

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: 12 (1956)

Heft: 2

Artikel: Dall'avvio al filo d'arrivo...

Autor: Eusebio, Taio

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998947>

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: 11.08.2025

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



Dall'avvio al

(Seguito dal numero 3 / 1955)

Ormai siamo lanciati. Lo scatto di partenza ci ha portati dopo circa venticinque metri al massimo di velocità. Da ricerche e testi fatti con apparecchi scientifici a Macolin (e anche in America) si trovò che la massima velocità è raggiunta solo dopo circa venticinque metri, mai prima. Questo ci riconferma e ci appoggia nella tesi che la partenza deve essere più in morbidezza e in ritmo che in forza, in violenza. Ma più importanza ancora ha l'applicazione dell'esito di questo studio sulla corsa per la rincorsa del salto in lungo, infatti per essa vediamo in modo chiaro la necessità che la stessa sia al minimo 24-25 m. Ma su questo tema diremo un'altra volta.

Vi rimandiamo per riallacciarci al tema della partenza al Nr 3 / 1955.

Dopo la fase di avvio che ci porta alla massima velocità e alla posizione classica di corsa lanciata l'atleta non ha che un pensiero: mantenere fino all'ultimo la continuità di azione. All'uscita di questa fase, la posizione dell'atleta è in perfetta armonia e sincronizzazione dei movimenti con i tre principi del cambiamento di ritmo che conosciamo:

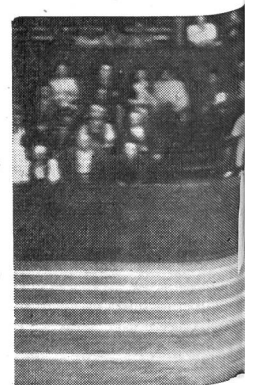
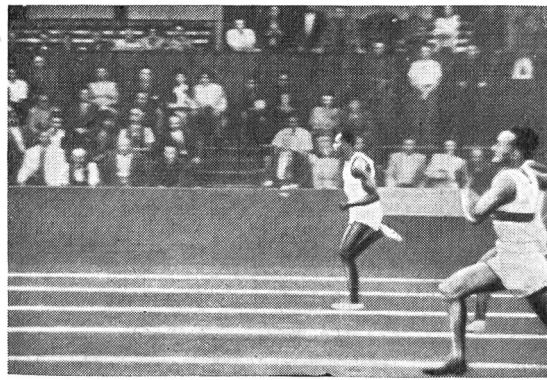
- a) leggera inclinazione in avanti di tutto il corpo. È un vero desiderio di attacco, di precedere con lo spirito tutto il corpo. L'inclinazione esatta in avanti è l'espressione indiscutibile, infallibile della classe, della potenza, dell'autorità e maestria dell'atleta;
- b) l'elevazione del ginocchio libero è un elemento base della buona falcata. Da essa non dipende direttamente la potenza della falcata, quindi dell'impulso in avanti, ma la stessa è la base dell'azione circolare, della lievità, della morbidezza del gesto. Didatticamente molto importan-

te perchè, richiamando l'estensione completa della gamba di spinta, fa sì che la stessa avvenga in scioltezza, quindi più rapida e proficua. L'atleta si concentra sull'elevazione quindi l'estensione si svolge automaticamente e non vi sono supertensioni;

- c) l'attacco rotondo, morbido. Ha esso pure solo influsso indiretto sulla potenza, ma la qualità dell'azione ha origine qui. Da come vi posate, state sulla terra, dipende la possibilità di liberarsi, di dominare voi stessi e di dominare il milieu. L'attacco è ricupero, riposo, non impiego di energia, di forza che qui sarebbe spreco inutile. Chi attacca di forza rompe il suo ritmo, indurisce l'azione, irrigidisce la posizione.

Alcuni fattori nemici della buona corsa, dei risultati:

1. Mancanza di allenamento: l'atleta non ha la forza di sollevare il ginocchio, l'energia di gettarsi, di protendersi in avanti e s'inalbera vinto, a battere nel vuoto scentrato. L'azione di spinta si perde nel vuoto. La posizione arcuata è nemica dell'atletica, del risultato, è l'attitudine più debole.
2. Lo sforzo con troppa volontà, con l'impegno fino a mostrare i denti: è nemico numero uno. Ognuno ha un limite suo di azione massima per ogni stato di condizione fisica, di preparazione, oltre questo non si può andare. La volontà qui non conta niente, bisogna averla per allenarsi regolarmente. Ogni troppo storpia: l'atleta si « imballa » e perde. Lo sport non è sfogo, non è distruzione, disperazione, ma dominio di se stessi, controllo, misura affinata, superiore spontaneità.



filo d'arrivo...

di TAI O EUSEBIO

Si diventa grandi con le rinunce.

Solo molto lavoro in scioltezza, in morbidezza, dà il pieno sentire del proprio ritmo, rende immune dall'imballarsi.

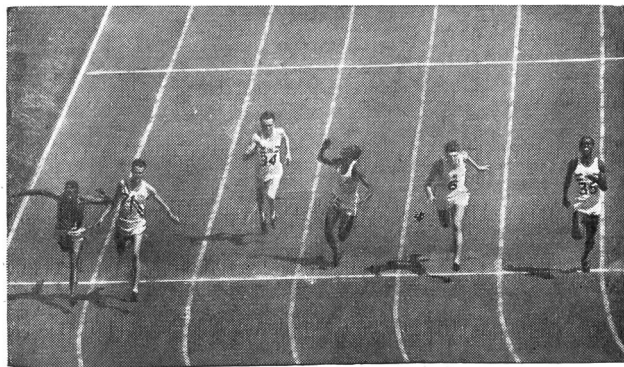
Foto nr. 4: Ewel è uscito dalla zona di avvio, ha raggiunto la posizione classica di corsa e l'ampiezza ideale di falcata. L'impressione che si ha è di rara bellezza, unitamente a quella di una ineguagliabile potenza, nonché di uno stupefacente controllo e di armonia.

Osservate l'estensione completa (ci troviamo proprio al punto massimo) eppure si sente morbidezza, scioltezza. La spinta centra esattamente il bacino e agisce in pieno su tutto il corpo. Il ginocchio è alto in avanti, da esso è nata l'estensione così pura (l'azione di tandem) e seguirà un attacco leggero, rotondo. E totale dominio, armonia e stringatezza di gesto si ritrova su nel tronco, forte, ampio, tranquillo, e nelle braccia in equilibrato lavoro, per giungere al porto della testa veramente esemplare, stupendo.

In tutte le fotografie seguenti si ammirerà il porto della testa: sicuro, sciolto. Dove e come è la testa: è tutto il corpo, l'essere. Questa testa dirige, comanda, sa quello che vuole e che può: esprime superiorità e padronanza d'intenti e di mezzi.

Fig. 5: Fase di sospensione: l'atleta è liberato, sospeso in aria: è un siluro uscito sul prolungamento del ginocchio della fig. 4. Si percepisce il vortice d'aria. Il tronco non si muove è tranquillo. Il ginocchio cade in scioltezza sul ritmo dell'azione circolare.

Fig. 6: Fra una minima frazione di tempo il contatto sarà compiuto: l'atleta è raccolto ma non chiuso, serrato, re-



9

spira, si nota ampiezza facilità. Confrontate Ewel con gli altri: osservate solo il porto della testa, spiega tutto.

Fig. 7: È fatto: come una piuma, si direbbe, ha toccato terra. Una falcata è chiusa. Un'altra si inizia. Equilibrio perfetto, senza esagerare, non gli trema la terra sotto i piedi. Unità di corpo e di intenti: è una carica di energie chiusa in una palla. Su questo corpo affusolato potente, che poggia sicuro sulla terra che gli offre un punto di resistenza che non cederà mai e risponderà a ogni minimo accenno di spinta, si libera la testa.

Fig. 8: E già si brucia la carica. Lo spirito ha comandato: il corpo ubbidisce, in modo superlativo. Che intesa, che rispondenza. E considerate il tutto assieme, dalla prima all'ultima figura: vi trovate la potenza del trotto lievitata dallo spirito che sa, che ha voluto. Ewel è primo, vola verso il traguardo.

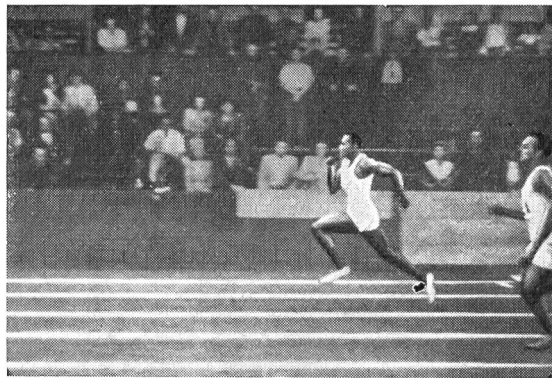
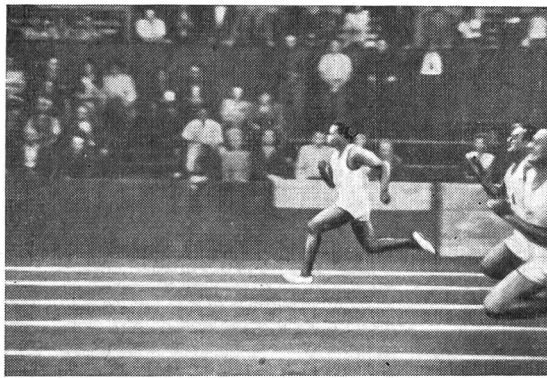
Continuare nella stessa azione, senza scomporsi, desiderare di migliorare.

Verso l'arrivo cercare, desiderare di aumentare ancora l'inclinazione in avanti. E all'ultimo momento, se possibile, spingere in avanti una spalla con leggero movimento di rotazione.

Fig. 9: Un arrivo dei 200 m piani, olimpiadi di Londra. In quinta corsia Mel Patton vincitore è già in rilassamento. In sesta La Beach è troppo tardi. In seconda, stilisticamente molto bene per lo studio, Treloar: aumento dell'inclinazione e spinta della spalla in avanti.



5



4