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: Cronistoria del successo

Autor: Keller, Markus / Schneiter, Christian / Martinetti, Grégory

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001722

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

Cronistoria del suc

Ogni atleta adotta un suo stile personalizzato nella preparazione di una competizione importante. Cinque esempi dimostrano come sono numerose le vie che portano al successo.

Snowboard
Seguire l'istinto

Non ho un vero e proprio rituale per prepararmi alle competizioni; preferisco improvvisare di volta in volta. In effetti quello di cui ho bisogno è distrarmi. Dato che il tempo a mia disposizione prima della gara cambia di volta in volta, la mia preparazione è sempre diversa. Mi baso sulle mie sensazioni; a volte partecipo alla festa, perché ce n'è sempre una prima di tutte le gare di snowboard, altre volte mi sistemo su una sedia a sdraio o semplicemente faccio quello che mi va di fare sul momento. Le idee vengono spontanee, mi basta seguirle. Ripercorrere mentalmente il tracciato un centinaio di volte non fa per me, anzi è qualcosa che mi renderebbe nervoso.

Markus Keller,
campione del mondo di snowboard halfpipe

Nuoto
Rasatura completa

Radersi prima della competizione è un rituale; quando la lama ci lascia completamente senza peli, lisci e come pesci, sappiamo che il momento si avvicina. Il giorno della competizione mi riscaldo relativamente a lungo. Al secondo passaggio qualche serie più veloce mi trasmette le sensazioni della gara. Non mi piacciono le lunghe pause. Un quarto d'ora circa prima di salire sul blocco di partenza faccio esercizi di riscaldamento e mi preparo mentalmente alla gara, ripassando la tattica. Come attaccherò nei primi 50 metri? Quale ritmo è più adatto? Quali sensazioni mi accompagneranno durante i 50 metri finali? Sono tutte domande che non devo pormi solo nel momento di tuffarmi in acqua, ma che vanno risolte prima. Poco prima della partenza non voglio pensare più a niente per essere il più possibile disteso e pronto alla sfida.

Christian Schneiter,
nuotatore dei quadri B della squadra nazionale svizzera.

Foto: Keystone/Patrick B. Krämer

Lotta
Trovare la stabilità emotiva

Per aspirare a partecipare ai Giochi Olimpici di Sidney i criteri erano chiari: entrare a far parte dei 15 migliori atleti al mondo in fase di qualificazione, che comprendeva i campionati del mondo e cinque tornei di selezione (uno per ogni continente). Dato che le competizioni si succedevano a ritmo estremamente serrato e gli spostamenti erano molto lunghi, l'allenamento era ridotto a stabilizzare le forme acquisite nella fase di progressione precedente e nel recuperare al meglio fra una gara e l'altra. Dopo ogni gara si imponeva un feedback per consentire di fare il punto sugli obiettivi ma anche per relativizzarli e concentrarsi sul lavoro attuale. Il tutto per non lasciarsi influenzare da un passato che non si può più controllare e non anticipare un futuro che ancora non si conosce. La sofrologia e la visualizzazione mi hanno permesso di concentrarmi su quanto dovevo fare sul momento ed inserirlo nell'attività di preparazione. Oltre ai suoi effetti sulla gestione dello stress, la sofrologia favorisce il recupero, chiave della progressione e dell'assimiliazione quando si svolgono oltre trenta ore di allenamento a settimana. All'avvicinarsi di una scadenza si tratta di un metodo più che mai necessario. Senza tralasciare le esigenze del piano d'allenamento quotidiano bisogna concentrasi su ogni giorno, compreso quello della gara, come se fosse l'unico (ed in effetti solo il momento conta!). Sono molti i parametri incontrollabili in gara. Grazie alla preparazione si riesce a influenzarne qualcuno, ottimizzandolo giorno dopo giorno. La soddisfazione di aver fatto tutto il necessario per riuscire, senza fretta né angoscia, consente di ottenere una certa stabilità emotiva. Poi venga quel che venga!

Grégory Martinetti,
lottatore, ha partecipato ai Giochi olimpici di Sidney, Top 15 mondiale.

cesso

Foto: Keystone/Menahem Kahana

Sci di fondo

Le forze si moltiplicano

Se ripercorro l'esperienza vissuta ai Giochi olimpici di Salt Lake City, debbo dire che molto importanti sono state le due fasi di preparazione preolimpiche e più tardi la gestione dello stress durante e fra le diverse gare.

La prima fase della preparazione l'ho svolta a Davos. Per quattro notti abbiamo dormito a 2700 m, allenandoci a 1600 m. Poi abbiamo proseguito la preparazione dormendo ed allenandoci alla stessa altitudine. Durante questa fase il nostro allenatore ha svolto un ruolo fondamentale. Ci ha preparato mentalmente ai Giochi, informandoci di tutte le difficoltà che avremmo trovato sul posto (sicurezza, altitudine, cultura diversa ecc.).

La seconda fase della preparazione l'ho svolta negli Stati Uniti, a Soldier Hollow. Ho avuto il tempo necessario per concentrarmi, studiare i percorsi e rifinire la preparazione. Le condizioni d'allenamento erano molto particolari (sole fortissimo, temperature rigide e clima secchissimo). Ero felice e la mia forma cresceva giorno dopo giorno.

Durante i Giochi sono sempre riuscita a mantenere la concentrazione ai massimi livelli, focalizzando l'attenzione sulle prove seguenti. Ero immersa in quell'atmosfera magica di gare olimpiche, eravamo alloggiati in una casetta isolata vicino alle piste di fondo e non sentivo il bisogno di scendere a Salt Lake, in quanto avevo paura di perdere la concentrazione. Ho potuto così provare sulla mia pelle come sia possibile mantenere una concentrazione così intensa solo per un breve lasso di tempo e unicamente in occasione degli appuntamenti più importanti della carriera come i Giochi olimpici e i Mondiali. In questi frangenti ho come la sensazione che le mie forze si moltiplichino.

Natascia Leonardi Cortesi ha vinto quest'anno la Maratona engadinese.

Foto: Keystone/Fabrice Coffrini

Triathlon

Curare ogni dettaglio

Le due ultime settimane della mia preparazione olimpica, pianificate anni prima, si sono svolte in Australia, nel Queensland. Quando partire per smaltire la differenza di fuso orario? Cosa mangiare? Quando presentarsi al villaggio olimpico? Come occupare le giornate prima della gara? A che ora andare a dormire la vigilia? Sono tutte questioni che avevo analizzato con i miei allenatori sulla base delle esperienze già fatte in competizioni simili e di dati fisiologici e personali.

Alloggiata con la squadra nazionale in un confortevole appartamento, negli ultimi giorni ho potuto concentrami sui dettagli; dai pasti all'allenamento, passando per i riposi e le visite dal nostro fisioterapista, tutto era fonte di energia da accumulare. Sola preoccupazione, una gastroenterite presa durante il viaggio che mi aveva fatto perdere l'appetito e due chili, costringendomi a sforzarmi di mangiare per ritrovare tutte le mie forze prima del via. Gli ultimi tre giorni al villaggio sono stati magici; una sorta di sogno infantile durante il quale si tengono però gli occhi bene aperti! Un ambiente artificiale, dedicato e finalizzato alla competizione! Privata della cerimonia d'apertura – il sonno oblige – ho visto sfilare una piccola parte delle rappresentative nazionali prima di andare a letto, verso le dieci di sera. Il 16 settembre 2000 sveglia alle 5,30; colazione, poi partenza in autobus, quindi in battello fino all'Opera di Sidney. Istanti magici, che rivivrò senza dubbio cento volte. Allora mi è sembrato lunghissimo il tempo fino alle 10, ora della partenza, ma ora mi sembrano momenti troppo corti confrontati ai giorni, ai mesi, agli anni in cui potrò ripensarci.

Magali Di Marco Messmer,
medaglia di bronzo del triathlon ai Giochi olimpici di Sidney.