Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 38 (1981)

Heft: 8

Artikel: Due allenatori svizzeri presso gli astisti francesi

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000452

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: 13.07.2025

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

Due allenatori svizzeri presso gli astisti francesi

Da 20 al 22 marzo 1981, due allenatori svizzeri, Robert Schaffer, responsabile dei giovani talenti alla Federazione svizzera d'atletica, e Jean-Pierre Egger, insegnante alla SFGS, responsabile dei lanci alla FSA e primatista nazionale del getto del peso con 20,25 m, hanno visitato due celebri scuole francesi di salto con l'asta (quelle di Houvion e di Perrin), due scuole reputate fra le migliori del mondo.
All'INSEP (Istituto nazionale di sport ed educazione fisica) di Parigi, hanno avuta la possibilità di prender parte a un colloquio di allenatori sui salti e in particolare sul salto con l'asta, sotto la direzione di Maurice Houvion in persona. Sono rimasti impressionati dalla qualità tecnica del corso, ma anche per l'entusiasmo suscitato da questa disciplina in Francia.
A Colombes sono stati ospiti del Centro d'allenamento del Racing Club dove, malgrado l'assenza del suo grande animatore, M. Perrin, hanno potuto vedere all'opera il gruppo dei giovani atleti, di un'età dagli 8 ai 18 anni, diretti da alcuni monitori. Occorre precisare che il club dispone d'impianti funzionali e per nulla lussuosi. Grazie alla sua disposizione, la palestra permette una grande autonomia dei giovani saltatori e dà pure la possibilità all'allenatore di meglio concentrarsi sull'esecuzione tecnica.
Jean-Pierre Egger e Robert Schaffer hanno notato, tra l'altro, alcuni punti tecnici che meritano d'essere posti in rilievo:

1. Importanza dei locali: suolo sintetico, raggruppamento delle diverse installazioni (aree di salto, attrezzi) in uno spazio ristretto e, soprattutto, controllabile
2. Importanza degli attrezzi (corda, sbarra fissa, trampolino, anelli ecc.) in particolare nella fase d'iniziazione, sia per la padronanza del corpo, sia per lo sviluppo della forza
3. Utilizzazione sistematica di mezzi audiovisivi (registrazione video delle sedute tecniche
4. Grande scelta di aste (investimento finanziario!)
5. Specializzazione precoce ma sotto una forma globale (lavoro con l'asta parallelamente a una formazione fisica multiforme orientata)
6. Salvaguardia dell'aspetto ludico del salto con l'asta.

Secondo il parere dei due osservatori svizzeri, una tale infrastruttura non può semplicemente essere copiata, in ragione, soprattutto, della mancanza di locali adeguati. È comunque urgente, per lo sviluppo dell'atletica elvetica e per l'interesse dei giovani praticanti, di creare attorno a quanto esiste dei centri d'allenamento di salto con l'asta, cosa d'altronde auspicabile anche in altre discipline.
Nel corso del loro viaggio di studio, i due allenatori svizzeri hanno potuto ugualmente porre una serie di domande a Maurice Houvion. Ecco questa intervista che precede l'articolo tecnico dell'ex-campione e attuale allenatore nazionale francese.

Maurice Houvion, allenatore nazionale francese di salto con l'asta, risponde a Gioventù + Sport

Domanda: *Come mai contate così tanti atleti di livello mondiale a Parigi?*

M. Houvion: Per parecchie ragioni: innanzitutto grazie all'esistenza di strutture adatte al salto con l'asta – materiale, installazioni di salto, locali; in secondo luogo, per la presenza di competenti animatori nella regione parigina.

Domanda: *Quanti anni sono stati necessari per raggiungere questo livello?*

M. Houvion: Al mio arrivo, nel 1966, c'erano due soli saltatori: Dencause ed io. Ho fatto tutto il possibile per migliorare le nostre prestazioni, ciò che ha provocato il fenomeno dell'asta. È a partire dalla prestazione che c'è stata credibilità nel lavoro effettuato.

Domanda: *In che senso il salto con l'asta è essenzialmente evoluto dai vostri tempi?*

M. Houvion: Nel senso del miglioramento del materiale, dapprima, evidentemente. Miglioramento non soltanto dell'asta, ma anche e soprattutto delle installazioni: più palestre, maggiore sicurezza dell'area di ricezione grazie all'avanzamento del tappeto ai due lati della cassetta. Ma la principale evoluzione, da una trentina d'anni a questa parte, è dovuta all'aumento della presa di leva. Il rapporto (differenza tra la presa di mano – leva – e l'altezza raggiunta, è cambiato solo leggermente, per contro la leva è di 5 m per un rapporto di 1 m per i migliori. Penso sia la presa di leva, soprattutto, che provocherà ugualmente i miglioramenti futuri.

Domanda: *Il salto con l'asta è un'arte o una scienza?*

M. Houvion: È una scienza, perché bisogna pensarlo, elaborarlo. Per contro, nell'esecuzione ad alto livello, è un'arte poiché, tramite questa specialità, il saltatore può esprimersi totalmente ed esteriorizzare sensazioni così fini che diventa un artista. Questo fatto non è specifico agli astisti: ogni sportivo d'alto livello che raggiunge uno stadio di perfezione diventa un artista, poiché ne ha, a quel momento, la sensibilità.

Domanda: *Qual è la morfologia ideale del saltatore con l'asta?*

M. Houvion: In ragione dell'aumento della leva, più il saltatore è grande, più potrà prendere una leva elevata; si cercheranno dunque degli atleti relativamente grandi. La taglia media degli attuali migliori saltatori si situa attorno ai 185–190 cm. Vigneron misura tuttavia soltanto 181 cm. È un atleta relativamente leggero, più leggero della media, che presenta un peso di 78–82 kg. La sua massa muscolare è ripartita a livello della fascia scapolare, come quella di un ginnasta, ma ha le gambe di un corridore. L'astista è un «corridore-

Testimonianza

Tengo a ringraziare calorosamente Maurice Houvion per l'accoglienza riservataci in occasione della nostra visita a Parigi. Egli ha saputo, attraverso le risposte alle nostre domande, trasmetterci il «fuoco sacro» per questa attraente disciplina. Il suo articolo – una «prima» per la nostra rivista – resterà una meravigliosa testimonianza di quest'incontro.

Jean-Pierre Egger

saltatore-ginnasta».

Domanda: *A quale età dovrebbe cominciare l'apprendimento della tecnica del salto con l'asta?*

M. Houvion: Molto presto! Ma occorre essere pazienti, dato che non si può esigere da un giovanissimo gli stessi gesti di un atleta affermato. Due sono le vie possibili per il giovane: o segue un insegnamento polisportivo di base, poi si orienta, spesso per caso, verso l'asta, o viene notato da osservatori come noi e tentiamo allora di trasmettergli l'amore per l'asta e di farlo saltare. Progredirà, scoprirà una motivazione, poi sarà facile fargli capire che, per migliorare ancora, deve compiere un allenamento complementare di muscolazione, di corsa, di condizione fisica generale.

Domanda: *Quali sono le qualità che devono predominare presso un giovane candidato al salto con l'asta?*

M. Houvion: L'audacia, il coraggio, anche un po' d'incoscienza, detto con altre parole: il gusto del rischio. Lo si vede, si tratta soprattutto di qualità morali. Il fisico dell'atleta si costruisce con il lavoro.

Domanda: *Quali sono gli obiettivi intermediari da fissare nell'evoluzione del giovane saltatore?*

M. Houvion: Il primo anno, l'apprendimento tecnico accompagnato da una muscolazione preventiva – rafforzamento degli addominali, dei dorsali e delle spalle – e, parallelamente, l'apprendimento della corsa, dato che è importante che l'atleta impari subito a correre bene.
Il secondo anno, l'aumento della presa di leva e delle qualità fisiche.
Gli anni seguenti sono elaborati partendo dalle osservazioni fatte anteriormente.

Domanda: *Qual è, nella preparazione, la parte del lavoro agli attrezzi in rapporto al lavoro tecnico con l'asta?*

M. Houvion: Ciò è molto personale e dipende dalla morfologia del saltatore. Un atleta dal busto largo avrà meno bisogno d'allenarsi di un altro, più debole di spalle.

Domanda: *Quali qualità d'asta si ricercano per un principiante?*

M. Houvion: Per i principianti occorrono aste relativamente elastiche e infrangibili. È in quest'ottica che sono fabbricate le aste dette «fiammiferi», le quali hanno lo svantaggio di essere un po' pesanti, ma sono assolutamente infrangibili, ciò che permette di lavorare senza rischi.

Domanda: *Quale piano settimanale d'allenamento si potrebbe consigliare come modello a un giovane saltatore?*

M. Houvion: Occorrerebbe che si alleni 2–3 volte la settimana, facendo ogni volta, di regola, delle sedute complete, cioè una parte riservata alla condizione fisica generale (addominali, corsa), una parte alla tecnica e una parte alla muscolazione o alla corsa.

Domanda: *Per quanto concerne la qualità della fabbricazione, si può paragonare l'asta allo sci?*

M. Houvion: No, soprattutto a causa degli sbocchi commerciali. Lo sci beneficia di un grande mercato. La concorrenza è viva, dunque, la ricerca della qualità importante e di conseguenza un rapido miglioramento della stessa. Per contro, i fabbricanti di aste sono pochi, dunque l'evoluzione più lenta.

Domanda: *Qual è l'ostacolo principale che il giovane saltatore incontra nel corso della sua progressione?*

M. Houvion: Il timore del salto! Non esiste allenatore-guaritore, il solo segreto è il lavoro. Noi passiamo molto tempo sul terreno!