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: 5 (1949)

Heft: 2

Artikel: L'allenamento dal punto di vista medico [seguito]

Autor: Martin, Paul

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998987

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: 09.08.2025

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

L'ALLENAMENTO DAL PUNTO DI VISTA MEDICO

(del Dr. med. Paul Martin)

(Continuazione e fine vedi N.ri precedenti)

Non si potrà quindi imparare efficacemente lo stile per un rendimento utile e rapido che incominciando il suo studio approfondito a partire dal periodo C. Nell'insegnamento dello stile bisogna saper scomporre il movimento, ma c'è il pericolo di spezzettare troppo. L'essenziale è di fissare gli atteggiamenti intermedi inerenti all'insegnamento voluto. Essi servono da punti di riferimento, di partenza e di arrivo di un gesto sportivo che, lui, non è disassociato, ma al contrario è fatto di associazioni continue di movimenti e non di atteggiamenti. La decomposizione del movimento di uno stile deve essere ridotta a un minimo: due o tre fasi bastano, generalmente, per dirigere l'insegnamento.

Durante l'esercitazione dello stile, per non rompere l'armonia o cadere nell'errore, l'atleta deve concentrarsi e deve soprattutto frenare le sue ambizioni e non cercare subito il suo risultato-limite con uno sforzo o una velocità massimi. È un lavoro di pazienza e di dominio di se stessi.

Con lo stile si approfondisce anche la tecnica. È per es., la maniera di disporre le buchette di partenza, il calcolo dell'approcio o del numero dei passi esatti per una rincorsa di un salto o di un lancio.

Si capirà facilmente che non è pure possibile di imparare la tecnica senza possedere prima la resistenza muscolare, l'ampiezza del movimento, la lunghezza della falcata ecc., in una parola tutto ciò che comprende la messa in condizione fisica e il suo miglioramento.

Nel periodo C-D, l'atleta si allena nello stesso tempo a acquistare un sentimeno importante di controllo: si tratta della *conoscenza della sua andatura nell'azione*. In altri termini è l'automatismo del gesto e il suo dosaggio in potenza, regolato sul tempo. Un corridore di classe deve poter giudicare, al secondo, la sua andatura su di un giro di pista di 400 m., e non importa se corso a un'andatura di 58 o 85 secondi. È questa facoltà d' intelligenza sportiva che permette al campione di regolare convenientemente e intelligentemente lo sforzo della sua corsa per ottenere un risultato ottimo. È interessante infatti di sapere che ogni prova ha la sua curva dello sforzo ben definita, in rapporto all'andatura e al dosaggio necessari, per ottenere il rendimento massimo. L'esperienza ha permesso di stabilire delle tabelle per ogni disciplina ed è bene conoscerle. Il campione per allenarsi bene non deve misconoscerle. Il cronometro diventa un aiuto, ma nella competizione il campione deve averlo dentro di sè il suo cronometro.

A questa scuola l'atleta diventa rapidamente padrone dei propri mezzi. Cionondimeno gli resta da perfezionare una qualità più o meno innata e di ordine nervoso: la velocità.

Io penso che sia un errore fondamentale di incominciare troppo presto a esercitarla. Non solo si potrà mettere la velocità a buon profitto prima di avere un buon stile, ma si arrischiano, con degli sforzi, con delle tensioni troppo rapide su dei muscoli non o mal preparati, degli strappi, degli allungamenti, delle lesioni o delle distensioni dolorose nei loro attacchi.

La velocità è premio dell'allenamento; esercitandola bisogna procedere con progressione. C'è sempre la medesima regola da osservare e anche qui una prestazione ricercata troppo rapidamente può condurre a una disfatta. Al contrario se il lavoro è ben fatto, se non esclude nè lo stile, nè l'andatura, nè la tecnica, i progressi saranno via via più rapidi come lo dimostra l'ascesa della curva C. D.

L'atleta in possesso di tutti i suoi mezzi fisici e di ciò che io chiamo « l'intelligenza sportiva » si sente fiducioso e sicuro di sè. Egli si rende veramente conto delle sue possibilità che anche circostanze esteriori non potranno variare di molto, grazie al suo equilibrio interno. Infine per raggiungere il limite della forma che rappresenta la parte alta della curva = orizzontale quasi a partire da D = e soprattutto per mantenerla, bisogna ancora perfezionarsi: perfezione di dettagli, di ordine tattico, o attenzione più precisa di ordine igienico: regime, massaggi, qualità del riposo.

I progressi sono difficili per ognuno quando ci si avvicina al tetto dei propri limiti. E cionondimeno chi non ha mai preteso che avrebbe potuto far meglio? Nessuno può conoscere il suo limite poichè nessuno può affermare di essersi allenato senza errori e essersi spinto al massimo nell'allenamento.

Questo periodo palpitante esige pure, bisogna ripeterlo, maggior disciplina e maggior rinuncia.

Per l'atleta in forma esso rappresenta il periodo di competizione. Ai giochi olimpici, per esempio, bisogna toccare l'apice, nè troppo presto nè troppo tardi, e bisogna mantenersi abbastanza a lungo, ciò che richiede più volontà che non per fare l'ascensione.

Gli atleti dei giochi olimpici, soprattutto quelli di Berlino, hanno attirato l'attenzione di molti fisiologi. Nello stadio e nel villaggio olimpico dei laboratori completi erano installati. Furono esaminati atleti di diversi sport: si cercò di dosare il grado del loro allenamento e di osservare il loro stato prima, durante e dopo lo sforzo. Le osservazioni sono multiple e interessanti. Esse arricchiscono la fisiologia dell'uomo normale, ma in fin dei conti contribuiscono in materia minima a dettare meglio il proprio allenamento. Esse constatano, e è già molto, i fenomeni multipli che si svolgono nell'organismo allenato. Ecco un riassunto che ho preso in parte dalla « Biologia di Lefèvre ».

La macchina umana può, con l'allenamento, prepararsi gradatamente al lavoro. Le riserve sono rigenerate, il calore e le scorie vengono eliminati da un'irrigazione sanguigna quintuplicata e quindi (secondo Chauvenau e Kaufmann) da una accresciuta ventilazione polmonare e pure per l'escrezione renale. Così, nel periodo in cui le grandi prestazioni sono possibili, l'equilibrio delle funzioni, come un bilanciere tanto più potente quanto più ci si eleva, si mantiene normale e perfetto. C'è rifornimento rapido del muscolo in combustibile e in car-

burante e questo rifornimento è sempre assicurato, c'è la neutralizzazione automatica delle tocsine, lavatura e trattamento del tessuto e l'isotonia, distruzione del calore di lavoro e regolarizzazione termica di questo lavoro a una temperatura favorevole: l'isoterma. Questo sviluppo totale e fisiologico che rappresenta il pieno possesso della forma sportiva, non deve essere riservato unicamente agli atleti dei giochi olimpici: molti sono coloro che potrebbero e dovrebbero arrivarci. Finora mi sono forzato di mostrare che l'allenamento non può lasciare al caso o all'iniziativa mancina l'ordinazione delle sue ricette. Vi ho dato, in riassunto, la curva della sua progressione, la successione delle sue tappe e i suoi punti importanti. Siamo rimasti alle grandi linee, senza poter penetrare, in una esposizione limitata, nei dettagli. Queste grandi linee nondimeno sono sufficienti per permettere di preparare un piano di allenamento, poichè un piano di allenamento è sempre necessario. È necessario di notare il lavoro da compiere e quello che si è fatto. In questo modo io non ho mai conosciuto ciò che si chiama « superallenamento » e spesso ho spinto il mio allenamento il più possibile.

Il ruolo del medico e del medico sportivo deve consistere specialmente nel dare buoni consigli a quelli che si allenano e che, per fortuna, oggi sono in maggior numero che nel passato. Ma in questa grande schiera di giovani e vecchi ben intenzionati quante lacune e ignoranze elementari! Quindi è dovere del medico di interessarsi a questi giovani inesperti e a questi uomini maturi dallo slancio rinnovato, ma che ignorano le regole dell'allenamento. Dettar loro queste regole e guidarli con la vostra sorveglianza, ecco un controllo-medico sportivo utile e nobile.

Cionondimeno non dimentichiamo che nel corso di un allenamento non ci sono solamente polmoni, cuore e nervi: ma è pure messa a contribuzione la psiche. Quanti inizi senza fine, quanti rapidi abbandoni per mancanza di volontà, quante inspiegabili debolezze al momento del possibile progresso, quanti errori scoraggianti, tutte perdite per mancanza di direzione, di consigli, di conoscenze. Ho potuto constatare che perfino atleti di buona classe non potevano arrivare a dei risultati se non erano costantemente guidati e consigliati. E qui, il ruolo del coach, è anche il nostro. Ho fatto spesso l'esperienza con nostri atleti. Così per esempio un eccellente corridore dello Stade Losanna riusciva, allenandosi, a classificarsi onorevolmente. Ma due volte, a tre anni d'intervallo, io decisi di dettargli giorno per giorno il suo allenamento fino sulla pista del campionato: queste due volte egli fu campione svizzero.

Questi esempi sono numerosi. *Bisogna continuamente consigliare, incoraggiare:* la fiducia è una virtù che si inculca, poichè quelli che la possiedono da se stessi sono ben rari. Si può molto anche per aumentare il coraggio di un atleta, stimulare il suo spirito combattivo, in una parola allenare pure la sua psiche sportiva.

E ciò che esprime bene il principio scelto dal padre Didone per i suoi allievi di Arcueil raggruppati in associazione sportiva. Questo principio si trova per caso nella nostra curva. « Ecco, disse loro il giorno della prima riunione, la vostra parola d'ordine: « semper fortius, semper citius, semper altius », sempre più forti, sempre più rapidi, sempre più in alto ».

Dr. Paul Martin

(primatista svizzero degli 800 metri piani)

Le valanghe non sono più pericolose!

Non ho l'intenzione di ingannarvi con il titolo, dicendo che le valanghe non sono più pericolose, ma soltanto dimostrare modestamente come se ne possono evitare i pericoli. Le valanghe costituiscono putroppo, per gli sciatori, un pericolo non lieve che però, conoscendo anche minimamente i segreti delle nostre montagne, facilmente si può evitare. Evitare un pericolo di valanghe vuol dire salvare la vita e non è poco. Il pendio che si presume pericoloso, se pur lusinghiero nella sua qualità per lo sciatore, và a costo di ogni sacrificio evitato o abbandonato, oppure se necessario per raggiungere la meta, comportarsi nel modo come spiegato più tardi.

Il pericolo di valanghe può esservi in diverse forme, ad esempio durante e dopo grandi nevicate e perdura per lungo tempo se seguito da tempo freddo; un tempo caldo tende invece a far scendere a valle tutte o quasi tutte le valanghe e stabilisce la situazione. Su certi pendii, sempre in ombra oppure coronati di cornici di neve, abbiamo un pericolo durante tutto l'inverno. Al momento di un rapido aumento della temperatura usate la massima prudenza. La condotta da tenere in caso di pericolo non è difficile, basta mantenere sempre una buona presenza di spirito e osservando quelle norme che lo sciatore alpinista non dovrebbe mai dimenticare. Per quanto sia possibile tenete conto del « Bollettino delle valanghe » che sempre potrà darvi un sicuro sguardo della situazione. Non traversate mai un pendio pericoloso salvo in casi speciali e se assolutamente deve essere attraversato cercate di farlo, se possibile, sulla linea della massima pendenza discendendo oppure salendo passando sulla cresta servendovi di punti di appoggio naturali (alberi, rocce, creste). Se constatate l'impossibilità di salire o di scendere per la via più corta, attraversando il pendio al posto più alto, considerando il terreno come se si dovesse sganciare da un momento all'altro una valanga, fissando in partenza il punto di ritorno da raggiungere in caso di pericolo ed un punto determinato del presunto arrivo al di là del pendio.

In zona pericolosa prendete le seguenti precauzioni :

a) mettere la corda da valanga (corda color rosso);
b) riparare i capelli e le vie respiratorie con indumenti resistenti;
c) tenere i bastoni senza passare i centurini;
d) aprire la fissazione degli sci;
e) tenere le distanze necessarie, affinchè soltanto uno sciatore si trovi in zona pericolosa;
f) (in caso di pericolo effettivo) tentare la discesa fuggendo dalla massa che si avvicina.

Osservando strettamente queste norme e evitando pendii dubbi, se non è assolutamente necessario, ulteriori teorie sul comportamento in caso di infortunio non sarebbero opportune: purtroppo la sorpresa è talvolta cosa fatta. A questo punto i superstiti, se ve ne sono, possono divenire, anzi è loro obbligo morale, i salvatori del compagno o dei compagni scomparsi sotto la neve. Essi dovranno in primo luogo mantenere la calma, osservare dove è stato travolto, dove è scomparso e la direzione della neve con la quale l'infortunato si dirige.

L'avvicinarsi al posto della massa di neve subito dopo la caduta non è sempre senza pericolo e quindi si dovrà prima scrutare verso l'origine della valanga onde assicurarsi che non vi è più altro pericolo di sorta, e poi, mettendo una sentinella, designare con precisione i posti suaccennati, ossia luogo della presa, della scomparsa e