

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 5

**Artikel:** Riserve e limiti nell'alta prestazione

**Autor:** Schürch, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000125>

#### **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:** 12.01.2026

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

## Riserve e limiti nell'alta prestazione

dott. Peter Schürch

*Come noto, è constatabile in quasi tutte le discipline sportive un costante sviluppo delle prestazioni. Sorge la domanda sui limiti delle massime prestazioni umane. Una spiegazione delle premesse che conducono ad una prestazione sportiva, richiede un'analisi dei fattori che potrebbero limitarla.*

*I fattori che determinano una prestazione sportiva si dividono in 4 categorie:*

1. Costituzione fisica
2. Fattori di condizione fisica (capacità di prestazione)
3. Fattori psichici (disponibilità alla prestazione)
4. Fattori esterni (ambiente, materiale, ec.).

### Costituzione fisica

La costituzione fisica si ripercuote maggiormente sulla capacità di conseguire eccellenti prestazioni di assoluto livello.

Questo fatto ha condotto, per esempio, all'introduzione in alcune discipline sportive individuali delle cosiddette «classi di peso», per permettere ad atleti leggeri o di piccola statura di partecipare alle competizioni con probabilità di successo (judo, lotta, pugilato, sollevamento pesi, canottaggio e, recentemente, tavola a vela).

In molte discipline si possono raggiungere prestazioni d'alto livello solo con un'altezza superiore alla media normale (salto in alto, canottaggio, canoa, getto del peso, lancio del disco e del martello, ma anche pallamano e pallacanestro).

In altre discipline al contrario risulta più favorevole un'altezza inferiore alla media (per esempio: ginnastica artistica). Nei paesi dove lo sport d'élite ha una funzione politica, l'individuazione prematura della taglia adeguata per l'assegnazione degli atleti a determinate discipline sportive ha un ruolo molto importante. L'incremento della taglia media negli ultimi anni aumenta la scelta di sportivi che dispongono di ulteriori fattori adeguati al corrispondente tipo di sport. Oggigiorno la decisione dell'allenatore è facilitata, poiché gli è più agevole insegnare, per esempio, la pallamano a un atleta alto che non a

crescere a un virtuoso, ma piccolo, giocatore.

### Fattori di condizione fisica

Quali fattori di condizione fisica contano la psicomotricità, la mobilità, la forza, come pure la capacità aerobica e anaerobica.

#### Psicomotricità

La psicomotricità, intesa pure come coordinazione, abilità e tecnica, è migliorabile già a partire dalla pubertà. Conseguentemente, in discipline sportive dove prevale la coordinazione, l'allenamento ad alto livello viene iniziato già in tenera età.

L'inizio sempre più precoce della preparazione di un atleta, come pure un rapporto di leva favorevole all'esecuzione di molti movimenti, durante il periodo dello sviluppo, hanno avuto come conseguenza l'introduzione di esercizi particolarmente difficili nel piano d'allenamento di atleti ancora in fase di crescita.

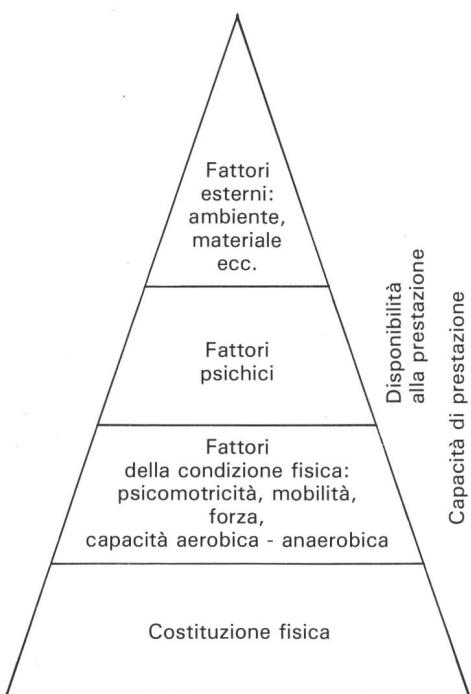
Questo fenomeno è osservabile in special modo nello sport femminile.

D'altra parte si è accertato pure che una specializzazione troppo precoce dell'atleta non porta alcun vantaggio; al contrario, un'attività sportiva polivalente migliora, a partire dalla pubertà, l'educazione dell'atleta al movimento. Inoltre, occorre precisare come la preparazione e la competenza degli allenatori siano notevolmente migliorate.

Con i più attuali metodi didattici, per esempio visionamento di videocassetta, si può ottenere oggi un'educazione al movimento ben migliore rispetto al passato.

#### Mobilità

Come per la psicomotricità, anche nell'allenamento della mobilità si otterranno risultati migliori operando sull'atleta già in giovane età. Tuttavia una



Secondo dott. med. H. Howald

mobilità superiore alla media richiede una particolare predisposizione naturale.

## Forza

I fattori che determinano e limitano la forza sono ben rappresentati nella sezione di una fibra muscolare.

Il numero delle fibre muscolari è, per ognuno di noi, determinato già a partire dalla nascita.

Un allenamento della forza può provare solo l'aumento dello spessore delle fibre.

Gli effetti positivi di una preparazione isocinetica o eccentrica, o di un allenamento allestito qualitativamente o quantitativamente, erano riscontrabili, in passato, in discipline sportive basate sulla forza. Oggi l'allenamento della forza è stato introdotto con notevoli risultati anche in discipline di tenacia (es.: nuoto, sci di fondo, canoa, canottaggio, mezzofondo).

## Capacità aerobica ed anaerobica

La capacità aerobica influisce notevolmente in tutte le discipline che richiedono uno sforzo continuo, o discontinuo, ma comunque superiore alla durata di un minuto.

Già una ventina di anni fa i medici sportivi affermavano che «sprinter si nasce e mezzofondisti si diventa grazie ad un'accurata preparazione».

Le attuali conoscenze nel campo della fisiologia muscolare sostengono quest'affermazione.

Grazie, infatti, ad un allenamento di tenacia (condizione), le fibre muscolari «veloci» si trasformano in fibre muscolari «lente».

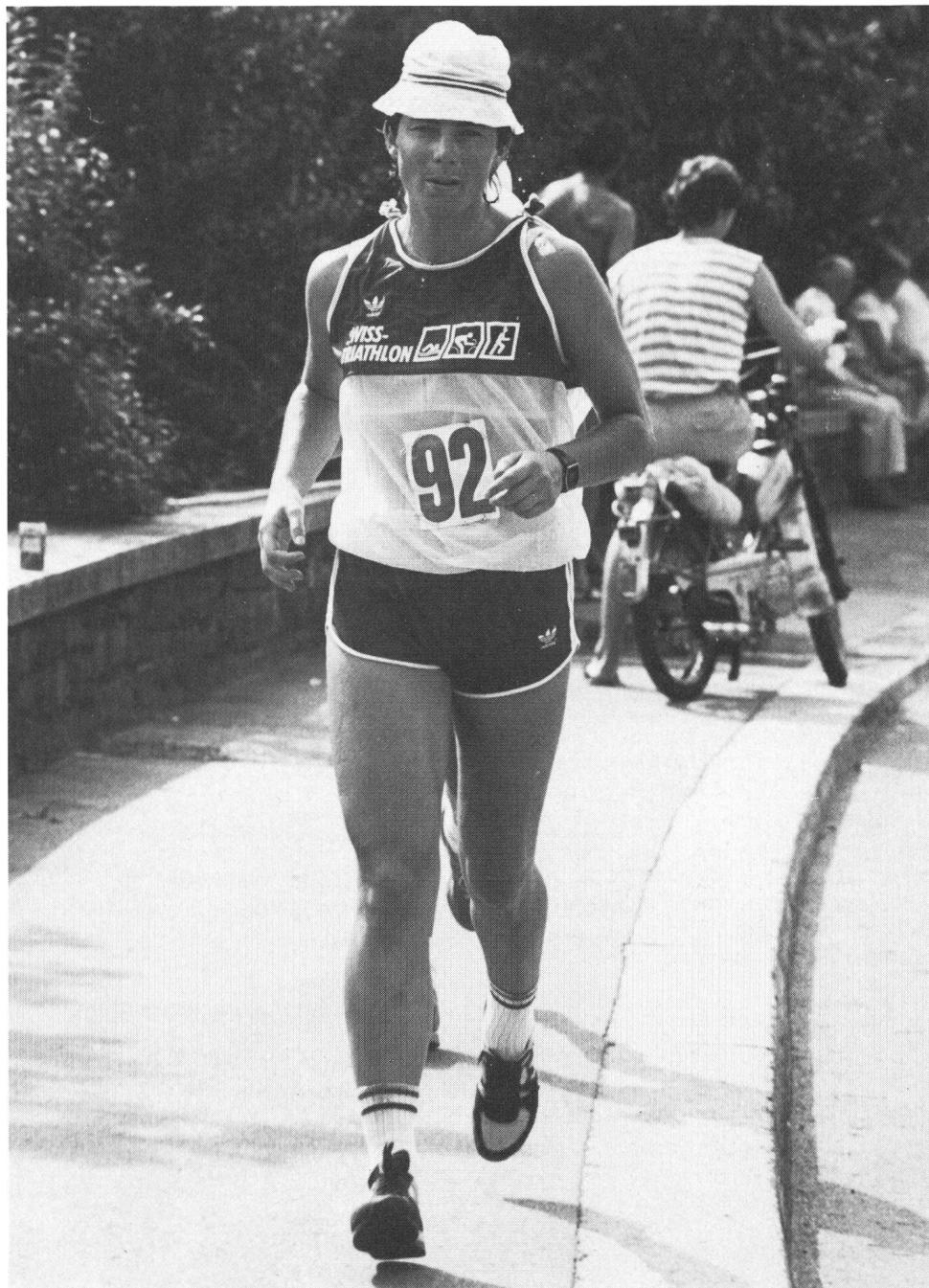
Tuttavia, come già visto per la mobilità, occorre una particolare predisposizione naturale, per permettere ad un atleta di raggiungere prestazioni eccellenti.

Per quanto riguarda la capacità anaerobica (capacità di resistenza) si tratta in parte di pura predisposizione naturale.

Questa dote dipende ugualmente dalla composizione delle fibre muscolari: le fibre «veloci» sono in grado infatti di mettere a disposizione anaerobicamente energia in modo migliore rispetto alle fibre «lente».

La capacità anaerobica assume un ruolo più o meno importante in tutti gli sforzi continui o discontinui, fino ad una durata di 30 minuti (per esempio: dai 400 ai 10000 m nella corsa, calcio, hockey su ghiaccio).

La possibilità di sfruttare al massimo la propria capacità anaerobica dipende dalle motivazioni e dallo stato d'animo dell'atleta, come pure dall'allenamento svolto in precedenza. Solo l'atleta in



forma perfetta può trarre profitto dalle sue disponibilità potenziali.

Sussistono, a livello individuale, delle profonde differenze nella capacità di mantenere più o meno a lungo questo stato di forma perfetta. Da parte dell'allenatore e dell'atleta occorre molto intuito e preparazione per raggiungere l'apice della forma al momento voluto e per mantenerlo. La ricerca della prestazione non si fonda solo sul perfezionamento dei singoli fattori della condizione, bensì anche su una completa e corretta impostazione dell'allenamento.

Molte volte la scienza ha esitato di fronte all'evoluzione, tuttavia ha indubbiamente contribuito al miglioramento del livello delle prestazioni. Accanto a tutto questo si è fatta sempre più marcata la tendenza ad allenarsi durante tutto l'anno: sempre più rati-

amente gli atleti d'élite si concedono una pausa. È stata aumentata la quantità media di allenamento settimanale, per cui oggi atleti si sottopongono quotidianamente a 2 o 3 sedute d'allenamento.

Il problema del riposo e del recupero delle forze è diventato però più urgente rispetto al passato.

Molti atleti trascurano, infatti, al di là dell'allenamento, qualsiasi altra attività per poter sfruttare il tempo libero a proprio vantaggio.

Questa periodizzazione dell'allenamento mette l'atleta in grado di esprimersi al meglio, quando i fattori della condizione sono in perfetta sintonia. Con ciò si dimostra come tanto l'aumento della quantità quanto il miglioramento della qualità dell'allenamento, abbiano come risultato il continuo progresso delle prestazioni sportive.

Nonostante il numero degli allenamenti sia aumentato, la loro qualità superiore riduce a rare eccezioni i casi di sovrallenamento.

### **Sussidi per un miglioramento dei fattori di condizione**

In teoria si possono migliorare i fattori di condizione con dovuti provvedimenti.

Per quanto riguarda l'alimentazione esiste la seguente regola: rimedi dietetici non consentono nessun aumento delle prestazioni, al contrario, errori di alimentazione possono nuocere alla capacità fisica dell'atleta.

Ogni sportivo necessita di una quantità sufficiente di proteine, carboidrati, minerali, oligoelementi e vitamine.

Chi si dedica a «sport di forza» deve porre l'accento su un accresciuto apporto proteico; gli sportivi di «resistenza» su un maggior contributo in idrati di carbonio. Un'eccedenza alimentare si rivela in ogni caso comunque inutile. Con un periodo di *allenamento in altitudine*, della durata minima di tre settimane, si può ottenere un maggior effetto dell'allenamento della resistenza.

Proprio nel periodo precedente i giochi olimpici del '68 e del '72 questo tipo di allenamento giocò un ruolo importante, negli ultimi anni sempre più nume-

rosi sono coloro che trascurano d'inse-  
rire tale attività nella loro pianificazio-  
ne. Questo provvedimento viene spes-  
so adottato prima delle più importanti  
competizioni internazionali.

Infine non va dimenticato il *Doping*,  
sebbene esso sia proibito.

Esistono, da un canto, sostanze in gra-  
do di incrementare la capacità di pre-  
stazione durante le competizioni. Que-  
ste manipolazioni non compiono co-  
munque miracoli, ma agiscono in rela-  
zione al capitale atletico disponibile.  
Un atleta può, comunque, nel corso di  
competizioni decisive, sfruttare in mo-  
do legale il suo potenziale, senza per  
questo mettere a repentaglio la sua sa-  
lute.

D'altra parte esistono medicamenti  
che migliorano effettivamente le pre-  
stazioni sia in allenamento come in ga-  
ra.

Nel caso di prodotti anabolizzanti — il  
cui 'despistage' è impossibile dopo 4  
settimane — non si può impedirne il  
consumo, nonostante siano sin dal  
1976 sulla lista dei prodotti proibiti.

### **I fattori psichici**

Un atleta può ottenere prestazioni di  
alto livello solo quando tutte le sue  
componenti psichiche si trovano in  
perfetta sintonia.

Una completa capacità di prestazione  
esige un'assoluta predisposizione.

Emergono sempre più spesso atleti  
molto dotati, veri e propri campioni in  
allenamento, i quali però, per motivi  
psichici, durante le competizioni non  
riescono ad esprimersi al meglio. Molti  
allenatori, in tutte le discipline sportive,  
sono confrontati spesso a casi di  
questo genere.

La motivazione dell'atleta gioca a pro-  
posito un ruolo essenziale. Essa dipen-  
de tanto dalla «struttura psichica»  
quanto dall'ambiente che circonda lo  
sportivo. Quando successi sportivi  
permettono inoltre di acquisire una mi-  
glior posizione sociale (es.: paesi dell'  
est europeo), l'atleta è più motivato  
nelle competizioni internazionali deci-  
sive.

Favorevoli all'ottenimento di risultati si  
rivelano pure la sicurezza economica e  
un ambiente sereno, come ad esempio  
una perfetta situazione familiare, un  
buon rapporto con l'allenatore o una  
federazione sensibile e attenta. Al con-  
trario una sconfitta causa spesso pro-  
blemi: sul lavoro, nella formazione pro-  
fessionale, in famiglia, con l'allenatore,  
con la società o con la federazione  
stessa.

Negative sono pure troppe attività se-  
condarie o una troppa generosa ricom-  
pensa a buone prestazioni ottenute in  
gara. Una esagerata e clamorosa pub-  
blicità dei mass-media per un improvv-  
iso successo arreca spesso danni alla  
carriera di un atleta.

Per atleti psichicamente fragili, esis-  
tono comunque delle tecniche di rilassa-  
mento, come il trainig autogeno, o uno  
speciale allenamento mentale, che  
permettono di stabilizzare l'emotività.  
L'uso dell'ipnosi è sconsigliabile, poi-  
ché degrada l'atleta a livello di oggetto  
manipolato.

### **Fattori esterni**

Accanto alle componenti interne elen-  
cate in precedenza, esistono fattori  
esterni in grado di influire sulle presta-  
zioni sportive, sebbene i progressi tec-  
nicici ne rimangano la causa principale.  
Questo discorso vale innanzitutto per  
gli attrezzi e gli impianti sportivi.

Alcuni primati sono, per esempio, stati  
ottenuti in quasi totale assenza di resi-  
stenza dell'aria, a quote di 1800-2200  
m sopra il livello del mare.

Quando, a queste altitudini, il vantag-  
gio di gareggiare con una ridotta resi-  
stenza dell'aria predomina sulla ridotta  
capacità aerobica dell'atleta, allora si  
possono ottenere grosse prestazioni.  
Con questo si spiegano gli attuali pri-  
mati in gare di velocità nell'atletica leg-  
gera, nel ciclismo (primato dell'ora) e  
nel pattinaggio di velocità.



## Limiti della capacità fisica di prestazione

Dove sono i limiti umani della capacità di prestazione?

Per rispondere a questa domanda dobbiamo esaminare ancora una volta i singoli fattori determinanti una prestazione sportiva.

Esistono atleti con una costituzione fisica ideale e che dispongono delle premesse favorevoli allo sviluppo di una buona condizione fisica e psichica. Ulteriori miglioramenti nell'apprendere i movimenti e più efficaci metodi di allenamento lasciano intravvedere possibili progressi della psicomotricità e della mobilità. Per quanto riguarda l'allenamento della forza, sono presumibilmente possibili nuovi sviluppi nei metodi e nei programmi d'allenamento.

L'allenamento della forza non comporta comunque un aumento del numero delle cellule muscolari, bensì un loro ingrossamento; questo fatto rappresenta già un limite allo sviluppo atletico. Inoltre, un forte aumento della forza muscolare significa pure un crescente pericolo di sovraffaticamento dei ligamenti tendinei.

Per quanto riguarda la capacità aerobica, il sistema polmone-cuore-vasi sanguinei-sangue-muscolatura rappresenta una catena completa. Perciò è completamente insensato pretendere di migliorare solo un anello di essa. In questo contesto si ricordino manipolazioni come l'emodoping o preparati che aumentano la prestazione (iniezioni).

Mentre nel caso dell'emodoping un incremento della capacità di prestazione subentra durante l'allenamento, ciò che si può pure ben raggiungere con un allenamento in altitudine, gli effetti di certe iniezioni non sono stati ancora precisamente dimostrati.

Basandoci sulle attuali conoscenze si può in ogni caso affermare che, per quel che riguarda l'allenamento, ci si sta avvicinando lentamente all'estremo limite.

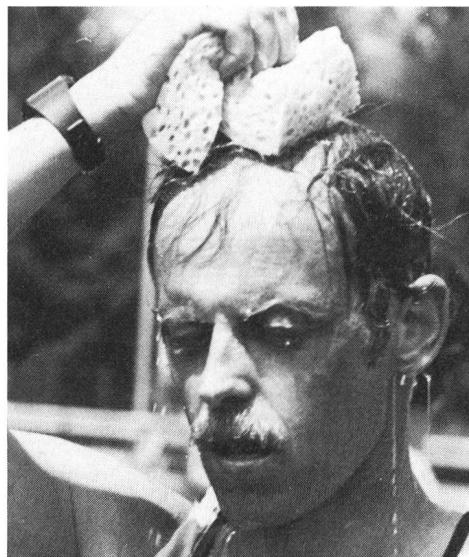
La «capacità digestiva» dell'apparato stomaco-intestino, di ca. 6000 Kcal, così come le riserve di carboidrati nella muscolatura e nel fegato, di ca 1000-2000 Kcal, limitano in quantità e intensità l'allenamento di un atleta.

Questo limite massimo è stato a volte parzialmente raggiunto durante competizioni di canottaggio o sollevamento pesi.

Durante un Tour de France i corridori faticano a coprire il loro fabbisogno energetico.

Un leggero aumento della capacità digestiva è ottenibile grazie a concentrati nutritivi.

Essenziale è comunque un'ulteriore in-



tensificazione dell'allenamento; sebbene si ritenga più efficace, per la resistenza, un'intensità di lavoro inferiore (ma non superiore!) alla soglia anaerobica.

Allo stesso tempo l'impiego finalizzato di sistemi d'allenamento aerobici ed anaerobici dà ottimi risultati: ogni atleta deve però essere seguito e consigliato individualmente.

Infine la ricerca della prestazione necessita di una pianificazione della carriera dell'atleta.

Quando allenatore ed atleta sono conscienti, nel pianificare l'allenamento, che l'apice può essere raggiunto solo dopo 5-10 anni di lavoro, allora si può pensare di fatto ad una futura prestazione assoluta.

Esistono pochi atleti che hanno in realtà raggiunto al momento opportuno l'apice della forma. Il limite massimo sembra invece raggiunto nel caso della capacità anaerobica. La tolleranza dell'iperacidità muscolare ne è la causa. Inutili si sono rivelati i tentativi di accrescere questa tolleranza con le iniezioni o di eliminare la presenza di acido lattico con infusions di bicarbonato.

Una particolare attenzione è da dedicare alla cosiddetta capacità di carico dell'apparato motorio. Spesso è proprio l'apparato motorio, e non il metabolismo, a limitare la capacità atletica. Efficaci rimedi sono la tempestiva eliminazione di taluni errori di portamento, un allenamento più accurato, una migliore tecnica e l'utilizzazione delle conoscenze biomeccaniche. Da notare è infine il continuo progresso, non solo nel campo della fisiologia, ma anche in quello della psicologia e soprattutto della tecnica; tutti fattori in grado di avere in futuro effetti sorprendenti.

## Previsioni

Gli studiosi prevedevano già da decenni, sulla carta, i continui miglioramenti

delle prestazioni sportive. Tuttavia alcuni primati attuali superano di gran lunga le previsioni più azzardate. Vogliamo perciò evitare di dare nuovi limiti alle prestazioni sportive.

Indubbiamente esiste una barriera assoluta, al di là della quale l'uomo non può spingersi. Quello che oggi non sappiamo ancora è di quanto ci siamo ormai avvicinati ad essa.

Causa di ulteriori progressi potranno essere in futuro miglioramenti, non ancora prevedibili, agli impianti, agli attrezzi e agli equipaggiamenti sportivi, come pure la scoperta di nuove tecniche nello svolgimento dei movimenti (esempi: fibra di vetro nel salto con l'asta, rivestimenti sintetici, accorgimenti aerodinamici o nuove tecniche nei gesti).

## Conseguenze in Svizzera

Prima di tutto dobbiamo porci la domanda se siamo o no disposti a trarre tutte le conseguenze per essere della partita a livello internazionale. Il sistema liberale e la struttura della nostra società costringe molti atleti, allenatori e federazioni ad accettare compromessi nocivi per gli atleti stessi. L'approccio alle singole discipline sportive è molto spesso lasciato al caso.

A volte accettiamo, per citare un esempio, che un talento di canottaggio resti un mediocre nuotatore, senza osare mettere in discussione la sua libera scelta.

Al contrario, struttura e finalità del settore competitivo di ogni società dovrebbero permettere la sistematica formazione dei giovani talenti.

Ognuno, a partire dai responsabili in seno alla federazione, fino al maestro di ginnastica, deve essere cosciente della complessità e della durata che la pianificazione di una carriera richiede. Intensificare eccessivamente l'allenamento in vista del campionato scolastico, o del titolo di campione giovanile, è a lunga scadenza controproducente.

Alla preparazione di un atleta per i Campionati d'Europa o del Mondo non deve intercalarsi quella per un Campionato nazionale.

Risultati di una preparazione di questo tipo sono i sorprendenti successi dei nostri nuotatori oppure il titolo mondiale di canottaggio nella specialità «4 senza timoniere». Quando potremo contrassegnare l'*allenatore* come colui in grado di consegnare nelle mani di un allenatore nazionale un potenziale campione olimpico e non un campione «scolastico», allora saremo veramente in grado di competere a livello internazionale.

Traduzione di Paola Pesce