

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:	29 (1972)
Heft:	7
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: 23.02.2026

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

Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

Età e resistenza

Testo e grafici: Dott. Charles Schneiter, Zurigo

Testo italiano: Oris Rossi

Lo sport offre agli anziani molte possibilità; esso migliora la salute, ritarda la comparsa degli acciacchi, è un ottimo passatempo; malgrado questi importanti valori, noi sappiamo ancora molto poco sullo sport per gli anziani. Circa un terzo dei partecipanti alle marce popolari sono persone che hanno superato i 40 anni; ciò ci ha dato la possibilità di studiare il rendimento potenziale delle persone anziane.

Gli ordini d'arrivo, ma soprattutto i rapporti tecnici e medici di queste

gare ci offrono interessanti considerazioni. Sulla base di queste indicazioni, abbiamo preparato una tabella delle migliori prestazioni nelle maratone degli anni dal 1965 fino al 1970 indicate nella fig. 1 qui sotto riprodotta.

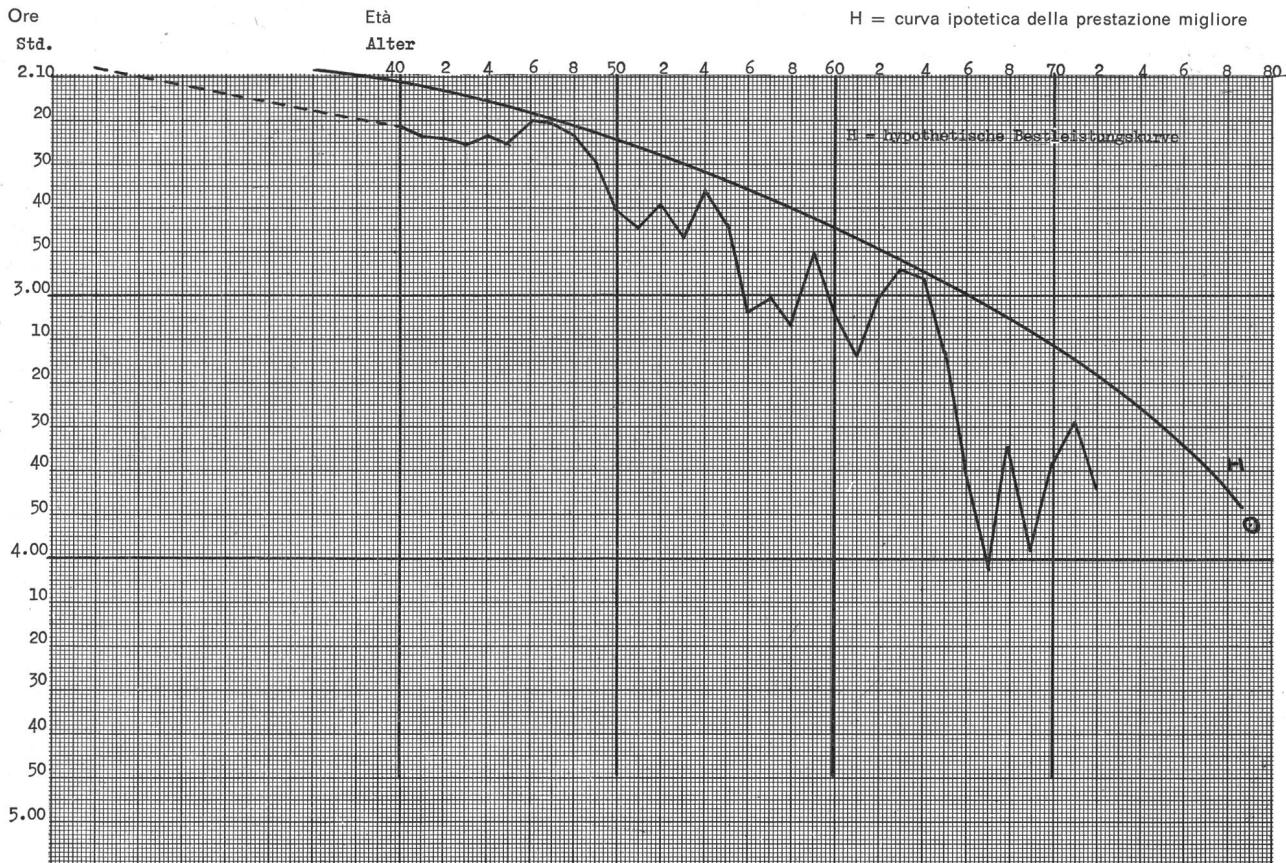
La capacità di resistenza degli anziani è enorme; il miglior quarantenne ha corso i 42 km in due ore e venti minuti, il sessantenne in tre ore e cinque minuti, un settantenne in tre

ore e cinquantadue minuti. Riunendo queste prestazioni massime si può tracciare (linea H) un ipotetico grafico di rendimento.

Questa linea ci dà un punto d'appoggio per conoscere fino a che età si possono ancora ottenere dei miglioramenti. Per esempio un sessantenne una volta può anche correre la maratona in due ore e quarantacinque minuti, ma è assai improbabile che faccia lo stesso percorso in due ore e trentacinque minuti.

continua a pag. 102

Fig. 1 Grafico delle migliori prestazioni mondiali nella maratona (1965 al 1970)



L'ostacolista Bärbel Podeswa (RDT)

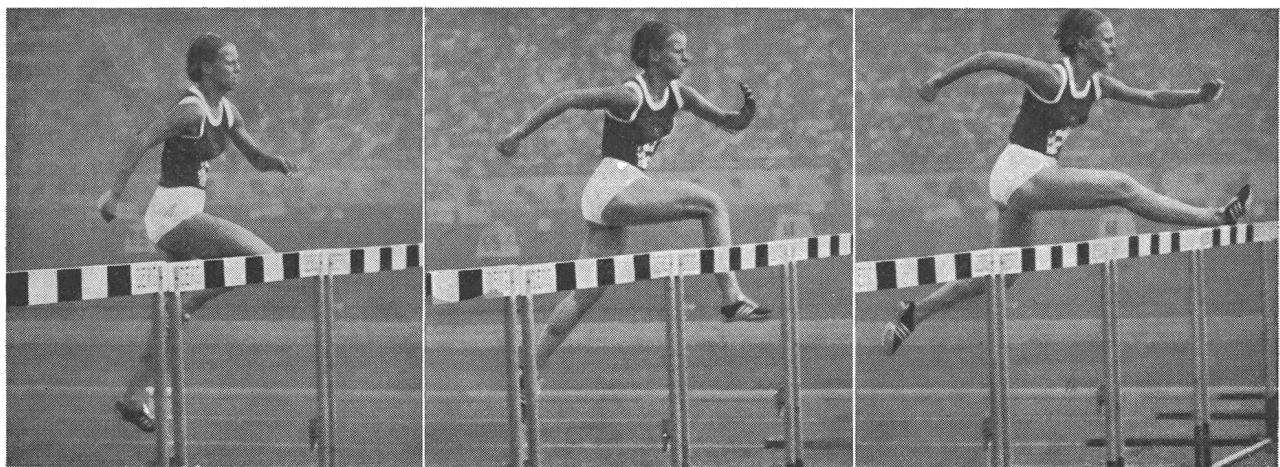
L'atleta in questione conquistò la medaglia d'argento della specialità in occasione dei Campionati europei del 1969 ad Atene, col tempo di 13,6 secondi. Sui 100 m ha già fatto registrare 11,4 secondi.

Bärbel Podeswa dimostra, in questo cinegramma, in modo perfetto, che lo spostamento del corpo in avanti, negli ostacoli femminili, deve essere molto ridotto. L'abbassamento del tronco come nei 110 m ostacoli degli uomini, nei quali il petto spesso tocca quasi la coscia della gamba di slancio, non è necessario per le donne. Un leggero inclinarsi in avanti è assolutamente sufficiente.

Come molte altre atlete, Bärbel Podeswa porta la gamba di slancio fino all'estensione completa (figura 4). In seguito, questa gamba viene abbassata, sempre pressoché tesa, in modo attivo, fino all'atterraggio; così, il «tempo di volo» viene ridotto al minimo. Questo perchè l'intendimento è quello di poter immediatamente scattare in avanti. Il passo sull'ostacolo diventa così soltanto un passo di «sprint» leggermente prolungato, senza che ci sia un'affrettata frazione di recupero della gamba di stacco. Questa deve essere rapidamente portata in avanti senza esagerazione del movimento, allo scopo di poter ingaggiare il passo seguente l'atterraggio. L'asse delle spalle e quello del bacino rimangono tranquilli, e non c'è alcuna rotazione degli stessi. La gamba di slancio atterra in modo chiaro sulla punta del piede, il tallone non tocca il suolo. Lo sguardo è fissato lontano in avanti in questo modo, la testa ha un portamento normale. E' chiaro che, correndo così, si devono vincere delle medaglie!

Cinegramma: Elfriede Nett

Testo: Arnold Gautschi



1

2

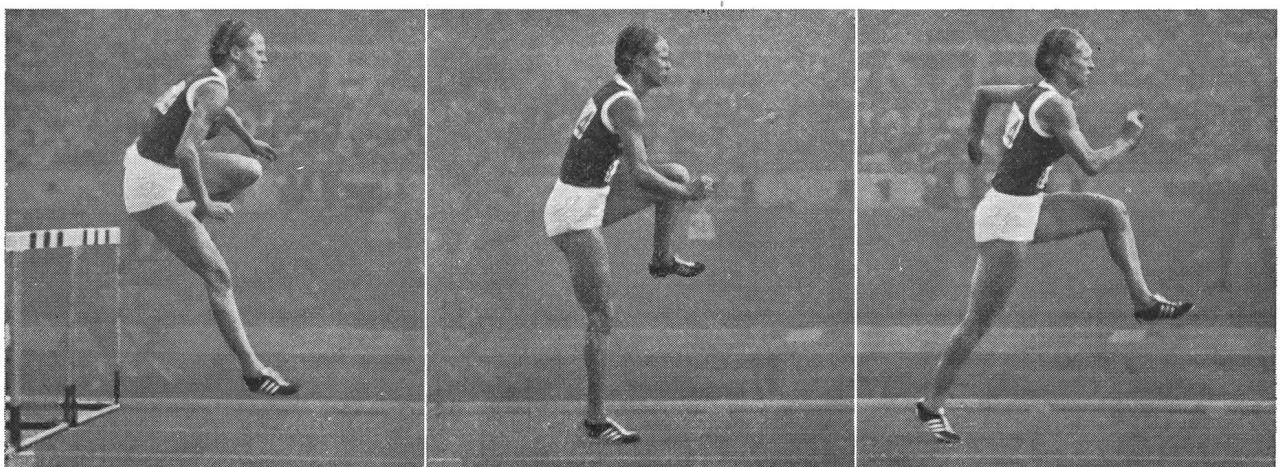
3



4

5

6



7

8

9

Fig. 2 Grafico delle dieci migliori medie di prestazione mondiale, nella maratona, dal 1965



continua da pag. 99

Nella fig. 2 sono indicate le dieci migliori medie di prestazione mondiale nella maratona; si può di nuovo osservare l'espressione della capacità di resistenza delle persone anziane. Poiché si tratta di un profilo sulla media delle prestazioni, la linea mostra meno dentellature che nel primo grafico delle migliori prestazioni mondiali in assoluto. La linea termina al sessantaquattresimo anno di età poiché oltre questa età nessun'altra prestazione entra fra le prime dieci di valore mondiale; il loro piccolo numero è dovuto al fatto che, data la grande partecipazione, sono stati formati due gruppi distinti di corridori, con quelli

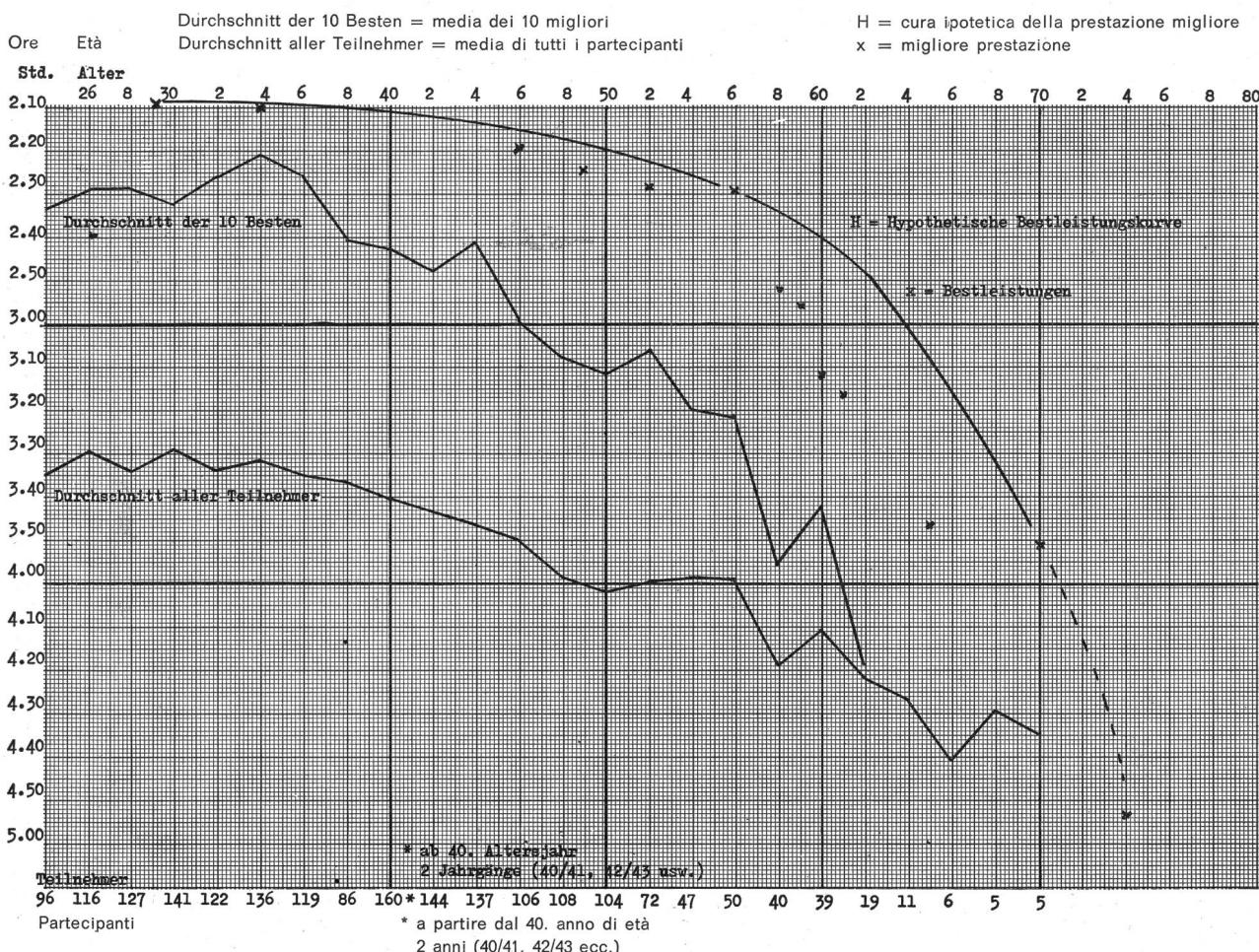
di «élite» da una parte ed i mediocri dall'altra. Le altre prestazioni rimangono però indiscutibili; il paragone della linea dei 10 migliori valori mondiali, con la ipotetica curva delle prestazioni, mostra che i risultati di questi campioni hanno molto a che vedere con la loro età. La differenza di tempo fra la prima linea e la seconda curva si allarga sempre di più.

Nella fig. 3 sono indicati i risultati della maratona engadinese nel 1971. I partecipanti non possono più essere considerati dei valori mondiali, si tratta soltanto di valori nazionali, ma sempre però nella prestazione

atletica media in ogni età. C'è poi da osservare che si tratta dei risultati di una sola manifestazione, mentre gli altri due grafici invece si basavano su un arco dal 1965 fino al 1970.

Questo terzo grafico mostra prima di tutto come, tanto in vetta quanto nella curva delle migliori prestazioni, vi siano numerosi maratoneti in età avanzata. La linea spezzata dei 10 migliori corridori scorre quasi parallela con quella dei maratoneti, mentre vi è una maggiore differenza con quella delle prestazioni; interessante in questa curva è che essa è in ascesa fino al trentaquattresimo anno di età.

Fig. 3 Maratona di sci nella Engadina del 1971



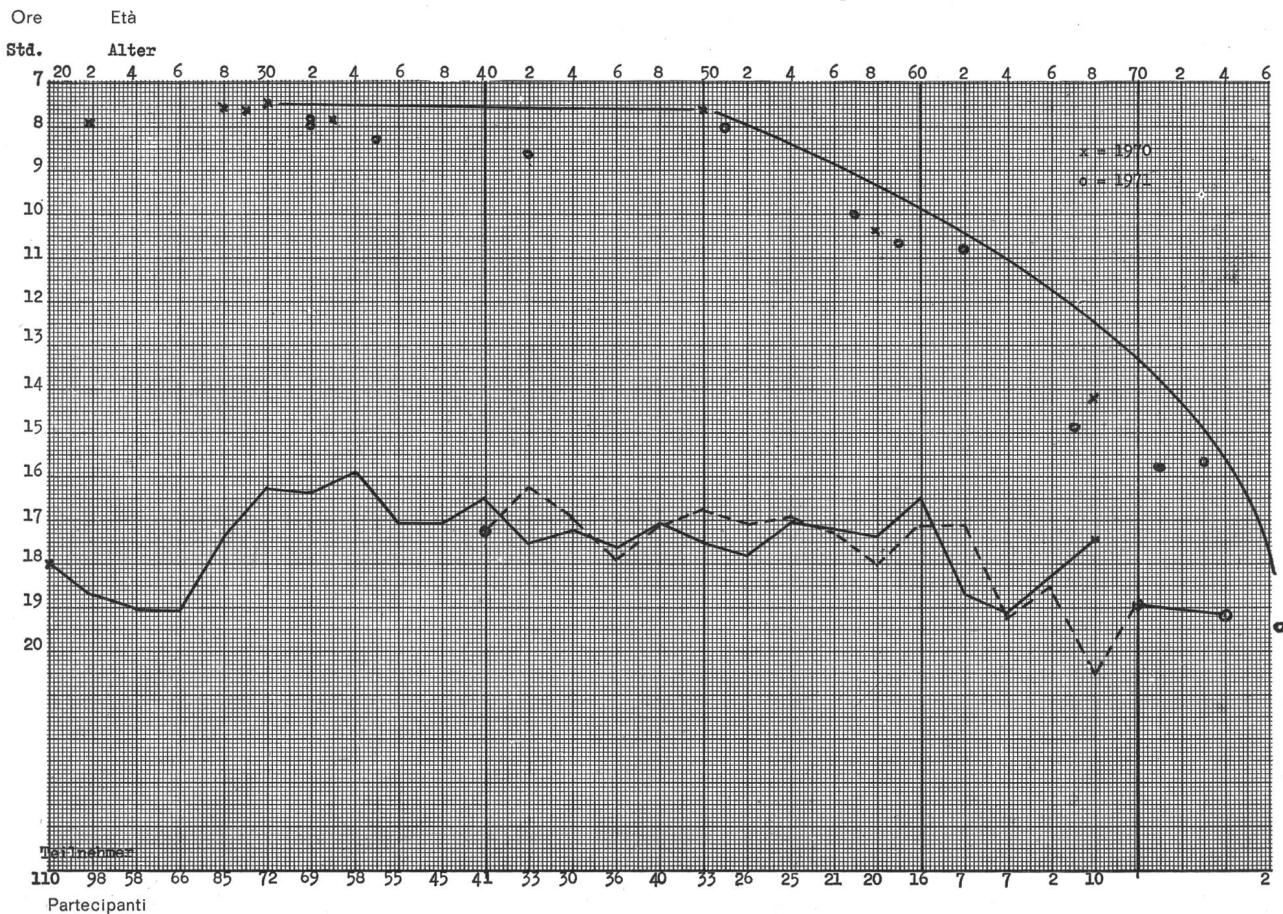
Sono stati calcolati i tempi parziali di tutti i corridori secondo la loro età e, per ridurre il numero dei casi fortuiti, sono stati presi in considerazione due annate assieme, inserendole poi nella stessa curva. Questa curva esprime la diminuzione di potenza delle persone poco allenate ed infatti si può osservare ch'essa rimane bassa nelle età giovanili; ciò dimostra che la flessione di potenza ha ben poco a che fare con l'età; la differenza è grande solo fra i corridori ben allenati e quelli meno allenati, indipen-

dentemente dalla loro età, e ciò venne constatato più di una volta nella maratona engadinese.

Nella fig. 4 sono indicate le prestazioni della marcia di cento chilometri di Bienne del 1970 e del 1971; il confronto fra questi due anni mostra come a stento si raggiungano dei risultati validi. La curva delle migliori prestazioni è determinata da un corridore cinquantenne che pur partecipava assieme a dei giovani. Molto

interessanti son d'altra parte anche le prestazioni medie nei due anni; esse mostrano, al contrario della maratona di sci, nessuna subordinazione all'età. Da che cosa dipende? La risposta non si può certo trovarla nell'ordine di arrivo; molto probabilmente essa dipende dal tempo e dal modo di impostare la gara. I corridori mediocri hanno veramente corso soltanto i primi venti o trenta chilometri, poi hanno cominciato a marciare oppure ad alternare tratti di corsa con tratti di marcia.

Fig. 4 Corsa dei 100 km di Bienna del 1970 e del 1971



L'esame dell'ordine d'arrivo delle corse popolari mostra interessanti dettagli. Malgrado l'età avanzata dei partecipanti la perseveranza è altissima ed è pure sorprendente come persone di sessanta ed anche di settant'anni riescano a raggiungere simili risultati. Una flessione competitiva si può osservare solo nei corridori mediocri e poco allenati, ma spesso anche fra i giovani, mentre la linea dei risultati medi si stabilizza sulla normalità. Se ciò sia dovuto a prestazione mediocre dei giovani in questo genere di gare, oppure al modo di impostare

la gara stessa, non può essere stabilito chiaramente.

L'ipotetica curva delle migliori prestazioni segna la perseverante gradualità nelle prestazioni delle persone anziane e ciò spiega anche come si possa leggere di tanto in tanto sui giornali di ottime prestazioni di atleti anziani. La differenza di risultato nelle prestazioni mutano naturalmente da persona a persona, a dipendenza dei vari casi e delle situazioni personali, ma una tenuta media è possibile anche malgrado l'età con un

perseverante e costante allenamento. L'esperienza insegna che la cosiddetta diminuzione della capacità di prestazione non è tanto dovuta all'età, bensì al modo di allenarsi; infatti con un allenamento regolare, uno sportivo comincia a sentire gli effetti dell'età solo verso il cinquantacinquesimo anno. Con un intenso allenamento e con adeguati periodi di riposo si possono pure ridurre gli effetti della decadenza fisica; ogni persona però a una certa età deve cessare anche l'allenamento atletico, ma non certo a 40 anni, bensì solo dopo i 65 o i 70 anni.