

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 7 (2005)

Heft: 2

Artikel: Quando gli alberi iniziano a parlare

Autor: Sakobielski, Janina / Niggli-Luder, Simone

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001618>

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: 05.02.2026

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

Sapere dove andare e andarci il più velocemente possibile: ecco cosa ci vuole per avere successo nella corsa d'orientamento. Simone Niggli-Luder, sei volte campionessa mondiale della specialità, sa perfettamente cosa conta per aver successo in questo sport.

Janina Sakobielski

Probabilmente non c'è persona nel nostro paese che non sappia chi è Simone Niggli-Luder da quando ha vinto i mondiali che si sono svolti in Svizzera ed è stata eletta Atleta dell'anno 2003. Con lei abbiamo discusso dell'importanza del senso d'orientamento nella sua specialità e abbiamo scoperto alcuni aspetti interessanti.

Cos'è che l'ha di più affascinata nella corsa d'orientamento? La necessità d'orientarsi o la voglia di correre? Ho imparato a conoscere questo sport fin da piccola. Infatti i miei genitori e le mie sorelle lo praticano da sempre. Spesso tutta la famiglia faceva un'escursione nel bosco. Noi bambini giocando provavamo a cimentarci in questa disciplina. Così ci godevamo la natura e imparavamo a conoscerla. Più tardi ho iniziato ad allenarmi nelle gare multiple di atletica leggera e nella pallavolo. Penso che la cosa che mi ha affascinato nella corsa d'orientamento sia stato l'abbinamento resistenza, corsa in piena natura e lavoro mentale, ossia l'orientamento.

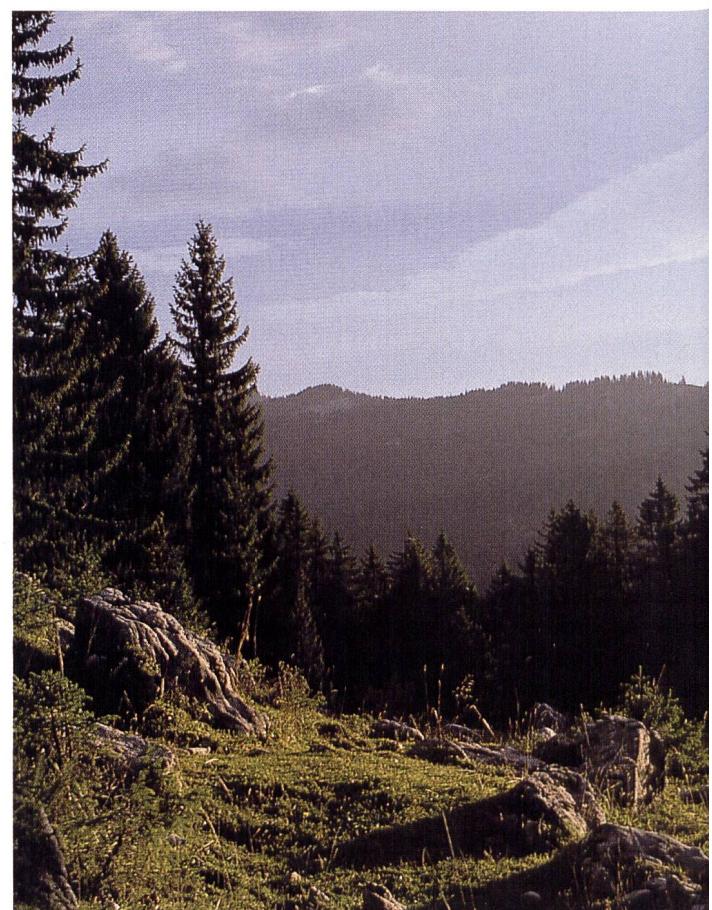
Correre ed orientarsi, come si influenzano a vicenda queste componenti? È una specie di ricerca e di sperimentazione dei propri limiti. La domanda centrale è: quanto veloce posso correre in modo da riuscire ancora a trovare i punti di controllo? Occorre un equilibrio tra le due componenti, la corsa e l'orientamento ossia la lettura della cartina. Dal punto di vista fisiologico dovresti avere sempre ossigeno a sufficienza per pensare. Te ne rendi conto quando arrivi in cima ad una collina e dovresti pensare chiaramente. Non è sempre facile. Spesso la configurazione del terreno e le sue difficoltà determinano la velocità massima che puoi adottare. Quando non vedi più bene il terreno, devi ridurre la velocità per concentrarti sulla lettura della cartina.

«Dal punto di vista fisiologico dovresti avere sempre ossigeno a sufficienza per pensare.»

Per avere successo in questa specialità bisogna essere più abili nella corsa o nell'orientamento? Fondamentalmente entrambe le componenti sono importanti. Dipende dal terreno quale delle due va usata più intensamente. In Svizzera per esempio abbiamo molte stradine ossia un terreno più facile e quindi va meglio chi è forte nella corsa. Nei paesi scandinavi invece il terreno è più difficile perché ci sono meno punti di riferimento sulle cartine. Qui bisogna piuttosto sapersi orientare e concentrarsi sulla lettura della cartina. Comunque sia, chi vuol fare parte dell'élite, deve essere forte in entrambe le capacità.

Corsa d'orientamento

Quando



L'allenamento si fa separatamente per la corsa e per l'orientamento. Ci può descrivere concretamente come si svolge l'allenamento per l'orientamento? L'allenamento centrato soprattutto sull'orientamento si fa maggiormente nei campi d'allenamento, perché conosciamo troppo bene il terreno che abitualmente usiamo. Gli allenatori piazzano i punti di controllo a seconda delle capacità che vogliono allenare. Se si pone l'accento sul tracciato, allora i punti di controllo saranno molto distanziati. Se invece si vuole allenare la reazione nel cambiamento di direzione o il comportamento nel punto di controllo, allora i punti di controllo saranno più numerosi. Accade anche che ci alleniamo in due e ci dividiamo nei punti strategici per scoprire quale tracciato è il più rapido. La tecnica moderna ci permette di manipolare le cartine in modo da allenarsi con cartine nelle quali mancano per esempio delle strade o nelle quali si vedono solo le curve di livello. Così si sviluppa la percezione e la sensibilità nei confronti di determinate forme di territorio. Chi sa immaginarsi le cose in forma tridimensionale sa anche orientarsi bene. Per allenare questo «occhio interno» uso sempre le cartine vecchie e mi immagino mentalmente il terreno.

gli alberi iniziano a parlare



Ammesso che dovesse avere difficoltà a trovare un punto di controllo: come reagisce e cosa fa? In questa situazione è importantissimo seguire un concetto ben determinato interiorizzato anteriormente. Se mi succede di non sapere più dove sono faccio la cosa seguente: cerco di capire qual è l'ultimo punto del quale ero sicura di sapere dove mi trovavo. Poi provo a ricostruire ciò che è accaduto dopo questo punto e dove potrei essere adesso in base al percorso effettuato. Cerco di determinare la mia posizione riconoscendo almeno due punti o riferimenti che vedo sulla cartina. Ciò che conta in questa situazione è di controllare il nervosismo e di stare calmi. Questo concetto mi dà una certa sicurezza. Nella corsa d'orientamento si fanno sempre degli errori. Forse ti capita solo una volta nella vita di fare una corsa perfetta.

In quali situazioni (della vita quotidiana o facendo altri sport) capita anche a lei di perdere l'orientamento? Quando non so più che pesci pigliare ... sto scherzando! Se mi trovo davanti a una montagna di cose da fare e non so da dove cominciare, è possibile che perda l'orientamento per un momento. Allora l'allenamento mi torna utile, perché anche in queste situazioni

posso applicare il concetto che adotto nelle situazioni difficili nello sport. In quale momento sapevo ancora dove ero? Cosa è successo dopo? Dove potrei essere adesso seguendo il percorso che ho fatto? Lo sport è una scuola per la vita. Quando visito una città nuova che non conosco, mi porto sempre una piantina. La mia specialità insegna ad usare il percorso più breve e questo può diventare difficile quando in macchina ti ritrovi davanti a un senso unico... m

Per informazioni più dettagliate vedi: www.simattu.ch

Foto: Keystone/Regina Kuehne

I maggiori successi

Sei volte campionessa mondiale

Due volte campionessa in coppa del mondo

Tre volte campionessa europea

Atleta dell'anno 2003