Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 3

Artikel: L'anticamera del giorno cruciale

Autor: Bühler, Rolf / Gerson, Mark / Aeschenbacher, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001719

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: 18.08.2025

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

L'anticamera del gio

Le ultime settimane, gli ultimi giorni e le ultime ore prima della gara principale della stagione vanno pianificate in modo perfetto. Quattro allenatori ci dicono quali sono gli aspetti sui quali pongono l'accento nella preparazione immediata alla gara, come quest'ultima viene strutturata e come si svolgono gli ultimi istanti che la precedono.

Foto: Keystone/Rhona Wise

Tennis

Una faccenda molto personale

Introdurre quanto più possibile una struttura in uno sport «non pianificabile». È questo il nostro obbiettivo. Visto che disputiamo tornei per tutto l'anno e praticamente ogni mese c'è un impegno importante non è semplice costruire una preparazione razionale.

Ciò che vale per la pianificazione annuale, vale anche per la preparazione immediata alla gara. Nessun torneo richiede veramente una preparazione speciale. Quando ci rechiamo ad un torneo, solo la sera precedente (dopo il sorteggio) sappiamo quale sarà l'avversario del giorno seguente. Il tempo è poco e ciò complica la preparazione. Del resto teniamo una specie di banca dati nella quale sono annotate le particolarità dei giocatori che conosciamo. Abbiamo quindi la possibilità di «estrarre» queste schede e discutere con i tennisti.

Per quanto riguarda la preparazione alla partita, con i più giovani creiamo un programma preliminare preciso. Più aumenta l'età degli atleti, maggiore è la libertà della quale godono. In fondo si tratta anche di una questione molto individuale: alcuni amano restare soli, altri hanno bisogno di stare in mezzo alla gente, ci sono pure quelli con cui si deve parlare fino a poco prima della partita oppure altri che, per rendere al meglio, debbono sudare per un'ora nel palleggio di riscaldamento. Ma c'è anche chi ha bisogno di soli dieci minuti per arrivare al livello ideale di prestazione. È importante che i tennisti siano consapevoli di quello di cui hanno bisogno.

Rolf Bühler, capo della formazione delle giovani speranze presso Swiss Tennis.

Pallavolo

Il pallone tranquillizza

Vi è una differenza se la prossima partita è una partita del Campionato svizzero o una partita di finale di Coppa Europa. Mentre la preparazione specifica alla finale di Coppa Europa, per la quale siamo stati la prima squadra svizzera a qualificarsi, deve svolgersi abbastanza a breve termine, per una partita di Campionato c'è più tempo a disposizione, per cui la preparazione è più accurata. Per preparare in modo ottimale le mie giocatrici ad una partita realizzo, ad esempio, un'analisi video della squadra avversaria, riassumo quali sono i punti principali, li trascrivo e li comunico alle mie giocatrici. In allenamento ci concentriamo su questi punti e ripetiamo determinate situazioni nelle quali le atlete debbono notare determinate posizioni e determinati momenti di gioco. Per la preparazione immediata, ad esempio di una partita serale in casa, a mezzogiorno si svolge un ultimo allenamento, dopo di che le atlete rientrano a casa per prepararsi individualmente alla partita.

Se la partita è alle 20.00, ci troviamo in palestra alle 18.30. Alle 19.00 inizia la preparazione mentale che viene affidata al massaggiatore ed al nostro specialista in allenamento mentale. Per esso vengono utilizzate diverse strategie mentali, appositamente scelte in vista della partita. A questa discussione è presente tutta la squadra. Talvolta si svolge un colloquio con l'alzatrice, ma riguarda soprattutto i problemi tattici.

Praticamente, non mi è mai capitato di sentire che tutte le componenti della squadra fossero nervose prima della partita. Una certa tensione deve esserci ed esigo anche che vi sia. Se alcune giocatrici sono nervose, il nervosismo passa durante i palleggi di riscaldamento, perché, normalmente, il pallone ha un effetto tranquillizzante.

Mark Gerson, allenatore di pallavolo della squadra di Köniz.

rno cruciale

Foto: Keystone/Steffen Schmidt

Altetica leggera

Il successo passa anche per una levataccia

Se le gare sono state definite – le competizioni principali dell'anno sono o erano i Campionati mondiali di corsa campestre ad Avenches a fine marzo, i Campionati mondiali a Parigi e le Universiadi in Corea a fine agosto – sono determinanti quali dovranno essere i contenuti per ottenere i minimi della Federazione svizzera di atletica leggera. La scadenza entro la quale debbono essere ottenuti i minimi per la relativa selezione va da tre a quattro settimane prima di una grande competizione. Nella preparazione fisica è importante essere sciolti e rilassati ed evitare unità di allenamento con una grande perdita di sostanza. Lo scopo degli allenamenti deve essere quello di migliorare i punti di forza degli atleti (questo migliora la fiducia nei propri mezzi). Tre o quattro giorni prima della gara viene svolto un ultimo allenamento «duro». Se la sera prima della gara si è sicuri di chi saranno gli avversari, l'allenatore decide con l'atleta la tattica da seguire e come andrà eseguita la gara.

Il giorno X occorre alzarsi almeno cinque ore prima (a volte il risveglio può addirittura coincidere con l'alba). Segue un footing con allunghi in scioltezza, dopo di che spazio ad una colazione leggera. Due ore, due ore e mezza prima della gara si va allo stadio, dove si svolge la preparazione mentale in modo individuale. L'allenatore resta in disparte e fornisce qualche consiglio (positivo). Il riscaldamento inizia 60–70 minuti prima della partenza e prevede una corsa prolungata, alcuni esercizi leggeri di stretching e qualche allungo può attenuare il nervosismo e rafforzare la fiducia dell'atleta con degli esercizi adatti. In una competizione internazionale importante, 40 minuti prima della partenza gli atleti si recano nella «call room», dove allenatori ed accompagnatori non possono entrare e lo sportivo può quindi contare solo su sé stesso.

Beat Aeschenbacher, allenatore di discipline di mezzofondo e fondo nell'atletica leggera.

Scherma

L'importanza di un protocollo di preparazione individuale

Per gli spadisti, ed in particolare per Sofia Lamon, i Campionati mondiali seniores dell'Avana rappresentano il punto culminante della stagione. Fino a quel momento, le diverse competizioni della Coppa del mondo permettono di accumulare esperienze – elemento fondamentale per un'atleta di 18 anni – e di migliorare sia sul piano tecnico che tattico.

Per Sofia la preparazione specifica per questi Campionati del mondo è iniziata gradualmente dopo il lavoro per migliorare la condizione fisica studiato da Jean-Pierre Egger nei mesi da settembre a dicembre del 2002.

Più la scadenza si avvicina, più l'accento viene posto sugli aspetti mentali, la fiducia in se stessi. Tutti gli allenamenti sono focalizzati su quegli elementi che sono meglio controllati dall'atleta. È chiaro che gli aspetti fisici, come la velocità d'esecuzione non sono aspetti da trascurare.

Per il giorno della gara l'atleta ha accuratamente messo a punto un protocollo di preparazione che corrisponde alle sue caratteristiche e gestisce le situazioni in funzione della sua personalità. Con l'avvicinarsi dei primi incontri, la presenza dell'allenatore deve diventare molto discreta. Ciò significa che i suoi interventi saranno necessari solo quando l'atleta lo richiede o quando nota un insolito nervosismo. In questo caso organizza un'ultima lezione con il maestro d'armi, ben ritmata dal punto di vista cardiovascolare, insistendo su elementi tecnici che l'atleta controlla perfettamente. Lo scopo di quest'ultima messa a punto è di centrare l'attenzione dell'atleta sulla sua attività e farle sentire che l'allenatore le è vicino.

Ernest Lamon, insegnante d'educazione fisica, è responsabile della squadra femminile svizzera junior di spada e allenatore di sua figlia Sophie Lamon, medaglia d'argento a squadre a Sydney.

Foto: Keystone/Fabrice Coffrini

LA SCELTA DI ALEXANDER POPOV

www.omegawatches.com

SEAMASTER

È dal 1937 che il Seamaster di Omega stabilisce record su record di immersione sottomarina. In quell'anno l'americano William Beebe compì la prima esplorazione degli abissi. Oggi Alexander Popov, un'autentica leggenda del nuoto olimpionico, ha scelto per sé – come stupirsene? – l'orologio subacqueo per definizione: il Seamaster.

Ω OMEGA