

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Allenamento degli allenatori  
**Autor:** Schilling, Guido  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999951>

### **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:** 15.04.2026

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



## Allenamento degli allenatori

di Guido Schilling

Nello sport di punta siamo confrontati giornalmente con fenomeni psicologici. Ambizione, speranza di successo, sfiducia, timore dell'insuccesso, paura, gioia e delusioni sono sentimenti che tutti gli sportivi risentono. L'allenatore può o deve influenzare questi stati d'animo degli atleti? Conflitti tra l'allenatore e l'atleta possono essere di stimolo alla prestazione nello sport di competizione?

Domande di questo tipo sono state discusse nell'ambito del corso d'allenatori del Comitato Nazionale per lo Sport d'Elite in un seminario dal tema «I rapporti con atleti difficili».

Potrebbe essere d'aiuto un «allenamento degli allenatori»? Che cos'è l'allenamento degli allenatori?

**L'allenatore a contatto con gli atleti deve a volte risolvere alcuni problemi tramite psicologia**

Esistono sportivi di punta difficili, che hanno parecchi problemi e che ne creano. Alcuni allenatori si basano sull'intuizione nei loro rapporti con questo tipo di atleti. Altri hanno imparato dall'esperienza a risolvere i loro problemi.

La nostra formazione tradizionale di allenatori, basata su teorie psicologiche insegnate a mo' di lezione, è troppo generale per poter essere usata dall'allenatore per affrontare situazioni pratiche.

**Perché i problemi possano essere risolti occorre che tra l'allenatore e l'atleta si instauri un rapporto equilibrato e di fiducia**

In qualsiasi rapporto tra due persone è importante non solo che una com-

prenda l'altra ma che entrambe capiscano se stesse.

Né il dittatore né il grande liberale, che tiene la briglia sciolta ma anche la relativa distanza dagli atleti, creeranno come allenatori la necessaria base di fiducia.

Il rapporto allenatore-atleta è unilaterale; in ogni caso è l'atleta e non l'allenatore a dover fornire la prestazione sportiva.

**L'allenatore - uomo - d'affari giudica l'atleta esclusivamente secondo la sua prestazione. Egli paragona dispendio e utile e in caso di bilancio negativo l'atleta non gli interessa più.**

Molti allenatori svizzeri sono comunque dell'opinione che anche nello sport d'élite non conti solo e soltanto la prestazione. L'allenatore è sempre anche educatore (= coach). In qualità di educatore egli non può semplicemente lasciar uscire gli atleti dal suo quadro o addirittura buttarli fuori. Un giorno o l'altro si ritroverebbe solo ... o per strada.

**Spesso un allenatore non può capire i suoi atleti perché non è in grado di capire sé stesso.**

Egli non sa valicare le proprie ombre. Ogni uomo ha, come conseguenza della sua personalità, degli ostacoli di soggezione dentro di sé. Perché si risolvano problemi di rapporto con gli atleti deve essere coinvolta anche la persona dell'allenatore.

Egli deve perciò sapersi conoscere tramite il controllo di sé stesso e con scambi di esperienze con altri allenatori.

L'allenatore non ha bisogno né di psichiatri né di psicoterapisti per curare i propri atleti. Non ha bisogno nemmeno di «apprendisti stregoni» o di cassette registrate che portano l'atleta «in perfetto equilibrio, in alto nello sport» ... a volte a sua insaputa.

Per un tale allenamento degli allenatori abbiamo bisogno di uno psicologo che abbia esperienza nello sport e nella conduzione di discussioni.

Il suo scopo è di proporre argomenti di discussione, di creare le condizioni ideali per stimolare gli allenatori ad esporre i propri problemi, di rendere possibile discussioni pratiche ed emozionali e di permettere l'acquisire di esperienze e conclusioni personali. L'allenamento degli allenatori potrebbe compensare quel deficit nella conduzione di persone che molti allenatori accusano nella loro formazione. □



J. P. Egger, allenatore nazionale dei lanciatori. (foto Y. Jeannotat)

# L'acqua minerale come alimento



(Foto Henniez)

di A. Colombi, capo del servizio di dialisi e servizio di nefrologia della clinica di medicina interna dell'Ospedale cantonale di Lucerna, e D. Steiger, consulente alimentare Ospedale cantonale di Lucerna

Tabella 1 **Fabbisogno giornaliero di elettroliti**

Sodio	Na	2'000 mg
Potassio	K	3'000 mg
Calcio	Ca	800 mg
Fosfato	P	800 mg
Magnesio	Mg	350 mg (♂) 300 mg (♀)
Ferro	Fe	12 mg (♂) 18 mg (♀, 12-50 anni)

Fabbisogno giornaliero di sali minerali di un adulto (3).

Una discussione, in relazione alla trasmissione «Kassensturz» (similare alla trasmissione «A conti fatti»), della televisione svizzera tedesca sulla valutazione delle acque minerali, ci ha indotto ad esaminare l'importanza fisiologico-nutrizionale di queste bevande. Già la definizione di «acqua minerale» presenta una notevole incertezza: nella letteratura si trova occasionalmente indicato il limite minimo per un tenore complessivo di sostanze minerali di 1000 mg per litro. Viceversa, l'Ordinanza sulle derrate alimentari vigente in Svizzera menziona le «acque minerali debolmente mineralizzate» (meno di 500 mg/l) e le «acque minerali con elevato tenore di sali minerali» (oltre 1500 mg/l). Dato che tutte le acque naturali contengono sostanze minerali, in maggiore o minore misura, tale formula ci sembra più seria.

## Fabbisogno di minerali dell'adulto

Il fabbisogno di minerali di una persona adulta è indicato nella tabella 1.

Altri valori si riscontrano nel caso di pazienti con disturbi dell'eliminazione renale (insufficienza renale preterminale e terminale), durante la gravidanza e nel caso di pazienti con osteoporosi. Mentre in caso di insufficienza renale occorre limitare l'apporto di sodio, potassio e fosfato, durante la gravidanza il fabbisogno di potassio, calcio, ferro e fosfato aumenta leggermente. Infine, in caso di osteoporosi il fabbisogno di calcio aumenta fino a 1500 mg/giorno, dove per altro un aumento dell'apporto non comporta necessariamente una maggiore assimilazione. Infatti 3/4 della quantità di calcio ingerita giornalmente vengono nuovamente eliminati con le feci. Soli 1/4 dell'apporto di calcio, in media 180 mg/giorno, si ritrova nell'urina.

## Tenore di sostanze minerali degli alimenti

La situazione generale di benessere della nostra società comporta come conseguenza il fatto che in generale si mangia troppo. In tal modo non solo si apportano molte calorie, troppi grassi e carboidrati rapidamente assimilabili, bensì anche un eccesso di sali minerali. Obesità, iperlipemia, ipertonia e malattie cardiovascolari sono il prezzo da pagare per questo problematico iperconsumo.

Per quanto riguarda il bilancio delle sostanze minerali, il fattore più problematico è costituito dal consumo eccessivo di cloruro di sodio, il cui prezzo sul mercato mondiale nel cor-

Tabella 2

		Na	K	Ca	P	Mg	Fe
<b>Prima colazione</b>	1 dl latte	48	157	120	92	12	0,1
	80 g pane nero	442	142	14	88	60	1,4
	20 g burro	1	3	3	4	—	—
	30 g marmellata	3	5	3	5	3	—
<b>Spuntino</b>	40 g panino integrale	152	108	25	106	37	0,8
<b>Pranzo</b>	120 g cotoletta di maiale	67	448	2	223	29	2,8
	150 g fagioli	3	364	84	66	39	1,2
	150 g patate lesse	5	665	14	75	38	1,5
	40 g lattuga	4	100	16	15	5	0,7
	100 g gelato	100	90	137	115	12	0,2
<b>Cena</b>	40 g Tilsiter	309	24	343	200	12	0,1
	50 g prosciutto cotto	438	135	5	68	12	1,3
	80 g pane nero	441	142	14	88	60	1,4
	150 g insalata di carote	90	435	55	54	25	3,1
	200 g mela	4	288	14	22	12	0,8
	+ 20 g olio per cucinare	—	—	—	—	—	—
	+ 5 g sale per cucinare	1'985	—	—	—	—	—
	+ acqua di cottura	8	2	42	—	24	—
		4'100	3'111	894	1'236	381	15,4

Tenore di minerali di un pasto standard in mg (3).

so degli ultimi 200 anni è caduto in proporzione tale da favorire in misura determinante l'abuso che ne hanno fatto le ultime generazioni. Invece di 1-2 grammi al giorno, oggi giorno nell'Europa centrale ingeriamo in media 10 g di sale, mentre negli USA il consumo è di 15 g/giorno e in Giappone di 17-30 g/giorno. Malgrado che i reni possiedano l'ammirevole capacità di poter eliminare anche questi quantitativi enormi, a lungo termine non si possono evitare danni al sistema cardiocircolatorio.

La tabella 2 da un'idea del tenore di sostanze minerali dei normali alimenti. Il confronto con il fabbisogno giornaliero rivela che con una nutrizione normale l'apporto di sostanze minerali è assolutamente sufficiente. Non sussiste quindi nessuna necessità di

un apporto supplementare di tali sali minerali con le bibite.

### Il tenore minerale delle acque minerali

Secondo il tipo di formazione geologica nella quale si raccoglie l'acqua minerale, le sostanze contenute sono presenti in concentrazioni differenti (tabella 3). Si tratta di differenze massive; nel caso del sodio le concentrazioni vanno da 3 a 1174 mg/l, per il potassio da 1 a 73 mg/l, per il calcio da 3 a 519 mg/l e per il magnesio da 1 a 85 mg/l. Se per ragioni mediche appare indicato un aumento dell'apporto di liquidi, per esempio in caso di urolitiasi, insufficienza renale o ipertonia, questo non significa che occor-

VIVERE  
DI PIÙ  
CON IL  
**TRENO**

### Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport

In treno, bus o battello...

65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.

 FFS

ra anche un maggior apporto di sostanze minerali, che addirittura può essere indesiderato. Questo vale in misura particolare per il potassio e il sodio. Per tali indicazioni è consigliabile quindi utilizzare acque con un tenore minerale il più possibile ridotto e che in particolare non contengano concentrazioni estreme di un particolare elettrolita. In caso di aumento dell'apporto di liquidi occorre inoltre dare la preferenza alle bevande prive di anidride carbonica, per evitare la flatulenza. Agitando e sbattendo la bibita prima di berla si può eliminare il gas.

### Requisiti delle acque minerali

Dato che le cure termali non sono più attuali, le acque minerali servono per l'apporto giornaliero di liquidi, a completamento o come surrogato della normale acqua potabile. Di conseguenza, i requisiti di queste acque sono molto simili; in primo piano devono aver un gusto gradevole, essere prive di germi e di impurità nocive, nonché conservabili a lungo nella loro confezione, per ragioni mediche la composizione dovrebbe essere indicata. A questo riguardo la dichiarazione del tenore complessivo di minerali è però assolutamente inutile. D'altra parte non ha senso nemmeno l'elencazione di tutti i microelementi. Al medico importano i valori massimi degli elettroliti principali, e questo generalmente per poter evitare le bibite nel caso delle controindicazioni sopraccitate.

### Riassunto

Oggigiorno, nella nostra popolazione le acque minerali completano e in parte sostituiscono l'acqua potabile per l'apporto giornaliero di liquidi. Innanzi tutto dovrebbero avere un gusto gradevole, essere prive di germi, innocue ed equilibrate riguardo al tenore di elettroliti. In caso di un aumento dell'apporto di liquidi per ragioni mediche occorre evitare le acque minerali con concentrazioni estremamente elevate di singoli elettroliti. Al posto del tenore complessivo di minerali dovrebbe essere dichiarato il tenore degli elettroliti principali. □

### Documentazione

1. Haigise M., *ist Mineralwasser gesund? Hospitalis* 11: I-IV (1985).
2. Denton D., *The hunger for salt*. Editions Springer Berlin (1984).
3. Elmafda I., *Nährwerttabellen*, Gräfe und Unger (1988/89).
4. *Stiftung für Konsumentenschutz: Mineralwasser oft wie Leitungswasser: Test. n. 169, giugno 1989.*

Tabella 3 Tenore di minerali di varie acque minerali

	Na	K	Ca	Mg
<b>Acque gassate</b>				
Adelbodner	4	3	459	25
Aproz	8	3	510	54
Aqui	329	2	510	54
Arkina	8	2	42	24
Eptinger	6	3	435	33
Fontessa Elm	3	1	110	8
Henniez	7	2	115	19
Passugger	39	3	223	24
Perrier	10	1	143	4
Pellegrino	44	3	199	58
Rhazünser	97	5	180	49
Valser	11	3	431	53
Vichy	1'174	73	110	10
Zurzacher	324	8	17	1
<b>Acque non gasate</b>				
Arkina naturelle	7	3	38	22
Contrexéville	8	4	480	85
Cristalp	19	2	115	40
Evian	7	2	77	24
Vittel	4	3	214	36
Tenore di minerali (indicato in mg/l) di varie acque minerali acquistabili in Svizzera (4).				

(Foto Henniez)

