

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Tra balzi e rimbalzi  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001889>

### **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:** 08.11.2024

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

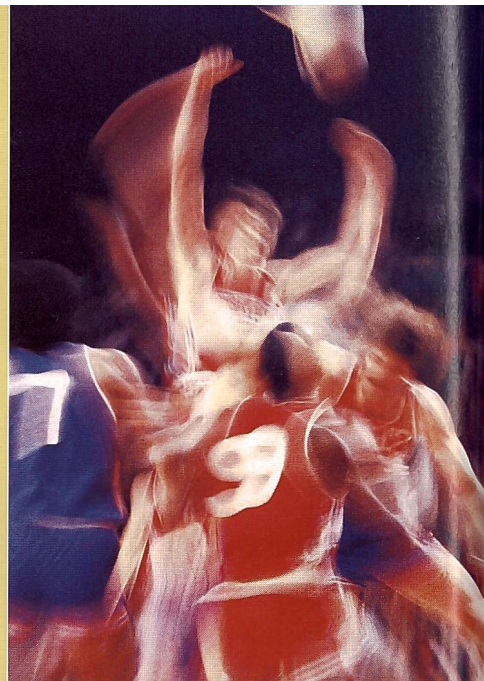


Foto: DigitalVision

Sport di squadra

# Tra balzi e rimbaldi

Un colpo di testa preciso nel calcio, un tiro in sospensione nella pallamano, un muro solido nella pallavolo, o un rimbalzo difensivo nella pallacanestro. Gli sport di squadra sono ricchi di azioni «saltate» che, eseguite al momento giusto e al posto giusto, possono decidere le sorti di un incontro. *Véronique Keim*

## Consigli metodologici

**Per chi?** L'allenamento della distensione sotto forma ludica inizia già nell'infanzia (piccoli percorsi saltati, giochi, piste ad ostacoli, ecc.).

**Quando?** Integrare l'allenamento della distensione e della forza esplosiva all'inizio della seduta permette di eseguire gli esercizi nel pieno delle risorse energetiche. Si consiglia di optare per un riscaldamento completo e specifico perché le sollecitazioni muscolari (salti, salti ripetuti, ecc.) sono molto forti.

**Cosa?** Progredire a seconda dell'età e del livello: salti orizzontali (con cerchi, coni, tappeti, corde per saltare), salti verticali (con panchine, elastici, siepi), lavorare la forza (forza massimale, specifica, intermittente) e inserire delle sequenze (esercizi multiformi generali e orientati). Concludere il tutto con un tiro o uno smash incrementa la motivazione!

**Come?** Garantire un'esecuzione corretta del movimento: allineare i segmenti, stabilizzare la muscolatura dorsale e addominale, evitando le oscillazioni del bacino. Mai dimenticare che la qualità è più importante della quantità!

**Intensità** massima per ottenere effetti positivi sulla forza-velocità.

**Recupero** completo (almeno due minuti) fra una serie e l'altra per garantire un salto di qualità.

**Forma:** allenamento integrato o sedute specifiche a seconda dell'età e del livello.

**Attenzione:** variare le sollecitazioni per esercitare anche le capacità coordinative (salti dopo cambiamenti di direzione, finte, ecc.).

Evitare pliometrie troppo forti con i bambini o gli sportivi in soprappeso!

## ■ Pallacanestro – sulle orme di Jordan

La pallacanestro moderna esige sempre di più delle buone capacità atletiche. Il fattore potenza (forza-velocità) permette di eseguire e collegare rapidamente fra di loro azioni quali il dribbling, il passaggio, il tiro e lo smarcamento. La forza-velocità serve anche a resistere agli attacchi sferrati dall'avversario e a costruire dei blocchi, nonché a saltare in alto al momento giusto per recuperare un rimbalzo, tirare a canestro o ostacolare i passaggi dell'avversario diretto. È proprio in questa attività chiamata «salto» che entra in gioco la distensione.

*Michel Chervet, capo disciplina G+S di pallacanestro  
michel.chervet@baspo.admin.ch*

## ■ Pallavolo – tutto si gioca lassù

Per natura, nella pallavolo tutte le azioni si concludono in sospensione. Lo slancio è onnipresente: nella battuta «schiacciata», nel passaggio, nel blocco, nell'attacco ma anche in difesa, quando si tratta di recuperare una palla toccata dal proprio muro per evitare un palonetto. Lo slancio è innanzitutto una questione di coordinazione e di sinergia fra le diverse articolazioni coinvolte. L'altezza non è l'unica cosa importante, perché una buona elevazione laddove non c'è il pallone non serve a nulla. Nella preparazione bisogna dunque lavorare sulla distensione senza tuttavia trascurare i fattori percettivi, che sono fondamentali. Pensiamo ad esempio ai bambini: quando giocano integrano spontaneamente la distensione. Attenzione, però, perché allenarla non significa provocare delle tensioni inutili!

*Bértrand Théraulaz, capo disciplina G+S di pallavolo  
bertrand.theraulaz@baspo.admin.ch*

### ■ Pallamano – il gesto sospeso

La distensione, combinata con la forza esplosiva e la velocità d'azione, è un fattore che determina la riuscita di numerose situazioni nella pallamano: tiri in sospensione, tiri in caduta, blocchi difensivi, finte.

In questo sport, le azioni decisive sono sempre, o quasi sempre, legate alla presenza dell'avversario; l'attaccante deve quindi essere in grado di modulare l'altezza e la direzione del suo salto, anche all'ultimo momento se è necessario. E più si salta in alto, maggiore sarà il tempo a disposizione per prendere la mira o adattare il tiro in funzione della difesa!

Tutto ciò deve essere preso in considerazione durante l'allenamento.

*David Egli, capo disciplina G+S di pallamano  
david.egli@baspo.admin.ch*

### ■ Calcio – controllo aereo

L'altezza media dei giocatori professionisti è in progressivo aumento da qualche anno a questa parte, soprattutto nella categoria dei calciatori dell'asse centrale, che forniscono sempre più il loro contributo nel gioco aereo. Il giocatore che gestisce bene la tecnica e sa saltare in alto non ha alcuna difficoltà a controllare il pallone sia con la testa che con il petto. Il tempismo e la distensione sono dunque caratteristiche indispensabili in tutte le situazioni di gioco.

Per il portiere, invece, la dinamica è diversa. La distensione verticale e orizzontale permette di ampliare il suo raggio d'azione, di coprire gli angoli e di spostarsi rapidamente sui primi appoggi.

*Bruno Truffer, capo disciplina G+S di calcio  
bruno.truffer@baspo.admin.ch*

### Pliometria – carburante per la forza reattiva

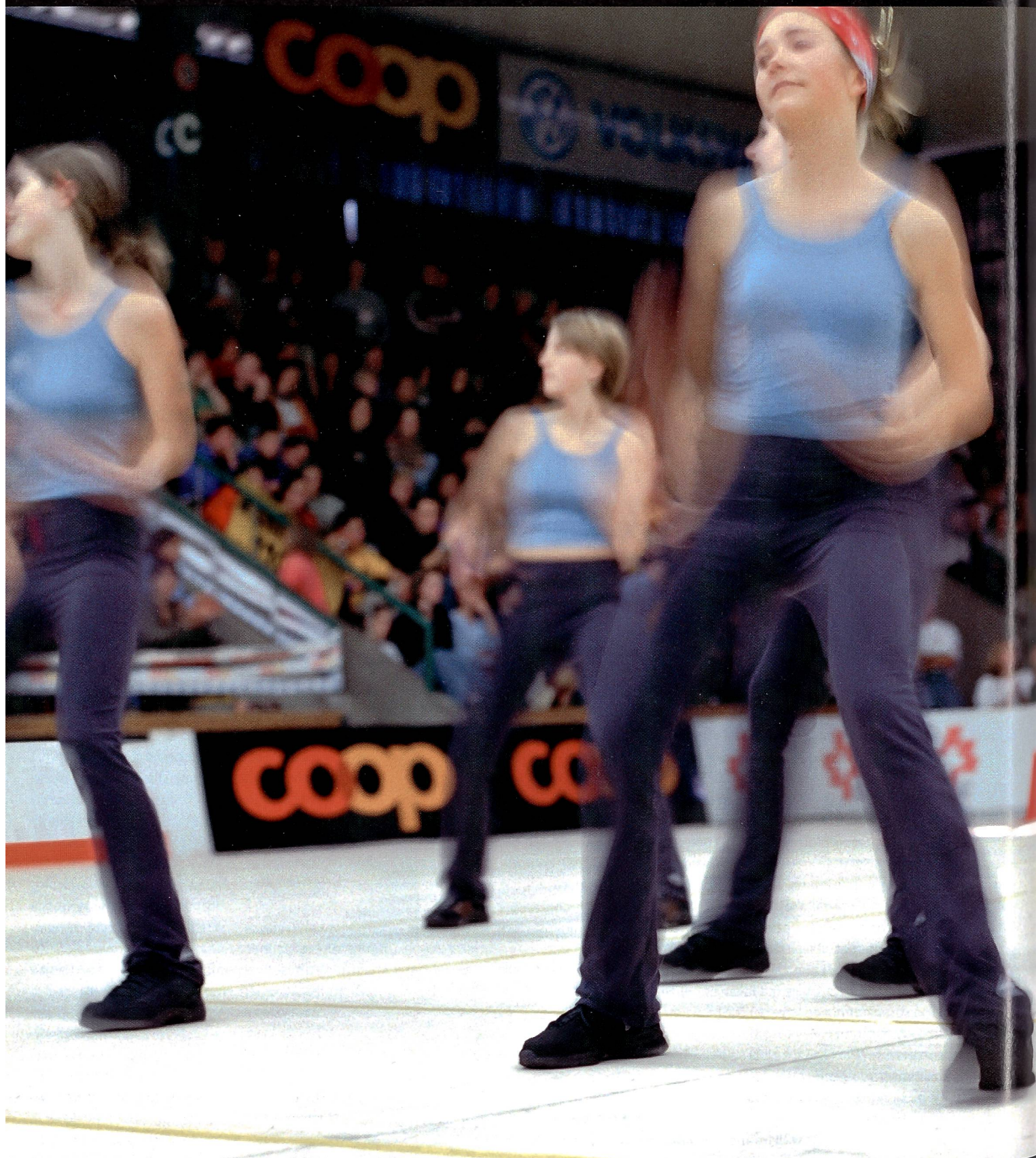
Prima di essere volgarizzata dallo specialista in preparazione fisica Gilles Cometti, la nozione di pliometria fu diffusa grazie soprattutto alle ricerche di Bosco in Italia e di Piron in Francia.

In ambito di distensione, l'allenamento pliometrico consiste essenzialmente in salti, sequenze e combinazioni di salti di tutti i tipi.

Denominata anche allenamento della forza reattiva, questa forma di sollecitazione utilizza l'energia elastica e il riflesso miotatico del muscolo.

L'esempio classico di un salto in basso (partenza dal cassone, atterraggio e immediata spinta ascensionale) permette di illustrare chiaramente questo principio: contrazione iniziale del muscolo (partenza), stiramento muscolare (fase eccentrica) durante l'atterraggio (frenata) e contrazione nella fase concentrica di spinta ascensionale. Durante l'esecuzione di questo movimento, che gli specialisti chiamano «stretch-shortening cycle» (ciclo stiramento-accorciamento), il muscolo può restituire un'energia supplementare prodotta dalla componente elastica in serie del muscolo e del riflesso miotatico. L'allenamento pliometrico aiuta quindi a migliorare i fattori nervosi ed elastici del muscolo e si suddivide in diversi livelli di difficoltà: dal balzo leggero in pliometria orizzontale (consigliato nella preparazione dei giovani) fino al salto in basso profondo per gli atleti ben allenati. In tutti questi casi, è imperativo prestare molta attenzione alla qualità del movimento, al sostegno perfetto della muscolatura dorsale e addominale e ad un recupero sufficiente fra una serie e l'altra. Infatti, un movimento mal eseguito può rivelarsi controproducente.

# Fitness. Movimento. Gioia di vivere.



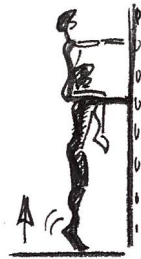
La ginnastica mantiene in forma. La ginnastica fa bene. La ginnastica rende attivi.  
E la ginnastica piace a tutti. È per questo che Coop ha deciso  
di sponsorizzare la Festa federale di ginnastica. **Per lo sport. Per tutti voi.**

The COOP logo, consisting of the word 'COOP' in a stylized, lowercase, orange font with rounded letters.

## Quattro esercizi multiformi orientati

**G**li esercizi che vi proponiamo sono di semplice esecuzione e ideali per le quattro discipline presentate poc'anzi. La parte comune (sequenze di forza, forza-velocità) è completata da un esercizio specifico da adattare allo sport di preferenza. Si consiglia di variare l'altezza degli ostacoli, gli angoli di lavoro e anche il numero di ripetizioni a seconda degli obiettivi e del livello dei giocatori, come pure di cambiare e combinare le varie sequenze cercando di lavorare sempre una volta a destra e una volta a sinistra. Il movimento, inoltre, non deve mai mancare di precisione e qualità.

L'illustrazione dell'esercizio 1 permette di meglio comprendere il principio: tronco comune (disegni 1 e 2), esercizi specifici (esercizi 3a, 3b, 3c, 3d).



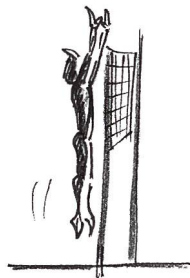
1



2



3a



3b



3c



3d

Disegni: Leo Kühne

### ■ Esercizi 1

**Cosa?** Esercitare i muscoli estensori del polpaccio.

**Come?** Cercare di raggiungere un'estensione verticale e completa del corpo ad ogni salto, spingendo sino alla punta dei piedi.

1. Tre estensioni dei polpacci con l'aiuto di un compagno appoggiandosi alla spalliera
2. Sei salti in estensione delle caviglie sopra dei coni (gambe tese)
3. a) Tre tiri in sospensione (pallacanestro)  
b) Tre blocchi (pallavolo)  
c) Tre tiri in sospensione (pallamano)  
d) Tre colpi di testa (calcio)

### ■ Esercizio 2

**Cosa?** Eseguire un salto da seduti su un pallone da ginnastica (swissball) per sfruttare l'accelerazione del centro di gravità.

**Come?** Rimbalzare sempre seduti sullo swissball per sfruttare il fenomeno della sovraccelerazione ed eseguire rapidamente sei salti consecutivi su piccole siepi.

1. Dieci piccoli rimbalzi seduti sullo swissball
2. Sei salti su piccole siepi
3. Idem come esercizio 1

### ■ Esercizio 3

**Cosa?** Dopo una contrazione isometrica di 5 sec. (sedia), eseguire dei salti alternativi su una panchina.

**Come?** Collocare una panchina a 45° rispetto alla linea di porta, alla rete o alla linea di fondo (pallacanestro). Spingere alternativamente (4x) con la gamba destra e poi con la sinistra (il ginocchio libero viene sollevato in alto)

1. Eseguire la contrazione isometrica per 5 sec. (sedia)
2. Quattro salti alternativi sulla panchina (più in alto possibile)
3. a) Tiro in corsa a sinistra e a destra (pallacanestro)  
b) Tre smash (pallavolo)  
c) Tre tiri in caduta (pallamano)  
d) Tre controlli orientati con il petto (in aria)

### ■ Esercizio 4

**Cosa?** Lanciare il pallone medicinale (1, 2 o 3 kg) con entrambe le mani al di sopra di una rete o al di là di una linea, poi eseguire sei salti consecutivi nei cerchi su una gamba sola.

**Come?** Posizione di semi-squat, schiena eretta per lanciare il pallone; approfittare dello slancio in avanti per eseguire la serie di salti nei cerchi.

1. Lanciare il pallone medicinale
2. Sei salti nei cerchi
3. a) Tre rimbalzi contro il muro (contrassegnare le zone con il nastro adesivo) (pallacanestro)  
b) Tre azioni di attacco sulla base di uno schema preciso (pallavolo)  
c) Due tiri in sospensione (palla lanciata da un compagno)  
d) Due colpi di testa (contrassegnare i bersagli)