Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 2: 25 anni di Gioventù+Sport

Artikel: Anche gli atleti di punta hanno praticato lo sport giovanile : alla base di tutto c'è Gioventù+Sport

Autor: Rossetti-De Agostini, Doris / Dell'Avo, Arnaldo / Pedrazzoli Genasci, Ivana

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999270

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: 15.07.2025

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

Anche gli atleti di punta hanno praticato lo sport giovanile

Alla base di tutto c'è Gioventù+Sport

Anche se G+S è sostanzialmente un programma di sostegno per lo sport di massa, per i giovani talenti desiderosi di impegnarsi esso rappresenta anche la porta verso lo sport di punta, e molti atleti d'élite, una volta terminata la loro carriera si avvicinano ad una attività da monitori. Lo confermano gli esempi concreti di cinque ex, o ancora, sportivi d'élite.

Nome:
Rossetti -De Agostini Doris

Marito:
Luca (ex giocatore HCAP, ha ripreso a giocare , dopo 10 anni, nel Faido, 3ª lega)

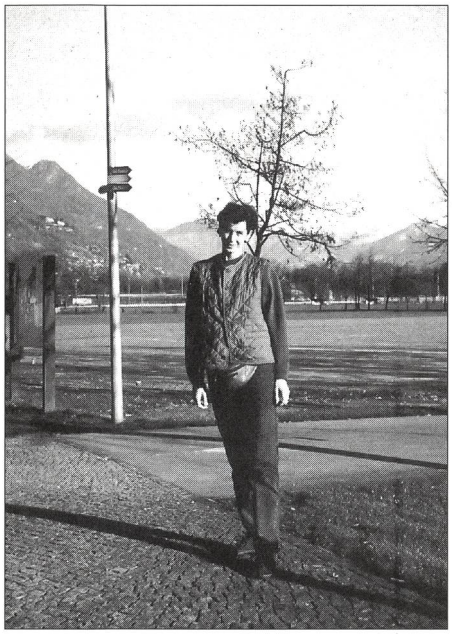
Figli:
Andrea, 6 anni e Alessia, 3 anni

Abitazione: Minusio

Nata il 28.04.1958

Professione: mamma

Successi:
8 vittorie in Coppa del mondo, bronzo ai Mondiali di Garmisch (1978); coppa del mondo in discesa (1983)



Il ricordo più bello d'inizio carriera, e prima di passare nell'élite, come giovanissima?

Nel 1978, la medaglia di bronzo ai mondiali, è stato il primo avvenimento di un certo peso.
Mentre da giovanissima, la prima volta, ad Airolo, in una gara della gioventù, avevo 5 o 6 anni.
E' stato un piacere immenso salire sul podio, anche se non mi rendevo ben conto di cosa fosse, capivo che doveva essere importante perché tutti gli altri erano lì sotto a guardare.
Poi la gioia di poter scegliere un giocattolo dal tavolone dei premi. Mi ricordo che mi indirizzavano sempre a scegliere un bel premio come i bastoni da sci o altro, mentre io andavo a finire col scegliere uno "strüs", (nel dialetto airolese), una cianfrusaglia di poco conto.

Ti ricordi del tuo primo monitore o allenatore, che sicuramente era un G+S?

Si, l'Edy Mottini, (N.d.R. istruttore IS ed estroso monitore in varie discipline G+S) una persona con un carisma tutto particolare, credo che se non ci fosse stato lui, non sarei mai arrivata al livello che ho raggiunto.
L'Edy era capace di inculcare la gioia, il divertimento, ancora prima della competizione. La gioia di fare qualcosa con gli altri di stare in "banda", di fare sport giocando, facendo salti, sciando nella neve polverosa ecc.
Tutto ciò creava un ambiente e un'atmosfera che facevano sì che si andava sempre molto volentieri a fare dello sport.

Credi che nello sport con i giovani "la banda" sia una motivazione importante?

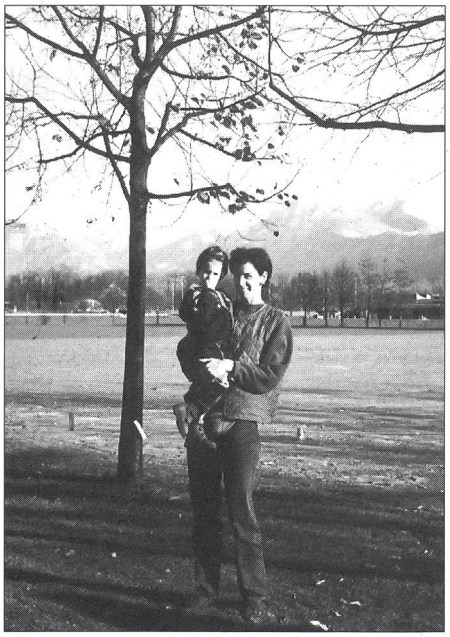
Si, perché non bisogna mai dimenticare che per un bambino lo sport deve essere innanzitutto un gioco, un piacere di stare con gli altri.
In un secondo tempo ci sarà sicuramente anche la voglia di confrontarsi, di competere con un altro, ma prima di tutto deve essere un divertimento.
Se esiste unicamente la spinta del genitore a praticare un dato sport, e non c'è da parte del bambino il piacere sincero, la gioia, lo praticherà una, due , tre volte, forse un mese , un anno, ma poi smetterà.

Ti occupi ora di sport con i giovani, di formazione?

No, non perché abbia qualcosa contro, ma penso che ad un certo punto nella vita ci siano da fare delle scelte. A volte mi verrebbe voglia di fare la patente svizzera di maestra di sci, più che altro perché vedo la grande evoluzione, i cambiamenti che ci sono stati nel mondo dello sci, e mi piacerebbe essere aggiornata su questi cambiamenti, sia a livello di materiale che tecnico. Però con i bambini non è sempre facile organizzarsi e poi ci sono altre priorità.

Cosa ne pensi del lavoro di G+S, della promozione dello sport giovanile?

Penso sia un pilastro portante. Penso sia impensabile crescere dei giovani nella società odierna, senza una struttura come G+S che dà la possibilità a tutti i giovani, di avvicinarsi a



diversi sport, spendendo anche poco così che anche i ragazzi di famiglie meno abbienti possano approffitarne. Inoltre penso sia importantissimo che ci sia, al di fuori della scuola, qualcosa che possa impegnare i ragazzi così da evitare loro il più possibile di cadere nei pericoli (droga, alcool ecc.) di questo mondo. Oggigiorno credo che un genitore sia contento se il proprio ragazzo occupa il suo tempo libero praticando dello sport anziché bighellonare per le strade o magari frequentare cattive compagnie. Sicuramente lo sport non è la garanzia totale che un ragazzo non prenda un giorno una cattiva strada, però il fatto di frequentare certi ambienti, di conoscere certi valori e provare il piacere di fare dello sport, lo aiuta sicuramente a crescere fisicamente e psichicamente in modo che più tardi sia in grado di valutare cosa è bene e cosa è male.

Cosa significa ciò che hai passato nello sport d'élite. Cosa ti ha lasciato?

La classica frase che sentiamo spesso e che può sembrare banale: una scuola di vita. Più precisamente, trovo che in un breve spazio di tempo, in pochi anni in cui pratichi sport di punta, vivi delle situazioni che ad una persona comune, con un ritmo di vita normale, abbisogna tutta una vita per accumularle. Nella decina d'anni che ho praticato sport di punta tutto era accelerato. Ho imparato a conoscere gli altri, a vivere lo sport all'interno di una squadra, nel bene e nel male, a perdere... Ho imparato a conoscere me stessa, a vedere le mie reazioni dinnanzi a certe situazioni, quando avevo dei problemi o non riuscivo ad ottenere dei risultati . Inoltre ho imparato presto a capire che sia nello sport sia nella vita se dai hai più possibilità di ricevere qualcosa in cambio, ma se non dai nulla, non ottieni nulla. Nello sport questa è una realtà che ti viene mostrata a volte molto brutalmente. Forse queste sono cose banali per una persona di 30, 40 e più anni, ma a 15, 20 anni sono cose importantissime da capire.

Dopo una carriera strepitosa, hai ancora un'attività sportiva a parte lo sci?

Si, vado in palestra a fare pesi, due volte la settimana, poi faccio un po' quel che capita, vado in bicicletta con i bambini, gioco un po' a tennis, d'estate vado in montagna con la famiglia.

Mamma Doris, come la mettiamo con lo sport per i tuoi figli?

Come dicevo prima, ci sono un paio di ragioni che ritengo importanti, per le quali faccio fare sport ai miei figli. Innanzitutto non riesco ad immaginare la mia vita senza movimento, senza sport. Penso che praticando dello sport la vita sia più bella. Se qualcuno mi dice che non pratica nessuno sport, mi vien da chiedergli se ha capito veramente cosa vuol dire vivere bene. Per me è impensabile vivere senza un'attività sportiva. anche per i benefici sul corpo. Terza importante ragione, come dicevo in precedenza, c'è la paura che i giovani imbocchino una strada sbagliata. Non dico che bisogna vivere nel terrore, però bisogna sempre stare sull'attenti. La mia preoccupazione è di portare i miei figli fino ad una certa età, dove penso che possano essere in grado di capire cosa è bene e cosa è male, evitando che abbiano dei momenti di vuoto, dove si annoiano e non sanno cosa fare . Anche se lo sport non può essere una garanzia totale, penso che per il 90 % rappresenti una grande opportunità per salvaguardare i giovani dai pericoli della società odierna.
Se poi un mio figlio desiderasse fare dello sport di punta, sarà lui a deciderlo. In questo caso lo sosterrò, come penso ogni genitore farebbe. Se vedo che ha il piacere di fare dello sport di punta, credo sia giusto sostenerlo però non lo spingerei mai contro la sua volontà in quanto io ho provato a fare dello sport di punta e so cosa significa, so quante rinunce e sacrifici occorrono per arrivare ad un certo livello. Devo dire che per me non sono state rinunce troppo pesanti in quanto era una mia scelta e lo facevo volentieri, con grande piacere, però è comunque necessaria un'autodisciplina perché come genitore puoi influenzare e aiutare tuo figlio ma solo fino ad un certo punto. Quando si tratta di fare il salto di qualità, il gradino è così grande che solo lui può essere in grado di trovare la forza e fare la scelta di passare dallo sport come divertimento, o amatoriale, allo sport di alto livello. Per un giovane questa può essere una scelta difficile perché occorre veramente disciplina per rinunciare alle serate in discoteca, alle feste con gli amici, ai divertimenti tipici di quell'età.

Sappiamo che sei sempre stata legata a G+S: tanti anni fa – all'apice della tua carriera sugli sci – in una lettera inviata all'Ufficio cantonale G+S Ticino, rendevi omaggio al lavoro svolto dai monitori G+S, i quali non sono propriamente chiamati a plasmare futuri campioni di calibro internazionale, quale tu sei stata, il cui lavoro rimane però sempre molto importante.

Doris ti ringraziamo per averci permesso di fare questa bella chiacchierata, (anche un po' nel dialetto airolese) e ti formuliamo i nostri migliori auguri per il futuro a te e alla tua famiglia.

di A. Dell'Avo e I. Pedrazzoli Genasci
foto di Arnaldo Dell'Avo

Ueli Bodenmann

Domicilio: Rorschach

Anno di nascita: 1965

Professione: docente di scuola secondaria

Successi nello sport:
- 1988 GO Seoul, medaglia d'argento nel due di coppia
- 1990 CM Tasmania, medaglia d'argento nel quattro di coppia
- 1992 GO Barcellona, quarto posto nel quattro di coppia
- 1996 GO Atlanta, quinto posto nel quattro di coppia
- 13 volte campione svizzero in diverse categorie d'imbarcazioni

Quale attività sportiva pratica attualmente?

Per il 1997 ho previsto di rimanere lontano dalle competizioni, poi seguiranno altri tre anni di preparazione per le Olimpiadi di Sidney.

Qual è il ricordo più pregnante che ha del periodo in cui era un giovane vogatore?

Da juniore ho imparato che si può avere successo soltanto grazie ad un allenamento duro e mirato.

Ricorda ancora il suo primo allenatore o il primo preparatore, che probabilmente era anche monitore G+S?

Mi ricordo molto bene di lui; è riuscito in modo esemplare a sostenere ognuno di noi, forzandolo, ma senza mai chiedere troppo. Si tratta di una persona che al tempo aveva 75 anni e non era ancora monitore G+S.

Che cosa l'ha spinta a frequentare questa formazione di monitore G+S?

Una volta terminata la carriera attiva mi piacerebbe occuparmi dei giovani, nella mia società sportiva. I corsi di monitori G+S secondo me sono la preparazione migliore per un compito del genere.

Come giudica attualmente il programma di promovimento G+S?

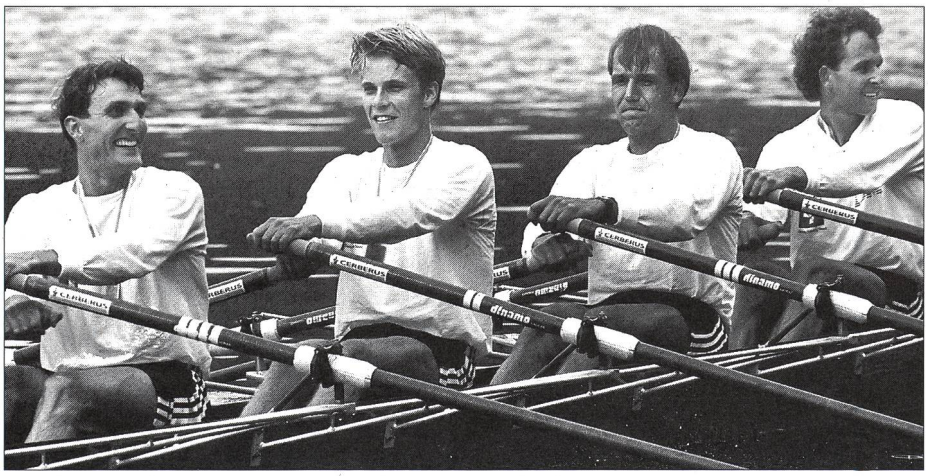
Mi trovo appena all'inizio della mia formazione G+S e pertanto non ho ancora una visione chiara dietro le quinte dell'organizzazione nel suo complesso. Quello che mi fa piacere è il fatto che fanno parte del programma G+S quasi tutte le discipline sportive diffuse attualmente.

Quale significato ha per lei lo sport giovanile in generale?

Le società sportive con un settore giovanile nella nostra società hanno un compito importante; esse danno ai giovani, che al giorno d'oggi sono subissati da una marea di offerte per il tempo libero, la possibilità di dedicarsi, nel loro tempo libero, ad un' attività molto sensata. Un'attività sportiva adeguata ha un effetto di prevenzione in diversi settori, sotto diversi aspetti, ed è pertanto molto importante proprio per i giovani.

Che cosa significa per lei la sua attività di vogatore ad alto livello?

Per me lo sport rappresenta il modo ottimale per compensare la vita professionale. Il vedersi confrontati al proprio corpo, all'imbarcazione e all'acqua rappresenta, per me una sfida che si rinnova ad ogni allenamento e ad ogni gara.



Nome: Pascal
Cognome: Richard
Indirizzo: 1860 Aigle
Data di nascita: 16.03.1964

Successi sportivi:
10 volte campione svizzero
1 volta campione del mondo
1 volta campione olimpico

Professione:
Disegnatore architetto; ciclista professionista

Qual è il ricordo più bello dall'inizio della sua carriera sportiva?

La vittoria al «Grand prix Guglielmo Tell 85». Mi sembra ieri...

Si ricorda del suo primo monitore o allenatore che sicuramente era anche un monitore G+S?

Si, Gilbert Bischoff.

Cosa pensa dell'attuale programma di promozione G+S?

Niente male!

Che importanza attribuisce allo sport giovanile in genere?

Un'importanza capitale per l'educazione dei giovani.

Cosa significa la sua attività di sportivo di punta?

È innanzitutto il mio mestiere e una buona igiene di vita.

Al termine della sua carriera sportiva manterrà un'attività nell'ambito sportivo?

Sicuramente. Quale? Non so ancora.

di Eveline Nyffenegger
traduzione: Ivana Pedrazzoli Genasci

Cognome: Widmer

Nome: Kevin

Anno di nascita: 1970 (23.9)

Successi sportivi:
- record svizzero sui 200 indoor e all'aperto;
- limite per la partecipazione ai campionati di maggior livello
- tempo migliore sui 100 m.

Professione: sportivo di punta a tempo pieno (non guadagno abbastanza per sostenere una famiglia).

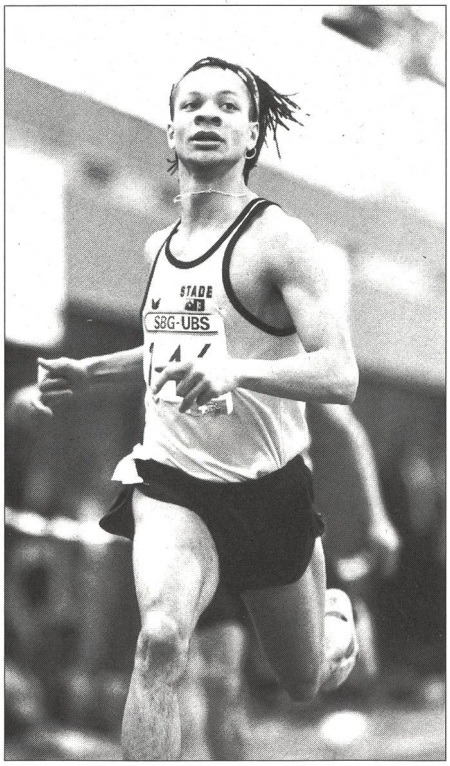
Qual è il ricordo più pregnante della sua carriera d'atleta?

L'essere stato campione svizzero iuniori sui 200 m nel 1988 e campione svizzero iuniori della 4 x 100 nel 1989.

Ricorda il suo primo preparatore o allenatore, che certamente era anche monitore G+S?

Sì, si trattava di una donna, Claudine Badoux. Eravamo al Club d'atletica Stade Lausanne. Il gruppo mi ha dato molto; c'era un ambiente ottimo ed eravamo tutti buoni amici.

Cosa l'ha spinta a frequentare una formazione di monitore G+S?



Ho frequentato una formazione di monitore 2 G+S in atletica leggera per aumentare le mie probabilità di accedere al ciclo di formazione per i maestri di sport diplomati della SFSM. Attualmente grazie ad essa posso allenare i giovani, dai 12 ai 15 anni, in seno al Club d'atletica Stade di Ginevra. Mi sarà utile certamente anche in seguito, perché vorrei esercitare una professione a contatto con i ragazzi.

Come giudica attualmente il programma di promozione G+S?

È molto interessante, ma ad ogni modo c'è un problema, ed è quello della lingua. Io come romando, ad esempio, ho dovuto frequentare la formazione di monitore in tedesco, e non è stato davvero facile per quel che riguarda la parte tecnica. Il corso in sé era molto buono. Attualmente purtroppo mancano dei monitori competenti, e più si va avanti nella carriera sportiva, più ciò si complica. G+S però consente di formare dei monitori competenti, il che è davvero indispensabile.

Quale importanza attribuisce allo sport giovanile in generale?

È primordiale per il ragazzo, anche se ha un programma scolastico piuttosto pesante. Si tratta di uno sfogo, un modo per puntare ad un equilibrio psicofisico molto importante. Bisogna appoggiare questo genere di cose. Un ragazzo dovrebbe poter praticare lo sport per tutti, senza esservi obbligato.

Che cosa rappresenta per lei la sua attività di sportivo d'élite?

Sono un professionista, e la mia professione è la mia passione! Essa mi permette di vivere; ho delle ambizioni a livello internazionale. I Giochi Olimpici di Atlanta sono stati per me un'avventura eccezionale. Un'esperienza superlativa! Anche se ho lavorato duramente per prendervi parte Il mio obiettivo attualmente è la partecipazione alle Olimpiadi di Sidney; per cogliere un risultato!

Una volta smesso con le gare, le piacerebbe mantenere un'attività nell'ambito dello sport?

Mi piacerebbe fare il docente di sport per i ragazzi dai 12 ai 16 anni.

Cognome: Gianetti

Nome: Mauro

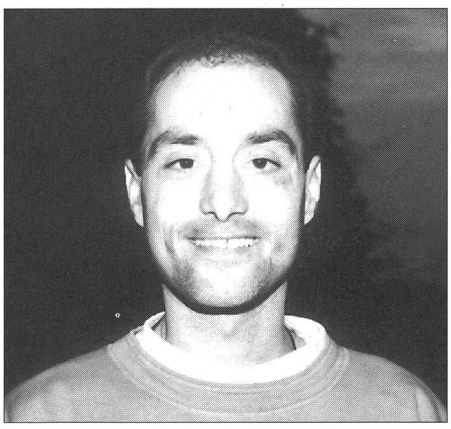
Nato il 16.03.1964

Sposato con Morena

Figli: Noè (7 anni), Linda (2 anni)

Professione impiegato d'ufficio (professione scelta per avere il più tempo possibile da dedicare alla bicicletta perché ci teneva a riuscire nel ciclismo), ora ciclista professionista

Alcuni successi sportivi:
1° alla Japan cup (coppa del mondo)
5° ai Campionati del mondo (88)
4° ai Campionati del mondo (95)
1° Amstel Gold Race (95)
1° Liegi Bastogne Liegi (95)
2° ai Mondiali di Lugano (96)
3° in classifica generale di Coppa del mondo (95)
6° in classifica generale di Coppa del mondo (96)



Qual è il ricordo più bello di inizio carriera, prima di passare al professionismo?

Il ricordo più bello è una tappa della Settimana bergamasca, della quale ora mi sfugge il nome del luogo, era una corsa di dilettanti dove sono riuscito a vincere una tappa con arrivo in salita, davanti ai campioni dell'Est che, a quel momento, andavano molto forte. Questo è proprio uno dei ricordi più belli prima di passare al professionismo.

E il ricordo più bello da quando sei passato al professionismo?

Sicuramente il Mondiale di Lugano, anche se sono giunto secondo. La

giornata in sè è stata qualcosa di eccezionale.Nonostante ogni vittoria in Coppa del mondo sia qualcosa di importante, questa giornata è stata veramente particolare.

Qualcosa che vorresti dimenticare? Forse la caduta al Giro della Svizzera...

Oramai ciò che è stato è passato, fa parte del mio vissuto, perché tutto ciò che ho vissuto serve come esperienza per poter progredire. Quindi non voglio dimenticare nulla.

Che ricordo serbi del tuo primo allenatore, che sicuramente era un monitore G+S?

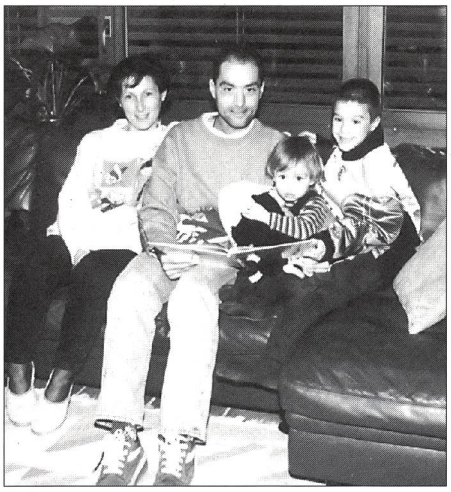
Ci sono due persone che ricordo con piacere. Una è Oliviero Trotti, che ora si trova in Madagascar, (dov'è impegnato nella formazione di giovani ciclisti malgasci della regione di Morondava, cittadina sulle sponde del canale di Mozambico - N.d.R.) e l'altra è Maurizio Guggiari, che purtroppo è deceduto. Di entrambi ho un bellissimo ricordo, in quanto per loro l'importante non erano i risultati bensì il divertimento. Si faceva sport per divertirsi, non per vincere. Io mi divertivo a correre con la bicicletta perché trovavo gli amici, ci allenavamo assieme, si rideva, si scherzava... Non c'è mai stata nessuna pressione da parte loro, di dover fare qualcosa. Probabilmente se fossimo stati obbligati a fare qualcosa non l'avremmo fatto o l'avremmo fatto malvolentieri. Per entrambi ciò che più contava era il divertimento, la compagnia e di conseguenza eravamo trattati tutti alla stessa maniera, indipendentemente dai risultati che si ottenevano. Purtroppo oggi noto spesso che quando un giovane pratica uno sport, se non è abbastanza bravo le società tendono a scoraggiarlo e anche a farlo smettere dicendogli che non è lo sport adatto a lui. Mi chiedo come ciò sia possibile! Forse il significato dello sport non è chiaro! E' ovvio che un domani ci sarà il campione e un altro forse invece rinuncerà, ma questo non ha niente a che vedere con il ragazzo, perché per un giovane lo sport deve innanzitutto essere divertimento, gioco, almeno fino a 18 anni. Ovviamente esistono degli sport, come ad esempio la ginnastica artistica, dove bisogna emergere prima. Sarà poi lui a decidere se vuole continuare a livello agonistico o no. In ogni caso se pratica lo sport divertendosi riuscirà molto meglio che se lo fa perché è spinto da qualcuno.

Come mai ti sei avvicinato proprio alla bicicletta?

Facevo atletica, correvo a piedi nella società di Isone, poi grazie all'autista che mi portava a scuola con l'autobus, che era appassionato ciclista, mi sono avvicinato al ciclismo. Un giorno ha voluto lanciarmi la sfida per una corsa in salita. Ho accettato la sfida e con la bici di mia madre, senza allenamento sono riuscito a batterlo. Il giorno stesso disse a mio padre che ero fatto per correre in bicicletta.
Era proprio destino che Mauro corresse in bicicletta..., infatti, 15 giorni più tardi suo padre vinse, ad una lotteria, una bicicletta da corsa!

Cosa pensi del lavoro svolto da G+S nella promozione dello sport giovanile?

Trovo sia qualcosa di interessantissimo perché spesso si vorrebbe che i propri figli praticassero dello sport ma non sempre è facile trovare le persone qualificate che si mettano a disposizione per permettere ai ragazzi di fare dello sport. Tante persone che magari stanno a bordo campo, e sono presenti ad ogni partita, si limitano a gridare al ragazzo cosa deve fare, ma mai penserebbero di provare una volta a prendersi la responsabilità e provare ad allenare dei ragazzi. Fare l'allenatore nel giusto modo vuol dire essere capaci di stimolarli affinché si divertano e trovino piacere nello sport che praticano. Certamente è più facile criticare e rimanere in disparte ad osservare piuttosto che impegnarsi attivamente mettendosi a disposizione per coinvolgere di più i ragazzi. Fortunatamente G+S dà la possibilità a molti giovani di praticare diversi sport a livello generale.



Se uno dei tuoi figli decidesse un giorno di fare dello sport di punta cosa gli consiglieresti?

Innanzitutto dovrà essere una sua scelta, come quella della professione. Se dovesse decidere di fare dello sport di punta vorrà dire che lo sente dentro e che ha la passione. Se mi chiederà dei consigli particolari cercherò di aiutarlo ma non mi permetterei mai di indirizzarlo su questa o quella scelta generale, perché la vita è sua .

Che importanza ha la famiglia nella tua carriera sportiva?

Anche se lo sport che faccio mi piace moltissimo e mi dà tanto, la cosa principale, e che mi dà più soddisfazioni, è la mia famiglia...Quando sono in trasferta la famiglia mi manca. Dato che sono lontano da casa per 150-160 giorni all'anno quando rientro spesso mi rendo conto che i figli sono cresciuti, e quindi quando sono a casa me la godo veramente e faccio tutto per trascorrere il più tempo possibile con i miei figli e mia moglie. Grazie alla mia famiglia e allo sport, posso affermare di essere una persona fortunata e pienamente soddisfatta della propria vita.

Che importanza dai allo sport in generale, nella vita di una persona?

Secondo me è importantissimo. Tanta gente valuta lo sport solo a livello fisico. Penso sia un errore limitare l'attività sportiva unicamente al benessere fisico, dimenticandosi della mente. Fare movimento ti dà un beneficio totale . Nel momento in cui una persona si dedica ad una qualsiasi attività fisica, riesce a liberare la mente e a pensare unicamente a ciò che sta facendo. Liberando la mente in questo modo riesce a ricaricarsi di energia vitale e a trovare così un benessere psicofisico. Questo è importantissimo anche per i ra-

gazzi, per creare un equilibrio. Il mondo di un ragazzo è più ristretto rispetto a quello di un adulto e spesso si limita alla scuola e alla casa e se incontra dei problemi a casa o a scuola, il suo mondo è in difficoltà. Se però ha l'opportunità, attraverso lo sport, di trovare un'alternativa, anche di sfogo, un ambiente a lui gradevole, con gli amici, che condividono lo stessa passione per un dato sport, allora può riuscire anche a superare certe difficoltà.

Quanto conta per te la preparazione mentale, quanto tempo dedichi a tale preparazione?

La preparazione mentale per me è importantissima. Con una buona preparazione fisica ma senza un apporto mentale non riuscirei a raggiungere gli stessi livelli. Io lavoro sempre tantissimo a livello mentale; quando faccio un allenamento specifico, mi concentro esattamente su ciò che sto facendo. Lavorando in questo modo, so che quando arrivo al giorno dell'obiettivo posso dire di aver fatto tutto ciò che dovevo fare e quindi dò tutto me stesso perché so che ho fatto il massimo. Chiaramente se mi alleno per 6 ore o più, nei momenti di recupero penso ad altre cose. Avere la consapevolezza di sapere che si può dare il massimo è, per me, un buon punto di partenza. Se poi vinci va bene se non vinci vuol dire che gli altri erano più forti. Posso quindi dire che la preparazione mentale è fondamentale, almeno a livello professionistico.

Tu pratichi anche tecniche di rilassamento tipo traning autogeno, sofrologia ecc.

Si, mi interesso di diverse cose, faccio meditazione, pratico del Reiky (termine orientale per dire «collegamento con l'energia universale»; N.d.R) mi piace provare un po' tutto, ma non lo faccio con regolarità. Sono autodidatta , mi aiuto con i libri.

Al termine della tua carriera sportiva, manterrai un' attività nell'ambito sportivo, magari con i giovani?

Penso proprio di si, perché non potrei mai smettere di fare dello sport, ne ho fatto per tanti anni. Chiaramente dovrò diminuire gradatamente, ma non protrei mai fermarmi da un giorno all'altro perché starei male. Fare dello sport è una necessità che fa parte della mia vita. Infatti sono più stanco nei giorni dove faccio recupero che nei giorni dove mi alleno. Comunque, che poi faccia dello sport per me stesso o per aiutare i giovani non ha importanza anzi, penso che dato che anche aiutando i giovani farò comunque sempre dello sport anch'io, lo farò proprio per aiutare loro. Spero comunque, dato che dovrò cambiare attività, di non diventare schiavo del lavoro tanto da dover rinunciare a fare dello sport per mancanza di tempo.Ho delle idee, che mi sono venute osservando ciò che manca nella società odierna, e che mi piacerebbe realizzare a livello di attività o addirittura professionale.

Foto: Karl Mathis

Mi piacerebbe riuscire a coinvolgere i giovani, ma non solo, a provare diversi sport e scegliere poi il più congeniale praticandolo a piacimento e divertendosi, durante tutto l'anno. Infatti oggi, purtroppo spesso, ci si limita magari a trascorrere la settimana di Natale sugli sci e poi per tutto l'anno è finita. Sarebbe bello che non solo i giovani trovino il piacere di praticare dello sport ma anche le persone adulte che magari, per timore, o altro, non hanno mai iniziato a praticare uno sport. Se una persona non ha mai fatto sport non significa che sia troppo tardi... Si può provare e magari trovare il piacere di continuare.In questo senso sarebbe ideale creare delle strutture per coinvolgere tutti, a provare il piacere di star bene, il che non vuol necessariamente dire sacrificarsi con ore e ore di attività, bensì scoprire magari il piacere, di fare una passeggiata, di tirare un calcio al pallone, di stare in compagnia...e di divertirsi. Occorre quindi qualcosa che permetta d'avere un approccio diverso all'attività fisica sotto qualsiasi aspetto, per qualsiasi disciplina. Purtroppo sussiste ancora spesso la mentalità che lo sport sia solo sacrificio, che lo sport vuol dire riuscire, vincere. Forse ciò è ovvio, dato che i media ci parlano quasi solo di vincitori. Lo sport come divertimento è purtroppo un concetto che è quasi dimenticato nella società odierna e quello che più spaventa è che si tende a dimenticarlo anche a livello di ragazzi per i quali, ripeto, dovrebbe innanzitutto rimanere un divertimento.

Vuoi ancora aggiungere qualcosa, magari su G+S?

L'unica cosa che ci tengo a ripetere, sia ai genitori che ai monitori, di qualsiasi sport. «Ricordatevi che i ragazzi devono fare dello sport per trovare gli amici con cui divertirsi e stare bene. Se non trovano gli amici con i quali fare dello sport, li troveranno sicuramente per andare in «betola». Credo che la differenza non abbia bisogno di essere commentata!

Caro Mauro, grazie per questa bella «ciciarada» e tanti auguri per il futuro a te e alla tua famiglia. ■

Testo e foto di Ivana Pedrazzoli Genasci