

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 1 (1999)

Heft: 1

Artikel: Quando collaborare è indispensabile

Autor: Kempf, Hippolyt

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001787>

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: 11.02.2026

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



Fotografie: Thomas Gerber

Obiettivo raggiunto:
medaglia di bronzo ai
Giochi Paraolimpici!

Sci di fondo con ipovedenti

Quando collaborare è indispensabile

Nel 1996 ho cominciato il mio lavoro come guida con Adrian Mosimann, un ipovedente (non vedente). L'obiettivo era quello di vincere una medaglia nella sua categoria nella gara di sci di fondo dei Giochi Paraolimpici di Nagano del 1998. Nei due anni precedenti ai Giochi ho impostato con lui un impegnativo lavoro di collaborazione, basato sulla partnership come componente decisiva.

Hippolyt Kempf

Dappena sapevo poco sullo sci di fondo con gli ipovedenti. Anzitutto ho appreso che tra i fondisti e le fonde si distinguevano fondamentalmente tre categorie. Tra la categoria B1 (completamente ciechi) e quella B2 (visus residuo 5%) viene ancora distinto un altro gruppo di atleti (visus residuo 10%). Adrian Mosimann per iniziare mi ha

spiegato che possedeva un visus residuo del 5% e che quindi partiva nella categoria B2. Per Adrian questo 5% di visus residuo significa che a brevissima distanza riesce a distinguere una persona dall'altra, ma che a distanze medie e soprattutto a distanze più lunghe riesce appena a percepire. Per lui già la distanza che intercorre tra occhi e sci è eccessiva. Sul terreno riesce a distinguere solo forti contrasti, e non può più riconoscere oggetti

che sono ad una distanza maggiore di dieci metri. Inoltre la sua capacità visiva dipende molto dalla concentrazione e peggiora sensibilmente in stato di affaticamento.

I compiti della guida

Cosa avrebbe significato tutto questo per me in quanto guida, all'inizio mi era ancora relativamente poco chiaro. Naturalmente sapevo che avrei dovuto compensare il 95% mancante. Per lui avrei dovuto essere un mezzo per aiutarlo, un po' come lo sarebbero stati i suoi sci. Come guida avrei dovuto sciare alla minore distanza possibile da lui, ciò sarebbe stato un aiuto sufficiente per orientarsi per un atleta della Categoria B3. Infatti dai movimenti e dai cambiamenti di direzione di chi gli sta davanti ottiene sufficienti informazioni sul percorso. In situazioni particolari bastano pochi comandi per padroneggiare il percorso con sicurezza ed in modo tecnicamente corretto. La situazione sarebbe stata completamente diversa con un atleta della categoria B1, perché in questo caso ci si deve affidare completamente ai comandi verbali della guida, e la voce è il principale mezzo per orientarsi. Con la descrizione continua del terreno l'atleta riesce a farsi un quadro dei compiti che deve svolgere.

Come B2 Adrian si trova tra questi due estremi: in un giorno d'inverno soleggiato nel quale i rapporti luce-ombra sono



alder + eisenhut È correndo che si diventa corridore.

«Ognuno doveva contribuire e nessuno poteva smettere di remare senza con ciò far fallire il tentativo.»

netti mi potevo comportare quasi come con un atleta della categoria B3. La sagoma del mio corpo lo aiutava ad ottenere le prime informazioni. Però queste sue impressioni dovevano essere complete dai miei comandi. Inoltre lo dovevo aiutare ad orientarsi in generale (dove ci troviamo, quanto è ancora lunga la salita) e nella conduzione del percorso (quale cambiamento di direzione dovrei fare). Inoltre spettava a me avvertirlo di ostacoli particolarmente insidiosi. Una ondulazione del terreno «velenosa» se lavoravo male poteva provocare una caduta proprio come una traccia trasversale o qualsiasi altra irregolarità. Quando vi era uno stato elevato di affaticamento o cattive condizioni di luce era necessario che fornissi una quantità maggiore di comandi.



Hippolyt Kempf ha festeggiato il suo più grande successo sportivo come campione olimpico nella combinata nordica. Una volta ritiratosi dallo sport di alto livello ha studiato economia politica all'Università di Berna. Si è impegnato di nuovo nello sport come guida di ipovedenti. Indirizzo: Neubrückstr. 78, 3012 Bern.

Creare una fiducia cieca
Passo dopo passo siamo riusciti a perfezionare ciò che era cominciato quasi come un esperimento «prova/errore». Una volta sperimentati con successo sul campo i vecchi comandi concordati all'inizio, con il tempo riuscivo a riflettere sulla maggior parte di essi e a sostituirli con dei nuovi. Obiettivo della nostra collaborazione era costruire tra me ed Adrian una fiducia cieca in forma tale che si affidava completamente ai miei comandi e per esempio poteva sciare in discesa rilassato, a grande velocità. Per raggiungere questo scopo dopo l'allenamento la nostra collaborazione veniva analizzata con la stessa precisione dedicata a tutti gli altri problemi importanti per la qualità dell'allenamento. Prezioso fu anche il fatto che di tanto in tanto come guida io mi muovessi con gli occhi bendati. Solo così ho potuto effettivamente farmi un quadro dei contenuti che dovevo trasmettere. Per Adrian – se voleva compiere progressi in questa impresa – era assolutamente decisivo potersi fidare di me. Ogni mia negligenza, che nel peggiore dei casi finiva con una sua caduta, influiva su questo rapporto di fiducia. Ne conseguiva non soltanto insicurezza nei passaggi difficili, ma ciò si rispecchiava direttamente nell'esecuzione tecnica del movimento. Più sicurezza riuscivo a trasmettere ad Adrian, più aveva il coraggio di mettere il suo baricentro in una posizione dinamica/aggressiva, e più osava spo-

stare il suo equilibrio – due aspetti decisivi per una tecnica ottimale di sciata.

Fare da guida è di più

Come si comprende da quanto detto, la partnership si è ulteriormente sviluppata su un piano molto più ampio. In questo contesto guidare significa non soltanto orientare, ma implica anche compiti da allenatore. Oltre all'integrazione della formazione tecnica, dall'azione di guidare nasce anche un'impostazione attiva del ritmo. Così l'atleta si fida anche del ritmo che viene scandito. Infine non può capire quanto sia realmente lunga e ripida una salita. Guidare significa anche assistere. L'unità di allenamento è finita solo quando l'atleta si può muovere di nuovo nell'ambiente che conosce. Nel quadro di uno stage di allenamento e soprattutto nelle gare si sviluppa una partnership molto intensa. Uno stage di allenamento di due settimane era come una traversata dell'Atlantico in una barca a remi.



Massima concentrazione e fiducia assoluta nell'altro.



Rispetto come presupposto fondamentale

Proprio perché volevamo brillare in quanto squadra, ci siamo anche dovuti avvicinare a tastoni fino ai limiti delle possibilità. Quando si dipende così fortemente l'uno dall'altro, diventa indispensabile un rispetto reciproco affinché la collaborazione in questa zona limite riesca. Come Adrian si è dovuto adattare a me, anche io mi sono dovuto adattare a lui. In questa situazione ci siamo concessi certe libertà ben determinate, che dovevano essere rispettate dall'altro. In definitiva, malgrado il lavoro di squadra ciascuno doveva fornire la sua prestazione. I limiti erano delineati verbalmente e qualsiasi dissonanza per lo più veniva chiarita immediatamente. La sincerità era importante. Inoltre proprio nei momenti di carico più elevato le azioni più importanti dovevano essere chiaramente strutturate già durante la fase di preparazione.

Così, alla fine ci si poteva concentrare sull'essenziale. Questo modo di procedere dette buoni risultati in competizione, soprattutto per affrontare l'ansia pregara, ma anche durante tutta la permanenza a Nagano. Con questo comportamento chiaramente strutturato e finalizzato al raggiungimento di uno scopo preciso fu possibile anche ridurre l'insicurezza prima della partenza, mantenere lo stress entro certi limiti e alla fine godere pienamente della gara. Quindi l'avere raggiunto l'obiettivo significò per ambedue il coronamento di una collaborazione molto particolare.