Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 8 (2006)

Heft: 3

Artikel: Sull'onda della perfezione

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001469

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

Foto: Ivo Rovira

Sull'onda della perfezione

Alinghi // In rotta verso la Coppa America, bisogna optare per il materiale migliore, curare ogni minimo dettaglio dell'imbarcazione e i velisti devono essere in perfetta forma. Quali insegnamenti possono trarre gli altri sport di squadra dal team rossocrociato?

Ralph Hunziker

▶ Una giornata di metà marzo sulle nevi di Lenzerheide. Un velista di oltre 100 kg cerca di mantenersi in equilibrio su due sottili sci di fondo. La scena sorprende se si pensa ai movimenti quasi perfetti che solitamente i membri del team Alinghi eseguono quando sono a bordo della loro imbarcazione. «Il campo di allenamento mira a forgiare lo spirito di squadra, scombussolando gli schemi gerarchici e dando la possibilità ai velisti di inserirsi in un quadro inusuale», spiega Otmar Keller, allenatore di condizione fisica del team Alinghi. «Scendendo sugli sci, facendo del telemark, dello snowboard, delle escursioni con le racchette da neve o del curling si è potuto osservare che in quelle occasioni a capitanare non erano le persone che dirigono l'equipaggio a Valencia.»

Rendere tutti migliori

Negli sport di squadra il successo o la sconfitta dipende dalla prestazione del gruppo. Lo stato d'animo e la coesione in seno alla squadra sono due fattori molto importanti e avvenimenti speciali come il campo d'allenamento di Alinghi offrono ottime opportunità di rafforzare la struttura della squadra.

Ma a determinare la forza di un gruppo sono anche le capacità individuali di ogni singolo atleta. A questo proposito gli allenatori devono porsi due domande: su cosa bisogna puntare nell'allenamento collettivo e individuale e in che modo? E qual è il modo migliore di occuparsi di un atleta senza trascurare il collettivo? Per Otmar Keller una cosa è certa: «l'obiettivo deve essere chiaro, ovvero riuscire a migliorare tutti gli atleti, rafforzando le loro capacità individuali e riducendo le loro carenze. In questo modo la prestazione del gruppo si affina quasi automaticamente.» Naturalmente, in tutto ciò l'affiatamento e le varianti tattiche hanno pure un ruolo determinante. Nella pianificazione degli allenamenti bisogna quindi dar spazio anche a forme personalizzate.

Uno sguardo oltre Oceano

In Svizzera, sono numerose le discipline sportive interessate a questo modo di impostare gli allenamenti ma tutte sono ancora agli inizi. Al contrario, negli Stati Uniti lo staff di allenatori di sport tradizionali americani quali la pallacanestro, il baseball, ecc., si suddivide le singole componenti della preparazione quali l'allenamento offensivo e difensivo, di condizione fisica o della tecnica. Il mister è responsabile soprattutto della tattica e della connessione fra ogni singolo elemento. Anche nelle società calcistiche estere si lavora in questo modo. «In Italia, ad esempio, il mister non si fa mai vedere in campo prima di mercoledì pomeriggio», sottolinea Otmar Keller

Principi

Le tre regole d'oro

▶ **Perfezionare i punti forti:** sia in ambito atletico, sia in quello tecnico. Si consiglia di farlo in gruppi o di optare per forme personalizzate di allenamento, suddividendo ad esempio la squadra per ruoli (attaccanti/difensori, ale/centrocampisti, ecc.) oppure assegnando dei compiti specifici (duello, fianco a fianco, ecc.).

Ridurre le carenze: dov'è possibile, lavorare sempre con forme di allenamento e programmi individualizzati (rigenerazione, riabilitazione, condizione fisica o consigli sull'alimentazione). I progressi vanno annotati e appurati tramite dei test.

Esercitare la tattica: i vantaggi e le misure tattiche devono essere allenate sia con l'intero collettivo sia a gruppi (squadra divisa per ruoli). //

»Il campo di allenamento mira a forgiare lo spirito di squadra, scombussolando gli schemi gerarchici e dando la possibilità ai velisti di inserirsi in un quadro inusuale.«

forte della sua esperienza in campo calcistico. «All'inizio della settimana, infatti, si dà spesso la priorità all'allenamento sportivo e tecnico a piccoli gruppi.»

Una stiva colma di specialità

Anche il team di Alinghi alterna allenamento collettivo e individuale. Sei volte la settimana, i velisti si ritrovano alle otto di mattina in palestra o all'aperto per una seduta di allenamento di condizione fisica. I «grinder», la forza meccanica dell'imbarcazione, sollevano i loro bilancieri e pesi accanto ai «trimmer», che si occupano della regolazione delle vele, e agli altri membri dell'equipaggio. Ognuno segue minuziosamente il suo piano di allenamento personalizzato adattato al carico individuale e al ruolo ricoperto. Il programma prevede sequenze di allenamento della resistenza, di rafforzamento del tronco o di giochi. La navigazione vera e propria – allenamento specifico della tattica e della tecnica – inizia più tardi nella mattinata o nel pomeriggio e durante questa fase si punta sull'affinamento della sincronizzazione delle sequenze, sulle manovre e sul test del materiale.

Una succulenta macedonia

I ruoli e i compiti a bordo di una barca a vela non potrebbero essere più diversi. Ogni membro dell'equipaggio deve dunque vantare delle caratteristiche ben precise (altezza, peso, età, capacità sportive, ecc.). «All'inizio, l'equipaggio di Alinghi mi sembrava una macedonia piena di ingredienti di alta qualità, i quali andavano ancora mescolati nella giusta quantità. Una forma di allenamento uniforme non è adatta a loro poiché ognuno ha un compito diverso da assolvere», sottolinea Otmar Keller. Ma qualche affinità questi sportivi ce l'hanno: una buona resistenza di base e una muscolatura del tronco sviluppata devono contraddistinguere ogni occupante della barca. Esse infatti permettono da una parte di mantenere alta la concentrazione in situazioni difficili e durante i lunghi giorni in mare e dall'altra di recuperare in fretta. Per l'allenamento di condizione specifico l'equipaggio viene suddiviso fra «alti e forti» (elementi che mettono a disposizione la loro potenza) e «piccoli e pensatori», che si occupano per lo più delle vele, del timone, delle tattiche e delle strategie. Per il primo gruppo il programma relativo alla condizione si basa piuttosto sulla forza massimale e sulla forza rapida, mentre quello dei componenti del secondo gruppo si focalizza sulla resistenza e sulla forza di resistenza. L'aspetto della velocità mentale e fisica e il brio sono elementi fondamentali in entrambi i gruppi. «In una squadra, fra le diverse misure di allenamento e il cambiamento tra forme individuali e collettive è il singolo atleta ad emergere. È così che alla fine si realizza una deliziosa macedonia, ovvero una squadra in perfetta armonia, a partire dagli ingredienti di base.» //

› *Otmar Keller è allenatore di condizione del team Alinghi. In passato lavorò in qualità di fisioterapista per la nazionale svizzera di sci alpino e accompagnò i giocatori del Grasshopper Club di Zurigo ai loro più alti livelli. Dopodiché aprì il suo studio di consulenza su fitness e allenamento e si occupò di sportivi di punta come Bruno Kernen e Martina Hingis.*

www.alinghi.com

Fare il pieno di energia

Alimentazione // I velisti di Alinghi necessitano di molta più energia rispetto a quanta ne hanno avuto bisogno finora. È quanto rivela uno studio sul team Alinghi a Valencia, condotto da Christof Mannhart, ricercatore in ambito di alimentazione alla SUFSM. I lunghi allenamenti condotti a terra e sull'acqua, nonché i lavori di manutenzione a bordo dell'imbarcazione impediscono ai componenti del team di seguire un'alimentazione regolata. Ciò può acuire la tendenza ad un recupero non ottimale sino a provocare carenze nutrizionali. Perciò, sia a terra che sulla loro imbarcazione, ai velisti vengono serviti dei pasti principali e degli spuntini adattati alle varie situazioni personali e comprensivi di additivi nutrizionali.

› *Un altro articolo dedicato all'alimentazione negli sport di squadra è apparso nel numero 3/05 di «mobile» (pagg. 38–39). Per ordinazioni consultare il sito www.mobile-sport.ch*

Nome .....

Cognome .....

Indirizzo .....

CP, luogo .....

Paese .....

E-mail .....

Rinviate il formulario di comanda a:

Switcher SA
Petit-Flon 29
1052 Le Mont/Lausanne

Potete anche mandarlo per e-mail:

info@switcher.com

O potete fare le vostre domande per Internet:

www.switcher.com

swiss olympic partner

SWITCHER®