

**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:** 30 (1973)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Preparazione alle grandi gare nell'atletica leggera  
**Autor:** Borgula, Karl  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000887>

### **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:** 09.03.2026

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

16. Faccio delle economie per pagare la mia quota associativa (due franchi al mese); ciò che dà alla mia società è un minimo, ma so che ne ha bisogno per sussistere. Avrò la massima cura del materiale che la società mette a mia disposizione.
17. Se commetto degli errori, posso essere punito dalla associazione cantonale di calcio oppure dalla mia stessa società; mi forzerò quindi di seguire queste regole d'oro del FC Concordia e, in qualsiasi caso, onorerò sempre questa società che mi è molto cara.

### Conclusione

I giovani sono coscienti di ciò che loro chiediamo e, anche se talvolta chiediamo molto, essi cercano sempre di offrirlo, liberamente e gentilmente, purché siano convinti che

i loro dirigenti rimangano fedeli al principio che innanzi tutto vogliono far di loro degli uomini forti ed equilibrati. «Le virtù del calcio sono numerose, conclude Jean Presset; attraverso il calcio il giovane impara in primo luogo a valorizzare se stesso; solo in un secondo tempo valorizzerà anche la sua squadra».

In altre parole, in una squadra o in un gruppo, è sempre l'apporto individuale che vien messo a profitto della comunità e mai viceversa! e questo principio non riguarda solo lo sport, ma la vita di tutti i giorni in seno alla collettività; anche in questi casi quindi occorre innanzi tutto operare per il miglioramento dell'individuo, spingerlo a poco a poco a trovarsi da solo un posto nella società e non soltanto trarne un profitto, mettersi al suo servizio e contribuire così al benessere comune.

## Preparazione alle grandi gare nell'atletica leggera

Karl Borgula, Kriens

I più grandi Giochi Olimpici dei nostri tempi, i Giochi 1972 di Monaco, che grazie ai moderni mezzi di comunicazione hanno suscitato fascino e terrore, sono terminati. Già durante i Giochi, sia nei momenti di avvilimento, sia di euforia, sorse il dilemma:

### Fine o principio?

La domanda viene o venne posta nell'ambito del CIO, a sapere cioè se Monaco segna o no la fine di questi Giochi d'importanza mondiale! Ma come l'apparenza fa credere, la domanda non è più valida, perché già nella cerimonia di chiusura di Monaco ha avuto inizio la prossima olimpiade. Le cause della continuazione sono così numerose ed importanti che, pure divergendo dall'originaria idea olimpica, soprattutto dalle discutibili disposizioni dei dilettanti, non è possibile terminare i Giochi Olimpici con la violenza.

Monaco ha nuovamente mostrato che nessun'altra manifestazione sportiva poteva toccare una tale eco ed entusiasmo mondiali. Si aggiungano gli interessi politici e commerciali, che non ammetterebbero il sacrificio dei Giochi Olimpici. Rispettando la sempre più grande necessità dello «sport per tutti», nel nostro fisicamente degradato mondo, l'effetto di quella grandiosa manifestazione non può essere misconosciuta dalla massa. Rievochiamo l'esempio della caratteristica ondata a favore dello sci di fondo di massa che prese l'avvio, non per ultimo, dai successi olimpionici di Josef Haas e Alois Kälin.

Il dilemma «Fine o principio» si pone anche al COS, dopo aver constatato che i mediocri risultati, a parte le medaglie ed i pochi buoni piazzamenti, non furono conformi alle aspettative. Un'obiettiva considerazione di tutti i vantaggi e svantaggi di una ulteriore partecipazione a queste grandi manifestazioni porterà alla decisione. I seguaci dello sport di competizione vorrebbero che la decisione fosse quella di partecipare.

Il comportamento delle varie federazioni nazionali sarà quindi molto vario e adeguato ai successi e agli insuccessi

conseguiti a Monaco. La possibile suddivisione delle reazioni è rispettivamente molto tesa. Eccovi alcuni tipici esempi di possibile reazione:

- Riposo sugli allori per i coronati dal successo
- Progettazione di un'ulteriore costruzione sulle solide fondamenta dei successi
- Utilizzazione delle disposizioni positive per scatenare la caratteristica ondata, per ampliare la base
- Rassegnazione per i non coronati dal successo
- Giocare all'Uomo Nero contemporaneamente nelle due direzioni
- Ricerca dei capri espiatori per immolarli sull'altare del «prestigio»
- Pianificazione e attuazione della nuova costruzione.

Come già avvenne in altre simili manifestazioni, anche alla spedizione svizzera che andò a Monaco, venne rimproverato aspramente d'aver compiuto un «viaggio di vacanze». Simili dure parole avranno valore solo se la rassegnazione e il riposo sugli allori dovessero stabilire il comportamento delle società «post festum». La partecipazione a grandi manifestazioni può essere paragonata alla partecipazione a congressi o a corsi in cui **essa acquista valore se convalidata dalle norme e dalle deduzioni tratte dalla partecipazione stessa.**

Come da sempre, anche a Monaco, le **gare di atletica leggera** furono al centro dell'interesse. Con la partecipazione di 170 paesi, si confermò la posizione dell'atletica leggera al primo posto nello sport mondiale. Ci sorprende costatare come, sia al Messico, sia a Monaco, sempre più tra i primi ci siano stati atleti provenienti da paesi che 15 o 20 anni fa erano considerati sottosviluppati, e che nessuna notizia riguardante questa loro attività fosse giunta in Europa. Anche se le probabilità di uscire piena d'onori erano a priori poche per l'atletica leggera del nostro piccolo paese, i rimproveri rivoltile sono troppo duri e dolorosi, anche perché la federazione svizzera di atletica leggera è al suo

primo anno di vita. Il concetto della SSA è tutto rivolto verso lo sport di competizione, che deve però essere sostenuto da solide fondamenta.

Sintomatico per la nuova federazione è pure il fatto che, dopo l'impressione data dai risultati di Monaco, con molta premura vennero cercati i «capri espiatori». Gli argomenti per questa caccia alle streghe, sono di natura diversa.

Attualmente, sembra che il principio di selezione finora usato, basato su risultati o limiti stabiliti, sarà il primo capro espiatorio da immolare. In questa immolazione bisognerà però tener presente che il progresso fatto l'anno scorso dall'atletica leggera svizzera ebbe come motore questi limiti di selezione, e che il più grande successo, finora avuto dall'atletica leggera svizzera (dopo OS a Parigi) ai Campionati europei di Atene, fu pure un ritardato effetto della caccia al limite per Messico. L'errore concernente i limiti di prestazione fu però senz'altro quello di **isolarli** come principi di selezione per CE e OS, anziché interpretarli come componenti di una stabile pianificazione. Giungiamo così alla conclusione definitiva che i limiti di selezione devono far posto ai **limiti di prestazione nelle condizioni di una pianificazione a lunga scadenza per un duraturo quadro d'élite!**

Si trovarono altri capri espiatori nei capi-disciplina dell'atletica leggera svizzera «che non sono all'altezza del compito loro assegnato». Monaco ci ha pure mostrato l'incapacità atletica e come varie e diverse siano le discipline nell'atletica leggera. La tecnica e la struttura d'allenamento presentano differenze tali, che il tempo d'allenamento «allround» è passato. Non è quindi possibile che un allenatore per le lunghe distanze conosca pure le astuzie del lancio del martello. A queste condizioni si creò, già 10 anni fa, nell'atletica leggera svizzera, il sistema dei capi-disciplina. Come capi-disciplina furono principalmente assunti atleti di un tempo oppure istruttori con speciali intuizioni per la disciplina. Questo sistema avrebbe certamente avuto successo, ma purtroppo rimanemmo a metà strada, per mancanza e del necessario perfezionamento dei capi-disciplina e dell'opportuno finanziamento.

Allenamento di punta significa attualmente avvicinare gli atleti al loro limite di prestazione. Il problema principale dello schema dell'allenamento e dell'assistenza non è più la tecnica, ma l'intensità della resistenza. Con l'adattamento del fisico alle esigenze dell'allenamento è necessario aumentare a tappe l'intensità dell'allenamento, **per permettere un ulteriore accrescimento della prestazione.** L'intensità di resistenza deve essere così portata fino ai **singoli limiti.** L'apparato motorio umano presenta un limite fisso, per cui non è strano assistere a un grande numero di abbandoni, soprattutto prima delle grandi gare. Dal congresso tenutosi l'anno scorso a Magonza su «Bio-medicina e allenamento» si poté dedurre che la scienza sportiva non è ancora capace di impartire direttive per un allenamento efficace. Anche per il futuro, l'allenatore dovrà ricorrere alla sua **esperienza.** Con questa cognizione abbiamo anche un'indicazione circa il punto debole del sistema svizzero concernente il capo-disciplina. Come hobby-allenatore e con scarse possibilità finanziarie che gli permettono solamente una parziale assistenza agli atleti, non gli è possibile neppure con la più grande volontà, di **collezionare sufficienti esperienze.** È inoltre necessaria una lunga attività come allenatore, con diversi anni di organizzazione d'allenamento per i singoli atleti. Anche le possibilità per un necessario perfezionamento sono pure limitate, per motivi sia finanziari, sia temporali. Per il perfezionamento dei capi-disciplina non vi sono quindi mezzi finanziari a dispo-

sizione. Con gli attuali progetti, neppure le ottime possibilità di formazione dei «piccoli corsi d'allenatori nazionali del NKES» possono essere sfruttate.

Le attuali indennità previste per i capi-disciplina non sono in correlazione con l'indispensabile perdita di tempo. Il compito più importante da affrontare dopo Monaco, sarebbe la valutazione della preparazione alle gare degli atleti di Monaco, con l'analisi dei successi e degli insuccessi, e le valutazioni date dall'analisi per la pianificazione dell'allenamento 1972/73. Il tempo necessario dovrebbe aggirarsi, per il singolo atleta, nel giro di una settimana; invece l'indennità annua per il capo-disciplina corrisponde al massimo a due giorni lavorativi! A questo punto, una modifica è assolutamente necessaria, se il sistema vuole aver successo.

Non credo che, nell'attuale situazione e in base alle prospettive, un capo-disciplina sia pronto ad interrompere o ad abbandonare la sua carriera professionale. Ma, nell'epoca degli orari lavorativi mobili, esiste certamente la possibilità di assumere un capo-disciplina per qualche mezza o intera giornata, senza mettere in pericolo la sua attività professionale. Su questa base si fonda la seguente proposta di soluzione:

- Assunzione dei capi-disciplina con contratto di partecipazione NKES - SSA, e il datore di lavoro del capo-disciplina.
- Indennizzo per determinati giorni al mese o all'anno. Esso deve avere una proporzione tale che permetta al capo-disciplina di congedarsi, per determinate mezze o intere giornate, dalla sua attività professionale.
- Attività regionale del capo-disciplina in perfetta collaborazione con l'allenatore nazionale per:
  - Addestramento dei talenti
  - Assistenza al quadro delle leve.
- Assistenza al quadro delle punte.  
L'allenatore ha così la possibilità di trarre delle esperienze dal piano d'allenamento, a lunga durata, degli atleti.
- Classificazione centrale del controllo d'allenamento e della gara da parte di persone specializzate (classificazione dell'intensità dell'allenamento della sua frequenza, del suo carico, delle ferite e delle prestazioni).

Il più grande inconveniente nel sistema svizzero di preparazione alle grandi gare, nella maggior parte delle specialità, consiste nella brevità della durata della preparazione intensiva. Di solito, solo un anno prima di queste gare, viene creato il quadro preparatorio e vengono predisposti i mezzi necessari per il loro promuovimento. Questo, la volontà di partecipazione e la possibilità di campi d'allenamento o di soggiorni, inducono i concorrenti a intensificare l'allenamento, che può avvenire solo a lunga scadenza; l'atleta lo spinge oltre i limiti; gli vengono così a mancare, nel momento decisivo, le riserve di prestazione e la forza di nervi necessaria. Questo spiega anche perché la maggioranza degli atleti svizzeri venne sconfitta a Monaco, con risultati al di sotto del suo effettivo valore. È sorprendente constatare come i nostri uomini politici vedano chiaramente il problema riguardante lo sport di punta. Perciò la risposta del Consiglio federale al Consiglio nazionale, sui quattro postulati per la promozione dello sport, fu la seguente:

«È nostra opinione che la promozione delle leve necessita di un aiuto supplementare, senza che l'indipendenza dell'organizzazione ginnica e sportiva venga ostacolata.

Siamo pure del parere che un sistematico assetto, avente come meta successi sul piano internazionale, presuppone l'assunzione di insegnanti qualificati e inoltre i mezzi finanziari necessari. Le federazioni tecniche hanno il compito di scegliere e istruire su larga base le nuove leve e — parallelamente — di permettere agli sportivi di punta la migliore preparazione possibile».

Queste constatazioni comprendono esattamente quanto, nelle schiere delle leve di atletica leggera, si esige già da 10 anni. Ci aspettiamo, in un prossimo futuro, di trarne definitivamente le conseguenze, poichè alle società sportive **non restano neppure quattro anni di preparazione in vista dei Giochi Olimpici del 1976.**

Ai dubbiosi della riuscita di una progettata e intensiva preparazione alle grandi gare bisogna rammentare il fenomeno degli «atleti d'eccezione» detti anche «geni sportivi» o «fanciulli prodigio dello sport». Al Messico si ebbe il «genio» Beamon che, secondo il professor Jokl, eseguì il salto in ottime disposizioni fisiche e psichiche. A Monaco, fu Ulrike Meyfarth a mostrare come sia possibile, con una motivazione d'eccezione sulla base di una piena efficienza, essere superiori a se stessi. Anche in Svizzera i «geni sportivi» possono assopirsi, essi, però, con un'adeguata preparazione, possono essere portati a una prestazione di primo piano. Nell'atletica leggera, abbiamo ad esempio una Meta Antenen, che da molto tempo supera di molto le sue colleghe.

«Fanciulli prodigio» sportivi non possono essere nè selezionati nè allevati, possono però sprizzare da un gran numero di talenti ben preparati. Quanto più grande è il numero, tanto maggiore è la probabilità di trovare tra di loro una valida eccezione. Il problema della ricerca dei talenti e l'istruzione alle punte delle nuove leve sta nel fatto che, nel momento in cui dovrebbe iniziare il promuovimento, il giovane si trova nella fase in cui egli migliora la sua prestazione, causa l'invecchiamento. Essendo importante in questa fase non l'età effettiva, bensì quella **biologica**, ossia lo stato di evoluzione, il livello di prestazione può solo determinatamente essere avvicinato per scoprire la capacità. Molto più importanti sono **il ritmo d'evoluzione della**

**prestazione, la capacità di resistenza nell'allenamento e la difficoltà della gara.** Questi dati indicativi possono essere giudicati, sia dopo parecchi anni di collegamento sistematico, oppure diventano evidenti soprattutto nella morsa della difficoltà della gara, nella capacità di incremento nelle grandi gare.

Da queste premesse nasce la conseguenza: Per una specialità come l'atletica leggera — in cui il talento, le premesse fisiche e psichiche sono determinanti —, per la capacità e la sua realizzazione alle grandi gare, le richieste del NKES riguardanti lo sport di punta, possono essere corrisposte solo se dall'allenamento di base, effettuato possibilmente su ampie basi, i talenti possono essere sistematicamente favoriti. Poichè l'allenamento di base entra in considerazione nell'età dei 14 anni, nasce allora la necessità di una stretta collaborazione tra scuola e Federazione. Con lo sport scolastico può essere creato un importante anello di collegamento, la cui meta deve essere un passaggio, senza difficoltà, dallo sport scolastico allo sport per giovani e adulti. Per raggiungere questa meta dovrebbe essere più che ovvio, che, sia da parte dello sport scolastico, sia da quello delle società, esista la volontà di una stretta collaborazione.

I compiti della giovane Federazione di atletica leggera sono difficili ma certamente raggiungibili. Ricapitolando, sono i seguenti:

- Pianificazione e preparazione a lunga scadenza per le grandi gare
- Perfezionamento del sistema dei capi-disciplina
- Stretta collaborazione tra allenatore nazionale e capo-disciplina
- Organizzazione sistematica su ampia base
- Stretta collaborazione fra lo sport scolastico e lo sport di società.

Buona volontà, rinuncia al prestigio e rispettivi sussidi dall'esterno dovrebbero permettere alla Società svizzera di atletica leggera, anche per il futuro, di cooperare e forse di dire anche la sua nell'atletica leggera internazionale.

# DUL-X

**massaggio**

**giovane negli strappi muscolari**

Flaconi Fr. 4.50 7.80 e 13.80  
nelle Farmacie e Drogherie  
BIOKOSMA AG 9642 Ebnet-Kappel