

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 28 (1971)

Heft: 9

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

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: 13.01.2026

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

Allenamento di base per il calcio

P. Juillerat

Testo italiano: Sandro Rossi

La respirazione è la base della cultura fisica.

Gli esercizi di equilibrio e di coordinazione stanno alla base dell'allenamento tecnico del calcio, come pure di tutti gli sport di squadra in particolare.

Equilibrio

L'utilità degli esercizi d'equilibrio

Nel corso della vita normale, la mancanza di senso d'equilibrio è, più spesso di quel che non si pensi, causa di numerose cadute e di numerosi incidenti. Chi possiede senso d'equilibrio si trae d'impaccio laddove altri hanno reazioni mal calcolate o mancanze che possono essere fatali.

Il senso dell'equilibrio

Non bisogna prendere la parola «senso» nella sua accezione abituale concernente l'uso della vista o degli altri sensi. Il senso dell'equilibrio è semplicemente la facoltà, posseduta da ognuno in maggiore o minor misura, di reagire alle perdite d'equilibrio. Si tratta di una forma molto importante dell'abilità, e permette di diminuire taluni sforzi onde assicurare un miglior rendimento di lavoro.

Il riflesso d'equilibrio e il suo limite d'azione

Il riflesso d'equilibrio è la facoltà di reagire inconsciamente, e più o meno a proposito e a tempo, a tutte le cause tendenti sia a distogliere il corpo da una posizione voluta sia a farlo cadere. È una facoltà di ordine nervoso. La nozione di riflesso di equilibrio permette infine di precisare la nozione di stabilità delle attitudini del corpo. Un'attitudine è *stabile* quando non esige nessun sforzo reattivo volontario. È *instabile* quando necessita, per il suo mantenimento, di sforzi coscenti e di forte attenzione. Lo stato d'equilibrio del corpo umano non è mai perfetto o assoluto come quello di un corpo inerte. Il corpo umano oscilla continuamente ed è mantenuto a piombo solo da movimenti reattivi ininterrotti, invo-

lontari o volontari. Le oscillazioni variano molto d'intensità, talune sono nettamente visibili, altre, d'ampiezza infima, sono impercettibili all'occhio. Ciò permette di dire: «*L'equilibrio è una somma di disequilibri*».

Principio fondamentale dell'equilibrio

1. Alternare in misura massima i periodi di sforzo e quelli di rilassamento muscolare e nervoso.
2. Richiami e contro-richiami. — Richiamare consiste nell'esecuzione del movimento a tempo e a proposito, come pure del gesto sufficiente a mantenere e a ristabilire la posizione verticale del corpo. Ogni movimento del corpo in equilibrio non è che un seguito di richiami e di contro-richiami di ogni sorta e in tutti i sensi. Il richiamo si svolge in due modi: con impiego «a tempo» brusco delle membra, del tronco, della testa o dell'intero corpo; con impiego «scorrevole», cioè tramite un movimento legato, lento e sciolto. È questione d'opportunità. Un «tempo» brusco riesce laddove uno «scorrevole» sarebbe insufficiente o senza effetto, e viceversa.
3. Prevenire, agire o reagire mediante movimenti ondulatori preparatori delle anche, e soprattutto mediante *rotazioni* piuttosto che mediante movimenti pendolari del tronco.
4. Ridurre l'ampiezza dei movimenti al minimo indispensabile.
5. Ricercare l'indipendenza dei movimenti.
6. Costituire un bilanciamento corporale; utilizzare certe parti del corpo come contropeso.
7. Non tentare mai di eseguire un movimento, un cambiamento d'attitudine o un'azione complementare, senza essere in stato d'equilibrio e al punto morto dell'equilibrio.
8. *Ricercare un riferimento visivo*: fissare lo sguardo su di un punto è indispensabile durante la durata d'esecuzione di uno sforzo di mantenimento o di ristabilimento della posizione verticale. Occorre che il soggetto possa determinare il

senso e l'intensità delle oscillazioni da un lato o dall'altro della verticale. L'errore principale dei principianti è quello di lasciar errare lo sguardo durante il periodo attivo dello sforzo, ciò che impedisce loro di effettuare convenienti movimenti di reazione. Fissare lo sguardo però è una delle cause del rapido affaticamento. Durante l'allenamento, chiudere gli occhi è un eccellente esercizio.

Valore dell'equilibrismo

L'equilibrismo *reclama* e sviluppa innanzitutto qualità d'essenza mentale e nervosa. Mantenersi in posizione verticale è questione di giudizio, di pronta decisione di buona trasmissione nervosa, per assicurare la coordinazione dei movimenti di reazione. Gli esercizi d'equilibrio sono considerati tra i migliori per correggere gli impacciati, i senza coordinazione e, in generale, tutti coloro che mancano di precisione o di sicurezza nei movimenti, siano essi di riflessione, di giudizio, di decisione, quando si tratta di determinare il gesto da fare o la misura da prendere per salvare la situazione o evitare una caduta. Oltre alla loro azione sull'affinamento dei centri nervosi e sullo sviluppo «dell'intelligenza muscolare», si può dire che gli esercizi d'equilibrio vanno contati tra i più importanti esercizi di sviluppo dei muscoli della vita (destri, obliqui o lombo-sacrali). Non esiste nessun esercizio d'equilibrio che non domandi dapprima contrazioni minime o intense dei muscoli di questa regione del corpo. Per il calciatore in particolare, i muscoli equilibratori più fini e più importanti sono quelli dei piedi. Per essere convinti di quanto sopra, si cerchi di mettere un piede davanti all'altro su una stessa linea e si sentiranno allora tutte le oscillazioni che partono da questa base piantale. Seguono poi gli equilibratori più grossi, ossia gli adduttori in particolare, e i loro antagonisti, ossia gli abduttori dell'anca.

Fisiologia dell'equilibrio

È interessante notare che l'equilibrio, considerato nell'insieme delle sue ap-

plicazioni, è uno degli esercizi più completi. Quasi tutti gli organi del corpo intervengono, isolatamente o unitamente, per mantenere la posizione verticale del corpo o prevenire un disequilibrio. Entrano così in considerazione, all'infuori del sistema nervoso, la cui azione è costante e predominante: gli organi della respirazione, della circolazione e della digestione, il cui minimo disturbo, anche solo passeggero, basta ad alterare le condizioni d'equilibrio del corpo; gli organi del movimento (ossa, articolazioni, muscoli) che assicurano le reazioni necessarie; infine, certi organi di senso, come la vista, il tatto (tatto delle mani e dei piedi principalmente), l'udito, che riempiono la parte d'avvertitore e di controllore dello stato d'equilibrio. L'esecutore è tanto più atto a mantenere lo stato d'equilibrio nelle condizioni date, quanto più possiede organi perfetti o meglio sviluppati, quanto più è capace di sopportare e di supplire, per compensare, ad una deficienza momentanea o costante di uno di essi, quanto più infine è sensibile alle avvertenze dei suoi apparati nervosi e sensoriali.

Criteri dei riflessi d'equilibrio

1. Base maggiore ai propri piedi = riflesso debole.
2. Base della larghezza dei due piedi = riflesso medio.
3. Base della larghezza di un piede = riflesso superiore.
4. Base sul «filo di ferro» = riflesso d'artista o d'acrobata.

Difetti: gli irrigidimenti generali; i gesti precipitati intempestivi, bruschi o di lunga durata; le «ripresе» a senso contrario; lo sguardo troppo mobile, mal assicurato; la paura del vuoto e le vertigini.

Coordinazione muscolare

Il coordinamento dei movimenti si perfeziona con l'esercitazione; spesso è però istintivo e perfetto, fin dalla nascita, per certi atti naturali. L'abilità dei giocolieri e degli equilibristi è dovuta all'esercitazione del centro muscolare e all'educazione dei muscoli antagonisti. Questi ultimi hanno una parte fra le più importanti; è impossibile capire

certi aspetti della fatica se non ci si rende conto della loro azione. Quanto i muscoli antagonisti facilitano il movimento allorché hanno un'azione precisa e moderata, tanto essi la possono intralciare allorché entrano in gioco senza moderazione e a sproposito. Il lavoro di coordinazione ha per effetto immediato di economizzare la forza utilizzata; si perfeziona tramite l'esercizio ripetuto, proceduto d'equilibramento. Tutti i movimenti coordinati domandano l'entrata in scena di tre facoltà principali; sensibilità, che ci indica l'intensità del lavoro del muscolo; giudizio, che ci fa apprezzare l'effetto a priori; volontà, che decide il movimento e ne determina l'esecuzione.

Coordinazione dei movimenti lenti

Gli atti sono coordinati durante la loro esecuzione a mano a mano che si succedono.

Coordinazione dei movimenti rapidi

Pronti e improvvisi, devono essere coordinati in anticipo. I muscoli devono seguire una preparazione tramite l'influsso nervoso.

Coordinazione neuro-muscolare

Per realizzare un movimento qualunque, un gran numero di gruppi muscolari si mettono in azione. Questa sinergia presiede alla coordinazione dei movimenti, indispensabile per compiere efficacemente e facilmente i gesti più complicati e più delicati, come pure i più semplici. Due muscoli antagonisti sono regolatori uno dell'altro; quando si fanno opposizioni in giusta misura, i movimenti sono precisi e ben coordinati. In definitiva, l'abilità e l'arte di utilizzare le proprie forze dipendono unicamente dall'esecuzione del sistema nervoso. È questione d'ordine delle eccitazioni dei muscoli. Un gigante, ubriaco o paralizzato, non potrà far niente con la sua forza, sarà facilmente battuto da un nano più abile e più cosciente. L'uomo ben coordinato utilizza meglio la sua energia, i suoi movimenti sono armo-

niosi e, in lui, tutto concorre all'esecuzione dell'atto voluto. Gioca con i suoi muscoli come un organista con la tastiera. Il bambino e l'impacciato sono delle brutte copie, che «spendono» malamente le loro forze senza produrre un effetto utile; sono dei poveri organisti che non sanno fare uscire dal loro strumento che dei suoni stonati. La rigidità dei movimenti non deve essere confusa con la rigidità articolare, con l'anchilosia; essa è unicamente dovuta all'azione disordinata dei muscoli, alle forze che si contrastano invece di armonizzarsi. È la ragione per cui è estremamente importante conoscere la base e cercare la qualità del gesto invece della quantità, e soprattutto non andare troppo velocemente. La condizione essenziale per ottenere l'equilibrio (prima della coordinazione) e quest'ultima, è la *ripetizione frequente degli stessi atti*.

I movimenti si associano e si coordinano come li si esegue, bene o male; la coordinazione diventa in seguito *cosa acquisita*; una volta assimilata, è difficile cambiare un'abitudine.

Esistono tante coordinazioni speciali quanti ci sono mestieri manuali o artisti. Negli sport ad esempio, la scherma batte il record della coordinazione neuro-muscolare. Infine, la bellezza e la grazia del movimento sono la conseguenza di una perfetta coordinazione: l'eutritmia (armonia) e la callistenia (calligrafia del gesto).

Un movimento non è bello se non è corretto, preciso o ben definito. Deve essere in accordo con il suo fine e il risultato utile deve essere ottenuto economicamente.

Stilizzazione

La stilizzazione è la componente dell'equilibrio e della coordinazione; questa ci dà ciò che chiamiamo lo «stile aereo e leggero», che ogni calciatore dovrebbe avere sul terreno, come il ballerino sul palco.

Qualità dominanti del calciatore (in ordine di valore)

1. Forza di stacco.
2. Resistenza.

(continua a pag. 154)



6



5



4



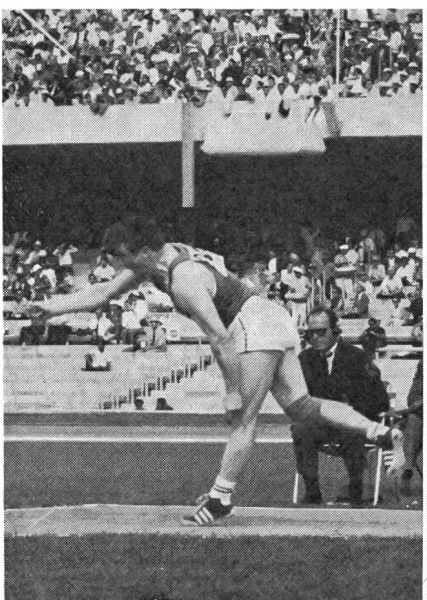
12



11



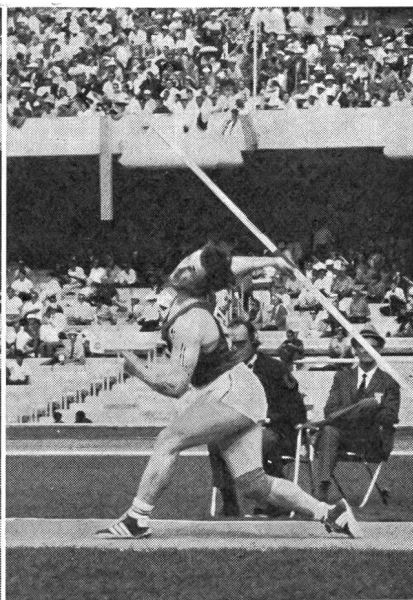
10



18



17



16

Lancio del giavellottista Jorma Kinnunen

Lo specialista finlandese, molto atletico, fa parte della famosa generazione dei grandi giavellottisti nordici.

Detentore del primato mondiale con m 92,70, egli ha vinto nel Messico, nel 1968, la medaglia d'argento, con m 88,85.

Le caratteristiche seguenti non mancheranno d'interessare lo specialista:

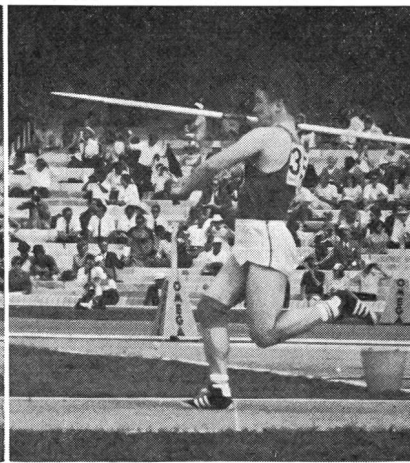
- in occasione della presa di slancio, Kinnunen porta il giavellotto all'altezza della spalla
- egli utilizza la tecnica del lancio in quattro tempi, a partire dal momento nel quale sposta il giavellotto indietro (fig. 5) fino al momento del lancio stesso (fig. 17)



3



2



1



9



8



7



15



14



13

- la trazione all'indietro del braccio si effettua su di un solo passo (fig. da 4 a 7)
 - questo passo è effettuato sotto forma di un salto in corsa (fig. da 5 a 7)
- Questo fatto è un po' in contraddizione con la teoria secondo la quale la velocità orizzontale deve essere mantenuta e non rallentata mediante un salto. Kinnunen usa, ciò nonostante, questo salto in corsa come introduzione al ritmo di lancio.

— sembra che l'apertura della falcata nella fase di bloccaggio sia un po' troppo grande (fig. 15). Ne risulta in seguito che Kinnunen ha le anche piazzate troppo indietro (fig. 16). Egli è in ritardo nell'estensione del ginocchio della gamba di bloccaggio.

Cinegramma: Elfriede Nett
Testo: Arnold Gautschi

(continua da pag. 151)

3. Abilità.
4. Velocità.
5. Scioltezza.

La *forza di stacco* e la *velocità* sono due qualità della gioventù; dipendono dalla trama dei tessuti, in particolare delle fasce muscolari. Sono due qualità che si perdono a mano a mano che si invecchia; hanno il loro rendimento massimo tra 14 e 16 anni; verso la fine della crescita, esse hanno già tendenza a diminuire.

La *resistenza* è la risultante dell'allenamento respiratorio (durata della partita). Adattare la corsa secondo il posto occupato nella squadra; rapida — media — lenta. Insistere sull'ampliamento toracico. La capacità vitale è funzione dello sviluppo della gabbia toracica. Un minimo di 4 l è necessario.

L'*abilità* è la qualità propria delle articolazioni. La *solidità* di queste ultime deve essere allenata per prevenire i numerosi incidenti del calciatore, sia: distorsioni, lussazioni, strappi ed elongazioni.

Articolazioni

Le articolazioni sono le parti del corpo il cui funzionamento perfetto è primordiale per l'esecuzione dei movimenti. Non esiste nessun'altra parte del corpo che subisca l'influenza dell'esercizio muscolare come le articolazioni. È ciò che si trascura di più negli allenamenti, dove si dà la precedenza ai muscoli. Per convincersene, basta comparare una giuntura che ha mantenuto un'immobilità prolungata a quella che è stata sottomessa a dei movimenti ripetuti. Quella che agisce molto acquista una meravigliosa facilità di movimento; quella rimasta inattiva si dirige verso la rigidità e finisce per anchilosarsi; le ossa che la compongono giungono perfino a saldarsi tra di loro. L'esercizio di un membro conserva alle giunture tutta la loro mobilità; è per questo che i ginnasti e gli schermidori in particolare, così come gli ai-kidoka, mantengono sino nella vecchiaia movimenti sciolti e attitudini giovanili. Si può dire che, di tutte le discipline sportive, sul piano articolare sono la scherma e l'ai-kido ad essere le più «antiartritiche». Per-

tanto, l'età tende ad incrostare sali calcari sotto i tessuti; le arterie delle persone umane sono dure e perdono la loro elasticità; i loro tessuti fibrosi tendono ad indurirsi e i loro legamenti sono «sepoliti» progressivamente dall'ossificazione. Il movimento continuo di una articolazione si oppone invece all'azione di microstamento calcareo; il lavoro rende impossibile l'anchilosi e la degenerazione calcarea dei tessuti fibrosi; fin tanto che l'uomo fa agire i propri muscoli, egli conserva la libertà delle proprie membra. La persistenza della funzione conserva l'integrità dell'organo.

I chinesoterapisti si trovano in una posizione favorevole per sapere e constatare quanto sopra, dal momento che il 60% dei loro pazienti soffrono di artrosi o di artrite.

Qualità di ogni membro della squadra (morfo-fisio-motrici)

Portiere: grande, vivace, abile;

Terzini: forti, dotati di una buona forza di stacco;

Mediani: disinteressati, possenti e vivaci;

Avanti: combattivi, intraprendenti, decisi e rapidi;

Mentalmente: spirito di squadra, volontà di vittoria.

Muscolatura (in ordine di valore)

Flessori della coscia (psoas, iliaco sono i principali): destro anteriore (primo degli accessori), passa sopra la rotula che fa leva; è il muscolo del calcio. Il sartorio, il tensore della fascia lata, i pettinei e gli adduttori, soprattutto il grande mediante le sue fibre oblique, sono tutti accessori dei flessori della coscia.

Estensori del polpaccio (tricipite surale): gemelli e soleo; quest'ultimo è il vero propulsore nella marcia.

Flessori del piede: gambale interno. Gli estensori comuni delle falangi. L'estensore proprio dell'alluce ed il peroneo anteriore sono i suoi accessori.

Inversione ed eversione del piede: gambale posteriore; lunghi e corti peronei laterali.

Collo e nuca (estensione): trapezio (fibre sup.). Gran complesso, splenio della testa e splenio del collo.

Lavoro della testa sull'osso frontale e parietale (aprire la bocca soltanto). Addominali: retto dell'addome, grandi e piccoli obliqui. I muscoli addominali sono, per il calciatore ciò che sono i lombari per il ciclista. Non allenare mai i retti dell'addome unilateralmente, ma compiere esercizi di sintesi che raggruppino nello stesso tempo soprattutto i muscoli obliqui.

Muscoli più soggetti a ferite nel calciatore

Gli adduttori della coscia, soggetti a elongazioni e a strappi. Il tibiale posteriore è spesso strappato dai portieri. Il terreno pesante provoca rotture del tendine di Achille, soprattutto nei longilinei con i polpacci poco pronunciati. Strappi lesionano spesso i muscoli poliarticolari che hanno le inserzioni incrociate due articolazioni, in generale i muscoli lunghi. Soprattutto gli ischiogambali, il bicipite crurale, il semi tendinoso, il semi membranoso.

Il retto anteriore del quadricipite (primo accessorio dei flessori dell'anca) nuoce soltanto al suo involucro aponeurotico e, da ciò, la frequenza degli pseudo-strappi superficiali. La rottura degli adduttori, frequente nei terzini centrali che usano il «tacking», è notevole.

La parte attribuita ai micro-traumatismi, frequente in certi sindromi patologici, è innegabile. Le osservazioni che si sono potute effettuare, a questo soggetto, in medicina sportiva, lo confermano. Così, dopo l'epicondilita dei giocatori di tennis, degli schermidori, si giunge alla tabella traumatica. È una lesione sovente unilaterale dei muscoli della volta plantare, localizzata al punto d'innesto posteriore e anteriore del calcagno. Per alleviare la tensione di questi muscoli, l'autore americano J. Woolnough, che la segnala, indica che si può ottenere una sedazione netta dei dolori grazie all'impiego di bende adesive collanti non elastiche, sostenenti la volta plantare antero-posteriore del piede colpito. Questo trattamento può essere lungo, ma evita sicuramente serie complicazioni. La formula «meglio prevenire che guarire» è qui veramen-

te piena di attualità, e inciterà, forse, gli sportivi a mettere scarpette adatte prima di sottomettersi all'allenamento nello stadio.

Massaggi «sportivi»

Un atleta in piena efficienza si procura una fatica supplementare sottoponendosi ad un'energica seduta di massaggio di tutti i suoi muscoli, combinata con percussioni — care alle «tecniche italiane» (come pure in Germania) — e con massaggi vigorosamente applicati; perchè i suoi muscoli, ai quali si fa un massaggio «stimolante», avrebbero invece bisogno di un massaggio decongestionante, e perfino talvolta, semplicemente sedativo. Questa abitudine è, sfortunatamente, praticata da molti «soigneurs» o pseudo-massaggiatori occasionali, nelle società di calcio che non vogliono consacrare le somme necessarie per avere a disposizione dei diplomati.

All'inizio di un allenamento, un massaggio troppo debole, che comporta soprattutto soltanto sfioramenti, ha soltanto un'azione insignificante. Salvo qualche eccezione, è pertanto solo e soltanto seguendo uno di questi procedimenti che il «massaggio sportivo» è applicato; non vien quasi mai fatta una differenza, dal «massaggiatore», tra le diverse condizioni fisiche nelle quali l'atleta si presenta alle sue cure. Questi errori sono causati da un'insufficienza tecnica e dalla ignoranza dell'origine del male.

L'importanza del massaggio dei punti d'inserzione

In generale si pensa troppo al corpo carnoso del muscolo e si tralasciano i punti d'inserzione. Non dimentichiamo che i muscoli esercitano una trazione, contraendosi, su ognuno dei punti d'inserzione. Ma quest'ultimi non percorrono tutti la stessa strada. Il punto d'inserzione fisso è immobile o animato da un movimento più ridotto; al contrario, il punto d'inserzione più mobile si sposta maggiormente nello spazio. Ma le parti possono cambiare, i punti fissi diventano mobili e viceversa; si dice allora che subentra un'interversione dei punti di inserzione. Da questo fatto deriva

l'importanza primordiale della tecnica di Cyriax sui punti d'inserzione, come pure quella delle posizioni di decontrazione e di rilassamento del muscolo per l'eliminazione delle tossine. Per questo è molto importante che, durante la pausa, si resti in posizione di flessione tripla accosciata appoggiati contro un muro, bevendo una bevanda calda e leggermente salata (Viandox per esempio). Nello stesso senso, per un indolenzimento della fascia anteriore del quadricipite della coscia, è consigliabile di mettersi in posizione di aiki, cioè seduti sui talloni, le ginocchia flesse e divaricate alla larghezza di due pugni. Su 20 calciatori esaminati, non ne ho visto nessuno che possa restare in questa posizione. Questo è dovuto alla retrazione dei tendini del collo del piede in particolare e degli ischio-gambali. Per un calciatore è importanza capitale allenare la scioltezza articolare della cavaglia per prevenire le distorsioni.

La muscolatura addominale

Se, per i ciclisti, i lombi sono i punti chiave dello sforzo dinamico (nel gergo ciclistico, i lombi sono «la scatola del cambio»), per il calciatore, in generale, questi sono gli addominali, senza però dimenticare gli obliqui. Per questo motivo esistono uno o due esercizi-chiave di sintesi, che allenano non soltanto i retti dell'addome, ma soprattutto gli obliqui, che normalmente si trascurano. Certi esercizi di sintesi per gli addominali possono essere eseguiti 100 volte di seguito.

Non vorrei terminare questo articolo senza ringraziare i numerosi colleghi francesi e belgi che mi hanno scritto per incoraggiarmi a proseguire una rubrica concernente i massaggi sportivi. Un solo conferenziere svizzero di Ginevra mi scrive la seguente formula, forse vera, ma negativa: ... «Nel contesto politico-economico elvetico che sbocca sui problemi della mentalità, tutto questo è impossibile ... Dunque, tutta la vostra azione, per lodevole che sia, è destinata al fallimento». Il numero di simpatichi corrispondenti mi prova che non è vero.

Per quanto concerne l'atletica leggera femminile, la Svizzera conosce attualmente il favore degli dei: ma anche per quanto concerne l'atletica e lo sport in generale!

Restiamo però nei limiti della specialità che ci è cara. E partiamo dalla punta: il nostro paese presenta, attualmente, una quantità di ragazze di classe europea, con, alla loro testa, una campionessa la cui fama mondiale è indiscutibile: Meta Antenen!

Per coloro che hanno seguito gli ultimi Campionati d'Europa davanti allo schermo televisivo, è incontestabile che la sciaffusana è stata una delle atlete più impressionanti di questi giochi: per il suo «charme», come pure per la concentrazione che ha marcato ognuna delle sue entrate in scena; tanto per il suo impegno totale quanto per il suo comportamento: allorché noi eravamo delusi, lei si precipitava, con un gesto spontaneo e caloroso, a complimentare la sua dominatrice, la tedesca Mickler-Becker, che, all'ultimo minuto e soltanto per tre piccoli centimetri, le aveva rapito il primo posto nel salto in lungo; infine per il suo stile: puro, efficace, spettacolare!