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: 37 (1980)

Heft: 6

Artikel: L'allenamento del mezzofondista sull'esempio di Pierre Délèze

Autor: Pahud, Jean-François

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000487

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: 11.12.2025

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

L'allenamento del mezzofondista sull'esempio di Pierre Délèze

Jean-François Pahud

L'esperienza che vivo da qualche anno e che forse mi permetterà di portare un corridore (Pierre Délèze) ai Giochi olimpici, dopo averlo preso a carico quand'era ancora nella categoria cadetta, mi spinge a esporre la mia concezione dell'allenamento del mezzofondista. Pierre Délèze, primatista svizzero nei 1500 m in 3' 36" 7 è riuscito, nel 1979, a segnare la tredicesima prestazione mondiale su questa distanza.

La mia attenzione fu attirata la prima volta su questo ragazzo in occasione dei campionati svizzeri di cross, nel 1974, che si disputavano a San Gallo. S'era aggiudicato il terzo posto nella sua categoria (cadetti), al prezzo di uno sforzo così violento da procuragli alcuni problemi di ricupero. Al termine della stagione, dopo aver avuto occasione di osservarlo in numerose altre gare, lo invitai a far parte del quadro nazionale, di cui ero responsabile, e lo convocai per il nostro primo allenamento. Nel frattempo, Pierre Délèze aveva vinto il titolo nazionale, nei cadetti A, sui 1500 m e le sue migliori prestazioni personali cominciavano a diventare alquanto interessanti:

800 m: 1:57,9
1000 m: 2:41,8
1500 m: 4:01,82
3000 m: 8:41,6

Aveva allora 16 anni e la sua attività sportiva preferita era il calcio.
Il primo allenamento in comune mi fu sufficiente per informarmi delle sue immense possibilità.
Dopo una prima uscita mattinale di 10 km, avevo previsto, per il pomeriggio, una seconda seduta d'allenamento di tenacia «à la carte» su un circuito di 7 km: alcuni si accontentarono di un giro, altri di due giri, i maratoneti continuarono a volontà. All'inizio del quarto giro, quando ormai tutti erano saliti a bordo della «vetturascopa», Pierre Délèze continuava a seguire il ritmo imposto dagli specialisti del gran fondo, senz'aver l'impressione di risentire la minima difficoltà. Nonostante avesse sempre un'andatura molto sciolta e facile, decisi comunque di fermarlo. Ne sapevo ormai abbastanza su di lui e, adepto da sempre del lavoro di fondo in tenacia, divenne subito chiaro, per me, che le disposizioni di cui dava prova lo destinavano a una brillante carriera.
Agli inizi ebbi la fortuna di collaborare con il suo allenatore di club, un uomo che, sebbene nuovo negli ambienti atletici, aveva capito benissimo l'importanza del lavoro sulla tenacia nei giovani e che, vistosi sorpassato dai folgoranti progressi del suo protetto, non esitò a darmi intera fiducia.
La lunga strada a due poteva cominciare. Una strada già contraddistinta da una serie di importanti competizioni: Campionato del mondo di cross, Campionati d'Europa juniori, Campionati d'Europa seniori, Universiadi e Campionati europei indoor. Il prossimo obiettivo è più in alto: la partecipazione ai Giochi Olimpici.

L'importanza degli inizi

Parlando di suo fratello Michel e di se stesso, Pierre Délèze mi ha fatto recentemente parte di questa riflessione: «Ho avuto la fortuna, quand'ho cominciato con l'atletica, d'incontrare un allenatore che ci ha obbligati a saggiare tutte le discipline e che, soprattutto, non ci ha mai imposto un lavoro di resistenza».
Senza dubbio ci sono troppi allenatori che troppo presto cercano di specializzare i loro atleti imponendo loro, spesso già ai più giovani, degli allenamenti di resistenza e di resistenza-velocità dannosi all'organismo, poiché la loro base di tenacia non è ancora sufficiente. La ripetizione di sedute di lavoro di resistenza, in queste condizioni, possono avere conseguenze fisiologiche assai gravi, occorre saperlo, e anche molto spesso irreversibili sull'organismo giovane.

Via nera

Allenamento *unicamento di tenacia:* quantità importante di lavoro effettuato a debole intensità.

1. Aumento preponderante della cavità cardiaca $C_1 > C$.
2. Rallentamento del ritmo cardiaco a riposo.
3. Diminuzione del ritmo cardiaco immediatamente dopo lo sforzo, ossia un cuore capacitario $E_1 = E$.

Via rossa

Allenamento *unicamente di resistenza:* quantità di lavoro svolto ad alta intensità.

1. Aumento del ritmo cardiaco a riposo.
2. Aumento del ritmo cardiaco dopo lo sforzo.
3. Ipertrofia parietale a danno della cavità cardiaca (pericoloso presso i giovani).
4. Diminuzione del rendimento sportivo.

Riassumendo, $C^1 = C$ ed $E^1 > E$, cioè un cuore unicamente tonico (reversibilità impossibile).

Via verde

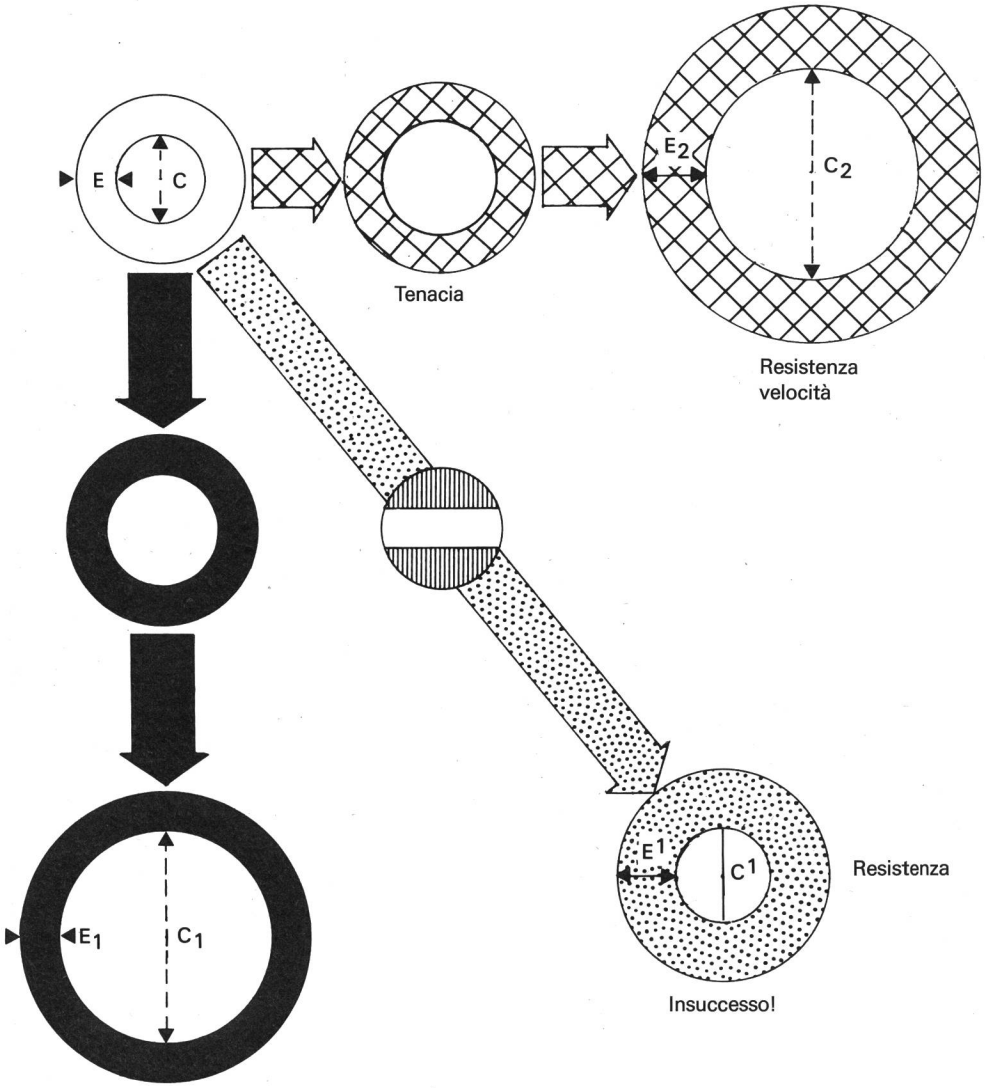
Allenamento che comporta un lavoro equilibrato di *tenacia* e di *resistenza:* quantità media di lavoro svolto ad alta intensità.
L'elettrocardiogramma resta equilibrato e mostra nel soggetto una ipertrofia mista (parietale e cavitaria) che provoca un buon rendimento sportivo.

$C_2 > C$ e $E_2 > E$ cioè un cuore tonico.

È dunque indispensabile iniziare con un lavoro di tenacia. In seguito, con il cuore ben preparato da questo regime, si possono introdurre, passo

Effetti dell'allenamento sul cuore e suo sviluppo

Via nera (nero) Aumento preponderante della cavità: effetto di tenacia
Via rossa (punteggiata) Aumento preponderante della parete: effetto di resistenza
Via verde (tratteggiata) Aumento simultaneo cavità-parete: effetto di tenacia/resistenza



C = volume della cavità cardiaca
E = spessore del miocardio

passo, degli esercizi di resistenza. La riuscita dipende, è certo, dalla qualità della miscela, variabile per ogni individuo e per la composizione della quale non esiste, fortunatamente, nessuna formula magica. Sono convinto che se, in Svizzera, si registra un insuccesso così grande nel settore del mezzo fondo e del fondo, è unicamente perché gli allenatori di club non hanno ancora capita l'autentica importanza della tenacia e danno un'esagerata importanza alle prestazioni realizzate, al numero dei titoli raccolti e ai primati battuti dai loro cadetti e juniori. A loro scarico, tuttavia, direi che questo stato di cose è ugualmente dovuto alle distanze proposte dai regolamenti della federazione, distanze in completo disaccordo con i principi d'allenamento più elementari (nella recente assemblea dei delegati della FSAL, tenutasi il 16 marzo a Lucerna, un importante passo innanzi è stato fatto allungando «modestamente» queste distanze).

Evidente è che con un elemento di valore come Pierre Délèze non mi sarebbe stato facile partire a caccia di primati. Di comune accordo abbiamo rinunciato a tali campagne. Ci siamo costantemente fissati obiettivi ben precisi e fino a oggi li abbiamo sempre raggiunti. Non abbiamo mai modificato i piani previsti a lunga scadenza per prendere d'assalto ipotetici primati delle categorie cadetti e juniori. Il nome di Pierre Délèze figura d'altronde soltanto tre volte sulle classifiche di queste categorie e mai queste prestazioni sono state realizzate in seguito a tentativi organizzati:

Primato svizzero 1000 m (cadetti A)	2'25"8 (1975)
Primato svizzero 1500 ostacoli (cadetti A)	4'16"5 (1975)
Primato svizzero 3000 m (juniori)	8'02"5 (1977)

Per contro, nel 1979, Délèze appare per la prima volta sulla lista dei primatisti svizzeri dell'élite. Oso sperare che sia soltanto l'inizio.

I frutti della pazienza

Alla fine della stagione 1974, Pierre Délèze poteva tranquillamente pensare a una partecipazione ai campionati europei juniori dell'anno seguente. Dopo matura riflessione e discussioni fra l'interessato, il sottoscritto e i dirigenti del suo club, abbiamo tuttavia deciso di non effettuare alcuna modifica al lavoro di tenacia previsto per quella stagione. Se il limite di qualificazione dovesse nonostante tutto essere raggiunto, tanto meglio! In caso contrario, nessun dramma! A lungo termine, erano i campionati europei juniori del 1977 a costituire il nostro primo grande obiettivo. Pierre ottenne il suo limite di qualificazione, ma ... una settimana dopo la data prevista dalla federazione. Abbiamo giocato il gioco! D'altronde la progressione realizzata ci ha ampiamente soddisfatti.

Con questi esempi mi auguro che ci si renda conto dell'importanza capitale di una pianificazione a lungo termine. Troppi allenatori infatti non sanno mostrare ai loro giovani protetti l'importanza di fare una scelta in funzione d'uno o di due obiettivi ben precisi, e di attenervisi qualunque cosa capiti, cercando sempre di fare tutto il possibile per raggiungere lo scopo fissato. È deleterio saltare da un meeting a un altro, da una distanza a un'altra, senza mai sapere dove si va. La pianificazione è un elemento indispensabile. A lungo termine essa deve spaziare su parecchi anni ed essere concepita in funzione di un avvenimento importante. A media scadenza, essa porterà più precisamente su un anno, poi su un mese ecc. Dovrà sempre essere

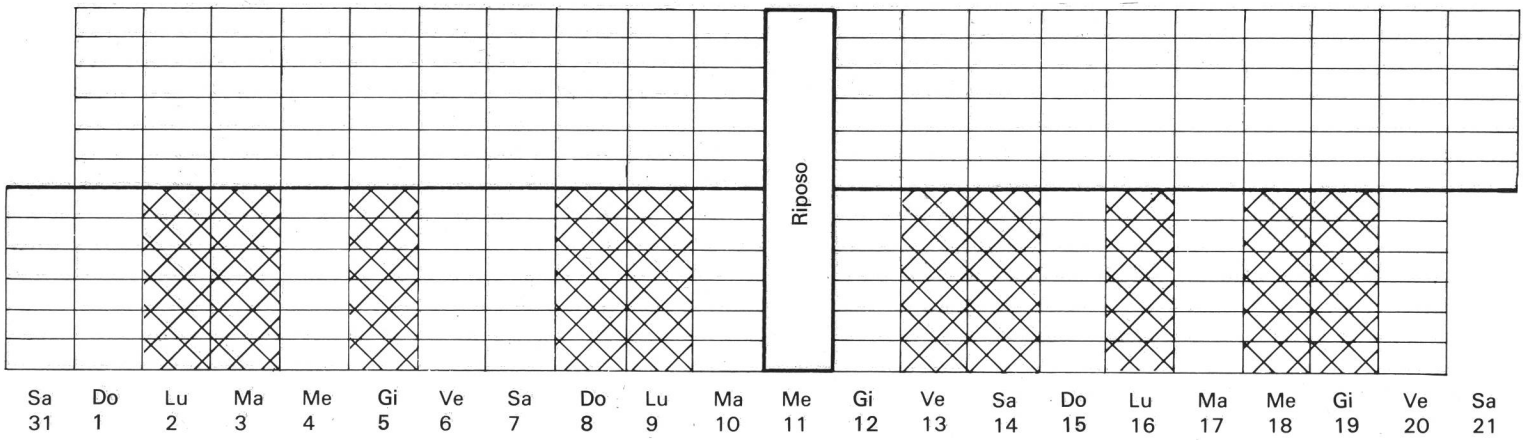
Pianificazione e realizzazione della stagione 1979

Mese		Pianificazione				Realizzazione
Novembre			Secondo periodo	Preparazione (P)		
Dicembre	9	Course Noël Sion			6	Chpt suisse uni. cross (1)
					9	Course Noël (1)
Gennaio						
Febbraio	20	Cross intern. (?)		Competizione (C)	20	Cross int. Espagne (22)
	10	Cross SATUS			10	Cross SATUS (2)
Marzo	4	Chpt suisse cross			4	Chpt suisse crosse (3)
	25	Chpt monde cross			25	Chpt monde cross (71)
Aprile				P	28	Lausanne 600: 1:24,70 (5) 300: 38,59 (8)
Maggio					5	Relais sur route
					6	Berne: 800: 1:54,0 (2)
					20	Naters: 400: 53,36 (8)
					24	Genève: 800: 1:51,9 (2)
Giugno					2	Lausanne: 800: 1:51,46 (2)
	10	Chpt suisse relais	Primo periodo	C	10	St-Gall: relais
	16	CSI			16	CSI: 1500: 3:46,40 (1) 800: 1:52,90 (1)
	18	Meeting Stockholm			23	RFA-GB-Pol-Suisse: 1500: 3:43,2 (4)
	19	Meeting Helsinki			24	
	23	Match RFA-GB-Pol-Suisse				
	30	Coupe d'Europe			30	Coupe Europe: 1500: 3:40,9 (2)
Luglio	6	Meeting Paris			6	Paris 1500: 3:36,7 (3) RS
				P		
	18	Meeting int. Lausanne			18	Laus. int. 1500: 3:38,31 (5)
				C	21	Karlovac 1500: 3:50,6 (6)
Agosto	x	Spartakiades Moscou			x	Spartakiades 3:42,8 (2) 1500 m 3:42,6 (8) 3:40,1 (2)
				P		
	11	Chpt suisse Zoug			11	Chpt suisse 1500: 3:59,45 (1)
	12			C	12	3:58,75 (2)
Settembre	15	Meeting int. Zürich (?)			15	Meet. int. Zürich: 3:37,86 (4)
				P	18	Norv.-Esp.-Suisse: 3:44,4 (3)
	x	Universiades Mexico			x	Universiades: 3:53,8 (1) 3:45,8 (2)
Ottobre				C		

L'esempio di due campi d'allenamento

Tirrenia (Italia): 31 marzo–21 aprile 1979

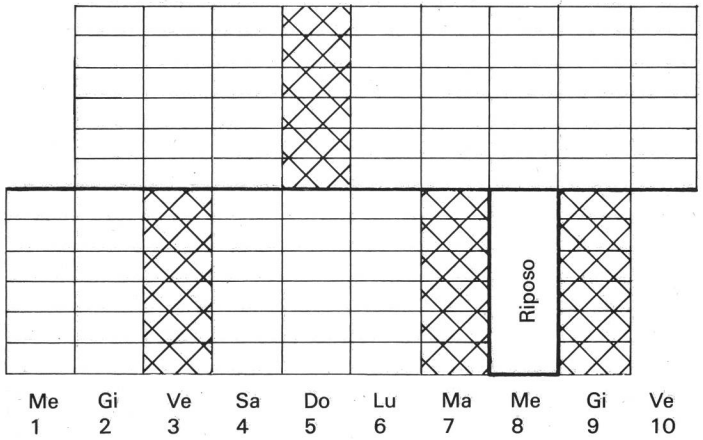
Unità d'allenamento: 40 — Tenacia: 30 — Resistenza: 10



St. Moritz: 1.–10 agosto 1979

Unità d'allenamento: 17

Tenacia: 13 — Resistenza: 4



Campo d'allenamento di St. Moritz (1.–10 agosto 1979)
(Dettaglio delle sedute di resistenza)

Seduta del 3 agosto: 17 h, pioggia continua, temperatura fresca

			Tempi di recupero	
200	24''66	[1]25''78	6'00''	[1] 3'50''
200	24''90	[1]25''53	8'00''	[1] 5'00''
300	41''91	[1]41''18	8'00''	[1] 5'00''
300	39''22	[1]40''58	9'00''	[1] 5'30''
300	39''42	[1]39''27	8'00''	[1] 8'00''
200	25''14	[1]25''72	9'00''	[1] 5'10''
200	26''20	[1]25''86		

[1] Seduta del 6 luglio 1978: bel tempo, senza vento, in solitario

Seduta del 5 agosto: 11 h, bel tempo, vento forte

500	1'15''11	[1]1'16''0	7'00''	[1] 8'00''
1000	2'38''22	[1]2'44''88	7'00''	[1]10'00''
1000	2'37''03	[1]2'43''87	8'00''	[1] 7'40''
500	1'10''26	[1]1'10''80		

[1] Seduta del 4 luglio 1978: vento, pioggia

Seduta del 7 agosto: 17 h 15, tempo splendido, vento forte

500	1'12''98	[1]1'13''40	6'00''	[1] 5'40''
500	1'12''11	[1]1'13''44	6'00''	[1] 6'10''
500	1'12''08	[1]1'11''61	7'00''	[1] 7'00''
500	1'12''36	[1]1'09''65		[1] 8'00''
500		[1]1'12''67		

[1] Seduta dell'8 luglio 1978: tempo splendido

Seduta del 9 agosto: 16 h, tempo coperto, fresco, forte vento

200	24''48	[1]25''89	4'30''	[1] 6'20''
300	39''49	[1]40''18	5'30''	[1] 7'30''
400	54''48	[1]54''67	6'00''	[1] 9'00''
300	38''76	[1]39''06	6'30''	[1] 8'00''
200	25''51	[1]25''35		

[1] Seduta del 10 luglio 1978: tempo coperto, temperatura mite

in «modo naturale» e anch'io imparo enormemente.
Si scoprono segni esterni nella falcata di un corridore, nel suo sguardo, nella sua traspirazione, nel colore della pelle, nel tremito dei suoi arti, nel movimento delle narici. Questi segni non sbagliano e per me sono molto più importanti del numero delle pulsazioni/minuto, del grado d'acido lattico nel sangue, del $\dot{V}O_2$ max o del risultato di una biopsia muscolare. Altrettanti elementi che non ignoro, che conosco perfettamente bene, ma che vengono ben dopo ciò che io «sento» personalmente e ben dopo le mie relazioni dirette con l'atleta.
Conseguenza di quanto precede, durante una seduta di «frazionato» su pista, ai miei corridori non indico mai prima il contenuto dell'allenamento. Aspetto che abbiano finito di riscaldarsi e, mentre calzano le scarpette chiodate, dopo la fase di scioglimento, rivelo loro il programma previsto. Questo modo di fare mi permette, in funzione delle osservazioni degli ultimi istanti, di modellare elaborata in pieno accordo con l'atleta interessato, allo scopo d'evitare ogni malinteso, e questo fin nei minimi particolari. La pianificazione non concerne soltanto i soli atleti di livello internazionale. È ugualmente importante per un cadetto o uno juniore, anche se gli obiettivi sono differenti. Un buon allenatore insegna ai suoi atleti a fare essi stessi questo lavoro.
Sono un ex-corridore e, diventato allenatore, sono rimasto essenzialmente un uomo del terreno, piuttosto che un tecnocrate della corsa a piedi. Inoltre dò una grande importanza alle «sensazioni»: quelle che sento personalmente vedendo evolvere i miei atleti e accompagnandoli ogni qual volta posso, in particolare durante i campi d'allenamento. Quando corro con loro, non è per controllarli ma per «sentirli» correre, per correggere la loro andatura, per osservare le loro reazioni, per scoprire un periodo di forma o di fiacca, forse anche per prevenire una ferita, per apportare una piccola correzione di stile, per attirare la loro attenzione su un particolare ecc. In questo modo li aiuto meglio il lavoro in funzione delle possibilità del momento dei miei atleti.
Ma qual è ora il contenuto di queste sedute? Di regola un allenatore è sempre curioso di conoscere la «ricetta miracolo». Per quanto mi concerne, non ne ho: non sono un rivoluzionario e non penso sia possibile esserlo in un settore così complesso come quello dell'allenamento di un podista.

Conclusione

L'allenamento di un mezzofondista o di un fondista può apparire più semplice di quello, per esempio, di un saltatore all'asta o di un ostacolista. Infatti i problemi sono altrettanto complessi, ma si presentano sotto aspetti differenti. Certo non è di tutti i giorni – disgraziatamente per la nostra atletica – che ci è dato un corridore della qualità di un Ryffel o di un Délèze. Credo comunque che molti giovani «talenti» ci sfuggono per mancanza di mezzi d'osservazione oppure si perdono in seguito a errori d'allenamento, di cui sono spesso responsabili gli allenatori.

Per riuscire l'allenatore deve:

- possedere una pazienza a tutta prova
- non voler concretizzare immediatamente con dei risultati il lavoro effettuato
- essere un fine psicologo
- conoscere perfettamente la sua materia
- ispirare una totale fiducia agli atleti che allena e, reciprocamente, possedere la loro piena fiducia
- mai promettere nulla che non possa essere mantenuto o realizzato
- mai dimenticare che se l'allenatore dà molto all'atleta, anche il contrario è pur vero
- saper costantemente esercitare un'autocritica e ricercare continuamente soluzioni nuove ed originali.