

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

**Artikel:** L'atletica dentro  
**Autor:** Egger, Jean-Pierre  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000034>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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



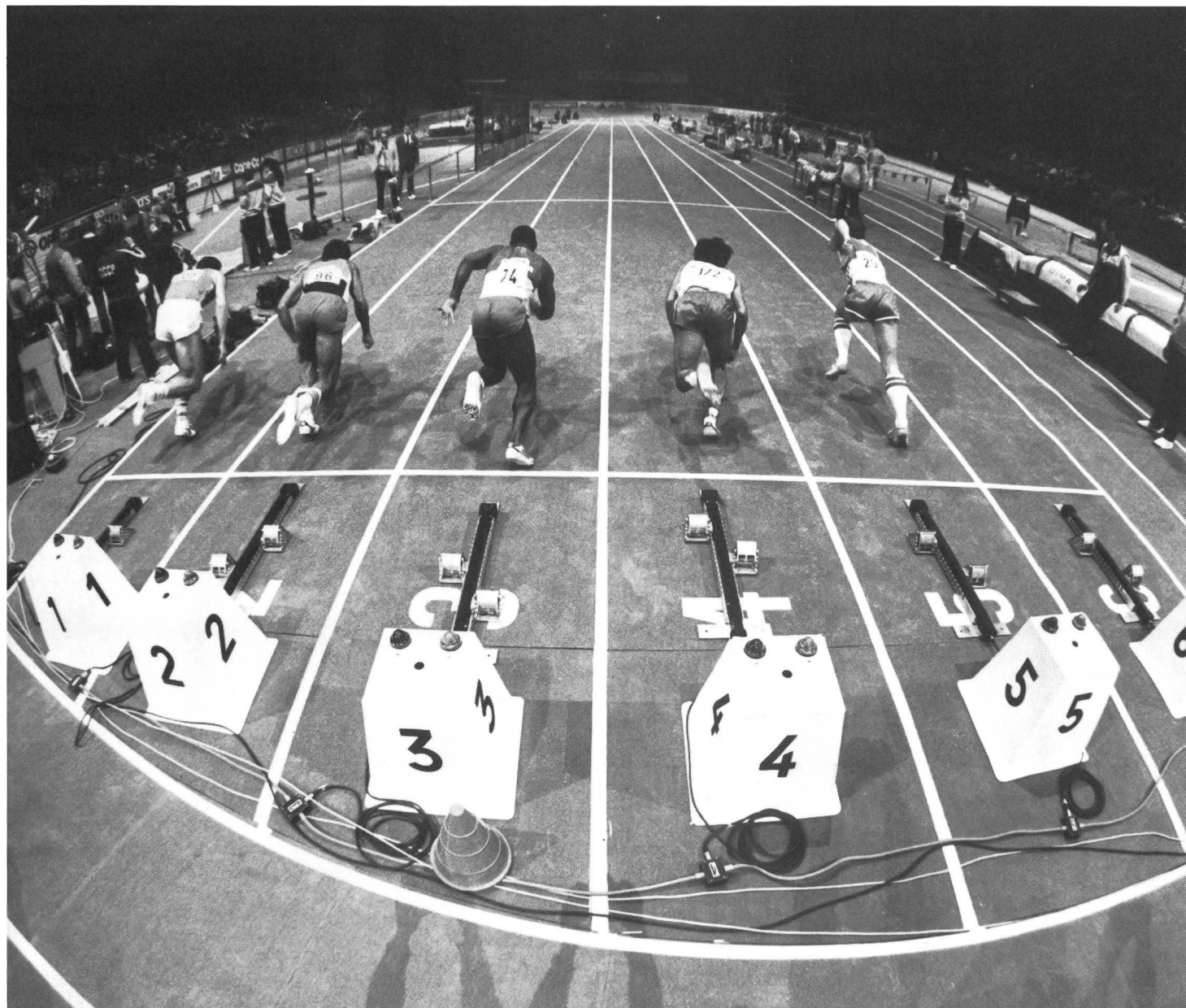
## L'atletica dentro

di Jean-Pierre Egger, SFGS

Non si può affrontare il problema delle competizioni d'atletica al coperto senza evocare i principi che reggono la pianificazione e la periodizzazione dell'allenamento.

Infatti, quando le gare in palestra ancora non esistevano, gli atleti si preparavano in funzione di una *periodizzazione*

*semplice* (annualmente un solo periodo di gara, interrotto da una tappa intermedia di 3-4 settimane). Questa soluzione mi sembra ancor'oggi ideale per i principianti e i giovani, dato che si trovano in una fase di sviluppo fondamentale e non devono di conseguenza subire perdite in volume d'allenamento



(foto Keystone)

(sviluppo globale) tramite una specializzazione troppo precoce dei mezzi d'allenamento.

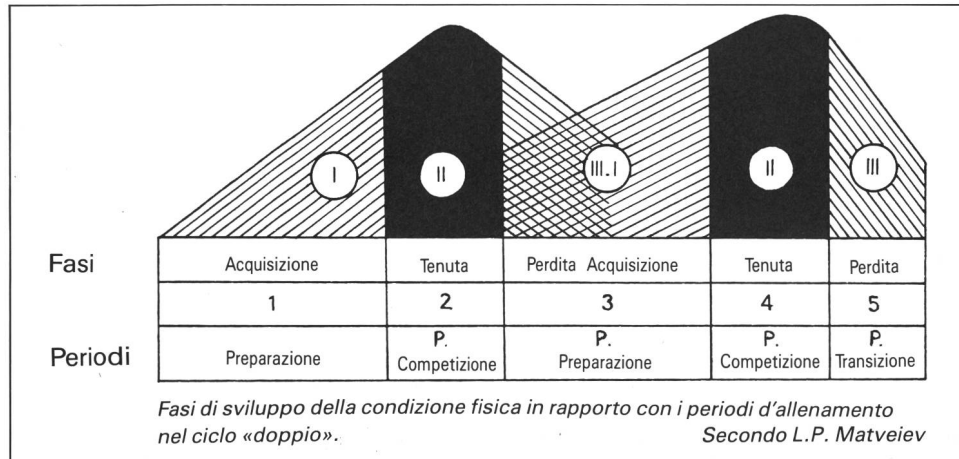
Diversamente per gli atleti affermati che, sin dall'introduzione delle gare al coperto (1968: primi Giochi europei al coperto a Madrid) nella loro preparazione sono confrontati alla *periodizzazione doppia*. In questo campo gli atleti si preparano in vista di due apici: il primo

Se mi riferisco alle esperienze fatte in questi ultimi anni con alcuni lanciatori d'élite (in particolare con Werner Günthör), la cui forma dipende principalmente dalla forza massimale generale e dalla forza specifica, sono in grado di affermare che occorre un minimo di 12 settimane di preparazione per portare un atleta nella sua fase di competizione.

dizzazione, che sappia rompere un anno su 3-4 questo ritmo per permettergli di rifarsi una «salute». Diminuendo durante alcuni mesi l'intensità d'allenamento, avrà la possibilità di migliorare le sue qualità di fondo con carichi che gli permettono d'aver riguardo del suo apparato locomotore.

Riassumendo, sono del parere che la competizione in palestra sia un grande apporto per l'atletica, non soltanto per il suo lavoro come spettacolo, ma anche in rapporto alla pianificazione e alla periodizzazione delle discipline tecniche. Il solo vero punto negativo è costituito dalla mancanza, in Svizzera, di impianti adeguati (solo Macolin è in grado d'offrire ai nostri atleti una palestra equipaggiata per la competizione). Ragione per cui una preparazione valida per la competizione al coperto d'alto livello è praticamente esclusa nel nostro Paese. Ci si può evidentemente chiedere se non è meno costoso inviare i nostri atleti a prepararsi ad altre latitudini più propizie piuttosto che offrire loro un'infrastruttura soddisfacente sul posto?

Per concludere, ho voluto cedere la penna al collega e amico J.-F. Pahud, ex-allenatore nazionale dei nostri fondisti e mezzofondisti, allo scopo di sottoporci gli insegnamenti che ha tratto con i suoi atleti nel campo della competizione in palestra. Lo ringrazio per la sua preziosa testimonianza. □



a fine-gennaio/inizio marzo al coperto e il secondo da maggio a settembre all'aperto. Evidentemente un tale frastagliamento di allenamento e di gare necessita una periodizzazione molto raffinata, comprendente cicli estensivi (preparazione generale), intensivi (preparazione specifica) ed esplosivi (precompetizione e competizione) come pure le indispensabili fasi di ricupero. La doppia periodizzazione comprende alcuni vantaggi non trascurabili:

- rompe la monotonia di un lungo allenamento invernale e conserva svegli i *fattori psicologici* quali la *motivazione* e la *combattività*
- il periodo di gara 1 (in palestra) può servire al controllo della prestazione e assume quindi una funzione complementare al periodo di competizione 2 (all'aperto)
- è oggigiorno provato ch'essa permette un aumento accresciuto della prestazione nelle discipline tecniche basate principalmente sullo sviluppo della forza massimale determinante per il miglioramento della potenza o distensione muscolare.

Conviene comunque segnalare un pericolo che minaccia gli atleti costituito dal fatto che il loro 2° apice annuale si trova nella prima parte del secondo periodo di gara (in generale in giugno). Infatti, v'è da temere che un atleta, che ha realizzato un «acuto» a fine febbraio-inizio marzo, seguito da un breve periodo di ricupero, non abbia il tempo necessario per ricostruire un secondo apice così ravvicinato e, inoltre, mantenere forse la sua forma più a lungo con un volume d'allenamento così debole.

Penso che una tale pianificazione sia valida per tutte le discipline tecniche dell'atletica, che oltre alla coordinazione sono basate sullo sviluppo della potenza/distensione muscolare. Tuttavia, mi sembrerebbe giudizioso da parte di un atleta che incentra ogni anno la sua preparazione su una doppia perio-



(foto A. Blatter)