

**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 carriera polisportiva  
**Autor:** Weyermann, Anita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001742>

### **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:** 14.03.2025

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

# Una carriera polisportiva

Anita Weyermann è una delle atlete più conosciute in Svizzera, per cui di primo acchito sembra strano chiedersi se sia diventata mezzofondista per caso. Una questione non del tutto infondata, però, se si considera l'ampiezza della formazione di base su cui può contare.

Janina Sakobielski

«**M**olti atleti di alto livello possono contare su una formazione di base che abbraccia diverse discipline», sottolinea Anita Weyermann, «senza la quale non sarebbe assolutamente possibile raggiungere livelli d'eccellenza.» Per quanto la riguarda ha praticato tutta una serie di sport: dal nuoto allo sci, all'atletica.

## La mattina in piscina, il pomeriggio allo stadio

Anita Weyermann ha iniziato la sua carriera sportiva in una società di ginnastica, in seguito si è allenata con il club di nuoto e ha cominciato a sciare (non sci di fondo, disciplina di resistenza, ma discesa). Nella sezione di atletica del club, in estate si allenava nelle gare multidisciplinari; il tutto contemporaneamente. «Molto spesso è anche successo di trovarmi la mattina in piscina per una gara e nel pomeriggio correre allo stadio per

un meeting di atletica leggera», ricorda l'atleta. Che si tratti di un carico di lavoro enorme per un fisico giovane è fuori dubbio, e al più tardi a partire dal 1994 inizia a prendere forma la specializzazione. Dopo aver disputato durante l'inverno gare di sci, in estate la Weyermann si aggiudicava il titolo di campionessa mondiale juniores sui 1500 metri.

## «Il getto del peso non fa per me...»

L'eccessivo carico di lavoro non è comunque l'unico motivo che ha portato Anita Weyermann alla specializzazione. «Mi è sempre piaciuta moltissimo l'atletica leggera, ma ad essere sinceri il getto del peso non fa per me. D'altra parte è un caso che mi sia dedicata alle discipline di mezzofondo: in passato – nell'ambito di una manifestazione a livello cittadino – partecipavo alle gare giovanili sugli 800 metri, ma un anno non ho potuto prendere il via ai blocchi perché avevo rotto un braccio, ripiegando sui mille metri. Ho vinto la gara qualificandomi per le selezioni cantonali.» Ed ecco iniziare una carriera di tutto rispetto. Perché proprio i 1500 metri? «Perché è una disciplina che richiede moltissimo: resistenza, forza, forza veloce e coordinazione e presuppone un allenamento polisportivo, che ne fa una disciplina interessante e variata anche dal punto di vista della preparazione.»

## Dal nuoto al triathlon

La carriera sportiva di Sibylle Matter è iniziata a dieci anni con il nuoto. Dopo i primi successi – un titolo svizzero e due secondi posti negli juniores – è iniziata la specializzazione. Attualmente è medico, lavora a tempo parziale presso l'Istituto di scienza dello sport di Macolin e si allena 10 – 12 ore a settimana nel triathlon. Fra i principali successi annovera un nono posto all'Iron Man alle Hawaii e la partecipazione alle Olimpiadi di Sydney. Che cosa l'ha spinto a passare da uno sport singolo ad uno con più discipline?

«**mobile**»: cosa porta il nuoto come preparazione di base per il triathlon? Sibylle Matter: nel triathlon è certamente un vantaggio, dato che il nuoto è senza dubbio la disciplina più tecnica. Soprattutto

Foto: Keystone/Patrik Krämer

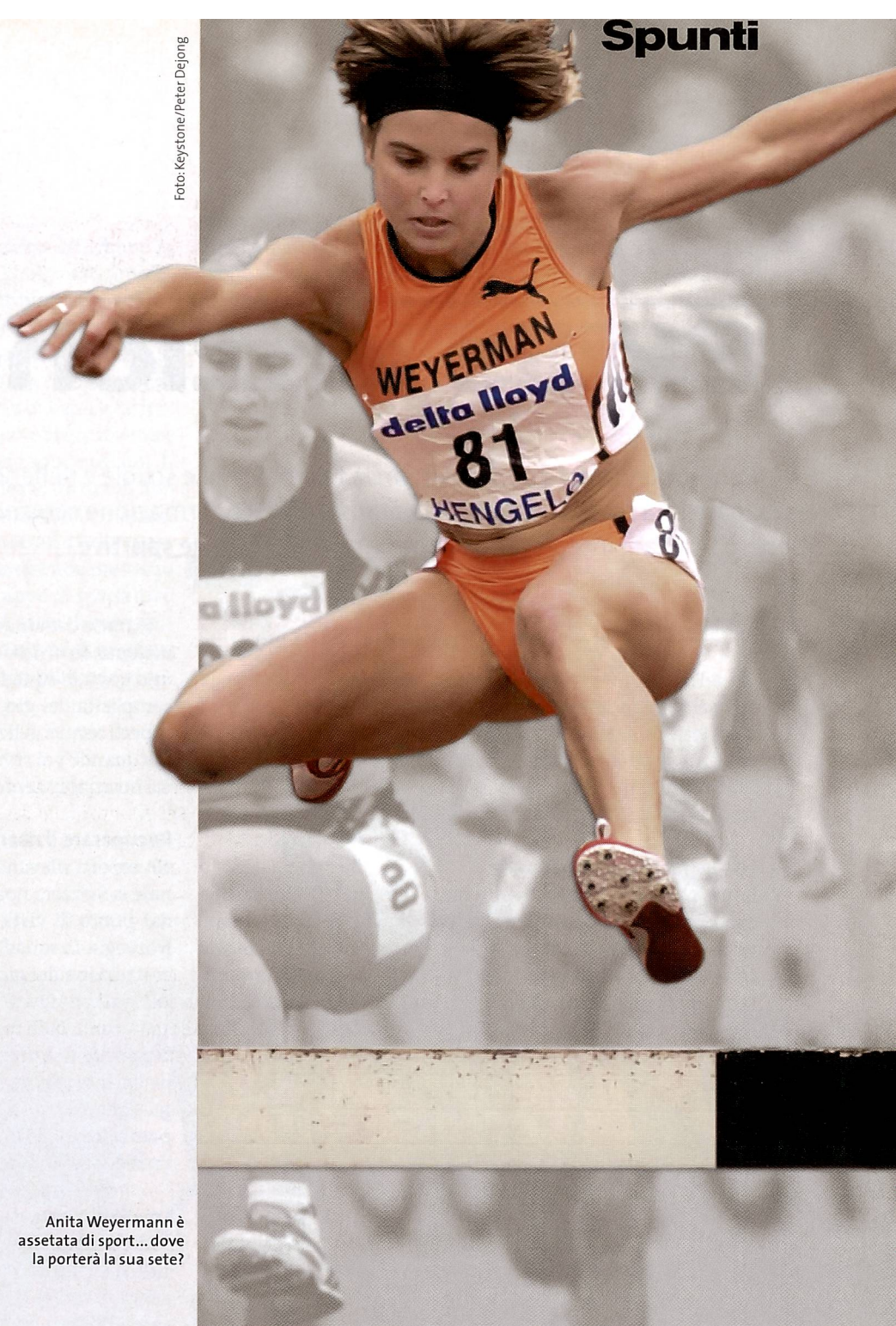


# ortiva

## Le Hawaii in prospettiva futura?

Ancor oggi Anita Weyermann approfitta della formazione polisportiva degli esordi: «se mi capita di dover interrompere gli allenamenti per motivi fisici sono contenta di poter ripiegare sul nuoto; le mie buone capacità coordinative mi sono tornate utili più di una volta nella lotta all'interno di un gruppo.» D'altra parte, svolgere unità d'allenamento in acqua, in bicicletta o sugli sci di fondo aiuta a prevenire lesioni muscolari o alle articolazioni. Grazie alle diverse possibilità a sua disposizione, Anita non considera univoco e monotono l'allenamento cui si sottopone. «Mi annoio solo quando ho problemi fisici e non posso andare a correre o in bicicletta come vorrei. Mi piace stare all'aperto e mi sento a mio agio in mezzo alla natura.» Che cosa pensa la talentuosa atleta del triathlon? «Non escludo la partecipazione all'Iron Man alle Hawaii, ma comunque in una prospettiva futura, visto che non ho ancora ottenuto quello che vorrei nell'ambito dei 1500 metri.» **m**

Anita Weyermann è assetata di sport... dove la porterà la sua sete?



sulle corte distanze le migliori triatlete sono ottime nuotatrici. Anche le altre due svizzere a Sidney, Magali Messmer e Brigitte McMahon, sono passate per il club di nuoto. Siamo persino state tutte e tre nella nazionale elvetica di nuoto.

**Perché cambiare dal nuoto al triathlon?** Quando ho iniziato a studiare medicina volevo smettere con lo sport di alto livello, pensando di non aver più tempo. Dopo un anno circa alcuni amici mi hanno convinta a provare il triathlon. Alla mia prima gara sono arrivata seconda e ciò mi ha enormemente motivata!

**Quali sono le differenze fra nuoto e triathlon in allenamento?** Per il triathlon l'allenamento è senza

dubbio più vario; a me piacciono tutte e tre le discipline e la coordinazione fra di esse in allenamento le rende ancora più interessanti. Sono necessarie intelligenza e senso di responsabilità e avere uno stretto contatto con la natura rende il tutto più bello. L'allenamento del nuoto invece è abbastanza monotono, anche se poi, grazie alla formazione da nuotatrice, quando sono in acqua trovo sempre il modo di motivarmi.

**Cosa consiglieresti: dalla disciplina singola alle gare multiple o viceversa?** Secondo me una valida formazione polisportiva è un vantaggio in ogni sport; io, ad esempio, oltre al nuoto, da ragazza ho praticato anche tennis, sci ed atletica leggera e nel tempo libero giocavo volentieri a calcio e hockey.