

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:	9
Artikel:	La parola all'allenatore
Autor:	Naudin, Pierre / Jeannotat, Yves
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000819

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: 20.02.2026

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

GIOVENTÙ E SPORT

Rivista di educazione sportiva
della Scuola federale di ginnastica e sport
MACOLIN (Svizzera)

Anno XXXI

Settembre 1974

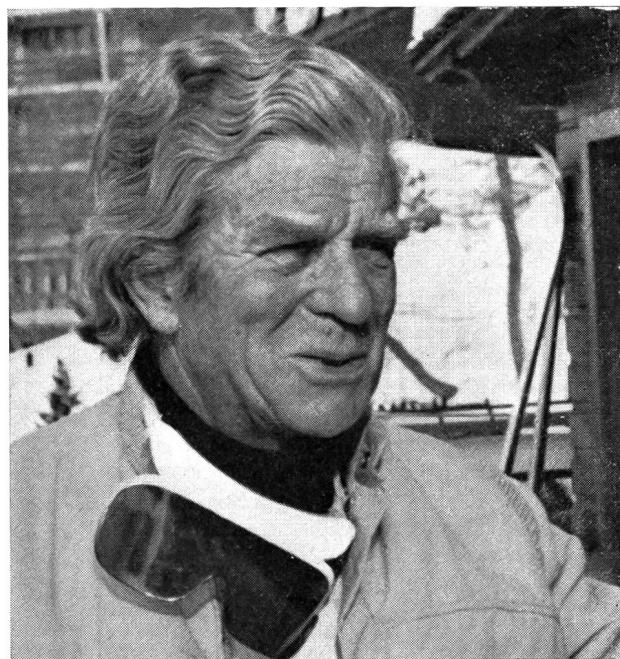
N. 9

La parola all'allenatore

Pierre Naudin / Yves Jeannotat

Appendice alla serie di articoli «L'allenatore: maestro o ausiliario» di Pierre Neudin apparsi sulla nostra rivista, con un'intervista a Paul Martin.

Paul Martin: «Allenare significa innanzitutto dare fiducia».



Il dottor Paul Martin

Paul Martin è stato uno dei più grandi atleti del suo tempo. All'età di 73 anni è rimasto un campione esemplare che corrisponde alla nozione dello sportivo ideale!

Val la pena, prima di passargli la parola, di ricordare alcuni dei suoi successi (passati e recenti) e di far luce su alcuni aspetti del suo carattere.

Paul Martin è nato l'11 agosto 1901. È stato campione d'America delle 1000 yarde; conquistò, durante i giochi olimpici di Parigi nel 1924, la medaglia d'argento negli 800 m, medaglia che valeva quella d'oro; partecipò consecutive a cinque olimpiadi. L'atletica leggera svizzera gli deve quasi tutto, anche se i «grandi responsabili» d'oggi fingano talvolta d'ignorarlo o di non più ricordarsene!

Come all'epoca dei suoi grandi successi, Paul Martin continua a praticare un allenamento quotidiano nei boschi

o, in inverno, dedicandosi allo sci di fondo. Ogni anno partecipa alla Morat-Friborgo e, all'inizio di quest'anno, si è allineato per la seconda volta alla partenza della famosa «Vasa», una corsa di sci di fondo di 80 km, terminando in uno stato di notevole freschezza: la sua prestazione sollevò nuovamente stupore e ammirazione.

La sua longevità e la sua costanza nell'alta prestazione sono state eccezionali. Ha saputo, in età in cui altri s'ingrassano e s'imborgheiscono, mantenere il gusto per lo sforzo, ma anche il piacere di sentirsi costantemente legato strettamente e intensamente alla natura, in seno alla quale l'uomo attinge una buona parte delle sue forze vitali.

«Gli allenatori d'oggi hanno tendenza a dimenticare — afferma — e ciò è spiacevole. Non credo al futuro dell'atleta-robot, anche se batte alcuni primati. Non si può più parlare di «campione» se l'uomo scompare o passa in secondo piano».

Il brio con il quale Paul Martin ha condotto, di petto, la sua carriera sportiva e professionale è dovuto, innanzitutto, alla perfetta distensione che ben caratterizza sia la sua persona fisica sia morale. Accanto a lui ci si sente più calmi, dunque più sicuri. Fine psicologo, sa mettere la parola che riconforta al momento giusto e rianimare, con un gesto, la fiamma che minaccia di spegnersi!

Nessuno ha contestato l'affermazione che lanciò l'indomani del drammatico 5000 m dei giochi di Tokio: «Se mi avessero affidato Jazy — disse — sarebbe diventato campione olimpico . . . Gli sono state messe soverchianti responsabilità sulle spalle, ma mai, a mia conoscenza, si è tentato di fargliele dimenticare. Si sarebbe dovuto isolarlo, distarlo. Gli si è troppo parlato di tattica, mentre occorreva semplicemente dirgli poco prima della gara: poiché sei il migliore — ed era vero — scatta al colpo di pistola e non voltarti . . .!» Questo gli richiama un altro ricordo: «Prima dei Giochi di Messico, Gammudi ha trascorso alcune settimane nel mio chalet — racconta —. Soffriva di una dolorosa tendinite. Sono riuscito a guarirlo. I test ai quali si suppose dimostrarono ch'era in perfetta condizione fisica e che non aveva per così dire perduta la sua forma. E pertanto in lui sussisteva un'inquietudine. Anche prima della partenza, quando venne a trovarmi, pareva scettico. Allora gli dissi: «sei guarito, si o no?» Fece, con la testa, un segno affermativo. «Allora vincerai!» Sorrise e mi rispose: «Si papà! . . .» e vinse. Per dar maggior peso a questa citazione, occorre rilevare che Gammudi fu uno dei soli corridori «di pianura» a mettersi in evidenza sugli altipiani messicani, situati, è noto, a un'altitudine di 2200 metri.

Ciò che è meraviglioso, nel dr. Paul Martin, è che il medico come pure il campione, lo psicologo e l'allenatore non hanno mai accettato la «scienza per la scienza», né «lo sport per lo sport». Egli pone, al di là di queste nozioni assolute, l'essere umano; è l'Uomo con la «U» maiuscola che occupa costantemente il centro delle sue preoccupazioni!

Domanda: «L'atleta può farne a meno dell'allenatore?»

Paul Martin: Sì, quando l'allenatore gli ha insegnato tutto quanto sapeva! Può anche farne a meno quando ancora sta «scoprendo» lo sport! In seguito, per contro, l'allenatore assume un'importanza molto più grande. Esistono, sicuro, soprattutto fra i corridori, degli sportivi d'istinto. Ma non è sufficiente. Non sarebbe normale che ogni atleta rifaccia empiricamente la strada che altri conoscono a memoria poiché l'hanno scoperta prima di lui!

Durante i miei primi tre anni di competizione, non avevo un allenatore specializzato. Avevo il tedesco Waitzer che, periodicamente, veniva a occuparsi di tutti gli atleti svizzeri. Ma non ci conosceva. Le sue indicazioni erano schematiche e molto generali (era un decatleta). Non mi ha dato nulla. I principi fisiologici di base, ho dovuto scoprirla da solo. Le mie prime nozioni d'allenamento sono state il frutto delle mie proprie riflessioni. Siccome m'orientavo verso la medicina, avevo le conoscenze necessarie per concepire un allenamento fisiologicamente valido. D'altronde ho scritto, già a quel momento, uno studio sull'allenamento dal punto di vista medico! Si trattava, infatti, di una presentazione anticipata della «formula» che ho messo a punto definitivamente molto più tardi. Non avessi avuto l'anima di un cercatore, avrei perso del tempo; mi sarei forse anche «perso» per strada...

Domanda: «Potete ricordarci, qual'è la formula evocata poco prima?»

Paul Martin: Si tratta, in effetti, di una formula a due elementi: quello della salute fisica e quello della salute morale, di cui l'applicazione è indispensabile per colui che vuol «diventare» ed «essere» un «vero» campione. Eccola, schematizzata:

$$\begin{array}{c} \text{Salute fisica} \quad \text{Salute morale} \\ \hline (3S + V + 3T) \quad + \quad (G + A + I) = FV \end{array}$$

Gli elementi di questa formula sono enunciati in ordine stretto e sono responsabili del mantenimento della salute per un'attività utile, ma permettono pure, se lo si ricerca, di ottenere uno stato fisico e una forma d'intelligenza superiori, chiamata la «forma vittoriosa».

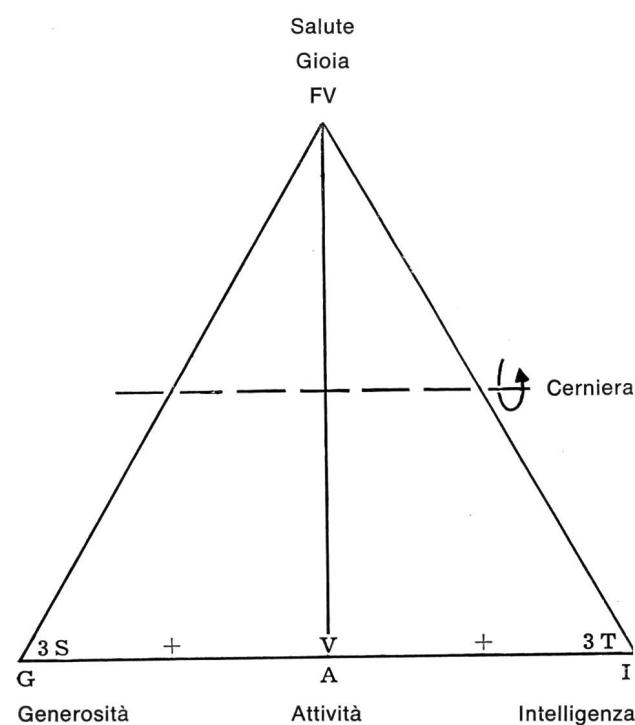
Spiegazione dei simboli:

- S1 = fiato (souffle)
- S2 = scioltezza e rilassamento
- S3 = stile
- V = velocità
- T1 = tecnica
- T2 = tattica, intelligenza, comportamento
- T3 = tenacia, volontà, spirito di trionfo

-
- G = generosità
 - A = attività
 - I = intelligenza
-

FV = forma vittoriosa

La formula della forma vittoriosa può anche essere rappresentata con una piramide la cui base comporta tre elementi. Quando uno viene a mancare, essa si trova immediatamente squilibrata e il vertice non può essere raggiunto.



Domanda: «Il termine intelligenza ricorre spesso nei vostri propositi!»

Paul Martin: Sì! Credo che i grandi campioni possiedano un'intelligenza superiore alla media. È la garanzia del loro successo! Ma, ancora una volta, parlo soprattutto delle corse! L'allenatore, anche se ha un'importante ruolo nella fase di preparazione, anche se il suo influsso psicologico può essere determinante prima della gara, durante questa, comunque, egli non può scegliere per il corridore! È per questa ragione, ripeto, che l'allenatore è meno indispensabile nel campo della corsa (e se lo fosse, il suo ruolo è innanzitutto di esercitare un'azione psicologica) che non in quello delle discipline tecniche! In questo caso, ogni gesto è importante; la riuscita dipende da un infimo particolare concernente lo svolgimento del movimento. L'occhio infallibile dell'allenatore deve svelare tutto e la correzione deve seguire, immediatamente!

Sul piano tecnico, le condizioni sono identiche durante la competizione e all'allenamento. Ma questo allenatore deve anche saper dare fiducia al suo atleta! L'allenatore, mi sembra, è dunque sia maestro sia ausiliario!

Domanda: «Il suo valore dell'allenatore si basa, e questo senza alcun dubbio, su alcune qualità maestre: quali sono?»

Paul Martin: Un colpo d'occhio sicuro, il contatto facile, la forza di persuasione, una certa modestia e una grande onestà sono alcune di queste qualità.

Grazie alle sue conoscenze e al suo colpo d'occhio (l'ho constatato in America), l'allenatore esercita un tale ascendente sugli atleti, li mette talmente in fiducia, che non discutono per così dire mai le sue decisioni! Ciò permette loro, pur mantenendo una certa libertà di spirito, di non perdere tempo inutilmente e di conoscere una grande gioia interna.

Un giorno, a Nuova York, avevo appena percorso due giri del campo che Jacky Weber, allora mio allenatore, mi si avvicinò e mi disse: «Martin, oggi non va proprio bene!» Mi stupii di questa osservazione, e, insistendo, mi ordinò di rientrare a casa. La stessa sera, avevo 38,5 di febbre! . . . Lo stesso Jacky Weber venne a trovarmi, quando cominciai a far parlare di me, per consegnarmi una lettera indirizzata al grande allenatore Karl Anderson.

Conteneva quanto segue: «Ho portato il dr. Martin in forma, in buona forma, ma non ho più nulla da insegnargli, non mi sento capace di farne un campione d'America: vuole occu-

parsene?» Mi disse, battendomi amichevolmente sulla spalla: «Va da lui, Paul, ha ancora un sacco di cose da insegnarti!» . . .

Conclusione

Si potrebbe ascoltare Paul Martin per delle ore, tanto è grande la sua esperienza e tanto è ricco di ricordi. Egli continua a vivere lo sport con l'entusiasmo di una giovinezza che non finisce di prolungarsi. Dopo il 1936, ovvero al termine dei suoi 5. giochi olimpici che ponevano fine alla sua carriera d'alta competizione, ha cercato una forma di attività sportiva che potrebbe permettergli di proseguire il suo allenamento. Ed è così che ha scoperto la corsa nella natura, la corsa su strada e, pure, lo sci di fondo! Ogni anno partecipa alla Morat-Friborgo; da due anni disputa la famosa «Vasa». Di questa gara pubblicheremo, in un prossimo numero, le impressioni di Paul Martin.

Educazione fisica adatta all'infanzia e all'adolescenza

Marcel Meier

Nell'insegnamento abbiamo a che fare con individui, con esseri umani, che presentano nelle diverse fasi della vita una struttura ben differente sia dal punto di vista spirituale-morale sia fisico. È dunque molto importante conoscere le forze fisiche e morali che caratterizzano le diverse fasi della vita.

In questa panoramica molto frammentaria, ci si concentra in modo particolare sullo sviluppo del movimento (motricità).

Lo sviluppo del corpo e dello spirito non vanno pari passo. Le qualità e le attitudini spirituali, come pure il processo di crescita, si sviluppano a tappe, alternate da periodi di riposo per recuperare le forze. Tuttavia queste fasi non possono essere espresse in annate poiché esse variano da un individuo all'altro. L'esperienza e l'osservazione mostrano che le cosiddette classi di età comprendono tutti i tipi, i grandi e i piccoli, i grassi e i magri, i progettati e i ritardati, per cui è spesso necessaria una differenziazione in merito ai carichi imponibili.

Il prof. Hollmann ha esaminato a Colonia 275 allievi dagli 8 ai 18 anni di età. Ha constatato che i giovani di 9 anni presentano 21 mesi e quelli di 15 anni 39 mesi di differenza fra l'età propriamente detta e l'età biologica. Lo scarto più importante è stato registrato fra due giovani di 15 anni: uno aveva un'età biologica di 12 anni e l'altro di 18 anni. Questi risultati mostrano chiaramente che il raggruppamento secondo il calendario è molto impreciso. Le condizioni tecniche e organizzative molto complicate che un sistema necessiterebbe — soprattutto in caso di gruppi eterogenei importanti — impedirebbero tuttavia l'applicazione di un altro procedimento. È dunque compito di monitori e insegnanti d'osservare e tener conto ugualmente di altre caratteristiche individuali come, per esempio, la taglia, il peso, la frequenza del polso, le attitudini cinematiche, e anche del comportamento psichico dei bambini e degli adolescenti, al fine di formare gruppi omogenei e di trovare la giusta ripartizione dei carichi da imporre.

Conclusione:

Nello sport, come d'altronde nella psicologia dello sviluppo e la medicina, si dovrebbe — se le circostanze tecniche e organizzative lo permettono — definire le diverse fasi secondo le caratteristiche biologiche.

Generi d'insegnamento adatti ai bambini e agli adolescenti

Se cerchiamo generi e procedimenti d'insegnamento propri allo studio del movimento, il prof. Häusler consiglia di partire dalla motivazione e di chiederci ciò che spinge l'individuo a imparare dei movimenti e quali sono gli impulsi che portano allo svolgimento di detto movimento.

La natura ha dato all'uomo una forza impulsiva, per cui risente la voglia di muoversi, come il bambino che ha bisogno del movimento per il suo sviluppo organico. Inoltre s'aggiunge una serie di attitudini che concernono il movimento, per esempio la tendenza a creare, a giocare e a lottare. Egli si sente provocato e impara a dare una forma al movimento e a comportarsi nel gioco e nella lotta come le circostanze lo esigono. Tuttavia, per prendere l'attitudine appropriata, deve dapprima imparare i movimenti particolari tolti da esercizi fisici e che concernono giustamente le diverse attitudini adattabili per creare, giocare e lottare. Vediamo quale procedimento sceglie per padroneggiare tali movimenti, il loro svolgimento e le combinazioni:

- una situazione (spazio, attrezzo) l'incita a muoversi (sfidare e concretizzare);
- esperimenta nel quadro delle possibilità che vanno fino al limite del rischio (prova e adeguamento);
- chiede la dimostrazione di un movimento e cerca d'imitarlo (ideale e imitazione);