiuto o
3 x 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

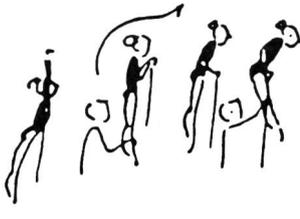


10 x lentamente

15 x sin. e des.



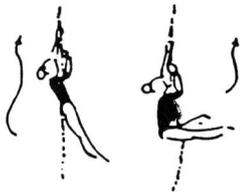
10 x con aiuto



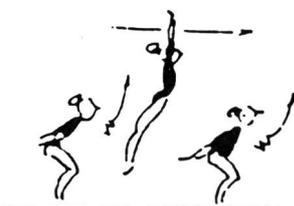
30 x esecuzione



molto rapida



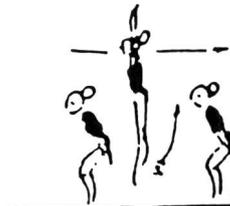
1 x 15 trazioni e 1 x 20 trazioni



30 x in avanti



20 x sin. e des.



30 x indietro

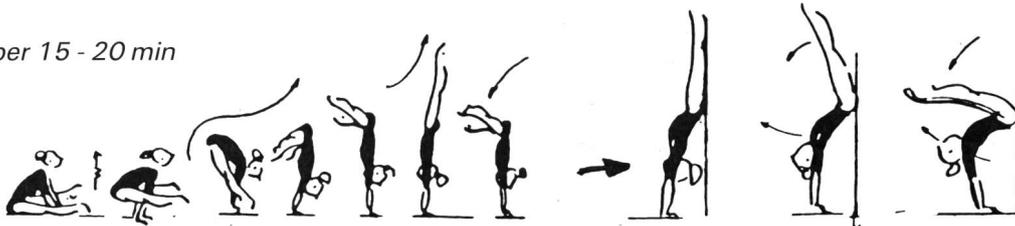


20 x sin. e des.

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*

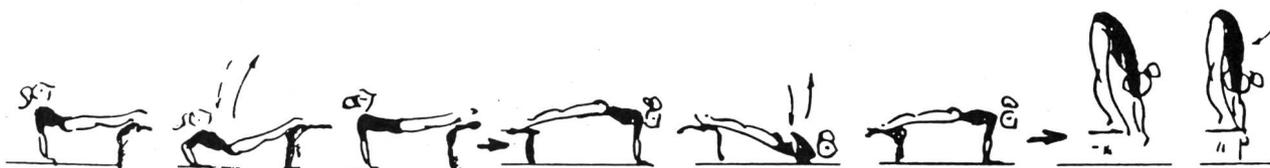
poi elongazioni 5 x



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



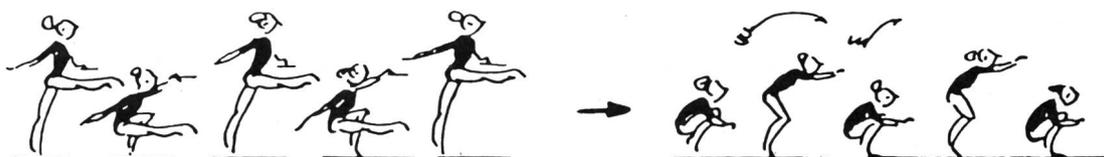
5. *Tenere 15'', allungarsi 8 x,*

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...