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: 23 (1966)

Heft: 3

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara

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

Di cosa parliamo

Prof. G. Schönholzer

Nel futuro discuteremo, in queste colonne, parecchi problemi dello sport di punta, e questo sotto le prospettive più diverse. Onde creare chiarezza, sembra logico, con scopi introduttivi, di definire in maniera precisa quale sarà il discorso; il che significa anche semplificare, guadagnare tempo, evitare incomprensione ed errori.

Non intendiamo definire qui in maniera completa il concetto «sport»; non ci sembra necessario. Sia ad ogni modo fissato che, per quanto ci concerne, per un'attività sportiva qualsiasi condizione iniziale è una prestazione fisica, effettuata in uno o in parecchi dei settori forza, resistenza, velocità o abilità. Escludiamo così, senza aver detto assolutamente nulla di negativo in proposito, le attività puramente spirituali, come, ad esempio, il gioco degli scacchi. Non vogliamo d'altra parte dimenticare che, in ogni attività sportiva, si nasconde una componente giocosa più o meno forte. Dedichiamoci innanzitutto al concetto di prestazione.

Prestazione è un concetto molto lato. Essa viene fornita come manifestazione fisicamente misurabile di un essere vivente, ma anche di una macchina morta. Anche se dobbiamo fare attenzione al fatto che, in ogni prestazione sportiva, è sempre presente una parte spirituale e psichica, per noi è qui in primissimo piano la prestazione corporale, fisicamente definibile.

La parte corporale della prestazione si lascia definire fisicamente:

forza = massa x accelerazione

lavoro = forza x percorso

$$\text{prestazione (lavoro in sec.)} = \frac{\text{lavoro}}{\text{tempo}}$$

Unità di misura per la prestazione è il metrochilogrammo (mkg), o, in maniera ancora più precisa, il metrochilopond (mkp); inoltre entrano in considerazione il watt (w) o il cavallo vapore (hp).

Queste definizioni sono valevoli in generale, quindi anche per l'attività fisica. Sia chiaro che, in particolare, la macchina muscolare può fornire del lavoro anche senza percorrere un cammino esterno. Ciò è il caso nell'ottenimento di una tensione, ossia, praticamente, nella contrazione isometrica, dove il cammino fisico corrispondente vien fornito nell'interno della muscolatura mediante lo spostamento delle fibrille durante la contrazione.

Non conviene approfondire in questa sede i singoli tipi di lavoro e di prestazione importanti per lo sport. Due punti di vista sono d'altra parte di importanza decisiva.

Da quello biologico, una carica di prestazione sufficiente, ossia relativamente alta, degli organi, dei sistemi organici o di tutto il corpo è il solo mezzo per aumentare il raggio di prestazione delle funzioni corporali, ossia per raggiungere un grado d'allenamento.

Denominiamo questo fatto principio della prestazione nella biologia. Esso vale per ogni organismo vivente — anche per quello animale —, ma non per la macchina morta, ed è inseparabilmente collegato con ogni attività sportiva, con quella del neonato e del vegliardo, dell'uomo e della donna, della fanciulla e del ragazzo. Fondamentalmente non è in relazione con la competizione e con il primato. Deve — affinchè la carica del corpo abbia un senso — essere preso in considerazione in ogni attività tendente a mantenere o a migliorare la capacità di prestazione di questo, si tratti di sport, di ginnastica, di gioco, di danza e via dicendo. Inoltre: una prestazione può essere fornita soltanto sulla base di una sufficiente capacità di prestazione; per ottenerla occorre però la presenza della necessaria grande motivazione della prestazione stessa e della corrispondente volontà di prestazione. La capacità di prestazione vien esaminata da una parte mediante controlli medici che stabiliscono l'assenza di stati di malattia, e, dall'altra, mediante test fisiologico-sportivi di diversa natura. La prestazione può inoltre essere considerata precisamente soltanto mediante test di prestazione nelle discipline corrispondenti; questi test considerano contemporaneamente i fortemente differenziati momenti psichici.

Nella discussione oggi così attuale vengono però pure impiegate altre definizioni ancora, spesso false o non chiare.

Sotto sport di prestazione dovremmo comprendere quelle attività sportive nelle quali il momento della prestazione è in primissimo piano, vien valorizzato in modo corrispondente, vien ad ogni modo misurato ed è anche naturalmente efficiente dal punto di vista biologico. In questo senso, ogni disciplina dovrebbe propriamente essere, in parte o a tempo debito, sport di prestazione, si tratti di atletica leggera, ginnastica, danza, tennis da tavolo, alpinismo, sci e così di seguito. Con lo sport di competizione o con quello di punta, lo sport di prestazione ha soltanto una relazione unilaterale. Esiste la possibilità di praticare dello sport di prestazione severo e perfino eccessivo senza per questo avvicinarsi allo sport di competizione. Citiamo ad esempio l'alpinismo.

Lo sport di competizione è sport di prestazione con l'aggiunta di provvedimenti di confronto, siano questi relativi (battere un avversario, giochi, ecc.), o assoluti (tempi, distanze, altezze, primati), o dei due generi (rango ai Giochi Olimpici, rispettivamente primato olimpico). Il momento competitivo è fondamentalmente una tendenza, profonda negli esseri di ambedue i sessi, proveniente dall'elevato stimolo etico di espletare nella maniera qualitativamente migliore una attività intrapresa. Lo sport di competizione può quindi essere praticato a tutti i livelli, con la più grande applicazione e con effetti biologici positivi o negativi altrettanto grandi, senza per questo divenire sport di punta.

La partita di calcio di quarta divisione nel villaggio è, sotto questo punto di vista, altrettanto sport di competizione quanto la finale dei Campionati mondiali. Non è però affatto sport di punta.

Sotto «sport di punta» finalmente — il concetto, negli ultimi tempi, è tanto attuale quanto non è bello —, comprendiamo qualcosa di difficilmente definibile. È chiaro che, nello sport di punta, si tratta esclusivamente di sport di competizione e quindi anche esclusivamente di sport di prestazione. Esistono però inoltre in esso momenti speciali che lo caratterizzano e che creano appunto buona parte dei problemi ad esso inerenti. Lo sport di punta è situato nel campo d'osservazione pubblico e quindi in quello della politica nazionale e internazionale. Questioni di prestigio sono, in maniera più o meno fondata, in gioco per gruppi più o meno grandi e per interi popoli, e vengono consapevolmente spinte in primo piano ed utilizzate. Problemi finanziari si pongono spesso in grande misura, sia per il singolo che per la massa. Interessi sociali ed economici vengono ingaggiati, di nuovo da parte dei singoli, da parte di piccoli gruppi, ma spesso anche da parte di intere popolazioni, perfino di interi continenti. Problemi etici e concernenti la concezione che si ha del mondo creano disordini e vengono complicati da fattori tradizionali, come è il caso nell'ormai vecchio ed insolubile conflitto tra i concetti olimpici iniziali e i fatti reali. Il limite tra sport professionale e dilettantistico è, dal punto di vista scientifico-teorico, relativamente chiaro, ma, da quello pratico, difficilmente applicabile, e questo soltanto con definizioni amministrative piuttosto rozze, che non

centrano il nucleo della faccenda. Tutto questo complesso di problemi vien definito oggi come «sport di punta». È in conseguenza anche caratteristico che un'organizzazione, la quale ha come scopo di applicarsi per il miglioramento dello sport di punta, sia costretta ad occuparsi di una quantità di collegamenti trasversali» esistenti tra lo sport vero e proprio e altri fattori, e che, a priori, non hanno nulla a che fare con lo sport stesso. Senza la soluzione di questi numerosi problemi collaterali e in considerazione della reale situazione odierna, un miglioramento dello sport di punta è cosa impossibile; questo anche nel riconoscimento che il cosiddetto sport di punta è caratterizzato dall'essere una presenza all'altezza della punta internazionale, mentre si tratta meno di una misura di genere nazionale.
Con questo riteniamo di aver definito i concetti principali con i quali lavoreremo nel futuro. C'è naturalmente molto da dire ancora su una quanttià di singoli punti; di questo ci occuperemo nelle nostre prossime esposizioni.

Ritorno alla natura

L'allenamento ad intervalli di « natura friburghese » è divenuto, a Friborgo (in Brisgovia, n.d.r.), il mezzo d'allenamento numero uno. In una esposizione della Comm. fed. germanica per il miglioramento della prestazione si legge: « Ci alleniamo con i corridori... ancora soltanto in misura ridotta sulla pista, che non permette, a chi vuol compiere una prestazione d'alto livello, di variare in maniera sufficientemente intensa gli sforzi e che ha un'influenza unilaterale sulle singole componenti della prestazione (forza, velocità, resistenza muscolare generale e locale). Per questa ragione, da noi, già da tre anni la corsa in pista l'ha dovuta cedere a favore della corsa su terreno naturale» (Gerschler, Friburgo). Il che è nel senso del «ritorno alla natura!», iniziatosi dopo l'era Zatopek. Se allora si era giunti all'estremo dell'allenamento solo su pista, speriamo che ora non si giunga all'opposto!
La citata dichiarazione conferma ancora una volta la giustezza della decisione, presa qualche anno fa dagli istruttori tedeschi di atletica leggera, di allontanarsi dal metodo troppo unilaterale dell'allenamento a soli «piccoli intervalli». **Toni Nett**

(Traduzione libera da «Leichtathletik», 1/66 del 4.1.1966).

Così si allenava Peter Snell

Arnold Gautschi.
Testo italiano: Sergio Sulmoni

Chi non ricorda lo straordinario corridore neozelandese? A Tochio egli venne, vide e vinse. E tutto ciò in maniera ineguagliabile. Noi abbiamo tratto i principali punti dal suo programma di allenamento da un articolo pubblicato da Toni Nett, il maestro di sport tedesco che tanto ha dato all'atletica. Certo non tutti hanno la stoffa di un Peter Snell. Sarebbe d'altronde insensato voler semplicemente copiare il suo sistema di allenamento. Siamo tuttavia persuasi che una panoramica dell'allenamento di Peter Snell possa giovare a numerosi addetti della corsa a piedi e stimolarli.

Peter Snell, che misura 179 cm. e che pesava a Tochio 70 kg, è nato nel 1938. Per diventare un grande corridore ha dovuto attenersi ad un allenamento di un'incredibile rigorosità. Suo allenatore era il famoso Arthur Lydiard che poteva testimoniare di quanto Snell esige da sè stesso. All'inizio, la sua possente muscolatura gli fu causa di parecchie noie. Ci volle parecchio tempo prima che potesse correre in leggerezza. In seguito però, come una meteora, raggiunse il firmamento dell'atletica. Ai Giochi Olimpici di Roma, riuscì a battere il belga Moens, campione mondiale degli 800 m. A Tochio, le sue corse gli valsero 2 medaglie d'oro. Da allora Peter Snell, senza strepito, con esemplare discrezione, ha lasciato lo stadio. Chi migliorerà i suoi record? Pensiamo soltanto a quello degli 800 metri che è di 1'44"3...

L'allenamento di Snell durante l'anno olimpico 1964

Durante l'avanstagione (ottobre alle nostre latitudini): giornalmente circa 16 km di leggero trotto. Corsa di resistenza su strada asfaltata, calzato di pantofole con spessa suola di gomma. Cadenza: circa 4'20" per 1000 m.

Dal 18 aprile al 26 giugno (ottobre a gennaio da noi), Snell percorse circa 160 km per settimana e precisamente:

lunedì 16 km	(3'25" al km)
martedì 25 km	(3'45" al km)
mercoledì 19 km	(3'35" al km)
giovedì 30 km	(3'50" al km)
venerdì 16 km	(3'25" al km)
sabato 24 km	(3'45" al km)
domenica 35 km	(4'00" al km)

Dal 29 giugno al 9 agosto (gennaio/marzo in Europa), giornalmente 16-18 km; 35 km la domenica. È durante questo periodo che, in settimana, veniva effettuato il famoso allenamento in collina e, la domenica, venivano percorse lunghe distanze («long jog») su strade asfaltate dal profilo collinoso.

Dal 10 agosto al 21 ottobre (marzo/maggio da noi), allenamento su pista. È interessante osservare che Snell si atteneva a un lavoro di riscaldamento relativamente lungo (dai 1600 ai 3200 m). Ci limiteremo qui, nell'intento di dare una giusta idea dell'allenamento su pista, alla considerazione di alcuni giorni caratteristici. Per conoscere in dettaglio il metodo di allenamento di Snell si prega di consultare l'articolo pubblicato a questo riguardo da Toni Nett in « Die Lehre der Leichtathletik » nr. 48/49, del 21.12.1965 (ottenibile presso la Biblioteca della SFG di Macolin).

10 agosto: 20 x 220 yarde in circa 27"5, trotto intermediario molto lento sulla medesima distanza.

18 agosto: 3 miglia (1 miglio = 1600 metri) in 14'45".

23 agosto: 35 km in due ore 33 min. (ogni domenica).

28 agosto: 4 x 440 yarde in 65".

3 settembre: 1 miglio a 50%, 1 miglio a 75%.

12 settembre: 10 x 440 yyarde a 58"5 di media.

22 settembre: mezz'ora di trotto, poi 6 x 220 yarde a cadenza debole.

29 settembre: 1 miglio intercalato di sprint di 45 m (4 per giro di pista).

6 ottobre: allenamento di velocità su 150 yarde, esercizi di partenza.

A Tochio Snell trottava inoltre un'ora ogni settimana.

Particolarità interessanti

— In pratica Snell si allenava ogni anno nella stessa maniera. Aveva però iniziato con un allenamento meno impegnativo.

— Snell considerava il lavoro di resistenza, di corsa su terreni ondulati e di velocità come la base dell'allenamento alla corsa.

— Le corse ad andatura lenta durante il periodo invernale non costituivano, a suo avviso, alcun ostacolo al lavoro in velocità su pista. Mediante l'allenamento ad intervallo su distanze corte egli migliorava la sua rapidità su pista.

— Snell raccomanda di non correre soli, ma in gruppo. Sorrere soli diventa alla lunga noioso.

— Snell non ha mai praticato un allenamento muscolare mediante manubri. Era dell'opinione che per lui la corsa in collina bastasse a rafforzare la musculatura delle gambe.

— Nei giorni di competizione, la mattina presto, Snell trottava per 8 km circa. Egli considerava questa messa in moto come primo riscaldamento.

— Pause di Snell fra le corse propriamente dette: piccolo trotto sulla stessa distanza. Egli praticava l'allenamento di resistenza ad intervalli (« Intervalldauerlauf ») da noi ben noto.

Ginnastica specifica dell'ostacolista e velocista americano Willi Davenport*

Hermann Roth e Georg Gold, Mainz.
Testo italiano: Sergio Sulmoni.

È cosa ormai da tempo risaputa che la preparazione ginnica degli atleti americani è notevolmente migliore di quella dei nostri attivi. L'intensità viene essenzialmente elevata attraverso la ginnastica specifica durante la messa in moto.

Frequenti osservazioni degli atleti americani di punta ed anche di quelli di media levatura, fatte durante gli allenamenti e le competizioni, ci hanno permesso di analizzare precisi problemi al riguardo.

Per ogni singolo sport i «coaches» americani hanno raggruppato degli appropriati esercizi specifici di ginnastica. Taluni di questi esercizi sono anche da noi conosciuti; essi trovano pratica applicazione in determinati periodi dell'allenamento o servono di base per una generale funzionalità dei movimenti.

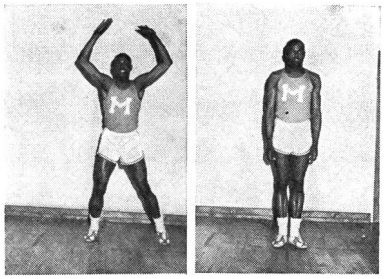
Chi ha dimestichezza coi metodi americani di allenamento sa che la frequenza delle ripetizioni degli esercizi, così come la quasi ininterrotta continuità di esecuzione delle singole fasi di questi, danno come risultato un enorme rafforzamento della musculatura e della circolazione sanguigna.

È opinione dei medici sportivi che l'osservanza di questa scrupolosa preparazione alla funzionalità dei muscoli diminuisce il rischio di lesioni muscolari.

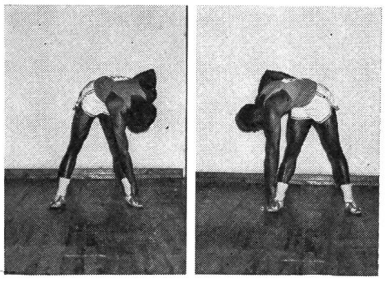
La sequela di esercizi qui illustrati rappresentano il programma di allenamento, durante il periodo estivo, del conosciuto corridore ostacolista (13,5) nonchè velocista Willi Davenport. Tali esercizi vengono eseguiti più volte la settimana.

Merita di essere segnalato che questo strenuo allenamento ginnico non viene praticato durante la stagione delle competizioni.

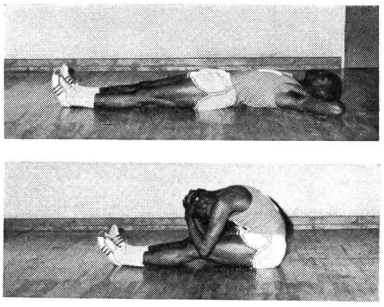
* Davenport stabilì a Boston alcune settimane fa un record «Indoor» sulle 45 Jarde ostacoli con il tempo di 5,4 sec.



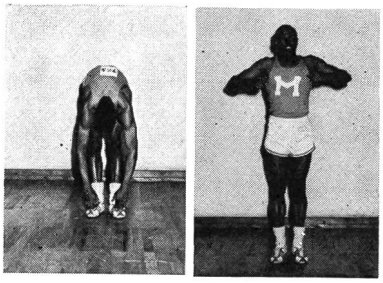
Esercizio I: salto in posizione eretta, gambe divaricate, braccia in alto sopra il capo 80 ripetizioni.



Esercizio II: mano destra sul piede sinistro e viceversa — 10 flessioni per parte.

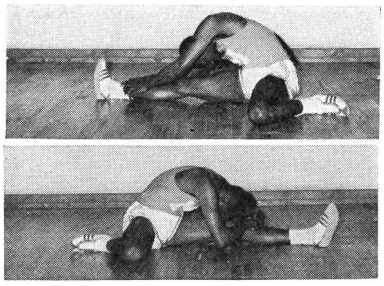


Esercizio III: 40 fino a 60 ripetizioni.

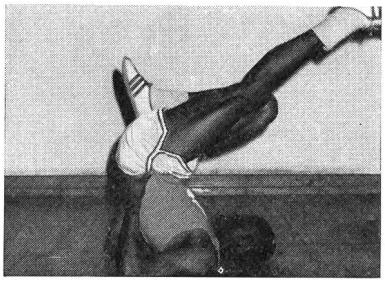


Esercizio IV: rialzandosi e abbassandosi con la mano leggermente chiusa battere fortemente i muscoli nella zona stomaco — 60 ripetizioni.

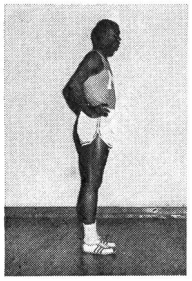
Esercizio V: come esercizio Nr. I. — 80 ripetizioni.



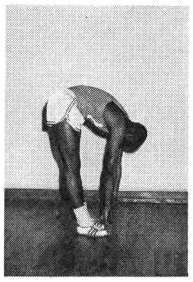
Esercizio VI: posizione seduta di passaggio otacoli a destra e sinistra, estensione avanti delle braccia — fino a 40 ripetizioni per parte.



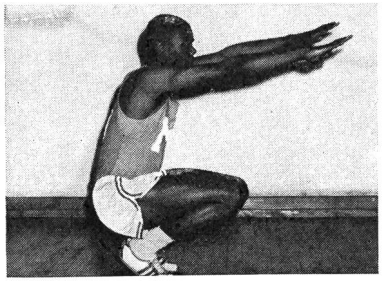
Esercizio VII: movimento ciclistico delle gambe. Inizio lento con aumento graduale fino al massimo di velocità (da 1 a 2 min.)



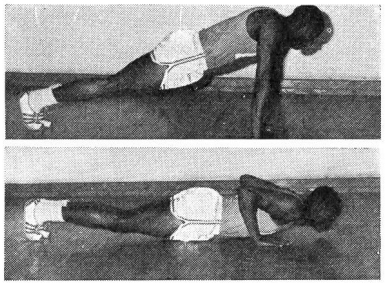
VIII/1



VIII/2

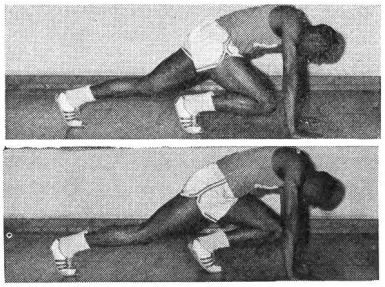


Esercizio VIII: posizione di partenza (VIII/1), flettere il tronco avanti (VIII/2), infine piegare sulle ginocchia (VIII/3). Ogni elemento 40 volte, in totale 80 ripetizioni.

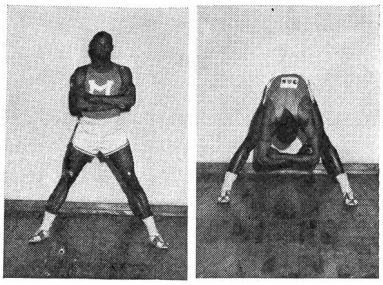


Esercizio IX: posizione a terra, 10 serie di flessioni, delle quali 4 ripetute velocemente, breve pausa di riposo in posizione iniziale petto a terra.

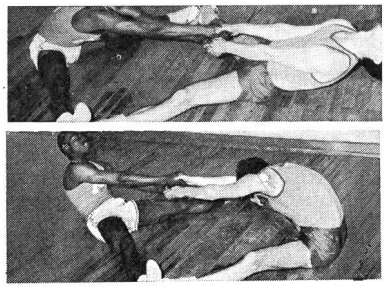
Esercizio X: come esercizio I, tuttavia da 40 a 60 ripetizioni, a seconda dello stato di stanchezza.



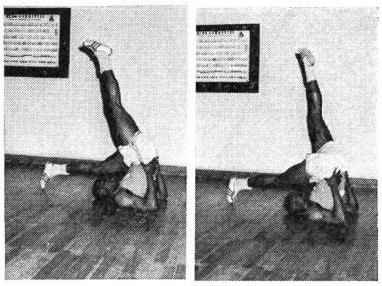
Esercizio XI: posizione di partenza, braccia tese, palmi sul pavimento, una gamba piegata, indi alternare il passo (ogni gamba 40 ripetizioni).



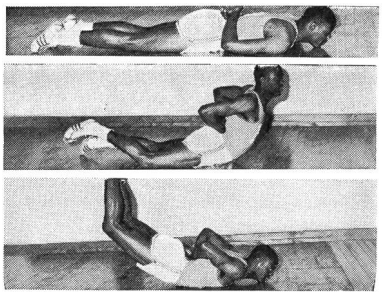
Esercizio XII: estensione intensiva, gomiti fino in vicinanza del pavimento, dopo 4 ripetizioni (= 1 serie), ritornare brevemente in posizione eretta. Dopo 10 serie, ripetere con altre 10 serie a gambe maggiormente divaricate.



Esercizio XIII: Esercizio in coppia. Rotazione da ambo le parti con forte trazione al centro (da ogni parte 10 ripetizioni).



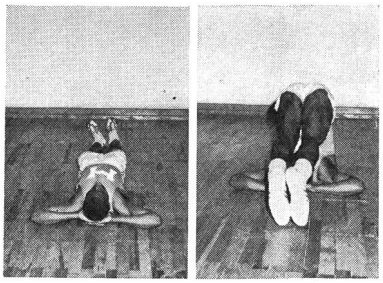
Esercizio XIV: posizione a candela, piegare alternativamente la gamba destra e la sinistra (20-30 ripetizioni per gamba).

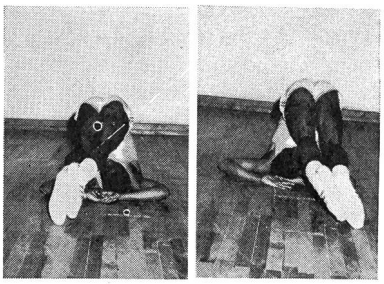


Esercizio XV: «sedia a dondolo» avanti e in dietro (= 1 esercizio); 10-15 ripetizioni.

Esercizio XVI: come eserc. III, 40 ripetizioni.

Esercizio XVII: come eserc. I, tuttavia con 40 a 60 ripetizioni.





Esercizio XVIII: posizione di partenza sulla sciena, mani alla nuca. Rovesciamento delle gambe fino a toccare il suolo con le punte dei piedi, lieve battito di punta in mezzo, poi a destra, indi a sinistra e ritorno alla posizione iniziale. 10 ripetizioni.