

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Il podista "in scatola"  
**Autor:** Pahud, Jean-François  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000035>

### **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**

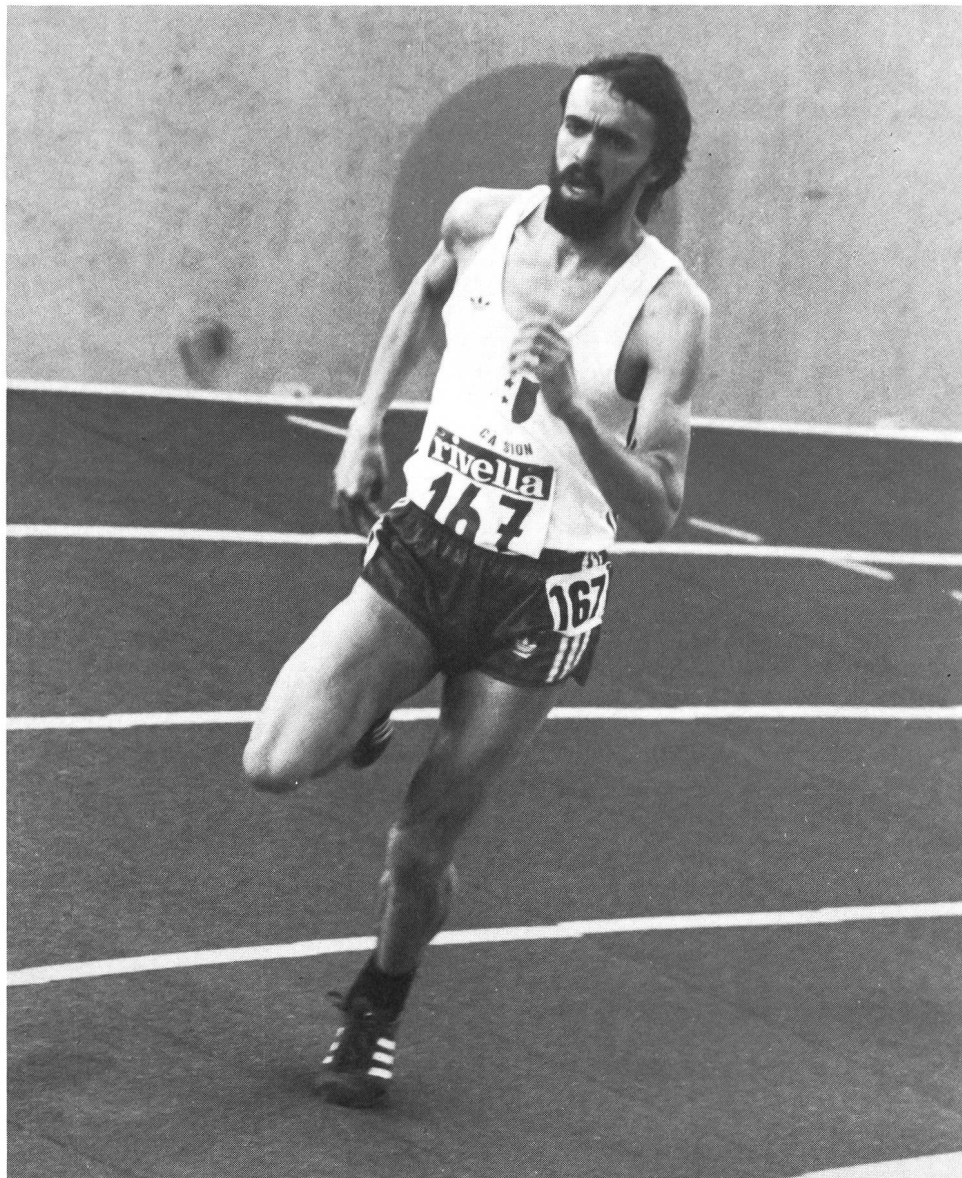
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.04.2026

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

## Il podista «in scatola»

di Jean-François Pahud



In Svizzera, attualmente, sono persuaso che per la maggior parte dei nostri corridori, l'atletica al coperto, come noi la pratichiamo, abbia un influsso negativo sull'evoluzione delle loro prestazioni. Disgraziatamente, non possedendo l'infrastruttura sufficiente alla preparazione e alla pratica di un'autentica atletica al coperto, podisti e allenatori devono improvvisare, con tutti i rischi inerenti a questa situazione.

A questo proposito, la Federazione svizzera d'atletica non ha preso la migliore delle decisioni ufficializzando queste gare sotto forma di un campionato svizzero. Infatti, a parte i corridori della regione di Bienne, nessun altro ha veramente la possibilità di prepararsi a questa manifestazione. Questo campionato concerne dunque solo un numero ristretto di corridori, spesso di secondo piano, e i titoli che vi si attribui-

scono non hanno alcun valore.

Dato che la Svizzera possiede soltanto una sola pista coperta, e anch'essi in modo temporaneo, la preparazione specifica a queste poche riunioni avviene in cattive condizioni, all'esterno, nel momento in cui le situazioni meteorologiche non sono certo delle migliori. Alla maggior parte dei nostri corridori pone dunque problemi insolubili. Infatti, lo statuto dei nostri atleti non permette loro di effettuare il viaggio a Macolin, 2-3 volte la settimana, per compiere l'allenamento specifico necessario a questo genere di gare.

Praticamente la stagione in palestra, pianificata com'è al mese di febbraio, cade per i corridori in pieno periodo di allenamento di tenacia. Per partecipare a due o tre gare senza grande importanza e con la speranza di vincere un titolo nazionale senza valore, gli atleti sono

tentati di perturbare la loro pianificazione d'allenamento. È peccato.

Per il comune mortale è sufficiente, per vincere, di correre e possibilmente più veloce di tutti i suoi concorrenti. Il problema non è così semplice.

La tecnica di corsa, per esempio, non è identica per corsa su strada, maratona, prova su pista, corsa campestre o gara in palestra. Ognuna ha sue esigenze ben precise. Stessa cosa dicasi per la tattica di corsa. Come preparare questi due aspetti particolari se il corridore non ha mai la possibilità di esercitarli? Nel 1980, quando con Pierre Délèze decidemmo di partecipare ai Campionati d'Europa indoor, abbiamo fatto il viaggio di Macolin due volte la settimana e vi abbiamo soggiornato il fine settimana. In questo modo, Pierre era pronto ad affrontare questa gara con il massimo delle possibilità di successo.

Ciò che d'altronde realizzò vincendo la medaglia di bronzo. Se a quell'epoca non fosse stato studente, come avrebbe potuto conciliare delle normali attività professionali alle esigenze di questo allenamento specifico?

Ho parlato dell'importanza della tecnica di corsa. Credo infatti che i nostri atleti e i nostri allenatori non vi diano eccessiva importanza. Le piste sulle quali evolvono i corridori sono molto corte, sono dotate di curve sopraelevate e sono spesso costruite in maniera provvisoria su un castello di legno. Tutti elementi che richiedono un adattamento della falcata. In palestra, la corsa è un continuo cambiamento di ritmo fra le brevi linee rette e le curve. Per mantenere tutta la sua efficacia, la falcata deve abituarsi alla «risonanza» della pista stessa. Fattori questi di non facile padronanza e che occorre allenare di conseguenza. Quanto alla tattica, anche sulle distanze più lunghe, essa assume una funzione preponderante e non permette allentamenti. Come allenare tutti questi aspetti senza poter beneficiare delle necessarie infrastrutture?

La scelta delle prove proposte ai corridori dagli organizzatori di queste riunioni sembra aberrante. Queste gare si situano al momento in cui la preparazione in resistenza degli atleti è insufficiente, per cui sarebbe fisiologicamente preferibile correre su distanze più lunghe. Ora, paradossalmente, si assiste al fenomeno contrario. La maggior parte dei corridori si allineano sulla distanza più breve proposta loro facendo appello alle massime facoltà di resistenza, quelle che giustamente sono le meno allenate in quel momento. Agendo in questo modo, aggrediscono il loro organismo in maniera sconsiderata.

Gli effetti secondari della pratica non abituale per la stagione di questo gene-

re di sforzo, si manifesta ugualmente a livello di muscolatura. Non è raro vedere, l'indomani di una riunione su pista coperta, atleti che sono obbligati a rinunciare o alleggerire una o due sedute d'allenamento, talmente la loro muscolatura è dolorante.

Se la palestra di Macolin è magnifica, essa non è assolutamente concepita per la pratica del mezzofondo e soprattutto del mezzofondo prolungato. La temperatura è troppo alta e soprattutto l'aria che si respira è troppo secca. Se non si prendono certe misure precauzionali, i corridori sono rapidamente confrontati a problemi di vie respiratorie (tracheite, laringite ecc.). Ecco perché, quando con Pierre Délèze abbiamo affrontato la pista coperta, l'abbiamo sempre fatto correndo una distanza lunga, un 3000 m, a Vittel. In Francia la palestra, molto meno sofisticata, è dotata di pareti permeabili all'aria esterna e permetteva un'ossigenazione ben migliore, con un'aria molto meno secca, ponendo così il corridore al riparo dalle noie citate in precedenza.

Mi direte ora che pur non essendo un fautore dell'atletica al coperto, l'ho comunque praticata con i corridori di cui mi occupavo. Risponderei dicendo che ciò che si applica ad atleti confermati

ed eccezionali non conviene forzatamente a tutti i corridori e che, nella mia ottica, le gare al coperto non hanno mai rappresentato uno scopo fine a sé stesso, ma un mezzo di lavorare e di migliorare lacune ben precise.

Se ogni anno imponevo a tutti i corridori del mio gruppo un allenamento di fine-settimana a Macolin, lo è stato innanzitutto per provar loro ch'erano in progresso rispetto l'anno precedente e che i principi d'allenamento che chiedo loro d'applicare non nuocevano in nessun caso alle loro qualità di resistenza e di velocità, ciò che molti allenatori e atleti fanno ancora molta fatica ad ammettere.

Le gare in palestra sono sicuramente molto attrattive per il corridore. In pieno inverno, si corre su piccoli circuiti, in calzoncini e maglietta, bene al caldo, con le scarpette chiodate. La pista permette ai corridori, al riparo dal vento e dal freddo, di svolgere una falcata regolare ed elegante. Ma è veramente questa la scuola del corridore a piedi? Le poche riunioni in palestra del mese di febbraio, aggiunte alle corse su strada proposte ai corridori dal mese di settembre al mese di dicembre, scombusolano la pianificazione logica della stagione e allontanano progressivamente i nostri corridori dalla pratica

della corsa campestre, autentica scuola del podista, indispensabile a una riuscita futura al più alto livello. Questo programma ha un altro inconveniente: non v'è più nessun tempo di ricupero al termine di una stagione estiva, spesso carica, e porta dunque a degli eccessi dalle conseguenze molto gravi se applicato a giovani corridori.

Fin tanto che non saremo in possesso dell'infrastruttura necessaria all'allenamento e a un'autentica stagione di competizioni al coperto, quest'attività complementare non darà nulla alla maggioranza dei nostri corridori.

Per terminare, vorrei dire che è nella pioggia, contro il vento, con la neve e il freddo, su un suolo scivoloso o melmoso, lottando con tutto il corpo e tutta l'energia, che il giovane atleta impara a diventare un vero corridore. La sola autentica scuola per il podista è la corsa attraverso i campi. Ben pianificata, costituisce il complemento ideale dell'allenamento. Quand'erano più giovani e prima di girare sulle piste delle palestre europee, i Markus Ryffel, Pierre Délèze, Bruno Lafranchi, Peter Wirz & Co. hanno tutti praticato il cross, con il successo che ben conosciamo.

Se avessi un consiglio da dar loro, direi di ritornarvi più spesso, per il loro maggior bene... □

