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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 8

Artikel: Miglioramento delle prestazioni attraverso...

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999694

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: 24.12.2025

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

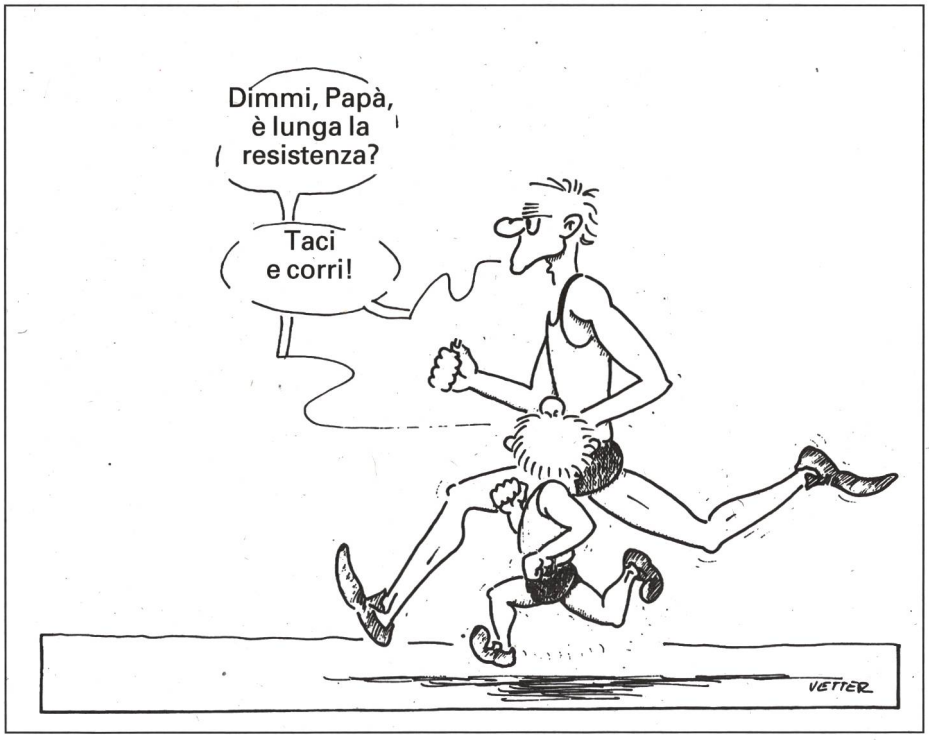
Più rapidamente, più lontano, più in alto!

Miglioramento delle prestazioni attraverso...

di Ulrich Wenger, capodisciplina G+S sci di fondo alla SFGS

... un allenamento più intensivo, meglio guidato, meglio pianificato; con una miglior tecnica, un miglior ricupero, un miglior inquadramento, un materiale adatto alla prestazione, una migliore preparazione psicologica, miglior assistenza medica, un'alimentazione meglio adattata, razioni di complemento che stimolano la capacità di prestazione con la sostituzione di elementi vitali, da parte...

Oggi non è mutata la convinzione nella possibilità di far sempre meglio; bisogna andare sempre più rapidamente, più lontano, più in alto. E non sono i mass media a seminare il dubbio su questo punto in un pubblico già sintonizzato su questa frequenza: primati, atleti al massimo livello, l'élite mondiale sulla scena. Ogni anno gli spettatori si recano a migliaia allo stadio, per vivere questa serata magica del mese d'agosto, nell'attesa di una prodezza che accenderà il loro entusiasmo. Sarà un primato del mondo ad ornare le gloriose pagine della storia del meeting o perlomeno si vedranno cadere alcuni primati dello stadio? (Brückenbauer 33/1992)
Il 19 agosto, l'élite mondiale sarà ancora una volta presente all'appuntamento in occasione di questo meeting dove i migliori atleti del mondo si danno alla caccia di primati, questo meeting in cui gli avvenimenti si susseguono senza interruzione, ove la vittoria si decide al centesimo di secondo o al millimetro, questo meeting dove i grandi momenti si incatenano in una sequenza indiavolata in un ambiente elettrizzato (Sport Aktiv 15/92). Soltanto i primati del mondo, le prodezze, la sconfitta o la vittoria per alcuni centesimi di secondo contano, o perlomeno un primato dello stadio. Battendo, centimetro su centimetro il suo primato del mondo, il grande mago del salto con l'asta, Sergei Bubka soddisfa le aspettative dei mass media, degli organizzatori e del pubblico.
E' appunto ai mass media che lo sport d'élite deve il lato "spettacolo", mass media senza i quali ci sarebbero soltanto pochi sportivi professionisti. Qualsiasi atleta che sia appunto professionista o lo stia diventando, deve vendersi e vendere il suo sport al pubblico e agli sponsor. Un obbiettivo che realizza facendo parlare di sé nei mass media con prestazioni positive ma pure, talvolta, con titoli che non sono affatto lusinghieri. Che cosa ha fatto, che cosa fa uno sportivo professionista affinché lo si citi in questi termini: "E' chiaro che miro al titolo, altrimenti non prenderei il via. Ai campionati del mondo il secondo posto costituisce già una delusione (Bündner Tagblatt 4.9.1992). Se questo sportivo dimostra una tale sicurezza è perché ha veramente fatto tutto per essere il migliore; in altri termini ha esaurito tutte le possibilità citate in precedenza per migliorare la sua prestazione. Quel che vale per lo sportivo professionista vale anche per il dilettante, per la giovane speranza e lo sportivo popolare. Tutti cercano il mezzo di migliorare i loro risultati. Esaminiamo più da vicino le possibilità che si offrono loro per riuscire nell'intento.

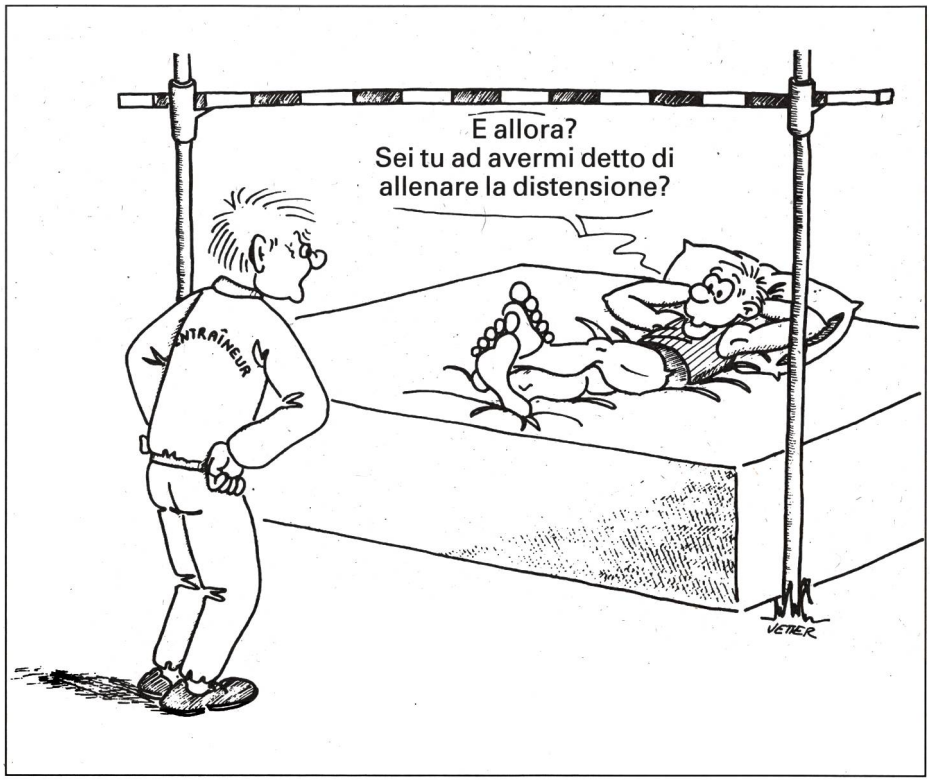


Intensificare l'allenamento

Per lo sportivo occasionale la prima soluzione dovrebbe consistere, senza dubbio, nell'aumentare il volume del suo allenamento. Il problema è che il suo tempo (tempo d'allenamento, tempo di ricupero) è limitato da costrizioni prevalentemente di carattere professionale. Inversa-

mente lo sportivo professionista può disporre liberamente della sua giornata e pertanto del suo tempo. Ma altri fattori gli impongono limiti che gli vietano di aumentare indefinitamente il volume del suo allenamento. Se un programma d'allenamento giudiziosamente concepito secondo basi scientifiche prevede un aumento del volume e dell'intensità dell'allenamento per migliorare la prestazione, esistono certi limiti ai quali uno sportivo, per professionista che sia, non può sfuggire:

- il tempo di ricupero e di adattamento
- il tempo dedicato ai pasti.



Ricupero

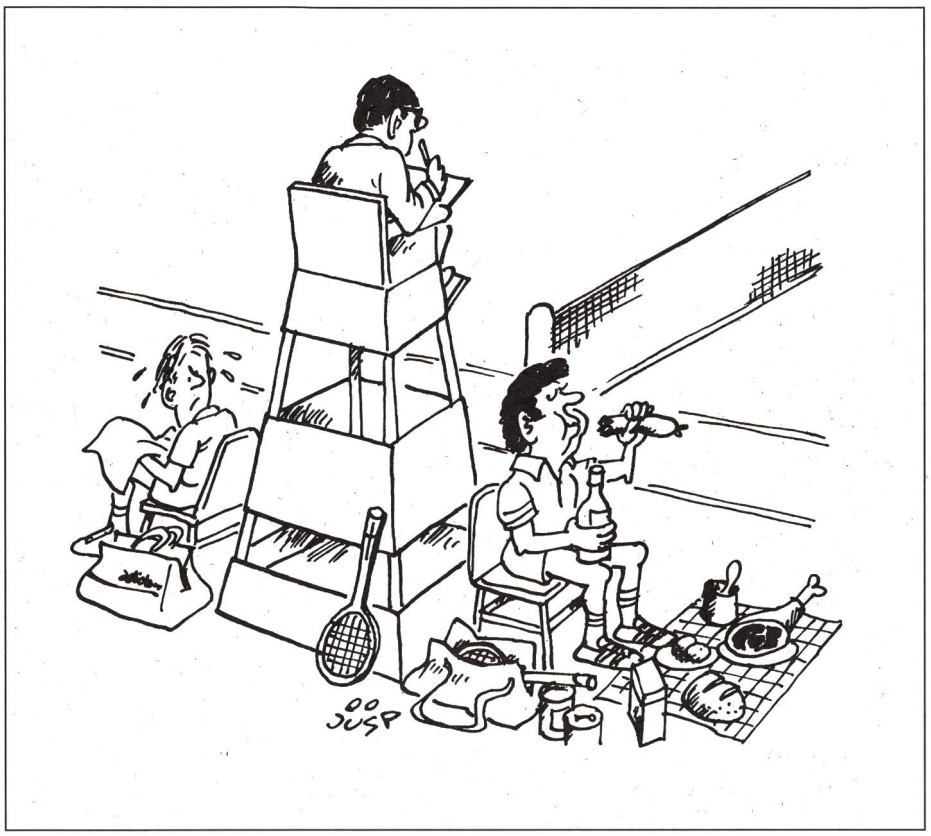
Nel processo di allenamento, il ricupero (il tempo di ricupero) è tanto importante quanto l'allenamento stesso. Lo stimolo prodotto dall'intensità dello sforzo, avvia, nell'organismo, un meccanismo d'adattamento che genera una sovraccompensazione dopo la fase di ricupero purché quest'ultima sia calcolata in modo adeguato; in altre parole: l'atleta può realizzare migliori risultati grazie ad un'accresciuta capacità di ricupero. Tutta l'arte dell'allenamento consiste quindi nel pianificare il ricupero in modo razionale. Per gli sportivi popolari che si sottomettono ad un allenamento intensivo, l'insufficienza del tempo di ricupero ed il ricupero incompleto che ne può derivare, sono spesso all'origine dello stallo della prestazione e persino del suo abbassamento a causa di un "sovrallenamento". Nel caso di numerosi sportivi professionisti che effettuano fino a tre unità di allenamento al giorno, il tempo di ricupero può divenire troppo "stretto" , da qui la necessità di adottare misure appropriate di carattere preventivo:

- riduzione dell'intesità dello sforzo di allenamento (misura spesso sensata ma raramente bene accetta)
- sonno sufficiente, allenamento autogeno
- riposo attivo
- massaggio, sauna, ecc,
- misure dietetiche
- razioni di complemento.

La ricostituzione delle riserve energetiche, vale a dire la sostituzione delle "calorie consumate" con una buona nutrizione, fa pure parte integrante del ricupero. Negli sport di resistenza (ciclismo, triathlon, sci di fondo) l'intensità dello sforzo durante certe fasi di allenamento, rende molto difficile l'apporto di energie per il tramite di un'alimentazione tradizionale. In questo caso si può ripiegare su un'alimentazione detta di sostegno o di complemento, ricca in calorie (ad esempio barrette o bevande energetiche); in casi estremi taluni ricorrono ad un'alimentazione per via endovenosa durante il sonno (Giro di Francia per esempio).

Alimentazione

Vi sono pochi altri settori in cui si trova una fioritura di teorie scientifiche – e pseudo-scientifiche – quanto in quello dell'alimentazione. Risulta palese che gli sportivi sembrano particolarmente sensibili ai problemi di ordine dietetico. Come spiegare altrimenti il numero di opere che inondano il mercato sul tema dello sport e dell'alimentazione? Bastano alcuni titoli per convincersene; "L'alimentazione corretta dello sportivo"; sotto questo stesso titolo un autore vanta i meriti di un regime "vegetariano", un altro le promesse di un regime a base di carne. "L'alimentazione completa per gli sport di resistenza"; "L'alimentazione dissociata per i giocatori di tennis", "Carboidrati per gli sportivi di élite", "Il regime ideale per 40 discipline sportive", "Il regime del Dr. Haas per migliorare la prestazione" (si tratta per la maggior parte di titoli in lingua tedesca dati qui in semplice traduzione ma ne esiste un gran numero anche in italiano - Red.). Dal paese in cui nulla è impossibile un vento di follia soffia sull'Europa. Ci porta un'idea che, lungi dall'essere inoffensiva, può trascinare l'atleta in pericolose illusioni. Una volta di più i titoli delle opere di "dietetica sportiva" sono eloquenti: "Mangiare per essere in forma", "Il regime che vi garantisce il successo", Questi titoli fanno chiaramente nascere l'idea che si possa migliorare la prestazione attraverso l'alimentazione. In un articolo dedicato alla dietetica, un autore si mostra ancor più affermativo: "Mangiate oggi quel che vi porterà la vittoria domani".



Giovane speranza, sportivo popolare invecchiante, atleta professionista che mira ad una prestazione di punta, chiunque auspica migliorare i suoi risultati ha difficoltà a resistere all'idea che si possa "mangiare per vincere".
Fintanto che questi "trattati dietetici" pronano la patata lessa piuttosto che la torta Foresta Nera ed il latte piuttosto che la Coca Cola, fintanto che contribuiscono a modificare abitudini poco soddisfacenti, si può asserire che hanno un effetto positivo sull'uomo e non soltanto sull'atleta. Ma allorché oggi non si può più fare a meno delle razioni di sostegno e di altri preparati che consentono di migliorare la prestazione, gli atleti si trovano sotto una vera "pressione"; non possono più liberarsi dall'idea che occorra "prender qualcosa" per vincere.

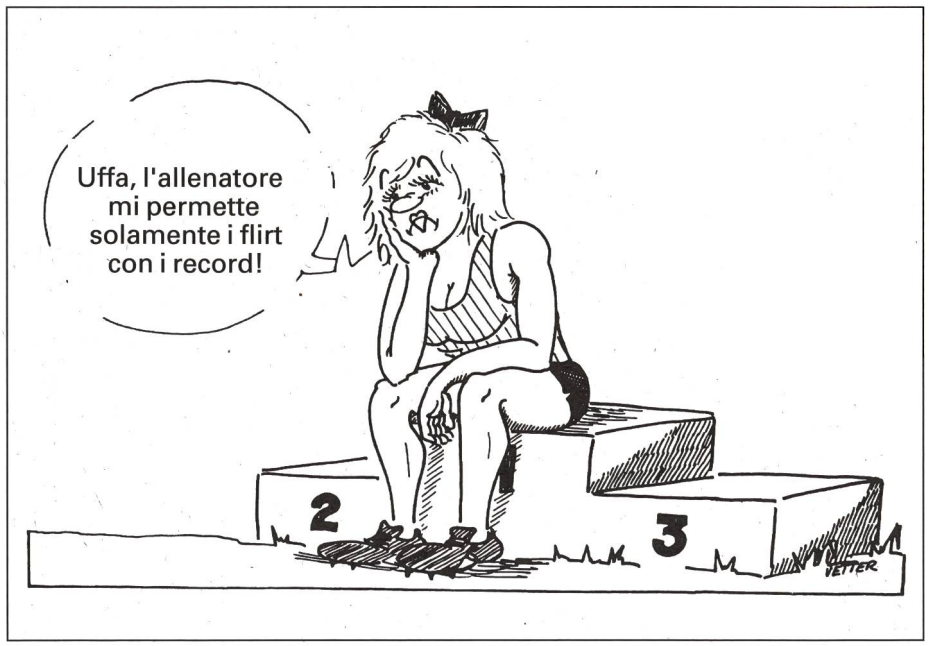
Razioni di sostegno e prodotti sostitutivi

Nelle riviste sportive – sia che si comperino o che siano edite dalle federazioni, la pubblicità non potrebbe essere più esplicita."Per migliorare veramente la vostra prestazione nulla vale un preparato ricostituente a base di piante selvatiche!". E sullo sfondo, per sottolineare l'efficacia di detto prodotto, gli anelli olimpici, "Per una miglior prestazione una sola scelta si impone: le fiale S...", anche qui con gli anelli olimpici.

"Issatevi semplicemente al più alto livello con B..., migliorate sensibilmente la vostra forma fisica perché B si fonda sulle ultime scoperte della medicina sportiva per risolvere il problema del deficit in sostanze minerali che provoca un regresso delle prestazioni".
Con quest'ultimo esempio si mette veramente l'indice su un vero problema dello sport di competizione: un allenamento molto intensivo genera, nell'organismo, deficit in sostanze nutritive ed in elementi vitali, che spesso non possono essere coperti soltanto per il tramite dell'alimentazione. Alla base si tratta di un problema di ricupero. Se questi deficit non sono colmati, provocano una flessione della prestazione e costringono lo sportivo a ridurre il suo allenamento fino a quando non sia ristabilito l'equilibrio fisiologico. Se sono colmati artificialmente, si parla di "prodotti di sostituzione". Nel senso medico del termine è definito "prodotto di sostituzione" quello che permette di sostituire le sostanze indispensabili al metabolismo energetico e protidico e che non possono essere sintetizzate dall'organismo; un apporto insufficiente di queste sostanze pregiudica la capacità di prestazione nello sport. Rientrano particolarmente in questa categoria:

1. Le sostanze attive quale vitamine elettroliti (Na, K, Mg, ecc.) e oligoelementi (Fe, Cu, ecc.)
2. Le sostanze nutritive o energetiche quali carboidrati e proteine.

In certe circostanze lo sportivo non giunge a coprire i suoi bisogni unicamente con l'alimentazione. Una sostituzione delle sostanze attive e nutritive menzionate sotto le cifre 1 e 2 - sostanze che dal profilo fisiologico sono comunque parte integrante dell'alimentazione - è autorizzata nello sport specialmente allorché , a seguito dell'allenamento e della competizione, l'utilizzazione o l'eliminazione da parte dell'organismo risultano aumentate. (Dichiarazione della Federazione tedesca di medicina dello sport, 1983, Donike: Controlli anti-doping, Colonia 1990). Per qualsiasi sportivo attivo si pone la domanda di sapere se soffre di un deficit e, se del caso, deve assorbire un prodotto di sostituzione.



Ma se sì, quale prodotto? Senza esami medici regolari (praticamente tutti i mesi per gli sportivi d'élite che si sottopongono ad un allenamento intensivo) è impossibile reperire i deficit abbastanza presto per dare una risposta soddisfacente. Lo sportivo che non fruisce di un inquadramento di qualità sul piano medico ingurgita allora senza discernimento e generalmente in quantità troppo elevate bevande ed elementi di sostegno a titolo preventivo.

La magica attrazione dei prodotti-miracolo

Da sempre l'Uomo ha sognato prodotti-miracolo e pozioni magiche che gli dessero forza e facoltà soprannaturali. Le fiabe e le leggende sono colme di questi elisir incantati. Chi non conosce la pozione magica del druido Panoramix, questa pozione che permetteva ai Galli di resistere a tutti gli attacchi dei Romani?
Grandi favoriti della competizione al vertice o semplici popolari, gli sportivi sono uomini come tutti gli altri, uomini che per giungere alle prestazioni che ci si attende da loro, sognano a volte una pozione magica. Perché non proverebbero una volta questi prodotti miracolosi di cui si narrano meraviglie? "S...attiva il potenziale energetico e abbrevia la fase di ricupero" , "In una volta sola X vi condurrà all'apice della vostra forma"... Uno sportivo preoccupato di migliorare la sua prestazione può permettersi di dire di no quando gli vengono presentate le cose in modo così seducente? "A...è un prodotto a base di vitamina E e di magnesio, accresce in modo naturale la produzione ormonale, aumenta la potenza muscolare, ritarda la fatica e raccorcia la fase di ricupero dopo lo sforzo. A...il celebre prodotto anabolizzante senza ormoni, ha una lunghezza di vantaggio sugli altri. In vendita, senza ricetta, in tutte le farmacie (Condition 6/92).
Questa pubblicità non è soltanto seducente; rasenta l'inganno e manipola i potenziali acquirenti. Giocando sulle parole descrive una sostanza come "anabolizzante" (vale a dire che stimola l'anabolismo, ossia la fase del metabolismo che comprende i fenomeni di assimilazione) affinché il lettore faccia mentalmente il legame con i potenti anabolizzanti il cui uso à vietato nello sport.

Limiti da conoscere

Dopo un allenamento intensivo o un'escursione in montagna chi non sentirebbe un po' di fatica, un tantin di debolezza? In caso di fatica e debolezza ritroverete slancio ed energia grazie a G.
Nel sentire la stanchezza venire, l'escursionista ingoia dunque le sue pastiglie di G quasi fossero caramelle e ritrova immediatamente - oh miracolo ! - tutta la sua baldanza. Ma se lo stesso uomo prende parte ad una competizione come la Marcia engadinese ad esempio, e si sente le gambe pesanti a causa dell'altitudine, dopo la salita dello Stazenwald non ha diritto alle sue "pillole magiche". Perché ?
Nel suo statuto di lotta contro il doping (1990) l'ASS, organo dello sport delle federazioni in Svizzera costata, in accordo con le disposizioni internazionali, quanto segue: "Sono considerate come ai sensi del presente statuto le sostanze farmacologiche vietate o il ricorso a metodi proibiti in virtù delle liste stabilite dal Comitato internazionale olimpico (CIO), dalle federazioni internazionali o dall'Associazione svizzera dello sport (ASS)".
Tutti gli sportivi, siano essi dilettanti, popolari o professionisti, sono tenuti a rispettare questo statutto quando prendono parte ad una competizione ufficiale. I limiti sono tracciati. Non è certo che siano conosciuti. ■