

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
<b>Herausgeber:</b>	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
<b>Band:</b>	4 (2002)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Mäité Nadig, una pioniera nel circo bianco
<b>Autor:</b>	Keim, Véronique / Nadig, Mäité
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1002074">https://doi.org/10.5169/seals-1002074</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:** 11.02.2026

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

# Mäité Nadig, una pioniera nel circo bianco

Nell'autunno del 1999 la squadra femminile di discesa è scossa da venti di tempesta; le sciatici rimproverano all'allenatore Peter Müller un'assoluta incapacità di comunicare e metodi troppo radicali. Per ristabilire la calma il direttore di Swiss Ski Jean-Daniel Mudry affida il delicato compito a Marie-Thérèse Nadig. Alla vigilia della quarta stagione alla testa delle discesiste, la sola donna allenatrice in Coppa del mondo fa il punto della situazione.

*Intervista a cura di Véronique Keim*

**L**ei svolge l'attività di allenatrice da 18 anni, di cui 16 a livello nazionale. Avere a disposizione atlete di prestigio rappresenta un vantaggio? Certamente, soprattutto per quanto riguarda gli aspetti mentali, perché conosco bene le emozioni che si provano prima e dopo la gara. Posso meglio capire le eventuali paure e risolvere i dubbi dell'ultimo momento. Tutto ciò mi consente di apportare in allenamento leggere modifiche, non sempre previste nel programma originario. D'altra parte c'è sempre il pericolo di fare dei confronti con le proprie esperienze vissute, cosa che non sempre riesce...

**Quali sono le qualità che un coach/allenatore deve avere per guidare una squadra femminile?** Nello sport le emozioni hanno un ruolo importante, e in particolare fra le donne. Le mie ragazze ad esempio sono molto sensibili, non robot, ma donne che cercano di percorrere una pista il più velocemente possibile. L'allenatore deve dar prova di grande tatto e forza di persuasione per ottenere il massimo da ciascuna, e in questo ambito la comunicazione assume un ruolo decisivo.

Con gli uomini il modo di gestire i conflitti è più diretto, si possono usare toni più duri perché hanno la tendenza a non prendersela. Con le donne si deve scegliere il tono adatto e adeguare il discorso al loro stato psicologico. Direi che gli uomini

perdonano più difficilmente gli errori e cercano di mettere continuamente alla prova le tue competenze. Una volta instaurato un rapporto di fiducia le donne non rimettono tutto in discussione al primo errore.

**Secondo lei per una donna è più facile allenare una squadra femminile?** Non direi, dipende dalla personalità dell'allenatore. Il lavoro principale del coach, sia donna che uomo, consiste nel creare le condizioni ideali per l'atleta. Ambiente, clima di fiducia e rispetto reciproco costituiscono gli elementi principali, ancor prima degli aspetti puramente tecnici.

**Vede il suo ruolo più come allenatrice o come coach?** **Qual è secondo lei la differenza fra i due compiti?** Varia a seconda della squadra. L'allenatore rappresenta la competenza tecnica, mentre per me il coach è piuttosto l'organizzatore; lo psicologo che gestisce gli aspetti che costituiscono e gravitano intorno all'unità di allenamento. Personalmente mi sento a mio agio nei due ruoli; più alto è il livello, maggiore diviene l'importanza dell'ambiente per una squadra.

**Lei sembra molto vicina alle sue atlete. Come definirebbe il suo modo di lavorare?** Esigente e collegiale. Spesso insisto sui dettagli, mi intestarisco, ma mostro la stessa immagine anche nella vita quotidiana. A seconda della situazione posso essere capo, so-



## Sapporo '72: nasce una stella

Trent'anni fa tutta l'Austria si apprestava a festeggiare la medaglia olimpica annunciata per l'invincibile Anne-Marie Pröll, quando all'improvviso una ragazzina di 17 anni, con il pettorale numero 13, gettava il paese nello sconforto. Marie-Thérèse Nadig faceva il suo ingresso trionfale fra le grandi vincendo due ori in quattro giorni! Da allora i successi si sono susseguiti a ritmo incessante: 25 vittorie in Coppa del mondo, un primo posto nella classifica generale di Coppa del mondo nell'81, due sfere di cristallo per la discesa. Al termine della carriera la Nadig si dedica alle giovani leve, guidando la giovanile del Liechtenstein per quattro anni per passare poi ai discesisti per altri quattro anni. Seguono otto anni presso Swiss Ski, dove da quattro anni è alla guida delle discesiste.

Foto: Keystone

rella, amica. La fiducia reciproca resta il mio credo. Nel momento del successo mi tengo in disparte per consentire loro di gustare appieno questi momenti magici. In caso di tempesta, invece, apro l'ombrellino e sto al loro fianco.

**Un'atleta perde la motivazione in caso di scarsi risultati. Qual è il suo sistema per ridare voglia di fare e fiducia nei propri mezzi?** Ogni atleta conosce alti e bassi, per cui bisogna essere pronti a reagire di conseguenza. Ascoltare ed analizzare i problemi, accompagnare costantemente in caso di dubbio consente di ravvivare la fiamma. Sto anche attenta che tutte restino con i piedi per terra in caso di successo, per evitare alti e bassi eccessivi, difficili da gestire.

**Contrariamente ad altri sport, una volta partite, lei non può dire niente alle sue ragazze. Tanto più importanti risultano quindi le ore prima della partenza. Come le trascorrete?** Alla vigilia della corsa la squadra si ritira in un posto tranquillo. A seconda dei risultati ottenuti in allenamento applico strategie di preparazione e di motivazione diverse, se necessario completate con allenamenti individuali. La mattinata è dedicata alla ricognizione sulla pista. Infine ricordo ad ogni ragazza i suoi punti di forza e faccio veder loro che ho fiducia in loro. Parlare in termini positivi se non si mostra di crederci veramente, infatti, non serve a molto.

**La stagione è ormai alle porte, e i campi di allenamento si intensificano. Come vive questa quarta stagione a capo delle discesiste elvetiche?** La stagione sarà caratterizzata dai Campionati del mondo a St. Moritz; per noi una gioia particolare, anche se sappiamo che le aspettative sono grandi. Abbiamo già percorsa la pista in rampichino e ne conosciamo a fondo le asperità! I campi di allenamento, come accennato, si succedono – Saas Fee, Zermatt, Las Lenas, Macolin – e lavoriamo duramente sul minimo dettaglio. D'altra parte è il prezzo da pagare per aspirare al successo.

## L'esempio canadese

Se in Svizzera le allenatrici di livello nazionale sono ancora poche, in Canada le loro colleghe sono molte di più. La locale associazione degli allenatori, nel 1987, ha lanciato una campagna per favorire l'accesso delle donne nei ranghi di allenatrici o funzionarie di federazione. Grazie ad essa si è creata una rete di competenze per promuovere e valorizzare il ruolo femminile in questo ambito, e oltre 400 donne hanno ricevuto sussidi per partecipare a corsi di formazione e perfezionamento. Attualmente oltre 120 donne allenano squadre di livello nazionale e sette sono responsabili di altrettante selezioni nazionali. Fiore all'occhiello resta Danièle Sauvegeau, attuale portavoce dell'associazione canadese degli allenatori, responsabile della nazionale femminile di hockey su ghiaccio e prima donna a capo di una squadra della NHL!

Il sito internet degli allenatori canadesi presenta diverse interessanti informazioni e collegamenti ad altre pagine: [www.coach.ca/women](http://www.coach.ca/women)