

**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:** 12  
  
**Artikel:** Colored : nati con i geni del campione  
**Autor:** Liguori, Vincenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000028>

### **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:** 16.01.2026

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

che hanno fatto molto parlare. Dopo l'«affare Johnson» l'ondata di sospetti non poteva risparmiare la bella vincitrice dei 100 e 200 oltre che della staffetta veloce. I tre ori, i due record mondiali polverizzati nella stessa giornata sui 200, dopo aver già conquistato nello stesso anno a Indianapolis quello sui 100, la partecipazione addirittura alla 4 x 400 come staffettista, sono apparsi a molti un exploit difficilmente spiegabile senza qualche «aiuto» a base di ormoni.

In effetti chi l'ha vista correre ai mondiali di Roma lo scorso anno non ha potuto fare a meno di notare a Seul un profondo cambiamento nel fisico dell'atleta, soprattutto un pronunciato sviluppo delle masse muscolari degli arti inferiori. Per di più a quasi 29 anni di età. Aggiungeteci gli enormi progressi realizzati nell'ultimo anno ed avrete abbastanza per alimentare i sospetti più cupi. Anche le notizie provenienti dal suo entourage non contribuiscono a fare chiarezza. Il suo massaggiatore racconta che la Griffith è una pigra con poca voglia di faticare. Notizia che trova parziale conferma con il fatto che fino a pochi mesi prima dei mondiali si divideva tra atletica e lavoro in banca.

Poi c'è la svolta rappresentata dal matrimonio con Al Joyner, suo allenatore, ed iniziano anche un training intensivo puntando sullo sviluppo delle doti di resistenza con ripetute sui 700 metri, palestra, pesi, il miglioramento della rea-

zione allo sparo e della falcata e non meno di otto miglia percorse al giorno. Abbiamo già attribuito una parte del merito di questi progressi al sodalizio instauratosi con il marito-allenatore, ipotizzando l'intervento di quello che abbiamo battezzato «effetto moglie».

### Il doping endogeno

L'ipotesi merita comunque qualche spiegazione. In termini scientifici si può parlare nel caso della Griffith, come per le atlete in genere, di un «*doping endogeno*». Vediamo di cosa si tratta.

È noto che gli steroidi anabolizzanti, le sostanze incriminate nel caso Johnson, sono ormoni maschili che in dosi minime sono prodotti anche dall'organismo femminile. Si sa anche che le donne che fanno molto sport hanno una bassa percentuale di grasso corporeo, in ogni caso molto minore rispetto alle sedentarie. Come conseguenza si ha che meno testosterone di produzione endogena viene convertito in estrogeni (ormoni femminili). Ne sanno qualcosa le atlete che spesso accusano amenorrea (scomparsa delle mestruazioni). In altre parole il testosterone invece che essere assunto come sostanza estranea, viene prodotto o secreto in dosi maggiori naturalmente. Un vero e proprio «*doping endogeno*» appunto, che consente un maggiore sviluppo delle masse muscolari nelle donne che praticano in maniera intensiva uno sport. □



Jackie Joyner esulta dopo aver vinto l'oro nel salto in lungo. Anche per lei c'è a fianco un marito-allenatore, Bob Kersee.

## Colored

### Nati con i geni del campione

di Vincenzo Liguori



Due primati mondiali stabiliti nel giro di un'ora. La Griffith può essere a ragione ribattezzata la donna «bionica».

Povero uomo bianco! Le Olimpiadi di Seul hanno definitivamente confermato quello che medici e fisiologi vanno da tempo dicendo: l'uomo con la pelle scura corre più veloce di quello di razza bianca. Dallo sprint al mezzofondo ed al fondo, passando anche per gli ostacoli, gli atleti di colore hanno vinto tutto quello che c'era da vincere. A salvare la faccia della stirpe caucasica ha dovuto pensarci un italiano, Gelindo Bordin, vincendo la maratona più con il cervello che con le gambe. Per il resto l'uomo bianco è stato sempre ed irrimediabilmente battuto, anzi, spesso non ha avuto neanche la soddisfazione di poter accedere alla finale. Emblematica a questo proposito la linea di partenza della finale dei 100, con otto atleti di colore sui blocchi.

Molta acqua è passata sotto i ponti da quando Hitler si rifiutò di premiare il «negro» Jesse Owens alle Olimpiadi di Berlino, reo di aver clamorosamente sconfessato le deliranti teorie che predicavano una presunta superiorità della razza ariana. Owens dominò e vinse, come è noto, tutte le gare di velocità pura conquistando quattro medaglie d'oro (100, 200, lungo e 4 x 100). A



Per il ticinese Marco Rapp (primo a sinistra qui impegnato nei 1500) l'importante era partecipare. Anche gli altri esponenti della razza bianca non hanno comunque potuto fare altro che inchinarsi di fronte alle «gazzelle nere».

Los Angeles ci ha pensato Lewis e a Seul, pur con la squalifica di Johnson, gli atleti di colore hanno stravinto in tutte le gare del settore corse.

L'Africa sta sempre più confermando le enormi potenzialità inesprese con il dominio dei corridori degli altopiani (quattro medaglie d'oro ai keniani) e questa non è certo una novità, visto che già nel '68 a Città del Messico il Kenia conquistò tre ori, tre argenti e un bronzo nel settore corse. Del marocchino Aouita si è già fin troppo parlato; entra in crisi ed ecco subito il suo compatriota Boutaib a sostituirlo nei 10 000. Il campione del mondo dei 10 000 Kipcoech dà forfait (sembra per aver contratto la malaria) ed ecco spuntare un altro keniano, Ngugi, che va a vincere i 5 000 completando il poker di Peter Rono (1500) Paul Ereng (800) e Julius Kariuki (3000 siepi).

Lo hanno capito da tempo gli americani, che setacciano l'Africa in cerca di talenti da iscrivere ad una qualche università per rimpolpare il medagliere nei trials a stelle e strisce.

Qual è dunque il segreto di questo dominio incontrastato? Negli scorsi millenni le leggi della natura hanno prodotto una selezione genetica che ha finito per privilegiare gli individui più resistenti e più veloci. Ne è venuto fuori un tipo di individuo dalla struttura morfologica ed anatomica particolare; lunghe leve, arti inferiori di lunghezza non comune con osso del femore particolarmente sviluppato e tendini superelastici. Aggiungiamo a questo l'abitudine di correre in altura (gli altopiani del Kenia sfiorano i duemila metri) e la scoperta dei metodi e sistemi di allenamento scientifico (preparazione invernale e training alla «occidentale») ed il

gioco è fatto. Poco importa lo stile, spesso approssimativo; di fronte alle «gazzelle» nere l'uomo bianco potrà soltanto continuare ad inchinarsi.

### Maratona, ultima spiaggia bianca

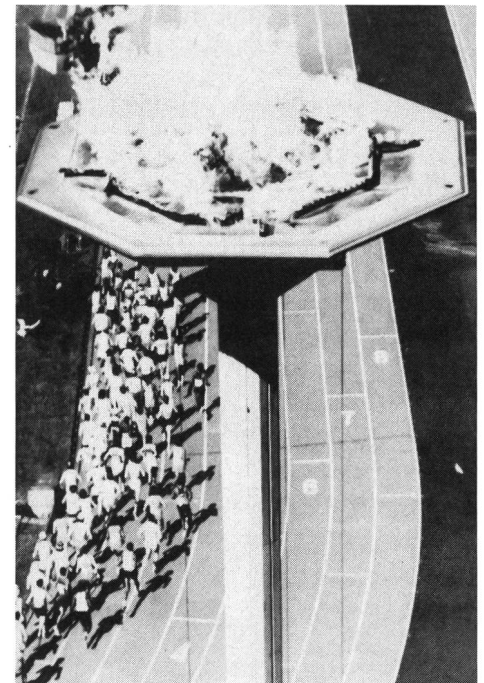
La vittoria di Gelindo Bordin nella maratona, la più classica delle gare olimpiche, ha comunque confermato la validità della scuola italiana, autentica fabbrica di talenti. L'oro dell'azzurro premia la bontà di certi metodi di preparazione che hanno consentito a Pizzolato di piazzare una doppietta alla maratona di New York, a Poli di ripetere il successo nell'86, a De Madonna di piazzarsi secondo nell'87, senza dimenticare il bronzo dello stesso Bordin ai mondiali di Roma, unico bianco a contrastare il predominio africano delle «gazzelle nere» Saleh di Gibuti e Wakiihuri del Kenia. Anche in campo femminile l'Italia ha ben figurato con Laura Fogli piazzatasi per quattro anni di fila tra le prime tre a New York.

Sempre a Seul Antibo ha conquistato l'argento nei 10 000 continuando la tradizione del plurimedagliato Cova, mentre all'eterno Damilano non è sfuggito il bronzo nei 20 km di marcia.

Gli italiani insomma sono apparsi gli unici in grado di contrastare la montante marea «nera» con i leggendari corridori dell'altopiano a mietere successi sulle medie e lunghe distanze. Le ragioni di questi successi vanno ricercate lontano, da quando un medico che vive a Varese, Enrico Arcelli, come responsabile del mezzofondo italiano, si mise a studiare il rendimento della macchina-uomo con modelli matematici. Riprendendo una osservazione che aveva fatto un biochimico di Ferrara,

Conconi, fu messo a punto un test che permetteva di stabilire la cosiddetta «soglia anaerobica», e cioè la velocità alla quale l'organismo dell'atleta va in debito di ossigeno ed inizia a produrre acido lattico in quantità eccessiva rispetto alle capacità di smaltimento dei sistemi metabolici. Correlando la velocità con la frequenza cardiaca, Arcelli mise a punto un semplice metodo non invasivo, che prese il nome di «test di Conconi», che fu poi generalmente adottato dagli sportivi.

Nei metodi di preparazione entrarono gli allenamenti in altura, la messa a punto di una alimentazione adeguata, il training psicologico. Il risultato fu che gli allenamenti, condotti in maniera scientifica, iniziarono a produrre risultati e campioni, permettendo di compensare così quelle che madre natura ha negato agli atleti delle nostre latitudini.



Maratona (qui vediamo la partenza sotto la fiamma olimpica), ultima spiaggia per l'uomo bianco grazie all'italiano Bordin.

È innegabile infatti che una delle ragioni dei successi delle «gazzelle nere» degli altopiani va ricercata nella selezione genetica che ha permesso la sopravvivenza degli individui meglio dotati. Quando gli atleti di colore hanno imparato ad allenarsi mettendo a frutto i doni di madre natura, per l'uomo bianco non c'è stato più niente da fare.

Nella maratona di Seul l'italiano Bordin è stato lesto ad approfittare dell'unico momento di crisi del gibutiano Saleh e del keniano Waiihuri ed ha vinto mantenendo un ritmo costante, quello a lungo programmato a tavolino. Nel futuro sarà però sempre più difficile sconfiggere gli atleti di origine africana nati con i geni del campione. □