

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: 2

Artikel: Concentrarsi totalmente su un solo scopo

Autor: Rentsch, Bernhard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001799>

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>



Massima concentrazione anche quando posa per il fotografo. Il lavoro mentale ha sempre avuto grande importanza per l'olimpionico.

Prestazioni ottimali per Donghua Li grazie al taiji

Concentrarsi

Molti ricordano ancora un'immagine delle Olimpiadi di Atlanta del 1996: un ginnasta svizzero sembra quasi addormentato in un angolo, e pochi minuti dopo vince la medaglia d'oro nella specialità del cavallo con maniglie. Questa vittoria, che rappresenta l'acme nella carriera sportiva di Donghua Li, ha le origini proprio nel lavoro mentale. Il consiglio principale che

lo svizzero di origine cinese si sente di dare: «Con la totale concentrazione su un obiettivo si possono raggiungere molte cose. Ciò dipende in gran parte da come si affrontano le cose e con le proprie origini.»

Bernhard Rentsch

In Cina il taiji è parte integrante della vita quotidiana, ed anche il giovane ginnasta cinese Donghua Li lo ha vissuto in prima persona sin da ragazzo. Nel centro di allenamento nazionale di Pechino in seguito ha avuto modo di conoscere nel dettaglio la combinazione di lavoro mentale e fisico. «In Cina l'arte del gi kong – il nome che si usa per definire gli esercizi basati sulle energie – è parte

integrante dell'allenamento» sottolinea l'atleta, che oggi vive a Lucerna.

L'olimpionico si è visto confrontare sin dai primi tempi con forme di esercizio che hanno poco a che fare con l'allenamento tecnico agli attrezzi ma che a suo avviso contribuiscono in maniera determinante al successo a livello internazionale. Personalmente lui si è concentrato dall'inizio della carriera sugli esercizi di respirazione: «Con la re-



spirazione ho imparato a lasciar scorrere le energie e a ripartirle su tutto il corpo. Il principale vantaggio è che mi riesce di attivare ed utilizzare nel momento giusto tutta la mia energia.»

La capacità di dedicarsi con tutte le proprie forze ad un solo obiettivo secondo Donghua Li dipende solo marginalmente dalle differenze culturali fra Svizzera e Cina. «Dire che si vuole raggiungere un certo obiettivo è facile. Dopo, però,



Donghua Li vive a Lucerna con la moglie e la figlia Jasmin.

si deve anche fare di tutto per raggiungerlo. In Svizzera molti sportivi non sono disposti a farlo.»

Anticipare mentalmente ogni eventualità

L'allenamento mentale di Dongua Li è molto complesso. Si accalora raccontando le sue rinunce a caffè o coca cola, ad uscire con gli amici o ad altre forme di divertimento. «Mi sono dedicato con tutte le mie energie al mio compito. L'importante per me era raggiungere un totale rilassamento, che trovavo stando da solo e nella calma più assoluta. Ecco perché spesso ho evitato ogni influsso prove-

totalmente su un solo scopo



Bernhard Rentsch è redattore della versione in lingua tedesca di «mobile» e addetto stampa della Federazione svizzera di ginnastica. È docente di educazione fisica ed ha svolto una seconda formazione nel campo delle PR. Indirizzo: Redazione «mobile», SFSM, 2532 Macolin.

niente dall'esterno. Gli esercizi di respirazione in un ambiente oscurato prima delle gare erano più importanti dell'attività agli attrezzi. Ho sempre cercato di ridurre il carico fisico prima delle competizioni importanti al minimo indispensabile.» Elemento fondamentale nella preparazione mentale era percorrere mentalmente tutte le possibili situazioni: «Mi sono immaginato insuccessi e delusioni, mi sono preparato mentalmente ad ogni tipo di imprevisti. Una volta fatto ciò, in gara non poteva succedere più niente di nuovo. La gara vera diveniva quasi una specie di seconda opportunità, nella quale non avevo più niente da perdere.»

dermi più niente di nuovo. La gara vera diveniva quasi una specie di seconda opportunità, nella quale non avevo più niente da perdere.»

La forza della parola scritta

Dato che Dongua Li ha sempre preferito la qualità alla quantità, è stato spesso considerato come pigro negli allenamenti. Nessuno, però ha mai considerato che ogni esercizio ad un attrezzo veniva analizzato con la massima precisione ed annotato – con le sensazioni che aveva suscitato nell'atleta – in un diario di allenamento. In questo modo in effetti ogni esercizio veniva ripetuto più volte al giorno. Con questo sistema, durante tutto l'arco dell'allenamento la concentrazione rimaneva sempre ai massimi livel-



La storia di Donghua Li

I giovane ginnasta Donghua Li era riuscito a vincere la dura lotta all'interno della nazionale cinese di ginnastica per giungere ai vertici, ottenendo risultati e riconoscimenti. Faceva parte dei vertici nazionali ed era sul punto di raccogliere successi internazionali. Gravi infortuni ne hanno bloccato momentaneamente la carriera. L'amore per Esperanza, una svizzera che aveva conosciuto a Pechino, fu l'occasione per radicali cambiamenti nella sua vita.

Dopo il matrimonio, Donghua Li vive e si allena in Svizzera, dove ha dovuto lottare a lungo in condizioni difficili per essere accettato. La solitudine ed una ferrea volontà hanno finito per aprirgli nuove prospettive, mobilitando nuove forze. Cinque anni fa, ottenuta dopo una lunga attesa la cittadinanza svizzera, gli riesce il passaggio di qualità a livello internazionale: Campione europeo, Campione del mondo e infine medaglia d'oro olimpica. Dopo aver raggiunto il massimo punto della carriera nel 1996 ad Atlanta Donghua Li si ritira. Attualmente lavora nel settore della promozione con una sua ditta. Vive con la moglie Esperanza e la figlia Jasmin a Lucerna.

li. Aggiungere alle annotazioni dei foglietti con appunti di tono positivo è un altro piccolo «trucco» che contribuisce al successo di Donghua Li. Si tratta di una tradizione molto curata – con successo – in Cina: la parola scritta può dare ulteriore forza. Per aumentare al massimo la capacità di concentrarsi sulla prestazione gli altri pensieri vengono annotati su carta, e poi ripresi a tempo opportuno.