



# **PROGRAMMA DI ALLENAMENTO**

**2011**

**SQUADRE NAZIONALI MASCHILI**

**GRUPPI DI LAVORO**  
**C & B**

<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Landini Filippo</li> <li>2. Bartolini Nicola</li> <li>3. Sarruggerio Marco</li> <li>4. Lo Presto Luca</li> </ol>	Oudalov Serguei
<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sestini Lorenzo</li> <li>2. Murtas Matteo</li> <li>3. Murtas Simone</li> <li>4. Bolzoni Luca</li> </ol>	Innocenti Giovanni
<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Russo Andrea</li> <li>2. Mazzelli Davide</li> <li>3. Sebastiani Francesco</li> <li>4. Sanvito Michele</li> </ol>	Rocchini Luigi
<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Levantesi Matteo</li> <li>2. Macchini Carlo</li> <li>3. Lo Cascio Alessio</li> <li>4. D'Anna Lorenzo</li> </ol>	Fortuna Marco Nicotera Gianni Peroli Luigi
<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Simonetti Lorenzo</li> <li>2. Achilli Marco</li> <li>3. Garza Luca</li> <li>4. Porta Davide</li> </ol>	Simonetti Fabio Zanardi Alessandro
<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bresolin Simone</li> <li>2. Sborchia Davide</li> <li>3. Perriello Davide</li> </ol>	Quarto Paolo

**Coreografa:** Bonzi Rossana

## GRUPPI DI LAVORO

### A & B

<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
1. Busnari Alberto 2. Angioletti Matteo 3. Edalli Ludovico 4. De Vecchis Tommaso	Innocenti Giovanni
<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
1. Principi Paolo 2. Ottavi Paolo 3. Ticchi Lorenzo 4. Cingolani Andrea	Fortuna Marco Karspesky Sergej
<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
1. Pozzo Enrico 2. Morandi Matteo 3. Tamiazzo Mattia	Sacchi Andrea Schiavo Francesco
<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
1. 2. 3. 4.	Rocchini Luigi
<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
1. 2. 3. 4.	Fedozzi Fabio
<b>Ginnasti</b>	<b>Tecnici</b>
1. 2. 3. 4.	Oudalov Serguei

**Coreografa:** Bonzi Rossana



**Coni**

Federazione Ginnastica d'Italia



## PROGRAMMA GENERALE

### Gruppi Nazionali C & B

<b>ALLENAMENTI PERIODICI</b>		
<b>GIORNI</b>	<b>MATTINO</b>	<b>POMERIGGIO</b>
Lunedì	<b>X</b>	<b>X</b>
Martedì	<b>Scarico</b>	<b>X</b>
Mercoledì	<b>X</b>	<b>X</b>
Giovedì	<b>Scarico</b>	<b>X</b>
Venerdì	<b>X</b>	<b>X</b>
Sabato	<b>X</b>	<b>Scarico</b>
Domenica	<b>Libero</b>	

### SQUADRE NAZIONALI A & B

<b>ALLENAMENTI PERIODICI</b>		
<b>GIORNI</b>	<b>MATTINO</b>	<b>POMERIGGIO</b>
Lunedì	<b>X</b>	<b>X</b>
Martedì	<b>X</b>	<b>X</b>
Mercoledì	<b>Scarico</b>	<b>X</b>
Giovedì	<b>X</b>	<b>X</b>
Venerdì	<b>X</b>	<b>X</b>
Sabato	<b>X</b>	<b>Scarico</b>
Domenica	<b>Libero</b>	

### SCANSIONE ORARIA

COLAZIONE

ORE 08:00

#### 1° ALLENAMENTO

INIZIO ALLENAMENTO

ORE 09:00

TERMINE ALLENAMENTO

ORE 12:15

PRANZO

ORE 12:30

#### 2° ALLENAMENTO

INIZIO ALLENAMENTO	ORE 15:00
TERMINE ALLENAMENTO	ORE 18:00
CENA	ORE 20:20
IN CAMERA	ORE 23:20

**PROGRAMMA D'ALLENAMENTO COLLEGIALI  
SQUADRE NAZIONALI SENIORES E JUNIORES MASCHILI**

**1° SEDUTA DI ALLENAMENTO**

(.../...)

<b><u>RISCALDAMENTO</u></b>	
Tale fase allenante sarà così ripartita: 15' guidati da un allenatore (con turnazione quotidiana); 5' personalizzati ed infine una verticale tenuta 55", escluse le giornate quando si esegue il circuito delle verticali, + un salto raccolto avanti ed uno indietro)	<b>20'</b>

**CIRCUITO PREPARAZIONE ARTI INFERIORI (12')**  
(otto stazioni a coppie o terziglie – 35" di lavoro / 20" di pausa)

**Importante:** fare attenzione, durante i rimbalzi, anche all'azione degli arti superiori che dovrà essere efficace ed efficiente.

1. Posizione candela a terra, rullare avanti per alzarsi su una sola gamba alternando Dx e Sx.
2. Salti a piedi pari, gambe tese e tallone sempre sollevato (eseguire con saltello intermedio): braccia basso-alto-basso.
3. Saltelli pliometrici con massima flessione delle gambe sulle cosce.
4. Inginocchiamenti alternati con spinta verso l'alto.
5. Contromovimento da squat, a salire e scendere, su di un tappeto di minimo cm 50.
6. Saltelli laterali su di un arto, interni ed esterni, con partenza da un rialzo di 20 cm; eseguirne 6 ripetizioni per tipo e per gamba.
7. Salti in rimbalzo su di un tappeto morbido.
8. Step-jump su di una gamba: ogni 6 ripetizioni cambiare arto inferiore.

**PREPARAZIONE FISICA AUSILIARIA (6')**

Lavoro con elastici, tavolette propriocettive, pesetti ed altro, in funzione delle personali esigenze dei ginnasti.

**PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA (12')**

**I tipologia: lunedì e giovedì.**

**Circuito di 12 stazioni a coppie – 30" di lavoro / 20" di pausa**

1. Addominali alla spalliera.
2. Dalla sospensione semirovesciata, eseguire orizzontale avanti e orizzontale dietro segnate in alternanza e con assistenza.
3. In pedana: verticale di forza da squadra a gambe unite o divaricate.
4. Recupero a corpo teso con assistenza (agli appoggio o Giovannini).
5. 2 verticale di forza (corpo teso braccia tese o corpo teso braccia piegate oppure corpo flesso braccia tese) + 2 contropiegamenti fermati all'orizzontale + 2 piegamenti verticale (oppure: dopo le verticali, piegamenti in appoggio).

6. N° 3 trazioni + N° 3 bilancini; ripetere in serie.
7. Rondini ai piani paralleli (dalla rondine alla verticale e ripetere; con assistenza).
8. Rondini ai piani paralleli (da sotto alla rondine e ripetere; con assistenza).
9. Suolo: da verticale, posizione intermedia, eseguire 3 recuperi a corpo squadrato + 6 piegamenti in verticale.
10. CcM o appoggi: squadra massima e passaggio in orizzontale divaricata o chiusa e ripetere.
11. CcM o appoggio: passaggi framezzo da proteso avanti ad orizzontale dietro divaricata o chiusa.
12. Anelli: kippe in squadra segnata + verticale segnata + discesa con giro addominale e ripetere.

### **II tipologia: martedì e venerdì.**

#### **Circuito verticali di 12 stazioni – 30” di lavoro / 20” di pausa**

**NB:** laddove è possibile il raggiungimento della posizione di verticale dovrà avvenire d'impostazione.

1. Verticale al suolo.
2. Verticale alle parallele o appoggi.
3. Verticale su di uno staggio o appoggi, in posa laterale, con impugnatura dorsale.
4. Verticale su di uno staggio o appoggi, in posa laterale, con impugnatura palmare.
5. Verticale su di uno staggio o appoggi, in posa radiale (dritti).
6. Verticale con braccio, alternando dx a sx, al suolo e contro il muro (15” + 15”).
7. Verticale sugli appoggi o Giovannini con impugnatura cubitale.
8. Verticale al suolo, posizione intermedia, corpo squadrato + ritorno verticale.
9. Verticali con cambi: esterno + interno e ripetere (Giovannino o parallele).
10. Verticale agli anelli.
11. Verticale spinta a salire su cm 20, oppure rimbalzi sul trampolino in verticale.
12. Verticale croce (con possibilità d'assistenza oppure contro il muro).

**Nelle mezze giornate d'allenamento le due tipologie dovranno essere eseguite entrambe con l'aggiunta della III tipologia (posizioni statiche)!**

### **III tipologia: mercoledì e sabato.**

#### **Circuito sulle posizioni statiche di nove stazioni (12” isometria + 20” riposo)**

1. Orizzontali sugli appoggio o suolo.
2. Rondini sui piani.
3. Croce facilitata.
4. Croce in squadra facilitata.
5. Orizzontale supina in sospensione (anelli o sbarra oppure parallele).
6. Orizzontale prona in sospensione (anelli o sbarra oppure parallele).
7. Rondine inversa con appoggio dei piedi (anelli bassi o step oppure pedane).
8. Croce verticale con pedane.
9. Squadra 180° (suolo o appoggi).
10. Posizione brachiale, salire e ritorno (parallele).

### **PRE-ACROBATICA (12')**

#### **RICERCARE IL PERFEZIONAMENTO DEGLI ARRIVI**

**NB:** nel caso del gruppo “C” saranno approntati degli adattamenti.

1. Serie di ribaltate.
2. Capovolta avanti + SR avanti diretto con arrivo (per i piccoli con rimbalzo intermedio)
3. Uno o due flic-flac + salto raccolto dietro e ripetere con twist raccolto (partenza da fermo).
4. Serie di 3 salti avanti raccolti.
5. Serie di 3 salti tesi avanti.
6. Passo, presalto, rondata 3 flic-flac + salto teso dietro.
7. Rondata flic-flac doppio salto raccolto dietro (possibilmente libero – in buca con tappeto per i piccoli).
8. Rondata flic-flac Tabak (twist per gruppo „C“); in alternativa eseguire la finale dell’esercizio di gara).
9. Doppio salto raccolto avanti (in buca con tappeto per i piccoli).

## ATTREZZI

SEI ROTAZIONI  
(20 minuti per rotazione = ~ 120’)

**NB: agli attrezzi è obbligatorio eseguire minimo 3 elementi e terminare ogni salita con l’uscita.**

**Precisazione per il gruppo “C”: durante il lavoro sulla “tecnica di base”, programmato al mattino, dovrà essere posta estrema attenzione tanto sullo stile, quanto sull’ampiezza d’esecuzione.**

1. CAVALLO MANIGLIE (obbligatorio esercizio intero)
2. ANELLI
3. VOLTEGGIO (m/trampolino o doppia pedana gruppo C)
4. PARALLELE
5. SBARRA
6. TRAMPOLINO

In alternativa, e solo per cause di forza maggiore, taluni attrezzi potranno essere sostituiti dal trampolino e/o attività propedeutiche!

**Al termine di tutto il lavoro è obbligatorio fare mobilità articolare (5’).**



## **2° SEDUTA DI ALLENAMENTO**

(.../...)

<p style="text-align: center;"><b><u>RISCALDAMENTO</u></b></p> <p>Tale fase allenante sarà così ripartita: 15' guidati da un allenatore (con turnazione quotidiana); 5' personalizzati ed infine una verticale tenuta 55", escluse le giornate quando si esegue il circuito delle verticali, + un salto raccolto avanti ed uno indietro.</p>	<b>20'</b>
--	------------

### **PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA (15' individualizzata)**

**Precisazione per il gruppo "C" & "B": inserire obbligatoriamente minimo una serie di oscillazioni in appoggio alle parallele con impugnatura cubitale.**

### **PRE-ACROBATICA (12')**

#### **RICERCARE PERFEZIONAMENTO DEGLI ARRIVI**

**NB:** nel caso del gruppo "C" saranno approntati degli adattamenti.

1. Serie di ribaltate.
2. Capovolta avanti + SR avanti diretto con arrivo (per i piccoli con rimbalzo intermedio)
3. Uno o due flic-flac + salto raccolto dietro e ripetere con twist raccolto (partenza da fermo).
4. Serie di 3 salti avanti raccolti.
5. Serie di 3 salti tesi avanti.
6. Passo, presalto, rondata 3 flic-flac + salto teso dietro.
7. Rondata flic-flac doppio salto raccolto dietro (possibilmente libero – in buca con tappeto per i piccoli).
8. Rondata flic-flac Tabak (twist per gruppo „C“); in alternativa eseguire la finale dell'esercizio di gara).
9. Doppio salto raccolto avanti (in buca con tappeto per i piccoli).

## **ATTREZZI**

### **SEI ROTAZIONI**

**(23 minuti per rotazione = ~ 128')**

- 1. CORPO LIBERO O CORSIA FACILITANTE (in funzione del periodo di preparazione)**

2. CAVALLO MANIGLIE

3. ANELLI

4. VOLTEGGIO

5. PARALLELE

6. SBARRA

**NOTE FINE ALLENAMENTO (fase allenante della durata di ~ 5')**

- Serie di forza agli anelli personalizzata da eseguire rigorosamente (eventualmente con assistenza).
- Al termine di tutto il lavoro è obbligatorio fare mobilità articolare.

**ALLENAMENTO MEZZA GIORNATA**

Nelle mezze giornate di allenamento

- mercoledì e sabato per il gruppo A & B

- martedì e sabato per il gruppo C & B

si eseguiranno tutti i circuiti di preparazione fisica generale e specifica.

Il gruppo C & B il martedì mattina ed il giovedì mattina effettuerà allungamento e mobilità articolare in spiaggia per 45' (H.10:00 – 10:45).

**PREPARAZIONE TECNICA**

**Studio arrivi generici**

- |   |               |
|---|---------------|
| 1. Salto avanti dal tappeto (cubone o tavola volteggio) | 5 ripetizioni |
| 2. Salto dietro dal tappeto (cubone o tavola volteggio) | 5 ripetizioni |
| 3. Salti pennello dalla sbarra alta                     | 5 ripetizioni |

**ROTAZIONE ATTREZZI**

**Studio arrivi attrezzi**

4. CL: minimo 2 stoppati massimo 4 (in frequenza consecutiva).
5. A – P – S: minimo 2 stoppati massimo 5 (in frequenza consecutiva).
6. CcM: nr. 3 consecutivi senza errore; in caso contrario si azzera.
7. Volteggio: nr. 2 salti in piedi; nel caso del primo stoppato si passa oltre.



**Precisazione per il gruppo “C”**: le indicazioni suddette saranno altresì valide per il gruppo “C”, qualora fossimo in preparazione di gara, altrimenti durante la rotazione agli attrezzi dovranno effettuare lo studio delle uscite.

#### NOTE GENERALI

- Organizzazione del lavoro per attrezzo:
  - ⇒ Una salita di riscaldamento (nel periodo di gara).
  - ⇒ La seconda salita dovrà essere esercizio oppure  $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ .
  - ⇒ Anche la prima parte dovrà concludersi con l'uscita dell'esercizio.
  - ⇒ Uscita con ricerca arrivo.
  - ⇒ NON SPRECARE TEMPO IN SALITE INUTILI E TENERE BEN PRESENTE CHE CIASCUNA SALITA DOVRÀ CONCLUDERSI CON UN'USCITA!
  - ⇒ VIENE FATTO INOLTRE PRESENTE CHE OGNI SALITA ALL'ATTREZZO, IN PARTICOLAR MODO PER ANELLI E SBARRA, DOVRÀ CONTENERE UN'ENTRATA (ESEGUITA PARTENDO DA POSIZIONE CORRETTA) ED UN'USCITA.
  - ⇒ Le ulteriori salite saranno a discrezione dell'allenatore e/o del Responsabile Squadra Nazionale.
- Ottemperare all'esecuzione dell'intero protocollo di PFS “Individualizzata” entro i 15' previsti dal programma.
- Per quanto riguarda il giro degli attrezzi, il gruppo deve iniziare all'attrezzo con il quale ha concluso la seduta di allenamento precedente.
- Provvedere affinché non ci siano dispersioni di tempo inutili e quindi possiate ottimizzare l'allenamento in relazione alle reali necessità del vostro condizionamento prestativo e compensativo.



## ORIENTAMENTI TECNICI PER L'IMPLEMENTO DELLE DIFFICOLTA' DA INSERIRE NEGLI ESERCIZI DEI GINNASTI INTERESSATI AI PROSSIMI CAMPIONATI EUROPEI JUNIORES '12

La presente sintesi dovrà essere interpretata quale linea guida "obbligatoria", da perseguire in funzione del prosieguo dell'attività didattica post esercizi di base, realizzati durante i raduni estivi GAM – FGI.

### **Nota introduttiva**

Si raccomanda di perfezionare capillarmente l'impostazione della verticale in tutte le sue applicazioni, ponendo estrema attenzione ai corretti allineamenti (braccia-busto; busto-gambe; retroversione bacino; postura mani nelle varie prese; linea dei piedi e posizione della testa).

## ELEMENTI TECNICI

### **CORPO LIBERO**

#### Richiami tecnici

- Il lavoro acrobatico avanti dovrà essere sempre effettuato da ribaltata, pertanto si richiede lo studio della seguente serie di base: ribaltata + 3 salti tesi avanti.
- Migliorare l'azione di korbet per l'acrobatica dietro, congiuntamente al perfezionamento del lavoro di braccia, in funzione della serie acrobatica di base: rondata + flic-flac + 3 salto tempo.

#### Elementi

- Doppio salto dietro raccolto libero.
- Doppio salto dietro carpiato.
- Taback raccolto.
- Un salto dietro teso con avvitamento: minimo di 720°.
- Un salto teso avanti con avvitamento: minimo di 540°.

**NB:** da preferire sempre lo studio in corsia facilitante.

### **CAVALLO CON MANIGLIE**

#### Richiami tecnici

lo studio dei mulinelli al CcM dovrà essere sempre orientato alla massima ampiezza, asse corretto e posizione del corpo allineata.

#### Elementi

- 2 Stokli a scendere + 2 Stokli a salire, eseguiti in serie.
- Camminate avanti e indietro.
- Moguilny o Belenky.
- Elementi in mulinelli russi.
- Trasporto dorsale ( $\frac{1}{2}$  Stokli a scendere) + Mulinelli +  $\frac{1}{2}$  +  $\frac{1}{2}$  pivot. La partenza dovrà essere comunque sempre da dorso.
- Studio uscita.

## **ANELLI**

### Richiami tecnici

Si richiede l'effettuazione di ciascuna salita da kippe in squadra + Verticale.

### Elementi

- Kippe + Squadra unita + Verticale (la verticale dovrà essere eseguita con la giusta rotazione delle impugnature, a braccia tese, e corretto allineamento degli atteggiamenti spalle-bacino-testa).
- Granvolta frontale.
- Granvolta dorsale.
- Un elemento di slancio forza.
- Uscita: Tsukahara raccolto o doppio salto dietro teso.

## **VOLTEGGIO**

### Richiami operativi

Impiego delle due pedane o minitrampolino.

### Elementi

- Studio del Kasamatsu.
- Studio della ribaltata salto teso.
- Studio dello Tsukahara teso o Yourchenko teso.

## **PARALLELE**

### Elementi

- Granvolta.
- Controkippe alla verticale.
- Diamidov.
- Dietrofront.
- Doppio salto dietro carpiato.

## **SBARRA**

### Elementi

- Adler + Gran dorsale (diff. C) oppure cubitale (con o senza polso in appoggio = B).
- Endo in cubitale.
- Studio salti base: Voronin/Yamawachi – Tkachev.
- Studio salto d'evoluzione: Kovacs (quest'ultimo da sensibilizzare per mezzo dell'uscita doppio salto raccolto, passante sopra la sbarra).
- Uscita: doppio salto teso dietro o Tsukahara teso.

**Buon lavoro a tutti!**

**Maurizio ALLIEVI**  
**Responsabile delle Squadre Nazionali**



SCHEDA DI CONTROLLO TECNICO DEL GINNASTA: \_\_\_\_\_; DATA DI NASCITA: \_\_\_\_\_; CATEGORIA: \_\_\_\_\_.

GRE		ELEMENTI	Data controlli						Risultato finale	GRE		ELEMENTI	Data controlli						Risultato finale
			Segno	Valore	Segno	Valore	Segno	Valore					Segno	Valore	Segno	Valore	Segno	Valore	
1		Doppio dietro raccolto libero							1		Tsukahara teso o Yourchenko teso								
2		Doppio dietro carpiato							2		Kasamatsu teso								
3		Taback raccolto							3		Ribaltata salto teso								
4		S.to t. dietro avvitamento (almeno 720°)							GRE		ELEMENTI	Data controlli						Risultato finale	
5		S.to t. avanti avvitamento (almeno 540°)										Segno	Valore	Segno	Valore	Segno	Valore		
GRE		ELEMENTI	Data controlli						Risultato finale	1		Diamidov							
			Segno	Valore	Segno	Valore	Segno	Valore		2		Dietrofront							
1		2 stokli db ↘ + 2 stokli db ↗							3		Granvolta								
2		Camminata avanti							4		Controkippe verticale								
3		Camminata indietro							5		Doppio dietro carpiato								
4		Moguilny o Belenki: _____.							GRE		ELEMENTI	Data controlli						Risultato finale	
5		Movimenti mm russo: _____.										Segno	Valore	Segno	Valore	Segno	Valore		
6		½ sdb ↘ mm + ½ + ½ pivot							1		Adler + Gran Dorsale o cubitale								
7		Studio uscita: _____.							2		Endo cubitale								
GRE		ELEMENTI	Data controlli						Risultato finale	3		Salti base: Voronin/Yamawachi-Tchakev.							
			Segno	Valore	Segno	Valore	Segno	Valore		4		S.to evoluzione: Kovacs (met. Hoffmann).							
1		Kippe + Squadra + Verticale forza 2"							5		Uscita: doppio dietro teso.								
2		Granvolta frontale							6		Uscita: Tsukahara teso.								
3		Granvolta dorsale																	
4		Slancio forza: _____.																	
5		Uscita: Tsukahara raccolto.																	
6		Uscita: doppio teso dietro.																	

**LEGENDA**

GRE = gruppi esigenze specifiche  
Elementi = movimenti/combinazioni programmate

M = migliorato  
P = peggiorato

R = realizzato  
S = stabilizzato

I = inserito nell'esercizio  
NE = non eseguito

**VALUTAZIONE**

Scala: 0 ÷ 10.