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: 4 (1948)

Heft: 2

Artikel: La corsa

Autor: Eusebio, Ottavio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999051

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: 09.07.2025

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

Ufficiale

GIOVANI FORTI LIBERA PATRIA

Rivista mensile della
S. F. G. S., Macolin

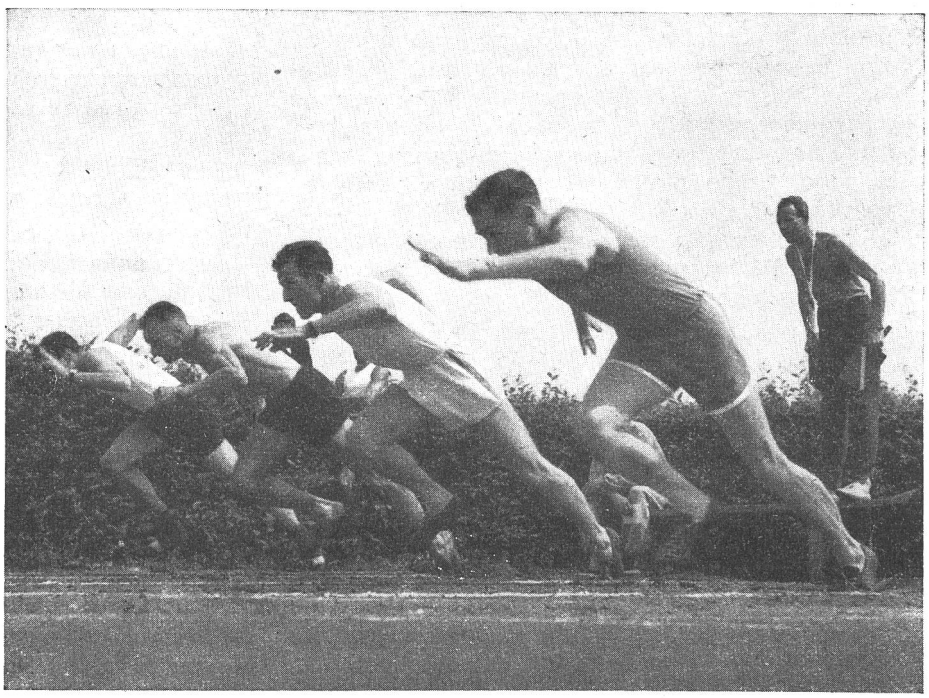
Macolin s/Bienna, marzo-aprile 1948 Anno IV - N. 2

La corsa

Studio di
Ottavio Eusebio

Correre è vivere!

Nel vasto campo delle attività sportive troviamo sempre un elemento comune, una nota dominante che dà il tono, la direzione a tutto il lavoro: si tratta della corsa. Essa è la regina del movimento, dello sport. Nella vita dell'uomo la corsa è come un termometro del suo sviluppo. È nella natura del bambino, dell'uomo di camminare, di correre. L'esperienza umana è anche in funzione di questa attività che è istintiva nell'uomo. Il bambino cerca di camminare poi di correre senza che noi glielo insegniamo, e voler far violenza sulla sua natura cercando di obbligarlo a camminare è un grave errore che può, facilmente portare seco dei difetti fisici. Per il bambino il movimento è una necessità per il suo sviluppo come uomo e nel medesimo tempo una espressione della sua vita intima, del suo stato d'animo e generale. Questo riflesso spirituale si osserva



Allenamenti collettivi di partenze per una corsa

sempre e dalla maniera di camminare, di correre di un tipo si possono conoscere il suo stato d'animo, le sue condizioni fisiche e morali. Ma c'è anche una reciprocità di influssi: il movimento, la corsa, possono influire, cambiare lo stato d'animo di un uomo e sempre in senso positivo. Ogni movimento è espressione di vita, di salute, e crea nell'uomo un senso di liberazione, di vibrazione intima, di gioia serena e apporta quindi nuovi impulsi positivi.

È all'aperto, nel bosco, che la corsa acquista tutto il suo valore, si crea quell'atmosfera in cui corpo e anima vivono in quell'armonia che fu già l'ideale degli antichi greci.

La corsa riunisce poi in sè tutta la classicità dello sport e dell'atletica in particolare: classica per la tradizione greca, classica per la naturalezza, per la linearità delle sue forme e dei suoi movimenti, classica perchè si occupa dell'individuo. Anche come competizione la corsa può rivendicare il primo posto. Le prime gare furono delle corse; il primo campo in cui i ragazzi si misurano tra di loro è sempre la corsa.

La corsa è poi anche la base del lavoro per ottenere e migliorare la forza organica che rappresenta la vera forza e resistenza dell'atleta. La resistenza è in funzione della forza organica.

Anche considerando lo sport di competizione è impossibile dimenticare la corsa. Non si curerà mai abbastanza questa disciplina. Dimenticare, trascurare anche solo un poco la corsa significa diminuire subito le prestazioni. La corsa è la chiave che apre le porte dei grandi risultati.

Sotto ogni punto di vista la corsa è l'attività fisica per eccellenza, quella completa. Essa domanda un lavoro di selezione, di qualità quindi.

Non si può trovare nella gamma dell'attività fisica un altro esercizio che migliori le qualità dell'atleta come la corsa. Tutto ciò che necessita a un atleta per migliorare le sue condizioni fisiche, e quindi i suoi risultati, si può ottenere con l'allenamento della corsa.

La corsa affina il senso del movimento, della coordinazione (lavoro di selezione muscolare), della posizione del corpo, dell'equilibrio quindi e come ultimo gradino la centrazione del corpo che permette di sfruttare e far rendere al massimo la potenza fisiologica dell'individuo (potenza che cresce pure con l'allenamento) e con questa centrazione si arriva all'azione razionale, pura, al gesto sicuro, preciso, netto. Come si vede è uno studio verso la semplicità, la classicità.

Da quanto esposto sopra risulta palese la necessità di fare più largo posto alla corsa nei programmi di educazione fisica.

Correre è vivere!

TECNICA DELLA CORSA.

Una falcata è divisa tecnicamente in:

fase di appoggio e di tirata (una gamba riceve il corpo, lo equilibra, lo centra e lavora sotto il corpo tirando indietro);

fase di spinta (la gamba dopo aver tirato si tende completamente dall'anca alla punta del piede, in una forte estensione);

fase di sospensione (il corpo è libero nell'aria).

La gamba che dopo la spinta è partita naturalmente in avanti per il movimento di riflesso (gin. legg. alzato) ora viene lasciata cadere e tocca terra sulla punta del piede, quasi tesa. Subito la gamba comincia a tirare indietro (equilibrio e centrazione del corpo).

È il lavoro sotto il corpo che dà la velocità. In questo istante le anche vanno rapidamente in avanti e tutto il corpo si appoggia in avanti. Segue l'estensione della gamba e dell'anca.

Le braccia piegate nel gomito (angolo acuto) lavorano su di un piano direzione anca-mento, evitando il più possibile qualsiasi rotazione del tronco (perciò è necessario avere la cintura delle spalle molto sciolta). Tenere le mani tese, aiutano il controllo del movimento.

Partenza bassa.

La prima buchetta si trova alla lunghezza di una gamba dietro la linea di partenza, la seconda circa 3/4 di piede dietro la prima. Larghezza tra le due un pugno tra le ginocchia. Quando l'atleta è alzato le anche sono leggermente più alte delle spalle e la schiena tesa non curva, ma senza tensioni inutili.

ESERCIZI DI STILE

1) movimento delle braccia, cambiando ritmo: da fermo, marciando, con leggera corsa;
2) marciare — br. sempre pos. di corsa — cercare di lasciare la gamba spinta il più a lungo possibile indietro. Estensione dell'anca — ultima spinta del piede;
3) medesimo ma a mezza corsa. Si deve ricevere l'impressione che il corpo si allunga (estensione dell'anca e della gamba);
4) da fermi lasciarsi appoggiare con tutto il corpo in av. e marciare come a 2) e passare quindi a leggera corsa;
5) alcuni passi di corsa, arrestarsi due tempi su di una gamba, alzare l'altro gin. e poi movimento come nella falcata con estensione accentuata di questa gamba. Rip. con l'altra;
6) leggera corsa di tanto in tanto alzare un gin., accentuare la tirata e la spinta;
7) alzare un gin. tenderlo in basso ind. con slancio, con mov. in av. del braccio (come nella corsa).

Con questi esercizi bisogna arrivare a trovare una buona posizione avanzata del corpo, raggiungere (importante) un'estensione automatica dell'anca e un lavoro sincronizzato delle braccia e delle gambe.

È indispensabile che ogni movimento diventi automatico, senza di che è impossibile restare sciolti e quindi ottenere un buon risultato.

ESERCIZI DI ALLENAMENTO

1) saltellare sul posto, completamente sciolti - lavoro delle caviglie;
1a) uguale a 1), ma con braccia flesse, mani alle spalle, lanciare le braccia in av., di fianco, in alto;
1b) uguale a 1), con circolo delle braccia in av. e ind., anche ruotare le braccia in senso inverso;
2) slancio delle braccia ind., alzandosi sulla punta dei piedi anche eseguire un piccolo salto.
3) Pos. gambe divaricate: oscillare il tronco a fondo con molleggiamento e estensione completa in alto con moll.
4) Pos. gambe div.: flettere il tronco di fianco a sin., il braccio des. va in alto e accentua la flessione, rip. a des.
5) Pos. gambe div.: mani unite davanti, torsione del tronco a sin. e a des.

6) Saltellare su di una gamba, tenendo l'altro ginocchio alzato con le mani;
7) bilanciare la gamba sin. in av. piegata nel gin. e lanciarla ind. (corpo teso a arco). Braccia movimento inverso della gamba. Con l'altra mano anche appoggiarsi a un albero o spalliera.
8) 3 passi e lancio della gamba des. in av. in alto, poi sin.
9) 3 passi e lancio della gamba ind. (sin. e des.);
10) flettere le braccia in av. alle clavicole, tenderle di fianco;
11) gambe div.: circolo delle braccia ind., oscillazione del tronco di fianco a sin. in basso (g. tese), ritornare in alto con circolo delle braccia ind.;
12) correre sul posto flettendo il tronco di fianco. Come a 4);
13) saltellare nella pos. spaccata, appoggiare con le mani sulle ginocchia tendendo il tronco o slancio delle braccia in alto (2 o 3 volte), rip. dall'altra parte.
14) Pos. div.: mani unite sopra la testa, flettere il tronco a sin e a des.;
15) saltellare su di una gamba, girare l'altra in circolo in av.;
16) seduti a terra: tirare le gambe contro il corpo tendendo in av. le braccia (mov. del rematore), senza toccare terra con i piedi;
17) sul dorso: alzare leggermente le gambe, mov. rapido come nel crawl, o incrociarle;
17a) sul dorso: alzare le gambe e il tronco, aprire e chiudere le spalle, anche bilanciarsi a sin. e a des.;
18) sul dorso: levarsi rapidamente e cercare di toccare la punta dei piedi con moll.;
18a) alzare le gambe tese e il tronco lentamente cercando di arrivare a toccare le gin. con la testa in equilibrio.
19) All'appoggio sulle mani: a) flettere le braccia; b) saltellare fra le mani con una gamba, con le gambe; c) con piccoli passi cercare di passare tra le mani e tendere il corpo riverso e ritorno alla pos. di partenza;
20) all'appoggio sull'avambraccio (poi solo sulla mano ma le br. piegate) e sulla punta dei piedi, alzare il corpo, in modo da toccare terra solo con i due punti estremi (corpo teso).

Questa serie di esercizi di allenamento può servire come modello di cultura fisica atletica. L'ordine di esecuzione è libero. Bisogna cercare sempre di far lavorare tutte le parti del corpo e alternare il lavoro delle singole parti, cioè dopo un esercizio che richiede uno sforzo particolare alle caviglie se ne farà seguire uno durante il quale possono riposare.

ALLENAMENTO

Non è possibile entrare qui in tutti i dettagli di un allenamento — dettagli che sono pure soggetti alla individualità e personalità dell'allenatore — perchè sarebbe troppo complicato e lungo per un piccolo lavoro come questo. Ci terremo quindi alle grandi linee, con rilievo di alcuni punti ai quali bisogna rivolgere una particolare cura, in modo che ogni monitore abbia l'impalcatura del suo edificio al quale può poi conferire il suo tono e la sua atmosfera personale.

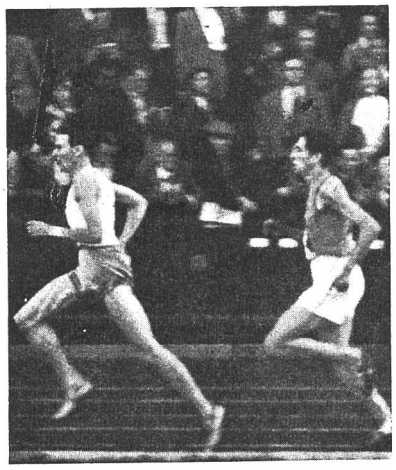
Il problema dell'allenamento è vastissimo e complicato e non si riesce mai ad esaurirlo, poichè si occupa di un essere vivo: l'uomo, l'individuo. Spesso l'allenamento è più una questione di psicologia che non di tecnica. È necessario che il monitore, l'allenatore si occupi, si interessi di pedagogia, di psicologia, di etica. I progressi tecnici e metodici poi sono continui — e questo è il bello, l'interessante — e obbligano quindi a un continuo studio e lavoro di ricerca e perfezionamento.

Prendiamo una prima divisione del lavoro:

a) in palestra; *b)* all'aperto.

a) Il programma di lavoro in palestra è prevalentemente tecnico-stilistico. Lo studio, il perfezionamento della tecnica sono al centro dell'attività. È un lavoro di precisione, di ragionamento. Buona parte del tempo è pure riservata alla cultura fisica. Gli esercizi di stile hanno lo scopo di aiutare a migliorare, affinare il movimento, l'azione tecnica: sono in certo qual senso l'analisi del movimento.

Gli esercizi di allenamento (cultura fisica) tendono prima di tutto a ottenere una scioltezza e mobilità completa (ma ancora condotta) del corpo, una certa forza e resistenza del muscolo e a migliorare la coordinazione fra le diverse parti del corpo. Si ottiene per finire uno stato di equilibrio positivo di riposo di tutto l'essere che rappresenta una certa prontezza a reagire, a muoversi. L'atleta in queste condizioni ha la sensazione di una lieve agilità, di



Buonissima tecnica in una finale degli 800 metri piani

una snellezza inconsueta. Con un minimo sforzo si ottiene un massimo di movimento di azione e prestazione: la legge dell'economia dello sforzo ha qui la sua affermazione.

La corsa in palestra è molto leggera. Il passo è corto ma il ritmo vivace. Marciare molto sulla punta dei piedi o con una spinta accentuata della caviglia è, non solo consigliabile, ma indispensabile. L'allenamento in palestra è più leggero che all'aperto.

b) All'aperto il lavoro si sposta in direzione condizione fisica. Gli organi interni lavorano molto di più: bisogna fare fiato. La vera corsa prende un posto più grande; il treno è tenuto più a lungo. Gli esercizi di stile vengono ripresi, solo brevemente, intrecciati nella corsa, così pure quelli di allena-

mento per rendere l'azione più sciolta, facile. Il peso principale si porta sulla resistenza (funzione polmonare), sul treno e sulla velocità. La velocità è l'ultimo gradino. L'allenamento è più duro, più spinto che in palestra.

Ora dividiamo ancora il lavoro nei diversi periodi che hanno una tipica fisionomia:

a) Periodo gennaio, febbraio, marzo.
b Periodo aprile, maggio.
c) Periodo giugno, luglio ecc.

a) È il periodo in cui si prepara la condizione generale base, senza la quale è poi impossibile ottenere buoni risultati nel periodo di competizione estivo e mantenere a lungo la forma . Il corpo deve diventare forte, elastico, agile. La tecnica deve entrare nel corpo e nel sangue: alla fine di questo periodo la tecnica deve essere conosciuta e posseduta a fondo. La corsa è leggera, il passo corto. Camminare molto e esercitare tanto la mezza-corsa. Tenere il treno — per abituarsi alla tecnica e allo stile — con piccoli cambiamenti di ritmo.

È la messa in condizione fisica, tecnica.

b) A questo punto il corpo deve essere formato fisicamente, pronto a sostenere e sopportare sforzi più grandi. Il lavoro si fa quasi esclusivamente all'aperto. La cultura fisica diminuisce. Gli esercizi di stile vengono ripetuti brevemente durante il riscaldamento. Il treno è ancora leggero ma aumenta sempre gradatamente e per tratti più lunghi. Si deve avere l'impressione che le gambe lavorino come un rullo, automaticamente, e curare lo stile, evitare di perdere la posizione avanzata del corpo. I cambiamenti di ritmo sono più frequenti e più rapidi. In questo periodo la velocità acquista sempre più importanza. Nei cambiamenti di ritmo la velocità è tenuta anche su più lunghe tratte (80-200 m). È importante che questi veri e propri cambi di velocità avvengano con un minimo sforzo, leggerissimi ma rapidi (devono essere la forza dei mezzo-fondisti e fondisti). Il gioco delle gambe e delle braccia deve essere sincronizzato automaticamente: ad ogni piccolo aumento di ritmo delle braccia devono rispondere le gambe e viceversa. Dalla facilità di questi cambi di velocità si può dedurre lo stato di forma, la classe di un atleta.

Si esercita molto anche la partenza su 10, 50, 80 m., e si inizia il lavoro speciale, particolare della distanza che si è scelta. Si corrono le distanze di preparazione a quella scelta come specialità. Si corre anche con il cronometro per acquistare il senso del tempo («Tempogefühl» o «sens de l'allure»). Bisogna giungere a una falcata tranquilla, morbida eppure potente.

Principio importante: il lavoro varia su resistenza e velocità a seconda come si trova l'atleta: se la resistenza fa un po' difetto ci si concentra su questa lasciando un po' da parte la velocità; se è la velocità che manca si indirizza l'allenamento in questo senso, tralasciando un poco la resistenza. Noi dobbiamo cercare sempre di mantenere un certo equilibrio tra velocità e resistenza, e mai spingere una qualità a scapito dell'altra.

In maggio cominciano già le prime gare.

È il periodo della messa in forma.

c) Si entra nella zona di competizione vera e propria. L'allenamento si orienta ancora di più sull'individuo ed è, possiamo dire, tipicamente funzionale: cerca cioè di eliminare gli ultimi errori, di migliorare il rendimento di assieme dell'atleta. La tenuta di gara, le mancanze che si verificano in gara, danno l'impronta all'allenamento in questo periodo. Con l'aumentare delle gare, l'allenamento diminuisce, ma questo è possibile solo quando si abbia lavorato seriamente e sistematicamente nei periodi *a)* e *b)*. Con la disputa regolare e continua di gare (non una ogni 3 settimane) e con la diminuzione dell'allenamento (leggero e breve) la forma aumenta automaticamente e si arriva alla prestazione massima.

È il periodo del perfezionamento della forma e del mantenimento della forma.

Questi periodi non sono fissi, rigidi, ma si compenetrano. Il tempo a disposizione, le condizioni meteorologiche, il tenore di vita, ecc., hanno un influsso sulla durata degli stessi. Il passaggio da uno all'altro avviene per sfumature, naturalmente nel ciclo del miglioramento, della progressione. Miglioramento e progressione che troviamo radicati nel « FORTIUS, CITIUS, ALTIUS ».

Macolin, marzo 1948.

I prossimi corsi a Macolin

Diamo l'elenco dei corsi federali che si svolgeranno durante l'estate a Macolin e ai quali possono partecipare anche rappresentanti del Cantone Ticino che desiderano diventare monitori I.P. oppure quei monitori che desiderano specializzarsi.

Coloro che si interessano a questi corsi devono inoltrare la loro domanda almeno *15 giorni prima* dell'inizio del corso alla sezione I. P. del Dipartimento Militare cantonale, in Bellinzona (Tel. 5.21.61), che è pure a disposizione per tutte le informazioni del caso.

Dal 10 al 15 maggio	**Corso di istruzione base I (in tedesco)**
Dal 31 maggio al 5 giugno	**Corso di istruzione base I (in francese)**
Dal 5 al 17 luglio	**Corso per l'istruzione alpina (in francese)**
Dal 5 al 10 luglio	**Corso per ecclesiastici (misto)**
Dal 12 al 17 luglio	**Corso per escursioni a piedi e in bicicletta (misto)**
Dal 15 al 28 luglio	**Corso per candidati al diploma federale I per maestri di ginnastica e sport (misto)**
Dal 19 al 24 luglio	**Corso per monitori di nuoto e istruzione base (misto)**
Dal 16 al 21 agosto	**Corso di istruzione base per studenti (in francese)**
Dal 23 al 28 agosto	**Corso di istruzione base II (in francese)**
Dal 30 agosto al 4 settembre	**Corso per esercizi in campagna (misto)**
Dal 13 all' 8 settembre	**Corso di istruzione base I (in tedesco)**
Dal 20 al 25 settembre	**Corso di istruzione base I (in francese)**