

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	49 (1992)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	La forza dei nervi distesi
<b>Autor:</b>	Liguori, Vincenzo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999620">https://doi.org/10.5169/seals-999620</a>

### 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

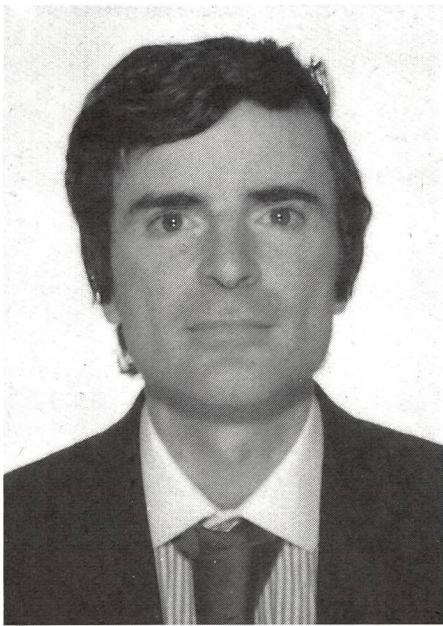
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



di Vincenzo Liguori

L'emblema delle Olimpiadi di Barcellona? Sergei Bubka. Detentore del record mondiale dell'asta con 6 metri ed 11 centimetri, l'ucraino è miseramente uscito di scena nelle qualificazioni. Il monarca assoluto della pedana, dominatore incontrastato da dieci anni, se ne torna a casa senza medaglie. Dopo essere entrato subito con una quota alta, a metri 5,70, senza quasi riscaldamento, a ribadire una presunta appartenenza ad un altro pianeta atletico, fallisce i due primi tentativi. Invece di cominciare a preoccuparsi sul serio, sfida la sorte portando l'asticella a 5,75. Sbaglia anche al terzo tentativo e torna a casa, tra i fischi del pubblico, senza guardare in faccia a nessuno.

Sfogliando il suo palmares non si può che restare allibiti. Ecco che il vincitore dell'oro olimpico di Seul, campione del mondo nell'83, 87 e 91, abbonato ai record mondiali tanto da centellinarli secondo le somme di denaro offerte dai meeting, morde la polvere. Emblema appunto di una Olimpiade dove più di un campione ci ha lasciato le penne.

La carriera dello «zar» del salto con l'asta non ha eguali. Mai un errore, mai un passaggio a vuoto, un esordio a 19 anni ad Helsinki subito vincente, una inarrestabile scalata centimetro dopo centimetro ai record, sei stagioni in vetta a tutte le classifiche. Ed il tonfo di Barcellona. Della sua asta si favoleggia che il computer avesse dettato un inequivocabile responso: lunga e pesante (5 metri e 20 cm per 5 kg), «non adatta all'uomo». All'essere umano, appunto, ma non ad un superman siderale, appartenente ad un altro pianeta.

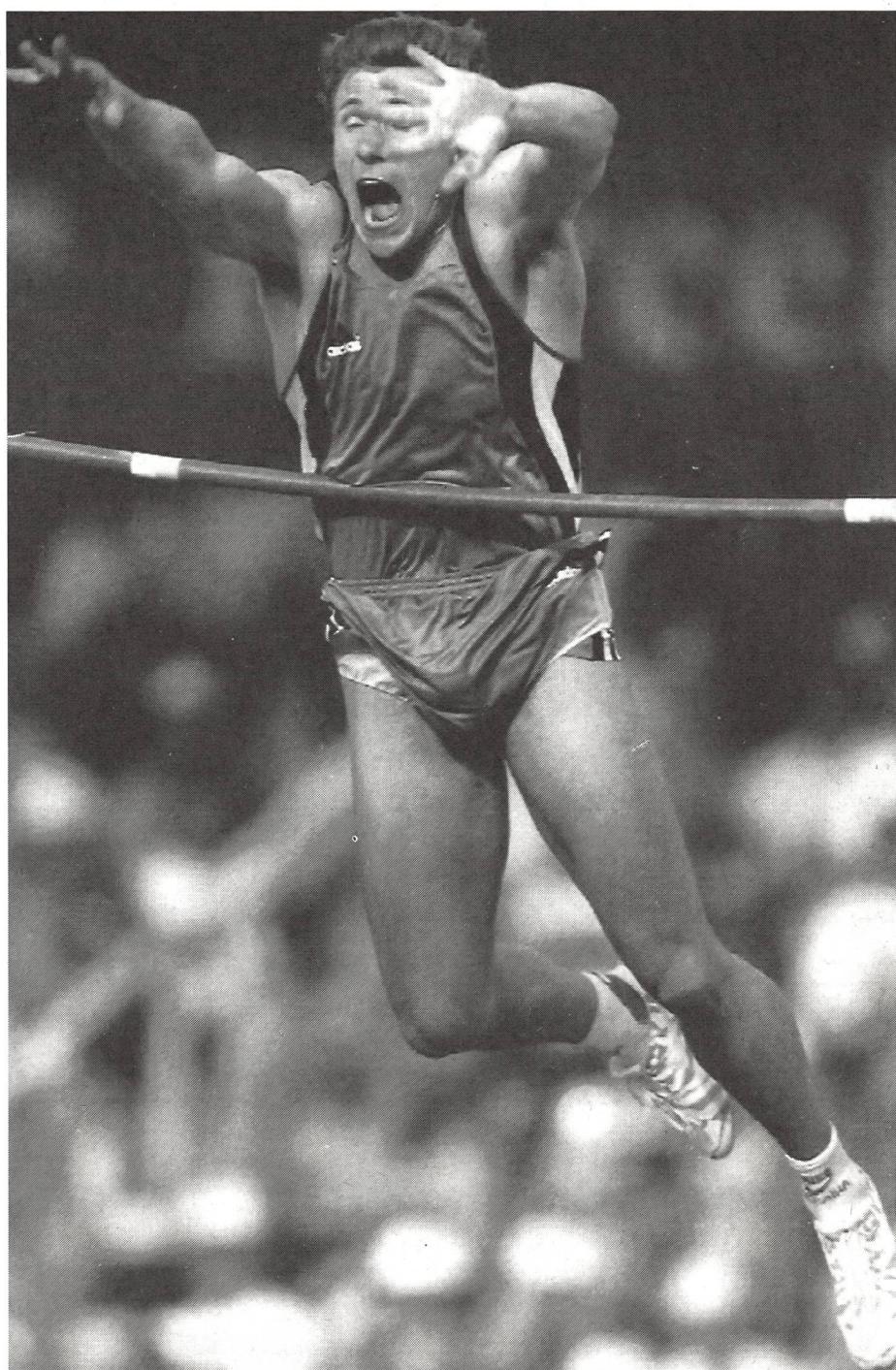
Allenamenti massacranti, con giri di

## La forza dei nervi distesi

pista portando in verticale un tubo di ferro, tempi sui 100 metri da record di velocità (10.01 manuale) e nel lungo (8 metri e 10). Come è possibile perdere così una medaglia olimpica? La risposta sta proprio nella particolare caratteristica dell'appuntamento con i cinque cerchi. Una occasione unica, forse irripetibile, da affrontare con mente fredda e nervi d'acciaio. E soprattutto con tanta umiltà. Bubka è infatti uno dei tanti campioni arrivati a Barcellona con una medaglia sicura in tasca e ripartiti con un pugno di polvere e tanti rimpianti.

### Vincere con la mente

Guardiamo la caduta di un'altra testa coronata, Steffi Graf, battuta nel tennis dalla sedicenne Jennifer Capriati. Nel singolare maschile il nostro Rosset, numero 44 delle classifiche mondiali, ha eliminato via via gente da «Top ten», compreso il numero 1 Courier, il numero 4 Ivanisevic ed i beniamini di casa Sanchez ed Arrese. Nel peso mentre tutti aspettavano Marcantonio Günther, vince a sorpresa l'americano Michael Stulce, che piazza la bandierina a 21,49 già al pri-



Nella notte del 7 agosto, la macchina Bubka si è inceppata. Nel frattempo ha ripreso a funzionare.

mo lancio. Il buon Werner, stroncato dalle polemiche sul doping, dopo aver viaggiato tutto l'anno tra i 21 e 22 metri, rimane fermo a quota 20 dicendo addio al podio. I maligni dicono che la tensione e le attese gli abbiano reso i muscoli molli e ricordano una sua frase, non sappiamo quanto vera: «*a volte mi chiedo se in questa vita non avrei potuto fare qualcosa di più intelligente*».

Gli italiani superpagati del calcio, campioni europei in carica, dati per favoriti alla vigilia, beccano tre pappine dalla Polonia. Ma la cosa più grave sono le due espulsioni che gravano sulle spalle degli azzurri, le risse in campo, le scene di isterismo cui dei professionisti del pallone non dovrebbero indulgere. Eppure gli italiani hanno goduto di privilegi particolari. Le mogli in visita, a spese naturalmente della federazione, la vigilia della partita. Premi partita da nababbi. Ma ancora una volta una figura barbina e l'eliminazione.

Nella velocità viene fuori, a sorpresa, il trentaduenne di origine giamaicana Linford Christie, con un ottimo 9,96 nei 100. Tra le donne Yolanda Gail Devers, ostacolista reduce da una grave malattia, batte inopinatamente le favorite Torrence, Privalova e Merlene Ottey. Quest'ultima, favorita anche nei 200, deve accontentarsi del bronzo. Ormai una specie di abbonamento al terzo posto. Gli acuti di Marsh nei 200, di Young nei 400 e l'oro di Lewis nella staffetta e nel lungo, non smentiscono un bilancio che vede estromessi dal podio gli atleti favoriti.

Ma perchè accade che sicuri candidati al podio falliscono miseramente la gara della loro vita? La risposta è complessa ma, nello stesso tempo, semplice. Da una parte è una questione di mantenere i nervi a posto e la mente fredda. Dall'altra è un problema di programmazione dello stato di forma.

### La forma al momento giusto

Cominciamo da quest'ultimo aspetto. Un atleta può esprimersi con tempi mediocri a primavera e raggiungere magari il top della forma in piena estate. Viceversa può arrivare già «cotto», demotivato, in fase calante ad un appuntamento importante, dopo essersi spremuto durante l'anno.

È questa la grande scommessa dei preparatori atletici e dei selezionatori. Come fare perchè il proprio beniamino si esprima sui massimi livelli nel periodo e nel momento giusto? Una grossa difficoltà viene dalle selezioni. Gli americani, ad esempio, puntano tutto sui trials. I migliori sono dentro,

gli altri a casa. Con il rischio che, per ottenere la selezione, l'atleta si sprema al massimo, rischiando poi di giungere spompato all'appuntamento olimpico.

Ritmi di preparazione e carichi di allenamento eccessivi possono, d'altra parte, far esplodere dei conflitti latenti. Al limite possono togliere del tutto la motivazione.

### Abbandoni da stress

Prendiamo il caso della nuotatrice azzurra Cristina Sossi. A ventun'anni la campionessa italiana dei 400 e 800 stile libero, bronzo europeo ad Atene nel 91, aveva già staccato il biglietto per Barcellona. Una settimana prima delle Olimpiadi la decisione clamorosa: abbandono!

«*Sono stanca di nuotare, troppe pressioni, troppo stress, clima in squadra poco simpatico, invidie e gelosie, voglia di andare in pizzeria ed in discoteca con gli amici...*». La litania delle motivazioni è lunga e plausibile. D'un tratto ci si accorge che i duri allenamenti in piscina sono diventati un incubo. L'allenatore Castagneti, che la segue da due anni, la spreme come un limone, grida, pretende, si arrabbia per un presunto scarso impegno. Quattro ore di vasca al giorno possono essere troppe per chi non ha più motivazioni. «*Il fisico mi reggeva ancora, ma d'un tratto la mente si è come svuotata. Non avevo più voglia di vedere facce lunghe, di sopportare le invidie delle colleghi, il clima pesante di una nazionale dove i risultati faticano ad arrivare. Finchè i risultati arrivavano senza eccessiva fatica mi andava bene. Quando ho visto che non tiravo più come volevo, che le gambe non seguivano più gli ordini della testa, ho mollato tutto*» – racconta con note di autentica sincerità la Sossi.

E così, invece di prendere il volo per Barcellona, la Sossi se ne va a Kingstone, in Giamaica. I bene informati raccontano che ha passato le notti in discoteca, e che le Olimpiadi non ha voluto vederle nemmeno in TV.

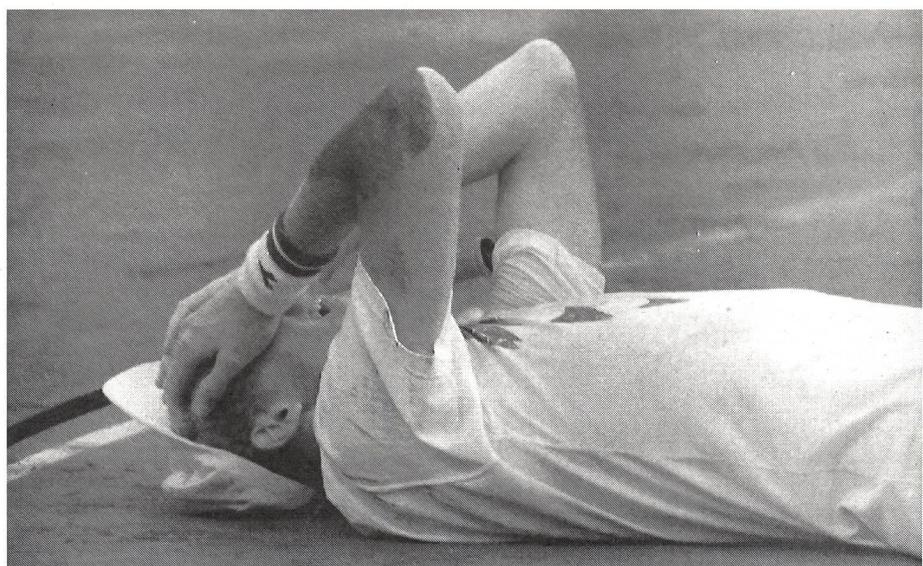
Negli ambienti della nazionale azzurra ora raccontano storie di una ragazza non motivata, che si allenava poco e male, con alle spalle una famiglia benestante per cui anche i soldoni non costituivano più una spinta sufficiente a sopportare la tensione pre-gara. Sta di fatto che di abbandoni, di buchi clamorosi in gara, ce ne sono stati molti. Brutti scherzi della mente.

### La forma al momento sbagliato

L'altro aspetto da considerare per spiegare le clamorose ed inattese débâcle è la cattiva programmazione della stagione.

Prendiamo l'esempio del tennis. Ha vinto Rosset che nell'anno ha giocato relativamente poco (solo 46 match). Hanno perso Courier, Edberg, Sampras, Stich e gli altri favoriti perchè già logorati da una stagione lunghissima, che inizia già a gennaio con gli Australian Open, e raggiunge il top con i tornei del grande Slam di Parigi e Wimbledon in primavera inoltrata.

Gli azzurri del calcio, reduci da un titolo europeo e da un campionato massacrante come solo quello italiano sa essere, sono arrivati a Barcellona ormai fuori forma e demotivati. L'appendice di agosto, normalmente riservata alle vacanze nel calcio italiano, non poteva dare migliore espressione che non una presenza fatta di nervosismo, espulsioni e comportamenti in campo poco dignitosi per dei professionisti del pallone che guadagnano milioni di franchi all'anno. ■



Oro olimpico e ora si punta sulla prestigiosa insalatiera, eh Marc?