

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Bud Winter e lo scatto, ossia le leggi fisiche dominate dalla natura  
**Autor:** Jeannotat, Yves / Rossi, Oris  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000572>

### **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:** 14.03.2025

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

# Bud Winter e lo scatto, ossia le leggi fisiche dominate dalla natura

Testi e fotografie: Y. Jeannotat  
Testo italiano: Oris Rossi

«La storia di Bud Winter è quella di 25 anni di successi quale allenatore dell'università di San José» è quanto ha scritto Dick Dracke sul «Track & Field News».

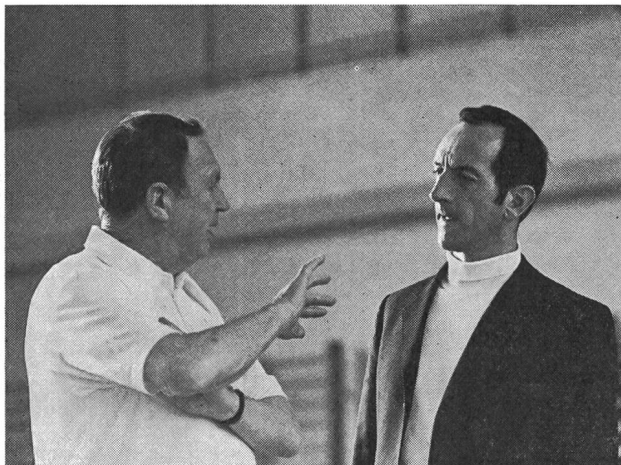
Winter ha modellato la carriera di quindici partecipanti ai Giochi Olimpici, di cui tre medaglie d'oro e una mezza dozzina di primatisti mondiali, che hanno battuto qualche cosa come venticinque record. I successi di Winter nello scatto, scrive Dracke, sono conosciuti come quelli di Franz Stampfl, l'allenatore di Doubell, di Arturo Lydiard oppure di Mihaly Igloi per ciò che riguardano il mezzofondo. A San José i suoi scattisti hanno stabilito un elenco di primati e di prestazioni mondiali che non hanno equivalenti in nessuna parte del mondo. I nomi di Ray Norton, Dennis Johnson, Tommie Smith, Lee Evans, Ronnie Ray Smith e John Carlos hanno tenuto viva la cronaca dello sprint nel corso degli anni sessanta. Dieci dei suoi allievi hanno fermato i cronometri su almeno un 20"5 nelle 220 yarde.

Il presidente dell'università di San José scrive: «Bud Winter è uno dei più grandi allenatori di tutti i tempi. Non si possono formare dei campioni di classe mondiale senza possedere essi stessi delle capacità eccezionali. Alcuni asseriscono che i successi della squadra atletica americana sono dovuti agli appoggi materiali ch'essa dispone. La verità è invece che li dobbiamo solo all'entusiasmo, alla passione ed al valore tecnico di Winter».

Ecco due testimonianze che dimostrano ampiamente chi è l'uomo che la Svizzera ebbe l'onore d'ospitare all'inizio del mese di febbraio, prima presso la Scuola Federale di Ginnastica e Sport di Macolin poi in seguito a Zurigo.

## Si deve imitare coloro che vincono!

Bud Winter nella sua esposizione ha insistito su numerosi punti che sembrano in contraddizione con i concetti europei di preparazione alla corsa ed alla resistenza. Fra essi è da rilevare in primo luogo la ricerca della forma ottimale proiettandola su tutta la stagione competitiva, così come fa Zatopek. Il campione cecoslovacco afferma infatti di trovarsi in forma competitiva dodici mesi su dodici e che non c'è alcuna ragione per sostenere il contrario, alle condizioni naturalmente di non rimanere colpito da malattia o da



Bud Winter in discussione con M. Hiemeyer, maestro di sport presso l'università di Zurigo

incidenti e di mantenere l'intensità e la qualità dell'allenamento ad un costante livello in rapporto con le prestazioni. Zatopek pensa — e ci sembra abbia ragione — che il sovrallenamento fisico è dovuto soltanto al morale e che è proprio l'esaurimento nervoso ad essere alla base di prostrazioni e debolezze difficilmente spiegabili in altro modo; esso è raramente la conseguenza d'un allenamento esagerato, ma è piuttosto dovuto ad una vita sregolata, all'insonnia e troppo frequentemente anche a sbandamenti di condotta.

Winter esamina poi ciò che ne pensano i germanici ed i russi che costruiscono la loro stagione tappa per tappa, situando ognuna di esse su gradini superiori, l'ultimo sempre più in alto, che possono essere a seconda delle stagioni, il campionato nazionale, i campionati europei, i giochi olimpici. L'australiano Arturo Lydiard fa ancora di più, fissando una sola ed unica meta stagionale ai suoi atleti, lasciando che tutte le altre competizioni siano unicamente dei «test» più o meno importanti.

Bud Winter afferma: «Da noi l'arco della stagione competitiva va dal mese di marzo al mese di luglio, con uno scarto quindi di circa due mesi nei confronti con l'Europa. I miei atleti stabiliscono dei primati mondiali tanto in marzo quanto in luglio; essi li potrebbero ottenere anche in settembre. Ecco perché, anche se i giochi olimpici di Monaco si svolgono in un periodo inconsueto per essi, noi non modificheremo minimamente la loro preparazione ed essi corrono come fanno abitualmente, soltanto un po' più a lungo!». Il celebre allenatore sottolinea pure il fatto che gli scattisti americani non difettano di grinta nemmeno durante la stagione invernale e che quindi partecipano alle competizioni in pedane al coperto senza alcuna preparazione specifica.

L'affermazione di Winter secondo cui i suoi corridori sono, o possono essere, in perfetta forma atletica da un capo all'altro dell'annata è difficilmente controllabile poiché occorrerebbero avere dei dati su ognuna della quattro stagioni, dati invece che non esistono. È appunto ciò che pensa Manfred Letzelter che aveva assistito a una conferenza di Bud Winter nel quadro di un seminario sullo scatto tenutosi a Mainz. L'osservatore tedesco scrive nel N. 7 della rivista specializzata «Leichtathletik» un rapporto critico di ciò che ha udito e, con l'autorevole appoggio di Toni Nett, esprime a più riprese dei dubbi che potrebbero forse anche essere logici ma comunque non sempre fondati. I metodi germanici di preparazione allo scatto sono nettamente differenti da quelli americani, da qui nasce perciò lo scetticismo e la reazione di Manfred Letzelter e di Toni Nett come pure d'altri alti dirigenti tedeschi come Steinbach, Oberste o Wischmann.

A queste critiche Bud Winter risponde: «Quando i germanici, i russi o altri, ci batteranno regolarmente allo sprint, noi allora rivedremo i nostri metodi e cercheremo di imitarli!».

Occorre ammettere che questo caso non si è ancora verificato e che la netta supremazia americana in materia non è più stata realmente minacciata dopo che il fenomenale Armin Harry si è ritirato dalle competizioni. Quanto agli altri scattisti che sporadicamente tengono testa agli americani, come per esempio Malgache Ravelomanantsoa, essi sono giunti a tali risultati solo dopo essersi adattati alla loro scuola!

Tuttavia il russo Borzov sta riportando numerose vittorie e ... preoccupanti durante una serie di corse al coperto in America, per cui è preferibile attendere Monaco prima di esprimere un giudizio definitivo. Se l'atleta sovietico fosse

in grado di imporsi sui 100 o sui 200 metri, le affermazioni di Winter potrebbero essere messe fortemente in dubbio non solo sui dati di fatto e sulle esperienze biomeccaniche, ma anche sul terreno pratico: Assisteremmo allora alla nascita d'una nuova scuola sullo scatto, con trasposizione di dominio; ciò potrebbe essere ancor più possibile anche per il fatto che Winter pretende, come lo ha pure preteso Dave James prendendo se stesso ad esempio, che il talento è meno importante del lavoro affinché uno scattista diventi un grande campione, una affermazione questa che in qualsiasi caso però non ci convince affatto.

### Bud Winter e la tecnica dello scatto

Ci sforzeremo ora di condensare in poche parole essenziali la tecnica dello scatto secondo Bud Winter; faremo seguire questa presentazione dalle principali obiezioni espresse dagli specialisti germanici, ciò che potrà dar modo di giungere a deduzioni e confronti interessanti.



Scattisti svizzeri, numerosi ed attenti a Zurigo, ma che come per i germanici a Mainz Bud Winter non ha saputo che convincerli a metà!

Occorre avantutto rilevare che Winter, come del resto ogni allenatore allo scatto, insiste sulle tre componenti che stanno alla base dei progressi nella velocità:

1. la frequenza del passo,
2. l'ampiezza della falcata,
3. la conservazione della velocità fin sul filo di lana.

Bud Winter dice: «La maggior parte dei centometristi perdono parte della loro velocità a partire dagli ottanta metri; ciò è dovuto soprattutto ad una cattiva tecnica di corsa». Per essi l'ideale sarebbe di poter aumentare la velocità progressivamente fino alla fettuccia d'arrivo, come Tommie Smith. «Ma, replica Letzelter, è poi vero che Tommie Smith riesce ad accelerare in continuazione fino al termine della sua gara?». Per motivare la sua affermazione Winter dice che le sue ultime tre falcate sono più lunghe; ora è noto che la velocità è un prodotto dell'ampiezza della falcata più la frequenza dei passi, quindi non soltanto l'ampiezza stessa. D'altra parte è molto probabile che lo schema grafico d'una corsa di 100 metri ideale non sarebbe una linea retta bensì avrebbe la forma di una curva in forte ascesa fino ai 30 metri per poi ascendere più leggermente fino ai 70 metri e quindi scendere il meno possibile fino all'arrivo.

### Il sollevamento delle ginocchia

Il sollevamento delle ginocchia è un continuo ritornello nella esposizione di Bud Winter, quasi un'ossessione; bisogna pur riconoscere che è un tema molto importante che permette d'introdurre nel programma di preparazione

tutta una serie di esercizi muscolari naturali come lo skipping, le scale, ecc. Nessun scattista americano, nè di Bob Winter nè d'altri, lavora in «forza pura» ed i vari esercizi tollerati con i manubri non superano i 60 kg «per cui, afferma Steinbach d'accordo questa volta con Winter, l'atleta domina perfettamente il carico senza esserne dominato». Winter non considera affatto che alcuni esercizi compiuti dai suoi atleti — serie di salti con pesi sulle spalle — facciano parte dell'allenamento vero e proprio.

Hans-Ruedi Wiedmer, uno dei nostri migliori scattisti da molti anni, ha seguito con molto interesse l'allenamento pratico che Winter ha dato a Zurigo ed a tal proposito nota: «V'è in ciò una differenza di concezione fondamentale con i metodi europei, con quelli di Borzov in particolare».

Un'altra caratteristica tecnica dell'allenamento americano consiste nel fatto che il corridore al termine della falcata non lascia «cadere» la gamba sotto il centro di gravità ma va a «cercare» un punto d'appoggio più lontano con la punta del piede. Questo movimento non è naturale e se l'atleta non riesce a padroneggiare perfettamente il suo equilibrio il contatto con il terreno provocherebbe un «colpo di freno» che benchè minimo annulla comunque il guadagno ottenuto dall'ampiezza leggermente più grande della falcata.

### L'allenamento

Per ciò che concerne l'allenamento vero e proprio, rinunciamo a presentare il piano-tipo di Winter che ci sembra troppo standardizzato, lasciando poco spazio alla personalità. A San José tuttavia questa lacuna non viene presa in considerazione poichè la costante presenza dell'allenatore a fianco dei suoi atleti gli permette di agire sui suoi uomini con tutta la psicologia che lo caratterizza, in modo tale ch'essi non sono molto probabilmente nemmeno spinti a riflettere sul lavoro fisico che vien loro richiesto. Ciò che maggiormente colpisce in tutta questa preparazione, è l'importanza che Winter dà a tre elementi che in Europa, ed in Svizzera particolarmente, sono un po' troppo trascurati:

1. la tolleranza (aerobica)
2. la resistenza (anaerobia)
3. la deconcentrazione generale.

Per ciò che concerne la tolleranza, per esempio, al termine del primo mese di allenamento nel periodo invernale (settembre in America, novembre in Europa) gli scattisti americani s'impongono delle sedute di footing di 16 km senza alcuna interruzione, sedute che fanno precedere e seguire da venti minuti di deconcentrazione generale.

Durante il secondo periodo Winter diminuisce progressivamente la distanza dei percorsi e introduce degli esercizi di ricerca della velocità frazionandoli su tracciati fino a 400 metri. Dopo aver lavorato sulla tolleranza dei suoi corridori, Bud Winter s'interessa alla loro resistenza, ma sempre molto poco alla velocità pura. Si capisce quindi come quasi tutti gli scattisti americani sono in grado di stabilire dei tempi di valore mondiale anche sui quattrocento metri. Essi sono d'altra parte, a nostro avviso, ben più dei corridori di scatto prolungato che di velocità pura! A prova di ciò potrei constatare che nel 1971 nella lista delle migliori prestazioni mondiali non troviamo che due americani nei primi dieci, sui cento metri, ossia Crockett e Dill, ne troviamo cinque sui duecento metri, ossia Dill, Deckard, Black, Garrison e Chuck Smith, e ne troviamo ben dieci su quattordici nei quattrocento metri, ossia John Smith, Collet, Newhouse, Garrison, Tom Turner, Alexander, Bond, Evans, Curtis Mills e Morton!



Bud Winter conosce la sua materia nei più piccoli dettagli . . . . .

Infine, e ciò è molto importante, nel periodo competitivo l'allenamento perde gran parte della sua intensità; al contrario gli scattisti di Winter partecipano ad una gara ogni volta che possono e non disdegnano neppure d'isciversi, nella stessa competizione, su varie distanze e spesso volte con eliminatorie. Dato che sono stati abituati durante la loro preparazione a subire una volta alla settimana dei test di prestazione, la competizione per loro si colloca a un livello superiore ma non per la qualità dello sforzo bensì soltanto nelle sue finalità.

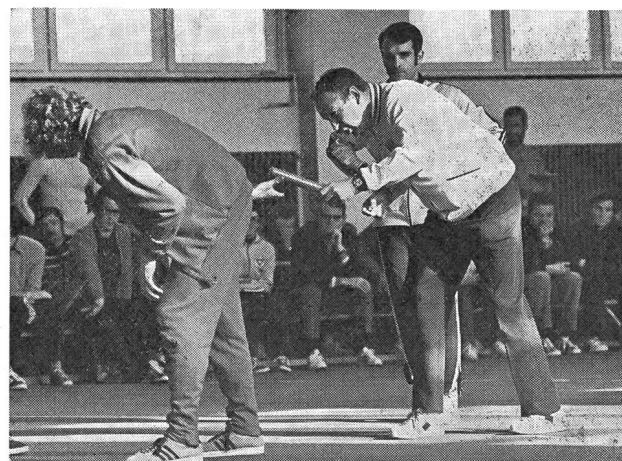
Quando ho detto che l'allenamento per gran parte della sua intensità, avrei dovuto aggiungere «in rapporto ai periodi precedenti»; in effetti per molti europei questo programma «ridotto» significa qualcosa d'inconsueto. Vediamo un po': la prima parte dell'allenamento resta invariato per tutto l'anno ed è quindi svolto anche durante il periodo competitivo, ossia:

- footing leggero in foresta sui 2 o 3 km
- estensione - agilità - concentrazione
- corse progressive di 10 m fino al limite della velocità massimale nei rettilinei (al passo normale nelle curve) su due o tre giri di pista
- 150 m con sollevamento delle ginocchia (skipping)
- percorso da 40 a 60 metri (da tre a sei volte) con proiezione in avanti della parte inferiore della gamba, scale, lavoro d'impulso al suolo, ossia «stantuffo» che Winter definisce «pusch-pusch»
- esercizi di partenza su 20, 30 e 40 metri, qualche volta anche sui 60 m, da ripetere due volte, a velocità massimale.

Quando non ci sono competizioni nel corso della settimana, l'allenamento alla resistenza viene completato, in questa fase preparatoria, da quanto segue:

- il lunedì 10 volte i 100 m in 11" circa, oppure «Wind-Sprints» su 8 giri
- il martedì 5 volte i 200 m in 22" o 23" circa, con ritorno al passo
- il mercoledì 2 a 3 volte i 60 m a velocità massimale e 2 volte 300 m a fondo
- il giovedì esercizi tecnici sulla partenza e sull'arrivo
- se v'è competizione al sabato, il venerdì è giorno di riposo e la domenica è lasciata alla deconcentrazione.

Hans-Ruedi Wiedmer dice a proposito di Winter: «È un allenatore orgoglioso e pedante; non c'è per lui che una sola cosa giusta, ciò che pensa! egli sostituisce la sua personalità a quella del suo atleta, si piazza al centro del mondo ed attira su di sé tutta l'attenzione e la sua esperienza è tale che può permettersi di farlo con grande autorità; egli è persuaso che il suo metodo è l'unico ad essere buono ed occorre riconoscere ch'esso gli vale molti successi».



. . . . . e non ha paura a pagare di personal

Eppure quando Winter riscontra che altri gli sono veramente superiori nel raggiungimento dei risultati, egli si rassegna ad adottare il loro metodo, come per esempio nella tecnica del passaggio del testimone nei cambi che ha preso dai germanici.

In conclusione, malgrado lo stupore che alcune sue spiegazioni tecniche potrebbero destare presso gli specialisti puntigliosi, occorre riconoscere con Manfred Letzelter e Toni Nett che i risultati ottenuti dai corridori di Winter parlano a suo netto favore e che probabilmente «mentre gli europei si perdono in un dedalo di teorie, gli americani invece lavorano sodo»!

# DUL-X

**massaggio**

**giovani traumi da sport**

Flaconi Fr. 4.50 7.80 e 13.80  
nelle Farmacie e Drogherie  
BIKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel