

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 12

**Artikel:** La biologia sportiva e i problemi che essa pone in Asia  
**Autor:** Hasan, Mir Sharif  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000240>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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

# La biologia sportiva e i problemi che essa pone in Asia

di Mir Sharif Hasan

Adattamento: Carlotta Vannini

da: *Revue Olympique*, marzo 1986

In questo articolo traspare la preoccupazione dell'autore per una scarsa o addirittura mancanza di informazione nei paesi asiatici, in particolare, riguardo alla conoscenza e allo sviluppo della biologia sportiva. Sebbene qualcosa si stia muovendo, l'autore auspica un maggior impegno da parte di tutti coloro che sono legati allo sport.

La biologia sportiva occupa un ruolo molto importante nel condizionamento, nella valutazione e nell'adattamento di un organismo alla tensione provocata dagli sforzi di allenamenti e competizioni. La sua applicazione è indispensabile allo sviluppo delle prestazioni fisiche e degli sport internazionali. Tutto il mondo sportivo la conosce e la considera come la branca più importante della medicina sportiva. Oggi lo sviluppo delle attività sportive internazionali e della capacità fisica dell'uomo ha raggiunto un livello ottimale grazie a ricerche scientifiche ed ad una spiegazione appropriata dei problemi amministrativi e metodologici complessi.

Durante gli allenamenti e le gare, gli allenatori, i monitori sportivi e i pedagoghi delle nazioni asiatiche, sono sempre più confrontati a problemi biologici e medici. In questi paesi si trascura lo sviluppo teorico della biologia sportiva e la sua applicazione nella cultura fisica, impedendo così il raggiungimento di prestazioni a livello internazionale. Dal punto di vista biologico-sportivo il ritmo dello sviluppo, la formazione dei muscoli e la potenza massima dell'organismo variano a seconda della regione, e in rapporto all'ambiente. I principi della biologia sportiva ci permettono di trarre alcune conclusioni relative alle particolarità organiche e morfologiche di alcune regioni. Se non vengono applicati principi scientifici all'allenamento e alla competizione, non si potranno migliorare le prestazioni fisiche degli atleti dei paesi del Medio Oriente, dell'Africa e di alcuni paesi latino-americani, anche se questi possiedono un ricco potenziale umano. La maggior parte dei paesi asiatici non possiedono mezzi per sviluppare le loro ricerche biologiche e quindi non possono assicurare un allenamento appropriato ed ottimale ai loro atleti. Alcuni di questi paesi hanno recentemente organizzato diverse riunioni destinate agli allenatori e ai tecnici per introdurre la biologia sportiva e sottolinearne l'importanza. Alcuni di questi paesi hanno già optato per un insegnamento della biologia

sportiva come una delle branche della scienza sportiva.

L'istituto nazionale degli sport in Giappone, l'istituto della cultura fisica di Pechino in Cina, l'istituto nazionale degli sport dell'India a Patiala, hanno organizzato corsi regolari sul tema con conseguimento di diplomi, licenze ed altri certificati. Occorre sottolineare che numerosi monitori, tecnici e allenatori asiatici hanno studiato questa materia al collegio germanico per la cultura fisica di Lipsia (DDR). Purtroppo queste persone mancano di entusiasmo e non sono motivate a creare in patria un'associazione medico-sportiva.

Numerosi atleti soffrono di ferite procuratesi durante un allenamento o una gara e non possono avvalersi di medici sportivi e cliniche specialistiche, nelle quali i trattamenti di fisioterapia o misure di psicogenesi o autogenesi potrebbero aiutare gli atleti a guarire più velocemente. Sappiamo che esiste un'associazione di medicina sportiva in Asia, la quale purtroppo non presenta mai attività relative al soggetto menzionato sopra che potrebbero attirare l'attenzione di numerosi addetti ai lavori. Raramente si sono svolti, per le organizzazioni sportive asiatiche, seminari e simposi. Numerosi sono i fattori responsabili dell'apatia, nella quale si trovano attualmente la cultura fisica e gli sport in Asia e il fatto che la biologia sportiva non sia sviluppata impedisce buone prestazioni fisiche in Asia come in altri paesi. Le cattive abitudini alimentari, il forte consumo di amido occupa i due terzi del regime quotidiano, provoca una crescita mal proporzionata e poco solida dell'organismo. Le differenze regionali e le particolarità morfologiche rappresentano uno dei principali inconvenienti dei popoli orientali annullando la possibilità di raggiungere prestazioni ad alto livello in alcune discipline sportive. Ad esempio, gli sportivi della Birmania, di Hong-Kong, del Butan e dell'Indonesia, non possono raggiungere prestazioni a livello internazionale nel salto in alto, nel salto triplo, nelle discipline dei lanci e in altre prove, perché la loro piccola

statura e la mancanza di uniformità della potenza di massa non permette loro di adattarsi all'intensità degli stimoli necessari per rispondere ad esigenze così elevate.

In Asia gli allenamenti sono organizzati senza seguire i parametri biologici, al contrario di quanto ci informa la biologia sportiva dove l'allenamento deve essere organizzato, condotto durante tutto l'anno e senza interruzioni per parecchi anni allo scopo di raggiungere un adattamento ben determinato e una modifica organica.

Occorre ora tener presente che per organizzare l'allenamento e l'inquadramento degli atleti, bisogna conoscere esattamente ed analizzare scientificamente dati biologici soprattutto nei paesi in via di sviluppo dell'Asia. Parallelamente, le organizzazioni sportive asiatiche ad alto livello dovrebbero preoccuparsi dell'applicazione dei sistemi della biologia sportiva nell'allenamento. La confederazione sportiva asiatica dovrebbe pure partecipare attivamente alla creazione di un'associazione di medicina sportiva solida ed efficace, alla quale parteciperebbero membri di tutti i paesi asiatici e ottenere dalla Solidarietà olimpica i fondi necessari per l'organizzazione di numerose conferenze e seminari sulla medicina sportiva, tutti gli anni in diversi luoghi dell'Asia, per trasmettere le conoscenze della medicina sportiva ai medici e ai tecnici sportivi dei CNO.

Si può concludere sottolineando ancora una volta che i paesi asiatici hanno assolutamente bisogno di uno sviluppo speciale e di una conoscenza appropriata della biologia sportiva per ottenere prestazioni a livello internazionale. Si spera in un maggior impegno e motivazione per poter raggiungere l'obiettivo fissato. □

## Nuovo

Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù + Sport. In treno, bus o battello... 65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il nuovo prospetto presso il vostro Ufficio G + S.

