

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: 3

Artikel: Un bilancio in chiaroscuro
Autor: Ossola, Ellade
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001724>

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: 29.03.2025

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

Mondiali di sci a San Moritz

Un bilancio in chiaroscuro

L'avvenimento sciistico più importante dell'anno 2003 non ha dato molte soddisfazioni ai colori rossocrociati. Ne abbiamo parlato con Angelo Maina, responsabile della squadra nazionale femminile di sci.

Ellade Ossola

«mobile»: I campionati del mondo di San Moritz hanno richiesto una preparazione speciale dal punto di vista psico-fisico oppure è stato come preparare una qualsiasi gara di Coppa del mondo? Angelo Maina: La preparazione fisica è simile a quella svolta in previsione di una gara di Coppa del mondo. Dal punto di vista mentale non si può dire che ci sia una preparazione specifica però i mondiali sono sicuramente stati l'appuntamento più importante della stagione, con situazioni particolari che gli atleti devono gestire con ancor maggiore professionalità. Penso ad esempio ai contatti con i media, che ai mondiali sono molto più presenti rispetto alle gare di Coppa del mondo. Un'accorta preparazione di questi fattori evita all'atleta un ulteriore accumulo di stress.

Quindi, l'allenatore, in queste occasioni, ha la possibilità di intensificare il suo ruolo di consulente psicologico. Infatti è vero. Ad un mondiale la squadra è composta da un numero limitato di atleti e quindi anche noi allenatori abbiamo più tempo da dedicare al singolo. Un altro fattore che può condizionare la preparazione

mentale ad un grande appuntamento sono i risultati ottenuti in Coppa del mondo nei mesi che precedono l'appuntamento. Nel nostro caso specifico siamo arrivati a San Moritz dopo avere ottenuto risultati non molto brillanti in stagione e quindi era importante trovare la giusta carica. Alcune ragazze l'hanno trovata, altre no.

Quali aspetti della preparazione si sono dimostrati particolarmente efficaci e quali invece non hanno dato i frutti sperati?

Il mondiale è una terna al lotto, nella quale tre atlete sono sul podio e tutte le altre sono sconfitte. Corinne Rey Bellet e Marliese Oester sono salite sul podio e quindi la loro preparazione psico fisica, lo stato di tensione in gara erano giusti. Abbiamo cercato di infondere fiducia alle ragazze, di tranquillizzarle anche se non è sempre stato facile. Dal punto di vista fisico abbiamo evitato dei carichi troppo elevati. È stato importante tenerle sotto costante tensione, senza lasciarle scaricare. Mi è però impossibile stilare un decalogo che ogni atleta deve seguire per raggiungere i risultati.

Qual è l'importanza dei seguenti tipi di preparazione nello sci alpino: preparazione fisica e/o mentale, preparazione indi-

viduale e/o di gruppo? La preparazione fisica è una parte fondamentale della preparazione di un atleta e questo non solo nello sci. Esiste una pianificazione pre-stagionale precisa, nella quale si cura la resistenza e la forza. Quando iniziano le competizioni vi è invece una fase di mantenimento. Durante l'inverno si allena sempre la forza, un po' meno la resistenza. Si cerca inoltre di svolgere un recupero attivo. Per quel che riguarda la preparazione mentale, nei momenti in cui si ottengono i risultati non svolgiamo un allenamento specifico. Il concetto di preparazione mentale comprende la capacità nel sapersi motivare e concentrare nei momenti cruciali. Nello sci, ma in tutti gli sport in generale, ci sono atleti che riescono a farlo e altri che invece hanno grosse difficoltà.

Pur cercando di individualizzare le sedute, ci alleniamo sempre in gruppo. Rimane comunque sempre lo spazio per unità di allenamento individuali, sia fisiche sia mentali. Bisogna trovare la giusta miscela tra i due. L'atleta deve poi svolgere un grosso lavoro individualmente, perché alla partenza è solo. **m**

I consigli di Angelo Maina

- 1 Condizione fisica: l'atleta deve raggiungere lo standard ottimale che il suo corpo gli permette. Non ci possono essere lacune a livello fisico.
- 2 Dare il 100% in allenamento in modo da poterlo fare anche in gara.
- 3 È praticamente impossibile recuperare in inverno gli errori commessi durante la preparazione estiva. Bisogna dunque essere professionali anche durante la preparazione.
- 4 Prendere lo sport con «filosofia». Bisogna provare piacere nella competizione.
- 5 Trovare un giusto equilibrio nel gestire la propria vita con la necessaria distanza. È fondamentale avere una vita privata serena.
- 6 Guardare avanti e dimenticare subito sia i successi, sia le sconfitte.



Foto: Keystone/Edby/Risch-STF