

Alessandro Ristori

## **Giochi della XXVI Olimpiade**

# **Intervista al Commissario Tecnico**

# **Roberto D'Angelo**

*La ventiseiesima edizione dei Giochi Olimpici è per molti solo un ricordo, ma non per gli "addetti ai lavori". Sono trascorse alcune settimane dalla loro conclusione ed è forse il periodo migliore, dopo una "disintossicazione fisiologica" per fare il punto tecnico su quello che è stato e ciò che non ha risposto in pieno alle aspettative. Una analisi serena ed obbiettiva, lontano dalla tensione di quei giorni, è quello che proviamo a fare con il Commissario Tecnico della Squadra Nazionale di Slalom Roberto D'angelo.*

*Con lui, disponibilissimo come sempre, parliamo delle gare di Ocoee River, con il suo ed il nostro impegno ad una più approfondita e dettagliata analisi tecnica sulle singole gare di questa grande manifestazione sportiva.*

**Partiamo dall'inizio, quando ancora si pensava e si lavorava in chiave olimpica. Come vi siete preparati nell'ultimo anno?**

– Se è vero che nessuna gara si improvvisa, a maggior ragione l'impegno dei nostri atleti all'appuntamento olimpico ha dovuto rispettare più che mai momenti particolari di avvicinamento. I ragazzi hanno lavorato molto, specialmente nell'ultimo anno. Debbo ringraziare la Federazione che ci ha consentito più volte di raggiungere il fiume sul quale poi sono state effettuate le gare. Questo ci ha permesso di lavorare molto sulla conoscenza del fiume puntando anche all'acquisizione di sicurezza.

**A Ocoee River si diceva ci fossero anche problemi di acqua legati all'apertura della diga a monte. Questo ha in parte condizionato la vostra preparazione?**

– Abbiamo pensato pure a risolvere questo problema, che poi problema non è stato, perchè molti sono i lavori che si possono fare a secco e non ultimo una attenta analisi del lavoro fatto in acqua in precedenza.

**Come era il "campo di gara"? Quali le caratteristiche del fiume?**

– Da quando sono in questo mondo sportivo, cioè dal '61, non ho mai visto un percorso così difficile; una notevole quantità d'acqua, tre volte superiore a quella di Barcellona tanto per fare un paragone a tutti penso ben conosciuto.

**Quali sono le implicazioni tecniche di così particolari caratteristiche dell'acqua.**

– Le onde più grandi certamente complicano un po' le cose. In generale la techni-

ca non cambia; quello che abbiamo dovuto fare è lavorare per avere punti di riferimento. Sembrava tutto così uguale e veloce. Crearsi dei punti di riferimento è molto importante sia a livello tecnico per l'impostazione dell'azione tecnica, sia a livello psicologico per maggiore sicurezza. Quello della sicurezza è argomento strettamente legato anche alla scelta del gesto tecnico migliore da fare, in situazioni particolari. Noi abbiamo lavorato molto anche in relazione al percorso e al tipo di acqua, ma probabilmente questo non è bastato o non è stato fatto con la convinzione giusta.

**Roberto, la Nazionale Italiana di slalom conta atleti di spessore tecnico che non sono certo da mettere in discussione. Molto probabilmente, però per vincere non basta. Non è forse che una preparazione adeguata si dovrebbe, a questi livelli, coniugare spessissimo con una altrettanto attenta preparazione psicologica?**

– Ti ringrazio per questa domanda. Con l'esperienza che ho maturato in giro per il mondo da parecchi anni a questa parte, mi sono fatto naturalmente delle convinzioni di vario genere e sono soddisfatto ogniqualvolta riscontro analoghi pensieri in allenatori di prestigio in campo mondiale e anche da parte di atleti di elevato valore.

E' forse impossibile oggi pensare di avvicinare, ad appuntamenti così importanti, atleti non pronti anche sotto l'aspetto psicologico. Bisogna saper coniugare, per usare un termine presente nella domanda che mi hai rivolto, la preparazione fisica con quella di ricerca interna delle motivazioni, della preparazione alla gara, del rendimento in gara. Non c'è più confine tra questi aspetti; dove finisce l'uno inizia l'altro. O meglio l'uno provoca, per molti aspetti, complementarità con gli altri con i quali interagisce.

**E quindi cosa non è andato sotto quest'aspetto?**

– Gli atleti presenti alle olimpiadi hanno senz'altro migliorato l'aspetto comunicativo rispetto a precedenti analoghi momenti sportivi carichi di tensione come questo olimpico. Gli psicologi personali che hanno accompagnato alcuni nostri atleti hanno sicuramente lavorato molto e bene. Probabilmente è mancato un momento di raccordo centrale. Tradotto tecnicamente ho letto molta ansia nell'azione dei nostri atleti. Certo l'appuntamento olimpico è sempre qualcosa di molto importante per l'atleta anche molto navigato che crea di per se uno stato di agitazione; se a questo aggiungiamo le difficoltà del percorso legate anche all'acqua, la somma delle due componenti non è certo poca cosa. Ma proprio per questo non bisognava aver paura, farsi prendere dall'ansia, che tradotta più di una volta nella ricerca di strafare, ha poi portato a ripetere lo stesso errore, nello stesso punto, più di una volta.

**Non è che forse, a volte, ci si può sentire sicuri di essere i più forti solo perché si è in nazionale, e da questa presunta sicurezza poi nasce il problema di pensarla acquisita non rimettendola in discussione?**

– Questo è senz'altro un aspetto legato al discorso precedente. Più volte sono andato ripetendo che nel recente passato si è offerta facilmente l'opportunità di entrare in squadra, e tutto questo non è servito a far crescere quegli atleti che poi sul campo di gara non hanno sempre risposto alle aspettative. E quando parlo di crescita intendo una maturazione sotto ogni punto di vista.

**Come si è potuto constatare l'aspetto della completezza nella preparazione di un atleta di alto livello è argomento deli-**

**cato. Ma l'aspetto psicologico è una delle componenti. E le altre?**

– Certamente la preparazione tecnica è indispensabile così come quella fisica. Molto è sempre stato fatto sulla tecnica, forse non altrettanto sull'aspetto della preparazione fisica.

I nostri atleti di valore certamente hanno raggiunto una buona impostazione tecnica e hanno maturato una efficiente condizione atletica. Ma il discorso non è tanto quello di prendere in assoluto ed in maniera separata i singoli aspetti. La prestazione certamente non è che il risultato di una macchina, quella umana, efficiente sotto tutti i punti di vista.

Bisogna però aggiungere che l'aspetto della preparazione fisica non è stato ultimamente così razionalizzato come invece è accaduto in altri settori, vedi la velocità, che hanno tenuto nel giusto conto quanto emergeva da test di efficienza fisica supportati da indagini oggettive a livello fisiologico. Nel nostro settore bisognerà lavorare ancora molto su questo aspetto.

L'azione tecnica che l'atleta è chiamato a compiere molto dipende anche dalle sue condizioni fisiche nel momento in cui è chiamato ad eseguirla. Ci sono situazioni particolarmente complicate dove la scelta del movimento o della soluzione più giusta deve essere fatta velocemente, magari con molta corrente e con uno sforzo prodotto già di una certa entità. Se non c'è una più che ottima preparazione fisica la soluzione di problemi durante la gara sarà penalizzata da scelte non ottimali e quindi con risposte non così efficienti come, magari, avremmo voluto che fossero.

**La spedizione azzurra di slalom torna a casa a mani vuote. Proviamo a fare insieme un primo bilancio. La Gai Pron ad esempio.**

– Cristina rappresenta, senza dubbio, una atleta di valore internazionale. Come ormai è noto la sua è stata una buona prestazione quarta in finale (a 0.84 dal bronzo). E con un poco più di fortuna sarebbe anche arrivata in medaglia e adesso staremmo qui a ragionare magari in modo diverso, anche se comunque da una analisi obbiettiva alcuni dati oggettivi emergono. Cristina ha avuto il grande merito, durante la gara, di aver tenuto chiara la situazione, facendo nel complesso due buone manche e migliorando il proprio tempo nella seconda. Bisogna però considerare che la Hilgertova, la Chladek e la Fox-Ferusa (il podio olimpico nel K1) non sono così poi tanto giovanissime ed hanno dimostrato a tutti tra l'altro una grande capacità di controllo della propria situazione emotiva buttandosi giù, nel percorso, con sicurezza e molta determinazione. Anche la nostra atleta lo ha fatto, ma probabilmente non con la stessa determinazione. La sua seconda manche è senz'altro andata meglio della prima, migliorando di oltre cinque secondi e toccando solo una volta. Sono convinto che Cristina ha ancora ampi margini di miglioramento anche dal punto di vista tecnico. Quindicesimo posto per la Nadalin che migliora anche lei nella seconda manche, di ben 30 secondi e a livello di penalità da 105 a 10.

**E in campo maschile?**

– Certamente la prestazione dei nostri atleti lascia un po' d'amaro in bocca. E' abbastanza difficile sperare di andare a medaglia prendendo nove secondi dal primo nella seconda discesa.

Tecnicamente De Monti è preparato. Con molta probabilità la sua condizione fisica non era quella che avrebbe dovuto essere e quindi la resa è stata quella che tutti abbiamo visto. Torno a ripetere che

senza una razionalizzazione del lavoro di condizionamento fisiologico i risultati potrebbero pure arrivare, per una serie di circostanze fortuite, ma difficilmente si stabilizzerebbero nel tempo.

Ricordiamo che Martikan, oro nel C1, ha vinto con zero penalità nelle due manche e con il miglior tempo nella seconda a testimonianza di una eccellente condizione psicofisica.

Il nostro Stefani aveva fatto una buona non stop, dodicesimo con zero penalità, e nella prima manche aveva un buon tempo, senza errori fino alla diciottesima porta dove poi ha commesso un errore ed ha successivamente mollato. Nella seconda, per timore di sbagliare, ha tenuto troppo ed il tempo finale è risultato alto.

Pierpaolo Ferrazzi diciassettesimo. Si sperava molto di più, è vero, anche se è difficile ripetersi in un alloro olimpico. Pierpaolo è sicuramente forte fisicamente e tecnicamente. Dall'analisi che posso fare della sua gara mi sembra emerga sostanzialmente una insicurezza di fondo rispetto al percorso e quindi alla gara che era chiamato a disputare. Questo si è tradotto in una scelta di strategie di gara, di risoluzione di problemi che hanno lasciato intravedere una determinazione solo apparente e non sostanziale.

Probabilmente sono le motivazioni che non hanno funzionato così come avrebbero dovuto. Se si calcola che il tedesco Becker, dopo essere stato ripescato, è giunto sul podio olimpico e analoga sorte è toccata nel C1 al francese Estanguet, possiamo formulare l'ipotesi che la motivazione e quindi la determinazione aveva sicuramente valori più alti in questi due atleti rispetto al nostro Pierpaolo.

Tanto per fare un altro esempio Pollert ha bissato il podio olimpico anche se con colore diverso di medaglia e Martikan ha

conquistato un podio sia nei Campionati del Mondo che qui all'appuntamento olimpico. Se esistono questi casi vuol dire che tutto ciò è anche possibile. Non posso pensare che nel giro di qualche anno cambi radicalmente qualcosa a livello tecnico tanto che non sia più possibile per qualcuno esprimersi ad alti livelli; è invece, con molta probabilità, una mentalità diversa che si deve formare, costruendola anche su motivazioni diverse, sulla ricerca continua e costante di tutto quanto potrà dare loro maggior sicurezza al fine di presentarsi alle gare che contano convinti realmente di aver fatto tutto quanto era possibile per migliorarsi.

**Per quello che hai potuto constatare, sono cresciuti i valori atletici individuali e delle singole squadre?**

– In generale le gare di Ocoee River hanno dimostrato che coloro che sono giunti all'appuntamento olimpico erano tutti atleti molto preparati. Ho avuto comunque la netta sensazione che gli atleti che hanno lavorato molto in acqua mossa erano maggiormente determinati.

**Parliamo di materiali. Nuove barche, pagaie o tutto come prima?**

– Non ho notato niente di significativamente innovativo. Come ho già avuto modo di dire in tante altre occasioni i mezzi, gli strumenti sono sicuramente importanti, ma chi vince o perde è sempre l'uomo, soprattutto se inserito ed aiutato da una squadra.

**Sono trascorsi circa quaranta giorni dalla fine di queste olimpiadi. Sinceramente, a mente fredda, che cosa faresti e non rifaresti?**

– Sinceramente nelle stesse condizioni rifarei tutto quello che ho fatto. Il problema

vero non è però quello di fare o di non rifare. Cercando di essere il più obbiettivo possibile ribadisco che i risultati arrivano quando c'è uno spirito di collaborazione, una squadra reale e non solo sulla carta. Molti atleti forse si sentono già atleti maturi sotto il profilo tecnico, tattico e di preparazione fisica. Ed è proprio allora che si sbaglia, non pensando di aver molto ancora da imparare. Ho già detto molte volte che c'è sempre da imparare da tutti e anche da quelli che possono sembrare meno forti; ci vuole spirito di umiltà nell'atteggiamento verso di se e verso gli altri. Così, anche se non solo, si costruisce un campione. La voglia di acquisire delle certezze e la disponibilità di rimetterle spesso in discussione per migliorarsi; non sentirsi mai "arrivati" ripartendo magari dall'analisi attenta della gara precedente; questi solo alcuni esempi per dire che è una mentalità un pò diversa quella che si deve acquisire. E' qui la differenza tra un eccellente atleta ed un campione.

**Così come hai formulato la risposta sembri già proiettato nel futuro?**

– Bisogna sempre pensare al dopo per aver tempo di programmarlo e tentare di realizzarlo. Io cerco di fare un'analisi, la

più obbiettiva possibile, rispetto alla quale propongo anche delle possibili strade da percorrere. Saranno poi gli organismi federali competenti che si attiveranno per fare propri quei bisogni e quelle necessità. Ad ognuno il proprio compito. Certo è che non si può scegliere momento per momento rispetto alle esigenze.

Sul piano generale, ritengo per esempio, che la nazionale di slalom dovrebbe riuscire a programmare nel proprio lavoro così come fa ormai da molti anni il settore velocità a Castelgandolfo. Riuscire a controllare meglio valutazioni di carattere prettamente fisico potrebbe voler dire impegnare l'atleta a programmare al meglio attività di preparazione fisica con oggettivi riscontri fisiologici. Proprio a Ocoee River ci siamo resi conto quanto una migliore condizione fisica avrebbe potuto risolvere diversamente particolari situazioni di gara. Infine, lavorare molto su una diversa mentalità, cominciando già dalle società per arrivare all'atleta di tatura olimpica capace di maturare la percezione esatta sulle proprie potenzialità fisiche e psicologiche. Solo allora tali qualità si tradurranno in un atteggiamento diverso nei confronti della competizione sportiva specialmente ai più alti livelli.

ALESSANDRO RISTORI  
*Centro Studi e Ricerca FICK*