

**Zeitschrift:**       Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:**    Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:**             11 (1955)

**Heft:**             2

  

**Artikel:**         "La preparazione fisica è indispensabile"

**Autor:**          Eusebio, Taio

**DOI:**             <https://doi.org/10.5169/seals-998966>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.07.2025

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

## “ La preparazione fisica è indispensabile ,,

Le piste che, a ventaglio, partono dallo Schilthorngrat si animavano di sciatori e atleti, appena il sole dorava i dossi e posava penombre violacee sulle conche che racchiudevano l'ultimo silenzio della notte.

Fervevano i preparativi, gli allenamenti. Sempre tra le prime, di buona ora, le sciatrici italiane condotte e controllate da Roberto Lacedelli, dall'occhio vigile e dalla mano ferrea — ottima guida Roberto — si adoperavano, si costringevano a un duro lavoro, e ciò quando le svizzere erano, se non ancora a letto, non più avanti della colazione.

All'improvviso, ci siamo trovati su in cima dove parte la corsa, e la nostra giornata incominciò con una sorpresa:

— Parte sempre qui, allo stesso posto, la discesa? —  
— Sì Zeno, come allora! —

Così, quando meno ce l'aspettavamo, ci siamo ritrovati con Zeno Colò. Da più di un anno, dal Lauberhorn di Wengen 1954 non l'avevamo più incontrato. Nel frattempo Zeno era ritornato alle corse, richiamato dalla vecchia passionaccia. Il virus del brivido gelido dello spolverio della neve, della felle velocità, sopito a forza, l'ha ripreso e ha ricominciato a recderlo. Iniziammo un lieve conversare sulle piste, finimmo la sera, al tè.

\* \* \*

Zeno Colò è restato quello che era, il modesto, l'uomo della terra, dell'Abetone.

La testa l'ha ben piantata su due solide spalle che poggiano su due più solide gambe come potenti balestre che si affondano come radici in una buona terra, la terra di Toscana.

Le discese più ripide, paurose, a strapiombo non l'hanno sconvolta questa testa scultorea, così pure la vetta più eccelsa della gloria sportiva non le ha dato le vertigini, l'ha lasciata intatta, integra. Zeno è diventato campione imbattibile, trionfatore, campione mondiale, olimpico, ma è restato l'uomo che era: il boscaiolo dell'Abetone.

Anche solo per questo ai nostri occhi sarà sempre un dilettante, perchè il suo spirito, la sua anima vivono le corse come un fanciullo il suo gioco.

\* \* \*

Non era fuori luogo conversare un po' sullo sci di discesa attuale, e come perdere un'occasione migliore?  
— Zeno, cosa pensi degli austriaci? — È esplicito, deciso, sicuro come nello scegliere la via della vittoria in pista.

— Gli austriaci vincono perchè sono più forti. Gli altri al momento non hanno uomini di valore, di capacità innate. Essi vincono come a un certo momento vincevano i francesi e prima gli svizzeri. Non tecnica quindi, non allenamento, ma il valore dell'atleta. — Però anche lui conviene che come squadra è veramente superiore l'Austria.

— Sì certo, anche tecnicamente sono più finiti e meglio preparati degli altri. Sono impostati sulla discesa, gli austriaci: bisogna creare il discesista poi l'altro viene da solo. —

Condividiamo l'opinione di Colò, che abbiamo già propugnato in molte discussioni tecniche. A lui di ag-

giungere: — Nel '50, in allenamento, compii forse tre o quattro discese di slalom, per il resto solo discesa. In quell'anno vinsi anche quasi tutti gli slalom! —

\* \* \*

— Che ne pensi della tecnica e dell'evoluzione attuale?

La tecnica deve essere il più semplice possibile e adattarsi ai mezzi a disposizione per permettere più libertà e morbidezza di movimenti. Io, per conto mio, ho sempre sciato alla stessa maniera, non ho mai cambiato. —

Alla nostra aggiunta e insinuazione che però gli austriaci sono su di un altro piano, che la tecnica della competizione moderna è evoluta, conviene che:

— Sì, vi è una ricerca più profonda di finezza, di esattezza di gesto, una sintesi dei movimenti di diverse scuole. —

\* \* \*

— Che opinione hai degli sciatori come atleti e quale ruolo assegni alla preparazione atletica degli sciatori?

— **Malauguratamente tra di noi sciatori non vi è nessuno che si possa considerare un atleta vero e proprio all'infuori forse di Stein Erikssen, quello sì. Lo sciatore dovrebbe essere un vero atleta, un ginnasta. Anch'io ho fatto le mie gambe, la mia forza nei boschi, portando i tronchi d'alberi, soprattutto quando si dovevano portare in su da sotto una strada, ma così si perde la scioltezza, lo scatto, la reazione. La preparazione fisica estiva e autunnale dello sciatore è per conto mio molto importante, indispensabile, si può così migliorare molto il rendimento. Come esercizi sono convinto che soprattutto l'atletica, gli esercizi di corsa, di salto, la ginnastica, esercizi per aumentare la resistenza e la forza sono i più indicati.**

\* \* \*

E altri particolari abbiamo toccato, altri ricordi rievocati. Il tempo come sempre in cara compagnia, fuggiva più veloce di quello che decide le vittorie dei discesisti. Su di noi aleggiava una calda nostalgia. Dalla persona fisica di Zeno, dal suo volto, dalla sua voce, dal suo perfetto, caldo italiano toscano emanava la profonda vena di nostalgia. Pareva si diffondesse sulle piste, su quelle piste che già furono aureolate di pulviscolo sollevato dai suoi sci invincibili e per tanti anni invitti, come una leggera coltre di neve per ovattare il male.

La rivedo un'ultima volta su in cima allo spigolo dello Schilthorngrat, all'imbocco della picchiata del Kandahar, controluce, la siluetta profonda del migliore della squadra nazionale, su di un chiaro azzurro di cielo già primaverile: visione di nostalgia.

Immobile, sul limitare del passato e dell'avvenire, l'aquila azzurra non sapeva decidersi se buttarsi nel vuoto. Cadeva la sera, piana, silente.

Addio, Zeno Colò! Vorrei tanto rivederti sulle piste bianche, lanciato come uno sparpiero sul tempo che scandisce la vittoria, che stringe alla gola forte come la nostalgia.

Addio, Zeno. Meglio, vorrei, arrivederci Zeno Colò.

Taio Eusebio