

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

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

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 4

  

**Artikel:** Talento, ma anche altri fattori

**Autor:** Kunz, Hansruedi

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999978>

### **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:** 29.01.2026

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

# Talento, ma anche altri fattori

di Hansruedi Kunz

*Numerosi sportivi consacrano molto tempo all'allenamento e, nonostante ciò, non riescono a issarsi al livello dei migliori. Perché? Semplicemente perché la prestazione dipende anche da numerosi altri fattori. Hansruedi Kunz, dell'Istituto di biomeccanica del Politecnico federale di Zurigo e allenatore dei quadri nazionali di decathlon, ne presenta brevemente alcuni fra i più importanti.*

(red.)

## Fattori che favoriscono l'apprendimento motorio

### Predisposizioni

Ogni persona è più o meno dotata per tale o tal altro genere d'attività. Ciò vale anche nello sport. Ma, nonostante tutto, sono numerosi a lasciare al caso la scelta della disciplina alla quale consacrarsi e cascano proprio su quella a loro tutt'altro che congeniale. Ben presto s'accorgeranno che, senza predisposizioni, non hanno alcuna possibilità di accedere al livello dell'élite.

### Predisposizioni antropometriche

La morfologia limita, in numerosi sport, il livello della prestazione. Se, per esempio, uno specialista di ginnastica artistica misura m 1,90 può tranquillamente abbandonare la speranza di poter, in ragione della sua grandezza, realizzare un triplo salto mortale durante gli esercizi al suolo. Poco importa la specialità in causa, la prestazione d'alto livello è possibile solo se si è dotati di predisposizioni antropometriche adatte.

### Predisposizioni muscolari

La specificità delle fibre muscolari di uno sportivo permette di dire in quale misura è «fatto» per la disciplina che ha scelto. Se predominano le fibre rapide, ci sono buone possibilità che riesca a realizzare eccellenti prestazioni negli sport di distensione; se invece sono quelle lente gli andranno meglio gli sport di resistenza aerobica e, parzialmente, anche quelli che richiedono molta coordinazione dei movimenti.

### Predisposizioni nel settore della condizione fisica

Una condizione fisica non perfetta basta spesso a spiegare perché un atleta non riesce a eseguire correttamente un movimento e, di conseguenza, a realizzare una buona prestazione. È praticamente impossibile padroneggiare la tecnica dello scatto se non si è dotati

per questa specie di forza esplosiva costituita dalla distensione. In tutte le specialità di questo genere, la forza è un fattore indispensabile all'esecuzione ottimale di un movimento. Nelle stesse discipline di resistenza aerobica, è l'alta capacità di questo fattore che permette di dominare la tecnica fino al termine della prova (sci di fondo per esempio).

### L'età

È ben noto che più s'avanza con l'età, più l'apprendimento motorio risulta difficile. Ciò significa che, in questi sport con alte esigenze motorie, tali il pattinaggio artistico e la ginnastica per esempio, le possibilità di successo si riducono fortemente ritardando d'affrontare un allenamento d'alto livello. La situazione è un po' meno estrema negli sport di distensione. Per contro, nelle discipline di forza e di resistenza aerobica, non è raro che atleti di una certa età riescano a tener testa ai giovani.

### Predisposizioni d'ordine psichico

In tutte le discipline sportive, le disposizioni psichiche esercitano un influsso (motivazione, volontà, combattività ecc.). Anche l'apprendimento motorio è, in parte, dipendente dall'equilibrio psichico. Quelle o quelli che hanno paura, per esempio, o che non sono sicuri di sé, non saranno probabilmente mai in grado di venire a capo di certi elementi motori difficili propri allo sport che hanno scelto (ginnastica artistica, salto con l'asta, tuffi, ecc.). Il timore di ferirsi può ugualmente paralizzare il comportamento motorio.

### Concezione dell'allenamento

È molto importante che l'allenamento motorio sia pianificato a lungo termine. Giustificato quindi che si affronti già

molto presto l'apprendimento di movimenti tecnici più difficili. Ma sarebbe sbagliato, per contro, ridurne esageratamente il numero per timore di una specializzazione precoce. Facendo ciò, indubbiamente s'è in grado di realizzare rapidamente prestazioni di buon livello, ma il miglioramento non tarderà a stagnare, venendo a mancare ogni altro automatismo motorio capace d'aiutare l'atleta a correggere e perfezionare lo svolgimento di un movimento.

### Azione metodologica e didattica dell'allenatore

Non è difficile constatare che sono quasi sempre gli stessi allenatori che «scovano» i buoni atleti. Indubbiamente dispongono di qualità fuori dal comune. Quella che permette loro, ad esempio, d'insegnare rapidamente ed efficacemente il modo di padroneggiare un movimento. Ma quando ci riescono, è pure perché dispongono di nozioni approfondite in materia e portano più velocemente allo scopo prefisso. L'apprendimento d'acchito di un movimento evita la correzione lunga e difficile e sfocia dunque normalmente in prestazioni migliori.



### Moltiplicazione di fattori

I fattori che esercitano un influsso sull'apprendimento motorio e, di conseguenza, sulla capacità di prestazione sono talmente numerosi che non è possibile dire dove si situa un limite in materia. A condizione, evidentemente, di conoscerli bene e di tenerne conto al momento della pianificazione dell'allenamento. Da qui importanza e la necessità, pure, di migliorare incessantemente la formazione degli allenatori e di procedere alla preparazione d'allenamenti individuali. □

**Donate il vostro sangue**   
**Salvate delle vite!**