



Il giuven sportist Orlando Bass da Strada ha tscherchà il sustegn mental dal campiun mundial Cla Mosca per avair success a la Maestranza svizra da tschoccas.

fotografias: Nicolo Bass

Schoglier las bloccadas mentalas

L'anteriur campiun mundial sül'assa Cla Mosca cussaglia co evitar squitsch mental

Squitsch, stress ed il fat chi s'ha adüna pac temp pon provochar disturbis e bloccadas. Cun sias tecnicas prova Cla Mosca da Scuol da metter in movimaint las energias bloccadas. Blers sportists as laschan cusgliar dad el, tanter oter eir il giuven Orlando Bass da Strada.

Cla Mosca sa our d'aigna experienza quant stretta chi'd es la collavuraziun tanter corp ed orma. Plü bod giaiva el cun si'assa da snowboard tanter las pütas da slalom oura. El es dvantà il prüm campiun mundial cull'assa. Hoz accumpogna el a seis claints ed a persunas privatas in cas da bloccadas corporalas, mentalas ed emoziunalas. Cun sias tecnicas prova Mosca da metter in movimaint las energias bloccadas e muossa co chi's po mantgnair inavant

quistas energias. Blers sportists da professiun as laschan cusgliar da Cla Mosca ed adüna daplü giuven talents profitan da si'experienza. Plünavant spordscha'l eir seminaris per firmas e güda a fuormar gruppas da lavur.

Avair curaschi da nu far nüglia

Il stress sco eir il fat chi s'ha adüna pac temp pon provochar disturbis psicomatics. «Nus eschan uschè programats cha nus stuvain adüna far alch. Nus planisain tuot nos temp, temp da lavur e temp liber», declera Cla Mosca. Tenor el füssa minchatant eir bun da's permetter da nu far nüglia e da spettar a verer che chi capita. Da l'on 2011 es Mosca tuornà a Scuol e lavura daspö quella jada sco terapeut, coach, trenaider e cusgliader. «In quel mumaint da la decisiun da tuornar in patria nu d'eira per mai la part finanziaria tant decisiva. Eu sun segui a meis sentimaint e quel d'eira per tuornar in Engiadina», disch el. Ils trattamaints fa el pro sai a chasa o accumpogna la persuna pro la situa-

ziun chi provochescha las bloccadas. Ün giuven sportist chi ha dumandà a Cla Mosca per agüd mental e per schoglier sias bloccadas es Orlando Bass da Strada.

Trenamaint mental e concentraziun

Daspö quatter ons giouva Orlando Bass a tschoccas ed es commember da la squadra naziunala da giuven fin 16 ons. La prosma fin d'eivna as partecipscha'l per la terza vouta a las Maestranzas svizas e si'ambiziu es da tuornar a chasa cun la medaglia d'or. «L'interessant vi da quist sport es chi nu s'ha mai listessa situaziun e chi's sto s'adattar svelto a las novas premissas», disch Orlando Bass. El piglia part a la concorrenza singula dals juniors ed a quella da las squadras. Pro la concorrenza singula vaja per ramassar plü blers puncts pussibel cun trar la tschocca sün differentas distanzas ed ogets. Quista disciplina pretenda, sper l'experienza da trar, eir üna buna abiltà da's concentrar al bö. «Cun Cla Mosca n'ha

eu trenà da restar calm e mantgnair la concentraziun in quels mumaints chi nu va uschè sco ch'eu vögl», declera Bass. Plünavant manzuna'l, cha 90 pertschient dal gö saja üna roba dal cheu e perquai hajan els eir fat trenamaint mental, «quist poss'eu eir dovrar a scoula o cun far musica.» Insebel cun Cla Mosca ha'l trenà sül glatsch a Sur En e güsta pratichà las novas cuguschentschas. «Culs exercizis da visualisaziun, mentalis e da concentraziun n'ha eu güsta pudü augmentar ils puncts pro las differentas disciplinas da trar la tschocca», declera Orlando Bass. Il giuven da Strada exercitescha tuot on seis sport e daspö la mità dal mais december es el duos voutas l'eivna a Sur En da Sent e trena sül glatsch. «Eu sper ch'eu possa profitar dals tips e trics da Cla Mosca e ch'eu n'haja success pro la concorrenza singula.»

La situaziun es adüna neutrala

«Il bö da meis trattamaint es da muosar al singul co chi's po neutralisar ils

impissamaints chi disturban pro üna concorrenza o pro oters mumaints decisivs», declera Cla Mosca. Tenor el esa important da visualisar il mumaint, quai chi simplifichescha eir da decider inandret al mumaint chi maina a meglers resultats. Üna situaziun es adüna neutrala e la persuna s'vess güdichescha sch'ella tilla resainta positiva o negativa. «Id es important cha'l bö saja defini. I's po lura lavurar s'vess vi da las bloccadas ed eu muoss co chi's po visualisar las situaziuns», manzuna'l. Per mincha sportist, o eir per lavuraints, esa tenor el da far adüna il meglter cun la situaziun e quai cun tuot las premissas chi nu's po influenzar. «Pro'l gö da tschoccas esa decisiv da nu s'agitar sch'ün tun nun es uschè sco chi s'ha giavüschà. I's sto provar da tuornar plü svelto pussibel cun seis impissamaints al mumaint actual e da concentrar sias forzas pel prosem tun», disch Mosca. El racumonda da tour temp avuonda per sai s'vess: «Quai chi'd es bun per ün nun es per l'oter forsà güst.» (anr/afi)

Minschuns cumplischa il quarantavel

Festa pel giubileum dal territori da skis da Minschuns

L'inviern 1976/77 es stat la prüma stagiun dal territori da skis da Minschuns. Prosma fin d'eivna invida il cussagl administrativ dal territori da skis in Val Müstair ad üna gronda festa da giubileum.

Il territori da skis da Minschuns vain manà da la Implants da sport SA Val Müstair. Il president dal cussagl administrativ es Vito Stupan. Il manader da gestiun es Daniel Pitsch. «Il quarantavel giubileum da nos territori da skis es üna bun'ocasiun per dar ün pitschen sguard retrospectiv süllas etapas las plü importantas da Minschuns», disch Stupan.

Victoria da Heini Hemmi

Dal 1967 vaivan fundà tschinch persunas da la Val il comitè d'iniziativa per realisar il territori da skis jauer. In schner 1975 es lura gnüda fundada la Implants da sport SA Val Müstair. «Fingia l'on davo sun gnüts fabricats il lift Era sot pels uffants e'l lift Era sura chi maina fin sü Minschuns, sün 2500 me-

ters sur mar», manzuna il president dal cussagl administrativ. In avrigl da la prüma stagiun dal territori da skis da Minschuns esa gratià dad organisar pela Federaziun internaziunala da skis FIS üna cuorsa cun slalom e slalom gigant. «Grazcha a l'agüd da tuot la Val d'eira reuschi da preparar las pistas sco pretais da la FIS», as regorda Vito Stupan, «il slalom gigant vaiva guadagnà Heini Hemmi e'l slalom ün Noggler da l'Italia.»

Cumanzà ad investir per innaiver

Da l'on 1987 es gnü fabrichà il restaurant Alp da Munt cha Ida ed Oswald Toutsch han manà durant divers ons. Hoz til maina la Implants da sport SA Val Müstair. Tschinch ons plü tard es gnü fabrichà il lift Vallatscha fin sün 2700 meters sur mar. Da l'on 2000 s'haja realisà la prüma e trais ons plü tard la seguond'etappa d'implants per innaiver parts da las pistas. «Lura s'haja eir planisà la s-chabellera da Tschier fin sün Alp da Munt.» Quel proget es l'on passà darcheu dvantà plü concret. Uossa ha la Domenig Gruppe da Cuaira, l'intenziun da fabricar pro la staziun bassa da quella s-chabellera in trais etappas il «Biosfera Feriendorf» cun in tuot 576



Las pistas dal territori da skis ed assas da Minschuns han üna lunghezza totala da 25 kilometers.

fotografia: Ivo Andri

lets chods. «Il cussagl administrativ appellescha a tuot ils interessats da's partecipar activmaing, eir da maniera finanziaria, a quist proget chi'd es relevant per il sistem», disch Stupan.

Arno Lamprecht, il capo dal cumün da Val Müstair, gratulescha als respun-

sabels da l'Implants da sport SA Val Müstair, pel 40avel cumplion: «Minschuns s'ha sviluppà sco territori da skis pre-dschà dals indigens e pustüt eir da noss giasts cun lur familias. Quai es gratià adonta da la gronda concorrenza da territoris da skis a Livigno, in Engiadina

ed i'l Vnuost», constata'l e spera chi reuschischa da realisar ils progets per ün ulteriur svilup dal territori da sport d'inviern Minschuns. Da quel avis es eir Rico Lamprecht chi rapreschainta la Val Müstair a Cuaira i'l Grond Cussagl: «Minschuns es per tuot la Val da grond'importanza turistica ed uschea eir economica. Da pudair spordscher bunas pistas cun naiv avuonda es garanti il plü important, perquai sarà l'indriz per far naiv ün dals mezs decisivs per sgürar il manaschi sü Minschuns.»

La prosma fin d'eivna vain festagià a Minschuns il giubileum da «40 ons Minschun», in sonda da las 12.00 a las 14.00 illa Bar Aunta culla gruppa Flap Jam, i'l restaurant Alp da Munt da las 17.00 fin 22.00 culla gruppa Servus Tirol. Ils plets da giubileum vegnan tgnüts in La Stalla a partir da las 18.00. In dumengia continuescha la festa tanter oter cun üna cuorsa da giubileum per giuven e vegl (ski e snowboard) e cun musica da diversas fuormaziuns.

(anr/fa)

La festa da giubileum «40 ons Minschun» sül territori da skis da Minschuns cumainza in sonda, ils 23 schner, a mezdì e düra fin in dumengia, ils 24 schner 2016. Quels duos dis pon tuots ir gratuit culs skis o cull'assa.