

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 3

**Artikel:** Come si prepara l'élite mondiale?

**Autor:** Sutter, Muriel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001721>

#### 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:** 10.02.2026

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



Campionati del mondo di CO in Svizzera

# Come si prepara l'élite

La prima settimana d'agosto si svolgeranno a Rapperswil-Jona i Campionati del mondo di corsa d'orientamento. Irene Müller-Bucher, allenatrice della squadra svizzera, ci racconta come si prepareranno i nostri quadri nazionali a questo importante appuntamento.

Muriel Sutter

**G**li orientisti devono essere talenti versatili. Da una parte è importante aver una buona potenza aerobica, dall'altra la competenza d'orientamento (leggere la cartina con la bussola) riduce il rischio di «pascolare». Aldilà di questi fattori, a determinare la vittoria o la sconfitta di una gara è la tattica individuale (quando corro a quale intensità, quale via scelgo?). Ma scopriamo da vicino la filosofia d'allenamento adottata dai tecnici della nazionale svizzera Nik Suter (uomini) e Irene Müller-Bucher (donne) per preparare i loro atleti.

## Molte vie conducono da un punto all'altro

A livello mondiale qualche errore nella lettura della cartina può essere compensato da una buona prestazione di corsa mentre lacune a livello di condizione possono precludere un buon piazzamento in classifica. Ogni atleta ha le sue caratteristiche e quindi necessita di un programma d'allenamento individuale. Per questo motivo Irene Müller-Bucher e Nik Suter hanno previsto un'assistenza individualizzata agli atleti della squadra nazionale, in modo che ognuno sia seguito da un allenatore con il quale stabilire il programma d'allenamento, gli obiettivi e il calendario agonistico stagionale. Questi programmi individuali vengono poi discussi ed eventualmente adattati con gli allenatori nazionali. Infatti, è importante che i coach nazionali abbiano un quadro sempre aggiornato dello stato fisico degli atleti e dell'evoluzione delle loro prestazioni.

## Passo dopo passo verso la cima

La stagione si orienta verso due principali obiettivi che solitamente si situano in primavera e in autunno. Quest'anno la pianificazione stagionale si differenzia dal solito, poiché per gli uomini che prestano servizio militare, le due competizioni più importanti si terranno entrambe in estate: i Campionati del mondo e i Mondiali per militari.

È evidente che Irene Müller-Bucher e Nik Suter hanno improntato la pianificazione in modo tale che i loro atleti raggiungano le condizioni di forma ottimali alla vigilia dei Mondiali di agosto. Per prepararsi al meglio gli atleti hanno svolto durante tutto l'inverno delle corse su lunghe distanze ad intensità diverse ed un programma di forza generale. In seguito, dal mese di febbraio gli allenamenti di corsa sono diventati più specifici ed individuali, e si è iniziato a lavorare con cartina e bussola. Con l'avvicinamento del periodo delle competizioni, è iniziata la preparazione specifica all'appuntamento più importante della stagione. Irene Müller-Bucher: «Le gare di preparazione ci permettono di valutare ed analizzare lo stato di forma degli atleti. Risultati alla mano, pianifichiamo le fasi di preparazione successive». Grazie ai punti elettronici vengono rilevati i tempi intermedi. Questo permette ad allenatore ed atleta di stabilire con esattezza la causa degli eventuali errori ed i provvedimenti da prendere.

## Anche la testa fa la sua parte

Per sfruttare in modo esauriente la fase di pre-gara e il dopogara, i quadri nazionali di CO si affidano alle competenze dello psicologo Reto Venzl, il quale ha elaborato un programma basato sui seguenti fattori: la corsa, l'orientamento, l'aspetto mentale e l'ambiente circostante. Questo programma è denominato «COMA» per meglio fissare nella memoria le quattro fasi più importanti.

La componente mentale dell'allenamento è individuale. Ci sono atleti che trovano la motivazione necessaria grazie a tecniche di visualizzazione o rivivendo esperienze di successo;



Foto: Roland Eggspüller

Gare di preparazione per verificare lo stato di forma dell'atleta.

# mondiale?

per altri tutto ciò può essere motivo di distrazione. Per questo motivo ognuno cura in modo individuale la propria preparazione mentale.

La conoscenza dell'ambiente circostante può influire fortemente sulla prestazione di un atleta. Per questo prima di ogni competizione importante la nazionale organizza una riunione informativa. È importante per l'atleta disporre del maggior numero di informazioni sul paese in cui si gareggerà: dal clima alle abitudini culinarie, evitare l'effetto sorpresa è fondamentale.

Il giorno prima della competizione la squadra ha l'opportunità di visitare un tratto del bosco in cui si correrà o un terreno simile a quello di gara. Al termine della ricognizione, la squadra discute le particolarità del terreno e della vegetazione, le caratteristiche topografiche, la leggibilità e la precisione della cartina, alcuni possibili posti per la posa di un punto.

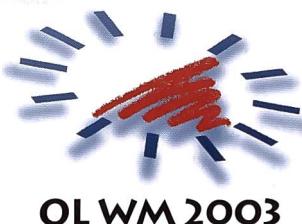
## Concentrazione nella tenda

Normalmente la prima chiamata alla partenza avviene tra i tre e i cinque minuti prima dell'orario effettivo dell'inizio della gara. Ma è solamente pochi secondi prima del segnale di partenza che gli atleti si portano al punto di partenza vero e proprio.

Irene Müller-Bucher: «Noi portiamo una tenda che montiamo nei pressi della zona di partenza. Un luogo tranquillo dove concentrarsi e prepararsi. Qui l'allenatore non ha praticamente più alcuna influenza sull'atleta; il coach è presente per dare tranquillità e resta a disposizione in caso di necessità.»

Al termine della gara, non c'è molto tempo per gioire o smaltire la delusione, in quanto l'allenatore e l'atleta procedono ad una valutazione approfondita in previsione della competizione successiva.

m



## Avvicinamento a tappe

### Preparazione invernale

In inverno il programma prevede soprattutto allenamenti di corsa. Ogni atleta svolge sedute di allenamento individuali, che vengono programmate nei minimi dettagli con l'allenatore.

### Cartina e bussola

Dal mese di febbraio vengono integrati negli allenamenti anche bussola e cartina. Si organizzano esercizi per riprendere confidenza con la tecnica della bussola, ci si allena sui punti nascosti e le zone umide. Questo tipo di allenamento viene organizzato per tutto il gruppo d'atleti dai club di corsa d'orientamento in quanto l'allestimento di un percorso di CO richiede molto tempo.

### In vista della gara

Immediatamente prima della gara gli allenamenti di corsa si svolgono su percorsi più brevi. L'intensità aumenta e ora cartina e bussola sono compagni fedeli di allenamento. Per preparare al meglio la gara, gli allenamenti vengono svolti su terreni simili a quelli sui quali si svolgerà la competizione.

### Test di verifica

Per verificare la condizione raggiunta con gli allenamenti, gli atleti partecipano ad alcune gare-test. I risultati vengono analizzati sia a livello di squadra nazionale sia a livello individuale. A questo punto si pianifica l'ultimo ciclo della preparazione per i mondiali. Secondo le necessità vengono introdotti negli allenamenti anche esercizi di preparazione mentale, al fine di raggiungere uno stato di concentrazione ideale e di superare blocchi mentali.

### Ricognizione

Affinché gli atleti prendano confidenza con le caratteristiche del terreno di gara, svolgono una corsa di preparazione in un tratto di bosco prescelto dagli organizzatori.

## Swiss OL- Week

I Mondiali di CO si terranno a Rapperswil-Jona dal 3 al 9 agosto 2003. Maggiori informazioni sul sito [www.olwm2003.ch/sow](http://www.olwm2003.ch/sow).