

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 3

Artikel: Ogni atleta ha una sola carriera
Autor: Bürki, Reto
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001541>

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>

Ogni atleta ha una sola carriera

La qualità dell'assistenza individuale sta diventando un fattore determinante nello sport di competizione. Ne è convinto anche l'allenatore di sci alpino Michi Bont, secondo cui la fiducia reciproca e i compromessi dovrebbero sempre essere alla base del rapporto allenatore-atleta.

Reto Bürki, foto: ald, Photopress, Alinghi



► Nello sport di punta, dagli atleti si preten-
de sempre più. Di fronte a questa evoluzio-
ne non sempre si è in grado di considerare al
meglio le offerte delle federazioni. Di conse-
guenza, nell'élite si assiste ad un aumento
della domanda di assistenza sportiva indivi-
duale. Ed è proprio a questo livello che Michi
Bont considera primordiale instaurare una
collaborazione efficace e sul lungo termine
fra allenatore e atleta.

Evitare la sperimentazione

Secondo l'ex capo allenatore della nazionale femminile di sci finnica, il bisogno di metodi di allenamento moderni e di elevate capacità manageriali può essere soddisfatto – professionalmente parlando – soltanto con un'assistenza individuale in piccoli gruppi. «Il fulcro centrale è sempre l'atleta che nella sua vita ha una sola carriera. In questo campo non c'è spazio per esperimenti di ogni sorta», spiega Bont. A suo dire, solo così si è in grado di costruire passo per passo una carriera sportiva di successo e raggiungere insieme degli obiettivi realistici. Ma non sempre è facile applicare alla pratica questa mentalità. «Gli atleti sono al centro di interessi contrapposti: federazione, allenatore, assistente e sfera privata. Perciò sono costretti a scendere a compromessi e ad impostare di conseguenza i loro alle-
namenti quotidiani.» Durante la preparazione degli allenamenti, egli attribuisce molta importanza alla stretta collaborazione con i propri pupilli dal punto di vista della pianificazione (allenamenti, annuale e della carriera). «Le linee guida elaborate vanno riconsiderate ed adattate continuamente», spiega aggiungendo che una condivisione positiva accresce la qualità degli allenamenti ed è de-
terminante al fine di garantirsi sul lungo termine buoni risultati nello sport di competizione. Bont non si considera soltanto un allenatore bensì anche una persona di fiducia. «Grazie alla fiducia reciproca e ad una pianificazione meticolosa e sensata l'allenatore impara a conoscere i punti forti e deboli dei suoi atleti e, di conseguenza, ad influire positivamente su di essi.»

Innovazione e riabilitazione

Attualmente, Michi Bont si occupa di tre sciatrici originarie di tre paesi diversi: Tanja Poutiainen (Finlandia), Denise Karbon (Italia) e Tina Weirather (Liechtenstein). Per lui questo rappresenta una sfida sia sul piano organizzativo che geografico. «Di regola, mi reco sem-
pre sul posto per allenarmi con loro», afferma. Non è dunque inu-
suale che in estate voli dapprima in Italia e in seguito in Finlandia per preparare le atlete per la stagione invernale. Anche in questo frangente egli punta sull'individualità delle tre sciatrici. «Poutiainen e Karbon non sono più giovanissime e grazie alla loro esperienza l'intesa risulta più sostanziosa. Con la prima collabro già da diversi anni. Durante i momenti di analisi o di discussione ci capiamo praticamente al volo.» Il compito di Bont è soprattutto quello di essere sempre aggiornato dal profilo scientifico (metodi di allenamento) e di mettere in pratica le conoscenze più innovative insieme alle sue sciatrici. Tina Weirather, l'atleta più giovane in seno al gruppo, sinora è stata perseguitata dalla sfortuna: dopo aver trascorso quasi un anno a riposo in seguito ad un infortunio, in marzo la 19enne si è rotta per la seconda volta il legamento crociato del ginocchio destro. «Dobbiamo analizzare a fondo la questione per capire la ragione di questa nuova grave lesione, che per noi tutti rappresenta una grande stangata, sebbene episodi di questo tipo facciano parte del mondo del circo bianco», afferma Bont. La pianificazione degli allenamenti della Weirather, che attualmente sta seguendo una riabilitazione sia dal profilo fisico che mentale, ha dunque subito cambiamenti sostanziali. Tutto ciò richiede molto tempo e attenzione da parte di entrambe le parti. Ed è proprio per questo che Bont ha optato per la «formula a tre». «Soltanto così è possibile concentrarsi completamente su ogni atleta. In un gruppo più numeroso la qualità dell'as-
sistenza individuale scemerebbe pian piano.»

➤ Contatto: michbont@bluewin.ch

Berni Schödler**L'importanza della lista della spesa**

► Berni Schödler si occupa dal 1999 dell'élite svizzera del salto con gli sci. Con Simon Amman e Andrea Küttel ha già festeggiato grandi successi, dietro ai quali si cela una minuziosa pianificazione che il grigionese prepara nei minimi dettagli con i propri atleti. Un processo che inizia molto tempo prima della gara vera e propria. «In qualità di allenatore inizio a preparare i Giochi olimpici tre anni prima dell'appuntamento. Per me è logico dunque impostare la pianificazione sul lungo termine» spiega Schödler.

Procedette analogamente anche per le Olimpiadi invernali di Torino 2006, in vista delle quali Schödler allestiti una pianificazione che oggi paragona alla preparazione di un menu. «Ogni atleta conserva la sua individualità e contribuisce alla preparazione vera e propria con le sue idee e le sue visioni», spiega. Dopodiché si passa alla pianificazione collettiva del giro d'acquisti. «I ragazzi devono chiedersi cosa serve loro per vincere la gara.» Questa «lista della spesa» è decisiva per la pianificazione a breve, medio e lungo termine di ogni adepto del salto con

gli sci. «Gli atleti si procurano i singoli ingredienti – adattamenti tecnici, informazioni sul trampolino, materiale, tenuta o spirito di squadra – con l'ausilio della loro creatività e convinzione.» Il giro d'acquisti può essere pianificato a scelta a seconda del budget e degli sforzi che s'intendono prodigare. L'importante è di non perdere mai di vista l'obiettivo principale.

«Tutto ciò necessita di controlli continui della qualità e del coinvolgimento del medico della squadra, perché durante la fase di acquisti è bene riuscire a resistere a tentazioni pericolose», aggiunge l'allenatore.

La preparazione effettiva del menu, ovvero la preparazione della gara, deve essere ancorata in modo convincente nella testa di ciascun atleta ed aiutarlo ad esprimere le sue preferenze individuali. Per Schödler ogni fase vissuta dai suoi pupilli è primordiale. «Il mio è un ruolo di prestatario di servizi ed accompagnatore.» //

► Contatto: billabong71@bluewin.ch

Nils Frei**Il trionfo della trasparenza**

► In veste di regolatore delle vele nel pool di Alinghi, Nils Frei ha già vinto due volte la Coppa America. Per lui la chiave del successo risiede nello spirito di squadra, associato ad una sana competitività.

«Ogni campagna per la Coppa America è diversa dalle altre. Prima di ogni gara bisogna perciò riflettere su come procedere per garantirsi la vittoria e sul modo migliore di prepararsi alle regate a breve e a medio termine. Nel 2003, la chiave del nostro successo risiedeva nella cultura del gruppo, un ambito in cui eravamo un passo avanti rispetto a tutte le altre squadre. Nonostante alla fine il risultato era di 5:0 per noi, la squadra della Nuova Zelanda non aveva fornito una prestazione peggiore della nostra, ma aveva semplicemente commesso degli errori di pianificazione. I nostri avversari disponevano di designer di imbarcazioni e di velisti di qualità ma fra i due settori la comunicazione era carente, mentre da questo punto di vista noi eravamo chiaramente più forti.

Durante l'edizione 2007 ci rendemmo conto che i presupposti erano totalmente cambiati rispetto a quattro anni prima. Innanzitutto la campagna fu più lunga e, seconciamente, eravamo i campioni in carica e dunque su di noi la pressione era più forte. Formammo così un nuovo team e vi integrarono i nuovi velisti. Tutto ruotava attorno alla composizione del gruppo. Dal momento in cui i campioni in carica non disputano regate contro altre squadre, per poterci allenare costituimmo due compagni da destinare a due imbarcazioni diverse. Queste gare interne furono talmente intense che ci permisero di giungere preparatissimi alla competizione vera e

propria e di sviluppare la competitività in seno al nostro team. Sebbene non avessi lavorato sulla barca A non ebbi mai la sensazione di non appartenere alla squadra. Anche questo contribuisce a rafforzare la coesione.

Per me, spirito di squadra non significa soltanto un'intesa perfetta fra tutti i partecipanti, ma piuttosto un lavoro collettivo per raggiungere insieme l'obiettivo prefissato. I componenti del team di Alinghi accettano di consacrare alla vela buona parte del loro tempo. Per questo è necessario stabilire delle chiare priorità, evitando ad esempio di sostituire un allenamento con una seduta fotografica. L'ingranaggio funziona soltanto se sono presenti motivazione e rispetto. Ogni singolo componente della squadra va trattato con la stessa dose di riguardo. È anche una questione di fiducia. Nel 2003, ad esempio, un giovane che lavorava nel gruppo dei meteorologi pochi minuti prima dell'inizio di una regata ci comunicò che il vento avrebbe girato a destra. Il nostro tattico gli credette e ci dirigemmo verso destra, ciò che ci permise di vincere la gara.

Non ci devono essere segreti. Ognuno di noi riceve le stesse informazioni riguardanti le innovazioni e i cambiamenti. Certamente tutto ciò comporta dei rischi ma penso che sia molto più importante uno slancio supplementare di motivazione da parte di ogni singolo componente che la possibilità di veder trapelare delle informazioni verso l'esterno. Senza motivazione non si va da nessuna parte. Abbiamo organizzato anche innumerevoli briefing e debriefing. Credo che da quando sono entrato a far parte di Alinghi ho trascorso molto più tempo nella sala di teoria che sulla barca. È indispensabile che fra i vari settori ci sia una costante interazione, un aspetto che può determinare l'esito di ciascuna regata.» //

► Contatto: nils.frei@alinghi.com