

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

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

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 4

**Artikel:** Una vita per l'atletica leggera

**Autor:** Cuvit, François / Golowin, Erik

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001739>

#### 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>**

Una



Foto: Keystone/Ed Reinke

Incontro con Hansruedi Kunz

# vita per l'atletica leggera

Nel decathlon, per formare e portare al successo un atleta, l'allenatore deve poter contare su conoscenze approfondite nelle discipline più disparate. Ad Hansruedi Kunz, decatleta e allenatore della nazionale svizzera per un quarto di secolo, abbiamo chiesto un parere sui vari aspetti legati ad una preparazione tecnica ed intensiva.

*François Cuvit, Erik Golowin*

L'atletica leggera prevede un'iniziazione basata su un allenamento diversificato, composto da più discipline e da un ricco repertorio di movimenti che torneranno utili nel corso della carriera. In passato, la preparazione era orientata essenzialmente verso attività polisportive: secondo l'opinione allora corrente, per praticare discipline di resistenza era necessario imparare a fondo anche la corsa veloce o il getto del peso. La filosofia attuale si basa invece su una preparazione in ambiti affini; ciò significa che un atleta deve sapere nuotare e praticare il ciclismo, il pattinaggio inline o lo sci di fondo. Questa versatilità previene un affaticamento eccessivo del corpo e migliora la sensazione di movimento.

#### Allenare le affinità per risparmiare tempo

L'iter sportivo di un velocista o di un lanciatore prevede, dopo la formazione di base, la specializzazione in un campo ben preciso; chi pratica discipline multiple continua invece ad allenare l'intero repertorio di movimenti. «Le discipline non vanno preparate separatamente», consiglia Kunz, secondo cui per risparmiare tempo bisogna definire le affinità – come ad esempio la spinta rotatoria della gamba destra o la distensione completa dell'anca negli sport di lancio – impostando l'allenamento di conseguenza. A questo punto ci si può chiedere se in gara sia meglio essere seguiti da un allrounder oppure affidarsi alla consulenza di uno specialista per ogni disciplina. Kunz opta per la prima possibilità, perché a suo avviso una persona con una vasta formazione riesce più facilmente a mantenere una visione d'insieme e a riconoscere tutte le analogie, an-

che dal punto di vista fisico, fra i diversi sport. Non è semplice tuttavia trovare persone disposte ad allenare qualcuno sei volte la settimana e quindi molti atleti sono costretti a lavorare con più di un allenatore. «Questo può creare dei conflitti, perché ognuno di loro fissa priorità e obiettivi diversi e alla fine a risentirne è la prestazione dell'atleta».

#### Non perdere mai di vista gli elementi centrali

Kunz ha scritto la sua tesi di dottorato sulla biomeccanica, settore di cui si è occupato per molti anni. Con l'ausilio di analisi di filmati voleva dimostrare le correlazioni esistenti fra le discipline del decathlon. «Rispettare le affinità nei movimenti per me è fondamentale. Lo scopo non è di collegare le singole discipline, ma piuttosto di lavorare sugli elementi centrali del decathlon.» Un aspetto, questo, a cui si è interessata di recente anche la Federazione svizzera di atletica leggera. Nella preparazione del settore giovanile vengono prematuramente inseriti determinati elementi la cui efficacia viene verificata attraverso dei test di movimento e di prestazione, che riguardano essenzialmente le principali caratteristiche della posizione del corpo.

#### Tutto si basa sulla forza veloce

Nella preparazione dell'atletica leggera figurano anche esercizi di muscolazione adattati alle discipline che verranno trattate successivamente, ciò che consente di creare un nesso dal punto di vista tecnico. Attenzione però! Esercitarsi ad esempio con dei pesi non vuol dire calarsi nei panni di un vero e proprio sollevatore, per il quale è la quantità che conta. Lo scopo primario è invece riuscire a fornire la miglior prestazione possibile, considerando anche fattori come la durata e l'altezza raggiunta. Ben otto

«Un atleta deve sapere nuotare e praticare il ciclismo, il pattinaggio inline o lo sci di fondo.»

delle dieci discipline di cui è composto il decathlon poggiano sullo stesso pilastro, chiamato forza rapida, e possono quindi essere allenate con gli stessi esercizi di muscolazione. Ed è proprio alla forza rapida, associata a quella reattiva, che si deve dedicare una particolare attenzione, soprattutto nel periodo che precede la competizione. «La cosa essenziale, sottolinea Kunz, è che gli esercizi di muscolazione contribuiscano a migliorare la prestazione sportiva». Lo stesso discorso vale anche per l'allenamento tecnico e per quello mentale.

#### **Concentrarsi sui punti essenziali**

Un atleta di gara multipla ricorre frequentemente ad esercizi mentali per raffigurarsi i movimenti da compiere. Un modo di procedere che Kunz preferisce inserire direttamente nell'allenamento pratico. Il perché lo spiega attraverso l'esempio del salto con l'asta, la disciplina tecnica per eccellenza fra le varie prove del decathlon. Innanzitutto ricorda agli atleti gli elementi centrali, ossia i punti sui quali dovranno concentrarsi, e quale di essi va considerato in quale momento. La pratica dimostra infatti che focalizzare la propria attenzione su piccoli dettagli tecnici, come ad esempio pensare ad imbucare un attimo prima l'asta, può ridurre la velocità durante la rincorsa e di conseguenza far fallire il salto. La miglior cosa da fare, prosegue Kunz, è concentrarsi di meno sui dettagli minori oppure fare esercizi preparatori alla fune o alla sbarra che permettono di mantenere viva la sensazione di movimento. L'atleta giungerà così al giorno della gara pronto a concentrarsi brevemente sui punti essenziali prima della partenza e ad investire poi tutta la sua energia per affrontare la prova nel modo migliore.

*«Ho allenato diversi buoni elementi  
in grado di superare sé stessi senza essersi  
mai avvalsi di un aiuto psicologico.»*

#### **Una questione d'indipendenza**

Pur reputando la componente psicologica molto significativa ai fini della preparazione, Kunz non ha mai costretto nessuno dei suoi pupilli a prendere dei provvedimenti in tal senso, nel timore di esporli al rischio di seguire una via che potrebbe rivelarsi non adatta alla loro personalità. La capacità di superare sé stessi, a suo avviso, è un meccanismo che scatta automaticamente seguendo un programma d'allenamento idoneo. Sta anche all'allenatore istruirsi adeguatamente per conoscere i vari processi psicologici e non dover rivolgersi a psicoterapeuti quando la situazione è ormai critica. «Alla fine ciò che conta maggiormente è riuscire a trarre il meglio da ogni atleta. Ho allenato diversi buoni elementi che nei momenti culminanti erano in grado di superare sé stessi senza essersi mai avvalsi di un aiuto psicologico. Credo che con il passare degli anni siano semplicemente riusciti a sviluppare un saldo autocontrollo grazie ai loro piccoli e grandi successi.» E questo per un decatleta è importantissimo poiché la disciplina esige un'assoluta autonomia.

m

#### **«Allenatore anche per dile**

**Hansruedi Kunz** 58 anni, è nato e cresciuto nel Canton Uri. Al decathlon si avvicina, con qualche altro appassionato, all'età di 16 anni, iniziando a praticarlo a livello amatoriale. Entra a far parte di una vera e propria associazione quando si trasferisce a Zurigo per studiare. «Mi impegnavo molto seriamente e feci buoni progressi». Nel 1968, a 23 anni, partecipa ai Giochi olimpici in Messico ma a causa di un infortunio è costretto a ritirarsi. «Ero perennemente afflitto da problemi di salute e questo non mi permetteva di sfruttare completamente il mio potenziale.» Quattro anni più tardi abbandona definitivamente le competizioni, per divenire allenatore della nazionale svizzera di decathlon, che segue per 25 anni. Nonostante non lavori più in qualità di allenatore per la Federazione di atletica leggera dal 1998, Kunz ne fa sempre parte. «Sono rimasto perché il gruppo di cui mi occupo mi dà soddisfazione e mi diverte.»

Hansruedi Kunz è docente all'Istituto di scienze motorie e sport del Politecnico di Zurigo e si occupa pure della formazione di allenatori in seno alla Federazione di atletica leggera.

*Indirizzo: kunz.haru@bluewin.ch*

## Decatleti – generalisti ad alto livello

Attualmente le gare di decathlon si svolgono su due giorni, con un programma fisso: primo giorno 100 metri, salto in lungo, getto del peso, salto in alto e 400 metri; secondo giorno 110 metri ostacoli, lancio del disco, salto con l'asta, lancio del giavellotto e 1500 metri.

### Poco spazio per la resistenza

Nella sua completezza, spiega Hansruedi Kunz, questo tipo di sport brilla tuttavia per l'assenza del fattore resistenza, che non viene considerata con la stessa attenzione con cui vengono soppesate la velocità e la forza rapida. Anche la gara dei 1500 metri si basa in parti uguali su resistenza aerobica e anaerobica e solitamente viene trascurata. «Se l'ultima prova del decathlon fossero invece i 5000 metri sarebbero alternati diversamente e in modo assai più mirato. Si tratta di uno sport da cui non si può ottenere molto, per il quale ci si prepara troppo, a scapito delle altre discipline», precisa Kunz.

### Ieri gli specialisti, oggi gli allrounder

Fra tutte le caratteristiche del decathlon, la varietà è quella che affascina maggiormente Kunz, anche se poi essere in grado di confrontarsi con più discipline contemporaneamente non significa eccellere in tutte quante. Ogni atleta ha i suoi punti forti e le sue debo-

lezze e dunque stabilire delle priorità in allenamento può essere d'aiuto. Secondo Kunz, gli atleti di decathlon sono persone curiose e ampiamente dotate; buona parte possiede anche una buona condizione fisica, che da sola però non basta a fare di loro dei buoni elementi. Praticare dieci discipline richiede infatti importanti conoscenze tecniche, che a loro volta esigono un'ottima capacità di apprendimento.

Nel decathlon, la classifica viene stilata sulla base del punteggio attribuito ad ogni prestazione ed in una tabella, più volte adattata nel corso degli ultimi dieci anni. Oggi, i favoriti sono gli atleti che brillano in ogni disciplina ma in passato erano gli specialisti ad avere le migliori chance di successo.

### Una regina poco acclamata

Per gli intenditori il decathlon rappresenta la regina delle discipline ma l'interesse che suscita al di fuori del mondo dell'atletica leggera è davvero scarso. L'inifferenza da parte di pubblico e mezzi d'informazione è dovuta, a detta di Kunz, al numero limitato di competizioni che possono essere organizzate sull'arco di un anno. Cimentarsi in dieci gare durante un fine settimana richiede effettivamente uno sforzo fisico incredibile che implica almeno 15 giorni di recupero, cui va aggiunto un ulteriore lasso di tempo per prepararsi all'appuntamento successivo. Infine, chi va ad assistere ad una gara che inizia alle 10 del mattino e finisce alle 8 di sera, per di più interrotta da lunghe pause? «I veri appassionati e nessun altro», risponde Kunz, perfettamente consapevole che al giorno d'oggi il grande pubblico ama assistere a manifestazioni sportive che non superano le due ore e poi se ne torna a casa.

### Maggior interesse per la variante corta

Il decathlon corto, ossia la prova che prevede lo svolgimento di tutte le discipline in un'ora, riscuote maggior successo presso gli spettatori anche se oggi, rileva Kunz, questo tipo di manifestazione non è più così frequente come in passato. Nel decathlon corto il fattore resistenza riveste una grande importanza e i partecipanti sono per lo più sportivi molto forti sia dal punto di vista fisico che psicologico e dotati di un'ottima capacità di recupero che consente loro di passare facilmente da una disciplina all'altra. «Purtroppo non sono molti i buoni atleti che prendono parte a queste competizioni e l'assenza dei migliori dissuade stampa e televisione dall'intervenire.» Per l'atletica leggera, continua Kunz, giungerà presto il momento di riflettere su come rivaleggiare con gli sport di tendenza ma prima ancora bisognerà trovare il modo di mantenere in vita il decathlon, che corre il rischio di sparire.

»»

