

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 6

Vorwort: Editoriale

Autor: Keller, Heinz

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

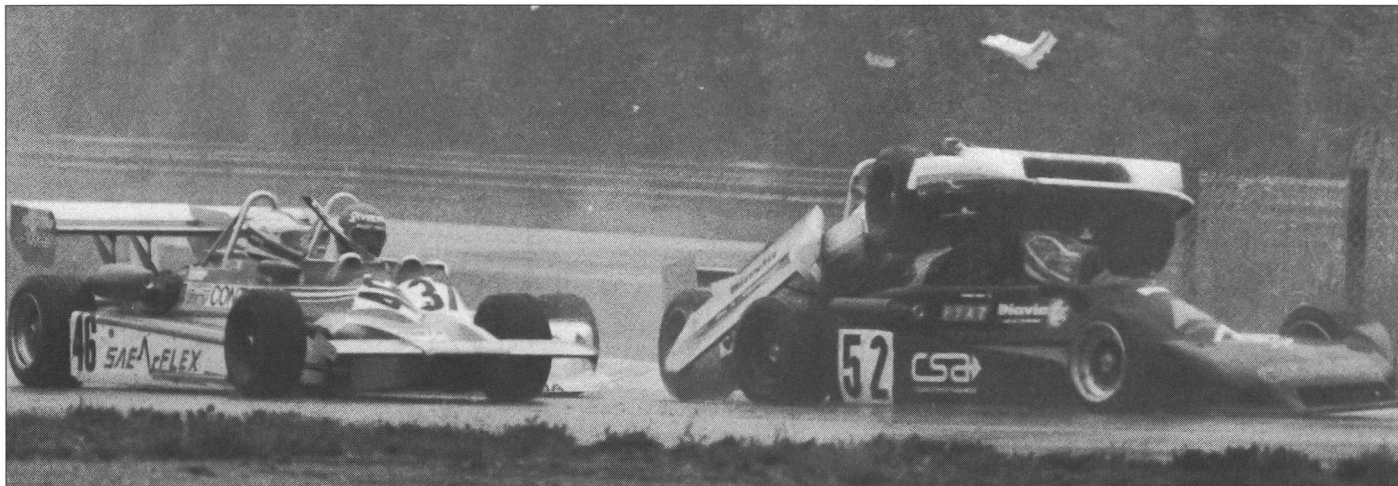
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 01.05.2026

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



Limiti nello sport

di Heinz Keller, direttore della SFSM

«E l'uomo ha i suoi limiti, superati i quali il suo coraggio viene a mancare, la sua intelligenza è accecata, la sua forza si spezza come il giunco, e il suo animo afferma timidamente: fino a qui ma non oltre.»

(Grillparzer, die Ahnfrau, II)

Grillparzer non faceva riferimento allo sport in questa sua tragedia del 1817 «l'Antenata». Lo sport non doveva rappresentare un motivo di tristezza. Ma, tuttavia, Grillparzer voleva indicare i limiti dell'uomo che non devono essere superati.

«La medicina come scienza non ha probabilmente nessun limite visibile. Gli uomini stessi devono porsi questi limiti.»

L'evoluzione della prestazione

Ogni prestazione sportiva deve essere misurata con un metro personale, relativo o assoluto. Tuttavia, di interesse pubblico e sostenuta dai media,

ve n'è una sola: «la prestazione di punta assoluta». Per questo motivo, è lecito porsi la seguente domanda: vi sono ancora limiti nella prestazione sportiva di punta?

Alcune cifre

La corsa dei 100 m rappresenta la competizione di velocità per antonomasia. Nella prima edizione dei Giochi olimpici dell'Epoca moderna, nel 1896, il vincitore, Burke (USA) abbassò il limite a 10.3 sec. Oggi la miglior prestazione mondiale è detenuta da Carl Lewis con 9.92. L'opinione, che siamo oramai alla fine dell'evoluzione della prestazione dell'uomo, è ridicola — anche se la sensazione di manipolazione della prestazione provocata dal caso Ben Johnson ha lasciato una traccia dolorosa. Sicuramente dobbiamo attenderci già da domani miglioramenti nella prestazione sui 100 m.

Un secondo esempio ci è dato dalla maratona. Nel 1896, De Coubertin riprese nel programma olimpico la corsa storica del messaggero che riportò la notizia della battaglia da Maratona ad Atene. La prima edizione fu vinta dal Greco Louis nel tempo di 2 ore e 58 min. e 50 sec. — ancora un di-

scritto tempo nelle attuali edizioni della Maratona di Zurigo. Nel 1936, il Giapponese Son, che in realtà era un Coreano, realizzò il tempo di 2:29:19. L'etiopiano Gelayneh Densimo detiene la migliore prestazione mondiale attuale con il tempo di 2:06:50. E che sia la fine del miglioramento di un'umanità sfinite e priva di nuove risorse? Nessuno crede a questo sproposito poiché già ora un atleta dell'Abissinia, del Marocco o del Portogallo può infrangere questo limite.

Il terzo esempio: la migliore prestazione olimpica più datata è quella di Bob Beamon con i suoi 8,90 m nel salto in lungo — una prestazione realizzata sopra i 2000 m di altitudine. Nel 1896, Clark (USA) saltò «solamente» 6,35 m. Dal 1968 (8.90...), una moltitudine di saltatori aspirano ad infrangere questa «barriera del suono» di Beamon. L'americano Carl Lewis dispone di tutti i requisiti per una sensazionale prestazione, a condizione che l'età non cominci a farsi sentire... La scalata di tutti gli «ottomila» di questa terra senza l'ausilio di ossigeno, l'attraversamento dell'Oceano Atlantico, il sollevamento di pesi superiori ai 250 kg, i vari Guinness dei primati..., sono attestazioni che indicano che l'uomo lotta disperatamente contro i suoi limiti individuali.

Spiegazione della prestazione

Due domande sono qui interessanti:
1. Come si può spiegare questo miglioramento permanente della prestazione?
2. Vi sarà ad un certo punto un limite?

Ragioni dell'aumento della prestazione

Si tratta della somma delle quattro «M». Dapprima il «Motivo», la Motivazione, poi le conoscenze della Medicina, il miglioramento del Materiale e, infine, l'allenabilità, la capacità di adattamento dell'uomo (Menschen).

Sulla motivazione

Cosa determina il passaggio da homo ludens (dilettante) a homo faber (professionista) nello sport di alta prestazione? Cosa spinge la pattinatrice ad apprendere il triplo Rittberger o il ginnasta ad effettuare uno stand su un dito? È il desiderio di differenziarsi dalla massa grazie ad una prestazione fuori dell'ordinario. È il desiderio di immortalarsi, di realizzarsi, in modo escluso agli altri. Un'impresa audace tragica, poiché sempre limitata nel tempo. Infatti, ogni prestazione dell'uomo subisce sempre un miglioramento...

Sulla medicina

Il professor Manfred Steinbach, già direttore del Dipartimento della salute nella Germania federale e olimpionico a Roma, considera lo sport come il campo di ricerca più interessante della medicina. Se non ci fosse lo sport — egli afferma — si dovrebbero trovare altre vie che permettono di osservare le reazioni dell'essere umano in situazioni estreme. L'uomo corre di sua spontanea volontà fino allo sfinimento, alza pesi fino a 10 t al giorno e accetta di ricevere colpi fino a perdere conoscenza... Grazie alle esperienze di situazioni estreme la medicina ricava le informazioni necessarie sul processo di adattamento biologico, sul metabolismo, sul dispendio energetico, sulla direzione e regolazione neurologica. La medicina come scienza non ha probabilmente nessun limite visibile. Gli uomini stessi devono porsi questi limiti. In alcuni casi questi limiti non sono stati rispettati come dimostrato dalla morte di Birgit Dressel provocata dalla mani-

polazione di medici ed allenatori! Ne va della nostra credibilità!

Sul materiale

Dall'asta di bambù al materiale in fibra, dalla pista in terra battuta alla pista in tartan, dai pattini di legno alle lame in platino nel bob, l'allenamento della posizione di corsa degli sciatori nella galleria del vento, i maratoneti che sudano in tute da astronauti... Le scoperte nell'ambito della scienza del materiale hanno una ripercussione sullo sport, una delle attività più belle del tempo libero. Il contributo del materiale per l'ottimizzazione della prestazione non deve essere considerato come esaurito.

Sull'uomo stesso

La storia attesta a più riprese che l'uomo è un essere vivente in grado di adattarsi e di apprendere. A questo proposito, la prova è data dalla capacità di sopravvivenza, anche se all'homo sapiens questo non basta. Nello sport, ciò significa che l'uomo sottoposto a «nuovi sforzi» fornisce «nuove prestazioni». Egli impara ad allenarsi in modo «giusto» nell'età «giusta»; impara a scegliere gli uomini «giusti» per la «giusta» disciplina sportiva; impara a gestire i problemi psichici e a dosare sforzo e ricupero. L'uomo è un essere in grado di apprendere! La consapevolezza sociale del fenomeno «sport» ha come conseguenza che l'uomo pensa sempre nell'ottica dell'infinita moltitudine dei fattori di prestazione. Noi siamo dunque ancora lontani dall'apice della curva di prestazione.

Limiti di prestazione

Tuttavia diverse componenti segnalano un appiattimento della curva di prestazione, o, in ogni caso, una «crescita minima» della prestazione sportiva. Io alludo in particolare ai limiti del carico d'allenamento. Un maratoneta corre 250 km alla settimana, ciò che corrisponde a 4-5 ore di allenamento giornaliero. Se aggiungiamo la ginnastica, l'allenamento di forza, i massaggi, ecc., l'attività lavorativa è ridotta a poco, e il ricupero non trova alcun spazio. Per un decatleta, le 24 ore giornaliero non bastano per effettuare l'allenamento necessario e la fase di ricupero è insufficiente per ottenere un effetto biologico positivo. Lo sforzo predomina sulla rigenerazione. Il carico d'allenamento sembra porre il primo limite mentre il secondo è da attribuire all'usura dell'apparato

locomotore. I sovraccarichi dell'allenamento sono la causa di infiammazioni locali di origine artritica e cronica. Il nostro apparato locomotore attivo e passivo è sempre sollecitato ai limiti della sua resistenza biologica. La scelta di tipi con una costituzione fisica specifica per una disciplina sportiva sembra mostrare limiti vistosi. In definitiva, le gambe del saltatore in alto non possono condurre direttamente fino al collo, poiché bisogna essere coscienti dell'importanza della testa. In un determinato momento, ogni costituzione tipica di una disciplina deve raggiungere la combinazione ideale fra il peso, l'altezza e l'età. E, malgrado ciò, la crescita nulla nello sport non si realizzerà neanche a lunga scadenza. Naturalmente, le prestazioni di punta si concentreranno in valori più vicini, la precisione di misurazione si perfezionerà ulteriormente fino all'introduzione dei millesimi di secondo e di decimillesimi; v'è da prevedere che le migliori prestazioni in talune discipline rimarranno in vigore più a lungo e che, in talune epoche, sempre un numero minore di atleti di punta si disputeranno i primi posti — prima che il ciclo di invecchiamento li costringerà a gettare la spugna. Una situazione di ristagno non si verificherà mai fino a quando l'uomo praticherà dello sport.

Conclusioni

La riflessione sui «limiti» non è una priorità specifica dello sport ma è una richiesta che si indirizza all'uomo in generale. La domanda sul «sempre di più», sul «più veloce, più alto, più forte» è fondamentale nel nostro tempo e nella nostra società — e questo anche nello sport. Il fatto che da questa spirale risulta una forza, uno spirito e genialità all'infinito è affascinante e vitale — anche nello sport.

L'unica garanzia, che ogni desiderio di crescita qualitativa e quantitativa dovrebbe assicurare, è la promessa di non mettere in pericolo «il prosperare dell'uomo in un'umanità intatta» (Jonas).

Se la formazione, la scienza, l'industria, la politica — e anche lo sport rispettassero questo principio: se concetti come rispetto, umiltà, responsabilità avessero anche un contenuto, allora — anche secondo Grillparzer — i limiti potrebbero essere estesi a nostro piacimento. Il senso della vita sarebbe garantito: un'umanità intatta. E questo vale anche nello sport. □