

**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:**             21 (1964)

**Heft:**             5-6

**Artikel:**         In palestra : allenamento dello sprint

**Autor:**          Studer, Jean

**DOI:**             <https://doi.org/10.5169/seals-1001074>

### **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:** 15.03.2025

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

# In palestra: allenamento dello sprint

Jean Studer, maestro di sport SFGS, Macolin

Velocisti si nasce, e nessuno lo vuol contestare. Le grandi prestazioni possono però essere raggiunte soltanto grazie ad una formazione completa, intensa e con scopi ben definiti. Nello sviluppo delle qualità del velocista, l'anatomia del corridore (muscolatura, rapporti tra i diversi segmenti corporali) e il sistema nervoso (rapidità di reazione per lo svolgimento di un movimento) hanno una parte importantissima. La predisposizione fisica naturale deve però essere sviluppata mediante una formazione fisica adatta, ed essere messa alla prova in competizione, con applicazione consapevole della volontà e della forza di concentrazione.

Velocità, capacità di reazione, scioltezza, capacità di resistenza e coordinazione dei movimenti (tecnica) sono i presupposti più importanti per un velocista.

Nella nostra presente lezione ci vogliamo limitare in primo luogo soltanto alla capacità di reazione

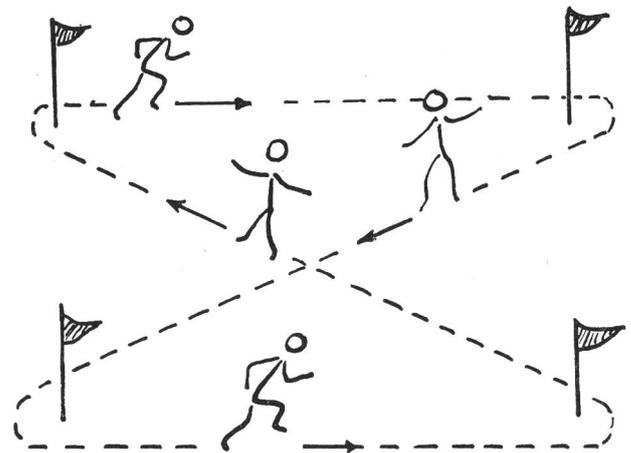
(ossia all'esecuzione del primo rapido movimento) e alla velocità iniziale (ossia ai movimenti immediatamente seguenti), e vogliamo, nel contempo, descrivere le fasi più importanti della tecnica.

Sappiamo che la velocità pura è in primo luogo una proprietà del sistema nervoso (immediate contrazioni delle fasi muscolari eseguite in ripetizione nel più breve lasso di tempo). La frequenza massima delle contrazioni delle fasi muscolari deve essere allenata sotto eliminazione di ogni movimento disturbatore. Durante le fasi passive del movimento i muscoli devono potersi decontrarre e devono poter recuperare. In questo campo, molto si può ottenere con l'allenamento. Occorre imparare a muoversi in scioltezza ed a correre, intercalando spesso brevi scatti, dapprima senza impegno smisurato. L'alternarsi continuo di contrazione e decontrazione, sempre con una buona tecnica, costituisce la base dello sprint.

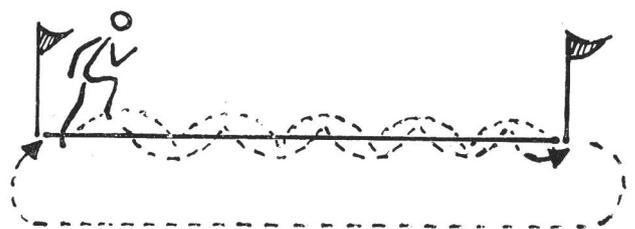
## Esercizi preparatori

### 1. Esercizi di scioltezza

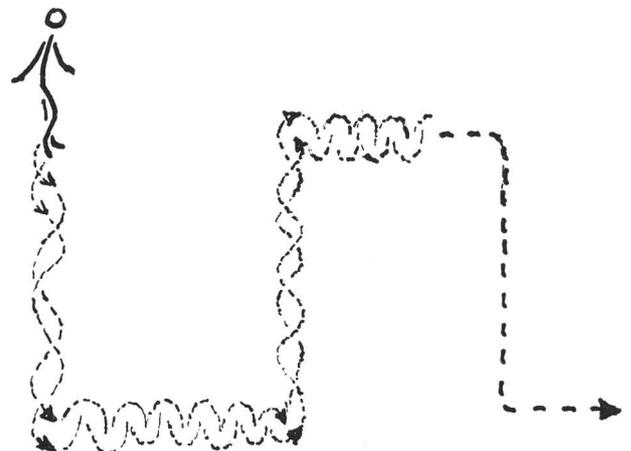
- a) In avanti al trotto, lateralmente in diagonale, saltellando (lavoro delle caviglie)



- b) passo incrociato seguendo una linea retta

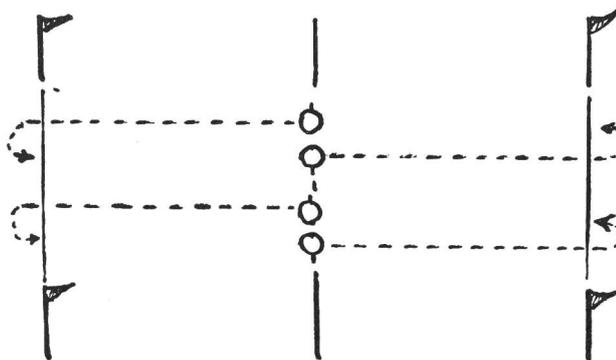


- c) correre lateralmente incrociando le gambe davanti e dietro, in avanti al trotto (sollevare le ginocchia)

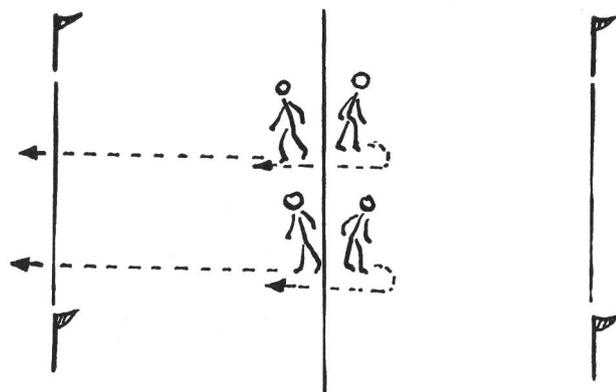


2. Esercizi di reazione e di scatto

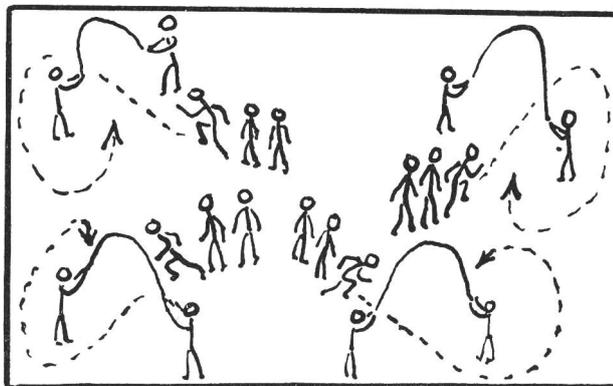
a) Bianco e nero sotto forma di competizione, tutti i partecipanti su di un rango, posizione a gambe divaricate, schiena a schiena.



b) Bianco e nero come corsa ad inseguimento; le posizioni di partenza possono essere variate

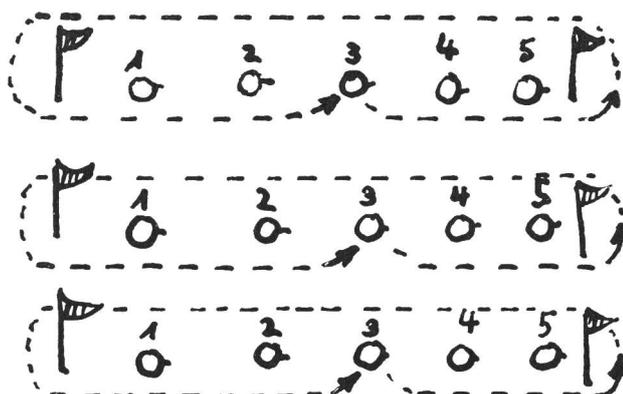


c) Esercizi di scatto e di corsa con la corda, in gruppi

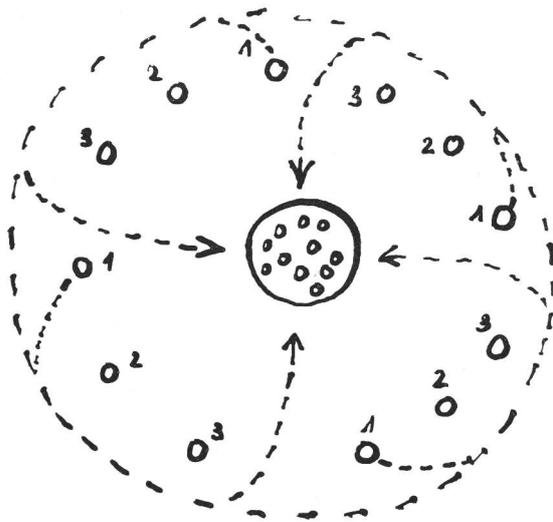


3. Giochi di corsa e staffette

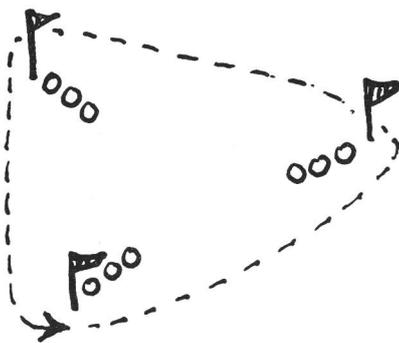
a) Corsa ai numeri, in colonne



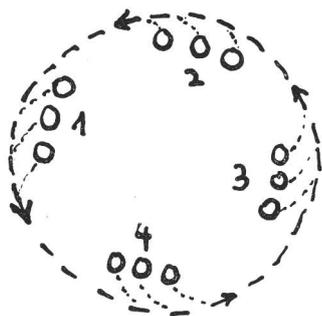
- b) Corsa ai numeri in circolo (nel centro c'è un certo numero di oggetti, come palle, clavi, ecc., che, dopo aver raggiunto il proprio posto, devono essere carpiti)



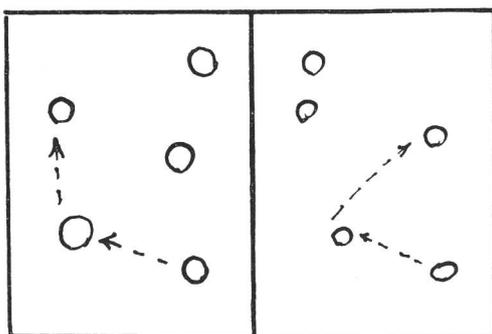
- c) Corsa ai numeri o staffetta a triangolo



- d) Staffetta per gruppi in circolo



- e) «Fare ad acchiapparsi» in piccoli gruppi



## Formazione tecnica

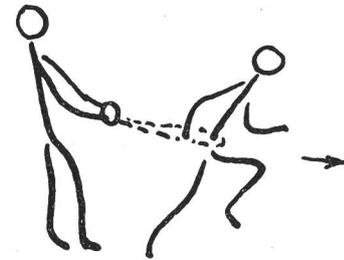
Possiamo fissare, come principio, che la lunghezza e la frequenza dei passi decidono della velocità della corsa (circa 45-48 passi in 10 secondi).

Per la formazione tecnica del velocista devono essere tenute in linea di conto le seguenti importanti particolarità:

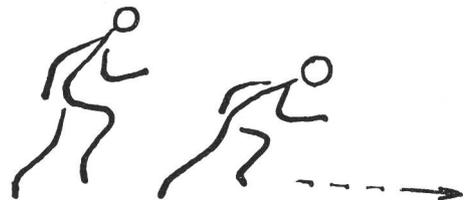
1. Corriere in fretta, restando però sciolti;
2. Iniziare con una buona posizione di partenza (attenzione alla posizione dei piedi, all'angolazione delle ginocchia, al giusto spostamento del centro di gravità, alla posizione in avanti del corpo);
3. La posizione del corpo in avanti deve essere accentuata durante la fase di acceleramento;
4. Le braccia bilanciano nella direzione della corsa.

## 4. Allenamento tecnico

- a) «Skipping» trattenuto, sul posto e in movimento (sollevamento delle ginocchia, posizione in avanti del corpo)



- b) «Skipping» sul posto e scattare (coordinazione delle gambe e delle braccia)



- c) «Tripling» con partenza in piedi (alta frequenza dei passi e massima scioltezza)



- d) Esercizi di partenza in serie con esercizi di scioltezza negli intervalli.

