

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 4

**Artikel:** La muscolazione del podista

**Autor:** Pahud, Jean-François

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999976>

### **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:** 14.01.2026

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

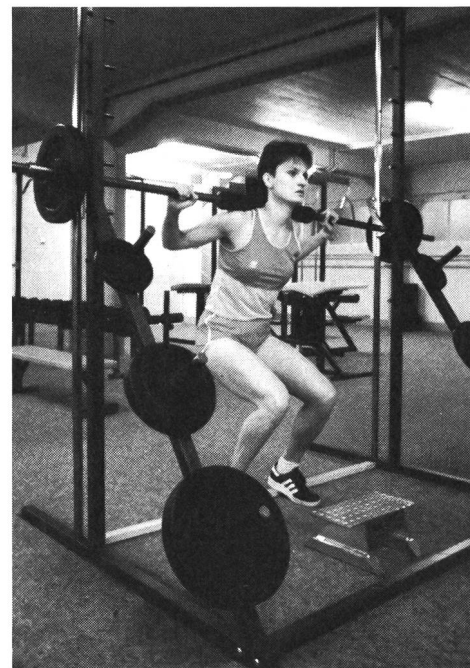


## La muscolazione del podista

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 Déléze, 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 né il migliore né il più efficace per i corridori. Ecco il perché!

### 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

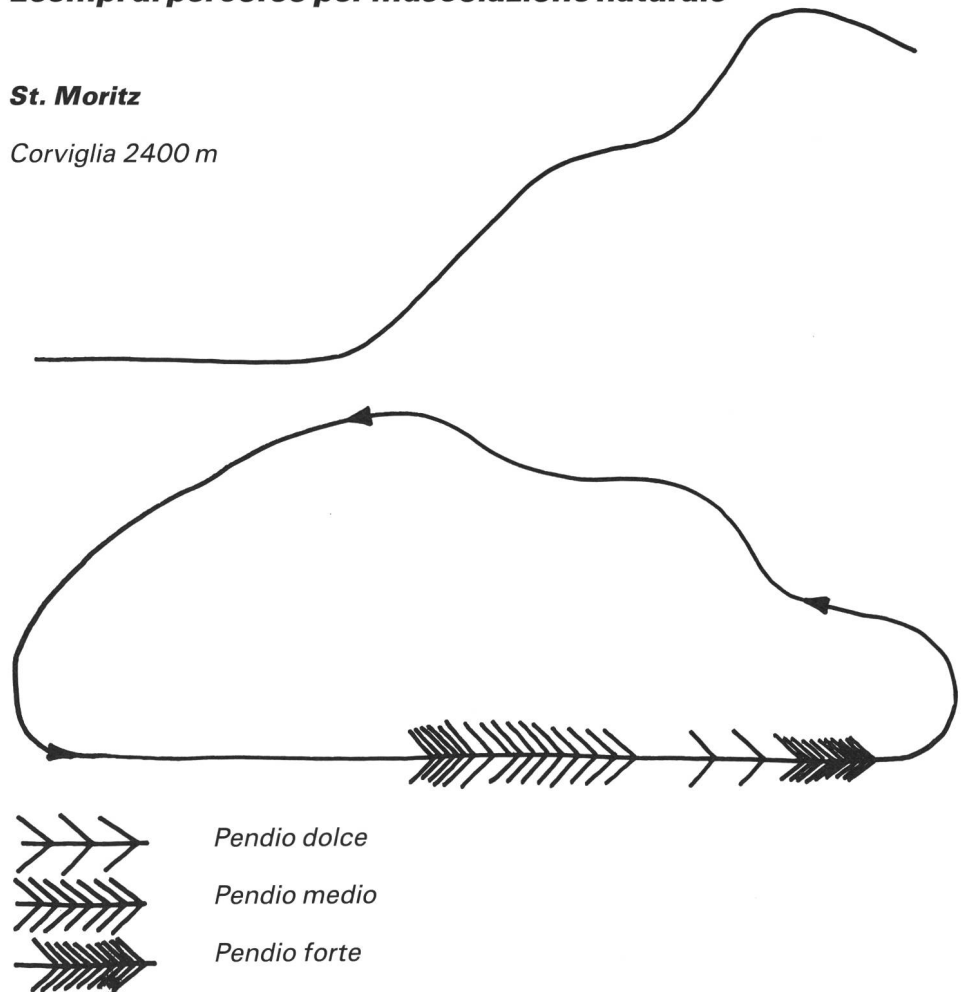
combinare questo allenamento con esercizi più classici concepiti per gli ostacolisti.

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



Pendio dolce

Pendio medio

Pendio forte

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.

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.

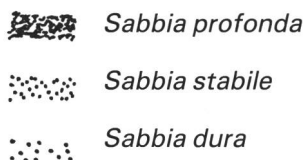
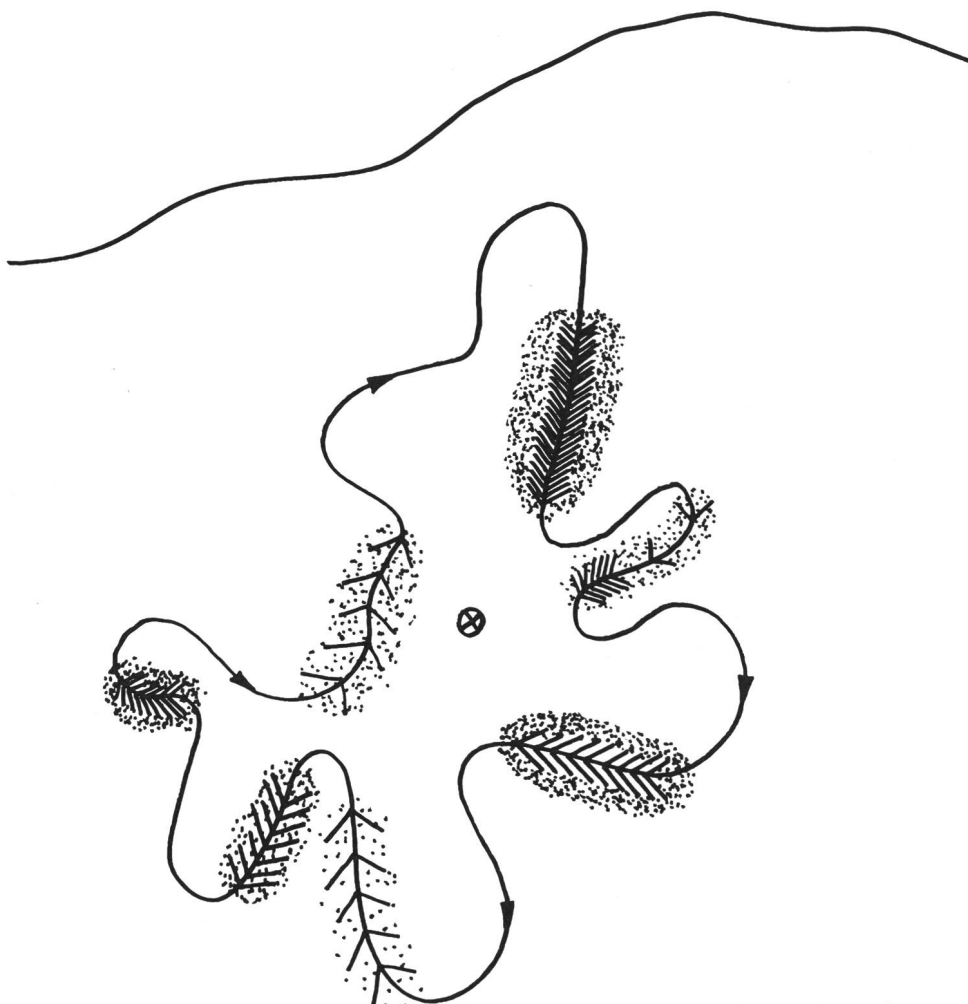
I compiti per gli atleti sono i seguenti:

- 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.

### Riva del mare



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)