

**Arturo Balestrieri**

# **Del podismo**

(introduzione e note a cura di Marco Martini)



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

CENTRO STUDI & RICERCHE

## Introduzione

*Del podismo* è il primo manuale di metodologia dell’allenamento su temi di atletica leggera mai scritto in Italia. Venne pubblicato nel 1909 dall’Ufficio di Pubblicità Sportiva de *La Gazzetta dello Sport*, e venti anni dopo fu ristampato con una nuova prefazione. Autore ne fu Arturo Balestrieri, il più autorevole esperto di atletica in Italia nel primo Novecento. Nato a Roma il 1° marzo 1874, piccolo di statura, diplomato in ragioneria, fu dapprima ottimo sportivo praticante, poi giornalista, dirigente, organizzatore, allenatore. Gareggiò nel tiro, vincendo la medaglia d’oro nel tiro con la pistola in una edizione dei campionati del proprio Reggimento militare di appartenenza, nel 1899 compì un raid remiero in «singolo» da Roma a Porto d’Anzio (80 km in 20 ore), e nello stesso anno fu decorato di medaglia d’argento al valor civile per aver salvato una vita a nuoto tuffandosi nel Tevere; era difatti valido nuotatore, anche se in campo agonistico non primeggiò mai, e i suoi primi passi in questo campo furono talmente difficili da vedersi affibbiato il soprannome di «piombo» per evidenti problemi di galleggiamento. Nel 1900 fu tra i co-fondatori della Società Podistica Lazio, con cui giocò titolare nel calcio sia come portiere sia a centrocampo, con ruoli di manovra. Ma lo sport dove ottenne i migliori risultati fu il podismo, sia nella corsa sia nella marcia. Tra i tanti successi e piazzamenti, vinse la più importante corsa su strada romana dell’epoca, il Premio Lazio, nel 1902, ottenne il primato italiano dei mille metri di marcia nel 1901, vinse il Giro di Roma di marcia nel 1906 e 1907, e il titolo nazionale assoluto nei 10 km di marcia nel 1907. Soldato di leva negli anni 1893 e 1894, frequentò poi la scuola allievi ufficiali del 13° Reggimento di Cavalleria, i Cavalleggeri di Monferrato, con i quali rimase fino a che, nel 1908, si trasferì da Roma a Genova; poi si spostò a Milano per andare a lavorare, chiamatovi da Tullio Morgagni, a *La Gazzetta dello Sport*, nella cui redazione rimase operativo fino al febbraio 1934. Durante gli anni in cui era militare, giungeva a cavallo dalla caserma fino in Piazza d’Armi per allenarsi. In Piazza d’Armi, area che arrivava dall’odierna Piazza Mazzini fino a Viale delle Milizie, era stato approntato un circuito di 3300 metri, che nel tratto di Viale delle Milizie poteva essere sfruttato anche di sera perché la strada rimaneva illuminata. Balestrieri scendeva dal quadrupede, lo legava al chiodo di un palo, e andava ad allenarsi. Fu anche giudice di atletica e arbitro di boxe, e Segretario nazionale della Federazione Podistica Italiana dalla nascita (settembre 1906) al 1908. Morì il 31-1-1945 a Cremona. Conosceva sicuramente anche un po’ le lingue, perché leggendo il suo manuale si capisce che si era documentato anche su testi in francese e in inglese. Del resto, dal punto di vista culturale, si occupò di diverse discipline sportive, traducendo in italiano anche un regolamento di pallacanestro.

La versione del testo di *Del podismo* che il lettore trova in questo volumetto non è perfettamente identica all’originale. Abbiamo infatti modificato alcuni sostantivi o la sintassi là dove il significato delle espressioni, troppo antiche, risultava poco comprensibile.

Nell’anno in cui venne pubblicato il manuale di Balestrieri, l’atletica leggera quale noi la conosciamo oggi, in Italia ancora non esisteva. Salti e lanci si disputavano nell’ambito delle competizioni ginniche, e solo nel 1913 passarono all’atletica. Le gare di corsa piana, dai 100 alla maratona, quelle a ostacoli e quelle di marcia, facevano tutte parte di un unico sport denominato podismo, in cui le prove su strada, più ricche di premi e più facili da organizzare (le piste di atletica erano ancora pochissime), e di più radicata tradizione, la facevano da padrone. Era una situazione ereditata dall’Ottocento, per questo motivo riteniamo indispensabile soffermarci sulla genesi del moderno movimento podistico del nostro Paese. Come era nato questo sport? Quale era la sua matrice culturale? Chi lo praticava?

## L’Uomo Fenomeno

Nei secoli che precedono la nascita dell’atletica moderna era evento piuttosto ricorrente quello di imbattersi, nelle piazze e per le strade dei centri abitati, in girovaghi che, grazie a certe loro capacità o conoscenze specifiche, si inventavano una maniera per tirare avanti. Gli archivi di Stato delle varie città custodiscono ancora richieste alle autorità di potersi esibire in tale o talaltro luogo da parte di specialisti dello spettacolo itinerante, la carta stampata testimonia ancora in qualche caso i loro annunci e le loro prestazioni. In una società in cui le informazioni viaggiavano ancora a velocità ridotta ed erano accessibili a pochi, l’itinerante portava spesso novità, rarità mai o comunque poco conosciute che subito attiravano la curiosità di comunità ancora culturalmente provinciali: strumenti scientifici, marchingegni di vario genere, virtuosismi di ogni ordine e grado, animali rari o ammaestrati, racconti e rappresentazioni di avventure e fatti straordinari. In una parola: fenomeni che stupivano e che, in quanto tali, diventavano attrazioni. Tra i vari «virtuosismi», nell’Ottocento si affermarono anche gli uomini-fenomeno che facevano bella mostra della capacità dei loro garretti. Fino al 1895, in Italia, il podismo non fu uno sport, ma apparteneva al ramo dello spettacolo popolare ambulante. I suoi cultori erano uomini-fenomeno che giravano la penisola, uomini-fenomeno come l’ingoiatore di spade, il forzuto che spezzava le catene con le quali si era fatto legare, l’acrobata che mandava in visibilio i presenti con i suoi salti mortali, il funambolo che si esibiva volteggiando su un cavo ad altezze da capogiro. Oggi molti identificano il podismo con la maratona, ma la matrice di quello che gli inglesi chiamavano *pedestrianism* non ha nulla a che vedere con l’antica Grecia. Sono i Giochi Olimpici moderni che, volendo includere quella realtà già esistente che si era ormai trasformata in vera e propria disciplina sportiva a se stante, l’hanno inserita nel loro calderone agonistico nella forma che ricordava fatti, tra l’altro solo leggendari, connessi con l’antica Grecia: la maratona.

Nel Settecento, e anche prima, il podismo esisteva o sotto forme occasionali nelle fiere o nelle feste patronali, o sotto forme vicine al professionismo in quella classe di servitori (in uso almeno dal Cinquecento) di personaggi altolocati che esercitavano una funzione protettiva nei confronti delle carrozze dei loro padroni precedendone l’avanzare di corsa; questa classe di servi veniva chiamata lacchè o volanti in Italia, zagal in Spagna, peich nell’impero Ottomano, running footman in Inghilterra. In quest’ultimo Paese, quello dove prese forma l’atletica leggera moderna, e successivamente anche negli Stati Uniti, che ne ricalcarono le orme, si formò un consistente numero di professionisti che prese a sfidare o il cronometro o gli avversari. Nelle altre nazioni invece, isolati audaci innovatori utilizzarono la loro capacità di macinare chilometri come spettacolo popolare ambulante.

### «Venghino, venghino»

In molti Paesi di lingua non-anglosassone il podismo si sviluppò dunque, come detto, grazie a qualche isolato itinerante uomo-fenomeno. Di tanto in tanto, proveniendo per lo più da località distanti da quella dove si svolgeva l’avvenimento come nella più schietta tradizione di tutti gli spettacoli popolari ambulanti, il tale o talaltro specialista arrivava in un centro abitato per esibire in pubblico le sue doti di corridore. Era lo stesso identico fenomeno di tanti artisti viaggianti che invitavano al loro spettacolo gli abitanti locali richiamandoli con il più classico dei «venghino, venghino lor signori, ad assistere...». Ecco una descrizione generica di come si svolgevano simili eventi in Francia: «Di tanto in tanto si vedono sui muri parigini dei grandi manifesti che annunciano che il tal giorno l’uomo-lampo, l’uomo-locomotiva o l’uomo-scintilla, percorrerà il tale tragitto di corsa in tot ore. Il percorso più comunemente sfruttato è quello da Parigi a Versailles, andata e ritorno, pari a una quarantina di chilometri. La partenza del corridore presenta un sapore pittoresco. Spesso è accompagnata dalla musica di una banda militare; il corridore è accompagnato da delle comparse vestite come lui con un costume di seta dai colori scintillanti; dietro vengono le vetture (nda: carrozze) dei testimoni oculari, e infine una folla di giovani del quartiere forniti di buona volontà che, presi dall’entusiasmo, manifestano l’intenzione di seguirlo fino alla fine. Tutto questo gruppo prende il via tra le acclamazioni della folla. Nel giro di qualche minuto il corteo si sgrana, i

giovani restano indietro e poi, dopo averci riflettuto sopra, rinunciano a proseguire. Le comparse si fermano alla porta di uscita dalla città, e lì attendono il ritorno del protagonista e della vettura dei testimoni oculari, che continuano a procedere» (Guyot-Daubès pp. 47/48).

L'inizio di questa pratica viene attribuito a Peter Bajus, un tedesco nato a Klein-Gerau il 13 giugno 1795, che le cronache dell'epoca definiscono «dai piedi leggeri» (Tamini p. 80). Il primo passo verso la (breve) carriera di podista itinerante di Bajus fu una scommessa con dei macellai di Magonza; il protagonista si impegnò a percorrere in meno di 5 ore il tragitto dal castello (nda: la fortezza?) di Magonza a Francoforte sul Meno e ritorno. Era il 18 gennaio 1824, e Peter riuscì nell'impresa. L'exploit ebbe ampia risonanza, e il numero degli spettatori, già numerosi quel 18 gennaio, divenne doppio, triplo, quadruplo, nelle successive esibizioni, due a Magonza, una partendo da Francoforte e terminando a Hanau, e altre tutte nella Renania meridionale. La sua carriera durò solo due mesi, perché Bajus accettò un lavoro offertogli dal duca di Assia (nda: granducato di Assia e del Reno, ex granducato di Assia-Darmstadt), ma le notizie delle sue gesta erano arrivate lontano, e furono pubblicate persino in Austria sul *Wiener Zeitung*. Il primo imitatore di Bajus fu Johan Valentin Görich, il secondo Samuel Hartwig; entrambi iniziarono con delle esibizioni nell'area di Francoforte, poi continuarono l'attività anche più lontano. Di questo primo gruppo di corridori itineranti tedeschi è stato trovato anche un avviso di cimento pubblico, non datato, di Isaac Rosenberg di Francoforte, che si definiva «famoso in Germania e Svizzera», e che prometteva di correre da Yverdon-les-Bains a Grandson e ritorno (nda: cioè lungo la riva del lago di Neuchâtel). Un resoconto di simili imprese è stato scovato sul *Journal agronomique, commercial et littéraire du département de la Lozère* del 21 luglio 1827, e riguarda un podista olandese che si esibì presso Mende, dipartimento della Lozère, Francia meridionale (fonte: Tamini p. 180): «Domenica 14 e lunedì 15 scorsi il signor Manuel, corridore nativo di Rotterdam, ha offerto agli abitanti di Mende uno spettacolo nuovo, che si potrebbe definire del tutto sconosciuto in questa cittadina. Il primo giorno ha corso dal sobborgo di Aigues-Passes fino a Balsièges (7 km in tutto), andata e ritorno in 35 minuti. Ha poi dedicato dieci minuti a rinfrescarsi. Il giorno dopo ha percorso il tratto che va dal ponte di Berlière alla baracca di Chastel, più o meno la stessa distanza, nello stesso spazio di tempo. Queste corse a piedi hanno attirato una quantità straordinaria di spettatori, soprattutto la domenica. Più della metà degli abitanti della cittadina (nda: Mende), che ne conta esattamente 5545, si sono disseminati lungo la strada teatro dell'impresa per ammirare l'agilità del corridore, che ha mantenuto la sua promessa sia nell'una sia nell'altra corsa, e nell'ultima prova ha impiegato addirittura due minuti meno del previsto». Sempre in questi anni si affermò come professionista itinerante il francese Lagalante, nativo di Marsiglia e formatosi nelle feste patronali locali. Verso il 1830 era diventato famoso per essere andato in giro a esibirsi e a proporre sfide di corsa nel dipartimento francese della Provenza e nelle zone vicine, toccando anche l'Italia.

Per il nostro Paese il documento più antico che si conosca è un avviso di esibizione (a Modena) di un corridore di Magonza che risale al 7 aprile 1828. È arrivato sino a noi anche un simile annuncio di un professionista del mestiere, che risale al 1837 e si riferisce a un ravennate. Li riportiamo a parte. Nel manifesto che riguarda il primo, Johannes Flor, si parla di lacchè, mentre in quello del romagnolo Mazzesi no. È nostra opinione che il primo sia stato scritto dai modenesi, poiché Flor non poteva conoscere la lingua italiana, e a Modena, nulla sapendo della pratica del podismo professionistico ambulante nata nel 1824 proprio a Magonza, chiamarono Flor un «lacchè» poiché ricollegarono il suo mestiere alle corse podistiche dei lacchè diffuse come detto nel Settecento. Flor non era secondo noi un lacchè, come non lo era neanche il Mazzesi, che l'annuncio se lo scrisse da sé autodefinendosi semplicemente un «velocipede», cioè veloce di piedi, dunque un podista di professione.

Negli anni Cinquanta divenne famoso uno spagnolo, Antonio Genaro, che si esibì soprattutto in patria e in Francia contro cavalli. Intorno al 1860 si rese celebre un inglese, fatto insolito in un Paese che come abbiamo visto in fatto di podismo era già ben organizzato, avanti mezzo secolo rispetto agli altri; si trattava del capitano William Henry Patten Saunders, che si esibì in sfide contro il tempo e contro podisti locali in Francia, Spagna, Austria, Prussia e Russia. All'inizio degli anni

Sessanta un altro nome noto fu quello del francese M. Gambiere. Degno di segnalazione è un professionista itinerante degli anni Settanta, una guida pirenaica a nome Orteig, che concedeva spettacoli di lotta e corsa a piedi indossando una maglietta con sopra scritto «Eaux Bonnes» (piccola cittadina termale dei Pirenei), prima forma pubblicitaria a noi conosciuta in questo campo. Godettero di una certa notorietà anche l'austriaco Fritz Käpernik verso il 1880, e poco dopo lo spagnolo Mariano Bielsa, detto Chistavin, che andò a esibirsi anche a Cuba, ma la nazione che produsse il maggior numero di corridori professionisti girovaghi fu la Francia. Dalla fine degli anni Settanta al 1890 Dibbelz o Dibbetz, che si esibì anche in Italia; nella prima metà degli anni Ottanta Camille Bonin, detto l'uomo-lampo, e Delatouche, soprannominato l'uomo-cavallo. Ma soprattutto, dall'inizio degli anni Ottanta all'inizio degli anni Novanta uno specialista che, per proteggere la quotazione acquisita, cambiò due volte nome: da Culveran detto l'uomo-vapore a Firmin Lamprière (sempre con il nome di battaglia di uomo-vapore) a Firmin Weiss detto l'uomo-scintilla; affrontò anche il nostro Bargossi e venne più di una volta in Italia. Verso la metà degli anni Ottanta raggiunse grande fama anche Louis Saussus, soprannominato l'uomo-elettrico. L'ultimo grande specialista francese di questo genere fu Louis Ortègue, nato a Nîmes il 27 maggio 1869 ma residente a Marsiglia, che espresse il meglio di sé negli anni a cavallo tra i secoli XIX e XX, esibendosi anche in Italia.

Da noi svettò su tutti il forlivese Achille Bargossi, nato il 22 aprile 1847, che iniziò a correre per una scommessa come Bajus, nel 1873, e per un decennio ottenne fama e trionfi in patria, in mezza Europa, nell'impero Ottomano, per poi emigrare in Sud America, dove continuò la sua attività fino alla morte. Per qualche stagione gli si associò Luigi Bertaccini, nato a Meldola il 15 dicembre 1851, che morì anche lui prematuramente all'estero «nell'adempimento del proprio dovere» (cioè nel corso delle sue sgroppate). Del forlivese primo italiano a specializzarsi in questo tipo di spettacolo popolare basato sulla corsa, vogliamo qui ricordare la struttura di tipo circense in cui prese a dare saggio delle proprie capacità. Nel maggio del 1877, ormai con un bel gruzzolo da parte, mentre si trovava a Montpellier per esibirsi, «Pensai di provvedermi di un'arena portatile, composta di tela da vele, e di assi e di pali. Con quel mio teatro percorsi buona parte della Francia» (Bargossi, p. 29). Da allora, prese a farsi raggiungere via treno da quella struttura nei vari luoghi di Francia e Inghilterra in cui si esibì. Ma poi, «Deciso com'ero a fare nel mio prossimo ritorno in Italia un giro artistico, vendetti il materiale del circo in Francia, con quanto mio danno io solo lo so, al fine di far lavorare nella costruzione di un nuovo teatro portatile solo operai italiani. Prendete *Il Secolo* (nda: giornale di Milano) del 16 marzo 1879 e vi troverete (scritto): Domani alle ore 8 antimeridiane sarà inaugurata la Grande Arena Italiana che Achille Bargossi, soprannominato l'uomo-locomotiva, ha fatto costruire di fianco al Castello, vicino al Bersaglio, presso il Bastione di Porta Sempione: essa ha la circonferenza di 500 metri».

Il fatto che Bargossi definisse la sua attività «un giro artistico», e che parlasse di circo e teatro mai autodefinendosi uno sportivo (a pagina 13 della sua autobiografia, dopo aver narrato del successo della prima corsa, racconta di essere stato afferrato dalla «smania dei circhi equestri; avrei potuto, pensavo, entrare in qualche compagnia acrobatica»), indica che egli sentiva di appartenere allo spettacolo popolare ambulante, e non all'ambiente, ancora peraltro in gestazione, dello «sport». E come tale egli divenne mano mano sempre più cosciente del suo ruolo culturale di divulgatore di un nuovo tipo di «arte», cercando, mediante petizioni al Ministero della Guerra, di farsi assumere dall'Esercito per insegnare ai militari l'arte della corsa (ambizione che non fu soddisfatta). Fino all'inizio degli anni Novanta del secolo XIX si cercherebbero invano, sulla carta stampata, notizie di podismo nella rubrica «Sport», perché le gesta di questi specialisti venivano segnalate in «Cronaca», come tanti altri eventi di varia natura. Fu proprio in quegli anni che, come già sottolineato, cominciò il declino degli spettacoli di piazza, che si incanalalarono in settori specializzati: circo, scienza, sport, teatro.



## AVVISO — LACCHE VELOCE.

Cum superioris permesso erit Tocati il qui giunto GIOVANNI FLOR, Lecchese di Magna di correre Lunedì giorno sette corrente Aprile, dalla Porta Castello fino al Ponte detto di Novicello, per riportare un biglietto posto a tale oggetto in quell'osteria lontana tre miglia, ed indi ritornare in mezz'ora. facendo porzia un viaggio di sei miglia.

Egli audice levitare quanto costi Pubblico di favorire tanto in Carrera che a Cavallo, sommio cotta che riunirà di suo gradimento, ed assicurando che ogni suo passo corrisponda a cinque piedi di lunghezza; si lusinga d'un numeroso concorso.

Il Premio sarà riservato alla generosità di chi vorrà generare.  
*Si darà principio alle ore 5. pomeridiane.*

Ravenna — Visto pel Bollo da *REPOSTO*, e come al N. 1274

## AVVISO



GIOVANNI MAZZESI di Ravenna Velocipede, ritornato in Patria dopo di aver percorso quasi tutta la Città dello Stato, partecipa a questo rispettabile Pubblico, ed inclita Guarigione, che ottenuti i debiti permessi dalle Superiorità, sarà a dare pel giorno di Domenica 29 corrente dopo i Divini Uffizi una Carrera Pedestre, togliendosi dal Caffè del Cesio sino alla Porta nova, e retrocedendo; e così andando, e retrocedendo per sei volte nel breve percorso, fatto di minuti 40, rimettendo alla generosità dei Signori Spettatori il compenso di sue fatiche.

Spera egli di ottenerne, come altre volte ottenne un benigno compitamento, ed accerta che farà ogni sforzo per rendercene maggiormente degno.

In caso di pioggia verrà eseguita la corsa nel giorno della Domenica successiva 5. Febbrajo, se il tempo pur lo permetterà.

Ravenna 27 Gennajo 1837.

Ravenna nella Tipografia dei Baresi.

## AVVISO UN UOMO GIGANTE

La somiglianza tra gli annunci pubblici di esibizioni podistiche e di altri eventi fuori dall'ordinario, parla chiaro a riguardo della comune matrice tra la corsa a piedi e lo spettacolo popolare ambulante. Sono riprodotti in questa pagina tre annunci di pubbliche esibizioni: due di corse podistiche, una a Modena nel 1828 e una a Ravenna nel 1837, e una di un essere umano gigantesco, a Roma nel 1809.

E' giunto in questa città, la di cui straordinaria altezza e proporzione delle membra lo fan chiamar tale.

Quest'uomo, ovunque ha avuto l'onore di presentarsi, tanto in paesi esteri, che nelle più cospicue città dell'Italia, ha sempre ottenuto il comune aggradimento, massime dalle persone cognite dei prodigi della natura. Essendo qui di passaggio, si lusinga di essere anche in questa onorata di numeroso concorso, promettendo a chi si degnerà interrogarlo in lingua italiana di rispondergli colla massima precisione, avendo avuto la sua educazione in Venezia, ove fu da tenera età colà trasportato.

Si vedono nel Gabinetto dalle ore 10 antimeridiane all'una pomeridiana, e dalle 4 alle 9 della sera.

Si pagano soldi, non limitando la generosità di chi volesse favorirlo.

## **Lo sport podistico**

Dall'uomo-fenomeno che sfida l'incredulità della gente, all'uomo-fenomeno che sfida altri uomini-fenomeno, l'aumento del numero degli audaci cultori della corsa podistica condusse alla nascita di un settore specializzato, che nel 1897, per regolare un movimento ormai di discrete proporzioni, diede vita ad una prima organizzazione che lo gestisse a livello nazionale (Unione Pedestre Torinese, poi Unione Pedestre Italiana, poi Unione Podistica Italiana, quindi Federazione Podistica Italiana). Il semplice elenco delle specialità disputate ai campionati italiani di podismo illustra eloquentemente la priorità iniziale delle prove su strada di resistenza sulle più brevi corse su pista. Nel 1897, prima edizione, fu disputata una sola prova, i 35 km di corsa su strada; nel 1898 100 metri, 35 km corsa su strada e 35 km marcia su strada; nel 1899 100m, miglio, 35 km corsa su strada, 35 km marcia su strada, programma che rimase praticamente inalterato fino al 1906, quando furono introdotti anche i 400 piani. Nel 1907 entrarono a far parte del programma anche i 1000 metri e i 110m ostacoli. Ad inizio Novecento, per una decina di anni, vi fu un notevole pullulare di club podistici, quasi interamente dediti all'attività stradaiola, mentre i ragazzi che partecipavano all'attività su pista provenivano in gran parte dalle società ginnastiche che, partite come tali, si erano ingrandite diventando delle polisportive con sezioni di vari sport. Volontari che si prestavano non ne mancavano di certo, e con l'entusiasmo si riusciva a sopperire al carente numero di giudici, cronometristi, allenatori qualificati. Gli atleti si scambiavano le loro esperienze, integrandole con notizie di metodi, esercizi, strategie adoperati dai campioni d'oltre confine, come il «100-up» dell'inglese Walter George, più volte citato nel testo da Balestrieri stesso.

La metodologia dell'allenamento aveva basi più empiriche che scientifiche. L'empirismo si esprime in base alle esperienze elementari, personali e di massa, e alle deduzioni per analogia. I macchinari, per funzionare, hanno bisogno di essere lubrificati? Alcuni podisti di inizio Novecento, come per esempio il romano Angelo Golini, prima di allenarsi o gareggiare, si ungevano le gambe di olio. Se ci si alleggerisce di un peso si cammina o corre certamente meglio: ecco perché riviste e giornali dell'epoca sono pieni di pubblicità di lassativi (la ditta più reclamizzata era la TOT). La sera prima della gara si ingeriva il lassativo, la mattina successiva ci si alleggeriva così di tutto il «peso» che il nostro intestino conteneva e, si pensava, in gara si correva più velocemente. Il criterio delle sedute di preparazione era basato sulla distanza sulla quale ci si doveva cimentare nella competizione più imminente: ci si esercitava perciò correndo distanze uguali o non di molto inferiori a quelle della gara da disputare. Tutti hanno toccato con mano l'esperienza del principiante: se si beve durante uno sforzo prolungato, dopo un po' si è costretti allo stop. Ecco allora il consiglio non solo di Balestrieri, come si leggerà nel testo, ma di tutti: «Durante la corsa, e anche in esercizio, astenetevi dal bere acqua» (Volpati 6-5-1906). Questa opinione era ancora diffusa ai tempi di Luigi Beccali, che riuscì a rendere al massimo solo dopo che dei fisiologi extrasportivi gli consigliarono di non astenersi dal bere a sazietà, come gli avevano suggerito nel suo ambiente (Martini p. 32).

L'oggetto misterioso dell'epoca era poi la milza, ancora oggi organo che non ha svelato tutti i suoi segreti. Durante lo sforzo prolungato la milza, forse per la sua funzione emodinamica, si contrae; la contrazione provoca dolore. Nell'individuo allenato, il dolore non insorge, ma invece che dedurne i benefici dell'attività podistica, l'opinione generale riteneva i podisti esseri con qualche anomalia alla milza. Era così ai tempi del primo noto corridore italiano di professione, che racconta: «Mi fu più volte rivolta la domanda se fosse vero che mi si era disseccata la milza. Risposi sempre con una risata. Ho irrobustite le mie gambe, ho resi di ferro i miei polmoni, ecco tutto» (Bargossi p. 15). Molti anni dopo ancora si pensava che con una milza normale non si potessero sostenere sforzi podistici prolungati. Per esempio, il campione italiano dei 30 km di marcia del 1903 Edoardo Marani, era soprannominato «l'uomo senza milza».

Nonostante le molte lacune tecnico-scientifiche, sia a livello internazionale sia nazionale, erano stati registrati risultati che sono ancora oggi di discreto valore. Da noi Emilio Lunghi, nel 1909 o prima, era stato capace di correre i 400 in meno di 50 secondi, le 880 yards in 1:52.4/5, i 1000 metri in 2:31.0. Gli atleti erano allora molto orgogliosi di far parte del manipolo di sportivi praticanti, anche

quelli che non avevano mai vinto nulla; ne sono prova anche le fotografie dell'epoca, che spesso li ritraggono «in posa». La vittoria più ambita era la soddisfazione di sentirsi parte di una nuova, vigorosa generazione che avrebbe contribuito in maniera assai più positiva, rispetto a quella meno in salute degli anni precedenti, alla edificazione di una società più efficiente.

Buona lettura.

**Arturo Balestrieri**



## **Del podismo**

Chiedete il  
Catalogo alla **SPORTIVA EDITRICE ITALIANA**

**Concorrenti  
all' Olimpionica !**

se volete ben figurare acquistate le  
seguenti pubblicazioni e seguitene  
letteralmente i consigli:

**Del Podismo** di A. BALESTRIERI

manuale teorico pratico di al-  
lenamento (pag. 162, illustrato) L. 1.50

**L'allenamento dei campioni**

consiglio ai concorrenti alle  
Olimpiadi di A. BALESTRIE-  
RI (illustrato) . . . . . L. 0.75

**Come si vince una maratona**

consigli di un celebre mara-  
tonese . . . . . L. 0.60

Nei vostri allenamenti usate

**l'embrocation "sei ,,"**  
la migliore

al flacone Lire 1.25

Unire per ogni ordinazione inferiore  
a L. 2, cent. 20 per le spese postali.

**SPORTIVA EDITRICE ITALIANA** Via Velasca, 3  
MILANO

Locandina pubblicitaria delle pubblicazioni di  
Arturo Balestrieri apparsa su *La Gazzetta  
dello Sport* del 7 maggio 1913

## PREFAZIONE

La frase è vecchia, ma non si è mai ripetuta più a proposito: un manuale sul podismo riempie una vera lacuna. Eppure di tutte le forme della ginnastica il podismo è la più antica, la più popolare, quella che è proprio alla portata di tutti, non costa il più piccolo sacrificio (economico) e procura le più belle e nobili soddisfazioni. Il *surge et ambula*, prima che al paralitico è stato detto certo al primo uomo; forse per centinaia di secoli, prima che si addomesticasse il cavallo e si aggiogasse il bue, fu questo il solo mezzo di comunicazione. La civiltà moderna, con gli automobili e con gli aereoplani, con gli ascensori e con le strade semoventi, riduce le nostre gambe ad una crescente immobilità, a tal punto che i bizzarri profeti dell'avvenire le presagiscono già, fra qualche altro centinaio di secoli, atrofizzate come la coda dei nostri antichi progenitori. Giammai una crociata a favore del podismo è stata più necessaria, e coloro che vengono in suo aiuto meritano maggiormente di essere ascoltati come pontefici dell'educazione fisica. I globe-trotters possono suscitare qualche antipatia, specie se questa forma tra le più intellettuali del podismo serve a mascherare un volgare accattonaggio; ma le passeggiate scolastiche, le corse a piedi, le maratone, sono sempre degne di tutti i nostri entusiasmi. E quando il podista italiano vince qualche gara mondiale, negli stadii più famosi, noi sentiamo correre dentro di noi un brivido di compiacenza, come gli antichi padri romani quando sapevano delle legioni arrivate passo passo, d'una in altra conquista, ai confini estremi del mondo. Anche il podismo è civile educazione, forma la più facile per lo sviluppo delle nostre conoscenze, ma nel tempo stesso un'arte che richiede studio ed esperienza. Il Manuale del Podista, che *La Gazzetta dello Sport* con nobilissima iniziativa dà alle stampe, merita perciò la maggior diffusione che da un'opera di educazione fisica si possa desiderare, e correrà certamente tra le mani di tutti perché tutti possano meglio educare i loro piedi e procurare così nuove forze, maggiori soddisfazioni, ed una educazione più moderna che li renda migliori strumenti di benessere per sé medesimi, di grandezza per la patria.

Attilio Brunialti

(Presidente della Federazione Podistica Italiana)

## INTRODUZIONE

Lo chiamano lo sport degli umili, il podismo. Non quelli però che lo studiano, lo comprendono, lo apprezzano: ma quei pochi che assistono scettici, indifferenti, e non di rado, sprezzanti, alle gare emozionanti in cui sono in nobile competizione emulativa le pure forze corporee, anelanti alla conquista del trofeo solenne e del plauso vibrante delle folle entusiaste dello sforzo virile e passionale, che delle aitanti giovinezze compone i nuclei atletici velocemente riconcurrentisi negli agoni o sui campi, al soffio gelido di borea, nella stagione dei fiori o nei meriggi ardenti. Lo chiamano lo sport degli umili forse perché qui è praticato per lo più dalle classi meno abbienti, oppure perché ancora non è assurto all'altezza di quelle espressioni della forza fisica in cui non è solo l'energia dei muscoli che è chiamata a competere? Per l'una ragione e per l'altra, od anche perché nella loro ignoranza quei goffi critici credono che questa disciplina deambulativa sia riservata precisamente agli umili: agli umili appunto perché le altre esplicazioni di cui sopra non potrebbero esser loro concesse e per la posizione sociale prima, e per deficienza di doti naturali poi. Ed invece gli studi moderni hanno esaurientemente addimostrato come, fra tutte le manifestazioni delle energie umane, il podismo richieda una preparazione accurata, prudente e completa, quanto è richiesta nel canottaggio, nella ginnastica, nel nuoto e nell'atletica in generale. Egli è perciò che nella presente breve esposizione dei principi d'allenamento mostreremo tutto quanto si convenga

praticare per formare quello che chiamasi buon corridore o marciatore, inspirandoci a quei saggi attuali criteri e concetti a cui si sono sin qui informati i maestri fattori di molti campioni del mondo nella disciplina di cui ci occupiamo, indicando nel miglior modo, nella prima parte del libro, quali sieno le norme da seguire prima di dedicarsi ad un allenamento, e durante questo; nella seconda parte occupandoci delle quattro principali estrinsecazioni podistiche che sono la corsa di velocità, di mezzofondo o semi-resistenza, di fondo o resistenza, e la marcia.

Ad ogni avvenimento podistico che più degli altri s'imponga per importanza e risultato, una nuova folla di adepti entusiasticamente desiderosi di conquistare un qualsiasi alloro si sottopone ad una preparazione più o meno irrazionale ed affrettata pur di giungere alla meglio nel giorno della prova ad un simulacro di forma. Privi di ogni concetto di quello che è buon allenamento e conduzione di gara, questi individui che forse non hanno neppure una delle doti essenziali per diventare "qualche cosa", al primo rovescio disillusorio abbandonano scoraggiati quello sport nel quale invece non di rado altri avrebbero potuto degnamente riuscire, se invece di dedicarvisi con quella precipitazione incosciente (che se è encomiabile dal lato di nobile emulazione, non lo è certo da quello igienico ed utile), avessero prima opportunamente esaminati se stessi, e poscia si fossero applicati al novello regime con serietà d'intendimenti e di criteri. Egli è perciò che mentre nessuno deve abbandonarsi ad un impulsivo sentimento momentaneo di foia sportiva senza consultare chi di dovere, attenendosi ad un sistematico regolamento giornaliero per preparare il suo organismo e temprarlo alle severe pratiche allenatorie, a tutti i sodalizi i quali hanno per iscopo precipuo il diffondimento di questa nobilissima ginnastica, incombe l'obbligo di fare un'accurata selezione degli uomini che vogliono consacrarsi, scegliendo quelli che danno affidamente a buona riuscita, obbligandoli a seguire rudemente e continuamente i sani dettami di una preparazione razionale. In tal modo forse le numerose legioni dei deboli ed imberbi che ora affollano le gare podistiche si assottiglieranno: scompariranno dai campi di gara tutti gl'impuberi ed adolescenti corridori dalle andature dinoccolate e stanche, e solo pochi tenaci ed intelligenti avranno la vera costanza di condurre a termine un periodo così grave e penoso. Ma da questi pochi sorgeranno più facilmente quei campioni di classe di cui finora avemmo nell'Italia nostra sì scarsa copia, pur possedendo degli splendidi tipi dalle costituzioni armonicamente concomitanti in un assieme perfetto di bellezza e di forza, che di rado è segno fallibile di valore, in quello sport nel quale precisamente le proporzioni plastiche della forma costituiscono elemento essenzialissimo di velocità, elasticità e resistenza. Certamente è d'uopo convincersi che in tesi generale non basta assoggettarsi ad un regime speciale di esistenza e di allenamento per ben riuscire, e sarebbe grave errore il credere che tutti gli uomini

possano raggiungere una egual forma: se così fosse si sarebbe potuto avere sin oggi un grande numero di campioni. Invece quest'attitudine alla conquista della perfezione dipende da una molteplice quantità di cause: ereditarie, di età, di mezzi fisici, di peso, di buona volontà e di pazienza. Perché difatti bisogna armarsi di una grande fermezza d'animo per assoggettarsi alle dure privazioni di un allenamento, specialmente quando, ad esempio, accada all'aspirante nei primi tempi di rimaner deluso invece di conquistare quel lieve alloro per cui aveva momentaneamente fatto sacrificio di mille piccoli piaceri. Del resto non v'ha miglior allenatore di se stesso: in quanto che, in seguito ad osservazioni accurate, numerose e pratiche dei vari sistemi, ognuno dopo un certo tempo trova qual'è il più adatto ed il migliore, mantenendo sempre fisso il principio di non affaticarsi troppo prima delle gare, per poter giungere a queste nel pieno possesso dei propri mezzi. Lo sfruttamento non è solo dannoso, ma fatale, perché l'organismo umano è una macchina meravigliosa certo, ma che non dispone di più di una data quantità di energia: se noi useremo troppo largamente di essa, non potremo avere a nostra disposizione, al momento opportuno, tutta la somma di forze necessaria a superare l'arduo cimento della prova finale.

In riguardo alla forma d'esercizio alla quale l'allenante vuol dedicarsi, è indispensabile sceglierne una sola. Di fatto parecchi podisti si preparano indifferentemente, ad esempio, per la velocità e per la resistenza, sia contemporaneamente che successivamente. Ora, è naturale che tale molteplicità di percorsi è assai pregiudizievole, tanto eseguita nell'un modo che nell'altro. Ed invero, mentre per le corse o marce di velocità tutte le cure e gli sforzi debbono aver per fine di far acquistare ai muscoli la qualità di esecuzione rapida dei movimenti, che produce in breve la fatica, in quelle più lunghe si vuole aumentare la resistenza, con un lavoro lungo e continuo, per cui l'acido carbonico elaborato dalle fibrille muscolari non raggiunge mai una dose superiore a quella che i polmoni possono eliminare<sup>1</sup>. Tutti gli esercizi di velocità hanno per effetto l'aumento del volume polmonare, a causa dell'aumentata intensità del bisogno di respirare, ma ossigenano meno le masse muscolari in confronto di quelli di fondo, perché il contatto del sangue con esse aumenta in proporzione dello sforzo. Le prove di resistenza invece, che non consistono altro che in una serie di movimenti di cui ognuno necessita un minimo di dispendio di attività, permettono all'organismo di riparare alle perdite durante il lavoro stesso, ciò che è meno penoso. Così pure, mentre la velocità richiede un grave uso di forza nervosa, che è dimostrato da lieve eccitazione e spassamento, il fondo è meno violento, attivando il ricambio dei gas con minor rapidità ed introducendo una maggiore quantità di ossigeno nel sangue. Ne consegue che a questo genere di esercizio dovrebbero affidarsi gli uomini di maggiore età e di costituzione sanguigna, mentre all'altro hanno più attitudine gli individui più giovani, nervosi e robusti. Di tutti gli esercizi fisici che hanno per iscopo l'estrinsecazione della possanza virile dell'organismo umano, il podismo è certamente quello che richiede un maggior complesso di coefficienti sia in riguardo a quanto si connette al periodo pre-allenativo come a quello allenativo propriamente detto. Solamente da uno studio accurato dei principi esposti da coloro che di tale sport fecero oggetto di scienza, ci si rende consci delle difficoltà che si presentano

---

<sup>1</sup> Lazzaro Spallanzani (1729-1799) riuscì a dimostrare che la morte per asfissia si poteva verificare non solo per asfissia, ma anche per accumulo di acido carbonico nei tessuti. Più tardi Antoine-Laurent Lavoisier (1743-1794) e Armand Séguin (1767-1835) provarono che durante l'esercizio fisico l'organismo non solo assorbe maggiori quantità di ossigeno, ma produce maggiori quantità di acido carbonico, che devono essere eliminate perché a lungo andare impediscono al muscolo di contrarsi, cioè di lavorare. Per un certo periodo si ritenne che migliorando la respirazione, aumentando cioè l'ossigeno in circolo, si potesse ovviare all'affaticamento conseguente all'aumento di acido carbonico. Ma non era così, perché Emil DuBois-Reymond (1818-1896) e poi Johannes Ranke (1836-1916) scoprirono che in seguito a un prolungato lavoro muscolare si accumulavano nell'organismo anche altre sostanze nocive, che il chimico Armand Gautier (1837-1920) riuscì a isolare, chiamandole leucomaine. Che l'accumulo di questi detriti producesse stanchezza era conquista culturale già nota anche in Italia, divulgata dal fisiologo di fama internazionale Angelo Mosso (vedi soprattutto il suo volume *La fatica*, Treves, Milano 1891). Benché si fosse dunque già al corrente della differenza tra sforzo aerobico e anaerobico, benché inoltre l'acido lattico fosse già stato scoperto e isolato, molti dettagli non erano noti, né erano state escogitate sofisticate metodologie di allenamento per ridurre l'inconveniente, che era per lo più ancora attribuito all'acido carbonico, citato da Balestrieri, e che poterono essere elaborate solo dopo che il fisiologo A. V. Hill pubblicò (1932) i suoi studi sulla precisa percentuale di sforzo aerobico e anaerobico in ogni singola specialità del programma-gare di atletica leggera.

a chi intenda addentrarvisi con vera cognizione di causa e severità di principi, per raggiungere la forma completa che ogni corpo può assumere. E come nelle altre manifestazioni atletiche del nuoto, del sollevamento dei pesi, del calcio, della lotta, è necessario accoppiare al lavoro quotidiano d'esse alcune altre forme che preparino ed aiutino le masse muscolari complementari, così pure per il podismo è indispensabile sottopersi, oltre che alle prescritte tabelle di percorso settimanali, anche a diversi altri esercizi che completino quanto quelle producono. Con questa unione armonica di lavori l'organismo assume lentamente ma progressivamente l'attitudine ad esplicare tutte le sue energie, in modo che l'atleta, evitando disastrose conseguenze nei centri vitali, raggiunge la perfezione, in quel determinato ambito, con maggior rapidità e più completamente che non altrimenti. Uno dei vantaggi dello sport pedestre è il suo svolgimento all'aria libera, che è un mezzo altamente igienico e riparatore, specialmente per l'assenza delle ptomaine<sup>2</sup>, che sono prodotti tossici nocivi della disassimilazione di cui son pieni i luoghi chiusi. Ognun sa che durante un esercizio l'uomo consuma un volume d'aria all'incirca sette volte maggiore di quello che gli necessita allo stato naturale, e quindi è facile comprendere che l'aumentata quantità di atmosfera introdotta nel corpo, se viziata, non può non produrre effetti dannosi. Oltre a ciò il funzionamento della pelle, nelle contrazioni e negli aumenti, diviene più ampio, causando un circuito sanguigno più vasto e celere, di cui beneficiano largamente tutti i muscoli. Quindi, se si considera infine che all'aperto lo spettacolo della natura, vario ed interessante sempre, agisce da calmiere potente sul sistema nervoso che è eccitato nello sforzo, è lecito ammettere che un allenamento podistico razionale e moderato riesce utile al corpo umano. V'hanno adunque molte ragioni che c'incoraggiano ad una vigorosa coltivazione della ginnastica degli arti inferiori, oltre alla facile accessibilità economica. Se da noi si ricominciò tardi assai a praticare la virile e semplice disciplina di cui pure i nostri antichissimi padri furono eccellenti ed appassionati fautori, la fede e la costanza nelle nostre forze ci condurranno rapidamente molto innanzi, e più lunghi forse degli altri. L'osservazione di un numero grandioso di valentissimi campioni stranieri in confronto di quelli che si sono avuti e si hanno da noi, non deve affatto scoraggiarci nella nostra opera laboriosa di resurrezione, dappoichè le cause che produssero questa maggiore copia di forti non vanno ricercate in un ambito comparativo di attitudini o qualità fisiche. Evidentemente in regioni nelle quali il podismo trova le sue origini da più secoli, è naturale che siasi raggiunta prima d'altrove una forma completa. In una lunga serie di anni si ebbe modo di fare molte osservazioni preziose, da cui si trassero logiche e razionali deduzioni che acconci studi condussero ad una evoluzione compiuta, permettendo ai grandi specialisti di poter infine coprire percorsi in tempi che a noi sembrarono dapprima meravigliosi e quasi impossibili. Ma, astraendo dal fatto che esempi recentissimi hanno dimostrato come anche in Italia sianvi degli atleti che nulla hanno da invidiare ai campioni citati, è quind'innanzi ormai necessario divulgare ampiamente i mezzi moderni di allenamento, in modo che tutti possano apprenderli ed applicarli, cosicchè dall'accresciuta pleiade di allievi riesca più facile estrarre maggior copia di buoni ed ottimi. Se poi gli enti pubblici, i privati, le autorità, il governo, i ricchi mecenati si decideranno una buona volta a dare all'educazione fisica quell'incremento doveroso che ad essi incombe mediante concessioni di sussidi adeguati, di campi, di locali, di piste, allora potremo veramente aspirare ad assurgere a quell'altezza in cui altri popoli ci hanno preceduto. Manteniamo presente ed immutato il principio che non v'hanno affatto differenze organiche fra essi e noi, epperciò abbandonando i critici alle loro lacrimose querimonie con che vogliono convincerci della degenerazione della razza latina su quella slava ed anglo-sassone, e pur ammettendo che in certi uomini, vuoi per ragioni ataviche, vuoi per naturale deficienza, vi sia realmente una lieve inferiorità, facciamo fidenti tesoro del nuovo patrimonio scientifico sportivo. Per mezzo di questo anche ai gloriosi figli d'Italia, già culla di tanti eccelsi, è oramai ineluttabilmente aperto il cammino alla gloria nell'ambito podistico, e concessa degna competizione dei cimenti internazionali, dai quali già molti eroi trassero inciso a caratteri d'oro il lor nome indelebile nei fastigi superbi dell'epopea atletica del mondo.

---

<sup>2</sup> All'epoca l'igiene degli ambienti e la conservazione degli alimenti lasciavano alquanto a desiderare, per cui la putrefazione della materia organica era evento più comune di quanto non lo sia oggi.

## PARTE PRIMA

### Dell'allenamento in generale

Che cosa è il podismo. Podismo touristico e di gara.

Che cosa è il podismo? La forma dell'estrinsecazione deambulativa dell'uomo, ossia l'espressione dei vari modi con cui questo si conduce da un luogo ad un altro, sul terreno, a mezzo delle sue estremità inferiori. Con ciò però non si vuole escludere che anche gli arti superiori non compiano in questa funzione una parte importante o meno. Anzi, in talune specie di manifestazioni pedestri, come ad esempio nella marcia, essi costituiscono un elemento assolutamente indispensabile. Ma evidentemente, nel senso lato della parola, è appunto alle gambe che è commesso il fondamento di codesta deambulazione, che è la più naturale delle attività motorie. Come in tutti gli altri sports anche nel nostro i risultati che si ottengono sono in proporzione delle doti naturali, agevolmente sviluppate da una serie di esercizi atti a favorire le attitudini varie delle diverse specie di muscoli. In ogni individuo vi sono certe qualità in varia misura pronte a manifestarsi, le quali costituiscono appunto l'attitudine ad acquistare più o meno rapidamente e completamente la forma. Si comprende da ciò che coloro i quali per un dono della natura posseggono questa tendenza congenita alla riuscita hanno minori difficoltà da superare, mentre quelli in cui esiste in minor grado debbono lavorare di più e per un tempo più lungo. Ma la legge immutabile di compensazione impera anche in quest'ambito, eppero generalmente in quest'ultimi la forma permane per un periodo maggiore che non per i primi, i quali la perdono con rapidità direttamente proporzionale a quella con cui l'acquistarono.

L'esecuzione degli esercizi podistici interessa molto di più il sistema respiratorio che quello muscolare. Nell'uomo che corre o marcia si ha una successione rapida di movimenti energici per cui la respirazione si fa più frequente ed ampia. L'ossigeno inspirato in maggior copia viene introdotto dai polmoni nel sangue ed il cuore, aumentando i suoi battiti, lo espande per tutto il corpo in più vasta copia, di guisa che i vari organi bagnati da un sangue così ricco di ossigeno diffondono un benessere duraturo, sempre che il lavoro sia regolare e non troppo faticoso. Per lo stesso motivo le funzioni digestive si svolgono più attivamente, donde accrescimento d'appetito e di necessità d'ingestione di cibi più abbondanti e nutrienti. I fattori poi costituenti i movimenti sono i nervi ed i muscoli. I centri nervosi infatti comandano, coordinano e regolano i detti movimenti; i muscoli li eseguono, raccorciandosi, allungandosi e portando le ossa nelle varie direzioni. La coordinazione di queste diverse funzioni produce l'accelerazione del respiro, per cui i polmoni si dilatano, e per il processo sopra citato rinnovellano l'ossigeno del sangue che dà nuova vita ed energia ai muscoli, comandati e diretti dal cervello. Così si esprime Ern. Weber nel suo magnifico libro *Les sports athlétiques*: «Sotto il nome di esercizi muscolari sono buoni tutti gli esercizi? No. Bisogna che i movimenti sieno regolati e ragionati. Non vi è, scientificamente parlando, alcuna differenza fra il lavoro e lo sport, eppure il lavoro sposa e lo sport fortifica. Ma ciò avviene perché il primo è fatto senza alcuna regola d'igiene e di riposo, mentre il secondo se ne preoccupa. La qualità del movimento dipende dal maggior numero di vantaggi che dà dal punto di vista igienico, della bellezza corporea, dell'utilizzazione economica delle forze, del piacere che arreca e delle qualità virili che sviluppa. La scienza dell'educazione fisica consiste adunque nel saper scegliere esercizi giustificati dalle loro qualità, ed a procedere ad una classifica metodica in vista della nostra perfezione, tenendo conto dello stato psichico degli individui. L'esercizio praticato senza misura e senza regola produce la fatica in tutte le sue forme ed in tutti i gradi, e predispone a malattie diverse. Ma il lavoro, eseguito in misura successivamente crescente e seguendo una regola d'allenamento graduale produce progressivamente l'adattamento degli organi ad esercizi sempre più

violentì». Tutto quanto si dice per le manifestazioni sportive in generale è applicabile al podismo in particolare. La scherma, il canottaggio, la ginnastica, il nuoto e la lotta necessitano dapprima un periodo d'istruzione per apprendere il maneggio delle armi, dei remi, degli attrezzi, il galleggiamento e l'attacco e la difesa dalle prese dell'avversario: in altre parole, bisogna far precedere la scuola al periodo di lavoro propriamente allenativo. A chi osserva superficialmente lo sport pedestre sembra invece che questo si differenzi dagli altri appunto per la mancanza di questa necessità di studi preliminari; ossia par che per acquistare la forma basti intraprendere direttamente l'allenamento propriamente inteso. Nulla di meno vero; al contrario, se nelle estrinsecazioni sovra esposte in effetti è imprescindibile apprendere una serie di movimenti costitutivi dell'essenza d'esse, nel podismo bisogna pure apprendere quello che chiamasi stile, il quale differenzia grandemente a seconda delle varie specie a cui l'uomo si dedica, e che costituisce uno degli elementi indispensabili del successo. Quanto più lo stile è perfetto, ossia quanto più l'uomo procura di eseguire il lavoro con minor dispendio di forze usufruendo di tutte quelle sottilizzie che tendono a diminuire la fatica, tanto migliore è il risultato a cui si perviene. L'utilità dello sport pedestre è indiscussa. Infatti esso fortifica tutto il corpo, specialmente se esso viene accompagnato da quei lievi esercizi di cui faremo cenno appresso. Uno dei vantaggi che arreca, ad esempio, e dei non meno importanti, è quello di permettere alle grandi masse d'uomini di poter coprire distanze considerevoli in tempo relativamente ristretto e con minor fatica. In tal guisa in tempo di guerra si può in breve avere un dislocamento di forze, che talvolta può essere decisivo, più rapidamente d'altri, giungendo sul luogo dell'azione in condizioni migliori. Precisamente a questo scopo è stato introdotto a far parte dell'educazione dei militari un leggero allenamento progressivo per condurre lentamente i giovani, a cui è affidata la sicurezza della patria, in condizioni di potersi portare con miglior celerità da un posto ad un altro<sup>3</sup>. Le storie son piene di esempi di fatti d'armi superbi il cui successo fu dovuto alla rapidità d'azione delle truppe appiedate, tanto nelle epiche legioni romane e greche, quanto nelle milizie della Grande Armata, durante la guerra franco-prussiana e nelle eroiche battaglie dell'indipendenza italiana.

Per l'esercizio podistico, gli arti inferiori acquistano una forza e un'agilità straordinarie, e moltissime cadute pericolose, che possono produrre fratture le cui conseguenze son sempre tristi o fatali, si evitano perché le masse muscolari hanno acquistata una resistenza sufficiente a neutralizzare la perdita d'equilibrio dovuta a sdruciolamenti o ad urti. Tale vantaggio di cui ognuno può apprezzare il valore, unito ad altri come sarebbe quello di potersi sottrarre rapidamente ad un pericolo, arrecare aiuto a pericolanti laddove non v'hanno mezzi di locomozione ed urge la necessità del soccorso, portare notizie pressanti, può fare del podismo uno degli sports più praticamente proficui, e che nelle grandi necessità della vita possono apportare benefici immensi, il cui riscontro si può forse avere solo nel nuoto, del quale dovrebbe essere uguagliato il dovere della diffusione<sup>4</sup>. Del resto la semplice osservazione che il podismo è l'espressione naturale del

<sup>3</sup> Con regio decreto del 31 dicembre 1863 il Governo istituì, presso la Reale Accademia Militare, la Scuola Normale di Ginnastica, in cui era prevista la formazione di istruttori per le truppe. Tra le attività fisiche previste dal decreto vi erano anche esercizi di corsa di resistenza (a squadre, in fila per uno) che poi gli istruttori, a loro volta, avrebbero dovuto insegnare ai soldati. Ma gli allenamenti alla corsa rimasero pura teoria, anche perché nessuno era tecnicamente e culturalmente in grado di insegnare l'arte della corsa (per esempio al capo V, paragrafo 1, punto 400 del decreto, si specificava: «Prima di eseguire la corsa conviene che i soldati stringano alquanto la cintura dei pantaloni»). Achille Bargossi, primo italiano a divenire esperto in scienza del podismo, tentò ripetutamente a fine anni Settanta e inizio anni Ottanta di farsi ingaggiare dal Ministero della Guerra per poter insegnare l'arte della corsa ai militi, ma le sue petizioni rimasero lettera morta. Anni dopo il ginnasiarca Felice Valletti prese a insistere sull'utilità del podismo tra le truppe. Nel 1905, a livello sperimentale, partì il primo corso di formazione di istruttori militari in cui si insegnava concretamente anche il podismo. E nel 1908 si svolse a Piacenza il primo Concorso Ginnastico militare, in pratica il primo campionato italiano militare, nell'ambito del quale si svolsero anche prove di corsa, segno che il meccanismo si era finalmente messo in moto (Angela Teja e Maria Piera Ulzega, L'addestramento ginnico-militare nell'esercito italiano 1861-1945, Stato Maggiore dell'Esercito, Roma 1993). Per la cronaca, la prima edizione dei campionati italiani militari di atletica leggera si tenne a Roma nel 1913.

<sup>4</sup> Insegnamento e pratica del nuoto agli inizi (fine Ottocento) furono propagandati per contrastare la piaga dei morti per annegamento, e non per fini agonistici; fu per questo motivo che nacquero i primi club e le prime istituzioni natatorie.

movimento dell'uomo dimostra, insieme alla sua utilità, il bisogno d'incoraggiarne la diffusione e la sana evoluzione, in modo che tutti indistintamente siano capaci di superare facilmente una distanza più o meno lunga, e che i migliori possano rappresentare degnamente la loro terra nelle prove in cui sono chiamati a rifulgere gli eletti delle varie nazioni.

Qual è la differenza fra il podismo touristico e quello di gara? Il primo consiste in una serie di esercizi e percorsi fatti ad un'andatura moderata e di marcia, avente per iscopo di accoppiare all'utile il dilettevole, mai eccedendo nello sforzo. Ne abbiamo un bellissimo esempio nelle due istituzioni dell'Audax Podistico Italiano (km 75 in 14 ore) e nel Fortior Podistico Italiano (km 50 in 9 ore). Il secondo invece ha per fine l'affermazione di un individuo sopra altri che concorrono ad uno stesso premio, e si esplica procurando di compiere una determinata distanza nel minor tempo possibile, il che equivale a dire che in quello il corpo non cade mai in uno stato di depressione e sfinimento completo, mentre in quest'ultimo l'uso di tutte le energie per poter raggiungere la massima esplicazione muscolare e polmonare è causa quasi sempre di un eccesso di fatica snervante. Certamente gli effetti che nell'un caso sono salutari, nell'altro possono diventare dannosi se la pratica non viene seguendo giusti criteri che hanno per fine di diminuire le conseguenze dell'eccessività nello sforzo. Eppero a coloro che son nemici di ogni bella competizione emulativa e che asseriscono che nulla v'ha di più bello e proficuo di una lunga passeggiata campestre, si può rispondere che mentre il podismo touristico non prepara affatto a quello di gara, che pure è sorgente di tante belle emozioni, questo invece tempra e prepara l'organismo in così perfetto modo che ognuno è poi capace di fare agevolmente una lunga marcia in qualsiasi condizione. Piuttosto il turismo può considerarsi, nel nostro sport, come un grande ausiliario del canottaggio, della ginnastica, del nuoto e di tutti gli sports atletici in generale. E difatti tutti i grandi maestri e trainers consigliano nei citati casi delle grandi marcie, e talvolta anche delle facili corse che aiutano mirabilmente l'organismo a sopportare le fatiche dell'allenamento. È naturale poi che mentre il podismo touristico è accessibile a tutti, l'altro è riservato solamente a quei pochi che hanno una costituzione sana e forte capace di subire il grave regime. Perciò, astraendo dai limiti di età che per il primo non esistono, dal lato igienico, assolutamente parlando, è consigliabile a tutti di praticare delle belle marce all'aperto, che mentre arricchiscono il sangue di nuovo abbondante ossigeno, distraggono molto utilmente lo spirito.

#### Età

Non tutte le età sono adatte per dedicarsi al pedestrianismo. Siccome la fatica che questo genere di sport necessita durante l'allenamento è grave, tutti i trainers (allenatori) sono d'accordo nell'affermare che la vera età in cui il corpo può cominciare ad assoggettarsi ad un lavoro intenso è verso i 18 o 19 anni. Nei giovani difatti il corpo cresce affaticando i vari organi; il tessuto osseo non completamente formato è ancora molle alle epifisi o giunture, e sotto l'influenza di uno sforzo violento va soggetto a gravi infiammazioni le cui conseguenze possono essere artriti o periostiti, che lasciano un segno indelebile. Per tal guisa è necessario che tutte le energie dell'allievo siano impiegate a favorire la crescita del corpo, e non a sopprimere alle perdite che l'allenamento produce. Man mano che l'età progredisce le ossa si rassodano, i muscoli aumentano di volume. Gli organi si fanno più robusti e l'individuo comincia ad acquistare quelle qualità per cui verso i 16 o 17 anni può incominciare ad accoppiare un po' di azione ginnastica metodica ad un leggero ordinato lavoro podistico, come sarebbero brevi corse di velocità ed un poco di corsa cadenzata. Abbiamo detto che nello sport di cui ci occupiamo uno degli elementi più importanti è l'accelerazione ed aumento della respirazione; epperciò il giovane che incomincia ha largo bisogno di attivarla al più alto grado, accrescendo il volume del torace e della massa polmonare. È ovvio quindi osservare che questo massimo risultato lo si ha a sviluppo completo, nell'età adulta, quando il corpo ha raggiunto la pienezza delle forze. L'età più favorevole alle corse di velocità pura è compresa fra i 22 ed i 26 o 27 anni: è questo generalmente l'ultimo limite per chi vuol diventare campione su tali distanze. Invece i corridori di medi percorsi possono aspirare ai grandi successi fino ai 35 anni, nel vigore della virilità, mentre quelli di fondo o resistenza sono ancora più fortunati perché possono mantenersi in

forma fino ai 40, ed in qualche caso fino ai 45. È naturale che coll'avanzare del tempo i muscoli nel loro lento processo di calcificazione divengano sempre meno elastici ed ubbidienti all'influsso nervoso, diminuito anch'esso di attività; l'accumulazione dei detriti nelle fibrille si fa sempre più abbondante e difficile ad eliminare, e l'espulsione dell'acido carbonico<sup>5</sup> avviene meno rapidamente. Nei marciatori questi limiti di età si protraggono alquanto perché il lavoro respiratorio, che è la funzione più importante dell'esistenza, è molto meno intenso di quello muscolare, che è assai più ampio, proporzionalmente, soprattutto nelle braccia e nei muscoli pettorali. Infatti la lista dei grandi campioni c'indica ch'essi hanno quasi tutti sorpassati i 25 anni, pur seguendo in linea generale la regola che un'età minore è favorevole alla marcia di velocità. Se però tali estremi di tempo sussistono in quanto riguardano un allenamento vero e proprio per ben prepararsi ad una gara, è opinione di molti valentissimi trainers come Andrews, Lang Neil, Orton e altri, che l'uomo può sempre allenarsi, con moderazione, in qualsiasi epoca della sua vita, dall'adolescenza alla vecchiaia, sempre però, si comprende, limitatamente alle sue forze e non cominciando mai prima dei 14 o 15 anni. Ognuno infatti è fatalmente soggetto alla legge di trasformazione, e deve pagare il suo tributo psichico e fisico alla natura. E come coloro che nella giovinezza fecero scioccamente doviziosa precoce profusione delle loro energie in orgie e piaceri, avvizziscono ed invecchiano anzi tempo, così quelli che cominciano a dedicarsi violentemente alle dure pratiche podistiche prima dei limiti suaccennati di età, veggono prestissimo interrotta la loro carriera, che talvolta presentavasi splendida, avendo essi compiuto in tempo relativamente breve delle prove stupefacenti e degne di classi superiori. Questi allievi-prodigio, che sono abbastanza frequenti, quasi sempre costituiscono una promessa illusoria e cadono di forma all'improvviso ed irreparabilmente per ragioni in apparenza imprecise. È invece l'inaridimento di un terreno fertile e vigoroso, sfruttato troppo rapidamente e privato di tutti i suoi succhi o dall'ingordo interesse di smodati speculatori, oppure da ambizioni precoci o da ignoranti ed egoisti speculatori. Lasciamo quindi che la pianta cresca rigogliosa se vogliamo poi coglierne per lungo tempo frutti maturi ed abbondanti.

#### Costituzione. Lavoro polmonare e muscolare.

Acciocchè un uomo possa dedicarsi ad una severa preparazione è assolutamente necessario che tutti i suoi organi siano non solo sani, ma anche robusti, per poter sopportare senza conseguenze gli sforzi violenti o continui dello sport pedestre. Sarebbe quindi necessaria, come detto più innanzi, la visita accurata di un medico specialista il quale non solo si accertasse dello stato perfetto di quel corpo, ma anche esaminasse se presenta le speciali attitudini atte a svilupparsi coll'allenamento. È precisamente per questo che in Inghilterra ed in America, nei grandi colleges da cui escono annualmente la maggior parte dei migliori campioni, nessuno può incominciare a lavorare senza prima subire una visita rigorosa nella quale con speciali strumenti si misurano la capacità polmonare, la resistenza respiratoria, la forza muscolare, ecc. Or questo non essendo possibile da noi, se non in casi eccezionali, bisogna accontentarsi dell'avviso di un dottore qualunque, e possibilmente e preferibilmente del nostro dottore. In tal guisa si otterrà un doppio buon risultato, e cioè di evitare le alterazioni dei grandi centri vitali, che sono il prodotto fatale dell'applicazione di un lavoro troppo intenso ad organi inadatti, ed in pari tempo di non esporsi ad insuccessi scoraggianti, che a loro volta influiscono sinistramente sul sistema nervoso. Lo scopo per il quale l'allenamento vien fatto è quello di aumentare la resistenza delle costituzioni organiche in generale, e non di una parte sola, perché le conseguenze di una prova vigorosa quale sarebbe una gara sono eliminate da una resistenza attiva di tutte le parti del corpo umano, e non di una o due. Durante una corsa ed una marcia sappiamo adunque che si aumenta la respirazione. Quindi ciò significa che il lavoro muscolare fatto dagli arti inferiori accresce l'intensità del bisogno del ricambio d'aria, d'onde la necessità di avere la cassa toracica capace di espandersi ed ampliarsi più o meno a seconda dei casi. Tale ampliamento non è che l'effetto della mobilità delle articolazioni delle cartilagini costali, e quindi l'imprescindibile opportunità dell'intervento di quegli esercizi che

---

<sup>5</sup> Vedi nota 1.

appunto praticandosi con le braccia, mosse dai muscoli delle spalle e del torace, tendono a dilatare la cavità, allontanando le costole con maggiore facilità: tali sono le flessioni, le rotazioni, le sospensioni, le adduzioni e via dicendo. Questo lavoro, diciamo così preventivo, produce quell'ingrandimento del bacino pettorale indispensabile al regolare processo polmonare, accresciuto in ragione direttamente proporzionale dell'aumentato bisogno di atti inspiratori ed espiratori. Il cuore degli atleti tende ad ingrossamenti ed a degenerazioni grasse quando l'allenamento è fatto in condizioni difformi dai dettami di una pratica sana e razionale. Ma prescindendo dall'osservare che questa lieve ipertrofia può scomparire col cessare dell'applicazione, chiunque può evitarla attenendosi a quant'ora verremo esponendo, ed applicando tutte quelle precauzioni che sono il risultato di continue esperienze e di studi sia tecnici sia pratici. Quantunque nel podismo lo sforzo muscolare delle gambe non sia paragonabile a quello che in altri sports si deve esplicare per vincere delle resistenze, pur tuttavia l'esercizio d'esso richiede abbastanza lavoro, che se nelle prove brevi di velocità è più forte, in quelle lunghe è più continuo, sebbene meno intenso. E difatti lo scatto violento che dall'immobilità perfetta conduce il corpo ad un'andatura rapidissima, è causa di una successione multipla di movimenti e contrazioni che danno luogo in breve tempo alla formazione di quei prodotti di disassimilazione di cui è esponente la fatica, con la conseguente impossibilità alla continuazione dello sforzo. Una prova di resistenza invece, col frazionamento dei singoli moti, richiede minore opera dei fasci muscolari, nei quali precisamente per ciò i detriti tannici<sup>6</sup> insolubili si accumulano assai più lentamente facendo risentire un gravoso senso di stanchezza solo qualche tempo dopo il percorso; tali escrezioni di fatto vengono espulse dal corpo per mezzo delle urine non prima di 3 o 4 ore. La detta prova inoltre ha il vantaggio di eliminare regolarmente l'acido carbonico<sup>7</sup> che si forma in seguito all'esercizio, ma nel tempo istesso non accelera troppo la respirazione e quindi non modifica il volume della cavità toracica, ed è per questa ragione appunto che le corse o marce di fondo si adattano di più agli individui non più assolutamente giovani, oppure a quelli che non abbiano un apparecchio polmonare eccessivamente robusto.

Riassumendo adunque, sotto il punto di vista igienico, nello sport pedestre sono piuttosto consigliabili quelle forme che richiegono un maggior lavoro respiratorio, e precisamente quelle di velocità e di mezzofondo; laddove i polmoni funzionano a perfezione regna la salute, e con questa il regolare e calmo lavoro psichico e cerebrale.

### Dell'allenamento

L'allenamento consiste nell'esecuzione del complesso di quelle norme che hanno per iscopo di porre un individuo nella condizione di poter estrarre tutte le sue doti fisiche colla minor fatica e nel miglior modo; ossia di ottenere dai suoi organi un funzionamento regolare e perfetto. Queste norme variano a seconda dei diversi generi di sport, non però in quanto riguarda la parte generale, che è comune, ma per quella che si riferisce alle diverse tabelle e regole di percorsi, e che più oltre esporremo. L'allenamento, preso nel senso lato della parola, perché sia proficuo bisogna che sia completo, e non tutti gli uomini sono in grado di poterlo sopportare ugualmente. Oltre alle qualità naturali necessarie per applicarsi ad un severo regime di vita, qualità che debbono essere rigorosamente accertate prima d'incominciare, l'uomo deve avere, come dicemmo, molta forza di volontà per resistere alla tentazione d'infrangere, sia pur lievemente, le rigorose prescrizioni del suo allenatore. Lo spirito di sacrificio deve governare ogni sua azione, ed il miraggio di una vittoria deve fargli dimenticare, durante il periodo prescritto, ogni altro desiderio che possa menomare od annullare gli effetti del lavoro compiuto. La minima cosa contraria alle leggi tassative ha talora dei risultati disastrosi, e si hanno numerosi esempi di campioni che hanno perduta d'un tratto la forma per cause apparentemente senza importanza e trascurabili. Tipico infatti il caso di A. R. Downer, già campione d'Inghilterra di corsa veloce, il quale per un bagno fatto nel Tamigi contro il consiglio del suo trainer perdette tutta l'elasticità dei suoi arti inferiori, e non fu più capace di percorrere

<sup>6</sup> Alcune delle sostanze che si accumulano durante la fatica e impediscono al muscolo di proseguire il suo lavoro.

<sup>7</sup> Vedi nota 1.

cento yarde in meno di tredici secondi, mentre prima v'impiegava 9.4/5<sup>8</sup>. Ma quello che tutti coloro che si dedicano allo sport non dovrebbero mai dimenticare è che non basta sottoporsi una e più volte ad un allenamento penoso per ben riuscire. È durante tutta la vita che bisogna esser cauti nell'uso degli alcools, dei piaceri, ecc, se si vuole affermarsi, perché altrimenti è inutile un arresto momentaneo nella vita burrascosa di un gaudente. Il Weber, nella citata opera, così si esprime riguardo alla preparazione metodica di un individuo:

L'allenamento può dividersi in tre periodi distinti:

- 1) Allenamento generale (pratica igienica)
- 2) Allenamento preliminare (preparazione agli esercizi corporei)
- 3) Allenamento speciale (pratica di un esercizio fino alla perfezione).

Abbiamo già parlato della necessità, sotto ogni punto di vista, dell'esercizio muscolare, per esimerci dall'esaminare l'allenamento generale, che non è altro che il funzionamento dei muscoli in condizioni sufficienti d'igiene. Ci occuperemo quindi dapprima e quasi esclusivamente dell'allenamento preliminare, perché è preferibile praticare un poco di tutti gli sports, divenirne mediocri cultori per trarne tutto il beneficio morale e fisico possibile, e lasciare ai professionisti la cura di specializzarsi ed acquistare negli esercizi particolari il massimo di forza e scienza.

Le pratiche dell'allenamento debbono tendere prima di tutto a sviluppare l'energia muscolare, secondariamente ad aumentare la resistenza alla fatica. Il primo periodo consiste nel provocare il dimagrimento dell'individuo con sudori profusi, diuretici abbondanti, evacuazioni intestinali, e perfino con salassi che aumentano sensibilmente il bisogno di assimilare dei liquidi, d'onde abitualmente l'aumento di sete; questo aumento però si manifesta anche per una tendenza all'assorbimento di certi prodotti dell'organismo istesso. Questo lavoro non si arresta ai soli liquidi: si fa sentire spesso anche dai tessuti solidi poco stabili, come il grasso. Il dimagrimento non si ottiene col lavoro, ma è reso più rapido da una quantità di mezzi accessori, frizioni, avviluppiamenti in biancheria bagnata, bagni di vapore, vestimenta estremamente calde. Una serie di essudate dispongono molto bene il soggetto al lavoro, ma importa di non porre in pratica troppo letteralmente questi consigli, perché altrimenti si produrrebbe un effetto di spossamento pregiudizievole alla salute. In ogni cosa, e più particolarmente nell'allenamento, bisogna procedere gradualmente e non per eccessi. Le altre pratiche possono riassumersi in ciò: 1) evitare nell'alimentazione tutto ciò che favorisce la riproduzione del grasso perduto; 2) favorire il funzionamento della pelle; 3) fornire alla respirazione un'aria molto ben ossigenata. È necessario essenzialmente il sopprimere dal regime le bevande acquose perché esse possono, rimpiazzando troppo rapidamente le perdite fatte col sudore, diminuire la tendenza dei muscoli al riassorbimento dei tessuti molli. Per la medesima ragione bisogna proscrivere i farinacei, gli zuccheri e tutti gli alimenti capaci di produrre il grasso, tutte sostanze reputate alimenti di risparmio, come pure l'alcool<sup>9</sup>. Le funzioni della pelle hanno grande importanza e la loro regolarità perfetta è necessaria: 1) perché, in quanto organo di secrezione, essa elimina i prodotti liquidi o gazosi che risultano dalle combustioni del lavoro, e le indisposizioni della fatica sono dovute per la maggior parte ad una intossicazione del sangue per opera di questi prodotti; 2) perché la pelle è un organo respiratorio che assorbe l'ossigeno dell'aria, e che è vivificato dal sangue bene ossigenato.

L'uomo «in condizione» deve evitare ogni preoccupazione ed ogni emozione depressiva. Bisogna evitare ai suoi nervi ogni scossa e metterlo al riparo da ogni sensazione troppo viva: così gli si proibiscono i piaceri dell'amore, come pure le cure e pene morali, ed i grandi lavori mentali che aumentano la tendenza alla disassimilazione dei tessuti e favoriscono il consumo, ma si oppongono alla ricostituzione degli elementi muscolari, in modo che il soggetto che venga sottoposto a fatiche intellettuali ed all'esercizio muscolare dimagrisce prontamente, e non può recuperare sotto forma di

<sup>8</sup> Alfred Downer, scozzese nato in Giamaica. In realtà a lungo malato dopo ingestione di bibita ghiacciata nel 1895. Ritornò alle gare come professionista, e con successo soprattutto nel biennio 1897/'98, ma i «pro» correvarono distanze strane come 120, 130, 150 yards piuttosto che le 100 yards.

<sup>9</sup> È chiaro che le nozioni sulla dieta da osservare, all'epoca, erano dominate dalla semplicistica certezza che grasso e peso fossero di impaccio alla corsa.

muscoli i tessuti di riserva che ha perduto. Acquista cioè l'attitudine a cadere nello stato di surmenage per spessamento organico. Non vogliamo però dire con ciò che non bisogna lavorare; tutt'al contrario, perché il lavoro intellettuale normale è altrettanto necessario quanto quello muscolare. Ma un individuo che è molto occupato colla mente non deve praticar l'esercizio fisico che moderatamente ed in modo che l'allenamento non sia necessario, ma sostituito sufficientemente coll'abitudine alla fatica. Ma il grande agente modificatore dell'organismo è l'allenamento, che può rimpiazzare tutti gli altri ma non può essere supplito. Esso aumenta il volume dei muscoli, diminuisce i tessuti di riserva, brucia i grassi elevando la temperatura del sangue. Di più, la contrazione muscolare spesso ripetuta è il solo mezzo di sviluppare i muscoli e di aumentarne la forza. Il lavoro muscolare può adunque esso solo dare lo stesso risultato del regime alimentare, delle purghe, delle essudate, meno rapidamente forse, ma più durevolmente. In seguito alle preparazioni dell'allenamento i tessuti di riserva scompaiono, ed è solo agli alimenti che bisogna domandare il materiale di ricostruzione. Se l'alimentazione manca, lo sperperamento sarà subitaneo. Nell'uomo in condizioni perfette i prodotti di escrezione espulsi dal corpo dagli organi eliminatori non sono più gli stessi di quelli avanti l'allenamento. Poiché i tessuti la di cui disassimilazione li produce saranno modificati nella loro struttura, il polmone espellerà a pari lavoro meno acido carbonico<sup>10</sup> e non eliminerà più certi gas indefiniti chiamati comunemente miasmi umani<sup>11</sup>, la pelle non esalerà più gli acidi grassi volatili il cui odore è molto acuto nelle persone che conducono una vita sedentaria; i reni non espelleranno più l'eccesso di urati e di altri residui azotati che si trovano nelle urine e che sono molto abbondanti negli uomini non allenati, indeboliti dalla fatica. Come abbiamo accennato più sopra, uno degli ausiliari più potenti dell'allenamento è la marcia fatta all'aperto, in campagna, a preferenza ad un'andatura moderata: una passeggiata insomma. Si comprende che, eccezionalmente, questa diventa inutile allorquando un podista si prepara per una gara di marcia; anzi, in questo caso è consigliabile alternare un poco di corsa di velocità. Ma in tutti gli sports, e nella corsa anche, i benefici ch'essa arreca sono numerosi e grandi, specialmente alle costituzioni non troppo forti. Sotto la sua benefica influenza il petto si allarga e la respirazione resta attivata al più alto grado, ed illustri dottori la consigliano come coefficiente terapeutico di grande importanza e di esito infallibile. Cinque o sei chilometri al giorno, al mattino ad un passo lieve, tanto da impiegarvi una mezz'ora circa, sono più che sufficienti per dare al corpo un senso di benessere generale e risvegliare poderosamente tutte le energie muscolari che diventano pronte ed anelanti alla fatica dall'allenamento.

### Della forma

Tutto quanto precede, in pratica, ha per iscopo il raggiungimento della forma. Che cosa è adunque questa "forma"? È la perfezione fisica di un individuo, ossia quello stato in cui esso è atto ad esplicare completamente tutte le sue energie in una prova qualsiasi. Per giungere a questo punto l'uomo deve progressivamente assoggettarsi ad una serie metodica di esercizi i quali irrobustiscono il suo organismo fino al punto di renderlo capace di addimostrare tutte le sue meravigliose risorse, senza risentire gli effetti dello sforzo supremo della gara. Il periodo necessario per entrare in forma varia dall'uno all'altro, ma in generale non occorrono mai meno di 2 mesi in chi già altre volte si è allenato, e fin 4 o 6 in chi per la prima volta si prepara per una prova. Non bisogna per altro credere che gli effetti dell'allenamento siano permanenti in riguardo al mantenimento della forma stessa. Infatti questa preparazione non muta la natura degli organi, ma semplicemente li pone in condizione di funzionare meglio; quindi se cessa tale causa miglioratrice l'uomo ritorna nelle condizioni normali, perdendo l'attitudine acquistata. In taluni però v'ha maggior tendenza a conservare residui di questa "provvista" di forze, ed in breve tempo sono capaci di acquistare questo stato di perfezione; in altri invece è necessario un nuovo completo periodo per rientrarvi. Come regola generale si può affermare che coloro i quali hanno bisogno di un breve allenamento per poter essere in grado di ben presentarsi in gara, in ugual breve termine perdono il benefico effetto. Invece coloro

<sup>10</sup> Vedi nota 1.

<sup>11</sup> Portando cioè l'organismo a uno stato di alterazione ormai cronico, definitivo.

che impiegano maggior tempo, mantengono più a lungo le qualità acquisite. Nell'istesso modo che una macchina qualunque in seguito ad un lavoro troppo continuo si logora, presentando delle rotture e dei danni più o meno gravi e riparabili, così l'organismo umano sottoposto ad un allenamento troppo intenso, oppure non in armonia colle sue doti naturali, soggiace talvolta ad inconvenienti gravi e talvolta fatali: cade in quello stato che con termine comune si dice «sfruttamento» (surmenage o surentrainement, in francese, e out of training degl'inglesi) e che consiste in una depressione generale ed in uno spessamento i cui effetti possono raggiungere una maggiore o minore gravità, fin'anco a produrre la morte. Il sistema muscolare e quello respiratorio hanno dei limiti di resistenza oltre i quali non possono più sostenere lo sforzo eccessivo, e reagiscono in senso negativo. La formazione dei detriti tossici di disassimilazione nel tessuto muscolare è quello che produce le sensazioni dolorose che a loro volta sono la causa immediata della tendenza all'impossibilità nella continuazione dello sforzo. Quando quella formazione diviene troppo abbondante in modo che gli organi non possono più regolarmente espellerla, si ha una autointossicazione, che causa dapprima la febbre la quale, aumentando, assume i caratteri di una infezione tifoidica. Contro tali conseguenze non v'ha che un rimedio: il riposo assoluto soprattutto, e poi l'uso degli agenti che la medicina e la terapia dispongono per combattere gli effetti deleteri. Non è detto però che tutti gli eccessi della fatica debbano avere risultati così eccessivamente dannosi, e talvolta il surmenage è indicato solamente da un senso di stanchezza generale accompagnato da un aumento nella temperatura del corpo, da una diminuzione d'appetito. In questo caso non è necessario ricorrere all'opera del medico, ma basta un semplice riposo di qualche giorno per riacquistare pienamente il precedente stato e ricominciare il consueto lavoro giornaliero. Avviene inoltre spesso che un individuo non si trovi in condizioni favorevoli all'allenamento. Talvolta è un malessere leggero che lo pervade diffuso, tale altra un inesplorabile sentimento di ripulsione alla fatica. Allora val meglio per quel giorno interrompere il consueto percorso il quale invece di essere utile potrebbe riussire nocivo perché, come è stato accennato più sopra, è dettato degli scienziati che l'allenante debba avere durante la sua applicazione il morale elevato e lo stato organico in perfetto equilibrio. Se infatti esso rifugge dalla fatica vuol dire che qualche parte non è in condizione di funzionare regolarmente, ciò che è rilevato immediatamente dal sistema nervoso, che espande quel sentimento indefinibile di tendenza alla quiete. Il risultato più importante del raggiungimento della forma è la confidenza ch'essa inspira all'atleta il quale, sicuro delle sue qualità, affronta calmo e sereno la gara. Questa calma è un coefficiente sicuro per la vittoria, perché l'emozione toglie una parte dell'energia morale, la quale deve intervenire nei momenti critici, e precisamente quando i mezzi cominciano a diventare insufficienti. L'uomo forte è tranquillo, perché sa di poter combattere con armi ben temprate, ed è quindi per questo che quando una pratica allenativa è incominciata bisogna coraggiosamente persistere, se si vuole che una bella vittoria compensi adeguatamente del lungo periodo di sacrificio e di costanza.

#### Giudizio della distanza – Specializzazione

Importantissima in riguardo alla riuscita degli allenamenti è la scelta della distanza più conveniente per un individuo, ossia il giudizio del percorso più adatto al suo organismo, nel quale può riuscire ad acquistare veramente la migliore forma. Tale giudizio è molto difficile a formularsi, sia perché necessita di un gran numero di prove per assicurarsi quale sia veramente questo percorso, sia anche perché in molti casi l'atleta si accontenta dei primi modesti successi in una delle varie gare podistiche per dedicarvisi poi completamente, senza più preoccuparsi di ricercare se invece su altre prove esso non potrebbe assurgere a miglior classe. Così accade molto di frequente che alcuni corridori, provvisti ad esuberanza di masse muscolari potenti ed indicate per la corsa veloce, ad esempio si siano invece dedicati al fondo, e che dei marciatori abbiano scelta la carriera del corridore di medie distanze. E precisamente uno degl'inconvenienti più gravi in Italia è la mancanza di provetti medici specialisti, i quali nella quasi totalità dei casi non falliscono mai nel loro verdetto sulla scelta indicata, sia per la pratica acquistata nel lungo periodo della loro carriera, sia perché hanno a loro disposizione tutti i mezzi possibili per scoprire in un individuo quelle attitudini speciali

che appaiono evidenti solo all'occhio del conoscitore profondo in certe circostanze sopravvenienti d'un tratto durante un allenamento od una gara. La maggior parte degli individui che coltivano lo sport pedestre non hanno una precisa idea del valore dei loro mezzi fisici, e per lo più i primi insuccessi li scoraggiano al punto da abbandonarlo, mentre con probabilità questi non sono dovuti che ad un errore di scelta, perché altre distanze sarebbero forse loro favorevolissime. In effetto sono numerosi i casi di uomini i quali da mediocri corridori di velocità divennero poi eccellenti campioni di resistenza, e di corridori appena discreti di mezzofondo che si rivelarono buonissimi sprinters, perché consigliati al momento opportuno od in seguito a sconfitte. I trainers stranieri adunque, allorchè debbono giudicare un uomo, innanzitutto lo esaminano esteriormente, da fermo e in azione. Una lunga serie di osservazioni su molteplici campioni dimostra che per regola generale gl'individui di alta statura, snelli, dalle estremità inferiori allungate e ben aperte, sono molto adatti al mezzofondo, ossia per i percorsi da 500 metri ai 2 o 3 mila. Quelli ben muscolosi, dalle coscie sviluppate, saldamente piantati e dal petto ampio, sono indicati per la velocità. Quelli di bassa statura, asciutti e nervosi, per la corsa di fondo. Quelli infine alti e forti per la marcia. Tale esame superficiale esterno, insieme a quello interno con speciali apparecchi per la constatazione delle condizioni degli organi, costituisce già un indizio sufficiente per la formazione di un principio di giudizio. Poscia i trainers cominciano col far provare al loro allievo qualche percorso senza allenamento, e dallo stile naturale, dall'azione delle gambe, dall'ampiezza del passo, confermano o meno la loro primitiva opinione, la quale li condurrà a giudicarlo definitivamente atto alla velocità se i suoi passi sono piuttosto rapidi e lunghi, con impronta di vivacità naturale; al mezzofondo se l'apertura de' suoi arti è larga e meno attiva ma elastica; alla resistenza se i passi sono corti ed affrettati. Così per la marcia se l'adepto, provandola, per inclinazione congenita accompagna con violenta concomitanza delle braccia il moto corretto ed energico degli altri arti. In seguito, col cronografo alla mano, fanno fare varie prove su diversi percorsi, frequentemente, annotando il tempo impiegato il quale, raffrontato a quello che normalmente sui medesimi un uomo ben preparato può dare od ha dato, fornisce un giudizio definitivo e prezioso sulle attitudini dell'allievo stesso. Questi tempi messi in paragone di altri da lui fatti su percorsi diversi, compiranno il giudicato, il quale raramente è fallibile. Quello però che resta relativamente facile da stabilire per un allenatore, come abbiamo or detto, diventa molto più difficile quando dev'essere fatto da sé stessi. Correndo da soli infatti è quasi impossibile avere un'opinione del proprio stile, e molte volte è solamente al caso che si deve la scelta di una giusta distanza. Quindi un buon sistema per l'autoapprezzamento sul percorso più acconcio è quello di allenarsi possibilmente con qualche corridore o marciatore già formato, e di cui sono note le prove fatte, per averne un parere e per vedere fin da principio come ci comportiamo rispetto ad essi; oltre a ciò, anche nel caso che questo non fosse possibile, sarà ottima cosa fare parecchi tentativi su molte distanze sempre cronografando il tempo, e riportandosi così approssimativamente a quanto i buoni e gli ottimi fanno, d'onde poi non è difficile trarne un giudizio approssimativo, sempre tenendo conto del principio della carriera. E per tradurre in pratico esempio quello che diciamo, citeremo il caso di un uomo che senza allenamento copre i 100 metri in 14" ed un chilometro all'incirca in 3'40"; vuol dire ch'esso ha maggior attitudine alla corsa di mezzofondo che a quella di velocità. E così pure, se in un'ora di marcia percorre 10 chilometri agevolmente mentre invece di corsa ne fa 15, se ne deduce che esso è miglior marciatore che non corridore. Si badi però che questi principi non sono tassativi ed infallibili, dappoichè oltre al tempo impiegato bisogna pur trarre logiche deduzioni dallo stato fisico in cui si arriva, sia respiratorio che muscolare. Cosicchè è necessario notare accuratamente tempi, percorsi e condizioni fisiologiche onde farne ragionevolmente quelle deduzioni che non sono altro che la somma di osservazioni pratiche.

Le distanze più difficili per essere giudicate rispetto alle qualità di un aspirante sono quelle al disotto degli 800 metri. Infatti, mentre per lo più un buon corridore di un miglio lo è pure nelle maggiori distanze di 3, 5 e financo 10, non è vero che al disotto degli 800 metri tutti i percorsi siano ugualmente adattabili. Dai 100 agli 800 le facoltà corporee sono in proporzione enormemente frazionate, e si può dire che ogni diminuzione di 100 costituisce una diversa categoria di podisti, la

cui demarcazione è ancor più nettamente delineata dai 400 in giù. È un principio dimostrato ed invariabile per una infinità di esempi che non debbono applicarsi alla velocità coloro che sono capaci di fare un buon chilometro, e non debbono allenarsi sul chilometro coloro che corrono con un buon tempo i 100 metri. Trovata la distanza che più si conviene ad un individuo, sia come abbiam detto per mezzo d'altri sia da se stessi, attenendosi il più possibile alle regole consigliate, esso deve specializzarsi in quella se veramente vuol giungere all'apogeo della sua forma. Come nell'ambito scientifico i grandi sommi hanno intrapreso un solo ordine di studi nel quale si sono approfonditi specilazzandosi, perché non è possibile ad alcuno di eccellere in tutti i rami dello scibile umano, così nel campo podistico in particolare, come in quello sportivo in generale, fa d'uopo dedicarsi ad una sola specie. Ed è ovvio e naturale. La preparazione su un dato percorso, ripetuta, sviluppa alcuni speciali fasci muscolari in confronto d'altri i quali, pur non atrofizzandosi, non sono in grado di produrre quello che i primi danno, e lentamente quelle determinate parti assumono l'attitudine all'estrinsecazione totale delle qualità positive. Così ad esempio, mentre nel corridore si sviluppano di più nelle gambe i fasci dei vasti interni ed esterni ed il retto femorale (coscia) insieme al castromenio<sup>12</sup> (polpaccio), nel marciatore sono il bicipite femorale ed il tibiale antico<sup>13</sup> che aumentano di volume e di forza. E per esprimersi più semplicemente, mentre nel primo caso si perfezionano i muscoli anteriori della coscia e posteriori della tibia, nel secondo sono i posteriori della coscia e gli anteriori della tibia (stinco) che s'ipertrofizzano in qualità e quantità. La specializzazione nell'esercizio origina la perfezione di esso, mentre la generalizzazione produce la mediocrità. È quindi consigliabile di applicarsi con fermezza di intendimenti ad una sola specie di allenamento, dopo di averlo fatto precedere da un periodo di generale coltura fisica, in modo che tutti gli organi si siano armonicamente sviluppati in un giusto assieme di vigoria e di forza. È assai migliore eccellere in un sol ramo di educazione fisica anziché restar mediocri in molti, e per assurgere alla gloria dei grandi non si può battere che una sola via. Certo l'ideale umano sarebbe di diventar campioni in tutto, ma tale miraggio è semplicemente illusorio ed inafferrabile, perché i prodigi multipli nella storia degli atleti del mondo sono chimere più uniche che rare.

### Del massaggio

Oramai è accertato che i benefici che il massaggio arreca sono uguali a quelli prodotti dal lavoro giornaliero che l'allenamento prescrive; senza di esso i muscoli impiegano un tempo assai più lungo a riaccquistare l'elasticità e la loro vigoria, e si può anzi dire che non la riacquisterebbero mai completamente. Le scuole di massaggio però non sono tutte eguali, e mentre alcune praticano ancora lo strofinio con le mani coperte da guanti o panni (glove-rubbing) altre, e con maggior ragione, ne consigliano l'abolizione, operando direttamente con le mani libere sulle masse muscolari. Applicando il principio che si ottengono migliori successi là dove si adoperano migliori sistemi, noi sosterremo che il massaggio puro e semplice e non lo strofinio raggiunge del tutto lo scopo dell'ammorbidimento ed assorbimento dei detriti di disassimilazione di cuiabbiamo parlato altrove, perché i grandi trainers americani ed inglesi appunto hanno proscritto il secondo sistema, applicando l'altro su vastissima scala e costituendone uno dei principali fondamenti dell'arte allenatoria. È naturale che il massaggio non dovrebbe esser fatto da sé, perché dopo il lavoro il corpo ha bisogno di riposo, e l'azione ch'esso implica è tanto movimentata da produrre di per sé una fatica non lieve. In tale caso questo auto-massaggio se è utile a qualche parte del corpo è causa di stanchezza per altre, cosicchè il vantaggio che si ottiene in un modo si viene quasi a perdere nell'altro. Affidandosi però all'opera altrui, bisogna essere ben certi che la persona che deve disimpegnare un compito così delicato sia veramente abile nel suo mestiere, dappoichè nulla v'ha di più dannoso dell'applicazione di un massaggio imperfetto od incompleto ai muscoli affaticati. Piuttosto allora è meglio farne a meno, accontentandosi di una semplice fregagione con un tovagliolo possibilmente caldo ed una rapida applicazione di buona «embrocation». Lo scopo principale del lavoro di cui parliamo è di sciogliere i muscoli, legati fra di loro per l'interinformazione

<sup>12</sup> Gastrocnemio o gemelli, muscolo del polpaccio.

<sup>13</sup> Tibiale anteriore.

delle tossine, le quali si sono prodotte man mano durante la corsa o la marcia, e gli effetti suoi sono così intensi e salutari che spesse volte l'atleta confessa di sentirsi come prima dell'allenamento, e pronto a ricominciare. È questo un indizio indiscutibile della sua utilità, cosicchè da allora esso è entrato nell'uso comune, ed è quindi molto proficuo diffondere un cenno sulle norme principali da seguirsi per una sua applicazione razionale.

Il tempo strettamente necessario per operare un buon massaggio dal collo ai piedi è almeno una mezz'ora; un tempo eccessivamente più lungo genererebbe un leggero senso di fatica e di stanchezza. Per incominciarlo (e la regola vale tanto quando è fatto da se stessi, come quando lo è da estranei) bisogna strofacciare con una mano, ad esempio, la parte anteriore destra del petto, e con l'altra la parte posteriore sinistra della schiena con un largo movimento circolare. Spostando lentamente le braccia continuare questo strofinio per tutto il torso, dal collo all'inguine, in modo che nessuna parte resti trascurata; poscia ricominciare e ripetere altra volta il movimento in senso inverso. L'azione dev'essere vigorosa insieme e dolce, e tanto più sarà proficua quanto più sarà energica e prolungata, alternata con un «pizzicamento» dei muscoli, afferrati fra i polpastrelli del pollice e dell'indice e leggermente compressi. Il segreto del successo di questo metodo moderno consiste appunto in quest'azione digitale, sempre che sia eseguita con grande cura, per non cagionare ammaccature o schiacciamenti o leggieri travasi dei vasi capillari sanguigni superficiali. Il pizzicamento (pinching degl'inglesi), come abbiamo detto, rende i muscoli più elasticci, li ammorbidisce e ne favorisce lo sviluppo, provocando in esso l'afflusso del sangue. Quindi deve essere fatto anche sulle braccia, ed in modo speciale sulle gambe, nella parte interna, dal pube al ginocchio. La direzione nella quale il massaggio dev'esser fatto, dice Andrews, è sempre dall'alto al basso; e specialmente nelle estremità inferiori questo lavoro riparatore e rinvigoritore va eseguito con la maggiore attenzione, tenendo presente che per avere un effetto sicuro e rapido i muscoli che vengono massaggiati debbono essere in perfetto rilascio ed abbandono, ossia senza rigidità, in modo che i vari fasci lascino libera presa alle dita, per non invocare le suddette echimosi od altro inconveniente. Al termine dell'allenamento ma prima del massaggio, l'atleta deve denudarsi e strofinarsi dolcemente e rapidamente per tutto il corpo con un tovagliolo od un asciugamano, onde detergerlo dal sudore e dai detriti di polvere od altro che vi si fossero eventualmente posati. Dopo di ciò si deve avvolgere in una coperta di lana, ed in questo abbigliamento rimanere per circa due minuti; poscia strofinarsi ancora una volta, e quindi affidarsi alle cure del masseur.

Ognun sa che il massaggio viene più facilmente operato facendo uso di qualche ingrediente che renda più agevole lo scorrimento e l'azione delle mani e delle dita sulla pelle, e nel tempo istesso riesca utile in qualche modo alla massa muscolare per fenomeno endosmotico o di assorbimento. Tali sarebbero la vaselina, lo spirito canforato, e soprattutto le «embrocations», che sono liquidi estremamente favorevoli a dissipare il senso di stanchezza che sussegue all'allenamento; essa hanno una parte importantissima nelle moderne pratiche, ed oramai sono universalmente adottate per la loro incontestabile utilità. Due sono le specie di «embrocations» più reputate, quelle cioè a base di olio e quelle a base di spirito. Entrambe sono ugualmente benefiche, ma le prime hanno un'azione più lenta, e sono adattate per gli sports della forza come lotta, sollevamento pesi, ecc, mentre le seconde, agendo più rapidamente e dissecandosi con facilità, producono un leggero raffreddamento nella parte in cui vengono usate. Fra le più reputate ed indicate per lo sport pedestre accenneremo a quella di W. G. George, di Ellimann e di H. C. Hector's, dall'azione energica ed efficacissima. Per adoperarle basta applicarne una piccola quantità sui muscoli che più degli altri hanno lavorato, e poscia strofinare con vigoria fino a che non siansi asciugate in parte per l'evaporazione ed in parte per l'assorbimento organico. L'uso dell'embrocation è indicatissima, oltre che come ausiliario indispensabile del messaggio, anche per la cura delle contusioni e delle piccole lacerazioni muscolari che eventualmente sopravvenissero durante l'allenamento. In tali casi fa d'uopo riposarsi immediatamente per qualche giorno, strofinare frequentemente la parte malata coll'accennato liquido, e tenerla ad intervalli sotto un getto d'acqua molto fredda quanto più a lungo è possibile. Il massaggio però dev'essere fatto non solo dopo l'allenamento, ma anche prima, tenendo a memoria che allora è sufficiente un semplice «pinching» e più che altro un lieve

sfregamento del corpo, e particolarmente degli arti inferiori. Tutti coloro che corrono, mariano, od in altro modo adoperano molto le gambe nell'esecuzione del loro sport, hanno i muscoli di queste piuttosto legati, per usare una parola forse impropria ma espressiva, e quindi il massaggio preventivo dispone ottimamente ad eseguire il lavoro. Nel giorno innanzi alla gara ed anche poco prima di questa, sarà più profittevole usare, per strofinare, un pezzo di flanella riscaldata invece di un tovagliolo comune. La permanenza sul luogo dell'esercizio, dopo averlo terminato, è dannosissima, e predispone all'indurimento delle masse muscolari, e quindi dev'essere assolutamente evitata. L'uso dell'embrocation, in ispecie di quella a base di alcool, è bene che sia piuttosto moderato, perché agendo un po' come eccitante, potrebbe, se in eccesso, causare un leggero indebolimento. Per tal guisa è meglio non adoperarne nel massaggio preventivo, ossia prima dell'allenamento o della prova. Usata invece nella giusta misura, durante il massaggio come linimento, arreca vantaggi eccellenti, come fortificante e come agente anestetico.

### Esercizi complementari

Qualsiasi sistema d'allenamento non raggiunge completamente lo scopo di porre un uomo nella sua forma migliore se non è accompagnato da una serie di esercizi complementari, i quali fanno agire e sviluppano tutte quelle parti che durante l'allenamento stesso non entrano in funzione completa. Per tal guisa tutto l'organismo resta armonicamente esercitato, e non solo certe parti, il che potrebbe procurare disordini circolatori ed anomalie ipertrofie. La ginnastica libera senza attrezzi, i piccoli pesi, le clave, il salto della corda, le scale e l'esercizio di W. G. George (100 up), sono gli accessori più utili all'atleta che si è dedicato alla pratica dello sport pedestre. La ginnastica senza attrezzi ha per iscopo di attivare la funzione respiratoria, che ha una parte importantissima nella parte igienica dello sport. E quindi una delle esercitazioni più universalmente reputata e da eseguire tutte le mattine appena alzati, all'aria libera (o per lo meno dinanzi alla finestra) e sempre immediatamente dopo l'allenamento, è la seguente: alzare e distendere verticalmente le braccia, e con un largo movimento circolare, a pugni chiusi, ruotarle dall'innanzi all'indietro, facendo contemporaneamente una profonda inspirazione nel tempo in cui esse sono sollevate in alto, ed una espirazione nel contempo che si abbassano; ripetere questo movimento 8 o 10 volte possibilmente stando sulla punta dei piedi, il che produce una estensione nella colonna vertebrale influente direttamente sulla maggiore ampiezza del petto. Della marcia come potente ausiliario abbiamo già parlato, e quindi è inutile tornarvi su. L'uso dei piccoli pesi (dumb bells) e delle clave (indian clubs), come pure quello degli elastici estensori, è di grande incremento nelle molteplici loro varietà di combinazioni, in ispecie per ciò che riguarda lo sviluppo delle braccia e delle spalle, le quali sono un grande coefficiente nella deambulazione. L'effetto benefico di essi è duraturo, tanto che per qualche giorno possono surrogare il lavoro di pista o di strada, quando per una ragione qualsiasi sia impossibile di allenarsi all'aperto. Altro eccellente esercizio, ed anche più in generale, è quello del «punching ball», poco diffuso in Italia, consistente in una palla di cuoio piena d'aria sospesa a circa un metro e cinquanta dal suolo e che può oscillare in tutte le direzioni in un piano orizzontale, e sulla quale si colpisce con i pugni chiusi. Questo lavoro, che mette in gioco indistintamente tutti i muscoli del corpo obbligandolo ad una serie di movimenti agilissimi e diversi per evitare che torni per elasticità a percuotere il percussore, è altamente raccomandato da J. W. Morton, il grande campione del mondo di velocità. Il salto alla corda, che a prima vista sembra un divertimento infantile, è invece consigliato da molti rinomati trainer come efficientissimo, dappoichè esige quel vibrato movimento circolare delle braccia di cui abbiamo parlato più sopra, insieme ad una serie di salti i quali, essendo eseguiti sulla punta dei piedi, sviluppano assai bene i muscoli delle gambe, attivando in pari tempo intensamente la respirazione. Così pure l'esercizio della salita delle scale, mentre è produttore di una perfetta ematosi (nda: ossigenazione) del sangue, nella sua susseguenza di molteplici flessioni per sollevare il corpo accresce la sete d'aria e sviluppa i polmoni, sempre che si abbia l'avvertenza di salire i gradini uno alla volta e di ripetere 2 o 3 volte l'ascensione. Ma l'esercizio che sopra tutti gli altri produce effetti veramente straordinari è quello ideato dal già

citato W. G. George, il più grande corridore che siasi conosciuto, il quale il 23 agosto 1886 nella pista di Lillie Bridge a Londra percorse 1609 metri nel famoso tempo di 4'12"3/4. Esso stesso conferma che una gran parte del successo lo dovette alla sua scoperta, la cui indiscussa utilità è oggi universalmente ammessa nel mondo atletico, tanto che tutti gli allenatori in tutti gli sports lo fanno praticare ai loro allievi, dappoichè da solo è capace di mantenere l'uomo in forma per lungo tempo. La parola «100 up» è assolutamente intraducibile in lingua italiana, ma presso a poco vorrebbe significare «cento volte su» ossia cento sollevamenti, perché infatti non consiste altro che in una serie progressiva di questi movimenti, che in principio vanno fatti in numero di 10 o 12, eppoi vanno man mano aumentando fino alla quantità detta. Ecco del resto in che cosa si può riassumere questo bellissimo esercizio: stando ritti su di un piede, fare alternativamente coll'altra gamba il movimento della corsa (o della marcia) accompagnandolo con quello delle braccia come se si fosse veramente in azione; però tali specie di piegamenti debbono eseguirsi con grande energia, e siccome in principio affaticano moltissimo, bisogna procedere con metodica e proporzionale progressione. Nell'applicazione pratica di tutti i citati esercizi fa d'uopo rammentare il consiglio dell'ottimo igienista J. P. Müller secondo il quale, possibilmente, essi debbono sempre essere eseguiti all'aperto con un abbigliamento succinto, ed al mattino; ad ogni modo sempre nella maggior vicinanza all'aria libera, per evitare l'introduzione dell'atmosfera viziata nel corpo in un momento in cui l'attività respiratoria aumenta così considerevolmente. In quanto poi alla distribuzione d'esecuzione di queste esercitazioni complementari, si comprende che essa va fatta con giusti criteri, ossia che in non tutti i giorni debbono gli allenanti praticarli tutti, ma equamente eseguirli a seconda del bisogno e dello stato di fatica dell'organismo.

#### Sonno, cibi, bevande, continenza

Il sonno è riparatore della fatica per eccellenza, ed è per questo motivo che durante il periodo d'allenamento bisogna seguire possibilmente una regola fissa, sistematica, perché appunto dev'essere fatto sempre d'accordo con un riposo tranquillo e scevro da incubi od agitazioni notturne. Nove ore di sonno sono necessarie per il recupero completo dell'energia, e precisamente dalle ore 22 alle 7, però durante un lavoro un po' grave si può benissimo aggiungere un'altra ora di riposo durante il pomeriggio, senza rischio di indebolimento. La regolarità del sonno dev'essere osservata non solo relativamente alla sua durata, ma anche nell'abitudine di coricarsi e di levarsi metodicamente alla stessa ora. Infatti furono osservati vari casi d'insuccessi dovuti appunto alla disordinata costumanza di porsi in letto tardi e di alzarsi tardi al mattino seguente. Un leggero aumento di permanenza nelle coltri nel giorno di una gara o di una prova importante può essere praticato con vantaggio, e se si è costretti a viaggiare per recarsi sul posto della riunione, sempre che a questa manchino 4 o 5 ore, sarà altamente benefico riposarsi per un po' di tempo. In ogni caso non bisogna mai porsi a letto subito dopo mangiato, dappoichè la posizione orizzontale non è favorevole alla buona digestione, ed è bene levarsi sempre un paio d'ore prima dell'allenamento, non dimenticando mai di eseguire immediatamente quanto abbiamo più sopra esposto riguardo alla ginnastica respiratoria.

Circa l'alimentazione durante l'allenamento le disparità d'opinione sono molto numerose, ma tutte possono riassumersi nel principio che è bene attenersi a quel regime che non produce formazione di grasso. Sappiamo infatti che i cibi possono essere classificati come segue: 1) carbonati che possono essere fattori di calore e di grasso; 2) nitrati che concorrono alla formazione dei muscoli; 3) fosfati, che nutrono il cervello, i nervi e le ossa; 4) inutili, che riempiono cioè lo stomaco facilitando la digestione e ponendo in azione gl'intestini (insalata, frutta, ecc)<sup>14</sup>. La migliore regola da osservarsi da coloro che sono sottoposti ad un allenamento è la metodica ingestione di nitrati e fosfati, ossia una dieta a base di carne. Possibilmente un uomo in perfetta salute dovrebbe fare tre pasti al giorno, e cioè colazione alle otto e mezza del mattino, pranzo alle tredici, cena alle diciotto, ossia a circa 6

<sup>14</sup> Qui c'è un probabile abbozzo di classificazione delle principali classi alimentari: glucidi, lipidi e protidi (zuccheri e carboidrati, grassi, proteine). E come incerta era ancora la classificazione dell'epoca, errati sono poi i consigli, che invitano l'atleta a consumare soprattutto carne.

ore d'intervallo l'uno dall'altro. La seguente tabella, indicata da Andrews, è adattissima per un atleta che si prepara per una competizione. A colazione un paio di uova al latte con fette di pane abbrustolito, oppure un po' di pesce fresco con marmellata di frutta o una costolata; lardo, burro o prosciutto non sono affatto consigliabili. A pranzo scegliere fra le seguenti vivande: roast beef, castrato, polli, pesce, budini di latte, o frutta lessa; in generale abbondanza di cereali e frequente cambiamento nella varietà dei cibi, lasciando da parte il maiale, la cacciagione, il bue bollito e le patate. Alla sera uova, pesce o pollame, legumi. Evidentemente però, astraendo dall'osservare che non a tutti nei nostri paesi è concesso attenersi a questo regime, il principio di una sana ed abbondante nutrizione è essenziale durante un allenamento, perché altrimenti l'organismo non può avere sufficiente materiale di ricambio per riparare alle perdite dovute ad esso, ed ognuno deve alimentarsi con le sostanze più digeribili, che sono poi quelle che trasfondono al corpo la maggior quantità di elementi nutrienti nel minor tempo e più facilmente. L'astenia nel vino e nei liquori è altamente raccomandabile, ad eccezione di qualche caso di stanchezza leggiera nei giorni innanzi alla gara, od anche poco prima, in cui si può bere un bicchiere di buon vino generoso. L'alcool sotto ogni forma dev'essere assolutamente proscritto, ed inoltre si deve fare poco uso delle bevande eccitanti come il the, il caffè, la coca, ecc. Invece si può bere, dopo l'allenamento, un bicchiere di acqua, soda e latte, aggiungendovi un biscotto od una mela. A pranzo ancora latte od un po' di birra, ed alla sera latte, cioccolata o the. Le acque gazose o minerali, se non sono dannose, non sono neppure utili, e quindi è meglio non ingombrarne lo stomaco.

L'astinenza dai piaceri d'amore è una delle condizioni essenziali di riuscita, ma come tutto anche l'eccesso in essa può essere dannoso. Lo studio e l'osservazione inducono a stabilire che lo stato maritale non è il più adatto alla preparazione dell'atleta, e perciò l'assoluta continenza dovrebbe teoricamente produrre la maggiore utilità. D'altra parte però essa, oltre all'essere causa continua di pensieri e desideri lascivi, origina spesso delle perdite notturne le quali producono una debolezza estrema, distruggendo gran parte dell'allenamento fatto nel giorno. Quindi i migliori specialisti sono d'accordo nel consigliare un uso molto moderato fino a 3 o 4 settimane dalla gara, durante il qual tempo resta vietato qualsiasi atto. Ad evitare poi le polluzioni notturne, causate per lo più dal sonno nella posizione supina, v'ha un mezzo d'infallibile efficacia anche se energico: annodare dietro la schiena della biancheria da notte in modo che resti impossibile assumere la posizione indicata senza destarsi. Del resto se una interruzione volontaria od involontaria di questo periodo di castità sopravviene, bisogna per un giorno almeno sospendere l'allenamento.

### Bagni, fumo, indumenti

Dopo l'allenamento il bagno è molto utile a detta di alcuni trainers e poco per altri, ed anche a seconda se si vuol parlare di doccia, calda o fredda, o di bagno in vasca. È opinione generale però che il nuoto in acqua piuttosto gelida non sia consigliabile, perché la sua azione intirizzisce le membra rendendole dure, rigide e poco flessibili. Tale azione però è in grado assai minore dannosa in confronto di certi tuffi mattinieri che parecchi usano fare, senza neppur nuotare, a semplice immersione, che cagiona una scossa le cui conseguenze possono anche essere molto gravi. Invece, di buon'ora, è pratica assai igienica fare una abbondante lavanda in un ampio catino di acqua fredda, che per altro si differenzia assai da un bagno vero e proprio. Nel puro senso della parola nulla v'ha di più adatto dopo un percorso severo di un bagno tiepido che ristora completamente tutto il corpo, e riesce benefico soprattutto se lo si effettua subito dopo la fine dello sforzo. La doccia calda però a nostro avviso è più proficua che non il bagno caldo in vasca, perché la violenza con cui l'acqua cade sul corpo trascina con sé molto più rapidamente le impurità di esso, lasciando libera ai pori la respirazione che è sempre più abbondante ad allenamento compiuto. Il bagno non dev'essere preso più di due volte alla settimana, perché altrimenti causa un lievissimo indebolimento. Un sistema di doccia poco conosciuto è quello di acqua di mare tiepida; è molto efficace e agisce come eccellente rinvigoritore. Per l'atleta in allenamento, la proscrizione del tabacco sotto ogni forma è tassativa, perché senza dubbio esso è molto nocivo dato l'assorbimento di sostanze tossiche quali la nicotina e derivati. L'uso di esso è quasi universalmente diffuso, ma

nessuno è d'opinione che arrechi beneficio al corpo umano; e difatti la massima parte dei grandi campioni è astemia dal fumo. Robert Fitzsimmons, John Platt-Betts, Montague Holbein<sup>15</sup> ed altri sono sostenitori convinti dell'azione dannosa del tabacco, e consigliano a chi sia stato fumatore mediocre di ridurre al minimo la triste e costosa abitudine se vuole raggiungere una vera fama ed affermarsi in ogni genere di sport. In quanto agli indumenti necessari al podista, si riassumono in un paio di scarpe, un paio di pantaloni ed una maglia leggera, con l'aggiunta di asciugatoi e coperta di lana per detergere il sudore dopo l'allenamento, ed involgervisi per un minuto o due. I pantaloni debbono essere fatti di stoffa leggerissima (satinée o seta), corti un po' sopra al ginocchio, senza apertura dinanzi, e stretti alla vita da un elastico. La maglia, piuttosto attillata, di cotone o di lana, molto aperta intorno al collo, che deve rimanere completamente libero, e senza maniche, in modo che i muscoli delle spalle abbiano libero giuoco. Però siccome il freddo indurisce i muscoli, è buona precauzione nelle giornate molto rigide o ventose, tenere le gambe coperte da mutande, ed una maglia pesante sopra a quella leggera. Appena finito l'allenamento, ognuno deve aver cura di togliersi subito gli indumenti adoperati, né più usarli altra volta senza farli lavare.

Però l'oggetto che più di tutti è importante è la calzatura, e su di essa deve rivolgersi tutta l'attenzione del corridore. Per ogni estrinsecazione (nda: specialità) podistica bisogna avere un paio di scarpe speciali. Così, mentre per la velocità debbono usarsi delle scarpe leggerissime, con 6 punte per ben afferrare il terreno, per corse un po' lunghe in pista se ne adoperano un poco più pesanti e con 5 punte, mentre quelle per il cross-country ne hanno 5 o 6 ma sono un po' più larghe, ed hanno una lamina sottilissima d'acciaio fra le due suole per impedire alle spine che fossero in terra di penetrarvi attraverso, e forare la pianta del piede; questi tre generi di scarpe sono senza tacco al calcagno ed allacciate. Per la marcia invece si usano scarpe un po' più alte, fino alla caviglia, e molto aderenti al collo del piede per impedire ai sassolini di entrarvi; hanno il tacco e la suola è dura, rigida, affinchè la pianta si fletta il meno possibile. Le scarpe di tela colla suola di gomma sono ottime per la corsa di resistenza su strada, cioè sul fondo duro. Siccome la cura del piede e della calzatura è una cosa molto importante nel nostro sport, così è bene dare qualche consiglio in proposito. Per facilitare la traspirazione del piede è meglio non usare pedalini, ma solamente delle piccole mezze calze, a forma di cappuccio, che arrivino dalle dita appena a metà del collo del piede, fin dove cioè termina l'allacciatura. Tali cappucci debbono essere fatti di pelle di guanto sottilissima, od anche di ottima tela. Nei lunghi percorsi ungere il piede di sego puro, come pure spalmarlo sotto le ascelle e fra le gambe, al punto di divaricazione, onde prevenire le abrasioni e le scorticature della cute, e la formazione delle bolle o flittene (nda: vesciche) alle dita o al calcagno. Quando ciò avvenisse, è consigliabile farne uscire il liquido con una leggera incisione, e disinfeccare poi la parte immediatamente con una soluzione antisettica, onde evitare la produzione di dolorosi processi d'infezione. Così pure è utile misura igienica pulire accuratamente la calzatura dopo l'allenamento, onde togliere tutte le impurità raccolte in pista o su strada.

Chiuderemo questi brevi cenni accennando in succinto ai fenomeni conseguenti dell'emotività sportiva ed ai mezzi più acconi ad impedirne gli effetti. Fra le cause innumere che talvolta concorrono a rendere nulle le fatiche dell'allenamento di un atleta, distruggendo di colpo tutte le sue speranze e più ancora quelle della società a cui appartiene, ve n'ha una a cui probabilmente meno si pensa, pure essendo se non la più grave almeno la più comune. Intendiamo parlare di quel timore opprimente della gara che prima di questa incombe come un peso soffocante sullo stomaco, e che non cessa veramente se non a prova finita. Quest'emozione influisce o no sulla pura estrinsecazione della forma dell'uomo impedendogli di dare tutto lo sforzo conseguente alla preparazione sua giusta e severa? E, data questa influenza fatale, v'ha modo di prevenirla o per lo meno di attenuarne gli effetti disastrosi? Per quanto noi sappiamo sia per studio sia per pratica, nessuno mai si è presentato ad una competizione qualsiasi senza che il suo cuore abbia accelerato il battito e senza provare quella indefinibile apprensione derivante dall'incertezza dell'esito, dalla prossimità dello sforzo doloroso, e da tutto quel complesso di timori e pensieri che agitano l'animo all'avvicinarsi di un

<sup>15</sup> Rispettivamente pugile e ciclista i primi due, ciclista e anche nuotatore il terzo.

avvenimento nel quale sia in giuoco un po' d'ambizione e di amor proprio. Per quanto talvolta vi sia chi per un esagerato sentimento di superiorità morale asserisca di essere completamente calmo, senz'altro potremo essere certi che la verità non corrisponde esattamente alla sua affermazione, perché è dimostrato in modo luminoso da medici competentissimi che nessuno può del tutto sottrarsi a questo patema oppressivo, che però può essere più o meno violento fino al punto di una quasi inapprezzabilità. Certamente la lunga pratica, la fiducia in se stesso e nei propri mezzi, possono concorrere a diminuire grandemente quest'orgasmo, ma potremmo citare parecchi nomi di campioni esteri e nazionali i quali avanti le prove, pallidi, sono sempre in preda ad un'emozione vivissima, inevitabile. Ed è naturale. Il campione teme di compromettere la sua rinomanza (nda: fama), e per quanto sicuro di se stesso non può esimersi dal pensare che qualche avvenimento imprevisto distrugga d'improvviso la probabilità di vittoria. L'atleta di mediocre valore si trova nel bivio delle strade che possono condurlo alla vittoria od al nulla, e nell'attesa fatale soffre. Il principiante che, dubioso e poco pratico, sta per lanciarsi nella prima gara della sua carriera sportiva, attende generalmente con vero terrore il segnale della partenza. Riguardo agli effetti disastrosi di questo timore non è possibile che un podista agitato e convulso, avanti una gara, non si trovi in istato di debolezza. È evidente quindi che tale stato deve influire negativamente sulla piena espressione dei suoi mezzi, e che fa perciò d'uopo metterlo in condizioni da rendere meno sensibili questi effetti deprimenti. Scegliendo infatti a caso fra le conseguenze più comuni dello stato anormale dell'animo che accompagna sempre tale indebolimento, potremmo esporre l'esempio di un corridore di velocità il quale a causa dell'ansietà del momento o parte male perché le gambe non ubbidiscono al comando istantaneo della volontà, oppure parte prima del segnale dello starter rimanendo per tal guisa penalizzato di uno o due metri, il che per lo più pregiudica la sua «chance» o probabilità di arrivo. Non v'ha alcun mezzo veramente efficace per eliminare questo triste elemento d'insuccesso, o per lo meno di un giusto successo. Però siccome appunto i danni da esso prodotti sono la conseguenza gli uni degli altri, bisogna in ogni modo tentar di prevenire ed impedire la formazione dell'ambiente favorevole a condurre l'atleta in allenamento nelle condizioni succitate. Ciò si può in parte ottenere distraendolo nel tempo in cui non è occupato nell'allenamento, non parlandogli affatto della gara e delle possibilità o meno di vittoria, specialmente in vicinanza di essa, facendolo pensare il meno possibile, occupandolo di altri argomenti che possano interessarlo, e così via. Se poi tutte queste prove non hanno raggiunto l'intento, se veramente nell'ultimo periodo le forze si sono un poco affievolite, è cosa sommamente utile prendere per 5 o 6 giorni una dose di un sesto di grammo di stricnina per tre volte al giorno. Questa cura è in special modo efficace per i podisti di fondo. In tutte le varie forme dello sport si manifesta quest'apprensione particolare, questo peso gravoso dell'animo, e sempre i risultati dannosi sono gli stessi in riguardo all'equilibrio volitivo nell'atto della gara, ed alla frequenza della depressione d'energia. Or dunque, se così generalmente diffuso è l'inconveniente, logicamente si deve dedurne che in ultimo tutti o quasi si trovano nelle identiche condizioni, ed allora il migliore e più salutare rimedio consiste nella semplice considerazione che anche pur gli altri soffrono uguali perturbazioni fisiche e morali. Applichiamo allora la profonda sentenza di Aristarco «Non abbiate pensiero di timore per chi di voi ha timore», ed imponiamo a noi stessi, nell'istante supremo del cimento, la freddezza e la calma indispensabili al raggiungimento della vittoria.

## PARTE SECONDA

### Dell'allenamento in particolare

#### Dello stile in generale

Dicemmo altrove che lo stile è uno dei fattori principali di quello stato di perfezione fisiologicamente meccanica dell'uomo che chiamasi forma. Ora, che cosa è questo stile? L'azione

eliminatoria di tutto quanto impedisce all'uomo di spiegare le sue forze al completo, ossia il complesso di quegli studi che ha per fine l'intiera e perfetta estrinsecazione dell'attività muscolare e respiratoria di quel meraviglioso congegno che è la macchina umana. Non sempre infatti tutti gli adepti delle discipline fisiche in generale, e delle pedestri in particolare, raggiungono le «performances» elevate cui sovente l'armonia delle forme, l'eccellenza polmonare e la solidità scheletrica avrebbe potuto condurli. Nella ricerca affannosa dei motivi del mancato raggiungimento della gloria, il più delle volte non si studiano quelli veri, mentre nella pluralità dei casi l'occhio osservatore del trainer scopre immediatamente la causa della deficienza nell'assenza di quella deambulazione estetica, flessuosa ed elastica che è l'esponente infallibile della classe. Però innanzi tutto è necessario osservare che questo stile, il quale molte volte, a parità di condizione, è il solo coefficiente della vittoria, non sempre è acquisito; e per meglio intenderci, non è sempre frutto di studi, consigli od osservazioni. V'ha gran numero di corridori e marciatori i quali naturalmente posseggono questa rara preziosa dote; senza che alcuno abbia mai indicato ad essi le norme dell'andatura corretta e «souple» (facile ed elastica), la quale conduce il corpo con fatica minore o nulla, ubbidiscono con spontanea inclinazione al dettame sapiente. E questi senza dubbio sono i forti, dappoichè è troppo difficile, se non impossibile, eguagliare ciò che la natura elargisce. Ad ogni modo essi si troveranno sempre in stato di evidente superiorità, laddove nel periodo di preparazione fisica essi debbono consacrare tutte le loro energie solo nel lavoro progressivo dell'allenamento puro, senza preoccuparsi d'altro. L'imitazione dell'andatura dei campioni però talvolta conduce a gravi errori, in quanto che l'atto propulsivo degli arti e del corpo d'essi non sempre è adattabile a tutte le costituzioni, e può essere copiato con buon risultato, poiché i mezzi fisici dei vari individui differiscono moltissimo, ma sovente non è consigliabile attenersi allo stile altrui, anche se ottimo. Ognuno invece dovrebbe applicare a se stesso con razionali norme i principi generali della deambulazione utile e leggera, che costituiscono appunto uno dei segreti più virtuosi dell'arte podistica. Riservandoci di parlare partitamente più innanzi (a proposito della corsa veloce, di quella di mezzofondo, di resistenza e della marcia) delle varie differenze di stile, diremo ora qui come in tesi generale, riguardo all'ampiezza dei passi, ognuno non deve esageratamente allargare l'apertura delle gambe, implicando tal fatto un precoce dispendio di forze. Andrews è d'avviso che nel corso degli allenamenti un progressivo impercettibile allungamento si produca naturalmente, fino al punto oltre il quale il continuare risulterebbe dannoso. Bisogna proporzionare quindi tale ampiezza alla giusta misura delle estremità e non curarsi di raggiungerne una eccessiva, la quale favorendo il «surmenage» del lavoro addominale condurrebbe inesorabilmente ad una debolezza progressiva e fatale. In ogni caso però, mentre il marciatore appoggia sempre un calcagno a terra, il corridore non deve dimenticare mai di appoggiare solamente la metà anteriore del piede, poiché l'atto della poggiatura completa, oltre al produrre un inevitabile raccorciamento nel salto, favorisce l'erezione della persona, contrariamente ai principi che esporremo, e di più impedisce l'elasticità dell'andatura e la «souplesse» del corpo esteticamente molleggiante sul rigido e teso garetto. Da tutto quanto siamo venuti a grandi linee esponendo, si deduce facilmente quale sia il valore del buon stile, per cui a parità di dispendio di forze si raggiunge il massimo risultato. E quando si rifletta che non solo nello sport pedestre, ma anche nella ginnastica, nel canottaggio, nei lanci atletici, nel nuoto, ecc, l'elemento essenzialissimo di riuscita è costituito dalla completa applicazione dei principi della scuola moderna della plasticità armonica nel moto, ognun si convince che prima d'iniziare il severo periodo dell'allenamento è cosa ottima e previgente la formazione di una buona base di movimenti corretti ed atti a raggiungere la vera espletazione di tutte le energie corporee. Nelle università d'Inghilterra, d'America e d'Australia i grandi allenatori, compiuta la scelta di coloro che saranno un giorno chiamati a difendere le gloriose tradizioni dei loro istituti, fanno cominciar loro un periodo di studio lungo ed accurato dello stile, durante il quale lentamente ad ognuno sono tolti tutti i difetti che menomassero in qualsiasi grado l'efficacia dell'andatura e degli sforzi. Solamente dopo che gli allievi hanno completamente appresi e messi in atto i severi dettami di quei maestri di modello, vengono iniziati al lavoro pratico, dal quale poi si hanno quei risultati meravigliosi nella storia atletica del mondo.

## Delle gare su pista e su strada

Come ognun sa gli eventi podistici possono svolgersi tanto su strada quanto su pista. All'estero però, tranne nelle grandi gare classiche di fondo, è usata preferibilmente la seconda, la quale presenta in confronto della prima dei grandi vantaggi per quanto riguarda il regolare svolgimento delle prove. Infatti consistendo la pista in uno spazio chiuso, per lo più di forma ovoidale con due lati paralleli più o meno lunghi raccordati da due curve di maggior o minor ampiezza, artificialmente costruita e mantenuta in buono stato, le gare hanno il vantaggio indiscutibile di svolgersi su terreno sempre uguale ed adattissimo al libero e vero manifestarsi del valore di ogni individuo. Sulle strade invece non tutti si trovano sempre ed assolutamente nelle stesse condizioni perché ad esempio, in una stagione non favorevole in cui la pioggia ne abbia guastato il fondo, i numerosi concorrenti ad una stessa prova possono trovarsi in diverse posizioni che modificano sovente l'ordine d'arrivo, indipendentemente dal valore assoluto individuale. Certamente questo vantaggio della pista che ha tale influenza sull'esito di una gara non è trascurabile, ma altri ve n'hanno, e non meno importanti, in riguardo all'eliminazione di parecchi inconvenienti nel servizio d'ispezione, che è molto più facile e completo, nell'assistenza igienica e sanitaria, nel controllo dei records, ecc. Ed è per questo motivo che tutte le Federazioni Atletiche stabiliscono tassativamente che l'omologazione di tempi e percorsi non viene ufficialmente concessa se i tentativi non sono effettuati in pista, e sovente solo in alcune città stabilite e dinanzi a giurie competenti ed approvate. È giustissimo difatti che tutto quanto concerne i records (che sarebbero i migliori tempi ottenuti su determinate distanze o le maggiori distanze coperte in tempi stabiliti) sia eseguito in località che dia sicuro affidamento alla serietà della prova compiuta, e soprattutto che coloro i quali vogliono cimentarsi in questi nobilissimi tentativi possano liberamente farlo con uguali condizioni di terreno, di ubicazione e di controllo. Se però le piste hanno tutti i vantaggi enumerati, presentano pure due gravi difetti assolutamente ineliminabili, per cui l'ideale sarebbe il poter avere una strada ampia, perfettamente adatta e mantenuta, e lunga quanto fosse necessaria, in modo che vi si potessero svolgere tutte le specie di gare podistiche. Questo però non è né sarà mai possibile, quindi è gioco-forza accontentarsi del ristretto spazio, artificialmente acconciato, nel quale almeno tutti si trovano colle stesse probabilità di vittoria. Il primo dei difetti è appunto quello dell'esistenza delle curve, le quali nello svolgimento delle gare di velocità ed anche di mezzofondo sono causa sempre di una palese disparità di condizione fra coloro che possono fruire della corda (parte interna) e quelli che sono al largo. Difatti a parità di rapidità di andatura di due corridori, teoricamente dovrebbe vincere quello che trovasi indentro e che obbliga l'altro a viaggiare all'esterno coprendo così maggior percorso, e danneggiandolo irreparabilmente. Il principio che non si può superare un avversario in curva senza aumentare di molto la velocità, può produrre il risultato che all'uscita di questa l'uomo che trovasi in corda può lanciarsi sul rettilineo finale molto più facilmente dell'altro, ed averne ragione non sempre per superiorità di classe, ciò che non è né giusto né onesto. Tale grave difetto è stato ovviato per le gare di velocità pura, cioè su cento metri, che ovunque si eseguiscono in linea retta, ma per quelle su distanza superiore l'inconveniente non è stato peranco rimosso, perché in generale non è possibile avere terreni adatti in spazi maggiori in cui non vi figuri la curva. Solamente si escogitò il sistema della partenza su di una linea obliqua a quelle parallele delimitanti, onde tutti possano trovarsi in uguali condizioni per la conquista della corda, e di percorso; sistema peraltro puerile, dappoichè permane il gravissimo inconveniente di dover seguire il concorrente ed accelerare in curva per il mantenimento della posizione. Il secondo dei danni causati dall'allenamento in pista è quello dell'ineguaglianza di stile e di movimenti a cui il podista è obbligato nei rettilinei e nelle parti semicircolari, ineguaglianza che pure ha influenza nella esplicazione finale di tutti i suoi mezzi. Infatti tanto nella corsa quanto nella marcia, per eliminare la forza centrifuga che tende ad allontanare il corpo dalla corda, l'uomo è obbligato ad un movimento più energico degli arti esterni in paragone degl'interni, onde mantenere un giusto equilibrio, ed inclinare più o meno il corpo in curva, a seconda della maggiore o minore velocità. Questo disequilibrio di azione produce evidentemente una maggior fatica ai detti arti esterni, e quindi un

certo disordine circolatorio che aumenta la stanchezza più rapidamente. Ove poi da ultimo si consideri come aggiunto a questo inconveniente quel senso di scoraggiamento che pervade frequentemente, soprattutto quando si è costretti a fare un considerevole numero di giri, si osserverà facilmente che le gare e gli allenamenti su strada, quantunque il terreno sia peggiore, sarebbero preferibili, se non altro anche per la varietà del panorama, che allietà gli occhi, distrae il sistema nervoso e fa sembrare all'individuo il percorso meno lungo e faticoso.

Però due fatti, di carattere economico l'uno e sociale l'altro, concorrono a risolvere ora favorevolmente la questione dell'opportunità o meno dell'uso della pista sulla strada, quantunque vantaggi rilevanti e difetti gravi militino in confronto dell'una o dell'altra. In effetti, siccome nei luoghi chiusi è facile organizzare riunioni alle quali, per la grande affluenza di pubblico pagante, è possibile assegnare premi più vistosi che non altrimenti, i quali volere o no solleticano tutti, professionisti o dilettanti, l'avvenire podistico in Italia, come pure altrove, è riservato appunto esclusivamente alle gare in pista. Inoltre, principalmente in conseguenza della non completa educazione sportiva delle masse, alcune gare non possono avere libero e sereno svolgimento sulle strade, e ciò infatti è stato compreso all'estero, e da tempo. Quindi, anche presso di noi man mano i cultori dello sport pedestre si abitueranno a passar sopra agli'inconvenienti su accennati, convincendosi alla fin fine che le condizioni delle piste sono pari per tutti, o per meglio dire che tutti, con un po' di tattica e di furberia, possono fruire di quei lievi vantaggi che, pur essendo alla portata d'ognuno, non tutti veggono e sanno trarre a loro miglior partito. Di due mali bisogna scegliere il minore, e nella questione di cui ora ci siamo per sommi capi occupati, ci sembra che appunto nel nostro sport sia, se non più favorevole, più opportuno svolgere la preparazione e le gare negli ambienti artificialmente costruiti.

### Della conduzione di gara

La scuola della conduzione di gara varia a seconda del genere a cui questa si riferisce, sia circa la distanza sia che trattasi di corsa o marcia, ed a seconda degl'individui, dei mezzi fisici di cui dispongono, della forma a cui sono assurti, e del coraggio e della forza di volontà. Non è quindi possibile prescrivere delle regole tassative per raggiungere quella vittoria a cui aspirano tanti altri concorrenti, per la maggior parte in uguali condizioni fisiche e fisiologiche. La pratica però permette di dettare alcuni consigli che, applicati con intelligenza, se non condurranno sempre alle prime classifiche che indubbiamente dipendono dalla classe, pur tuttavia in casi frequenti possono risultare utili, entrando in campo come fattori estranei alla valentia, congenita od acquisita. Nella corsa di velocità pura non v'ha tattica speciale da seguire. Il corridore deve partire il più rapidamente possibile e poscia, con l'occhio fisso sul traguardo d'arrivo, non curarsi affatto degli altri concorrenti, e non volgendo mai la testa né da una parte né dall'altra procurare di varcare la distanza nel più breve termine possibile, come se fosse solo. Questo sistema è applicabile fino alle gare di 400 metri, nelle quali è inutile risparmiarsi da principio per lo spunto finale. Per quanto l'andatura iniziale non debba essere assolutamente la massima, è vano sperare da ultimo in un buon ritorno perché il corpo è comunque sempre affaticato e non è mai in grado di percorrere gli ultimi metri con una velocità proporzionalmente aumentata. Oltre a ciò manca lo spazio per recuperare il terreno perduto, e quindi è molto più proficuo impegnarsi fino dal principio.

Dove invece la conduzione di gara comincia ad avere una vera efficienza è nelle corse di mezzofondo e di resistenza. Ognuno deve avere un piano prestabilito sul modo con cui si vorrà comportare durante la competizione, e questo piano deve essere meditatamente studiato con quella piena conoscenza delle proprie qualità che va acquistata durante l'allenamento. A questo riguardo osserveremo che la pista offre il vantaggio di avere gli avversari sempre sott'occhio, tanto se precedono quanto se seguono, ciò che è utile per molti aspetti, e specialmente quello di poter regolare la propria andatura sapendo precisamente quanto si è percorso e quanto manca ancora al traguardo d'arrivo. In istrada questo vantaggio non esiste perché basta una svolta per togliere la vista degli altri concorrenti e per sviare ogni nostro piano sia di difesa che d'attacco. Un buon sistema di conduzione di gara è quello di mantenersi in seconda posizione quando gli altri non tengano un

passo né troppo rapido né troppo lento rispetto al nostro, e col quale noi siam sicuri di terminare il percorso. In tal modo si ha un leggero beneficio per lo spostamento d'aria e nel fatto che il «leader» (corridore di testa) non accelera, non essendo disturbato. Al momento opportuno, con un aumento improvviso, risoluto e rapido (demarrage), portarsi alla sua altezza, oltrepassarlo, e continuare veloci per un tratto di 200 o 300 metri; se l'altro resiste, diminuire lentamente fino a tentar di nuovo più tardi, e più volte se non si è esauriti, od altrimenti riservarsi per lo sforzo finale, che sarà breve se si sa di avere un veloce ritorno, lungo se si conosce che l'avversario è più rapido di noi od anche se non se ne conosce affatto il valore. Se invece in un tentativo di distacco quello si lascia prendere vantaggio, continuare con tenacia fino a staccarlo nettamente lasciandolo a una distanza tale da essere difficilmente recuperabile. Può accadere però che dopo un certo tempo il concorrente tenti di riprendere contatto, allora è eccellente sotterfugio il farsi raggiungere, e nel preciso istante in cui esso arriva alla nostra altezza e crede di potersi riposare, fuggire di nuovo violentemente per togliergli l'ultima speranza. Questo tentativo dev'essere fatto anche quando non si è in buone condizioni, perché ha un effetto quasi sempre sicuro. Per applicare questa tattica in pista bisogna attendere ad eseguire il tentativo di fuga sul rettilineo poco prima di entrare in curva. Passare quindi rapidamente a destra dell'avversario il quale, una volta superato, resta dominato almeno per tutta la curva stessa; continuare poi nella propria andatura decisa fino al risultato sopradetto. Un esame rapido del viso degli altri corridori, lo stato della loro respirazione, il saper trarre profitto da ogni più lieve incidente, sono altrettanti mezzi atti a favorire l'esecuzione del nostro disegno, che in ogni caso ha per risultato di scombussolare quello dei competitori, disturbando e disanimandoli. Alcuni campioni hanno per abitudine di condurre in testa l'andatura per tutto il percorso dominando il lotto dei concorrenti, ma per poter eseguire questo metodo bisogna avere più che mai esatta coscienza dei propri mezzi, perché bisogna combattere da soli contro gli agenti atmosferici in una giornata sfavorevole, e portare la gara come se non si fosse insieme ad altri, ciò che può produrre gravi errori di andatura. Se si aggiunge a ciò il continuo pensiero degli uomini che seguono e di cui si dovrebbe ad ogni istante temere il ritorno e l'attacco, si vede come per arrischiare tale sistema bisogna essere veramente di classe, ed avere molto coraggio e confidenza in se stessi. Può avvenire che due o più uomini si accordino fra di loro a danno di un terzo, cercando di danneggiarlo con continui attacchi e contrattacchi; l'unica difesa in questo caso è di assumere un'andatura rapida ed uniforme, senza curarsi d'altro, e di terminare la prova come se gli avversari non esistessero.

Nelle corse lunghe o di resistenza il miglior consiglio che possiamo dare è quello di coprire la distanza con passo uniforme. È inutile stancarsi al principio con una partenza rapidissima per poi deplorevolmente diminuire in seguito. Bisogna anzitutto convincersi che se gli altri competitori sono partiti con un'andatura superiore alla nostra, è inutile inseguirli se sono capaci di mantenerla fino al termine. D'altra parte se quella velocità è, come suol dirsi, un fuoco di paglia, in seguito la classe parlerà e verrà il momento in cui li raggiungeremo ed allora, nella quasi totalità dei casi avremo vinto, perché «uomo raggiunto è uomo perduto» dice George Crossland, il celebre corridore di fondo dilettante detentore di tutti i records mondiali dalle 15 miglia ed un quarto (in 1h24'26") alle 20 miglia (in 1h51'54")<sup>16</sup>. La condotta cronografica nelle corse di fondo ha un esito infallibile e dovrebbe essere tenuta specialmente dai «maratoniani»<sup>17</sup>.

Nella marcia sono ugualmente applicabili le norme descritte, solo però che non bisogna possibilmente lasciarsi distaccare troppo, dappoichè il tempo necessario per riprendere contatto è molto più lungo che non in corsa, a causa dell'inferiorità di velocità e poiché gli attacchi molto rapidi sono assai deprimenti. In quanto al resto, uniformarsi, come in tutte le gare di qualsiasi genere, agli indicati consigli per i «demarrages» (fughe) ed agli altri artifici conduttori. Negli handicaps (gare con vantaggi) la tattica è uguale tanto per coloro che ricevono vantaggio quanto per quelli che lo danno, colla differenza che mentre quelli debbono procurare di farsi raggiungere il più

<sup>16</sup> Londra 22 settembre 1894, sulla pista di Stamford Bridge.

<sup>17</sup> Secondo Augusto Frasca (Dorando Pietri, Aliberti, Reggio Emilia 2007, p. 16) il termine maratoneta sarebbe stato inventato da Gabriele D'Annunzio in un suo scritto pubblicato nel 1910.

tardi possibile perché altrimenti, a priori, hanno corsa perduta, questi debbono iniziare molto rapidamente per procurare di avvicinare l'avversario prima possibile, nel qual momento la loro superiorità dovrebbe dare corsa vinta, a meno che lo sforzo fatto non abbia completamente esaurite le energie. Egli è perciò che in questo genere di corse vengono quasi sempre battuti i records, perché in quelle in linea avviene per lo più che il vincitore non si cura del tempo impiegato, ma della gloria, e quindi non s'impegna più dopo acquistata la prima posizione. Certamente l'arte della buona conduzione è arte dura e non facile a porsi in effetto, perché non è infrequente il caso in cui il piano elaborato con calma viene d'un tratto distrutto dalle manovre uguali o dissimili degli altri concorrenti, i quali naturalmente anch'essi procurano di porre in pratica tutti quei mezzi che possano favorirli. Ma i risultati ch'essa può dare sono abbastanza interessanti, perché a parità di condizioni organiche costituisce un grande vantaggio, essendo suo scopo appunto quello di approfittare della imperizia o della ingenuità degli altri, che invece talvolta avrebbero diritto maggiore di aspirare al primo posto. Ma ben disse H. C. Tindall<sup>18</sup> che «le gare podistiche non si fanno coi piedi, ma colla testa ai piedi». Le doti fisiche sono certamente indispensabili per potersi affermare, ma a che pro averle quando non se ne sa fare uso cosciente ed ordinatamente assennato?

### Distinzione delle varie forme podistiche

La prima e grande distinzione delle estrinsecazioni podistiche è quella tra corsa e marcia. La corsa è una serie di salti nei quali v'hanno necessariamente degli istanti in cui il corpo è del tutto sollevato da terra, per cadere su di un piede, risollevarvisi e ricadere sull'altro, procedendo. Nella marcia invece si ha una continuità di passi nei quali un piede è sempre a terra, appoggiato dal tacco alla punta, mentre l'altro si porta innanzi. Fra la corsa più lenta e la marcia più veloce v'ha sempre una differenza marcatissima all'occhio dei pratici, che è molto facilmente distinguibile ponendosi sul terreno orizzontalmente distesi ed osservando appunto solamente i piedi. A seconda poi della minore o maggiore distanza nella quale le prove si compiono, si hanno le corse e marcie di velocità, dai 100 metri ai 400 per le prime, e sotto ai 5 km per le seconde. Di mezzofondo o semiresistenza dai 400 metri ai 5000 (e da 5 km a 20 per la marcia). Di fondo o resistenza oltre i 5 km per le corse e aldilà dei 20 km per la marcia. Come corollario alla corsa di velocità vi è la corsa con ostacoli, da 110 a 400, per il mezzofondo gli steeple-chases, che si eseguono in pista su percorsi di mezzofondo interrotti da 4 ostacoli, per la resistenza il cross-country, che si svolge in campagna con ostacoli naturali, su distanze variabili dai 5000 metri ai 20 km. Noi ci occuperemo ora di esporre dettagliatamente quali sono i più reputati e moderni sistemi di allenamento per le seguenti distanze, che sono le tipiche e nelle quali si basano le altre corse: metri 100 piani, 110 ostacoli, 400, 800, 1500, da 10000 a 20000, cross-country. Della marcia ci occuperemo in un capitolo a parte, accennando, come per il resto, allo stile inerente ad ogni specie e alle tabella di lavoro giornaliero.

---

<sup>18</sup> Henry C. L. Tindall, primatista mondiale dilettanti sulle 440 yards con 48.1/2 nel 1889 (Londra 29 giugno sulla pista di Stamford Bridge).

## PARTE TERZA

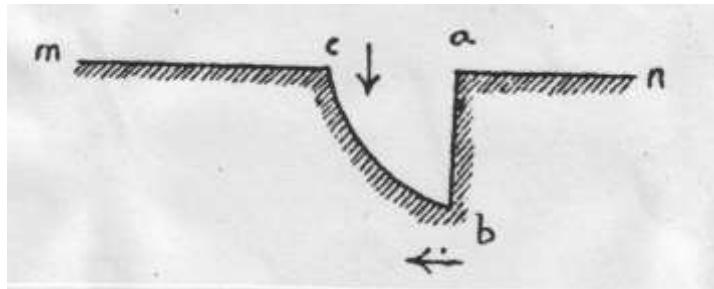
### Della corsa

#### Della corsa di velocità

La corsa di velocità è quella nella quale un atleta percorre una determinata distanza colla maggiore rapidità possibile; siccome in questo sforzo violento si ha nel minor tempo il maggior dispendio d'energia, è evidente che le distanze che possono essere coperte sono brevi, e difatti le corse di velocità pura sono fatte da 50 metri a 100 (oppure 100 yarde, equivalenti a metri 91.437), quantunque un buon allenamento possa condurre un uomo a percorrere in piena velocità fino a 300 metri circa. È evidente che per poter meccanicamente raggiungere questa perfezione nell'andatura, lo studio principale deve consistere nel movimento iniziale, il quale ha per iscopo di porre nel minor tempo possibile il corpo in piena azione dall'immobilità perfetta. Ed è perciò che uno dei fini principali dell'allenamento nelle corse veloci è quello di apprendere la «partenza», la quale quanto più è istantanea tanto maggior vantaggio fa acquistare sugli altri, vantaggio che data la brevità del percorso è quasi impossibile da riguadagnare. Gli Americani sono maestri in quest'arte, e tutte le loro cure sono rivolte appunto ad apprendere il segreto di questo scatto, ed in questo intendimento essi danno uno sviluppo grandissimo alle corse di 50 yarde (metri 45.71), nelle quali sono assolutamente insuperabili. Infatti i records del mondo su questa distanza appartengono ad essi, con H. M. Johnson di New York (professionista), il quale il 22 novembre 1884 corse in 5.1/4 e James H. Maybury dell'università del Wisconsin (dilettante) che il 7 maggio 1898 corse in 5.1/5<sup>19</sup>. Due sono i principali metodi adoperati per porsi in azione: quello in piedi e quello a terra. Nel primo, detto dagl'Inglesi «dab start», il corridore appoggia un piede, che comunemente è il destro, con la punta sulla linea marcata in terra, mentre la punta dell'altro sta in una piccola buca distante circa 45 cm. Al colpo di pistola, che è il segnale con cui si dà la partenza in tutte le corse, l'uomo che aveva già il corpo leggermente chino in avanti e il braccio sinistro orizzontalmente teso indietro, dà un leggero impulso col piede anteriore, e quasi immediatamente esso si trova in piena andatura. Il secondo metodo, cioè quello a terra, è oggi più universalmente usato, e viene chiamato «hand spring» (scatto sulle mani) oppure «all fours», cioè sulle quattro estremità, e veramente il corpo è appoggiato tanto sulle braccia quanto sulle gambe. Mentre nel dab occorre una sola buchetta, nell'all fours ne occorrono due, cioè una per ciascun piede. È difficile dare una regola fissa della distanza esatta alla quale debbono situarsi i due arti inferiori dalla linea di partenza segnata in terra e nella quale stanno appoggiate le mani, sulle dita aperte, dappoichè dipende dalla lunghezza di detti arti, però in generale la buca nella quale si appoggia il piede anteriore, che è quasi sempre il sinistro, è fatta alla distanza di circa 15 cm dalla linea stessa. Nella posizione corretta il ginocchio destro è naturalmente poggiato sul suolo all'altezza della metà del piede sinistro, mentre il piede destro trovasi anch'esso in una buca fatta esattamente al posto dove arriva per la lunghezza della tibia (per lo più dai 60 ai 70 cm). La formazione delle buchette è molto importante, perché da essa dipende esclusivamente la buona partenza, quindi vanno scavate nel modo più adatto non solo per prevenire le cadute per sdruciolamento, ma anche per dare il massimo impulso. Quindi sul terreno m n (figura) dovranno avere presso a poco la forma di un prisma triangolare a lati uguali, in cui la parete c b è un po' curva, e quella a b è verticale, onde la pianta del piede abbia largo e sicuro appoggio nel momento dello scatto.

---

<sup>19</sup> Si tratta di competizioni outdoor. All'epoca le gare su distanze brevi, che oggi si disputano solo al coperto, erano assai diffuse all'aperto.



Al comando dello starter: Al posto! il corridore prima mette il piede sinistro nella buca anteriore, e poscia si inginocchia introducendo contemporaneamente il destro nella corrispondente apertura posteriore. Al comando: Pronti! solleva il ginocchio destro da terra di circa 20 cm appoggiando tutto il corpo sulla gamba sinistra e sulle braccia, lasciando la gamba destra libera da ogni tensione, per disporre della massima energia nella spinta sulla pianta del piede al colpo di pistola che segue di 3 o 4 secondi la parola pronti. Il corpo, in questo frattempo, deve essere tenuto in perfetto equilibrio in modo che l'impulso tenda ad ottenere una immediata propulsione in avanti. Al colpo di pistola, con azione veramente robusta dell'arto destro, imprimere una forte scossa al corpo dall'indietro all'innanzi, mentre le braccia fanno un primo movimento come per scacciare indietro il terreno, e poscia si pongono in movimento anch'esse, tanto che dopo 3 o 4 l'atleta è in piena azione. Questa maniera di lanciarsi in avanti rammenta un po' quella dei felini in agguato pronti per precipitarsi sulla preda, e probabilmente la prima idea d'imitare tale posizione sarà sorta in seguito ad analoga osservazione. Agli Americani è dovuta quest'utile innovazione, la quale fu introdotta per la prima volta in Inghilterra da T. L. Nicholas nel 1890<sup>20</sup>. Varie sono le opinioni in riguardo all'opportunità di partire nell'una piuttosto che nell'altra delle maniere indicate. Certamente, di fatto, l'all fours è adattissimo per coloro che sono nervosi, in quanto che essendo bene appoggiati ed in equilibrio è difficile che l'emozione provochi delle false partenze come nel dab, in cui al pronti s'incomincia ad inclinare il corpo lievemente in avanti. Inoltre sembra che l'impulso dato dalla prima posizione, in cui i muscoli sono così raccolti, sia alquanto più forte che non nell'altra. Ma in favore di questa stanno due importantissime osservazioni, e cioè che in essa il corpo è situato circa 15 cm più avanti che non nell'all fours, e che mentre in quello il corpo trovasi già in piedi, in questo deve essere rialzato, impiegando circa un decimo di secondo, nel quale si percorrono presso a poco 90 cm di spazio, il che costituisce un rilevantissimo vantaggio in una corsa tanto breve. Sia però nell'uno che nell'altro metodo occorre lungo tempo per ben apprendere la partenza, e quindi è necessario provare ripetutamente per poter arrivare al punto di saper imprimere all'uomo quello scatto fulmineo dal quale dipende quasi completamente il segreto della riuscita. Nella corsa veloce il corpo messo in azione dev'essere leggermente inclinato in avanti, le gambe vanno mosse colla maggior velocità consentita, però allungando il loro compasso, ed i piedi debbono lontanamente imitare il movimento delle galline (pick up), alzandoli il meno possibile dietro e lanciandoli abbastanza avanti sul terreno con rapidità, quasi afferrandolo con le punte delle scarpe. Le ginocchia non debbono mai alzarsi più delle anche, il torso va tenuto più fermo possibile mentre le braccia, piuttosto aderenti ad esso dalla spalla all'omero, si muovono rapidamente (dall'omero in giù) con un moto piuttosto violento delle mani, aperte o chiuse, ed alternativo dall'indietro all'innanzi, senza per altro alzarsi fino al mento, né oltrepassare i fianchi. La testa non va mantenuta indietro, ma nello stesso piano d'inclinazione del corpo, e lo sguardo dev'essere fisso nel traguardo d'arrivo, senza mai volgersi intorno. Molte gare di velocità furono perdute per essersi rivolti ad osservare gli avversari il che, distraendo dallo sforzo, fa diminuire quella completa tensione muscolare di tutto l'organismo, permettendo agli altri di assicurarsi quel lievissimo vantaggio che già dicemmo tanto pericoloso. Però le probabilità di vittoria non stanno solamente in un'ottima partenza; gli ultimi metri del percorso e l'arrivo possono essere altrettanto decisivi. È naturale quindi che si siano escogitati tutti i mezzi possibili per poter

<sup>20</sup> Sull'invenzione del crouch start vedi appendice.

rompere il filo di lana del traguardo possibilmente una frazione di secondo prima di un competitore che si trovi alla stessa altezza. Infatti parecchi campioni consigliano di fare a circa 20 metri dall'arrivo una profonda inspirazione, in modo da acquistare con maggiore vigoria anche un aumento di qualche centimetro della cassa toracica, ed a circa 2 metri e 50 dal filo stesso gettarvisi sopra colla parte del petto opposta a quella della gamba che in quell'istante è innanzi, avendo poscia cura di appoggiarsi di più a quella della stessa parte, per impedire la caduta. Questa piccola astuzia produce, tra gonfiamento e spostamento del tronco, un guadagno di circa 30 cm che è sufficientissimo ad assicurarsi la vittoria nei casi di arrivo contemporaneo. È inutile che accenniamo all'irrisorio vecchio sistema di spiccare un salto di 4 o 5 metri all'arrivo; oramai tutti sanno che s'impiega maggior tempo a percorrere tale spazio in una traiettoria aerea che non correndo. Certamente è difficile acquistare l'abitudine di sapersi perfettamente ed opportunamente gettare di traverso sul traguardo, specialmente per il pericolo che v'ha di cadere poi a terra, ma per far scomparire questo giustificato timore, basterà allenarvisi per un certo tempo sull'erba, in modo che ogni apprensione sparisca. Per acquistare elasticità e lunghezza nel passo sarà bene percorrere per qualche tempo circa 300 metri ad un'andatura che sia di una metà più lenta di quella con cui ordinariamente si fanno 100 metri, ossia presso a poco di 17" (50" per i 300) tenendo però sempre il corpo nella posizione che abbiamo più sopra indicata, senza però sforzare od esagerare nella rigidità o nella lunghezza, onde evitare inconvenienti come lacerazioni, stiramenti, ecc, che richieggono lungo riposo e cure attente e noiose.

Oltre però allo stile, alla buona partenza, al finish (spunto finale), concorre in lieve parte anche un altro elemento alla riuscita di un allenamento, e per conseguenza di una gara, e precisamente il mantenimento della linea retta durante il percorso dei 100 metri. Ognuno comprende in effetti facilmente come ponendo esattamente un piede dinanzi all'altro, anziché in modo più o meno laterale, si viene a guadagnare ad ogni passo un certo piccolo numero di centimetri, i quali sommati danno in fondo un notevole spazio che può variare da 150 a 200 cm ed anche più. Or dunque ne risulta evidente il vantaggio di abituarsi nella preparazione a questa posizione speciale del piede, e ciò si ottiene tracciando per i primi tempi una linea in terra della lunghezza di 40 o 50 metri, e procurando di appoggiarvi con eattezza i piedi stessi; con un po' di buona volontà e di attenzione non è difficile pervenire a percorrere il più breve (nda: rettilineo) spazio fra la linea di partenza e quella di arrivo. In pratica poi ciò riesce anche più utile in quanto che ognuno ha uno spazio speciale e riservato per correre. Infatti ad evitare che i concorrenti, deviando dalla linea retta, possano eventualmente danneggiare i loro competitori, è necessario delimitare l'area assegnata a ciascuno mediante cordini tesi. Tali cordini debbono distare l'uno dall'altro metri 1,20 e sono sostenuti da piccoli piuoli sporgenti dal terreno 50 cm, fissati nel suolo a distanza di 20 in 20 metri. Una precauzione molto igienica prima di eseguire delle corse di velocità è quella di sgranchire le gambe con qualche lieve tratto fatto a grandi passi, e accelerare in ultimo. Così pure giungendo al termine di uno scatto qualunque è bene di non arrestarsi mai istantaneamente, ma continuare ancora per una ventina di metri la corsa scemando lentamente la velocità, onde evitare sforzi violenti ai muscoli, di già abbastanza affaticati. E veramente, se si considera il lavoro che il sistema organico deve fare per neutralizzare il grande effetto del poderoso impulso che ha il corpo il quale ha percorso 100 metri con un tempo medio fra gli 11" e i 12", s'intuisce con facilità come sia assolutamente indispensabile il diminuirlo con gradazione. Possibilmente è molto proficuo allenarsi con un corridore migliore, oppure con qualcuno a cui si dia un vantaggio<sup>21</sup>. Quest'emulazione, nel caso speciale della velocità pura, riesce utile perché eccita a compiere il massimo sforzo senza il quale essa non si può acquistare, perché sappiamo come detta velocità non sia altro che l'espressione del movimento più rapido ed ampio degli arti inferiori, il quale a sua volta si ottiene con una serie di sforzi energici e complessi.

---

<sup>21</sup> È per questo che alcuni velocisti dell'epoca si allenavano inseguendo il loro cane.

### Primo sistema di allenamento

Nella prima settimana percorrere un miglio ad andatura tranquilla di passo cadenzato, a circa 5 minuti al chilometro, curando soprattutto lo stile. Nella seconda e terza aumentare il percorso a 2 miglia (quasi 3 km) per allenare i muscoli preventivamente, crescendo la velocità a 3'30" al chilometro. Dopo un mese di tale lavoro il corpo è in istato di potersi applicare ad un allenamento di velocità pura, e quindi si può incominciare a fare lo studio della partenza, che va eseguita però lentamente; poscia aumentare progressivamente la velocità fino a giungere alla massima che, mantenuta per circa 30 metri, va poi rallentata gradualmente. Terminato questo secondo periodo, che può variare da 2 a 4 settimane, comincia il vero lavoro il quale consiste nel fare giornalmente degli scatti di velocità di circa 40 metri, in numero di 4, alternati con percorsi di 250, ad un'andatura tre quarti di quella massima (ossia a quasi 35"), per acquistare la resistenza ed essere in grado di percorrere tutti i 100 metri senza mai rallentare. Perché non dobbiamo credere che tutti i campioni percorrono questa distanza con andatura uguale; se vi hanno alcuni che in proporzione hanno gli ultimi 30 metri un po' più robusti, altri invece vanno più forte dai 30 ai 70. Il famoso primatista del mondo Arthur F. Duffey era imbattibile sulle 50 yarde, ed invece rallentava dalle 70 in poi, ed in tesi generale può affermarsi che quanto più un corridore ha una partenza veloce tanto meno veloci ha gli ultimi metri. Per acquistare la forma perfetta di corridore occorrono non meno di tre mesi, e non è difficile che al termine di questi non solo non l'abbia completamente raggiunta, ma in paragone compia tempi meno buoni. A meno che tale diminuzione non dipenda da sfruttamento, ciò che come vedemmo è indicato da inappetenza, spossamento e febbre, è necessario perseverare con grande costanza nell'allenamento, perché solamente con questa qualità si acquista quella delicatissima ma splendida abitudine che fa del campione di corsa veloce una delle più simpatiche figure atletiche.

### Secondo sistema di allenamento

Nelle prime 3 o 4 settimane percorrere due chilometri di passo lungo e cadenzato per acquistare resistenza, ed ogni 3 giorni aggiungere 200 o 300 metri a buona andatura. Curare sempre ed ugualmente la partenza, anche nel mettersi in azione per le distanze ora accennate. Susseguentemente a questo periodo di allenamento preventivo, intraprendere la vera preparazione di velocità pura, che consiste nel fare tutti i giorni 4 o 5 scatti di circa 40 metri l'uno colla maggior rapidità possibile, avendo cura di coprirsi bene negl'intervalli dei 10 minuti di riposo che necessitano l'uno dall'altro. Da ultimo fare 120 metri cominciando ad andatura tranquilla ed aumentando con gradazione continua fino a terminare gli ultimi 50 metri colla maggiore velocità. Se la forma raggiunta dopo 7 od 8 settimane di questo lavoro è buona, nella quindicina che precede la gara si possono aggiungere a questo allenamento del pomeriggio anche un paio di scatti al mattino verso le 9 e mezzo; tale lavoro, aggiunto a quello pomeridiano, è molto utile quando si è ben preparati, né v'ha pericolo che produca uno sfruttamento. In quanto al tempo è bene farsi cronografare sulla distanza completa ogni settimana, per avere un'idea dei progressi fatti e potersi quindi regolare in proposito.

### Terzo sistema d'allenamento

Questo sistema non è troppo faticoso ed è adatto, preferibilmente, per coloro che, come suol dirsi, sono alle prime armi nella loro carriera di sprinters. Esso è molto usato in America, dove George W. Orton<sup>22</sup> lo diffuse con eccellenti risultati. Lunedì: provare parecchie partenze da fermo, 2 volte 30 metri colla massima velocità, fare rapidamente 100 metri. Martedì: scatti di velocità come sopra, 2 volte 20 metri al massimo, una volta 50 metri molto forti. Mercoledì: partenze come sopra, 3 volte 30 metri veloci, percorrere 110 metri facendo colla massima rapidità i primi e gli ultimi 30, e rapidamente i rimanenti. Giovedì: partenza come sopra, 60 metri veloci, 2 scatti di 30 metri l'uno

---

<sup>22</sup> Ottimo atleta canadese divenuto famoso coach.

col massimo della velocità. Venerdì: partenze, 2 scatti veloci di 30 metri l'uno, 10 metri ad andatura tranquilla (14''). Sabato: provare i 100 metri a cronografo.

L'allenamento per i percorsi di velocità al di sopra di 100 metri, come sarebbero i 150, 200, 250 ed i 300, è lo stesso per quanto riguarda gli scatti di 30 o 40 metri, che debbono essere fatti con la stessa regola ora esposta. Quella che varia è la distanza lunga per acquistare e mantenere il fiato; tale distanza va aumentata proporzionalmente a seconda del percorso e dell'un metodo o dell'altro sopra accennati. Così, seguendo il primo, dovranno aggiungersi successivamente agli sprints (scatti), mantenendo il lavoro preventivo indicato per il passo cadenzato = per i 150 metri: 300 all'andatura di circa 45'', per i 200 metri: 350 all'andatura di circa 53'', per i 250 metri: 400 all'andatura di circa 61'', per i 300 metri: 450 all'andatura di circa 70''. Seguendo il secondo sistema esposto per i 100 metri, e sempre conservando anche in questo il periodo preventivo, l'aumento delle distanze da coprirsi dopo gli sprints è il seguente = per i 150 metri: 200 cominciando adagio e finendo forte gli ultimi 40 metri, per i 200: 250 cominciando adagio e finendo forte gli ultimi 50, per i 250: 300 cominciando adagio e finendo forte gli ultimi 60, per i 300: 350 cominciando adagio e finendo forte gli ultimi 70 metri.

#### Delle corse di velocità ad ostacoli

La corsa ad ostacoli è un'importazione prettamente straniera, e come innovazione podistica ha il vantaggio di essere più favorevolmente accolta dal pubblico, che preferisce la coreografica figura degli eleganti ed agilissimi atleti i quali con arte meravigliosa sfiorano appena gli ostacoli stessi, alle gare di velocità pura. Quantunque in questo nuovo genere di corsa non sia solamente lo specialista di gare brevi ad avere le maggiori probabilità di vittoria, ma quello che sa accoppiare ad una eccellente rapidità la migliore maniera di sorpassare le fragili barriere, in modo che non si tratta più di una forma di semplice estrinsecazione pedestre ma ginno-pedestre, pure crediamo opportuno di accennare qui al sistema d'allenamento inerente ad essa per procurare di diffonderla nella nostra Italia, in cui tale modernissima competizione può considerarsi affatto nuova, nella speranza che applicandovisi con intelletto ed amore le giovani legioni cultrici, sorga il campione che possa degnamente competere nelle future gare internazionali. Qualche cosa al riguardo si è già pur tentato, ma prima che il famoso record di Forrest C. Smithson (Londra, Olimpiadi 1908, metri 110 in 15'') sia lontanamente avvicinato, bisogna che i nostri atleti si sottopongano ad un lavoro severissimo, non solo riguardo alla velocità pura, ma anche alla scienza del salto in corsa.

Innanzitutto spieghiamo che cosa è questa specie di gara, ed in che consiste. Quattro corridori, partendo da fermo, procurano di varcare nel minor tempo possibile una determinata distanza interrotta da dieci ostacoli in legno, tutti di eguale altezza. Tale distanza consiste in un rettilineo di 110 metri nel quale sono piazzate dieci barriere, che cominciano a metri 15 dalla linea di partenza e terminano a metri 14 da quella d'arrivo. Esse sono situate alla distanza di 9 metri una dall'altra<sup>23</sup> e la loro altezza è di m 1,06. Ogni concorrente ha la sua linea di ostacoli, larghi ognuno metri 1,50, e non può deviare da essa sotto pena d'immediata squalifica. Evidentemente per i 110 ad ostacoli sono due i periodi del lavoro a cui il corridore deve assoggettarsi, l'uno cioè necessario ad acquistare la velocità pura, l'altro indispensabile per imparare a superare colla massima facilità gli ostacoli stessi senza però rallentare l'andatura. A questo proposito ci piace riportare quanto dice Charles F. Daft, che fu per vari anni campione d'Inghilterra su questa distanza: «Lo stile del salto in corsa (hurdling) è molto più difficile da apprendere che non in nessun'altra specie di allenamento podistico, richiedendo una pratica speciale e continua per conservare il passo fra gli ostacoli, tanto che si può dire essere quasi impossibile diventare un buon corridore senza la guida di un tecnico esperto che non può essere scelto altro che nella persona di un ex campione su questi percorsi. Nel principio è molto meglio allenarsi su ostacoli improvvisati anziché su quelli regolamentari, per

<sup>23</sup> Le distanze tra linea di partenza, ostacoli e linea di arrivo, a livello internazionale, erano già quelle oggi in vigore. In Italia, dove si era ai primissimi passi nelle gare a ostacoli, gli intervalli metrici sono evidentemente stati all'inizio arrotondati (9 metri tra ostacolo e ostacolo anziché 9.14, ecc). Ciò spiega l'ottimo 16.3/5 fatto registrare da Alfredo Pagani ai campionati italiani 1908 e da lui mai più poi migliorato o uguagliato.

vincere quella naturale riluttanza che sorge in chiunque per la prima volta si dedichi a questo esercizio. Per fare ciò si prendono due bacchette di ferro sottili, appuntite da una parte in modo da poterle facilmente far penetrare nel terreno, e dall'altra un po' curve o ad angolo retto per potervi appoggiare orizzontalmente una sottile striscia di legno o di bambù, in modo che al più leggero urto cada senza cagionare alcun male. Basterà fare due o tre di questi ostacoli e metterli a 10 metri di distanza uno dall'altro per allenarvisi tutti i giorni, alternando per una o due volte alla settimana, possibilmente, la completa distanza sui dieci di prescrizione. Il grande segreto del successo nella scienza dello hurdling, oltre alla maniera di superare le barriere, consiste nell'essere capace di fare quello che comunemente dicesi ‘l'astuzia dei tre passi’ ossia di fare solamente tre passi fra un ostacolo e l'altro. Nel momento della partenza non tenere il corpo eccessivamente avanti. Appena udito il colpo di pistola porsi immediatamente in azione e gettarsi sul primo ostacolo colla più rapida andatura e colla gamba sinistra in avanti; in tale posizione superare l'ostacolo cadendo al di là sul piede sinistro, poscia fare tre passi e trovarsi di nuovo sull'ostacolo seguente nella stessa posizione per saltarlo sempre con la gamba sinistra». È naturale che il ragionamento inverso vale per l'uomo che invece di trovarsi col piede sinistro, si trovi con quello destro. Come si vede adunque, è necessario, non appena superato l'ostacolo, portare innanzi colla massima rapidità la gamba destra onde fare i tre passi nel minor tempo possibile, ed inoltre curar molto di fare più presto che si possono i 15 metri iniziali ed i 14 finali, nei quali spessissimo si decide l'arrivo. Prosegue Daft: «La pratica insegna a quale distanza convenga prendere lo slancio per passare la barriera e trovarsi sempre bene dopo i tre passi, perché altrimenti può accadere di trovarsi o troppo lontani da essa o troppo vicini, in modo che il salto viene male ed al di là ci si trovi fuori dell'andatura giusta e regolare». Personalmente constatammo nel campionato d'Italia 1908 come un concorrente, il quale giustamente era quotato come possibile vincitore, perdette la gara per essersi trovato all'ottavo ostacolo (quando era già in prima posizione) troppo vicino ad esso, e non poterlo più superare per mancanza di spazio<sup>24</sup>. Si può appunto ovviare a questo inconveniente allenandosi con la maggiore velocità su di un ostacolo o due. I corridori che sono di alta statura ed hanno ampia apertura di gambe, bisogna che non facciano i 3 passi eccessivamente lunghi, e quelli che non sono molto elevati debbono allargare sufficientemente il passo procurando di guadagnare maggior spazio nel salto. Le doti corporee sono un coefficiente importantissimo in un buon specialista di questo genere di sport. Esse infatti costituiscono la base essenziale per superare gli ostacoli con rapidità ed elasticità, dappoichè più che una serie di salti, la corsa ad ostacoli è una serie di passaggi tanto più proficui quanto più sono eseguiti con leggerezza e facilità. Perciò il corpo e le braccia debbono essere forti, in modo da potersi agevolmente spingere in avanti nell'atto del salto, provocando il conseguente rapido abbassamento della gamba sinistra sul terreno ed il ‘guizzo’ dell'altra sulla traversa orizzontale. È molto utile quindi eseguire gli esercizi complementari che accennammo più addietro per sviluppare i muscoli delle estremità superiori e dell'addome. La velocità pura è indispensabile per essere un buon corridore ad ostacoli, e se noi esaminiamo i campioni detentori dei migliori records, vediamo che essi furono tutti grandi corridori di velocità. Per conseguenza l'allenamento deve accoppiare il raggiungimento della perfezione in questa forma podistica, insieme al perfetto stile dei 3 passi e nei salti. Come regola generale osserveremo da ultimo come gli atleti di bassa statura e con le gambe corte dovrebbero rinunziare ai grandi successi nello hurdling perché trovano troppa difficoltà a percorrere convenientemente la distanza di 9 metri intercedente fra una barriera e l'altra, mentre invece quelli alti hanno maggior facilità a raccorciare il passo che fosse troppo ampio. Inoltre quelli dovrebbero sopportare alla loro deficienza con un eccesso di elasticità che produce più rapidamente la fatica, in modo che in gara gli ultimi ostacoli sono passati con velocità decrescente che li conduce alla sconfitta.

Esponiamo ora una tabella d'allenamento sulla distanza di cui trattiamo che sovente ha dato eccellenti risultati. Anch'essa è consigliata dall'ottimo trainer Orton, già campione d'America di mezzofondo e di cross country. Lunedì = Fare 2 o 3 scatti di velocità pura, poscia fare 4 o 5 volte il

<sup>24</sup> Si allude a Emilio Brambilla, squalificato nella finale dei 110m ostacoli, nella quale era l'unico a poter contrastare Alfredo Pagani.

percorso dalla linea di partenza al primo ostacolo, passandolo, per abituarvisi. Dopo un poco di riposo eseguire due rapide prove su 3 ostacoli. Infine fare 100 metri di corsa piana ad andatura piuttosto facile, ossia in 13" e mezzo circa. Martedì = 3 scatti di velocità pura. Poi eseguire 3 rapide prove, sempre con partenza «dab» oppure «all fours» su 2 ostacoli. Da ultimo coprire molto forte 50 metri piani. Mercoledì = 3 scatti di velocità pura. Fare 4 volte col massimo dell'andatura i 15 metri iniziali (con la partenza) superando un ostacolo. Correre poi 200 metri piani in 26". Giovedì = Due scatti di velocità pura. Fare 2 volte col massimo dell'andatura i 15 metri iniziali (con la partenza) superando il primo ostacolo. Infine percorrere velocemente i primi ostacoli. Venerdì = 2 scatti di velocità pura. Fare 4 volte i primi 2 ostacoli, rapidamente. Da ultimo una velocissima volata su 50 metri. Sabato = Percorrere a cronografo la completa distanza dei 110 metri.

La corsa ad ostacoli si svolge però anche su percorsi superiori a quello indicato. Così essa ha luogo pure su 200 metri e su 400. Nel primo gli ostacoli sono ridotti all'altezza di 90 cm; sono 10 e situati di 15 metri in 15, lasciandone 35 alla partenza e 30 all'arrivo. Nel secondo, mantenuta l'altezza ed il numero, sono piazzati di 35 in 35 metri, con uno spazio di 45 alla partenza e 40 all'arrivo<sup>25</sup>. Dette gare però sono poco usate, e l'allenamento è quello ora esposto, aumentato solo proporzionalmente alla distanza.

#### Della corsa di 400 metri

La corsa dei 400 metri (che corrisponde al quarto di miglio inglese, cioè metri 402,32) è, di tutte le prove podistiche, la più difficile e penosa, perché in essa non si ha alcun tempo di riposo nel rallentamento nei momenti critici. Come estremo limite di velocità, in essa non si deve mai diminuire l'andatura, il cui limite assoluto invece dicemmo non supera i 300 metri. Nella rimanente distanza adunque il corpo, già abbastanza esaurito, non procede che in effetto dell'impulso e per quel resto di resistenza che si è acquistata nell'allenamento. Eppure nonostante queste difficoltà tal genere di gare, in America ed in Inghilterra, è assurto ad importanza straordinaria, tanto che costituisce quasi una prova classica delle grandi riunioni annuali di campionato, ed in esse si sono ottenuti dei records veramente imponenti. Infatti quando si osservi il tempo ottenuto in linea retta da Maxey Long il quale, alla Guttenberg Race Track il 4 ottobre 1900, percorse i 402 metri e 32 cm in 47", si vedrà che la media di 11"7/10 con cui coprì 4 volte 100 metri è assolutamente straordinaria e supera in valore qualsiasi altro record su altra distanza. Per essere un buon corridore su questo percorso è necessario possedere eccellenti doti in velocità pura, perché altrimenti non è possibile aspirare ad alcun successo, e quindi la parte principale della preparazione consiste nell'acquistare tale velocità secondo le norme esposte per i 100 metri. È facile infatti comprendere come ad un corridore che normalmente è capace di fare 100 metri in 12" non è necessariamente faticoso ripetere questa distanza 4 volte successivamente con una media di 13", compiendo così i 400 in 52". Ma come potrà mai riuscire a far ciò un podista che non faccia meno di 13"? Per uguagliare il 52 ora citato dovrebbe teoricamente fare il percorso intiero colla massima velocità, il che non è possibile, e quindi con una diminuzione proporzionale di 1" non riuscirà a fare meglio di un 56". Però a rigor di termini non è solo sufficiente essere un campione di corsa veloce per riuscirlo anche sul quarto di miglio. Anzi, in tesi generale uno studio rapido dei migliori su tale distanza c'indica come essi furono tutti eccellenti corridori di velocità pura, ma che pochissimi che rifulsero in questa ottennero ugual risultato nel passare ai 400. Nel genere di corsa di cui ci occupiamo, il passo è alquanto più lungo, pur essendo rapido, ed il corpo non è completamente raccolto in una tensione muscolare quasi spasmodica di tutti i muscoli. Lo stile è un po' più libero che non in quello dei 100, e la respirazione molto più regolare. In sostanza, pur essendo, come dicono i francesi, sempre all'«ouvrage», ossia ad un lavoro intensissimo che rasenta una fatica penosa, il corridore ha un po' più di tempo a sua disposizione per riflettere e condursi bene in gara. Il vantaggio della statura, anche in questo caso come per gli ostacoli, è evidente. Infatti un atleta che

<sup>25</sup> La prima gara di 400m ostacoli disputata in Italia secondo le regole internazionali data 1913.

non abbia le estremità inferiori bene allungate, a parità di condizione, deve fare un maggior numero di passi, ciò che matematicamente deve produrre stanchezza in minor tempo. Egli è perciò che quasi tutti gli specialisti sul quarto di 1609 metri sono di alta statura, onde è loro concessa un'apertura delle gambe più ampia e facile, con cui possono meglio estrinsecare il lungo sforzo veloce. La «souplesse» nell'andatura dev'essere combinata armonicamente con la lunghezza del passo e l'elasticità dell'azione per tutto il percorso. Nei 400 la partenza va curata come nelle altre corse più brevi, perché siccome generalmente i primi 40 o 50 metri sono fatti alla massima velocità, è necessario possibilmente acquistare per primi la corda, se la pista è ovale, od assicurarsi una buona posizione, se il percorso è interamente rettilineo. Verso i 60 metri poi è bene prendere quell'andatura forte ed energica che è la caratteristica del corridore sulla detta distanza, perché infatti sarebbe perfettamente inutile di tentare di continuare colla maggior velocità, causando una tale perdita di forze che in ultimo non solo non sarebbe possibile il rush finale, ma riuscirebbe anche difficile compiere onorevolmente il percorso. Quindi è buona norma l'impegnarsi da principio, quando le energie sono vive e nascenti e più pronte all'appello della volontà. Evitato il primo distacco, continuare rapidi ed uguali sino in fondo per fare se mai appello a quel residuo di forze che può restare solo se non si è completamente esauriti. Rammentarsi sempre che il cambiamento di stile e di passo nel momento in cui il corpo è quasi al termine delle sue risorse produce per lo più uno sfibramento repentino, che può condurre a percorrere gli ultimi metri in uno stato deplorevole e disastroso per l'ordine di arrivo. La velocità, la lunghezza nel passo, la resistenza e l'elasticità della deambulazione sono le doti essenziali del campione sui 400 metri; la distribuzione completa ed assennata delle proprie forze son quelle che assicurano la vittoria. Non v'ha quindi una regola tassativa di conduzione di gara, essendo inutile in questo genere di corse far riserva molto grande per uno spunto finale vigoroso. La distanza è breve per riprendere un avversario che siasi allontanato, e quindi bisogna cercare di mantenere il contatto coi leaders. Se però l'andatura loro è troppo forte, specialmente nella prima metà è utile accontentarsi di seguire a seconda dei propri mezzi, procurando sempre in caso favorevole di attaccare vigorosamente e con la maggior risolutezza quando se ne presenti l'opportunità, dappoichè in generale quando la fatica ha invaso un atleta in questa distanza lo riduce in condizioni di non poter più assolutamente lottare. A dimostrare come nessun allenamento possa condurre un organismo a poter eseguire una gara di 400 con andatura assolutamente uguale, potremmo citare varie tabelle di tempi intermedi fatti da grandi corridori, ma ci basterà all'uopo esporre quella di Maxey Long nel suo famoso record: metri 100 11", metri 200 22"3/5, metri 300 33"3/5, metri 400 47"; ossia i secondi 100 in 11"3/5, i terzi 100 in 11"3/5, i rimanenti metri 102,42 in 13"2/5<sup>26</sup>.

#### Primo sistema di allenamento

Lunedì = Fare 3 o 4 scatti brevi di velocità su 30 o 40 metri. Riposarsi un quarto d'ora e poscia percorrere 400 metri partendo alla velocità di gara, e poscia facendo il resto della distanza ad andatura moderata, con passi lunghi. Ad evitare soverchia fatica non bisogna eccedere nell'intensità di tale lavoro. Martedì = Fare 3 o 4 scatti brevi di velocità, come sopra. Poscia coprire 300 metri all'andatura di gara. Per acquistare velocità di partenza sarà bene coprire i primi 40 colla maggiore rapidità. Mercoledì = Fare 3 o 4 scatti, come sopra. 200 metri a forte andatura (circa 26"). Riposo di 10 o 15 minuti. Dopo fare 400 metri di passo lungo e cadenzato (fra 65" e 70"). Giovedì = Uguale lavoro del martedì, tralasciando uno scatto breve e sostituendolo con uno più lungo di circa 60 metri. Venerdì = Fare gli usuali scatti di velocità. Fare 400 metri ad andatura moderata ma studiando accuratamente lo stile, in modo da ottenere la massima proficuità nella lunghezza del passo. Sabato = Sgranchirsi le gambe con un paio di scatti brevissimi. Poscia provare i 400 metri a cronografo colla migliore andatura (G. Orton).

#### Secondo sistema di allenamento

<sup>26</sup> I parziali di questo record mondiale mai omologato perché ottenuto in linea retta e gara a vantaggi, furono in realtà di 22.1/2 alle 220 yards, 36.2/5 alle 350 yards, e 42.1/5 alle 400 yards.

Lunedì = Fare qualche partenza e 2 o 3 piccoli scatti di velocità di 20 o 30 metri. Poscia 200 metri a buona andatura (25"1/2). Riposo di 10 o 15 minuti, e poi 400 a passi lunghi e cadenzati (a circa 1'10"). Martedì = Qualche partenza e 2 o 3 piccoli scatti, come sopra. In seguito fare 400 metri, di cui la prima metà all'andatura di gara e l'altra metà ad andatura moderata. Mercoledì = Partenza e scatti come sopra. 100 metri veloci, in 12" o 12"1/2. Riposarsi 10 minuti e dopo percorrere ancora 400 metri a buona andatura (non massima) finendo veloci gli ultimi 50 metri. Giovedì = Partenza e scatti come sopra. 250 metri al passo di gara finendo fino ai 400 con andatura mediocre. Venerdì = Partenze e scatti come sopra. Circa 300 metri fortemente. Riposo di 10 minuti o 15, e poi 60 metri al massimo. Sabato = Provare il percorso completo a cronografo.

### Terzo sistema di allenamento

Tutti i giorni fare 4 o 5 scatti di velocità pura su 40 o 50 metri, aggiungendovi 2 o 3 volte alla settimana un percorso di circa 500 metri ad un passo moderato, e negli altri 150 o 200 molto forte. Ogni 10 giorni provare il percorso a cronografo.

L'allenamento pei 500 metri va fatto diminuendo proporzionalmente nelle suesposte tabelle i percorsi di velocità pura, ed aumentando un poco quelli di resistenza.

### Della corsa degli 800 metri

La corsa degli 800 metri (che corrisponde al mezzo miglio inglese, ossia 880 yarde pari a metri 804,65) è la corsa tipica della media distanza, perché su di essa si modellano gli allenamenti dei percorsi inferiori, cioè fino ai 600, e superiori, cioè fino ai 1000 ed ai 2000 metri. Pur non essendo essa altrettanto dura e faticosa quanto quella di 400, in cui vedemmo essere necessario mantenere un'andatura da corsa veloce troppo a lungo, pur nondimeno a causa dell'andatura abbastanza sostenuta necessita un allenamento molto severo e complesso, a cagione della resistenza che bisogna far acquistare all'organismo la quale, sotto alcuni aspetti è più grave che non per distanze superiori, e per la velocità che ha ancora una parte parecchio importante nel risultato finale di essa. Questa resistenza è di fatto senza dubbio una delle doti principali del buon specialista, ed i trainers sono tutti d'accordo nel consigliare un buon lavoro atto a sviluppare maggiormente l'azione respiratoria. Non bisogna peraltro dimenticare che il passo pure ha la sua grande parte di utilità, e quindi l'allenamento di vari percorsi a differenti andature è quello che pone precisamente il corridore del mezzo miglio in condizioni atte a fornire una buona prova, accoppiando una perfetta resistenza ad una deambulazione buona e «souple». In tutte le corse di questo genere la prima metà dev'essere fatta in un tempo migliore della seconda, perché quello che si guadagna in principio non lo si riacquista mai verso il termine, qualunque sia lo stato dell'organismo. E, per portare un esempio pratico, diremo come per poter ottenere un 2'05" nell'intiera distanza bisogna coprire gl'iniziali 400 almeno in 59", perché un rallentamento di 6 o 7 secondi è inevitabile e dimostrato in tutti i casi, sia che si tratti di corridori fortissimi sia in principianti od in atleti di mediocre valore. Così Charles J. Kilpatrick, quando il 21 settembre 1895 stabilì il celebre record del mondo in 1'53"2/5 coprì le prime 440 yarde in 54"1/5, mentre nelle seconde 440 rallentò in proporzione di 5", avendo per esse ottenuto un 59"1/5. Parimenti Frank Hewitt, professionista, il quale il 21 settembre 1871 a Sydney (Australia) stabilì il record in 1'53"1/2, fece la prima metà in 54" e la seconda in 59"1/2, aumentando di 5"1/2<sup>27</sup>. Da ciò ne consegue la necessità che l'atleta si eserciti non solo nella partenza, che gli eviterà un distacco immediato, ma anche su 200 e 400 metri, per procurarsi quella pura velocità che gli permetta di fare il primo mezzo percorso rapidamente, mentre poi la resistenza acquisita con le esercitazioni ai tre quarti dell'andatura su 1000 o 1200 gli consentirà di finire convenientemente la gara. Per le stesse ragioni esposte nel capitolo precedente, gli atleti di alta statura hanno un vantaggio evidente sulla distanza di cui ci stiamo occupando, ma non è detto assolutamente con ciò che un uomo di statura normale o di poco più basso non possa

<sup>27</sup> In realtà ottenuto a Lyttleton, Nuova Zelanda, e su percorso risultato al controllo in leggera discesa.

riuscire. Mentre nei 400 ciò risulta molto più difficile, negli 800 invece si può supplire alla lieve deficienza di lunghezza con ottime qualità di fondo, che possono sempre essere ottenute con un lavoro razionale. E siccome in fatto di sport gli esempi sono sempre convincenti, citeremo quello di un eminente campione d'America, Eli B. Parsons il quale, nonostante la sua piccola taglia, il 27 maggio 1905 riuscì a compiere il bel tempo di 1'56"<sup>28</sup>. Un ottimo consiglio per gli atleti che aspirano ad ottenere un buon successo sugli 800 metri, è di procurare di allungare la falcata nel loro allenamento. Ma, sempre tenendo presente il principio che essa aumenta ancora naturalmente, non converrà mai esagerare, potendo altrimenti allora sopravvenire delle conseguenze molto più dannose che non quelle derivanti da un'azione un po' raccorciata. Dalla conoscenza profonda dei propri mezzi fisici ognuno poi dovrebbe poter agevolmente trarre il miglior sistema di preparazione. Così, se si sa di essere abbastanza veloci ma non troppo adatti a tutta la distanza, allora bisogna applicarsi ad un metodo di allenamento nel quale prevalgano i percorsi più lunghi ed adatti a sviluppare le doti di fondo. Se invece la velocità fa piuttosto difetto in confronto della naturale resistenza, allora è bene alternare frequentemente le distanze più brevi, che rendono il corpo agile e rapido. Circa la conduzione di gara rimandiamo il benevolo lettore ad altra parte in cui fu già esposto ampiamente in qual modo l'atleta debba regolare la sua andatura ed i suoi tentativi di attacchi e distacchi. Per quanto riguarda lo stile, nel mezzo miglio, come per le altre prove di mezzofondo, l'uomo deve mantenere il corpo lievemente inclinato in avanti, ciò che aiuta sensibilmente lo spostamento della massa. Le braccia debbono essere mosse con naturale scioltezza, a seconda dell'impulso che è conseguenza dei movimenti delle gambe, e mai tenute immobili o con la rigidità che consigliammo nella corsa di velocità pura. I passi saranno lunghi, elasticci, leggeri, ed i piedi, sempre appoggiati sulla metà anteriore della pianta, non debbono essere troppo alzati dal suolo quando sono portati addietro, nel compimento del passo, ed allungati piuttosto in avanti, sul terreno, per guadagnare il miglior spazio possibile. La respirazione deve essere profonda e frequente.

#### Sistema di allenamento per i 600 metri

Fare per una quindicina di giorni un paio di chilometri ad andatura moderata, ossia a circa 3'40" al chilometro. Alternare degli scatti di velocità pura di 40 o 50 metri. Poscia il lunedì percorrere 400 metri, il martedì 300, il mercoledì 500, il giovedì ancora 400, ed il venerdì 300 al passo di gara, ed il sabato provare il percorso a cronografo. Aggiungere nei detti giorni degli scatti di velocità, ed il martedì e venerdì 100 metri colla miglior andatura.

#### Primo sistema di allenamento per gli 800 metri

Lunedì = Percorrere ad andatura moderata circa 700 metri, più 100 metri veloci. Martedì = 500 ad andatura di gara. Mercoledì = 800 con velocità uguale ai tre quarti di quella della gara. Giovedì = 500 ad andatura di gara. Venerdì = 1000 metri di passo cadenzato e 200 veloci. Sabato = Provare il percorso a cronografo. Se il corridore raggiunge rapidamente la forma, il giovedì si possono trasformare i 500 rapidi in 700.

#### Secondo sistema di allenamento per gli 800 metri

Questo metodo è per i corridori che già si siano allenati e si trovino un po' in forma. Lunedì = 2 o 3 scatti di velocità. 800 metri non troppo forti, di cui gli ultimi 200 piuttosto veloci. Se non si è stanchi, percorrere 400 metri ad andatura calma. Martedì = 600 metri al passo di gara, finendo ad 800 facilmente. Riposo di un quarto d'ora e poi 400 molto adagio. Mercoledì = 2 o 3 scatti di velocità. 900 metri di cui i primi 400 con falcata normale, e finendo il resto a passi lunghi e cadenzati. Giovedì = Circa 300 rapidi, curando assai la falcata. Riposo, e poscia 800 metri calmi. Venerdì = 2 o 3 scatti di velocità. 500 metri all'andatura della gara. Sabato = Provare il percorso a cronografo. Dopo un periodo preventivo di passo cadenzato, il suddetto sistema d'allenamento,

<sup>28</sup> Anche questo risultato, come quelli citati di Kilpatrick e Hewitt, fu ottenuto sulle 880 yards.

abbastanza severo, va praticato solamente per 3 o 4 settimane, che sono più che sufficienti a preparare convenientemente.

#### Terzo sistema di allenamento per gli 800 metri

Nella prima quindicina di giorni percorrere 2 o 3 chilometri ai tre quarti dell'andatura di gara degli 800 al mattino, e nel pomeriggio, dopo una passeggiata tranquilla di 3 chilometri, fare 1000 metri piuttosto forti. Dopo le prime due settimane cambiare il lavoro antimeridiano in un percorso successivamente di 300 metri (lunedì), 600 (martedì) e 400 (mercoledì), e così via di nuovo fino al sabato, sempre ad andatura rapida. Nel dopo pranzo di questo secondo periodo continuare a fare i 1000 metri di cui sopra. Nella quarta settimana e nelle seguenti percorrere tanto al mattino quanto al pomeriggio 300, 600, 400, 300, 600 colla massima velocità, ed una volta ogni 10 giorni provare l'intiero percorso a cronografo.

#### Allenamento per i 1000 metri

Ciascuna delle tabelle di allenamento esposta precedentemente per gli 800 metri, proporzionalmente aumentata tanto nelle distanze lunghe per acquistare la resistenza quanto in quelle brevi per mantenere la velocità, può essere applicata al chilometro. La seguente però può essere seguita tanto dai principianti quanto da coloro che già hanno fatto un certo numero di gare di mezzofondo. Percorrere per una decina di giorni 3 chilometri di passo cadenzato per prendere l'andatura (a circa 3'30" il chilometro), poscia applicare la seguente tavola schematica per un numero di settimane variante da 4 a 6. Lunedì = 800 metri ai tre quarti della velocità di gara. 200 rapidi. Martedì = 1200 ai tre quarti della velocità di gara. Mercoledì = 600 ad andatura molto forte. Giovedì = 400 forti, riposo e 1000 metri calmi e cadenzati. Venerdì = 600 ai tre quarti della velocità della gara, riposo e 200 rapidi. Sabato = Provare il percorso a cronografo.

#### Della corsa del miglio

La corsa del miglio (metri 1609.29) è la corsa classica per eccellenza, e di tutte le competizioni podistiche può veramente dirsi la più atletica nel puro significato moderno della parola. Tenuta in altissimo onore all'estero, ora anche in Italia comincia ad entrare nelle simpatie del pubblico, che in generale resta più ammirato dal breve ma energico sforzo che non dal monotono svolgimento di una grande gara di fondo, specialmente se fatta in pista. La condizione principalissima per essere un buon corridore su tale percorso è la resistenza, ossia la capacità di poter coprire tutta la distanza ad una andatura uniforme; perciò è necessario sottoporsi ad un allenamento molto intensivo il quale renda tanto forte l'organismo da operare con la miglior rapidità il ricambio dei prodotti disassimilatori. Infatti, l'individuo che è ben preparato a questa specie di prova, può percorrere con tempi abbastanza buoni distanze anche superiori, come 3 o 4 chilometri. Ossia può dirsi che per le gare di mezzofondo l'allenamento sul miglio produce proporzionalmente gli stessi effetti della corsa di 100 metri su quelle di velocità fino a 400. Ognuno, prefiggendosi di compiere l'intiero percorso in un dato tempo, dovrebbe esattamente sapere quale dovrebbe essere la media opportuna su ogni quarto di miglio, onde poter bene giungere al termine, e per questo è da consigliarsi di fare cronografare successivamente tutte le quattro frazioni di 400 metri l'una per aumentare o diminuire eventualmente il passo. Questo sistema della conoscenza perfetta dell'andatura, oltre al preparare perfettamente un individuo, è un eccellente coefficiente di riuscita in gara, perché permette di poter completamente diffondere tutte le energie senza esaurimento. Come in tutte le corse finora studiate, anche in questa di cui ci occupiamo va curata la velocità, che è un ausiliario potente e indispensabile in ogni genere di prova, provocando al momento necessario un repentino aumento motorio senza produrre una fatica estenuante. È ottima cosa quindi, oltre ai piccoli scatti di 40 metri, coprirne frequentemente 400 con lo stile del miglio ma con velocità maggiore, e 800 in un tempo un po' minore di quello con cui generalmente son fatti nell'intiera gara. Lo stile del corridore del miglio è identico a quello delle altre distanze medie; l'armonia nei movimenti del corpo, delle

gambe e delle braccia denota la minore fatica, che necessariamente è insieme causa e conseguenza di un accorto dispendio di forze. Il passo dev'essere sempre lungo, elastico ed eguale per permettere al termine, in caso di bisogno, lo spunto finale, ed i piedi vanno appoggiati in terra possibilmente per la sola metà anteriore, come già abbiamo accennato altrove. La lunghezza del percorso però produce involontariamente l'appoggio di una parte maggiore del piede stesso, che è una condizione meno favorevole allo svolgimento della velocità pura. Quindi, per ottenere un efficiente aumento nell'ultimo quarto di miglio, bisognerebbe che il corridore allora mutasse lievemente lo stile, assumendo quello idoneo ai 400, cioè quasi sulle punte, ma questo è difficilissimo ad ottenersi in pratica, dappochè allora si è nel momento critico della gara, e bisogna accontentarsi di non cadere nell'eccesso contrario. Come abbiamo detto più sopra ognuno dovrebbe stabilire e seguire una regola sistematica riguardo al tempo da impiegare nei singoli tratti di percorso, e perciò noi ora esporremo le tabelle di gara dei migliori specialisti nel miglio, facendole seguire da quelle adatte alle singole attitudini. Ognun sa che l'attuale recordman del mondo professionista sui 1609 metri è Walter G. George, il quale il 23 agosto 1886 nella pista di Lillie Bridge batté il primatista del mondo William Cummings, stabilendo lo straordinario record di 4'12"3/4. In quella memorabile gara fece registrare i seguenti passaggi: primi 402.32 in 58.1/2, secondi 402.32 in 1'3"1/5, terzi 402.32 in 1'5"3/4, quarti 402.32 in 1'5". Il primatista mondiale dilettanti Tom Conneff, il quale nella pista di Travers Island a New York il 28 agosto 1895 corse il miglio in 4'15"3/5, fece registrare i seguenti parziali: primo quarto di miglio (402.32) in 1'2"2/5, secondo quarto di miglio in 1'4"1/5, terzo in 1'4"1/5, quarto in 1'4"4/5.

Tabella dimostrativa dei tempi con cui i corridori debbono coprire le distanze parziali per percorrere il miglio nel tempo totale indicato:

distanze parziali	per 4'25"	per 4'30"	per 4'35"	per 4'40"	per 4'45"	per 4'50"	per 4'55"	per 5'00"	per 5'10"	per 5'20"
1° quarto	63"	64"	65"	66"	67"	69"	70"	70"	72"	74"
2° quarto	67"	68"	69"	70"	71"	72"	73"	75"	78"	80"
3° quarto	69"	70"	71"	73"	75"	76"	77"	79"	82"	84"
4° quarto	66"	68"	70"	71"	72"	73"	75"	75"	78"	82"

### Primo sistema di allenamento

La marcia è un mezzo molto efficace per rafforzare i muscoli delle gambe, e perciò al mattino si faranno 4 o 5 chilometri in campagna, ad andatura assai moderata, specialmente nelle prime due settimane. Poscia man mano che si procede nell'allenamento diminuire un po' la distanza ed aumentare invece di un po' la velocità; così per esempio fare 2 o 3 chilometri a circa 8' al chilometro. Riguardo alla corsa poi, nella prima quindicina percorrere ogni due giorni da 2 a 4 chilometri tranquillamente a 4' ognuno. Nelle terza settimana esercitarsi su corte distanze un giorno si ed uno no, facendo il lunedì 400 un po' rapidi, il mercoledì 800 alla stessa maniera, il venerdì 1200 alla velocità di gara. Durante tutto questo tempo non trascurare mai qualche scatto di velocità. Nella quarta e quinta settimana alternare un mezzo miglio ad andatura forte, con 1200 ai tre quarti di quella di gara. Nelle restanti settimane e fino a quando non si è raggiunta la forma, percorrere il lunedì, mercoledì e venerdì 2 chilometri moderatamente, ed il martedì e giovedì 600 e 1000 metri abbastanza veloci. Ogni 10 o 12 giorni provare il percorso a cronografo.

### Secondo sistema di allenamento

Lunedì = Fare la completa distanza, di cui però solamente i primi 400 sono percorsi all'andatura di gara: il resto è finito a passi lunghi e calmi. Due o tre scatti di velocità. Poi riposo, e se non si è stanchi correre lentamente 800 metri. Martedì = Fare la completa distanza, per metà a forte andatura e per l'altra metà di passo. Mercoledì = 2 o 3 scatti di velocità, 400 metri rapidi, riposo, un miglio di passo cadenzato. Giovedì = Due chilometri dei quali il primo all'andatura di gara dell'intiera distanza, ed il secondo di passo cadenzato. Venerdì = 2 o 3 scatti di velocità, 600 metri veloci, riposo, e se non si è stanchi fare 1200 di passo moderato. Sabato = Provare il percorso a cronografo.

### Terzo sistema di allenamento

Per il miglio può anche applicarsi il terzo sistema di allenamento indicato per gli 800, aggiungendo 3 o 4 chilometri di marcia al mattino e 2 alla sera, tranquillamente. Inoltre aumentare proporzionalmente il lavoro antimeridiano e pomeridiano del secondo periodo e seguenti.

### Quarto sistema di allenamento

Dopo una settimana di percorsi cadenzati giornalieri di un paio di chilometri, entrare nel vero periodo della preparazione. Nella seconda e terza, un giorno sì e l'altro no, fare 500-800-500 ad andatura forte. Nelle giornate intermedie fare passeggiate e scatti di velocità. Nella quarta e quinta, sempre alternativamente, coprire 1000 metri all'andatura di gara e, dopo un quarto d'ora di riposo, correre 200 metri colla massima velocità. Nella sesta e settima settimana: al lunedì 1500 metri all'andatura di gara, il mercoledì e il venerdì ugual distanza dolcemente, ed al sabato provare il percorso a cronografo. Nei giorni intermedi di questi ultimi due periodi lunghe passeggiate, e negli altri, dopo l'indicato lavoro, 3 o 4 scatti di corsa veloce.

### Sistema di allenamento per i 1200

Riportandoci a quanto abbiamo indicato per il chilometro, basterà variare le distanze come segue: per il lunedì 900 invece di 800, per il martedì 1400 in luogo di 1200, per il mercoledì 650 invece di 600; per il resto attenersi completamente alle norme dettate.

### Sistema di allenamento per i 1500

In ognuno dei 4 metodi sopra indicati diminuire di un poco il percorso, proporzionalmente ai 100 metri di differenza. La tabella dimostrativa dei tempi parziali va pur essa ridotta in proporzione delle 4 frazioni della distanza in 377 metri l'una.

### Dello steeple chase

Il significato della parola steeple chase è «corsa al campanile» e trova la sua origine in antiche competizioni podistiche che prima si facevano in Inghilterra da un villaggio all'altro, attraverso la campagna, piuttosto brevi, che avevano per segnale d'arrivo appunto la guglia del campanile della località vicina<sup>29</sup>. Ora tali corse sono state disciplinate da regolamenti ufficiali delle varie Federazioni e si svolgono in pista su percorsi ordinariamente di mezzofondo da 2500 a 4000 metri<sup>30</sup>, nei quali si debbono superare i seguenti 4 ostacoli: siepe alta metri 1.06, fosso largo 3 metri, stecconato fisso alto metri 1.06, muro o macera alto m 0.70. Tali ostacoli si ripetono ad ogni giro di pista e debbono essere sempre superati dai concorrenti, i quali non vengono classificati se ne evitano qualcuno. Il rettilineo finale, di una ottantina di metri, dev'essere completamente libero per permettere gli scatti decisivi in prossimità del traguardo d'arrivo. La distanza che separa gli ostacoli l'uno dall'altro è variabile a seconda delle dimensioni della pista, da 80 a 120 metri. Lo steeple chase è una gara molto dura, perché se si vuole in essa avere qualche probabilità di buon risultato, bisogna accoppiare a buone qualità di corridore di mezzofondo anche quelle di ottimo saltatore. E se si tiene conto della grave stanchezza che pervade gli arti inferiori in una corsa come questa già abbastanza lunga, si vedrà che essa è una prova speciale in cui più ancora che nei 110 ad ostacoli fa d'uopo possedere spiccate doti di elasticità e resistenza. In quanto allo stile, per i tratti piani è quello che oramai abbiamo sufficientemente spiegato. Per gli ostacoli poi è quello stesso di cui si è parlato precedentemente appunto per i 110, con un po' d'aumento per lo slancio onde evitare di urtare negli ostacoli, che non sono qui più mobili, ma fissi e pericolosi. Adunque radenza nel salto e passaggio su una gamba per non interrompere l'andatura. Siccome il regolamento dice che gli ostacoli debbono essere «superati», e non impone che debbano essere saltati, vi sono degli steeple-chaser

<sup>29</sup> La teoria più accreditata vuole invece che nome e gara derivino dall'ippica.

<sup>30</sup> I 3000m siepi non erano ancora stati codificati come distanza standard. In Italia si cominciò a gareggiare sulle siepi proprio nel periodo in cui Balestrieri scriveva questo trattato, ma su 1000, 1200 o 1500 metri.

che si allenano a passarli con volteggi rapidissimi, i quali se sono un po' più lenti del salto, hanno però il vantaggio di stancare un po' meno e di eliminare ogni pericolo di caduta. Per ben superare il fosso conviene accelerare l'andatura, onde imprimere al corpo maggior slancio, per evitare un tuffo nell'acqua che, oltre alla perdita di tempo, produce sempre sgradevole impressione influendo sull'esito finale.

#### Allenamento per lo steeple chase

Consiste essenzialmente in una fusione dei due sistemi di allenamento per corse piane di mezzofondo e ad ostacoli, i quali preferibilmente dovrebbero essere quelli stessi di gara, ed in mancanza d'essi quelli adoperati per i 100. Nelle prime due settimane percorrere 4 km di passo cadenzato all'andatura di 4' al chilometro onde acquistare un po' di resistenza. Dopo questo esercizio fare un breve riposo, e poscia allenarsi su due ostacoli per apprendere lo stile del passaggio. Nella seconda e terza settimana seguire la seguente tabella: al lunedì fare la metà della distanza di gara a forte andatura; al martedì fare l'intiero percorso ad andatura però minore di quella che si effettuerà nel giorno della corsa (circa ai tre quarti); al mercoledì fare 800 metri forte ed il rimanente del percorso di passo cadenzato; al giovedì uguale lavoro del lunedì; al venerdì come il martedì; al sabato, se non si è stanchi, provare il percorso completo come in gara. Nella quarta e quinta settimana attenersi allo stesso metodo della seconda e terza coll'aggiunta al martedì di 400 metri molto veloci e col cambiamento del percorso del mercoledì e venerdì in 1500 metri colla massima velocità. In tutte le distanze sopra citate allenarsi sempre ad ostacoli, o per lo meno tre volte alla settimana.

#### Della corsa di fondo

Come abbiamo accennato più sopra, il limite delle corse di mezzofondo giunge ai 5000 metri, e tutte le distanze al disopra appartengono al gruppo di quelle di resistenza. Or dunque avendo noi accennato al sistema d'allenamento di 2 chilometri (parlando dello steeple chase, ed astraendo naturalmente dagli ostacoli) diremo qui appresso di una buona preparazione per 3, 4 e 5 chilometri. Durante le prime due settimane fare ogni giorno un chilometro di più della distanza di gara, all'andatura dei tre quarti di quella con cui ognuno crede potrà compiere l'intiero percorso. Nelle settimane successive, e fino a che non si è raggiunta una buona forma, è invece consigliabile sottopersi ad un allenamento più corto e rapido, e precisamente correre tutti i giorni la metà della distanza completa colla più forte andatura, provando una volta alla settimana il percorso intiero. Il giorno precedente a questo accontentarsi di un leggero lavoro, appena sufficiente per sgranchire le gambe. L'ultima prova a cronografo va fatta a non meno di 15 giorni dalla gara, e se in vicinanza di questa il corpo è alquanto affaticato, è meglio riposarsi completamente per una settimana. Questo metodo d'allenamento sulla mezza distanza è molto utile, e se è eseguito ad andatura rapida prepara assai bene per il percorso intiero, senza per altro prosciugare le energie. 5 o 6 km al giorno di marcia, in campagna, compiono mirabilmente gli stessi effetti della corsa preparatoria su pista e su strada. Per le gare comprese fra i 6 ed i 10 chilometri, attenendosi sempre alla regola della metà percorso, è bene aggiungere un paio di volte alla settimana un km o due cosicchè, ad esempio, una tabella di allenamento per 8 chilometri sarebbe la seguente: ad andatura sempre abbastanza rapida compiere 4 chilometri il lunedì, 4 il martedì, 5 e mezzo il mercoledì, 4 il giovedì, 4 il venerdì, 5 e mezzo il sabato. Provare il percorso al più un paio di volte. Oltre al lavoro preventivo già accennato per la prima quindicina, nelle settimane successive fare: il lunedì ed il martedì 4 chilometri ad andatura forte; il mercoledì 6 a quella di gara, il giovedì ed il venerdì nuovamente 4, come sopra; il sabato 7 a quella di gara. Provare il percorso a cronografo ogni 15 giorni.

Dove però la resistenza comincia ad esplicarsi al più alto grado, e dove il passo comincia a subire un notevole raccorciamento, è nelle distanze superiori ai 10000 metri. Prescindendo qui dall'addentrarci in discussioni e ragionamenti più o meno dimostrativi dell'opportunità od utilità

delle grandi corse di fondo, che è esaurientemente provato che sono nocive alla salute perché esercitano un'azione deprimente nell'uomo dal quale richieggono uno sforzo esagerato e che lascia per lungo tempo tracce profonde, diremo come nelle prove di resistenza, oltre alle doti di fisica eccellenza, è necessario avere lo stomaco e gli organi digerenti molto sani e robusti, perché altrimenti è facile essere sorpresi da crampi e da altri disturbi abbastanza dolorosi a queste parti del corpo. La corsa di fondo differisce essenzialmente in riguardo allo svolgimento su pista o su strada, ed a seconda della lunghezza. Il terreno uguale, ben mantenuto e non troppo duro della prima è molto più adatto al lungo sforzo, mentre quello della strada, generalmente assai più pesante, obbliga il corridore ad appoggiare quasi tutta la pianta del piede, il che causa precoce fatica di gambe e di reni, togliendo gran parte dell'elasticità ai muscoli. D'altro canto il succedersi monotono ed interminabile dei giri di pista, a detta di alcuni competentissimi atleti come P. Fitzgerald e C. Rowell (due recordmen del mondo su grandi distanze), per riflesso di un maggior lavoro nervoso per vincere la riluttanza al tedium, è una delle cause della triste conseguenza del «surmenage» o sfruttamento, di cui vedemmo i disastrosi risultati. Ed è perciò che è lievemente preferibile una prova di resistenza su strada, specialmente se l'allenamento non è fatto in modo troppo intensivo. Il numero di chilometri abbastanza lungo che bisogna coprire ogni volta è sufficiente a preparare l'individuo, e quindi non è più necessaria una giornaliera frequenza di percorsi come per le competizioni più brevi, in cui essendo meno intenso il lavoro è minore la permanenza delle qualità positive acquisite. In quanto alla conduzione di gara, applicando le norme già accennate avanti, è ottimo il tentare di avvantaggiarsi su una salita, perché si ha modo per la discesa o il piano che seguono di prendere un vantaggio che teoricamente non dovrebbe essere più perduto. Se la corsa non è troppo lunga val meglio il cercare di non lasciarsi distaccare, o per lo meno tenersi sempre a contatto del gruppo di testa, pur mantenendo presente il principio di condurre la propria andatura conformemente ad una tabella di tempo e di percorso che dinanzi la prova ogni previdente corridore dovrebbe prepararsi. In riguardo all'ora favorevole per gli allenamenti di fondo e per le gare, bisognerebbe scegliere il mattino per evitare il calore della stagione e del sole, svolgendosi preferibilmente queste competizioni dall'aprile al settembre. Rammentarsi di non correre mai a digiuno, e quindi un paio d'ore prima di allenarsi fare una leggera colazione con uova e thé o cioccolato o latte, perché bisogna che l'organismo sia abbastanza nutrito, senza per altro che il sistema digestivo stia operando, il che produrrebbe i disturbi sopra accennati. Se la corsa è superiore ai 20 chilometri, allora oltre a fare la colazione ora detta, tenere a propria a propria disposizione un po' d'uva o di caffè o di zabaione onde eventualmente ristorarsi se durante il lunghissimo percorso se ne sentisse impellente necessità. Non bisogna mai bere, né in allenamento né in gara; solamente se la sete diviene penosa e insopportabile trangugiare qualche sorso di caffè allungato con acqua. Negli allenamenti su distanze superiori ai 15-20 km, un eccellente fattore di resistenza è l'uso di lunghe marce, fatte di preferenza sugli stessi luoghi della gara. Siccome appunto il lavoro di preparazione si effettua ogni 2 o 3 giorni, queste igieniche passeggiate debbono essere eseguite nei giorni di riposo. Un buon metodo per mettersi in forma su 20 km è, ad esempio, il seguente: Nei primi 15 giorni percorrere 7 o 8 km di ottimo passo, per acquistare un po' di velocità. Nelle settimane successive, al lunedì, al giovedì e al sabato coprire dagli 8 ai 12/14 km all'andatura di gara, e non provare mai l'intiero percorso ma solo 2 o 3 volte giungere al massimo a 15 km. La progressione nell'andatura e nella quantità del percorso è consigliata dai grandi specialisti, i quali dicono che il segreto della riuscita nelle prove di resistenza sta nel sapersi risparmiare accortamente durante gli allenamenti, pur praticando un conveniente uso di chilometri. Per la maratona occorrono non meno di 3 mesi per poter mettere l'organismo in possibilità di sopportare nelle migliori condizioni la durissima competizione. Tre volte alla settimana coprire dai 20 ai 25 km alternando una volta ogni 15 o 20 giorni un percorso di 30 km: ecco un sistema seguito con eccellente risultato da molti campioni esteri.

## Del cross country

La parola cross country significa letteralmente «attraverso la campagna», ed infatti tale corsa si svolge del tutto al di fuori delle strade, ed in mezzo alla campagna stessa, superando gli ostacoli naturali che si presentano lungo il percorso accidentato delle praterie, delle terre coltivate, dei boschi. La differenza essenziale fra le prove su strada e questa di cui ci occupiamo consiste che in quelle il corridore conosce perfettamente il cammino che dovrà compiere, mentre nel cross gli è sconosciuto, e per giunta all'arrivo deve seguire una pista tracciata per terra, oppure indicata da grandi segnali ben visibili a distanza. Ne consegue da ciò che l'andatura è meno rapida, sia per le difficoltà sia per l'esitazione che pervade sempre un po' il podista, che è obbligato a seguire una via cognita solo per mezzo di indicazioni che non sono sempre troppo chiare e nette. I moderni «paper hunts», che sono cacce ad inseguimento di un cavaliere fuggente e lasciante delle tracce visibili dietro di sé, e la stessa caccia alla volpe, non sono che variazioni di forma di cross, nelle quali lo scopo differisce per il fatto che in esse non ha luogo una gara per giungere primi ad una meta fissata, ma una gara per raggiungere un uomo od un animale, il quale ultimo, come nel caso della caccia alla volpe, lascia una pista infallibile all'odorato acutissimo degl'inseguitori cani segugi, che precedono i cavalieri.

L'Inghilterra e l'America sono i Paesi nei quali di più la prova di un cross è assurta all'importanza di classici avvenimenti nazionali. Da un gran numero di anni questa bellissima manifestazione podistica ha trovato fautori e cultori appassionati i quali con l'istituzione di fiorentissime società che hanno per iscopo l'allenamento e l'organizzazione di queste gare, con premi ricchissimi di squadre ed individuali e con ogni genere d'incoraggiamento, ne hanno fatta una delle più simpatiche e tradizionali istituzioni atletiche. In quei Paesi tutti i giovani cominciano sin dalle prime età ad esercitarsi nelle scuole al giuoco preferito del cane e della lepre, e questo lavoro preparatorio leggero e proficuo, trova in seguito il compimento di allenamento nel vero cross country sportivo presso i grandi collegi o clubs che con assennati criteri di selezione e di metodi formano quegli splendidi specialisti, che provocano l'ammirazione nelle più celebrate competizioni internazionali. Assai più igienico della corsa di fondo su strada, il cross è anche molto divertente per la varietà del paesaggio e più interessante. Però in esso non è solamente il complesso di buone qualità podistiche che entrano in giuoco come coefficienti di risultato positivo, ma puranco il modo di saper superare gli ostacoli che d'improvviso ingombrano il cammino, come sarebbero i campi arati, i sentieri poco praticabili attraverso le boscaglie, le salite delle colline, i letti dei ruscelli, ecc. Quanto maggiori sono l'elasticità e la leggerezza con cui si cerca di oltrepassare questi impedimenti, tanto maggiore è l'energia che resta a disposizione del corridore per percorrere gli ultimi tratti, generalmente in piano e liberi per gli attacchi finali. La lunghezza del cross varia dai 5 ai 18 km, ma in generale quanto più aumenta la distanza tanto meno faticoso è il cammino, perché è evidente che l'accumularsi delle difficoltà accresce troppo la fatica diminuendo la possibilità di compiere bene tutto il percorso. L'organizzazione e lo svolgimento hanno luogo sempre nella stagione invernale, in un'epoca cioè igienicamente più favorevole per la temperatura, in confronto dei calori estivi, ed anche più adatta per le condizioni atmosferiche. L'abbigliamento per questa specie di prova deve consistere in una maglia non troppo leggera, e con maniche lunghe per difendere dalle scorticature le braccia e le spalle, in un paio di calzoncini corti sopra al ginocchio, e nelle scarpette con le punte ed una lamina sottile d'acciaio fra le suole, per poter bene afferrare il suolo e riparare il piede dai sassi e dalle spine. Il compito principale degli organizzatori di un cross è di rendere il percorso più visibile che si possa ai concorrenti, in modo da evitare assolutamente ogni esitazione ed ogni errore durante la gara, la quale è già per se stessa abbastanza penosa e faticosa. A tale scopo è bene incaricare delle persone che lo conoscano a perfezione e che partano prima della corsa, in tempo necessario per tracciarlo con cura ed attenzione, senza per altro che nessun interessato possa preventivamente prenderne cognizione. La materia generalmente usata a tale fine è costituita da ritagli o striscie di carta della lunghezza di circa 25 cm, e da coriandoli che vengono gettati a profusione lungo il cammino, sul quale debbono formare una linea visibile

almeno ad una ventina di metri distanza. Essendo questa una delle condizioni essenziali alla buona riuscita di un cross, essa dev'essere molto bene eseguita dai segnatori i quali portano a tracolla dei sacchi pieni del materiale necessario. Sotto i boschi e nelle praterie è preferibile spargere copiosamente la carta, la quale resta impigliata fra le erbe e gli sterpi e resta molto visibile. Sulle strade invece, nei bivii, e all'entrata dei boschi stessi, è meglio gettare i coriandoli i quali offrono minor presa al vento, e nello stesso tempo indicano assai bene la direzione. È ottima cosa affidare questo lavoro, che dev'essere eseguito con una certa celerità, a dei corridori, ai quali resta più facile eseguire il non facile compito. Per impedire poi le frodi da parte dei corridori nel taglio di spazi coperti e segnati in curva è necessario seguire più che si può la linea retta, mettendo dei controlli nei punti più esposti ai raccorciamenti di strada. L'uso di qualche grande antenna è raccomandabile in ispecial modo in vicinanza dell'arrivo, in cui dovrebbero scemare le difficoltà in conseguenza dello stato dei corridori stessi. Nel tracciamento del percorso debbono essere evitati gli ostacoli eccessivamente faticosi e soprattutto pericolosi, in modo che possano essere oltrepassati nella maniera che ad ognuno sembri più conveniente, senza per altro essere esposti a cadute, con conseguente slogature, abrasioni, ecc.

### Sistema d'allenamento

In riguardo alla migliore preparazione del cross country, in cui più che alla classifica individuale si annette importanza alle squadre, ci sembra opportuno citare quanto espone Ern. Weber nel suo eccellente libro *Les Sports Athlétiques* già citato altrove: «L'allenamento necessario alla pratica di un cross country è generalmente poco conosciuto, non perché gli atleti non v'impieghino il tempo necessario, ma perché procedono troppo rapidamente. Dopo l'inizio dell'allenamento, in novembre, essi incominciano il cross da 6 a 8 km, dapprima ad andatura moderata per poi partecipare, sei settimane dopo, alle gare vere e proprie su un percorso doppio. Nel gennaio questi corridori, allenati su 16 km, sono già pronti a disputare le prove che invece hanno luogo alla fine della stagione. Invece verso la metà di novembre si può, a condizione di non aver partecipato alla stagione autunnale di corse a piedi (nel qual caso bisogna riposarsi fino alla fine del mese) cominciare a fare un po' di corsa cadenzata attraverso i campi, ma solamente in dicembre s'incomincerà il vero allenamento. In ogni società si procurerà di migliorare la forma degli uni od a sviluppare quella degli altri; bisognerà all'uopo scuoterne alcuni e trattenerne altri, quelli la cui foga potrebbe risultare funesta. È questione di percezione e di osservazione. Bisogna incominciare dolcemente su percorsi brevi e senza gravi difficoltà per permettere ai capi-squadra di rendersi conto del valore d'ognuno, del suo ardore ed anche della pigrizia (dappochè vi sono dei corridori di cross il cui ideale consiste nel fermarsi ogni villaggio per... visitarvi le osterie). Fatto questo primo lavoro, dividere la folla dei corridori in tre squadre la cui direzione dovrà essere affidata ad anziani molto esperti ed abili. Il loro compito non consiste nel porsi in testa e trascinare tutti gli altri dietro se stessi, ma trasfondere in ciascuno la pratica che essi hanno raccolto lungo i cespugli e le siepi lasciandovi in pari tempo un poco del loro sudore e della pelle dei loro polpacci. Queste tre squadre si alleneranno durante un mese circa su uguali percorsi ma a differenti andature, avendo cura di non indicare la velocità altro che ai capi, per impedire certi ardori intempestivi, senza profitto, durante questo mese di dirozzamento. In queste corse preliminari, in cui le difficoltà debbono essere aumentate poco a poco, bisogna accertarsi del modo con cui ognuno sopporta l'allenamento, e dei progressi che fa. A questo fine i capisquadra debbono fare i percorsi in coda al «team» prodigando consigli ed incoraggiamenti, ed esaminando l'andatura e la condotta degli allievi. Tale periodo deve terminare con un competizione di cross di 9 o 10 km di media difficoltà, che indicherà i primi progressi fatti. In questo momento non si deve esitare, se ve n'ha bisogno, a ricomporre le squadre. Se qualcuno si lamenta di tale passaggio in una squadra meno forte, bisogna rimanere sordi alle sue recriminazioni. I percorsi dovranno allora aumentare di lunghezza e di difficoltà. I cross saranno da 11 a 12 km, e condotti a buona andatura sempre nelle stesse condizioni, senza gara ed in gruppo, sotto gli occhi del caposquadra, che aiuterà il principiante. Sarà bene mutare frequentemente il percorso, e cercare nei boschi i luoghi spinosi in cui i giovani possano perfezionarsi nella maniera di

traversarli senza fare troppi zig zag. Qualche prato arato insegnereà loro l'arte di superare i solchi passando di sommità in sommità, ed infine bisognerà loro rendere agevole le salite delle colline, sia che su esse si snodi una strada diritta, sia invece se intralciata da macchie seminate da cespugli fra i quali si smarrisce il cammino. Dopo di averle temute essi dovranno, se non attaccarle con piacere, almeno sopportarle con gagliardia, superandole senza pensarvi. Anche le discese non dovranno farli rimaner titubanti, ed allora conosceranno il piacere che si prova precipitandosi al basso, agitando le braccia per conservare l'equilibrio e con l'occhio bene attento. La salita che segue sembra più dura, ed il dolore al fegato minaccia, ma essi debbono vincere l'una e l'altro. Conoscere il punto debole, cioè la poca attitudine ad arrampicarsi su per le salite, a trarsi d'impaccio da una boscaglia un po' aggrovigliata, o a divorare una discesa, è una cosa eccellente, dappoichè in tal guisa si può ovviare al difetto applicandovisi con cura particolare. Si sale più facilmente raccorciando l'andatura, ed inclinando un po' il capo in avanti. Il contrario invece dev'essere fatto per discendere rapidamente, e senza affanno alla respirazione. L'unica maniera per attraversare più agevolmente un bosco è di farlo senza apprensione, portando le mani innanzi onde proteggere gli occhi. Non occuparsi mai delle gambe, che certamente non possono sfuggire a qualche scorticatura, del resto insignificante, se il nostro corridore si è ricoperto di calze lunghe ripiegate al di sotto del ginocchio onde lasciar libera completamente l'articolazione. Io credo che tali calze siano molto pratiche, quantunque siano portate da pochissimi dei nostri crossmen, i quali senza dubbio temono troppo di essere incomodati da questo supplemento di vestito. Invece muterebbero molto facilmente d'opinione se le boscaglie, nel vero senso della parola, fossero più praticate. Quand'essi avranno appreso tutto quanto abbiamo finora detto, e che qualche pezzo di legno nei fossi o fra le siepi traditrici li avranno induriti, sapranno correre un cross. A qualche settimana di distanza dalla prova agonistica, questo semplice allenamento in campagna non è più sufficiente al futuro campione. Oltre al lavoro indicato, al mercoledì e al venerdì si dovrà coprire, su pista o su strada, qualche breve percorso variante da 1500 a 5000 metri, destinato a fare acquistare un po' più di velocità».

## PARTE QUARTA

### Della marcia

La marcia è la forma deambulatoria naturale dell'uomo. Infatti nella sua conduzione da un luogo ad un altro, soprattutto se la distanza è tanta, questi non usa la corsa, che nella sua serie di salti conduce molto più rapidamente alla fatica, ma la marcia, che pur essendo proporzionalmente meno veloce, a parità di condizione non pone l'organismo nello stato di stanchezza come l'altra estrinsecazione motoria. Noi qui però non intendiamo parlare della marcia touristica, ossia di quella che per piacimento volontario si fa a diletto corporeo e della mente, ma di quella di gara, la quale richiede assai più che non per altre competizioni podistiche uno studio accurato e difficile, in modo speciale nel periodo precedente al vero allenamento. Abbiamo fin qui detto che lo stile è uno dei coefficienti più importanti alla riuscita di un atleta nell'ambito dello sport pedestre, ma se ciò è vero per la corsa, lo è in doppio grado nella marcia, in cui lo sforzo muscolare è molto più grande e non solo, ma comporta una esecuzione regolare e corretta. A prima vista però non si comprende perché questo studio preliminare debba essere così necessario e difficile; sembra di fatto che essendo la marcia andatura naturale, l'atleta non debba gran che affaticarsi per apprenderne i segreti. Invece la difficoltà vera e propria consiste nel diventare maestro dell'arte di saper ottenere la maggiore velocità pur mantenendo inalterato il movimento giusto delle gambe, cioè senza cadere in quell'andatura ibrida che, pur non essendo corsa, non può certamente passare per «marcia onesta». E qui cade in acconci rilevare ed indicare qual è l'unica ragione per cui oggi in Italia sono tanto rari i marciatori di classe a stile puro in confronto dei moltissimi che si danno a questo bellissimo ma pur tanto a torto negletto ramo delle discipline podistiche. Per mancanza di buoni maestri e di

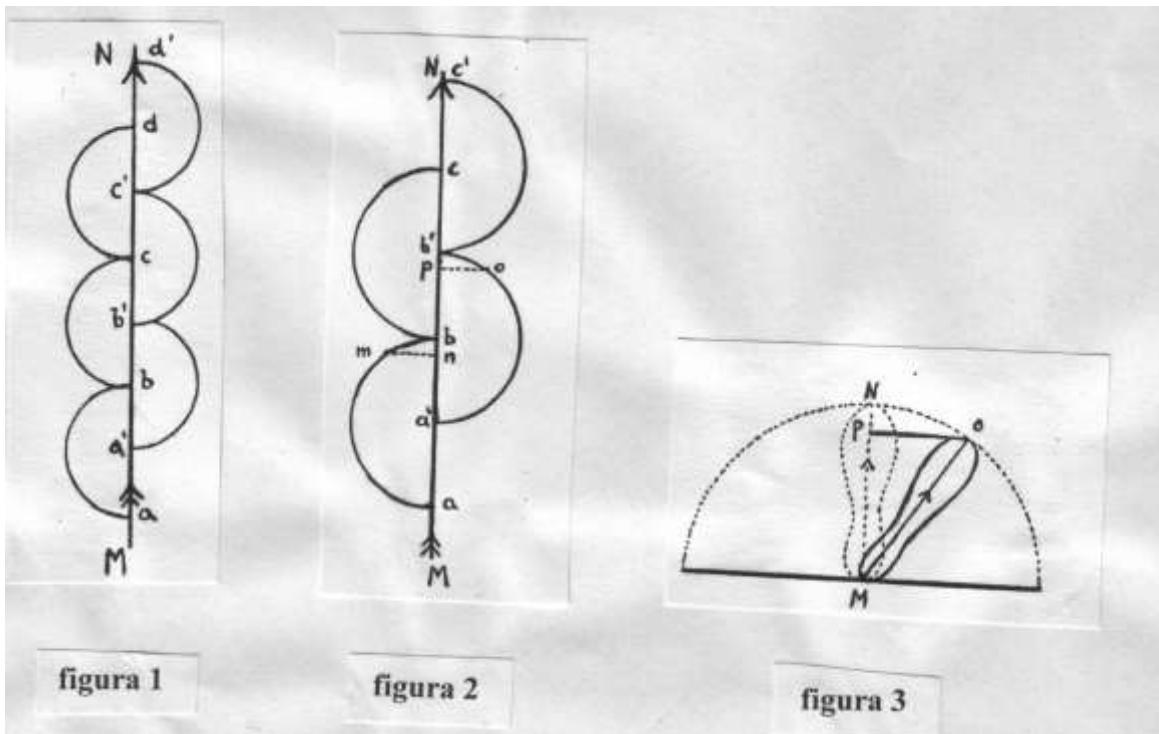
giuste e diffuse norme, pochi conoscono gli artifici dello sport di cui ci occupiamo. Animati da encomiabili sentimenti emulativi, la maggior parte degl'individui vi si dedica senza curarsi di accertarsi se lo stile sia buono o no, e la foia violenta di ottenere rapidamente dei grandi successi, li conduce in breve termine ad una forma ch'essi credono li renda imbattibili. Invece alle prime gare avviene che proteste e squalifiche li mettono fuori combattimento, distruggendo i loro sogni dorati, mentre invece se si fossero accontentati di seguire gradualmente la via ascensionale forse avrebbero potuto aspirare alle gloriose affermazioni di coloro che hanno voluto e saputo assoggettarsi ad un lungo e noioso periodo di scuola, senza del quale nessuno può diventare un vero marciatore, veloce, corretto e resistente. E la ragione appunto per cui oggi la marcia attraversa un periodo di crisi così acuta in Italia va ricercata in questa comune mancanza di cognizione di metodo di allenamento e di stile, che produce fatalmente una progressiva ritrosia negli enti e nei sodalizi ad organizzare delle manifestazioni che per lo più hanno strascichi deplorevoli e dolorosi dovuti a disonesti truffatori sportivi, che vogliono vincere ad ogni costo, nascondendo le loro povere deficienze con una andatura che della marcia ha solamente il nome, poiché l'intenzione è fraudolenta o ignorante. E gli è perciò che vogliamo qui esporre con dati chiari e precisi quali sono i sistemi per poter diventare marciatore. Ognuno, attenendovisi scrupolosamente, potrà con indefesso lavoro e buona volontà, apprendere il vero stile, il quale poi accoppiato ad acconce qualità ed attitudini corporee, può condurre l'atleta a compiere quelle prove che pur danno tante belle soddisfazioni, anche paragonate alle estetiche ed elastiche corse di velocità o di fondo.

Come abbiamo accennato altrove, e per quanto ne dicano coloro che si atteggiano a giudici infallibili pur non avendo mai praticato questo genere di sport, v'ha una differenza marcatissima fra la marcia e la corsa, o per meglio dire esiste un limite nettamente divisorio fra queste due estrinsecazioni deambulatorie. Nella corsa cioè, il corpo è trasportato innanzi mediante una serie di salti che lo sollevano alternativamente e completamente sopra il terreno; nella marcia invece, il peso del corpo stesso è continuamente distribuito su di una gamba o sull'altra, e non v'ha soluzione di continuità nell'atto dell'appoggio dei piedi, dei quali uno è sempre a contatto del suolo, mentre l'altro varca la distanza di un passo. Ne consegue razionalmente da ciò che anche all'andatura più rapida di marcia, l'individuo non segnerà mai un tempo di salto, mentre nella corsa più lenta non vi sarà mai un istante in cui ambedue i piedi si troveranno contemporaneamente a terra. Infatti la differenza del movimento della testa durante il cammino, che nella prima è quasi parallelo al suolo e nel secondo segna invece una serie di curve, indica la completa diversità di propulsione degli arti inferiori. Nonostante però questa differenza fra le due andature, accade sovente che taluni, volendo coprire nel più breve tempo possibile la maggior quantità di spazio, non osservano affatto o quasi le regole di una marcia corretta, adottando uno stile ibrido che pur diversificando dalla corsa vera e propria è nondimeno una frode ordita a danno del podista onesto. Questa infrazione, che può essere in molti casi anche compiuta in buona fede appunto per l'ignoranza dei principi generali, oltre a produrre il danno immediato di una squalifica, è causa di conseguenze dannose permanenti, perché è difficilissimo togliere l'abitudine della marcia falsata, sia perché i muscoli allenati allo sforzo in quel determinato senso risentono per il nuovo stile grave fatica e rapida stanchezza, sia pure perché l'uomo ormai famigliare ai risultati facili, se non ottimi, non sa adattarsi alla diminuzione d'essi in effetto del cambiamento di stile impostogli. È perciò che tutti coloro i quali vogliono dedicarsi alla marcia proficuamente debbono prima di tutto «imparare», e poscia dedicarsi all'allenamento preparatorio come in tutte le altre specie di sport pedestre che abbiamo fino qui studiate. Nel perfetto marciatore il corpo e la testa sono diritti, su di una sola linea, a qualsiasi velocità. Le gambe vanno portate innanzi ben rigide e diritte, specialmente nell'istante in cui poggiano a terra col tallone. Il peso del corpo è distribuito ugualmente su di esse, e ciascun piede non deve mai abbandonare il suolo fino a che l'altro non vi si sia appoggiato di nuovo. L'azione delle braccia è del tutto concomitante con quella degli arti inferiori, a movimento alternato. Da essa dipende in gran parte la propulsione dell'individuo nel quale, a nostro avviso, le gambe hanno un'efficacia quasi passiva. Basta infatti osservare che nell'uomo in cui il moto delle braccia è limitato o quasi nullo, la velocità è minima. Può quindi affermarsi che si marcia «quasi più con le braccia che con le

gambe», quantunque tale aforisma sembri ai profani assolutamente paradossale. Quanto più l'azione delle estremità superiori è energica tanto più facile riesce la propulsione, la quale per essere perfetta deve svolgersi in un piano parallelo al terreno, vale a dire non deve sollevare il corpo da terra, ma semplicemente spingerlo in avanti. Perciò esse, piegate ad angolo quasi retto, vanno gettate alternativamente avanti dall'indietro, col pugno chiuso e con un lieve incrociamento dinanzi al petto, esplicando il massimo dell'energia specialmente nel tratto dal fianco all'incrocio, perché altrimenti, al contrario, il corpo ne subirebbe un movimento reattivo neutralizzatorio tendente all'arresto. Una prova efficacissima di questa grande utilità di propulsione la si ha nel fatto seguente: quando un marciatore è stanco, le braccia vanno successivamente diminuendo nell'ampiezza delle curve di spinta, e la velocità diminuisce gradatamente in ragione diretta della minore impressione, precisamente come in una macchina le varie parti rallentano l'azione man mano che il volano decresce nel numero e nella rapidità dei suoi giri. Evidentemente non riesce facile apprendere a perfezione questo ausilio potente degli arti superiori. A misura poi che la velocità del marciatore cresca o diminuisca, il movimento va effettuato con maggiore o minore vigoria, ma mai con ampiezza meno grande, perché l'effetto utile non sta solo nella forza dell'impulso ma anche nella larghezza, sempre però eseguendo il detto movimento inclinati in avanti rispetto al corpo piuttosto che all'indietro. Il petto dev'essere tenuto ben ampio ed aperto, e la testa diritta sul collo eretto; in tal guisa è facilitato il trasporto laterale delle gambe, ed evitato il rialzamento del piede posteriore prima che l'anteriore abbia toccato il suolo, e col tacco prima della pianta o della punta. H. H. Griffin, nel suo eccellente manuale *Athletics* dice: «Nella corsa la statura dell'uomo cresce, infatti esso procede per una serie di salti in alto ed innanzi, coi piedi generalmente distaccati dal terreno, sul quale anzi se ne appoggia al massimo uno solo. Il corpo è inclinato, e le braccia talvolta lievemente sollevate in alto. Nella marcia invece avviene tutto il contrario. Il marciatore non salta, ma scivola; l'altezza del suo corpo è minore della normale perché le gambe sono molto aperte, ad angolo, col torso ben appoggiato sul bacino. Sembra che i piedi invece di essere adoperati per trasportare l'individuo vogliano afferrare il terreno col tacco e rimorchiarlo».

Affinchè questa propulsione poi del corpo avvenga correttamente, bisogna che nel momento in cui, per esempio, il piede destro resta fermo al suolo, il sinistro esegua il passo contemporaneamente alla spinta del braccio opposto. Al termine di quello si appoggia poscia il tacco, e nel tempo istesso si solleva dal suolo la punta del destro, che a sua volta eseguirà un movimento simile, e così via. Questo ritmo cadenzato di punta e tacco è la caratteristica infallibile dell'andatura corretta, ed ogni più lieve infrazione costituisce una frode la quale è tanto più degna di punizione in quanto che rivela non solo la disonestà, ma anche la nullità dell'uomo che, non potendo, vuole vincere. L'effetto utile di questa concomitanza di movimento di braccia e gambe non si ha rapidamente. Infatti l'esecuzione delle giuste oscillazioni che agiscono nel senso della propulsione orizzontale all'inizio dell'attività è assai difficile; nei principianti accade sovente che esso si svolga piuttosto nel senso del sollevamento del corpo dal terreno, anziché in avanti. In essi infatti il movimento delle spalle dal basso in alto tradisce visibilmente l'errore, che in tal caso non solo arreca un inutile dispendio d'energia, ma puranco è l'indice di uno stile poco corretto, poiché è la risultante di moti saltellanti anziché propulsori. Oltre però a codesto stile, che è il coefficiente indispensabile ad un buon risultato, v'ha nella marcia un altro mezzo per raggiungere, a parità di sforzo, un miglior risultato, e precisamente di saper trarre il massimo profitto nel passo seguendo una linea retta in riguardo alla positura dei due piedi, i quali debbono essere appoggiati in terra in guisa che il calcagno di quello anteriore sia posto sul prolungamento teorico della linea longitudinale dell'altro. L'accusa figura 1 rende molto evidente e dimostrativa questa teoria. Sia la retta MN la linea indicante la direzione dell'atleta. Le curve ab-bc-cd, a'b'-b'c'-c'd' sono il tracciato teoretico che le due gambe compiono per fare ciascun passo. Partendo dal punto a, è ovvio dimostrare che la gamba sinistra appoggiandosi in b coprirà, per ogni determinata ampiezza di passo, il maggior spazio. Lo stesso dicasi per la gamba destra rispettivamente ai punti a'b'. La successione dei punti d'appoggio a-a'-b-b'-c ecc. costituirà evidentemente la linea di maggior rendimento e di miglior guadagno di

terreno. Supponendo infatti che durante il cammino, anziché appoggiare i piedi (partendo da a) in a'-b-b' ecc, e cioè sulla stessa linea retta, si appoggiassero un poco lateralmente (figura), ad esempio in m ed in o, è chiaro che ad ogni passo si perderebbe un tratto nb-pb' e così via, perché nella curva che l'arto compie nella propulsione rigida in avanti ogni punto di essa trovasi a minor distanza da b oppure c in confronto della sommità di essa, ciò che in altri termini viene a significare che il passo è un po' più corto.



Calcolando in media tale perdita di spazio in uno svantaggio oscillante fra i 3 e i 5 cm, ne consegue che su 10 km, pur facendo uguale sforzo, si ha una perdita da 300 a 500 metri (fissando ad un metro l'ampiezza di ogni passo). Ad evitare perciò questo dannoso inconveniente è utilissimo, nel primo periodo dell'allenamento, abituarsi a seguire costantemente una linea segnata in terra, e su di essa porre successivamente i tacchi e le punte, perché per l'uguale ragione sopra esposta, se queste ultime restano un po' in fuori si ha un nuovo elemento pregiudizievole di perdita di terreno, che può invece con somma facilità essere ovviato. In effetto se la punta del piede (figura 3) viene posta obliquamente in o sul terreno anziché in N (che in avanti segna la maggior distanza da M), nell'atto del sollevamento si viene a perdere un tratto PN, perché il miglior guadagno di spazio lo si ha lungo la linea MN, che sarebbe la retta di cui abbiamo appunto sinora parlato. Questo svantaggio, che a seconda della lunghezza del piede varia da 2 a 4 cm circa, è causa pur esso di perdita di spazio che in concomitanza della precedente può eliminarsi appunto appoggiando sempre i piedi parallelamente alla direzione che si segue. Abbiamo fin qui più volte accennato a marce scorrette, le quali sia in buona sia in mala fede sono usate da coloro che vogliono ottenere dei tempi impossibili alle loro costituzioni fisiche e cognizioni podistiche. Tali infrazioni sono spesso lievissime, ma all'osservatore attento non sfuggono neppure se fatte in velocità, ed infatti v'ha sempre qualche mezzo per accertarsene. Così nel «mixing», che sarebbe un miscuglio di qualche salto alla marcia naturale per cui vi sono dei momenti in cui tutt'e due i piedi non sono appoggiati sul terreno, è un segno infallibile l'alzarsi e l'abbassarsi delle spalle e della testa ad ogni passo, mentre il loro piano di propulsione dovrebbe essere perfettamente parallelo al suolo. Tali sollevamenti sono la conseguenza inevitabile dei tempi di salto che fanno descrivere a tutto il corpo una piccola traiettoria o curva, sempre visibile per quanto minima. Altra marcia di frode è quella che potrebbe

essere chiamata corsa sui tacchi, ed in cui v'ha sempre quella soluzione di continuità nell'appoggio prescritto. Tale andatura ibrida (shuffling, dall'inglese avanzare scivolando) si scopre molto più difficilmente dalle mosse del corpo, però i tacchi ogni tanto urtano sul terreno durante il passo ed un segno, che a prima vista sembra trascurabile ma che pure è certo, lo si ha nell'impolveramento completo della calzatura, che nello stile corretto avviene in grado molto minore, perché assai più brevi sono gl'intervalli di tempo in cui l'intiero piede sta a contatto della terra. Inoltre in tal genere d'andatura l'individuo procede a passi corti; la testa è quasi sempre alquanto reclinata sul petto, e le gambe agenti con un movimento di scatti nervosi. Nella marcia a gambe piegate al ginocchio (lifting) non si ha una vera serie di salti, ma v'ha per altro una discontinuità nel ritmico moto di punta e tacco, e la pianta del piede è appoggiata per lo più tutt'intiera, d'un tratto. Essa pure non è molto facilmente visibile osservando la testa e le spalle, bensì osservando i piedi e le gambe, i quali particolarmente hanno un movimento asimmetrico e dinoccolato. In generale però tutti i suaccennati trucchi volgari, volontari o no, sono efficaci solamente sulle distanze brevi, nelle quali evidentemente hanno un vantaggio enorme sullo stile onesto, ma sui percorsi lunghi invece sono dannosi, perché a parità di condizione producono più rapidamente la stanchezza, per la stessa ragione per cui la marcia, rispetto alla corsa, è proporzionalmente meno faticosa. Comunque sia, l'istituzione di ottimi giudici di marcia imparziali e competenti è la miglior garanzia per il regolare svolgimento di una gara, ed è consigliabile scegliere tali persone fra coloro che già si sono dedicate a questo esercizio, o che per lo meno se ne sono fatto un concetto esatto e completo. In seguito all'azione energica del tallone sul suolo, uno degl'inconvenienti più gravi che fanno soffrire l'atleta nei primi periodi di allenamento consiste nei dolori che sopravvengono ai muscoli dello stinco e della parte posteriore della coscia. È appunto in essi che si formano le maggiori quantità di tossine (di cui facemmo parola in altra parte), ed è perciò che fa d'uopo operare con gran cura un eccellente massaggio con una buona embrocation in queste parti. Nell'atto del trasporto dell'arto all'innanzi e nell'appoggio rigido, tanto il «biceps femoris» (coscia) quanto il «tibialis anticus» (stinco) eseguono un lavoro violento nello stesso modo fatto nella corsa dal «castronemio» (polpaccio)<sup>31</sup> e dal retto femorale coi vasti interni ed esterni (parte anteriore della coscia). Pertanto è ad essi che il trainer deve porre ogni sua cura ed attenzione, prima del periodo di preparazione per renderli forti e resistenti, e dopo il lavoro per ripristinarne la vigoria e l'elasticità, e liberarli dalle tossine. L'azione delle braccia costituendo un coefficiente della massima importanza, è necessario svilupparne al più alto grado l'attitudine al miglior sforzo. Quindi con acconci esercizi di rotazione, di flessione, di spinta, con piccoli manubri, bisogna favorire lo sviluppo del deltoide, del trapezio e dei pettorali, i quali tutti concorrono ad imprimere alle braccia l'attitudine a quel movimento vivo ed energico di oscillazione dal quale precisamente dipende in gran parte l'impulso del corpo. Senza pregiudizio di tutti gli altri esercizi citati più indietro, un buon sistema per ottenere questo scopo ed insieme accrescere lo sviluppo delle masse polmonari, consiste nel porsi al mattino, appena levati, dinanzi ad una finestra od all'aria libera e per 10 o 15 minuti imitare colle braccia l'azione che si esegue durante la marcia, tenendo sempre i due manubri, e con velocità maggiore o minore a seconda della lunghezza del periodo di gara per il quale si è in allenamento. Le gambe si muovono contemporaneamente ed alternativamente col metodo di George sopra esposto. Per prevenire la formazione delle vesciche, tanto al calcagno quanto alle estremità delle dita, od in qualunque altra parte del piede, è bene lavarsi spessissimo con acqua fredda saponata con estratto di sapone di Hudson e poscia, prima dell'allenamento, ungerti i piedi stessi con vasellina purissima ed ottimo sego, specialmente per le marce lunghe. Se poi le vesciche fossero già formate, allora è d'uopo farne uscire completamente il liquido mediante una lieve incisione, onde prevenire l'infezione, e lavare poscia la parte con uno dei tanti antisettici indicati dalla scienza medica. Sempre però bisogna guardarsi bene dall'asportare l'epidermide rialzata, la quale invece serve, dopo la fuoriuscita del siero, a proteggere il derma sottostante ed a facilitarne il disseccamento. L'uso della «omocea»<sup>32</sup> è pure indicatissimo per la guarigione di queste bolle, come anche per la cura delle

<sup>31</sup> Come già detto bicipite femorale, tibiale anteriore e gastrocnemio o gemelli.

<sup>32</sup> Meglio homocea. Unguento dell'epoca consigliato contro dolori di qualsiasi genere.

emorroidi a cui moltissimi marciatori vanno soggetti a cagione della ripercussione continua sul retto dei colpi di calcagno in terra. E qui cade in acconcio di consigliare a tutti gl'interessati di porre sotto ai tacchi un pezzo di gomma che ammortizza in parte questa ripercussione, in modo speciale se la marcia, sia di preparazione che di gara, si svolge su terreno duro; tale raccomandazione è fatta da tutti i campioni, ed è veramente utile. Nella marcia, fors'anco più che nella corsa, riesce ad alcuni proficuo l'uso di manopole, ossia di piccoli cilindri di sughero del diametro di circa 25 mm, lunghi quanto la larghezza della mano, e fissati alla medesima da un leggero elastico. Infatti durante uno sforzo violento o prolungato è un modo istintivo il serrarsi del pugno, e sia per suggestione sia veramente perché con le manopole si evitano le oscillazioni prodotte dalle unghie sul palmo, per molti individui costituiscono un elemento condizionale di buona riuscita<sup>33</sup>.

### Sistemi di allenamento

Usualmente le gare di marcia di velocità non si eseguono su percorsi inferiori ai 1000 metri, poiché l'andatura sicuramente finirebbe con il non corrispondere pienamente alle leggi dello stile puro e corretto. Egli è perciò che molto saggiamente il limite di percorso del campionato nazionale è stato ridotto ai 1500, che può considerarsi appunto come il prototipo della distanza più adatta a dimostrare le doti di un buon marciatore veloce. Per l'allenamento a tal genere di gara si possono benissimo seguire le stesse norme precedentemente indicate per il miglio di corsa, applicando le tabelle di tempi per i vari quarti di miglio e diminuendo della metà almeno il lavoro della marcia touristica al mattino, in campagna. Gli scatti di velocità non debbono mai essere inferiori ai 100 metri, poiché aldisotto di questi è difficilissimo mantenere lo stile. Per le distanze da 2 a 5 km è necessaria ancora una buona velocità; quindi, attenendosi sempre alle regole precedentemente dettate per le corse, è utile aggiungere giornalmente, a lavoro compiuto, uno spunto rapido su 300 o 400 metri. È inutile aggiungere che vanno completamente soppressi i percorsi di marcia touristica al mattino, i quali invece si possono proficuamente surrogare con un paio di lunghe passeggiate in campagna ogni settimana. Da 5 a 10 km il sistema della mezza distanza è buonissimo, purchè però si sostituisca per due volte almeno su sei un percorso più lungo, onde mantenere la resistenza. Cosicchè ad esempio una eccellente tabella di allenamento per una prova dell'ora in pista è la seguente = Lunedì: 5 km colla migliore andatura; martedì: idem; mercoledì: 8 o 9 km all'andatura di gara; giovedì: 5 km ad andatura un po' più rapida della precedente; venerdì: 5 km ad andatura un po' più rapida, come sopra; sabato: 5 km colla miglior velocità; domenica: riposo. Ogni 15 giorni eseguire una prova sull'ora.

Nelle distanze comprese fra i 15 ed i 20 km, oltre al sistema d'allenamento sull'egual percorso accennato nelle corse di fondo, si può applicare anche la tabella suaccennata per l'ora, variando in 6 i 5 km giornalieri, ed in 10 o 12 quelli prescritti per il mercoledì. Ogni due settimane sarà utile coprire a buona andatura il percorso intiero della gara. Oltre i 20 km è necessario assoggettarsi ad un lavoro lungo ma continuo. Certamente non bisogna dimenticare nelle grandi prove di fondo che il corpo deve essere sufficientemente allenato, perché appunto il maggior pericolo consiste nella probabile impossibilità di finire la gara. Ad evitare dunque questo gravissimo inconveniente fa d'uopo sottoporsi ad una preparazione molto laboriosa, pure evitando di cadere nel «surmenage», che in tale genere di prove è frequentissimo; perciò il marciatore deve allenarsi 3 volte alla settimana per permettere all'organismo di riparare convenientemente alle perdite dovute alla grave fatica. In questi giorni dev'essere coperta un po' più della metà distanza di gara, all'andatura con

<sup>33</sup> Al momento (1909) in cui scriveva l'autore le manopole si usavano evidentemente per scaricare la tensione. Deve essere stata questa, senza dubbio, la funzione principale (per es. il coach Mike Murphy, il 21 settembre 1895 a New York, così spronò il suo allievo Charles Kilpatrick prima che questi scendesse in pista e migliorasse il primato mondiale delle 880 yards: «Stringi il sughero e pensa a tua mamma», ma esistono indizi che questa pratica, giunta in Italia dall'estero, anni prima possedesse anche altre funzioni, come per esempio quella di togliere la voglia di bere durante le gare di resistenza, mettendo in bocca la manopola di sughero (vedi M. Martini, A proposito del 1908, AtleticaStudi n. 1-2/2010, pp. 78/79).

cui l'individuo crede di poter terminare la prova. Ogni 20 giorni fare i tre quarti del percorso, e per la maratona tentare, per una sola volta, l'intiero viaggio. Curar soprattutto, per la buona riuscita di questi cimenti ultra-esaurienti, che gli organi si trovino in perfetto stato, e specialmente lo stomaco, che è il peggiore nemico dei campioni della grande resistenza.

## Conclusione

Da quanto per sommi capi siam venuti esponendo in riguardo alle discipline podistiche non consegue che si possa diventare campioni con la semplice applicazione sistematica dei principi generali accennati. Oltre alle occupazioni, che alla maggior parte tolgon la libertà nelle ore più propizie degli allenamenti, alle condizioni di vita che a pochi permettono di seguire il costoso regime delle docce, dei massaggi, dei cibi speciali, ecc, ed a tutto quant'altro è indispensabile al difficile raggiungimento della forma, ognuno deve studiare quale sia per lui il migliore e più adatto regolamento di prove preparatorie, tenuto conto della costituzione, dell'età, del temperamento, dell'origine, e dello stato di servizio sportivo. Egli è perciò che l'utilità dei principi riassunti è abbastanza ristretta. Nondimeno confidiamo che la lacuna fin'oggi esistente rispetto alla diffusione di qualsiasi ammaestramento nell'ambito pedestre sia, per mezzo del presente breve riassunto, lievemente riempita. Alle giovanili vigorose generazioni audacemente irrompenti con irrefrenabile entusiasmo nel campo eroico delle tenzoni mondiali, l'applicarli con feconda energia. Alla balda concomitanza di un corpo sano ed anelante di vita, con una mente direttiva saggia e cosciente, non può mancare una fine di gloriosa affermazione. E se pure il nostro scopo educativo non sarà raggiunto in un breve volger d'anni, ci terremo paghi di una lieve riconoscenza dei nostri amici italiani, cultori dello sport umile, per la modesta nuova opera di volgarizzazione dei sistemi d'allenamento moderni.

## Bibliografia

- Bargossi Achille, L'uomo locomotiva (autobiografia), fratelli Gherardi, Forlì 1882  
Berardi Domenico, Scrittori in bicicletta; in : *La Piè*, numero 2, anno 1974, pp. 54/58  
Guyot-Daubès, Les hommes-phénomènes, Corbeil, Paris 1885  
Reguzzoni Mario, Società di ginnastica e scherma del Panaro: un secolo di vita, SGS Panaro, Modena 1970  
Tamini Noël, La saga des pédestrians, tome 1, édition Edior, Nîmes 1997  
Volpati Luigi, Consigli pratici di un veterano per chi vuol dedicarsi alle corse di fondo, *La Gazzetta dello Sport* 6 maggio 1906

## APPENDICE

### ***L'invenzione della partenza a quattro appoggi***

I primi metodi di partenza, anche nelle gare di velocità, hanno visto naturalmente gli atleti assumere una posizione più o meno raccolta ma in appoggio sulle sole gambe. I primi tentativi di partire ancor più raccolti appoggiandosi anche sugli arti superiori, come è oggi consuetudine generale, risalgono sicuramente al secolo XIX. Dopo la Grande Guerra ormai la partenza a quattro appoggi – in inglese crouch start oppure on all fours – era universalmente accettata. Sul finire degli anni Sessanta del secolo XX un allenatore sudafricano, il maggiore John Short, fece adottare la partenza in piedi a Dries Lategan, un suo velocista che aveva problemi tecnici in avvio. Poichè i risultati di Lategan migliorarono, Short provò a riportare in auge quel metodo. I risultati non furono malvagi, e vi si provò anche Paul Nash, sudafricano tra i migliori del mondo all'epoca, ma la cosa non ebbe comunque seguito nonostante Short avesse elaborato uno speciale blocco di partenza da utilizzare ai suoi fini. Rispondere alla domanda sulle origini della partenza da terra non è semplice.

Mike Murphy (1860-1913), uno dei più quotati coach USA di club di fine Ottocento e allenatore in capo della squadra olimpica statunitense di atletica nel 1900, 1908 e 1912, nel suo volume «Athletic training» (Charles Scribner & sons, New York 1890) e poi anche nel suo «How to become a sprinter», sostiene di aver inventato e sperimentato per primo il crouch start con il suo allievo Charles Sherrill (nato il 13-4-1867 e campione AAU degli Stati Uniti sulle 100 yards il 17 settembre 1887). Questa è la versione che la storiografia ha quasi sempre proposto in maniera praticamente ufficiale, a partire dal volume «How to sprint» dell'American Sports Publishing Company (proprietà della Spalding), datato 1925 e scritto da Archie Hahn, campione olimpico dei 100m nel 1904 e 1906 (Giochi Olimpici straordinari). Questa opera, e un articolo scritto sul tema specifico del crouch start da Ed Hughes sul quotidiano *Brooklyn Daily Eagle* del 30 giugno 1936, a pagina 16, si appoggiano anche a un resoconto apparso due mesi dopo il primo uso in sede agonistica del crouch start da parte del velocista della Yale University Charles Sherrill. Lo pubblicò la rivista *Athletic Journal* del 17 luglio 1888 con dovizia di dettagli. La gara si disputò il 12 maggio 1888 a Cedarhurst, Long Island, New York, nel corso di una manifestazione denominata Rockaway Hunt Club Games. Quel giorno l'allievo di Mike Murphy fu deriso. Lo starter, George Turner, vedendo Sherrill accovacciarsi a terra, ritenne che il ragazzo stesse sbagliando, sospese momentaneamente la prova, e gli si avvicinò per istruirlo sul da farsi. Ma Charles gli spiegò che stava sperimentando un nuovo metodo, e l'esperimento si concluse con la vittoria di Sherrill sui tre avversari, in ordine alfabetico Samuel Derickson della Columbia University, Samuel Jerome King della Princeton University, e F. B. Lund della Harvard University. Un quotidiano dell'epoca scrisse: «Sebbene sia sembrato che Sherrill in partenza stesse per cadere, si è ripreso e ha vinto».

Il primo documento scritto del XX secolo che si occupò del sistema di partenza nelle gare di sprint fu un articolo scritto nel 1901 sulla rivista *Pearson's Magazine* dall'ex grande saltatore Charles Fry: «L'arte di partire»; in questo e altre successive opere Fry consigliò sempre il metodo antico e mai l'avvio on all fours. Citiamo ora ciò che hanno scritto altre fonti di inizio Novecento da noi reperite sull'argomento della partenza a quattro appoggi:

- 1) Curt Doerry, *Leichte Athletik*, Grethlein, Leipzig 1904: «Consiglio la partenza a quattro appoggi, che ho visto usare dagli americani ad Atene (1896) e Parigi (1900), che usavano due piccole buche nel terreno dietro la linea di partenza, e vi inserivano dentro i piedi per godere di un miglior appoggio in partenza».
- 2) Samuel Crowther, *Rowing and track athletics*, Mac Millan, New York 1905, p. 301: «Nel crouch start, o come veniva chiamato agli inizi ‘partenza degli studenti dei colleges’, entrambe le mani sono posizionate sulla linea di avvio, con le dita e le braccia completamente allungate».
- 3) Reginald Walker, *Text book on sprinting*, Health and Strength Ltd, Londra (1908?), p. 35: «In Inghilterra la partenza a quattro appoggi è stata introdotta, per quanto ne sappiamo, dal 400ista T. L. Nicholas nel 1890, ma ha origini statunitensi. Ai primi esponenti di questo stile veniva consentito di sistemarsi con il piede anteriore sulla linea di partenza e quindi le mani, appoggiate a terra, toccavano il terreno davanti alla linea di partenza. Poi si comprese che così facendo si concedeva un grande vantaggio ai seguaci di questa tecnica nei confronti di quelli che, appoggiando il loro piede anteriore sulla linea di avvio, partivano in piedi. Così la regola fu modificata, e ora nel crouch start il corpo è interamente sistemato dietro la linea di partenza» (Questo testo riporta in realtà, pari pari, le parole adoperate da Montague Shearman nel suo ‘*Athletics and Football*’, Longmans, Green and Co., London, nell’edizione del 1894).
- 4) Arturo Balestrieri, *Del podismo*, Ufficio di pubblicità sportiva, Milano 1909, p. 89: «Nella partenza in piedi occorre una sola buchetta, mentre nell’all fours ne occorrono due, cioè una per ciascun piede. L’innovazione della partenza all fours è dovuta agli Americani».
- 5) *How to sprint*, American Sports Publishing Company (Spalding), New York 1910, p. 23 (autore non citato): «Agli inizi si usava partire in piedi, cioè con le mani che non toccavano in alcun modo il suolo, ma questo stile è obsoleto e ormai abbandonato dai più a favore della partenza da terra, che ora vado ad illustrare basandomi sull’esperienza personale che ho compiuto circa quella che è conosciuta come ‘partenza del canguro’».
- 6) Ellery Clark & John Graham, *Practical track and field athletics*, Duffield, New York 1910, p. 17: «La partenza in piedi è stata ormai completamente soppiantata dal crouch start, che l’esperienza ha dimostrato essere senza ombra di dubbio il metodo migliore».

Negli Stati Uniti c’era stato anche un altro sprinter degli anni Ottanta a rivendicare l’invenzione della partenza a quattro appoggi, certo Thomas Lee dello YMCA di New York. Nella patria che ha dato i natali all’atletica moderna, la Gran Bretagna, la novità introdotta negli USA pare sia stata adottata per la prima volta verso la fine del 1888 da Tom L. Nicholas (Monmouth A. C.), ma sul primo uso di questa tecnica in competizione pare abbia primogenitura Ernest Pelling (London A. C.), che la usò nella gara delle 100 yards dei Campionati Inglesi AAA del 1889 (Stamford Bridge 29 giugno) da lui vinta in 10.4.

Fin qui, tutte le informazioni fornite riguardano l’atletica dilettantistica, cioè quella di cui si è solitamente occupata la storiografia. Ma l’atletica dei professionisti del XIX secolo è un terreno assai poco esplorato, dal quale sono comunque emersi sufficienti elementi da farci ritenere che, tra i «pro» dell’Ottocento, la partenza a quattro appoggi fosse stata usata già diversi anni prima. Lo stesso Mike Murphy raccontò di averla provata quando gareggiava da atleta professionista nel 1881. Un famoso giocatore di biliardo, Tom Gallagher, riferì di avere visto un atleta «pro» usare l’avvio on all fours a Cleveland nel 1886. Un ottimo velocista professionista dell’Ottocento, M. K. Kittelman, proveniente dalla Harper County (Kansas meridionale), raccontò di aver avuto come avversario un atleta di origine irlandese, certo Jimmy Ryan, che usò il crouch start in tutte le occasioni in cui vi si trovò a gareggiare contro, in gare disputate tutte prima del 1884 nella zona

occidentale degli Stati Uniti (Ryan è noto per aver sconfitto anche altri quotati professionisti, come William Morgan della Yamhill County nell'Oregon nord-occidentale). Del resto è proprio dall'ambiente del professionismo che arrivò in Italia tale tecnica, esattamente nel 1904 dalla Gran Bretagna, per merito di Ettore Capucci, un velocista romano che viveva a Edimburgo e che nel 1904 trascorse alcuni mesi di vacanza in patria.

Esiste inoltre un altro luogo dove identico germoglio fiorì senza influenzare Murphy, Sherrill o i «pro», e senza essere assolutamente a conoscenza di ciò che accadeva negli States: l'Australia. Abbiamo visto che nel testo citato al punto 4, che è del 1910, si parlava di ‘partenza del canguro’. Ciò significa che gli statunitensi erano a quell'epoca già a conoscenza che in Australia qualcuno aveva usato la partenza on all fours. Ne aveva parlato infatti in un suo libricolo, di cui purtroppo non conosciamo né titolo né anno, James Sullivan (1860-1914), co-fondatore (1888) della Federatletica USA, di cui fu segretario prima (1889-1896) e presidente poi (1906-1909), direttore di vari quotidiani, editore nel direttivo della Spalding, l'azienda numero uno dell'epoca per l'equipaggiamento sportivo, membro del comitato olimpico USA e fondatore dell'istituzione che gestiva l'atletica studentesca a New York. Insomma: un pezzo da novanta. Riteniamo comunque che il testo di quel primo volumetto sia più o meno identico a quello riproposto in un libro di Sullivan («How to become an athlete») uscito postumo, che così si pronuncia: «Il più in voga dei metodi di partenza, in America chiamato crouch start, è stato oggetto di acese discussioni a riguardo della sua invenzione. Sono stati in molti a rivendicarla. È noto che l'autore di questo opuscolo ne ha già discusso a lungo con Richard Coombes, direttore del *Sydney Referee*, giornale australiano, e che ritiene che questo tipo di partenza sia stato importato negli Stati Uniti dall'Australia, per poi passare in Gran Bretagna e negli altri Paesi europei. Coombes, senza ombra di dubbio uno dei massimi esperti di atletica del mondo, ha svolto ricerche a tappeto sul crouch start, ed è ormai un dato accettato che il primo atleta ad adoperarlo sia stato Bobby Mc Donald, un famoso velocista australiano. Si dice che l'idea gli sia balenata nella mente osservando un canguro, e da anni questo metodo è conosciuto anche come ‘partenza del canguro’». Coombes (1858-1935), era un inglese nato a Hampton Court, Middlesex, che aveva praticato diversi sport in patria, divenendo anche campione di marcia del London Athletic Club. Trasferitosi a Sydney nel 1886, divenne co-fondatore e dirigente di varie organizzazioni sportive, in particolare co-fondatore (1887), vicepresidente (1887-1893) e presidente (1894-1935) della New South Wales Amateur Athletic Association e fondatore (1897) della Federatletica australiana. Notevole fu il suo contributo al giornale *Sydney Referee*, e numerose furono anche le sue iniziative come organizzatore; fu anche delegato in diverse trasferte di atleti australiani all'estero, e membro del Comitato Olimpico Internazionale (CIO) per 31 anni. Coombes sosteneva la priorità di Mc Donald nell'invenzione del crouch start, e le sue argomentazioni devono essere state convincenti se Sullivan gli credette, tuttavia deve averne avuta visione diretta solo in una occasione, nel 1887 al Carrington Ground di Sydney, perché non ha mai precisato la data della «invenzione», limitandosi a parlare di «un periodo sicuramente precedente quello di Sherrill». Mc Donald stesso però lo contraddirisse, nel luglio 1913 sul già citato *Sydney Referee*. Parlando del suo modo di effettuare la partenza, non fece alcun cenno ai canguri, bensì spiegò di aver adottato quell'accorgimento in una giornata in cui spirava un forte vento contrario; ciò che servì un giorno per ridurre le negative conseguenze delle ventate, divenne poi una consuetudine. Molti anni dopo, nel 1965, venne pubblicato il libro di Mavis Thorpe Clark «Pastor Doug», biografia di Douglas Nicholls, aborigeno australiano divenuto ministro di una Chiesa protestante e figura mitica della lotta per i diritti degli aborigeni. Nel corso delle ricerche per scrivere il libro, vennero a galla documenti e lettere privati dove Nicholls, velocista professionista negli anni Venti, parlava della partenza on all fours di Bobby Mc Donald, anche lui un aborigeno, e la faceva risalire al 1887, confermando quindi Coombes. Nicholls era bene informato sul fatto perché nato nella stessa Riserva aborigena di Mc Donald, Cumeragoonga, New South Wales, al confine con lo Stato del Victoria. La Riserva fu inaugurata nel 1883 quando vi fu trasferita una comunità aborigena della vicina missione di Maloga; prosperò divenendo centro agricolo, e nell'ambito dei rapporti tra Bianchi ed aborigeni,

evidentemente, il più veloce ragazzo del luogo venne indirizzato verso il circuito professionistico. L'atletica «pro» in Australia era, all'epoca, assai più fiorente di quella dilettantistica, ed è rimasta

A destra. Cedarhurst, Long Island, 12 maggio 1888. La gara del battesimo pubblico del crouch start (foto probabilmente scattata a posteriori, con partecipanti solo «in posa»). Da sinistra Derickson, King, Lund, Sherrill, con dietro il coach Murphy (baffi) e lo starter Turner.



Qui sotto. Partenza della finale delle 100 yards ai campionati inglesi AAA (Amateur Athletic Union) del 1896, disputati il 4 luglio a Northampton. I concorrenti sono già al «pronto», e come si nota la partenza a quattro appoggi non aveva ancora raggiunto un sufficiente standard di perfezione (bacino troppo alto e ginocchia poco piegate) e di uniformità. Vinse la gara il secondo atleta da destra, l'irlandese Norman Morgan, in 10.2/5.



Qui sotto schizzo tratteggiato da Richard Coombes della posizione di avvio che assumeva l'aborigeno australiano Bobby Mac Donald.

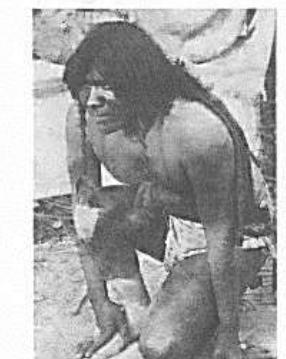


Foto dataata 1884 di un indiano d'America (tribù degli Yuma) al via di una gara di corsa.

Qui sotto il celebre allenatore di atletica Mike Murphy, al quale i più hanno sempre fatto risalire l'invenzione del crouch start. Murphy (1860-1913) esercitò come trainer in molti dei più importanti college e club statunitensi; tra i numerosi fuoriclasse da lui seguiti il 400ista Maxey Long.



sempre in vita con una vivacità che non ha pari al mondo, anche se negli ultimi anni si è fusa con quella gestita dalla IAAF, essendo anche questa divenuta professionistica. Molti degli aborigeni distintisi nell'atletica professionistica australiana, oltre a Mc Donald e Nicholls, provenivano pure da questa Riserva che si adagia lungo le sponde del fiume Murray. È probabile che già Sullivan, edotto da Coombes, sapesse che l'atleta australiano che usava il crouch start era un aborigeno, ma tutti, come spesso purtroppo è stato fatto in tante altre tristi occasioni, hanno giudicato secondo il loro metro considerandolo solo un atleta. In realtà un aborigeno del XIX secolo, per quanto gli si possa assegnare un nome da bianco, fargli indossare maglietta e calzoncini corti, e farlo correre su piste e corsie, rimane tale. Con le conoscenze etno-antropologiche di cui disponiamo oggi, possiamo essere certi che non gli sarebbe mai passata per la mente l'idea di «adottare uno stile». Sicuramente, si accucciava a terra perché così facevano, prima di correre, alcuni animali con cui condivideva la vita allo stato di natura. Nulla più. Del resto, le ricerche moderne hanno portato alla luce un documento fotografico, oggi custodito al Southwest Museum di Los Angeles, di un nativo americano degli Yuma, tribù stanziata lungo il fiume Colorado, pronto a scattare per una gara di corsa on all fours. Per fortuna qualcuno pensò bene di segnare l'anno in cui l'istantanea fu scattata sulla foto stessa: 1884. Nel senso però in cui noi parliamo di atletica moderna, è impensabile poter assegnare l'invenzione ad un appartenente ad un popolo di interesse etnologico, che prendeva parte alle competizioni sportive dei Bianchi con un unico scopo: evadere da quell'ambiente che lo soffocava, privandolo della libertà di vivere secondo le sue tradizioni, creato dagli stessi uomini Bianchi. Non è escluso però che il crouch start sia stato inventato negli Stati Uniti anziché nella patria dell'atletica moderna, la Gran Bretagna, proprio perché alcuni nativi d'America si accovacciavano in partenza. I «visi pallidi» potrebbero aver preso lo spunto da quanto visto e aver perfezionato l'idea; sappiamo per esempio per certo che il velocista professionista Jimmy Ryan, al quale abbiamo accennato sopra, si misurò più volte contro dei nativi delle tribù dei Navaho e dei Teste Piatte.

Marco Martini

## Bibliografia essenziale

- Hamacher Hubert, Athletics at the end of the XIXth century, IAF, 2011  
Pallicca Gustavo, I figli del vento volume 1, Simple, Macerata 2006  
Pallicca Gustavo & Quercetani Roberto, A world history of sprint racing, SEP, Casina de Pecchi (Milano) 2006  
Sears Edward, Running through the ages, Mc Farland & company, Jefferson (North Carolina) 2001  
Sullivan James, How to become an athlete, American Sports Publishing Company (Spalding), New York 1916  
Tatz Colin, Aborigines in sport, The Australian Society for Sports History, Bedford Park (South Australia) 1987  
Redazionale, The crouch start, New York Times 22 dicembre 1912  
<http://chroniclingamerica.loc.gov>  
<http://listserv.linguistlist.org>  
[www.adb.online.anu.edu.au](http://www.adb.online.anu.edu.au)