

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

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

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 5

**Artikel:** Competizione (test) di condizione fisica lanciatori e decatleti

**Autor:** Egger, Jean-Pierre

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000194>

### **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:** 18.03.2025

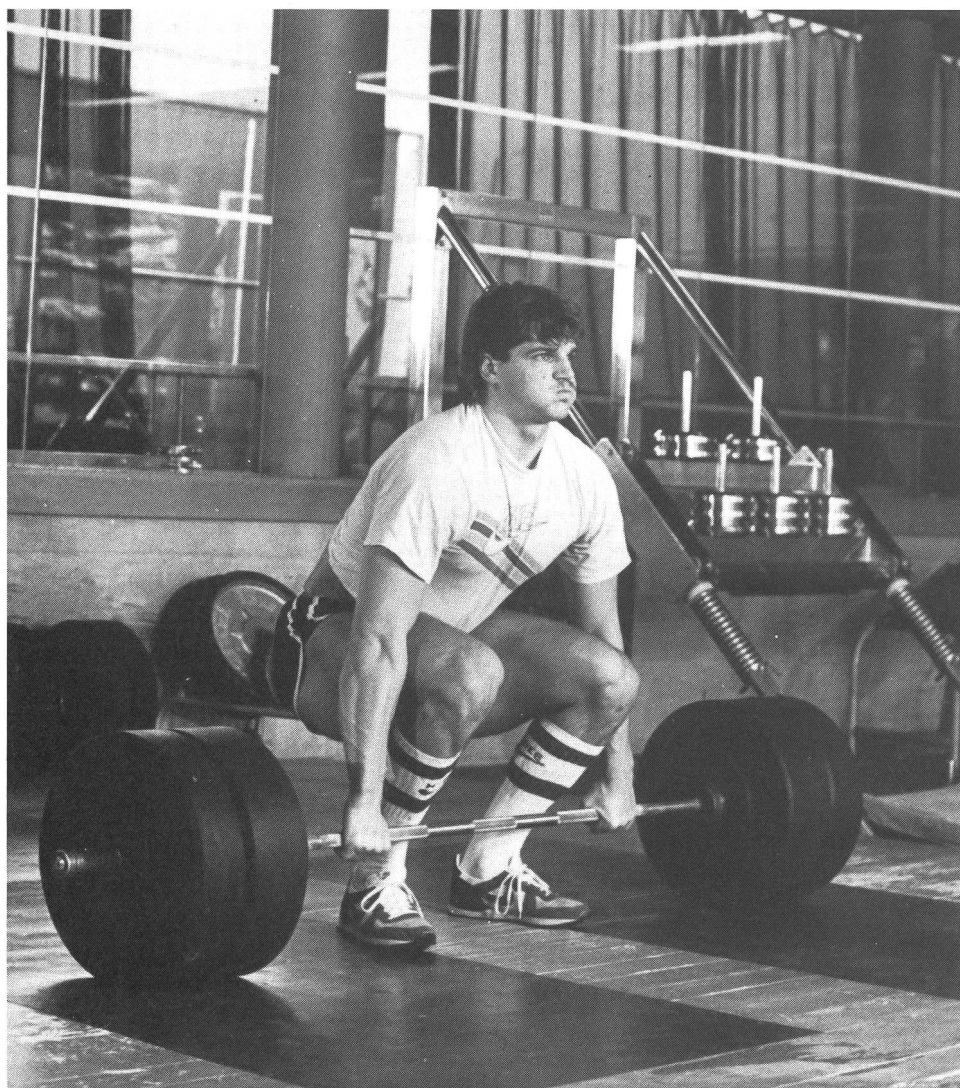
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Competizione (test) di condizione fisica lanciatori e decatleti

di Jean-Pierre Egger, SFGS

*Negli sport stagionali si è costantemente alla ricerca di nuove forme d'allenamento allo scopo di colmare i vuoti causati dalla pausa di competizione. L'allenatore cerca (o addirittura inventa) discipline «misurabili» che possano fornire validi e concreti dati. Quello che presentiamo è un test elaborato per lanciatori e decatleti. L'intero test oppure singole discipline che lo compongono sono senz'altro adeguate anche per altri tipi di sport come, per esempio, la pallamano, l'hockey su ghiaccio o il bob.*



### Generalità

Allo scopo di interrompere attivamente il lungo periodo di preparazione invernale dei nostri atleti, mi è sembrato indispensabile, a metà strada (inizio febbraio), un controllo della loro forma fisica ... e psichica, organizzando una gara di condizione fisica.

I risultati di questo «concorso-test» devono permettere ai responsabili delle discipline e agli allenatori coinvolti di meglio adattare l'allenamento in previsione della seconda fase di preparazione, incentrata soprattutto sull'allenamento specifico.

Dopo un primo esperimento nel 1982 con i quadri dei lanciatori (uomini e donne), ove la classifica finale era basata sul totale dei migliori ranghi in ognuna delle discipline, l'amico H.R. Kunz mi ha proposto la collaborazione dei decatleti. L'allenatore nazionale dei «multipli» ha elaborato una tabella di valutazione per ognuna delle cinque discipline previste dal programma e, dal 1983, questa competizione si svolge sotto questa forma con il complemento di una classifica a squadra fra decatleti e lanciatori.

### Organizzazione generale

Data:  
inizio febbraio, un sabato pomeriggio

Durata:  
13.30-17.30

Competitori:  
quadri A, B+ speranze (uomini e donne) delle quattro discipline di lancio e quadri A+B dei decatleti

Premi:  
Challenge per i (le) migliori atleti (e) di ogni categoria e altre ricompense.

Donate il vostro sangue   
Salvate delle vite!

## Discipline

Per l'organizzazione del test sono state prese in considerazione le seguenti discipline:

- *scatto 30 m*
  - *partenza dai blocchetti*
  - *cronometraggio elettrico*
  - *una sola prova*

Con questa prova si controlla la velocità di reazione e d'azione dei nostri atleti. Questi ultimi devono quindi prepararsi per evitare inutili stiramenti.

- *serie di 5 balzi a piedi uniti*
  - *su fondo duro o tappeto Airex*
  - *i tappeti morbidi sono sconsigliati*
  - *3 prove*

Questa prova serve a controllare la distensione (potenza) degli atleti.

- *lancio del pallone pesante in avanti sopra la testa*
  - *2 kg per le donne*
  - *3 kg per gli uomini*
  - *posizione piedi paralleli o anteposteriore*
  - *3 prove*

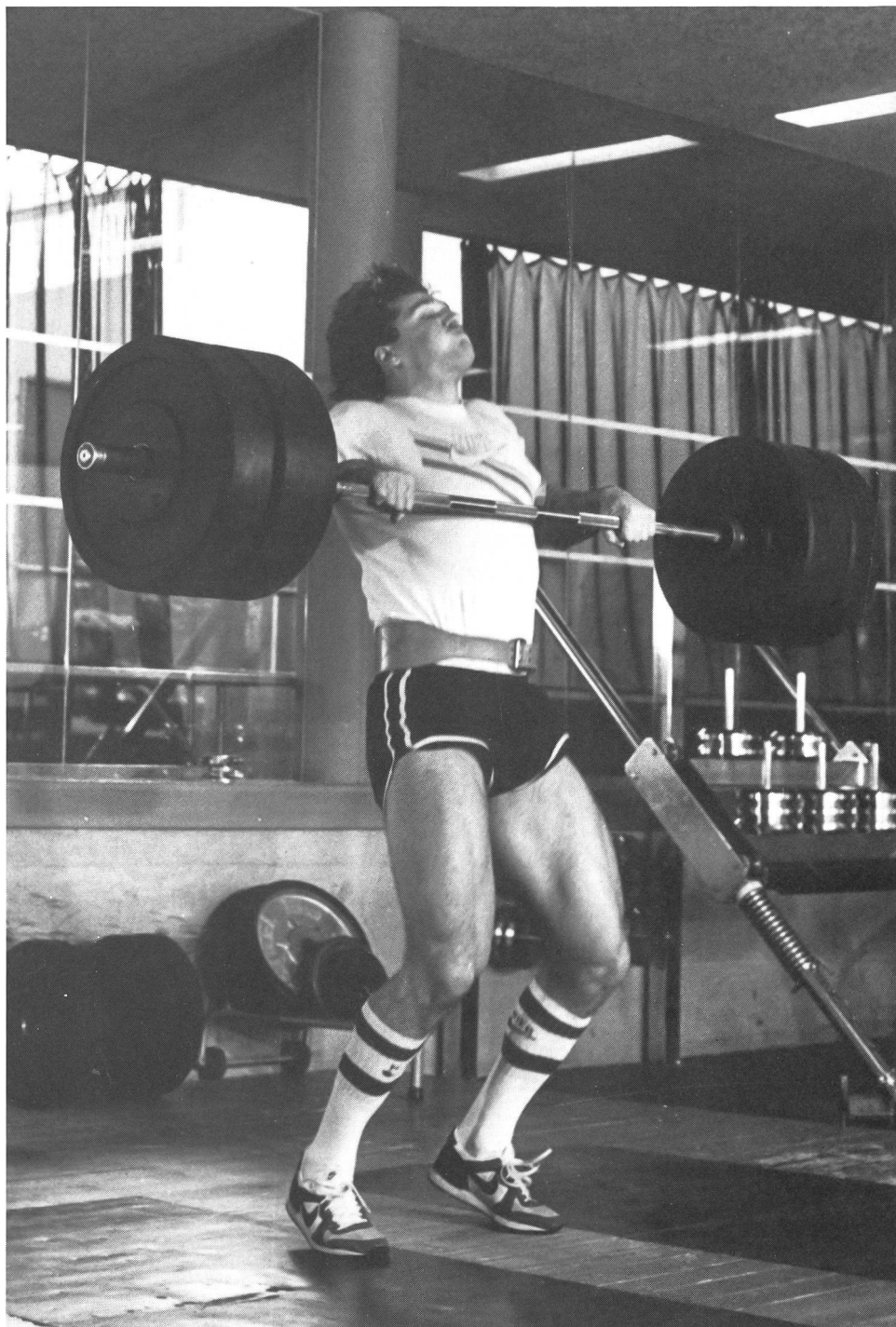
Questa prova serve a controllare la potenza di un lancio leggero.

- *lancio del peso indietro sopra la testa*
  - *4 kg per le donne*
  - *7,250 kg per gli uomini*
  - *lancio dalla pedana di getto del peso*
  - *3 prove*

Questa prova serve a controllare la potenza di un lancio pesante.

- *distensione*
  - *sollevare una sbarra d'alterofilia dal suolo fino a fissarla all'altezza delle spalle*

Questa prova, che mira prevalentemente al controllo della potenza che non alla forza pura, dev'essere allenata sul piano tecnico al fine d'evitare inutili lesioni.



## Risultati

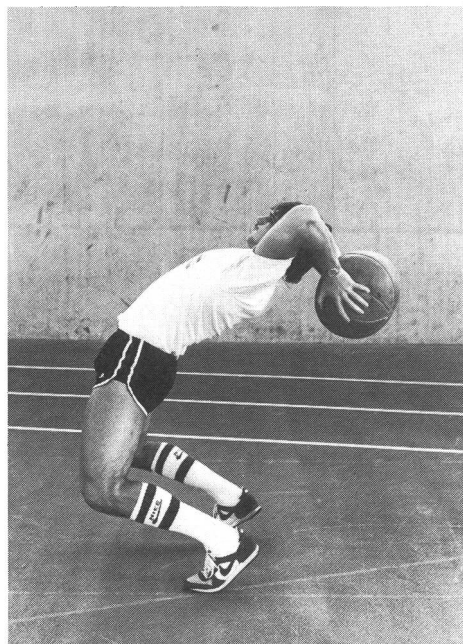
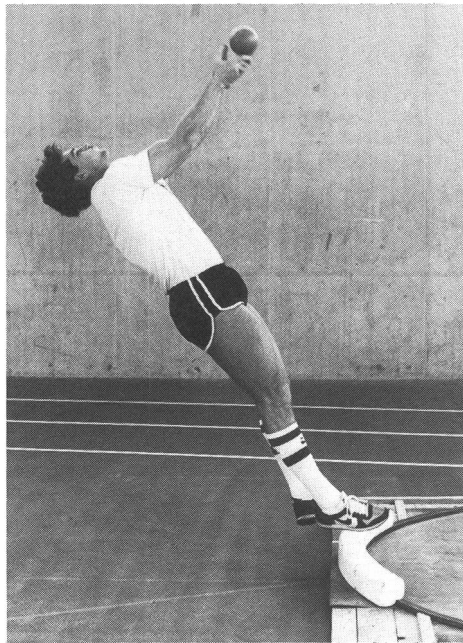
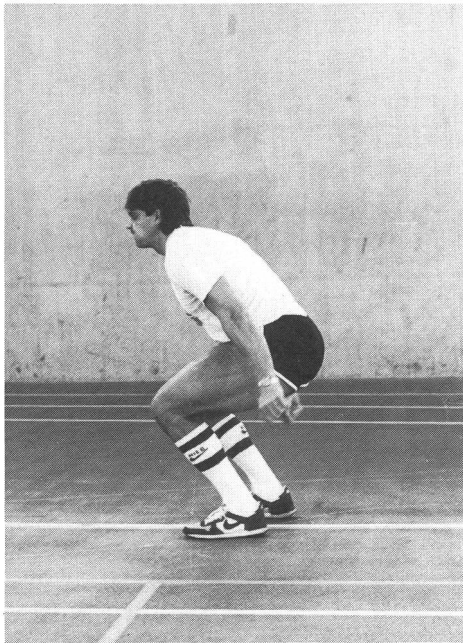
I risultati vengono calcolati tramite la tabella di valutazione che pubblichiamo. Questa tabella di 1000 punti è già stata superata in due discipline da Werner Günthör (175 kg nella distensione e 21,80 m nel lancio del peso indietro sopra la testa). Occorre segnalare che questa tabella è valida sia per gli uomini sia per le donne.

Sulla base dei risultati registrati nel corso degli ultimi tre anni, posso affermare che gli atleti che hanno realizzato i maggiori progressi in queste diverse prove sono quelli che hanno avuto ripercussioni analoghe nella o nelle loro discipline.

Gli esempi più convincenti di questi ultimi anni:

	1983	1984	1985
Ursula Stähli	2863 p.	3085 p.	3355 p.
- peso	15,7 m	16,18 m	17,58 m
Werner Günthör	3975 p.	4510 p.	4540 p.
- peso	20,01 m	20,80 m	21,25 m (21,55 m indoor)
Nathalie Ganguillet (jun.)	—	1990 p.	2370 p.
- peso	12,94 m	13,82 m	15,06 m
- disco	40,88 m	43,26 m	50,18 m
J.-P. Vallat (jun.)	—	2610 p.	3050 p.
- peso	13,54 m (6 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> kg)	15,54 m (6 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> kg)	15,88 m (7 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> kg)
- disco	47,72 m (1,5 kg)	51,68 m (1,5 kg)	46,74 m (2 kg)





Inversamente, potrei citare nomi di atleti che non hanno migliorato le loro prestazioni di condizione fisica e che hanno stagnato nelle loro discipline durante il periodo estivo. Gli atleti in questione ne trarranno certamente un prezioso insegnamento. Constatato pure che alcuni atleti — fortunatamente una minoranza — non si

presenta ai concorsi-test, forse per timore di un verdetto che potrebbe renderli insicuri o semplicemente perché temono di svelare certe debolezze ai loro avversari. Dal canto mio preferirei che vengano per mostrare i loro punti forti allo scopo di far salire le «azioni».

Uomo (donna) avvisato...

## Osservazioni

Questo concorso-test dovrebbe essere sistematicamente integrato nella periodizzazione dell'allenamento invernale.

Per esempio:

Abbiamo vissuto un campionato mondiale interessante e sorprendente. Sorprendente perché le squadre «forti» come la Romania, l'Unione Sovietica, la Polonia e la Cecoslovacchia non lo erano poi tanto e sono state superate da squadre come la Svezia, l'Islanda, l'Ungheria e la Corea che hanno giocato meglio di quanto si prevedeva. Oggi esistono molte più squadre di livello mondiale, la punta si è allargata — forse una conseguenza del boicottaggio dei Giochi Olimpici del 1984...?

<i>Periodo estensivo</i>	<i>Periodo intensivo</i>	<i>Periodo esplosivo*</i>	<i>Periodo estensivo</i>	<i>Periodo intensivo</i>	<i>Periodo esplosivo</i>
Novembre-Gennaio		Febbraio	Marzo-Maggio		Giugno

\* Periodo di gare al coperto e/o di controlli diversi (condizione fisica, apprendimento tecnico ecc.).



Mi sembra indispensabile creare condizioni di gara che permettano una valutazione oggettiva dei risultati.

- nella misura del possibile, l'ordine delle discipline dovrebbe essere uguale per tutti
- applicare scrupolosamente il regolamento delle diverse discipline
- creare un ambiente di gara favorevole (pannelli con l'indicazione della progressione dei risultati, invito a amici e parenti, classifica a squadre ecc.).

È evidente che questo concorso-test corrisponda maggiormente alle esigenze del lanciatore che a quelle del decatleta il quale, oltre alla velocità, forza e potenza, dovrebbe sottoporsi a un test di tenacia (aerobico e anaerobico). Auspicio che numerosi club o eventualmente associazioni cantonali organizzino tali manifestazioni (con tutta la preparazione che esse esigono) durante il lungo periodo invernale, senza tuttavia dimenticare che la condizione fisica non deve soppiantare l'importante lavoro della coordinazione dei movimenti (psicomotricità) e dell'apprendimento tecnico. □