

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 2 (2000)

**Heft:** 6

**Artikel:** "Non si vive di sola condizione fisica!"

**Autor:** Cuvit, François

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001432>

### 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:** 11.02.2026

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



La Federazione svizzera di atletica leggera aspira ad una formazione globale

## «Non si vive di sola condizione fisica!»

Comunemente l'atletica leggera è associata alla prestazione di alto livello, a metodi di allenamento specializzati e, non di rado, anche a sovraccarichi e infortuni. Come però emerge in occasione di una visita di «mobile» alla Federazione svizzera di atletica leggera, sempre di più anche in questi ambienti il modo di pensare sta mutando. Bruno Knutti, responsabile delle nuove leve all'interno della Federazione, si dichiara favorevole ad una formazione globale degli atleti, che ne promuova l'intera personalità.

François Cuvit

I 35enne Bruno Knutti non si considera in alcun modo un funzionario di federazione: egli stesso è stato in passato attivo come decatleta, ha svolto la sua formazione di docente di educazione fisica a Macolin, insegnando poi più tardi atletica leggera all'università di Berna. Da undici anni è inoltre preparatore fisico della squadra di lega nazionale A di hockey dell'IHC Fribourg-Gottéron e infine insegna nella scuola media della località dove risiede. In questo senso le sue conoscenze specifiche si estendono praticamente all'intero ambito sportivo.



Bruno Knutti

Foto: Daniel Käsermann

Certamente nell'atletica leggera si possono distinguere saltatori, lanciatori, sprinter, corridori e atleti di gare multiple ma, a parte questo, Knutti non vede alcuna differenza fra lo sport di competizione e l'educazione fisica scolastica. La sua attenzione e il suo impegno pratico sono diretti verso cose, a suo modo di vedere, più importanti: «Ho ad esempio constatato che nell'atletica leggera, fra i giovani, la forza viene allenata in combinazione con la tecnica, ma che spesso ci si dimentica di sviluppare sufficientemente la muscolatura del busto e quella di sostegno. Si tratta di una bomba ad orologeria in quanto più tardi, sotto sforzo, i giovani sono poi più soggetti ad infortuni.» Fortunatamente la Federazione si è resa conto di questo problema, e cerca ora, da due anni a questa parte, di

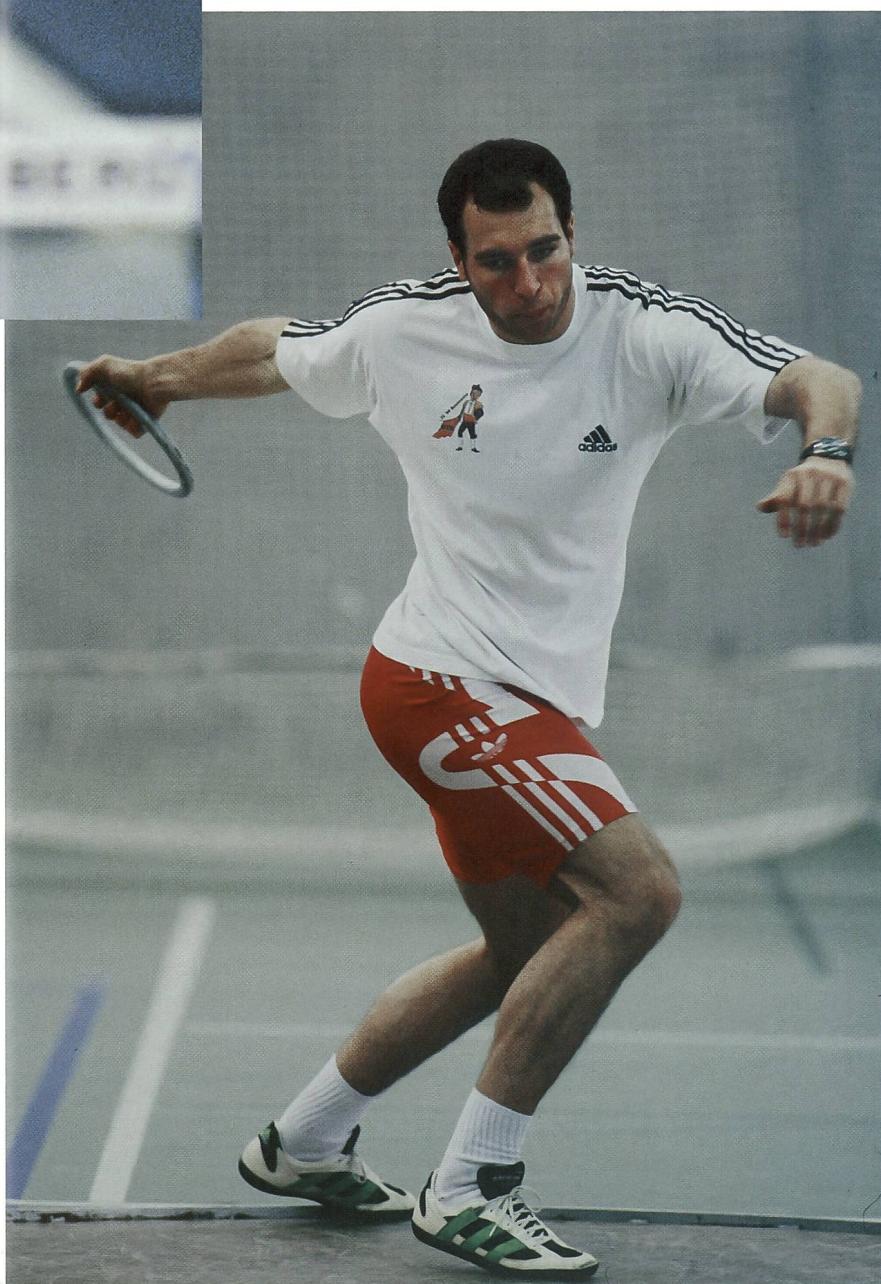
porre i suoi accenti in modo da creare delle buone premesse, sforzandosi di mostrare, sia all'atleta che all'allenatore, quale tipo di prevenzione può essere intrapresa.

#### **Un allenamento variato è più sano**

«Atleti di successo come Anita Weyermann hanno contribuito a mutare il modo di pensare all'interno del nostro ambiente» spiega Bruno Knutti. Praticando il ciclismo e il nuoto, l'atleta bernese si sottopone ad un carico di allenamento variato. Il sistema circolatorio viene sollecitato esattamente allo stesso modo così che si raggiunge ugualmente l'effetto desiderato dell'allenamento senza però sollecitare costantemente le medesime parti del corpo. A lungo andare un allenamento multilaterale dà maggiori frutti, sottolinea Knutti, sia in funzione della prestazione, sia per quel che riguarda la salute. Per trasmettere queste importanti conoscenze anche alla base, la Federazione di atletica si avvale di esperti di successo come André Bucher, che fanno conoscere agli sportivi le loro esperienze attraverso delle conferenze. Particolarmente necessari sono secondo Knutti il contatto e l'intenso scambio fra tutti gli atleti e gli allenatori coinvolti. «In ogni modo sono più importanti di un'analisi scientifica dello sport!»

#### **Garantire una formazione globale**

Nello sport giovanile, allenatori e docenti si trovano confrontati di regola con gruppi numerosi, il che rende ulteriormente difficile il loro lavoro. Sostanzialmente Knutti si dichiara favorevole ad una formazione la più ampia possibile fino ai 16 o ai 17 anni di età. «In seguito l'allenatore dovrebbe intensificare il dialogo con il giovane, in modo tale da coinvolgerlo nelle scelte riguardanti la sua carriera sportiva.» Knutti applica questa sua filosofia di attività multilaterale anche nelle sue lezioni di educazione fisica: la pratica dell'atletica leggera a scuola permette di promuovere la comprensione per la dinamica, mentre gli attrezzi favoriscono l'acquisizione dei principi di base della teoria del movimento. «Attraverso i cosiddetti piccoli giochi, che i miei allievi possono svolgere in modo completamente indipendente, viene stimolato l'interesse per attività ludiche. Un aspetto importante delle mie lezioni è rappresentato anche dalle gare, che attivano quei processi sociali, attraverso i quali i bambini imparano a risolvere i conflitti e a rispettarsi reciprocamente.»



Uno dei compiti più importanti della Federazione di atletica leggera è, secondo Knutti, quello di garantire una formazione globale dello sportivo, stimolando la sua persona in modo unitario, affinché abbia un futuro anche al termine della sua carriera. «Non abbiamo il diritto di creare dei casi sociali!» Per l'allenamento dei giovani talenti, Knutti auspica un utilizzo ancora più intenso delle forme miste con accenti alternati negli ambiti della forza, della rapidità e della resistenza. Ciò significa che la suddivisione dell'allenamento in fasi di sforzo e di recupero diventa inutile e che unicamente gli accenti devono essere variati in modo adeguato. Nell'ambito di una visione globale Knutti desidererebbe anche sollecitare atleti e allenatori ad utilizzare mezzi che non hanno un'utilità energetica diretta. Si potrebbe ad esempio citare la ginnastica per la muscolatura dei piedi: «Cura, prevenzione e sviluppo delle sensazioni corporee, sono altrettanto importanti. Occorre talvolta avere il coraggio di fare cose che in passato erano impensabili o impopolari.»

#### **Non occorre reinventare la ruota**

Nell'atletica leggera esistono differenti concezioni riguardo gli aspetti energetici e legati al controllo (cfr. articolo p. 14). Vi sono allenatori che osservano unicamente i tempi e i risultati e altri che si concentrano esclusivamente sui processi motori. Bruno Knutti è dell'avviso che queste due direzioni debbano essere riunite. «In generale gli allenatori di atletica leggera sono degli egocentrici. Più importante sarebbe combinare il potenziale buono delle differenti persone. Non occorre reinventare la ruota, esiste un numero sufficiente di conoscenze consolidate. Decisive sono principalmente le esperienze che i singoli fanno.» Gli

sportivi non devono unicamente basarsi sulla scienza, avverte Knutti. Ed è proprio nell'ambito della gestione delle emozioni che dovrebbero concentrarsi gli intenti, in quanto la sfera affettiva ed emotiva è estremamente importante per la prestazione. A ciò si ricollega ad esempio il confronto con la situazione di gara. Per questo, non di rado gli allenatori coinvolgono gli psicologi, cosa che però, secondo Knutti, dovrebbe piuttosto costituire un'eccezione. «Un allenatore dovrebbe disporre lui stesso di qualità psicologiche», sottolinea Knutti; queste qualità devono essere acquisite nel corso del ciclo di formazione per diventare allenatore.

#### **Sviluppare una capacità di autogestione**

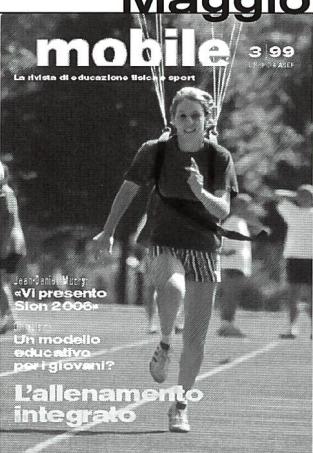
La Federazione di atletica leggera si impegna anche nel campo della preparazione mentale. Per questo, alla vigilia dei campionati internazionali juniori, sono state date ai giovani informazioni su temi quali il fuso orario, il cambiamento di alimentazione, i mutamenti dell'ambiente circostante, ecc. Sulla base di analisi statistiche relative ad atleti di successo sono stati inoltre spiegati i differenti criteri di selezione. In breve, si è trattato di mostrare loro la realtà e di favorire in loro lo sviluppo della fiducia in sé stessi. Knutti descrive la fascia d'età degli juniori come il periodo in cui è permesso commettere degli errori e nel quale occorre raccogliere esperienze. Al termine di questa fase, le atlete e gli atleti dovranno aver ampiamente raggiunto la capacità di autocontrollo ed essere in grado di affrontare una competizione in modo autonomo. «Gli allenatori dovrebbero possedere un buon fiuto per i processi psicologici come anche una buona capacità d'immedesimazione e non fis-

sarsi unicamente sui risultati», spiega Knutti. A queste qualità appartengono anche l'autenticità nella comunicazione e il sapere quando uno sportivo vada incoraggiato e quando invece vada «strigliato». «Ho allenato una volta una staffetta durante un campo di allenamento nel quale non tutto si è svolto in modo ottimale. Malgrado ciò in gara gli atleti hanno raggiunto un buon risultato, mancando però di poco l'obbiettivo della selezione. In questi momenti la critica costruttiva è molto importante.»

#### **Regole uguali per gli juniori e per i professionisti**

L'atletica leggera è uno sport molto esigente dal punto di vista della tecnica e della condizione fisica. «In allenamento i due aspetti devono venir collegati fra loro», sollecita Knutti, «e anche in questo caso è importante acquisire una buona base, come pure sviluppare la capacità di porre gli accenti in modo cosciente.» Questo vale in ugual misura per gli juniori, per gli sportivi di élite e per i professionisti. Vi sono dunque delle ricette ideali per la pianificazione di un allenamento? «No. Allenatore e atleta devono pianificare e analizzare l'allenamento insieme!» Per questo occorre tenere uno scrupoloso diario, curare costantemente il dialogo e procedere ad adeguate valutazioni. A livello federativo si applica la seguente prassi: in una prima fase, gli allenatori allestiscono la loro pianificazione stagionale e la inviano al responsabile della federazione. Attraverso le discussioni che in seguito emergono, si creano le sinergie e si affina il piano d'allenamento. Il fatto di dover esporre il loro lavoro, dà contemporaneamente agli allenatori la possibilità di evolvere.

Sostanzialmente Knutti è dell'opinione che la direzione intrapresa dall'atletica leggera svizzera, è buona. Tuttavia in generale, egli constata sul terreno la mancanza di autodisciplina e di un certo rigore personale dei giovani sportivi. «Soltanto quando si impara a superare le proprie debolezze, si hanno delle ripercussioni positive anche nella vita quotidiana.» Il suo invito principale all'indirizzo delle persone coinvolte è: maggiore franchezza, flessibilità e più rigore. Inoltre, gli svizzeri devono fare attenzione che non vengano unicamente prodotti dei concetti su carta, ma che ci si impegni in modo che qualcosa succeda anche sul campo, poiché già da molto tempo si sta delineando una tendenza negativa per ciò che riguarda il numero dei membri affiliati ai club di atletica leggera.



## Maggiori informazioni sul tema su Internet

**m**obile si è già occupato diffusamente del tema della condizione fisica nel numero 3/99, dedicato all'allenamento integrativo. L'articolo di Arturo Hotz in materia, «Il timing o l'arte di coordinare in modo globale la tattica, la tecnica e la condizione fisica!» è disponibile per esteso all'indirizzo Internet di «mobile»: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch). I lettori interessati all'argomento, se lo desiderano, possono ordinare il numero 3/99 tramite Internet o telefonando in redazione.