

# La muscolazione del podista

Autor(en): **Pahud, Jean-François**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999976>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

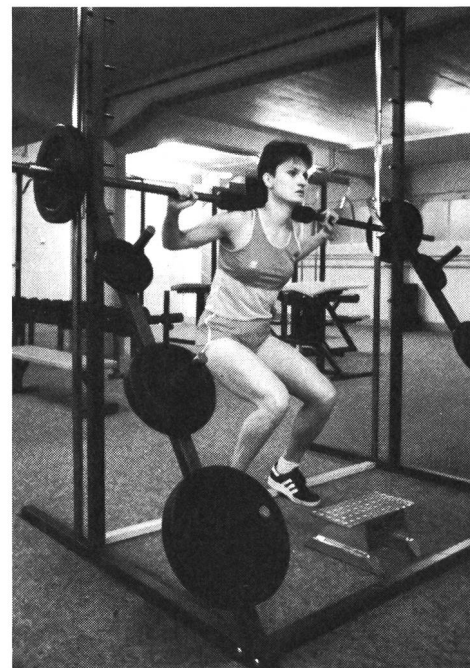


## La muscolazione del podista

di Jean-François Pahud, allenatore nazionale e conservatore del Museo olimpico

*Sulla rivista di corsa a piedi «Der Läufer» (Bahnhofstr. 39-43, 5001 Aarau), Marianne Schmuckli, una delle migliori specialiste svizzere del momento sulle medie e lunghe distanze, parla dell'importanza della muscolazione per i corridori. A questo proposito essa pensa che l'equipaggiamento dei centri «fitness», offra le migliori possibilità e condizioni di lavoro per questo tipo di allenamento.*

*Jean-François Pahud, allenatore nazionale, l'uomo che ha costruito Pierre Délèze, pur non contestando la necessità per gli atleti di un certo livello di consacrarsi alla muscolazione, necessità riconosciuta oggi da tutti gli specialisti, non è dello stesso parere. Egli sostiene che praticata all'aria aperta e in movimento, con serie di salti e di corse in salita, la muscolazione è per i corridori, più funzionale ed efficace di quella eseguita in palestra. A suo modo di vedere quest'ultima può essere un ultimo ripiego. I risultati ottenuti dai suoi atleti sembrano dargli ragione».*



Marianne Schmuckli all'opera.

Non c'è nulla di nuovo sotto il sole. Ultimamente visionando un vecchio film, ho visto il grande corridore francese, Jean Bouin, vice-campione olimpico dei 5000 m a Stoccarda nel 1912, sollevare delle pietre per migliorare la sua forza. Già all'epoca la muscolazione preoccupava gli atleti. Personalmente, 20 anni fa, ho io stesso praticato la muscolazione.

Non possedendo ancora l'attrezzatura adeguata, con un gruppo di amici abbiamo concepito delle macchine a questo scopo e convinto il presidente del club a farle costruire. Questi semplici apparecchi soddisfano ancora oggi gli atleti.

Da allora ho avuto occasione di vedere e provare attrezzature di ogni forma, grandezza e prezzo.

Resto comunque persuaso che questo genere di lavoro non sia nè il migliore nè il più efficace per i corridori. Ecco il perchè!

### Dall'allenamento artificiale...

L'allenamento della forza eseguito sulle macchine è un allenamento costoso e quindi non alla portata di tutti. Gli abbonamenti ai centri «fitness» non sono quasi mai a buon mercato e, sempre per motivi economici, non tutti club di atletica possono permettersi un'installazione di questo tipo.

Essendo inoltre l'attrezzatura voluminosa e pesante, ulteriore difficoltà per le società sportive, queste ultime si rivolgono quindi ai centri «fitness», locali chiusi senza contatto con l'esterno e situati spesso nel cuore degli agglomerati. Non mancano certo questi ultimi di confort: moquette, sottofondo musicale, aria condizionata, tutti elementi artificiali però, senza contatto con la natura.

A volte i programmi d'allenamento proposti in questi centri, non rispondono alle esigenze specifiche dei corridori e

non portano quindi ad alcun miglioramento. Infine le spiegazioni degli esercizi sono a volte insufficienti, con rischio di incidenti.

Per terminare non sono persuaso che il passaggio tra la fase di allenamento della forza in palestra e la sua utilizzazione nella pratica della corsa si svolga in modo ottimale.

Per tutte queste ragioni preferisco un lavoro più naturale, che utilizzi il peso del corpo dell'atleta e sia basato su una buona scuola di salto e di corsa in salita.

### ...all'allenamento naturale

Il corridore esercita un'attività in continuo movimento. È quindi necessario un lavoro di muscolazione in movimento e il più vicino possibile alla forma finale della corsa a piedi.

La «scuola del salto» si presta perfettamente a questo scopo e presenta altri vantaggi molto importanti per l'atleta:

- permette di lavorare e migliorare la dinamica dell'appoggio al suolo, fase fondamentale della corsa,
- favorisce la correzione della posizione del bacino, fattore estremamente importante per l'efficacia della falcata,
- rende possibile il miglioramento della coordinazione e della mobilità
- offre la possibilità di acquisire un rilassamento della parte superiore del corpo, determinante per la lunghezza della falcata.

Questa attività necessita di poco materiale e può essere svolta durante tutto l'anno sia in palestra che all'aperto. Si tratta praticamente di formare un corridoio di una decina di ostacoli, a 2-3 metri di distanza l'uno dall'altro (in palestra si possono piazzare gli ostacoli su tappeti, all'aperto sull'erba o sulla pista d'atletica).

Si possono utilizzare tutte le forme di salti dapprima separatamente poi alternativamente. L'accento deve essere messo sulla dinamica dell'appoggio al suolo (spinta viva e dinamica tra gli ostacoli), sull'elevazione del bacino, il rilassamento di braccia, spalle e collo, sul portamento della testa (sguardo fisso verso l'alto e in lontananza).

Una seduta dovrebbe permettere di realizzare dai 500 agli 800 salti, con serie di 10 passaggi. Gli elementi di progressione sono i seguenti:

- numero di ripetizioni
- altezza degli ostacoli
- natura del terreno
- utilizzazione di un giubbotto zavorrato.



Scuola di salto: Lafranchi in azione.



La collina, un meraviglioso mezzo di muscolazione naturale.

### Precauzioni da prendersi

Introdurre progressivamente questa forma d'allenamento non presenta rischi e permette di evitare incidenti, soprattutto alla colonna vertebrale. Si raccomanda di svolgere in seguito una seduta di esercizi di allungamento, o di

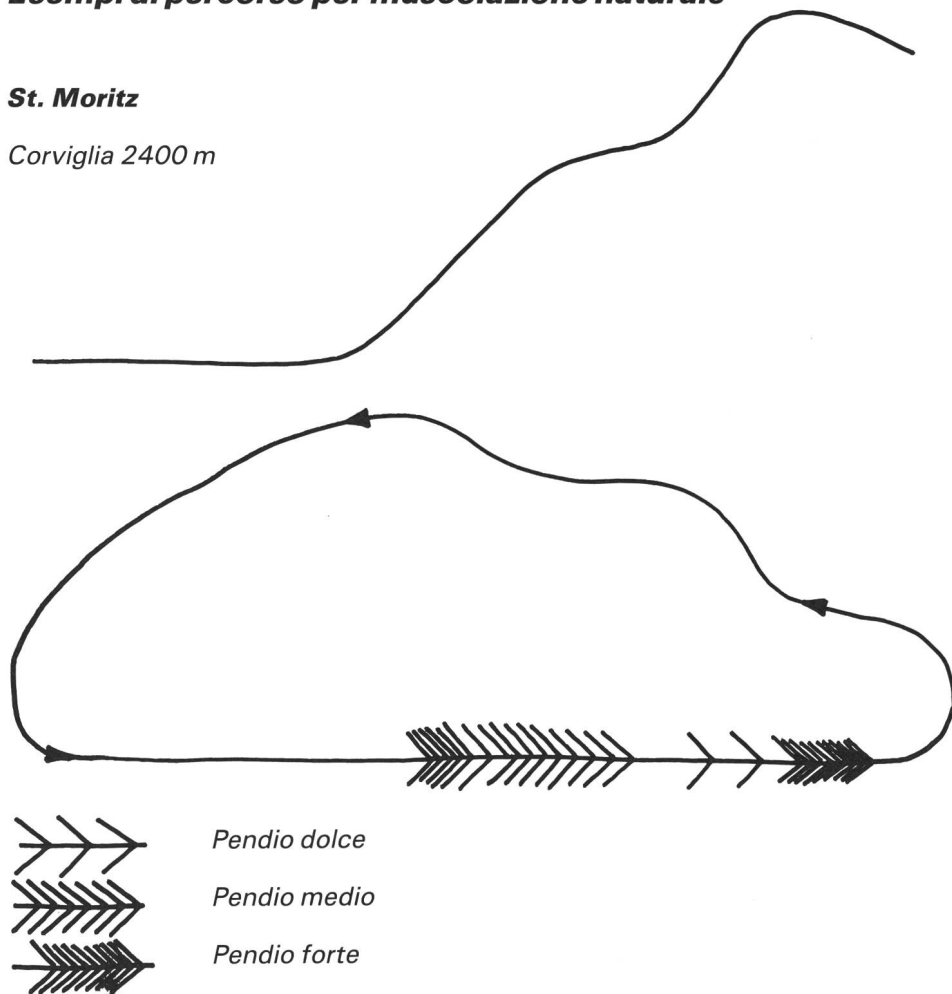
combinare questo allenamento con esercizi più classici concepiti per gli ostacolisti.

In inverno questo sistema di muscolazione fa parte di un tutto. Infatti l'atleta, in continuo movimento, sollecita pure la cintura scapolare, i muscoli addominali e quelli dorsali. Nel periodo

### Esempi di percorso per muscolazione naturale

#### St. Moritz

Corviglia 2400 m

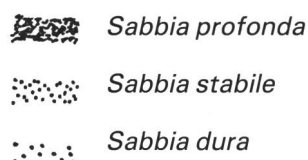
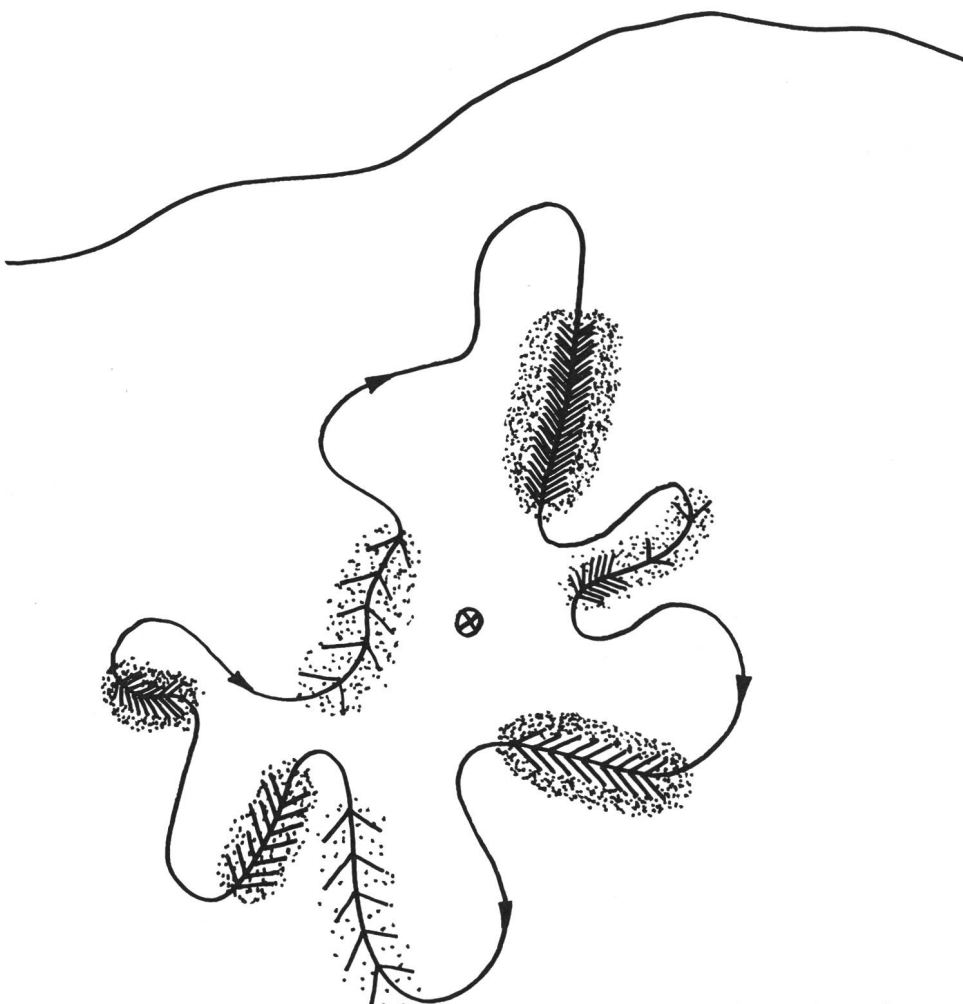


estivo si può separare questo lavoro dalla pratica della corsa e svolgere i due tipi di allenamento separatamente. È pure possibile lavorare la forza correndo in salita con delle serie di ripetizioni. Ma, personalmente, consiglio la seguente formula, spesso usata durante i campi di allenamento in riva al mare.

### In riva al mare

In una regione di dune, tracciare un percorso di 300, 400 metri, cercando di variare al massimo la lunghezza e la natura delle salite e delle discese. L'allenatore dovrà trovare, se possibile, un punto centrale e sopraelevato dal quale potrà osservare il circuito.

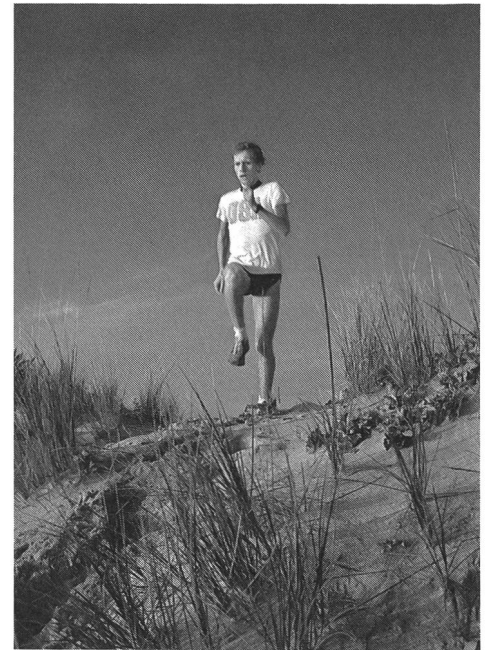
### Riva del mare



Dopo una buona messa in moto e una seduta di stretching, i corridori effettuano 3 serie di 5 giri del percorso, con una pausa di recupero tra ognuna di esse.

I compiti per gli atleti sono i seguenti:

- tutte le salite si effettuano alla massima cadenza, facendo particolare attenzione allo stile: elevazione delle ginocchia, estensione massima della gamba e del piede di spinta (fino alla punta delle dita), movimento esagerato ma rilassato delle braccia
- l'atleta non deve «subire» ma «dominare» la salita, giungendo in cima alla massima velocità
- le discese e i tratti pianeggianti sono utilizzati come fase di recupero e vanno percorsi trotterellando.



Wirz in vetta.

I fattori suscettibili di modificare l'intensità dell'allenamento sono:

- la pendenza e la lunghezza della salita
- la natura del suolo (sabbia dura, molle ecc.)
- la lunghezza dei tratti di recupero
- la possibilità di utilizzare un giubbotto zavorrato ecc.

Grazie a queste due forme di allenamento, il corridore può essere certo di acquistare la forza necessaria ai suoi sprint finali. Da notare infine che durante l'allenamento bisogna mettere il corridore in condizioni simili a quelle di gara evitandogli così, in seguito, problemi di adattamento. Questo sistema di allenamento è finalmente molto semplice e di conseguenza facilmente accessibile per atleti e allenatori. □

### Raoul Mollet diceva già ...

L'allenamento in salita equivale ad una muscolazione naturale. Questo tipo di lavoro è stato reso popolare da Cerruti, un allenatore australiano. Non soltanto sollecita i muscoli delle gambe, ma tonifica pure cuore e polmoni; i suoi effetti sono molteplici:

- pendio ripido e la distanza corta (5, 10 o 15 m) sviluppano la potenza muscolare delle gambe e dei grandi addominali,
- pendio più dolce e le distanze piuttosto lunghe (40, 60 o 80 m) sviluppano la potenza organica e una buona muscolatura generale.

(Tratto da «2 heures de santé» - 1970)