Un sogno che diventa realtà

Autor(en): **Pedrazzoli Genasci, Ivana**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 11

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999250

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

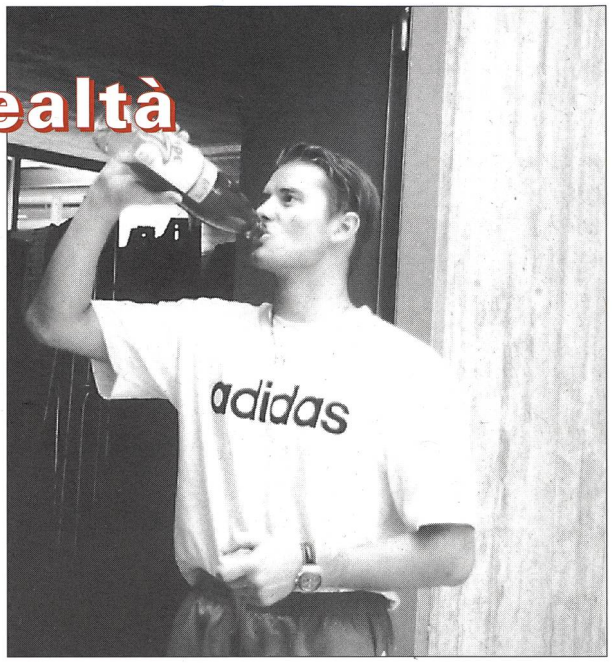
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Un sogno che diventa realtà

fototesto di Ivana Pedrazzoli Genasci



Robin Städler, 24 anni il 20 dicembre, grigionese di Zernez, ma con origini ticinesi (la nonna era di S. Antonino), quest'anno ha visto realizzarsi un grande sogno: lavorare all'interno della nazionale svizzera di sci alpino in qualità di allenatore di condizione fisica.

Ho incontrato Robin mentre svolgeva un campo di allenamento con gli slalomisti della nazionale svizzera di sci al Centro sportivo di Tenero (CST) dove ormai, non è più raro incontrare sportivi di punta. Vi propongo qui di seguito alcune curiosità su di lui e cinque dei «suoi ragazzi»: Urs Kälin, Andrea Zinsli, Steve Locher, Leo Püntener, Achmin Vogt (del Liechtenstein).

Innanzitutto dimmi come ti sei trovato qui al CST e cosa ne pensi?

Mi sono trovato molto bene, l'ambiente è bello e tutti sono molto gentili e disponibili.Questo centro è meraviglioso, attrezzatissimo, si può praticare ogni genere di sport, non si potrebbe chiedere niente di meglio, è proprio l'ideale.

Come sei riuscito ad entrare in seno alla nazionale?

Da anni coltivavo questo sogno, ma sapevo che avrei dovuto lavorare duro perché si realizzasse. Ho studiato a Vienna per due anni alla BATL (Bundes Anstalt für Leibeserziehung), paragonabile alla SFSM, per diventare maestro di sport. Prima di iniziare la scuola ho lavorato per quattro stagioni come animatore per il CIS (Club Intersport). A febbraio ho inoltrato la richiesta per il posto di allenatore della nazionale svizzera di sci alpino. Mi sarei accontentato anche del gruppo «B», invece, dopo aver superato diversi test e prove di ogni genere, con mia immensa gioia mi sono visto assegnare la squadra maschile «A».

Come mai la squadra non è al completo qui a Tenero? (Il resto della squadra si è riunito la settimana successiva a Macolin per un allenamento analogo.)

Innanzitutto si trattava di una questione di spazio ed inoltre trovo meglio lavorare con pochi atleti alla volta così si può seguire meglio ogni individuo e il lavoro è più personalizzato.

Spiegami come stabilisci il programma di allenamento.

A inizio stagione preparo un programma particolareggiato sulla condizione fisica, i test da effettuare ecc. Poi tutto questo viene visionato da Urs Winkler, che è il capo per ciò che concerne l'allenamento fisico. Con lui discuto eventuali modifiche e problemi concernenti gli allenamenti o gli atleti.

Che tipo di allenamento avete svolto in questi giorni?

Ci siamo concentrati su velocità, forza esplosiva, reazione e coordinazione. Abbiamo effettuato percorsi di simulazione di gara con sforzi intensi di circa un minuto ed ora, come vedi, stiamo facendo un torneo di badminton per sviluppare agilità e prontezza di riflessi.

Quando vi allenate sulla neve, date spazio anche all'allenamento fisico?

Sì, solitamente il mattino c'è l'allenamento sugli sci mentre il pomeriggio ci si concentra sull'allenamento di condizione fisica e sulla visione critica di video girati la mattina.

Per alcune discipline si ricorre oggi a metodi di rilassamento, quali il training autogeno, la sofrologia, per aiutare gli sportivi a risolvere eventuali problemi. Ricorrete anche voi a queste tecniche?

No, non ricorriamo a nessuna di queste tecniche. Io cerco, anche con Urs, di discutere molto con ogni atleta e di seguirlo durante gli allenamenti, per capire se c'è qualcosa che non funziona come dovrebbe. Assieme riusciamo in questo modo ad appianare eventuali problemi, a motivare l'atleta o a capire le situazioni particolari come l'abbassamento del morale ecc. Inoltre redigo regolarmente dei rapporti per ciò che concerne la condizione fisica e il morale di ogni atleta; questi rapporti vengono poi discussi con Urs.

Durante la stagione seguite un'alimentazione particolare?

Non nel senso di una vera e propria dieta, tipo body builder, comunque privilegiamo i carboidrati, specialmente prima di una gara o un allenamento. Cerchiamo pure di integrare sufficienti vitamine e sali minerali evitando il più possibile i grassi. Beviamo inoltre molta acqua, soprattutto durante gli allenamenti.

Quest'anno ci saranno delle novità per ciò che concerne lo slalom e il gigante?

Diciamo che faremo delle prove. Zinsli ad esempio gareggerà nel gigante, Püntener farà gigante e speciale mentre Kälin e Locher si concentreranno sullo slalom.

Com'è la forma quest'anno?

Devo dire che tutti sono in ottima forma. Anche i test che abbiamo svolto il mese di agosto negli USA, hanno confermato che la forma e il morale sono buoni.

Su cosa puntate per la nuova stagione, cercate i risultati dell'anno scorso?

Per ciò che concerne lo slalom, puntiamo ad avere molti atleti nel primo gruppo e ad ottenere dei piazzamenti nei primi 15, mentre per il gigante, ci teniamo a rimanere fra i primi e a disputare una stagione d'oro come quella dello scorso anno.

Dimmi ancora Robin, quali sono le squadre che più temete: gli austriaci, gli italiani...?

I più temuti sono gli svizzeri, afferma sorridente in conclusione Robin.

Grazie Robin per la tua disponibilità, con tanti auguri a te e ai tuoi ragazzi. ■