

**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:** 4

**Artikel:** Quattro allenatori, dodici discipline  
**Autor:** Sutter, Muriel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001738>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

# Quattro allenatori

Gli sport multipli hanno molteplici sfaccettature. Quattro allenatori ci parlano delle loro esperienze, di come riuscire nel loro sport e del suo fascino particolare.

Muriel Sutter



Il pentathlon militare

## Dalla piscina alla piazzola di tiro

Lo scopo del pentathlon militare non è mai stato «prepararsi alla guerra» come potrebbe far credere il nome. Fu invece proprio il desiderio di pace che, in tempi di guerra fredda, portò alla nascita di questo sport che esige un allenamento intensivo. Nuoto ad ostacoli, lanci su un bersaglio e a distanza, tiro e corsa campestre esigono una grande multilateralità dagli atleti. E altrettanto grande è il volume di allenamento che si deve svolgere. I presupposti richiesti dalle diverse discipline sono molto diversi, e ciò non facilita certo la pianificazione dei singoli cicli di allenamento.

Nella pianificazione un ruolo importante viene svolto dall'allenamento psicologico: un solo tiro sbagliato può rovinare il risultato di tutto un giorno di gara, oppure la rabbia per un lancio a bersaglio fallito può notevolmente alterare la concentrazione per il successivo lancio a distanza. Tiri e lanci debbono essere realizzati in un tempo stabilito, per cui sono necessari nervi saldi.

Chi possiede tutte queste qualità forse ha possibilità di riuscire in questo sport. Ma anche se in quattro delle cinque discipline sono avvantaggiati atleti dotati di forza veloce, a causa del sistema a punti una buona capacità di resistenza rappresenta un presupposto per potere vincere.

Jörg Wetzel,  
allenatore nazionale di pentathlon militare

[www.military-pentathlon.ch](http://www.military-pentathlon.ch)

Combinata nordica

## Mente serena per volare e scivolare

Questo sport unisce due discipline dello sport della neve che non potrebbero essere più diverse tra loro. Sul trampolino si richiedono coraggio e forza veloce, mentre sulla pista ci vuole una notevole capacità di resistenza. Se sulle piste di fondo da molto tempo la tecnica classica ha dovuto cedere il passo alla più veloce tecnica pattinata, anche per quanto riguarda il salto dal trampolino, allenatori ed atleti se vogliono riuscire a restare al vertice debbono aggiornarsi costantemente per mantenersi ai livelli più moderni della tecnica.

I diversi presupposti della prestazione nelle due discipline non solo permettono di variare l'allenamento, ma sicuramente possono essere razionalmente collegati tra loro. Questa rappresenta veramente l'alta scuola dell'allenamento di uno specialista della combinata. Il terzo pilastro di un potenziale successo è una buona psiche. Possedere nervi saldi rappresenta il presupposto per realizzare un salto ritmico, dinamico e con la necessaria fluidità. Nella pausa tra le due discipline una mente serena aiuta a prepa-

rarsi per la seconda disciplina, anche se qualche volta il punteggio non è ottimale.

Swiss-Ski offre ai giovani interessati la possibilità di essere avviati a questo sport attraverso corsi di introduzione, o di cimentarsi nei primi salti nella giornata nazionale del salto dal trampolino, o infine tutta una serie di gare destinate agli allievi. In questo modo Swiss-Ski, secondo il modello scandinavo, spera di creare un'ampia base ed un forte vertice per la combinata nordica, considerata da molti la specialità «regina» degli sport sulla neve.

Hippolyt Kempf,  
allenatore nazionale della combinata nordica

[www.nordisckombination.de](http://www.nordisckombination.de)

[www.nordisckombination.ch](http://www.nordisckombination.ch)

[www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)

# dodici discipline

Triathlon

## Uomini di ferro, donne d'acciaio

Il vincitore nella maratona è il migliore corridore di lunghe distanze, il migliore ciclista è chi porta a casa il titolo «around Oahu», il vincitore del percorso a nuoto nelle Waikiki-rowwater è re Nettuno. Ma qual è l'atleta più forte tra i tre? Questa domanda – o più precisamente questa «scommessa» – se la posero negli anni '70 i marines di stanza alle Hawaii, a cui darono la risposta seguente: se si deve credere alla «leggenda americana» in questo modo fu «eletto» il primo ironman. Dalla sua creazione, intorno alla quale ancora si intrecciano storie di diverse provenienze, il triathlon si è affermato sia come sport di alto livello che come attività per il tempo libero: l'immagine di singoli atleti stremati, che con le loro ultime forze pedalano o corrono in un caldo soffocante, spinge ad imitarli giovani di talento ambiziosi e tutta una folla di appassionati che praticano sport nel tempo libero.

Con il progetto «Trimobile», il triathlon cerca di entrare nel mondo della scuola, offrendo ai docenti di educazione fisica un automezzo provvisto di materiale per l'animazione e l'organizzazione di forme di triathlon destinate agli allievi.

La resistenza è il denominatore comune nell'allenamento nel nuoto, nella corsa e nel ciclismo. A seconda dei punti di forza individuali e del potenziale di sviluppo degli atleti si pongono poi accenti speciali. Per un atleta può essere un allenamento supplementare della tecnica nel nuoto, per altri un allenamento diretto ad aumentare la rapidità e l'organizzazione della quarta disciplina del triathlon: il passaggio da una prova all'altra. Infatti solo chi dimostra di essere forte in tutte le specialità di questa sfida particolare rappresentata dal triathlon ha una piccola possibilità di essere eletto ironman.

*Othmar Brügger,  
allenatore della Federazione svizzera di triathlon  
e di Sibylle Matter*

[www.trisuisse.ch](http://www.trisuisse.ch)



Biathlon

## Cacciatori dei tempi moderni

Ciò che in tempi preistorici era mera questione di sopravvivenza, oggi attira l'interesse del pubblico come sport multiplo. In due località della Germania, Rupoldingen ed Oberhof, le due «roccaforti» di questo sport, la stagione del biathlon rappresenta un punto saliente, con alberghi pieni in tutta la regione ed appassionati che si accalcano a migliaia lungo il percorso, sottoposti ad una forte pressione psichica: dopo uno sforzo estenuante nello sci di fondo si deve poter sparare il più rapidamente possibile. Chi con il polso accelerato e la mano tremante manca il «cinque franchi» del bersaglio viene immediatamente pregato di compiere un giro di penalità. Tutto ciò fa consumare grandi energie psichiche, per cui è senz'altro possibile che per una piccola «defaillance» sulla piazzola di tiro si scivoli dal primo al 50esimo posto.

Per questa ragione in allenamento, oltre a lavorare intensamente su ambedue le discipline, non si trascura la componente mentale. Per riuscire a mantenere la calma nel momento decisivo è molto importante avere fiducia in sé stessi. Inoltre, mentalmente gli atleti debbono essere in grado di «cambiare lunghezza d'onda» per potersi concentrare in modo ottimale sulle diverse discipline.

Lo sviluppo del biathlon in Svizzera è ai primi passi, per cui anche la nostra nazionale si trova ancora al di sotto dei suoi obiettivi e delle sue aspettative. Però, con la potenziale adesione a Swiss-Ski c'è la speranza che questo sport tradizionale, dai costi piuttosto sostenuti, ottenga maggiore interesse e supporto.

*Markus Segessenmann,  
allenatore dei quadri nazionali maschili di biathlon*

[www.biathlon.ch](http://www.biathlon.ch)  
[www.biathlonworld.com](http://www.biathlonworld.com)