

**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:** 31 (1974)

**Heft:** 6

**Artikel:** L'allenatore : maestro o ausiliario [quarta parte]

**Autor:** Naudin, Pierre

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000808>

### **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:** 17.04.2026

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

## L'allenatore: maestro o ausiliario? (V)

Pierre Naudin

### Un personaggio barocco

Se è provato che un allenatore può «fare» un atleta, un atleta dotato, dal canto suo, contribuisce alla rinomanza di un allenatore. Il caso più singolare di questo genere di valorizzazione concerne Percy Cerutti, di cui non s'era per nulla parlato fra i Giochi di Melbourne e di Roma benchè nel 1932 avesse portato alla ribalta John Landy. Durante i suoi brevi soggiorni sul vecchio continente, e soprattutto come accompagnatore di Herb Elliot, seppe farsi una pubblicità che sembrò d'altronde sospetta alle persone ragionate.

Occorre ammettere che questa strana associazione di Elliot e dell'estroso australiano fu benefica all'uno e all'altro. Comunque, in seconda analisi, appare che Elliot, corridore estremamente dotato, avrebbe senza dubbio realizzato prestazioni analoghe — e, chissà, forse migliori — anche con un altro allenatore<sup>1</sup>.

Cerutti d'altronde non aveva scoperto nulla in materia di allenamento se non che, come Anteo, occorre che l'atleta tocasse sovente terra per vivificarsi, e ch'egli sfuggi, fuori dalle competizioni e dai test di controllo, all'accerchiamento delle cifre. Da qui le corse attraverso le dune, al vento salubre del mare che, pur costituendo una preparazione dura erano comunque più umane che le distanze multiple da coprire in un tempo prescritto sulle piste. Aggiungiamo a ciò un regime severo dove, si dice, la carne era messa al bando.

Cerutti è stato un grande allenatore? Ho sempre pensato il contrario. Poco modesto, istrione, incosciente delle assurdità che preferiva con gran godimento degli inviati speciali di certa stampa, appariva con un anti-allenatore che ha avuto la fortuna inaudita d'incontrare, alla fine della carriera, un corridore dai mezzi smisurati nei confronti di quelli dei suoi rivali. Per farsi un'opinione di Cerutti basta a proposito un racconto di Ron Clark:

«Un pomeriggio (...) mi recavo sulla pista di Corfù allo scopo d'incontrarvi Percy Cerutti. Non avevo ancora l'automobile e, fino a questo stadio, occorreva un'ora e mezza di treno.

Mio fratello e mio padre m'accompagnavano. La fama di Cerutti era allora al suo zenith. Aveva con sè, allora, un gruppo di giovani corridori. A ognuno di loro in particolare, dichiarava che poteva farne un campione olimpico e un

primatista mondiale, a condizione che sia pronto a lavorare assai duramente. Queste dichiarazioni mi resero tuttavia molto vigilante e mi misero in guardia. Non capivo infatti come Cerutti poteva fare tali promesse a questi corridori, alcuni molto dotati, altri meno, e certamente non tutti avrebbero realizzato ciò che aveva loro predetto e quindi sarebbero rimasti molto delusi.



Senza Elliot, Cerutti probabilmente non avrebbe conosciuto la celebrità!

<sup>1</sup> Morfologicamente Elliot era un corridore. Le sue gambe perfette erano come «armate» di piedi che parevano sproporzionati alla sua taglia.

Cerutti mi disse: «Tutti quelli possono farlo», poi: «per far ciò occorre che ognuno faccia, senza spendere più forze, delle falcate di 5 o 10 cm più lunghe, e ciò è sufficiente per correre un miglio in 25 secondi di meno»<sup>2</sup>.

Questo mi parve evidente, poichè se si poteva, sviluppando la forza, fare nello stesso lasso di tempo delle falcate più lunghe, si correva senza dubbio più veloci. Per dimostrare la sua teoria, mi disse che avevo la falcata troppo piccola (ciò che già sapevo) e anche più piccola della sua sebbene fosse di taglia ben inferiore alla mia. Tracciò al suolo due linee a una distanza di 10 m circa e mi fece percorrere questa distanza. Poi misurò la lunghezza delle mie falcate. Poi corse lui stesso su questa breve distanza prendendo tuttavia una rincorsa maggiore e facendo quasi dei balzi affine d'illustrare la sua teoria. Misurò in seguito le sue falcate e, naturalmente, constatò ch'erano più lunghe delle mie. Tutto ciò mi sembrò molto comico. Non dissi nulla, ma non tornai mai più da lui.

Mi scrisse ancora una volta lo stesso anno, invitandomi al suo campo d'allenamento e dicendomi che dovevo approfittare delle mie vacanze per imparare qualcosa. Ma rifiutai.»

Clark aveva allora 16 anni e discernimento. Fece delle serie di 200 m con Neil Robbins. Quando incontrò per la prima volta Elliot, ad Adelaide per i campionati australiani juniori, Herb vinse il miglio in 4'30" e Ron fu secondo in 4'31". Franz Stampfl, in seguito, divenne il suo allenatore. Il metodo Cerutti aveva dunque come luogo di applicazione, oltre allo stadio e i «campi» d'allenamento, le lunghe distese di sabbia dove il mare, infaticabile, deposita e ritira le sue onde. Un paesaggio arido? No, ma essicante sotto il sole; un paesaggio dove lo spirito, senza dubbio, non trovava più elementi dove appigliarsi: e s'induriva tanto quanto i muscoli.

Agli antipodi dell'Australia, in Svezia, alcuni anni dopo i G.O. di Berlino, un allenatore aveva capito, lui pure, che se si disponeva di alcuni ragazzi dotati era pericoloso maltrattarli secondo i riti fastidiosi e spossanti di un Gerschler. Si doveva piuttosto dar fiducia al loro cervello e al loro corpo, e consegnarli, l'uno e l'altro, alla natura.

Non so se Volodalen (quando Goesta Olander grazie alle sue capacità, ma soprattutto al suo migliore allievo: Gunder Haegg, raggiungeva il vertice della notorietà) era un angolo di paradiso. Tuttavia, in questo paesaggio verdeggiante, con dolci colline e tranquilli laghi, immagino le turbolenze muscolari avvenute e, dopo il periodo di defaticamento che succedeva loro, gli atleti completamente rigenerati. Infatti, poichè la maggior parte dei campioni che vi hanno soggiornato, da Haegg e Anderson a Jazy, realizzarono prestazioni notevoli, Volodalen dispone forse di un potere più vivificante di altri luoghi, e Olander interviene per poche cose nella riuscita di tutti i campioni che si sono succeduti nel suo campo e che, d'altronde, erano già celebri prima d'arrivarci.

Questi due metodi, se di metodi si può parlare, spronati da due allenatori totalmente differenti, uno «demente» come direbbero abusivamente i giovani d'ora, l'altro bucolico, non erano, sembra, che un'armonizzazione delle risorse umane e delle risorse naturali, un assoggettamento alla natura prima d'essere un asservimento ai matematici dello sport. Sono incline a pensare che Cerutti e Olander — continuatore del fartleck svedese elaborato da Gosse Holmer — ebbero fortuna: rari sono gli allenatori, qualunque

sia la loro classe e la loro competenza, che possano disporre di una scelta d'atleti capaci d'esprimersi al livello più alto senza troppo attardarsi quotidianamente nel purgatorio del frazionato. Ma Landy ed Elliot da una parte; Haegg e Anderson dall'altra: non è un po' poco per provare l'efficacità di un metodo d'allenamento?

### Un errore fatale

È curioso come numerosi vantaggi di un metodo più naturale siano stati scoperti tardivamente da alcuni allenatori affascinati dall'intervall-training, che certo aveva dato dei risultati ma provocato anche molti insuccessi, alcuni temperamenti essendovi refrettari.

Verso il 1956 un quotidiano sportivo giunse persino a inviare, contro busta affrancata e notizie sull'età e le prestazioni del corrispondente, un piano di lavoro vagamente «gerschleriano»!

Voleva dire non tener in alcun conto la personalità dell'atleta (aspetto, carattere, ecc.) nè la sua morfologia! Era anche mostrare uno sprezzo totale nei confronti degli allenatori.

Certo il «frazionato» restava di moda. Ma presto i corridori di razza differente della bianca avrebbero provato che la semplicità, in materia d'allenamento, aveva del buono: a Roma Abebe Bikila, vincendo la maratona, annunciava l'avvento dei Gammudi, Kiprugut, Keino, Temu, Wolde, Akii-Bua, Jipcho, ecc. Il progresso, in futuro, dipenderà da condizioni d'allenamento dove la salubrità dell'aria e dei personaggi avrà un ruolo importante, da un felice connubio fra il tempo e la natura.

Georges Hébert, nel 1910, che non era un allenatore d'atletica ma poteva esprimere la sua opinione — e non se ne privava! — aveva capito l'importanza della natura nella preparazione degli atleti. La sua opera principale non ha forse per titolo: il metodo naturale? S'infatuò di Jean Bouin, allora al vertice della sua carriera e della sua forma, e gli chiese, nel 1911, di diventare non un suo discepolo, ma un adepto fervente del suo metodo.

Jean Bouin piuttosto che coltivare intensamente i suoi doni di corridore, fece della cultura fisica, si dedicò a intense sedute di muscolazione. Correva e marciava calzando scarponi e indossando pantaloni e maglione; s'arrampicava sugli alberi, trasportava i tronchi che aveva abbattuto con la scure, lanciava pietre e concludeva l'allenamento con mezz'ora di ginnastica. Prese così ciò di cui non aveva per nulla bisogno: peso, e rafforzò ciò che non gli mancava affatto: la tenacia, la resistenza.

A scapito della velocità acquisita in precedenza.

Sfortunatamente non ho trovato alcun testimone di quell'epoca capace di dire quel che pensava di tale preparazione il suo allenatore, Gibassier, il suo compagno Harold Evelyn e il suo massaggiatore, Pestaire; ma, a Stoccolma, nella finale olimpica dei 5000, Bouin fu superato da Kolehmainen; se avesse concentrato la sua preparazione sulla velocità avrebbe vinto abbassando sicuramente, ancor più nettamente del finlandese, il primato della prova (Kolehmainen: 14'32"3/5 - Bouin: 14'36"4/5).

La lezione non fu d'altronde proficua, poichè Bouin accettò di fare un corso al collegio d'atleti di Reims, una specie di Istituto nazionale sportivo creato da un mecenate, il marchese di Polignac, allo scopo di preparare i G.O. del 1916, che dovevano svolgersi a Berlino. Questo collegio era diretto da Hébert. Si viveva e ci si vestiva alla greca (!) dimenticando che lo sport antico e lo sport moderno avevano origini e scopi differenti, e si praticava «l'atletica in-

<sup>2</sup> Ciò che non era una novità: Poulernard chiedeva a Ladoumègue di eseguire delle serie di giri di pista in flessione tesa per allungare la falcata che, pertanto, era la più lunga che si sia mai conosciuta!

tegrale»: le qualità formali erano sacrificate a capacità d'assieme, poichè Hébert, avendo orrore degli specialisti, voleva formare degli atleti completi!

Il 3 giugno 1913, come un sollevatore di pesi, Bouin partiva per la Svezia, il 6 luglio a Stoccolma, si sarebbe appropriato del primato dell'ora: 19 km 021. Un primato che sarebbe stato indubbiamente migliore se avesse avuto qualche kg in meno!

Ed è a proposito di questa trasformazione che ci si può stupire.

Perchè Gibassier lasciò agire Georges Hébert mentr'era lui l'allenatore di Jean Bouin? Era suo compito opporsi a una preparazione che, trasformandolo in modello statuario, recava pregiudizio al suo atleta. Occorre forse pensare, com'è stato detto, che la forma del suo protetto importava meno a Gibassier che non le sue somme che reclamava prima delle corse e le note-spese che stabiliva dopo? Comunque questa associazione pareva poco significativa di una grande intesa fra il campione e il suo mentore. Bisogna dire che i legami che, a quei tempi, univano gli atleti a quelli che avevano l'incarico di guidarli, erano abbastanza blandi. Un Guillemot, ch'era stato notato nell'esercito, nel 1918, dai capitani Bonnefoy e Quilgards, grandi specialisti d'atletica, non li ascoltò. Vanitoso, aveva fiducia solo in se stesso, ed è perchè poco impressionabile che vinse Nurmi nel 5000 dei giochi di Anversa. Avrebbe potuto batterlo anche nei 10 000 se avesse seguito i consigli di Charles Poulénard, che aveva voluto occuparsene. Guillemot ammise in seguito:

«Avrei dovuto ascoltare Poulénard e Quilgards che mi avevano consigliato di provocare lo sforzo del mio avversario tenendomi contro di lui e attendere che abbassasse il piede per attaccarlo in forza il più vicino possibile all'arrivo».

Guillemot ebbe una carriera incostante: i consigli e i consiglieri l'irritavano. Se avesse accordato la sua fiducia — e la sua amicizia — a un buon allenatore (e ne esistevano!) quali successi e quali primati! Nel 1922, sulla pista dello stadio municipale di Lione, e controllato da amici fra i quali un «ufficiale» d'atletica, percorse 20 km 160 in un'ora, battendo i primati di Bouin e di Nurmi. Il primo atleta a superare il muro dei 20 km.

I suoi sforzi, quel giorno, furono inutili e questo primato suscitò e suscita ancor oggi incredulità.

### Strani allenamenti

I grandi allenatori esistevano ma erano rari. Le loro concezioni per la preparazione degli atleti differivano diametralmente da quelle di oggi. È sufficiente prendere conoscenza delle tabelle d'allenamento che avevano messo a punto, per sorridere. A dire il vero, l'allenamento aveva luogo una o due volte per settimana ed era soprattutto una riunione degli amici del club. Si facevano alcuni giri di pista, ci si rilassava, si lanciava dieci volte il peso, si saltava un po', modificando lo stile dopo alcuni suggerimenti o critiche, ed era tutto. Eppure è stupefacente che prestazioni — che pur sempre ci sorprendono un po' — siano state realizzate in queste condizioni.

A quei tempi c'era in Francia uno specialista assai noto, scopritore di talenti: Gajan. Ufficiale della scuola di Joinville, decise su numerose carriere e il solo rammarico che si possa esprimere sul suo conto è che scoprendo atleti gli fu impossibile «seguirli» e consigliarli a lungo.

L'incontro, a Joinville, del piccolo Pierre Lewden (m 1,68) e di Gajan fu capitale. Il giovane atleta stava preparan-

dosi ai Giochi interalleati. Superò m 1,80 nel 1919 e raggiunse, nonostante la sua taglia, m 1,95 il 30 agosto 1925 a Stoccolma dopo aver, l'anno precedente, tenuto testa con m 1,92 ai due americani Osborne (m 1,98) e Brown (m 1,95). Gajan aveva insegnato a Lewden a saltare ma costui, che doveva diventare fra le due guerre un ottimo giornalista sportivo, dichiarò a proposito del suo salto con «ribaltamento all'interno»: — Non ho copiato niente nè inventato niente. Ho adottato lo stile che più mi era favorevole e che non infrangeva i regolamenti dell'epoca.

Conoscevamo tutte le rotazioni, ma non erano ammesse. Sovente facevo questa scommessa davanti all'asticella: «Nello stile proibito, passo m 1,90». Toglievo la giacca per essere più comodo e hop in pantaloni e scarpe superavo l'altezza senza problemi... Apprezzai enormemente Gajan: buon tecnico, di una competenza allora poco comune e di una devozione che dovrebbero imitare tutti i quadri attuali dell'Educazione fisica. Ma non gli devo assolutamente nulla dal punto di vista tecnico, dopo avermi sommarariamente iniziato, d'altronde non più di non importa chi. Ero io il mio solo allenatore e professore... Il solo saltatore che abbia avuto uno stile vicino al mio è Landon, campione olimpico ai Giochi del 1920. Ma quando gli chiedevo perchè saltava in quel modo non ha mai saputo spiegarmelo. Infatti saltavamo senza idee preconcepite, migliorando grazie alle nostre deduzioni personali e arrivavamo alle stesse conclusioni sulla modifica della tecnica, il miglioramento nel nostro centro di gravità, ecc... Quando chiedevo a Landon: «perchè salti in quel modo?», mi rispondeva: «non lo so, ma sicuramente perchè è meglio!». Fu ugualmente dopo il suo incontro con Gajan che Jules Noël decise d'intraprendere la carriera di lanciatore del peso e del disco. Divenne uno dei migliori lanciatori europei.

È impossibile precisare il numero degli atleti che Gajan fece uscire dall'anonimato. Gajan non si accontentava d'aver il «colpo d'occhio», d'essere un tecnico: scrisse abbondantemente sull'atletica. Fu uno dei rari, con Geo André (grande atleta e giornalista) a capire che l'esperienza doveva essere comunicata al fine che tutti gli allenatori e tutti gli sportivi possano trarne profitto e che l'atletica, che interessava solo l'élite, sia «volgarizzata».

### Un uomo e delle cifre

Alcuni anni dopo, due allenatori avrebbero alimentato le cronache. Il primo, Alfred Spitzer, chiamato «Bouc» (becco) dai suoi nemici e Alfred dai suoi amici (pochi) dirigeva la rubrica d'atletica del suo giornale, lo «Sporting», e il Metropolitan Club che contava numerosi campioni. Li riceveva il sabato mattina e trasformava la sala di redazione in palestra: così era sicuro che i suoi pupilli praticavano almeno una volta la settimana la cultura fisica! Poi gli uffici erano trasformati in sala di massaggio!

Chi correva per i colori del Metropolitan ne parla come di un allenatore assai superficiale ma molto affezionato ai suoi corridori. Non ammise che un Ladoumègue si facesse pagare per correre e fu uno dei principali responsabili della sua squalifica.

Ma vicino a quest'ombra apparve un'ombra più importante: quella di Charles Poulénard, allenatore di quei due grandi campioni che furono Jules Ladoumègue e Séra Martin. Poulénard, il primo, in Francia, a studiare le cifre e a dar loro un ruolo fondamentale nella preparazione degli atleti. Si è scritto che Ladoumègue passava il suo tempo in footing nei boschi di Saint-Cloud e sul terreno dello stadio

Jean-Bouin del quale era giardiniere (fittizio). In realtà, oltre a queste corse rilassate, doveva cimentarsi con il cronometro tre volte la settimana e su distanze fra i 1000 e 2000 m (fu questo forse uno degli errori di Poulenard) terminando con degli scatti di 250-300 m.

Alcuni giorni prima del 5 ottobre 1930 in cui, a Jean-Bouin, Ladoumègue avrebbe sfondato il muro dei 3'50" sui 1500 (3'49"2 primato del mondo), si era installato su una panchina del Bois de Boulogne e con un bastoncino aveva tracciato nella sabbia alcune cifre che Poulenard gli aveva dato da meditare:

$$1'16 + 1'17 = 2'33 \quad 2'33 + 1'17 = 3'50$$

Il suo primato personale era allora di 3'52". Aiutato da Séra Martin, doveva passare a ogni 500 m nei tempi indicati da Poulenard!

Che stretti legami unissero allenatori e atleti, è evidente. Esiste comunque una gradazione nell'affetto reciproco. Dal rispetto all'ammirazione, dalla simpatia all'attaccamento.

Quando evoca Charles Poulenard, che fece di lui come pure di Ladoumègue, un primatista mondiale, Séra Martin non può nascondere la sua emozione. Quali sentimenti gli aveva ispirato Poulenard:

— uno solo: l'amore filiale... L'amavo come un padre. Avevo in lui fiducia totale. Non discutevo alcuna delle sue decisioni... Ero felice di ritrovarlo e di mettermi a sua disposizione... Sapeva chi eravamo, Ladoumègue ed io, e in che stato ci trovavamo arrivando allo stadio... Era

la schiavitù cieca, e consenziente, ma solo questa soggezione poteva dare risultati...

Poulenard costruiva con le cifre i primati dei suoi due pupilli, e i primati si concretizzavano.

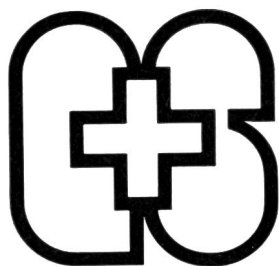
— Tutto s'annunciava per il meglio per i Giochi di Amsterdam, racconta Séra Martin. Il giorno in cui mi avvicinavo al primato mondiale dei 500, Ladoumègue uguagliava quello degli 800! Ho ugualmente vinto gli 800 nell'incontro Francia-Italia-Svizzera.

Il solo errore che abbia commesso è una corsa inutile: un gran premio handicap sui 1500 m... Sono passato al km in 2'30"; avevo il primato mondiale nelle gambe ma Poulenard mi gridò: «rallenta!» Quel giorno mi presi una tonsillite perdendo in pari tempo le mie possibilità d'essere campione olimpionico.

Séra non fu che sesto nella finale vinta da Lowe in 1'51"4, e Ladoumègue venne battuto da Larva, un allievo di Nurmi. I due atleti abituati alle cifre e alle corse organizzate per i primati, non poterono opporre la benchè minima tattica a quelle dei loro rivali. La stampa francese fu estremamente dura nei confronti di Poulenard e dei suoi due protetti. Li si presentò come ragazzi scervellati, superbi atleti incompleti.

Non si può negare comunque che il metodo di Poulenard era molto avanzato per il suo tempo. La sua popolarità soffrì di queste due sconfitte e, in un angolo, il «Bouc», chiamato altrimenti Alfred Spitzer, doveva giubilare...

(continua)



**GIOVENTÙ + SPORT**

### CONCORSO FOTOGRAFICO G+S

La commissione G+S della Scuola federale di ginnastica e sport lancia un concorso fotografico. Il soggetto, naturalmente, dovrà essere in rapporto con G+S. Il premio a disposizione ammonta a 1000 franchi. Questo premio potrà eventualmente essere suddiviso fra più vincitori. Qualora nessuna fotografia raggiungesse le esigenze minime fissate dalla giuria, non verrà distribuito alcun premio.

Al concorso fotografico possono partecipare monitori G+S e partecipanti a corsi G+S. Le fotografie, a colori o in bianco e nero, devono essere scattate durante corsi G+S del 1974.

Per l'attribuzione del premio vien tenuto conto dei seguenti criteri:

- contenuto dell'immagine
- tecnica fotografica
- relazione con G+S.

Le fotografie, in formato 15×23 cm (come l'immagine di copertina della rivista Gioventù e Sport) devono essere inviate entro il 31 dicembre 1974 al seguente indirizzo:

Concorso fotografico G+S

SCUOLA FEDERALE DI GINNASTICA E SPORT  
2532 Macolin

L'invio sarà completato con le generalità dell'autore, luogo e data della ripresa e indicazioni del corso G+S. Ogni autore può inviare tre fotografie al massimo.

La giuria designata dalla SFGS esaminerà le fotografie nel corso del mese di gennaio 1975. Con l'attribuzione di un premio la SFGS acquisisce il diritto di utilizzare ulteriormente le fotografie premiate, indicandone l'autore, per esposizioni o sulle pubblicazioni della SFGS.