

| | |
|---------------------|--|
| 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: | 38 (1981) |
| Heft: | 4 |
| Artikel: | Rolf Bernhard ovvero : una strada verso l'atletica d'élite |
| Autor: | Hug, André |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-1000434 |

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: 22.02.2026

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



TEORIA E PRATICA

Rolf Bernhard ovvero:

Una strada verso l'atletica d'élite

Tesi di André Hug per l'ottenimento del diploma federale II di insegnante d'educazione fisica all'Università di Berne. Esempio di pianificazione, di realizzazione e d'applicazione di una carriera nello sport d'élite, tenendo conto della tipica situazione svizzera. Il presente testo costituisce un estratto dei capitoli «Pianificazione a lungo termine» e «Competizione».

Il testo integrale esiste solo in tedesco (si tratta di un tascabile) e può essere ordinato alla Scuola federale di ginnastica e sport al prezzo di Fr.10.-. L'utile netto di questa vendita sarà versato all'Aiuto sportivo svizzero.

Introduzione

Rolf Bernhard, primo elvetico ad aver superato gli otto metri nel salto in lungo, detentore del primato svizzero con m 8,10, selezionato tre volte per i Giochi olimpici, campione europeo indoor è, da parecchi anni, una delle principali «locomotive» dell'atletica svizzera. I massmedia e il grande pubblico s'interessano soprattutto allo sport d'élite, ai risultati, alle vittorie, ai primati.

Questo lavoro costituisce un tentativo di fornire al profano un altro mezzo per avvicinarsi al processo che sfocia nella prestazione ottimale; dovrebbe permettere di gettare uno sguardo dietro le quinte.

Il 25 maggio 1936, Jesse Owens, allora anni 22, superava, per la prima volta al mondo, il limite degli otto metri (m 8,13 esattamente) nel salto in lungo.

Circa 40 anni più tardi, Rolf Bernhard riusciva il primo salto svizzero a otto metri (m 8,00 giusti) realizzando il sogno di molti e che il favoloso primato mondiale di Bob Beamon (m 8,90 nel 1968 a Città del Messico) non era riuscito a distruggere.



Nel corso degli ultimi decenni, l'immagine dello sport d'élite è fondamentalmente cambiata. La scienza ha avuto la sua parte. Nei confronti delle grandi nazioni sportive, la ricerca sportiva resta, in

Scheda personale

| | |
|------------------|---|
| Data di nascita: | 13 dicembre 1949 |
| Altezza: | m 1,80 |
| Peso: | kg 66 |
| Club: | Satus Frauenfeld |
| Stato civile: | sposato dal 1975 |
| Figli: | Sven, nato nel 1978 |
| Hobbies: | tiro con la pistola, rettili (possiede un proprio terrario), lo sport in generale |

Medagliere

- detentore del primato svizzero con m 8,10 (8,20 con 2,2 m/sec. di vento favorevole)
- 12 miglioramenti del primato svizzero dal 1971 (da m 7,63 a m 8,10)
- campione svizzero nel 1971, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1979 e 1980
- 30 incontri internazionali (15 vittorie); vincitore, in particolare, del salto in lungo alla finale B di Coppa d'Europa, nel 1977, a Göteborg con m 8,18 (2,2 m/sec. di vento favorevole), nel 1979 a Karlovac con m 7,95 e ai Campionati europei al coperto a Grenoble, nel 1981, con m 8,01
- Giochi olimpici 1972 a Monaco: 16. rango
- Campionati europei 1974 a Roma: 5. rango
- Giochi olimpici 1976 a Montréal: 9. rango
- Giochi olimpici 1980 a Mosca: 9. rango
- miglior sportivo svizzero del 1975

Migliori prestazioni personali

| | |
|----------------|----------|
| Salto in lungo | m 8,10 |
| Salto in alto | m 2,00 |
| 100 m | 10,6 |
| 200 m | 21,2 |
| Decathlon | 6 683 p. |

Evoluzione delle sue prestazioni

| | |
|------------------|------------------|
| 1966 (17) m 6,68 | 1974 (25) m 7,91 |
| 1967 (18) m 6,83 | 1975 (26) m 8,06 |
| 1968 (19) m 7,00 | 1976 (27) m 7,99 |
| 1969 (20) m 7,05 | 1977 (28) m 8,07 |
| 1970 (21) m 7,48 | m 8,20* |
| 1971 (22) m 7,66 | 1978 (29) - |
| 1972 (23) m 7,87 | 1979 (30) m 7,96 |
| | 1980 (31) 8,10 |

* vento a favore

Svizzera, piuttosto modesta. Per il momento, allenatori e atleti dipendono innanzitutto da studi esteri e le prestazioni svizzere di formato internazionale restano eccezionali. In questo senso, Rolf Bernhard fa senza dubbio eccezione.

Le prestazioni d'alto livello non nascono dall'oggi all'indomani. L'evoluzione che lo sportivo deve seguire, per diventare atleta d'élite, implica un processo nel quale intervengono sia gli aspetti fisici, psichici sia intellettuali.

Da anni ormai si pone la questione del rapporto esistente tra la carriera sportiva e la carriera professionale, questione che costituisce un importante problema per gli allenatori e gli atleti d'élite. Il curriculum vitae di Rolf Bernhard è, da questo punto di vista, un classico esempio di pianificazione a lungo termine, tenuto conto della situazione propria alla Svizzera.

Per capire i problemi che si pongono, occorre ben conoscere le condizioni specifiche svizzere alle quali sono sottoposti sport d'élite e lavoro. Rolf Bernhard considera, a questo proposito, che «colui il quale, attualmente, vuole fare dello sport d'élite non può praticamanete più avere un'attività professionale a tempo pieno. Non è tanto una questione di quantità/intensità dell'allenamento quanto il ricupero sufficiente fra ogni seduta». Ecco quale fu la situazione di Bernhard nel corso degli ultimi anni: orario ridotto a 80% durante la preparazione dei Campionati d'Europa 1974, dei Giochi olimpici 1976 e 1980 (la perdita di guadagno è stato compensata dell'Aiuto sportivo svizzero); 6 giorni di congedo supplementare all'anno per partecipare ai meeting internazionali; orario a tempo pieno negli anni senza campionati internazionali.

Rolf Bernhard ha investito la quasi totalità delle sue vacanze nel suo sport: «Prendevo una settimana circa ogni due anni». E comunque, è uno degli atleti svizzeri ad aver conquistato il maggior successo questi ultimi anni. Stando alle sue parole, l'impegno enorme e i sacrifici personali valevano la pena d'essere fatti. «Se dovessi rifare, non cambierei nulla!»

Pianificazione a lungo termine

L'osservazione e l'analisi dei campionati internazionali (Giochi olimpici, campionati europei) mostrano che, d'ora innanzi, per conquistare successi importanti, lo sportivo deve assolutamente:

- avere le qualità richieste dalla sua disciplina
- possedere una grande forza psichica
- avere notevoli capacità di prestazione fisica
- padroneggiare la tecnica e la tattica proprie alla sua disciplina
- beneficiare, grazie a una lunga pratica, di una vasta esperienza di competizione

Da questi elementi possiamo dedurre senza equivoci che l'evoluzione, che va dall'atleta principiante allo sportivo d'élite, corrisponde a un processo molto complesso e relativamente lento. Anzi, non è raro che duri parecchi anni.

Ben sapendo che gli scopi elevati possono essere raggiunti solo con la perseveranza, il capo di disciplina di Bernhard ha stabilito un piano a lunga scadenza e comprendente obiettivi concreti.

Nel 1968, dopo aver svolto una minuziosa analisi dei due anni precedenti, Ernst-Peter Huber ha abbozzato, d'accordo con gli atleti del suo quadro, un piano esteso fino al 1974. Per quanto concerne

Bernhard, l'obiettivo da raggiungere era il limite degli 8 metri. Nella valutazione di quest'impresa, bisogna tener conto del fatto che la miglior prestazione di Rolf Bernhard si situava, allora, attorno ai 7 metri. Si trattava dunque di dar prova di molta assiduità e di perseveranza per raggiungere un traguardo posto così in alto.

In seno al quadro, formato da 10 atleti, uno solo disponeva di una certa esperienza: Linus Rebmann! A poco a poco, l'intensità dell'attività in comune aumentò per raggiungere 8 riunioni all'anno. Tenuto conto delle circostanze specifiche del quadro, Huber fissò:

- la prestazione da raggiungere nel salto in lungo e nello sprint
- il numero di ore d'allenamento la settimana e l'incremento di queste nel corso dell'anno
- i punti fondamentali della pianificazione annuale

Ma il gruppo cominciò ben presto a sfoltirsi, chi per ferite, altri per motivi d'ordine familiare o professionale. Fortunatamente queste partenze potevano essere compensate con nuove ammissioni. Ma, oltre il capo di disciplina, della formazione iniziale restavano solo due atleti: Rolf Bernhard e Linus Rebmann!

L'allenamento di Bernhard divenne sempre più specifico, essendo la base generale acquisita larga e solida. Da allora divenne possibile integrare l'aumento del volume d'allenamento alla pianificazione. Le sue facoltà d'adattamento psicologico gli permisero di sopportare, ogni anno, un'ora supplementare settimanale di lavoro.

I capitoli seguenti affrontano le disposizioni fisiche e psichiche richieste per il salto in lungo e

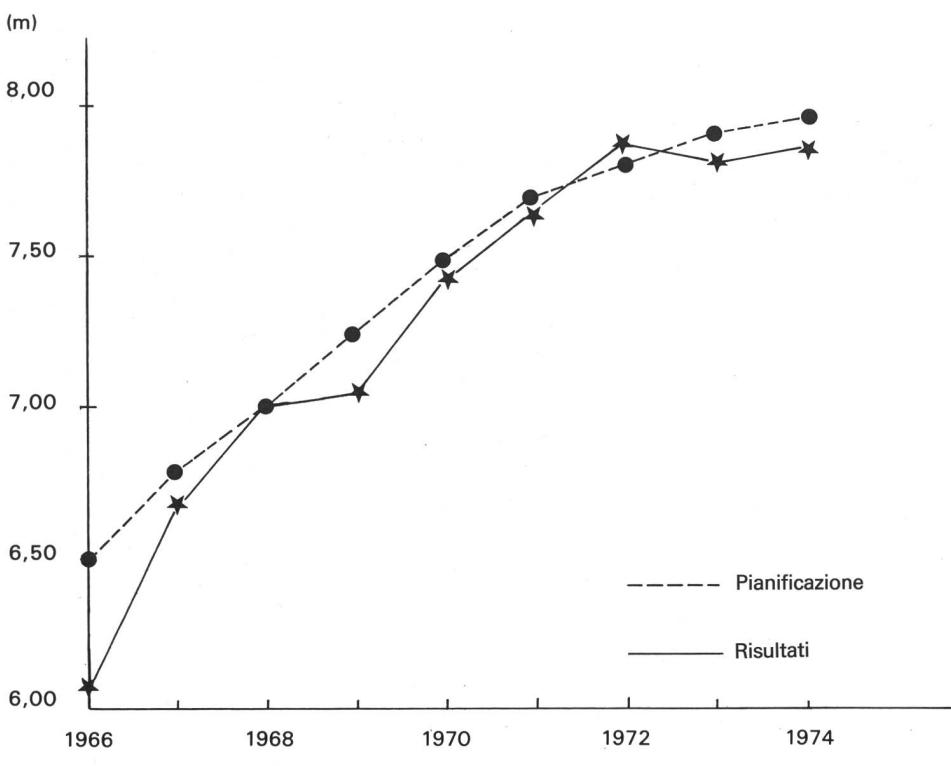
Pianificazione a lungo termine

a) Prestazioni previste

| Discipline | 1966 | 1967 | 1968 GO Messico | 1969 Camp. europei Atene | 1970 | 1971 Camp. europei Helsinki | 1972 GO Monaco | 1973 | 1974 Camp. europei Roma |
|----------------------------------|-------|---------|--------------------|-----------------------------------|-------|--------------------------------------|-------------------|-------|----------------------------------|
| 100 m | 12,3 | 11,9 | 11,5 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,5 | 10,4 |
| Lungo | 6,50 | 6,80 | 7,00 | 7,30 | 7,50 | 7,70 | 7,80 | 7,90 | 8,00 |
| N. ore d'allenamento settimanali | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Scopo | Forza | Tecnica | Velocità | Tecnica | Forza | Padronanza | Velocità | Forza | Padronanza |

b) Prestazioni raggiunte

| Discipline | 1966 | 1967 | 1968 | 1969 | 1970 | 1971 | 1972 | 1973 | 1974 |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 100 m | 12,1 | 12,1 | 11,4 | 11,0 | 10,9 | 10,9 | 10,6 | 10,5 | 10,6 |
| Lungo | 6,07 | 6,68 | 7,00 | 7,05 | 7,48 | 7,66 | 7,87 | 7,81 | 7,91 |
| N. ore d'allenamento settimanali | 1 | 1½ | 2 | 3 | 5½ | 6½ | 8 | 10 | 12 |



le conclusioni concernenti il metodo d'allenamento praticato da Ernst-Peter Huber e Rolf Bernhard.

Competizione

Pianificazione della competizione

La pianificazione della competizione è indispensabile quanto quella d'allenamento. Per determinare le competizioni alle quali partecipare durante una stagione (accordo tra allenatore e atleti), bisogna tener conto dell'età dell'atleta e della sua esperienza in atletica.

I giovani, più o meno ancora novizi, hanno bisogno di numerose competizioni per acquisire l'esperienza necessaria. Solo a partire da un certo livello si possono fissare gli apici di una stagione o prevedere meeting di preparazione. In questo caso, una certa maturità è indispensabile. Ecco cosa avvenne per Rolf Bernhard (solo gare di salto in lungo):

Stagione 1968: 10 gare

Stagione 1969: 15 gare

Stagione 1970: 14 gare

Stagione 1971: 18 gare

Stagione 1976: 6 gare principali, comprese quelle di selezione/limite per Montréal

Stagione 1977: 9 gare

Gli atleti sperimentati sviluppano, con il tempo, la facoltà di potersi preparare e concentrarsi in modo ottimale in funzione delle competizioni più importanti.

Rolf Bernhard è, a questo proposito, un esempio straordinario. I risultati ottenuti nei diversi campionati o incontri internazionali ai quali ha partecipato ben sottolineano le sue qualità di competitore.

Esperienza della competizione

Come già l'abbiamo detto, una grande esperienza della competizione è un fattore determinante della prestazione. A tutti i livelli dello sport d'élite, riveste un'importanza decisiva.

Questa esperienza si acquisisce tramite innumerevoli gare. Le situazioni difficili dovrebbero essere esercitate, il più possibile, nei meeting di scarsa importanza, in modo che l'atleta possa reagire automaticamente giusto al momento delle grandi competizioni. Il competitore deve moltiplicare le occasioni che gli insegnerranno ad adattarsi a condizioni sempre differenti, a riflettere e ad agire in maniera autonoma e, soprattutto, conoscere meglio.

Ecco alcuni esempi di difficoltà da superare:

- la preparazione alla gara
- il comportamento generale in gara
- il comportamento tattico
- l'influsso dell'ambiente:
 - condizioni atmosferiche (pioggia, vento, caldo)
 - impianti (per esempio: trave di stacco bagnata)
 - pubblico
 - concentrazione (per esempio: intervento dell'altoparlante)
 - giudice-arbitro
- la fase di qualificazione (tre prove)
- l'assenza del coach
- i crampi
- le piccole ferite
- l'alimentazione prima e durante la gara
- l'eventuale ritardo nell'organizzazione
- i controlli antidoping
- le gare fissate all'inizio del mattino

Si tratta soprattutto di abituarsi a una situazione di gara evitando la costrizione del risultato a tutti i costi, di progredire sul piano tecnico-fisico e psichico sforzandosi di raggiungere un obiettivo concreto senza tensione nervosa esagerata.

Le gare di preparazione rappresentano, per l'allenatore, un eccellente strumento di misura nella fase di messa in forma dell'atleta. Per determinare gli obiettivi concreti specifici a ogni meeting di preparazione, le qualità personali dell'atleta sono determinanti, in funzione di una gara importante, quanto il livello momentaneo della preparazione. Gli obiettivi concreti di una gara di preparazione possono essere, fra l'altro, la precisione della rincorsa, gli elementi delle fasi d'impulso o di volo oppure, anche, di raggiungere nell'ultima prova il salto più lungo.

Risulta pure positivo, in un meeting di preparazione, concorrere in parecchie discipline. Così, almeno all'inizio della stagione, è possibile sfuggire un po' alla specializzazione e si offre all'atleta un diversivo.

prezzamento qualitativo di un atleta. Il fatto di poter confermare a più riprese, durante una stagione, la propria miglior prestazione – o almeno di avvicinarla – è la prova del raggiungimento definitivo di un nuovo traguardo. La probabilità di un buon risultato, in una manifestazione di portata internazionale, è maggiore.

In merito alla costanza della prestazione esiste una correlazione rivelatrice tra la miglior prestazione personale e la media dei 5–10 migliori risultati della stagione. Più questi due valori sono vicini, più la costanza dell'atleta è grande.

I grafici e le tabelle mostrano i valori stupefacenti raggiunti da Rolf Bernhard fra il 1972 e il 1977. La sua crescente esperienza di gara gli ha insegnato, con il passare degli anni, a ridurre al minimo il numero dei concorsi importanti ai quali partecipare durante una stagione, ma ottenendo sempre risultati di prim'ordine. Questa rallegrante evoluzione non può, in nessun caso, essere giudicata in modo isolato. Occorre costantemente considerarla nella prospettiva globale del processo di «maturazione» personale.

Esperienza di gara

L'esperienza di gara costituisce un fattore decisivo della prestazione. È una qualità che si acquisisce soltanto con una lunga pratica. La costanza dei risultati che ne deriva è, a parte la miglior prestazione personale, un criterio determinante per l'ap-

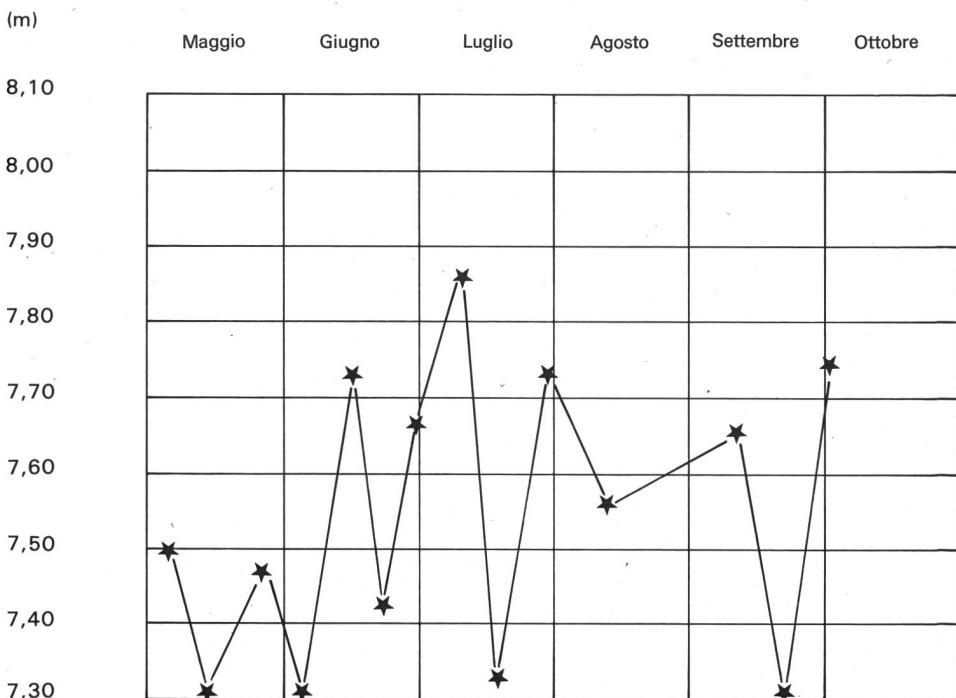
Gare di preparazione

Si è avverato positivo, a partire da un certo livello, dividere chiaramente la competizione in gare di preparazione e gare principali. Nelle gare di preparazione, il risultato dovrebbe essere secondario.

Analisi delle prestazioni

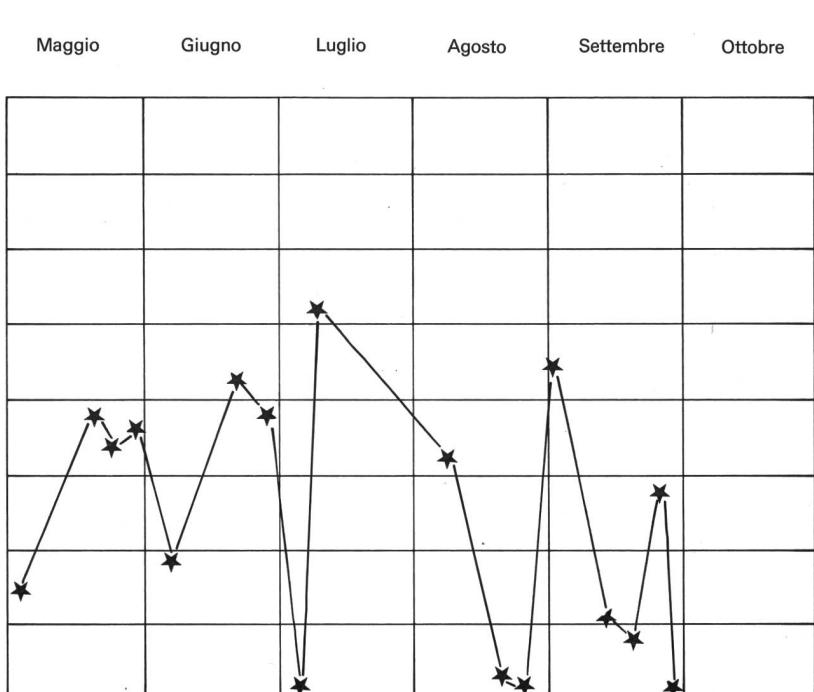
Prestazioni 1972

| | (m) | Maggio | Giugno | Luglio | Agosto | Settembre | Ottobre |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|
| Miglior prestazione | m 7,87 | 8,00 | | | | | |
| Media dei 5 migliori risultati | m 7,75 | 7,90 | | | | | |
| Media dei 10 migliori risultati | m 7,63 | 7,80 | | | | | |
| Campionato svizzero (2.) | m 7,73 | 7,70 | | | | | |
| Qualifica per i GO | m 7,68 | 7,60 | | | | | |
| Partecipazione alla finale dei GO | | | | | | | |



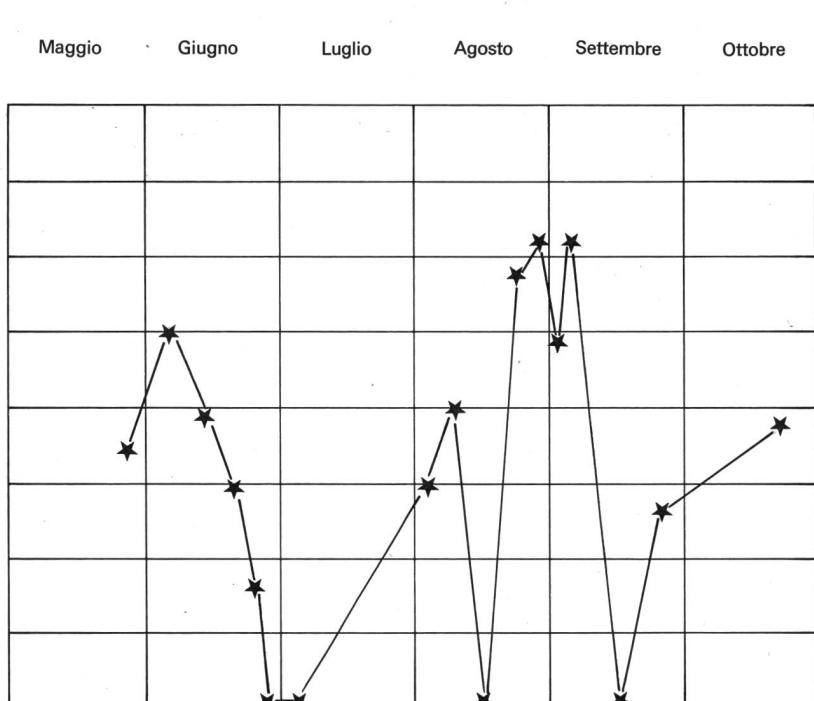
Prestazioni 1973

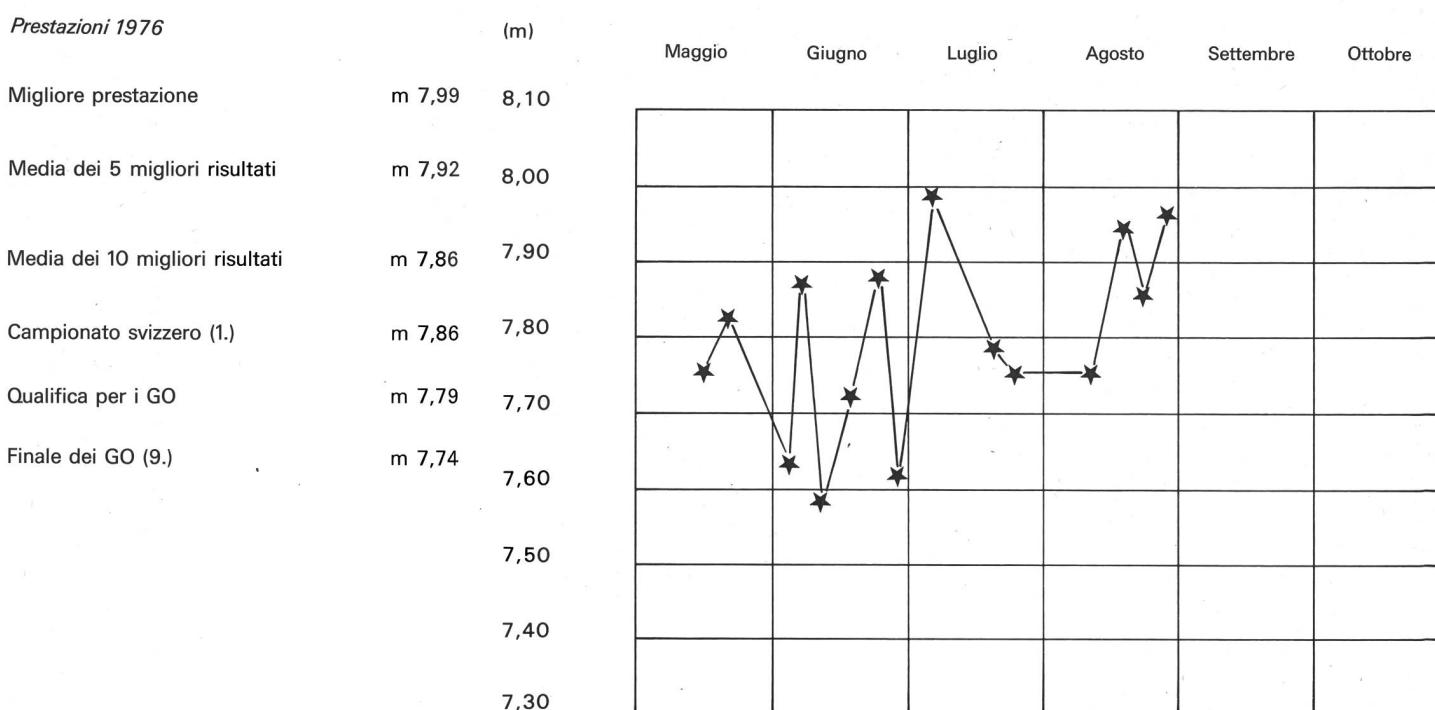
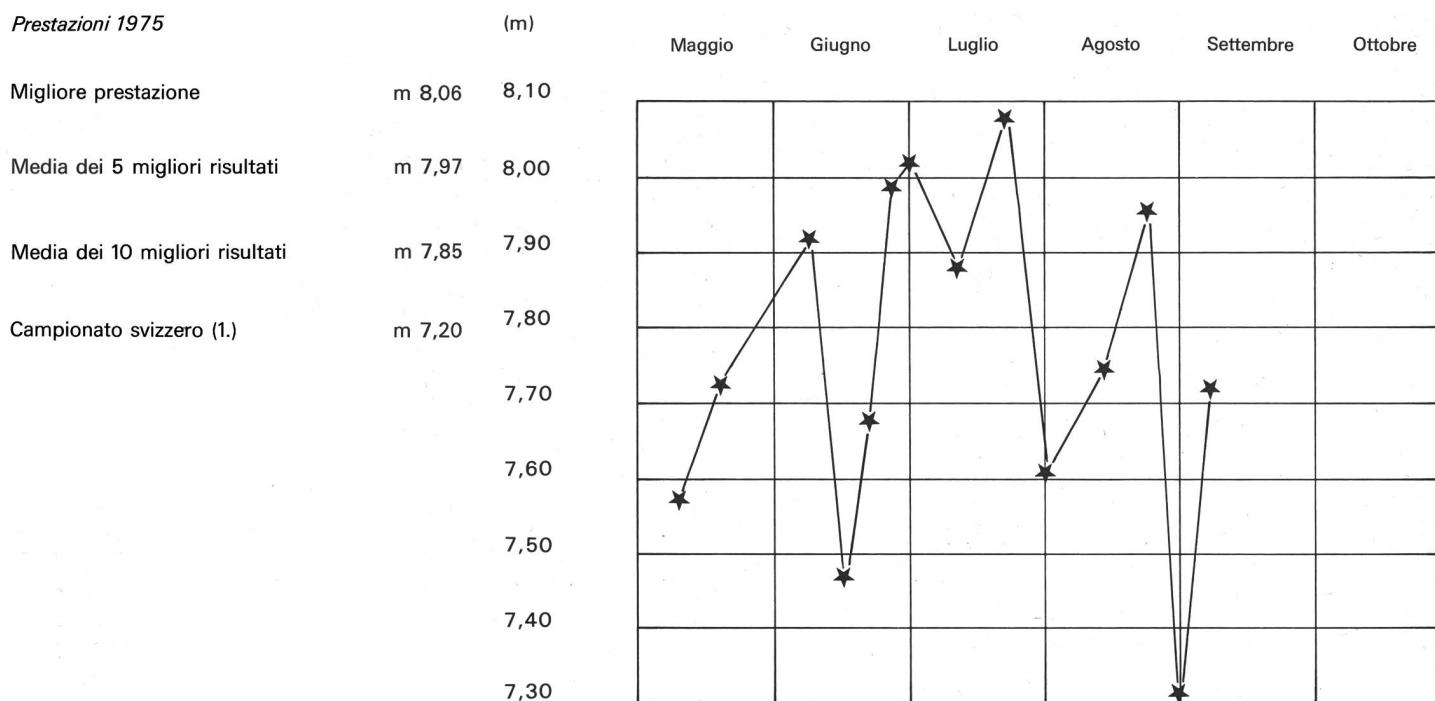
| | (m) | |
|---------------------------------|--------|------|
| Migliore prestazione | m 7,81 | 8,10 |
| Media dei 5 migliori risultati | m 7,72 | 8,00 |
| Media dei 10 migliori risultati | m 7,66 | 7,90 |
| Campionato svizzero (1.) | m 7,72 | 7,80 |
| | 7,70 | |
| | 7,60 | |
| | 7,50 | |
| | 7,40 | |
| | 7,30 | |



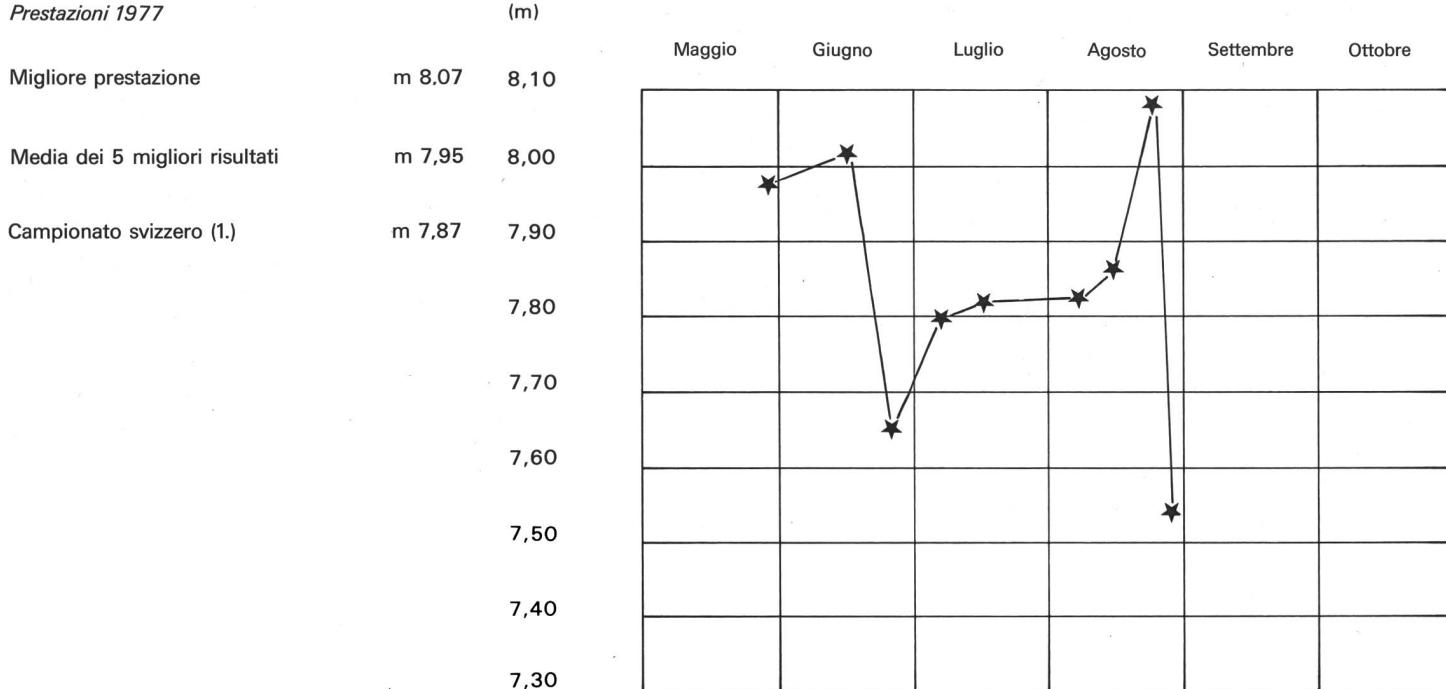
Prestazioni 1974

| | (m) | |
|---------------------------------|--------|------|
| Migliore prestazione | m 7,91 | 8,10 |
| Media dei 5 migliori risultati | m 7,85 | 8,00 |
| Media dei 10 migliori risultati | m 7,75 | 7,90 |
| Qualifica campionati europei | m 7,77 | 7,80 |
| Finale campionati europei (6.) | m 7,91 | 7,70 |
| Campionato svizzero (1.) | m 7,70 | 7,60 |
| | 7,60 | |
| | 7,50 | |
| | 7,40 | |
| | 7,30 | |





Prestazioni 1977



Preparazione specifica in vista della gara

Concentrazione

Durante la stagione, soprattutto, l'allenamento in situazione di gara fa parte integrante della preparazione. Chiaro che è molto difficile simulare le condizioni reali della gara poiché, anche se lo sforzo fisico può essere lo stesso, il carico psichico non è mai paragonabile.

Per quanto concerne la concentrazione, Rolf Bernhard impiega un metodo personale. Durante l'allenamento di muscolazione, fa passare un nastro magnetico con inciso il rumore del pubblico e i richiami dell'altoparlante. Prova allora di concentrarsi interamente sull'esercizio da eseguire, senza subire l'influsso del rumore. Aumentando costantemente il volume sonoro riesce, a poco a poco, a isolarsi quasi totalmente dal rumore e raggiunge una concentrazione ottimale.

Orari d'allenamento e di gara

Ogni atleta si allena in generale a ore fisse e quasi sempre la sera. In queste condizioni il corpo si abitua, con gli anni, a compiere le sue prestazioni a quel momento. Il fatto che la maggior parte delle gare hanno luogo il pomeriggio, costituisce dunque una difficoltà, ma non un ostacolo insormon-

tabile. Stessa cosa anche se si svolgono il mattino. Nessuno s'adatta di primo acchito a un tale cambiamento. Molti atleti faticano parecchio a mettersi in moto il mattino presto.

Ai Giochi olimpici del 1972, ai Campionati europei del 1974 e ai Giochi olimpici del 1976, Rolf Bernhard ha dovuto presentarsi alle prove di qualifica già alle dieci del mattino. Questo aspetto lo ha integrato nell'allenamento. Alcune settimane prima dell'avvenimento decisivo, le prove di qualifica sono state simulate una volta per settimana, compresa la sveglia alle 5 del mattino. Ogni volta doveva provare, in tre tentativi, di raggiungere il limite di m 7,80.

Non è raro dover ricercare le cause del successo nei dettagli. Sia ai Campionati europei di Roma sia ai Giochi olimpici di Monaco e di Montréal, Rolf Bernhard riuscì a qualificarsi per la finale.

Commento tecnico alla fotosequenza

- eccellente preparazione dello stacco (1): leggero abbassamento delle anche mentre che il tronco resta perfettamente dritto; presa di contatto dinamica della gamba di stacco, quasi tesa, con il suolo davanti al centro di gravità; il piede è posato piatto.
- posizione di decollo impeccabile (2): gamba di stacco perfettamente tesa; buona elevazione della gamba libera flessa; accompagnamento dinamico dello stacco con le braccia e le spalle (elevazione); parte superiore del corpo dritta e lo sguardo rivolto in avanti.
- fase di volo (da 3 a 8): tecnica di salto con i passi (due falcati e mezza in aria); l'ampiezza di queste falcati è normale, le gambe non si accontentano di «sferruzzare»; movimento asimmetrico per il mantenimento dell'equilibrio.
- ricezione corretta con forte proiezione delle gambe verso l'avanti. Poco prima della ricezione, le braccia si trovano dietro la parte alta del corpo allo scopo di poter dare un nuovo impulso verso l'avanti quando le gambe toccano il suolo per evitare così la caduta indietro (da 6 a 9).

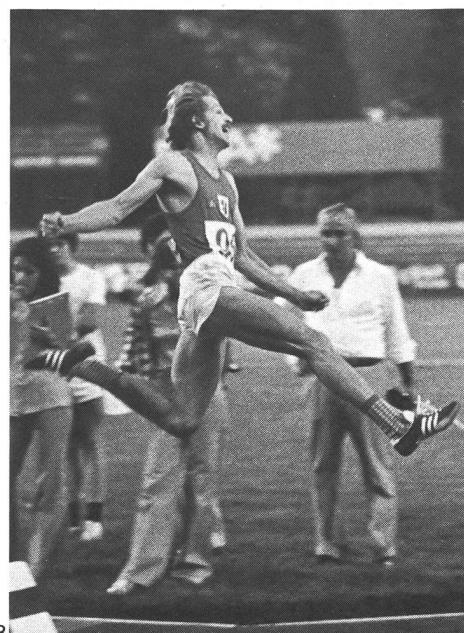
Foto: Hans Sielmann
Testo: Ernst Strähle



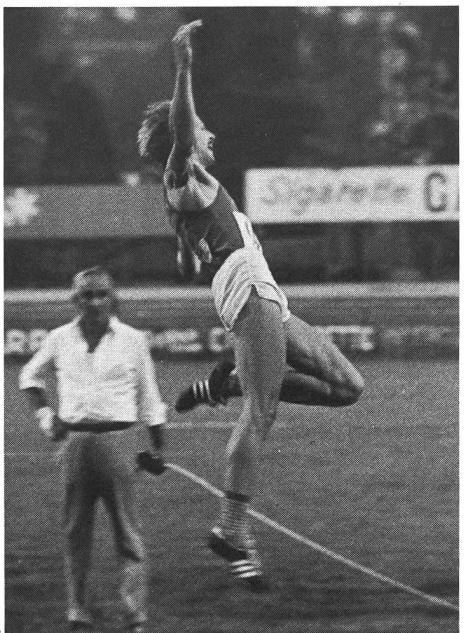
1



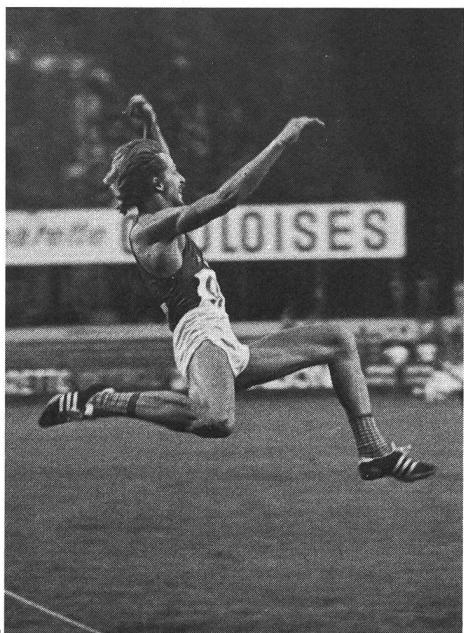
2



3



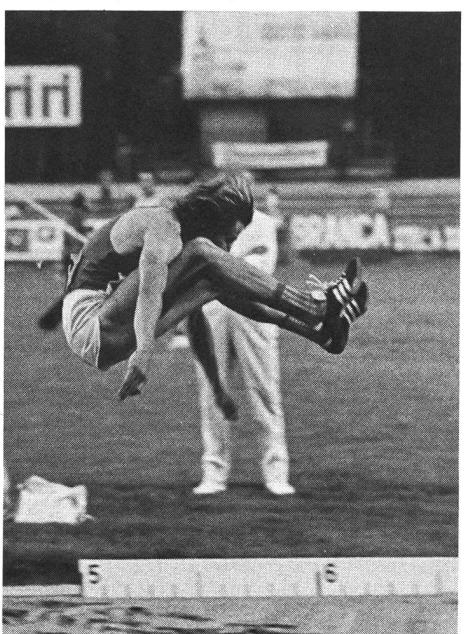
4



5



6



7



8



9