



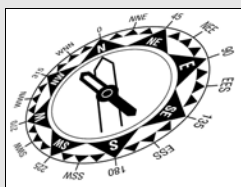
INTERNATIONAL
ORIENTEERING
FEDERATION



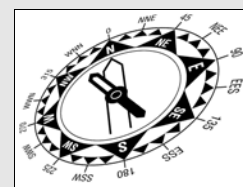
FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT ORIENTAMENTO



COMITATO OLIMPICO
NAZIONALE ITALIANO



MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING Stagione 2009



Il lavoro per Commissione

- **Un laboratorio negoziato**
La nuova impostazione voluta dal Consiglio Federale si basa sull'organizzazione del lavoro tramite Commissioni di Disciplina. Da queste l'attività federale verrà discussa, proposta e programmata grazie ad una commissione specifica i cui membri sono riportati nello schema seguente.
Sarà impegno della Commissione investire nei contorni di un grande laboratorio che impone un flusso continuo di domande per la ricerca di adattamenti il più possibile negoziati e condivisi. Il lavoro dovrà peraltro riuscire a creare **divertimento e gratificazione; serenità e fiducia** saranno conseguenti.
- **Significati comuni**
Personalmente penso che l'esperienza di gruppo abbia una ricchezza di stimoli e possibilità **tanto feconda quanto eterogenei sono gli individui**: segreto vitale sarà quello di mettere in rete la serie di molteplicità che ci caratterizzano. L'esperienza cresce continuamente nella propria ricchezza solo con significati comuni per quello che viviamo, fondamentale ma non sufficiente il mettere a disposizione degli altri le conoscenze di ciascuno.
- **Ramificazione**
Il più grande errore che potremmo commettere sarebbe quello di accentrare, invece di coinvolgere la base in maniera ramificata, con contatti sempre più diffusi sino alla singola Società. I membri di commissione dovranno avere ruoli e **polso della situazione in maniera capillare** per conoscere perfettamente i problemi della base.
- **Ruolo del Consigliere: Responsabile di Disciplina**
Spetta al Consiglio Federale la **ricerca di risorse, valutare progetti e controllare le risposte della base**. Il Consigliere cercherà di strutturare la Commissione al fine di potersi concentrare sotto l'aspetto politico-relazionale: sono le Commissioni a seguire, valutare, promuovere gli aspetti Tecnici con competenza e Tavoli di Lavoro programmatici, ottimizzazioni e grande lavoro di modellatura, formazione, rifinitura.
Il Consiglio Federale raccoglierà e definirà le esigenze senza perdersi in quegli aspetti correlati alle norme specifiche che immobilizzerebbero la coordinazione degli ideali generali.
Verrà imposto un grande rispetto per l'importanza dei ruoli, per la chiarezza e la continuità delle decisioni: questo per non disperdere risorse soprattutto di tempo.
- **Membri di Commissione: ruoli chiari e continuativi**
Ogni membro della Commissione sarà il referente del proprio compito/mansione specifica, non però a compartimento stagno rispetto alle altre categorie, ma in **sinergia**.
Al Responsabile di Disciplina la coordinazione tra i membri e le singole unità operative.

La filosofia di un Progetto

- **La forza del Gruppo**
Ogni Settore dovrà avere un'impostazione professionale con ruoli chiari per non sobbarcare di lavoro i seppur volenterosi responsabili-collaboratori.
Lo stress da lavoro non è contemplato in un Organico programmato e competente; ad ognuno un suo **ruolo preciso** in maniera che ci si possa completare l'un l'altro per gli **stessi obiettivi**.
Già ad inizio 2009 devono essere chiari gli orientamenti della Nazionale e della Commissione, supportata da competenze motivate che abbiano fiducia le une nelle altre.

pag. 1

Commissione MTBO 2009: membri



**Allenatore
Nazionale Assoluta**
Daniele Sacchet



**Consigliere Nazionale
Rappresentante dei Tecnici
Coordinatore
Commissione MTBO**
Andrea Visioli



**Allenatore Nazionale
Giovane & Junior**
Simone Grassi



Ricerca Sponsor
Mauro Guizzardi



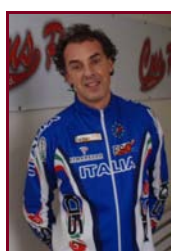
**Calendari- Regolamenti agonistici
Trasferte- Logistica-Preventivi**
Alberto Grilli



**Consigliere Nazionale
Rappresentante atleti
Rapp. internazionali**
Origgi Giaime



Referente comunicazione
Laura Scaravonati



**Formazione
Regolam. Quadri Tecnici**
Angelomaria Bozzola

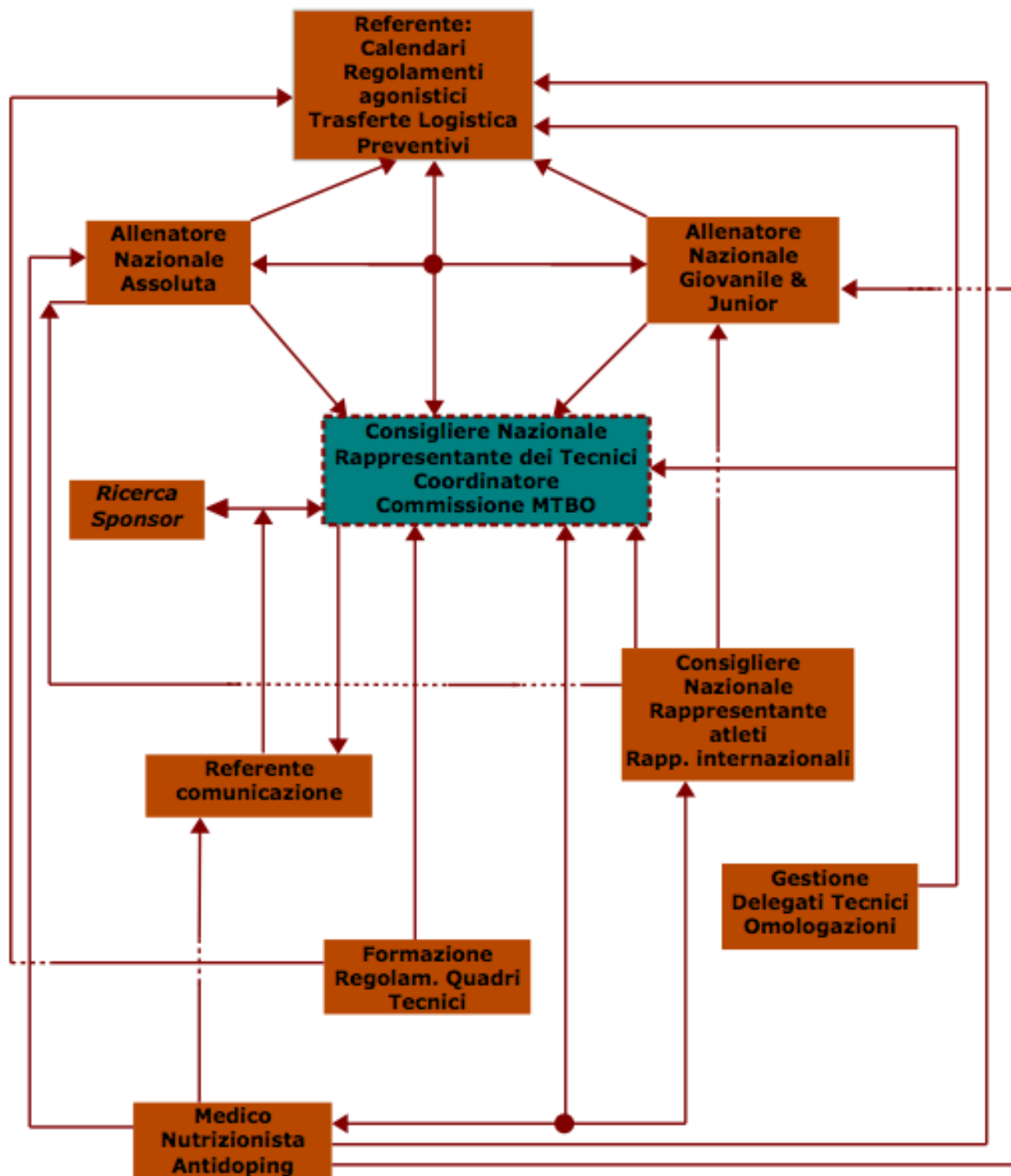


**Gestione
Delegati Tecnici
Omologazioni**
Fabio Hueller



**Medico- Nutrizionista
Antidoping**
Stefano Mattiotti

Commissione MTBO 2009: funzionamento struttura tecnica



NAZIONALE ITALIANA: attività tecnico-agonistica 2009

Obiettivi generali

- La crescita della Squadra Giovanile e Junior passa dalla strategia di confronto diretto con la Squadra Assoluta in campi di allenamento a stretto contatto tecnico.
- Creazione di una struttura federale solida e preparata in grado di rinnovarsi e aggiornarsi nel tempo ed in grado di fornire agli atleti mezzi e motivazioni per poter emergere a livello internazionale.
- Coinvolgimento di figure nazionali di spessore tecnico tra atleti con anni di trasferte e manifestazioni perché supportino di esperienza coloro che devono crescere.
- Consolidamento delle squadre Nazionali e costituzione di un programma pluriennale di sviluppo agonistico in previsione di risultati di prestigio durante i Campionati Mondiali di MTBO 2011.



Obiettivi Squadra Junior e Giovanile

Nei due anni precedenti si è lavorato bene per far emergere buone individualità sia a livello atletico che tecnico; tra gli Junior maschili si evidenzia l'alto livello di pochi che sanno ben figurare in confronti internazionali. Tra le Junior femminili il passaggio in categoria assoluta delle medagliate in staffetta agli Europei del 2007, lascia una carenza agonistica tra le fila da colmare, sulla quale lavorare e concentrarsi. La costruzione pertanto di una rosa JUNIOR e GIOVANILE rimane il principale obiettivo a medio termine, che già da quest'anno deve mostrare i primi frutti. L'obiettivo dell'organizzazione dei Mondiali di MTBO in Italia nel 2011 non può che motivare una strategia di crescita, già con la selezione di una Squadra rappresentativa per i JWOC e EYOC in Danimarca '09.

● PROGRAMMAZIONE PER REGIONI O MACRO-REGIONI

- Creazione di un database di allenatori/istruttori su cui appoggiarsi, che svolgano la funzione del CT in ambito regionale o macro-regionale.

● STRATEGIA

- Mini campi di allenamento programmati dal CT secondo una linea comune, in modo da far svolgere allenamenti simili in tutte le sedi.

- Appoggio su atleti di punta che abbiano dato la loro disponibilità a fare da riferimento ai giovani

Obiettivi Squadra Assoluta

Responsabilizzazione degli atleti assoluti nell'attività: si chiede di affrontare un Programma impegnativo con una Federazione che si assume l'onere di sostenere le spese di trasferte ed eventi di eccellenza. L'impostazione di uno staff di supporto richiede serietà nella preparazione mirata e specialistica non solo di poche individualità ma di una Squadra completa e determinata.



INTERNATIONAL
ORIENTEERING
FEDERATION



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT ORIENTAMENTO



COMITATO OLIMPICO
NAZIONALE ITALIANO

Strategia comune

- Affiancamento della rosa GIOVANILE E JUNIOR negli allenamenti nazionali e nelle trasferte WRE alla Squadra ASSOLUTA
- Collaborazione di Comitati/Delegazioni Regionali e Società con gli allenatori nell'organizzazione di Campi di allenamento anche allargati ad atleti zonali
- Strutturazione di una Commissione MTBO federale che suddivida compiti e ruoli in maniera chiara e precisa
- Strutturazione di uno staff tecnico disponibile e competente: meccanico, fisioterapista, psicologo...
- Organizzare allenamenti con le Nazionali Straniere confrontando i loro con i nostri programmi di allenamento/training camp/raduni/trasferte

World Ranking Event

Partecipazione a MANIFESTAZIONI internazionali di rilievo EUROPEO o MONDIALE: gli appuntamenti di World Ranking Event, oltre a rappresentare le migliori occasioni di rapporto e crescita con gli atleti del panorama mondiale, sono l'unico modo per acquisire punteggio internazionale; punteggio fondamentale nell'ottica di inserimento nelle liste di partenza in occasione di appuntamenti Europei e Mondiali.

Nel 2008 si è preso parte a poche gare di WRE in quanto si sono sostanzialmente lasciati liberi gli atleti di partecipare come Società di tesseramento: per il 2009 sarà fondamentale la partecipazione come TEAM ITALIA ai WRE, già inseriti nella programmazione delle Nazionali, in modo da aumentare i confronti con le altre Nazioni e sostenendo economicamente la Squadra. Solo con il confronto diretto capiamo il gap che ci distanzia dai migliori.

Manifestazione	Nazione ospite	Luogo e data	N° atleti della Squadra italiana
WORLD RANKING EVENT	Ungheria	25-26 aprile Veszprem	ca. 12
WORLD RANKING EVENT	Svizzera	09-10 maggio Berna	ca. 12
WORLD RANKING EVENT	Polonia	06-07 giugno Stare Jablonski	ca.12
Campionati del Mondo Juniores	Danimarca	22-28 giugno Birkerod	ca. 12
Campionati Europei Assoluti	Danimarca	22-28 giugno Birkerod	ca. 9
Campionati del Mondo Assoluti	Israele	09-16 agosto Tel Aviv	ca. 6



INTERNATIONAL
ORIENTEERING
FEDERATION



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT ORIENTAMENTO



COMITATO OLIMPICO
NAZIONALE ITALIANO

Tutela sanitaria

Inizio strutturazione di uno Staff Medico composto da specialisti.

Attuazione Informativa Antidoping in maniera serie e programmata (contattare allenatori Nazionali)

Fornitori ufficiali delle Squadre MTBO

Rimane in atto il contratto definito per un'unica divisa uguale per ogni disciplina e diversificata esclusivamente nella fornitura tecnica per settore, uniformando così i colori federali. Fornitore ufficiale per il vestiario di tutte le specialità attualmente è l'Azienda:

- **CRAFT**

Specificatamente per quanto riguarda la disciplina della Mountain Bike Orienteering si è per il 2009 stretto un contratto di sponsorizzazione (gratuita) per quanto riguarda materiali tecnici (caschi, occhiali e camel bag) con l'Azienda:

- **SH PLUS**

Stage in Italia

Data	Luogo	Convocati
17-18 gennaio	Boschi di Carrega- Parma (Senior & Junior)	Circa 25
07-08 marzo	Aldeno-Caldonazzo Val Sugana (Senior & Junior)	Circa 25
12-13 aprile	Test Lago Fimon (Senior & Junior)	Circa 20
18-19 aprile	Brianza-Lombardia (Senior & Junior)	Circa 25
25/05/09	Toscana (Senior & Junior)	Circa 20
24-26 luglio		Circa 20

Stage all'estero

Data	Luogo	Convocati
4-6 aprile	Danimarca	3
30 aprile- 05 maggio	Danimarca (preparazione Mondiali Junior 2009 ed Europei Assoluti 2009)	Circa 12
* ottobre	Portogallo (terreni specifici Mondiali 2010)	Circa 10

* A seconda dell'avanzo di budget dell'attività



INTERNATIONAL
ORIENTEERING
FEDERATION



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT ORIENTAMENTO



COMITATO OLIMPICO
NAZIONALE ITALIANO

Preparazione Squadre e calendario

Note di lettura tabella sotto riportata

La tabella sotto riportata organizza in un piano temporale complessivo gli impegni ufficiali della Nazionale e gli eventi più importanti in un'ottica di visione complessiva della Disciplina. Lo spazio temporale tra un periodo e l'altro nella pratica non è ben delimitato come nella colorazione del calendario, infatti, verso la fine di ogni periodo, verranno effettuati già alcuni allenamenti che introdurranno il periodo successivo.

Periodo di base

Periodo questo in cui si formano le "basi " per poter affrontare i periodi successivi. Si cerca così lo scopo di migliorare le capacità aerobiche e tutte le componenti muscolari che intervengono in mtb con riguardo alla forza resistente. Quindi arrivare gradualmente a grossi carichi di lavoro che rendono il periodo impegnativo con spesso sensazioni di "stanchezza". I mezzi di allenamento consigliati sono gli sport alternativi, rulli o spinning e palestra. Sotto l'aspetto tecnico (mtbo) si fa l'analisi delle gare già fatte e si curano certi aspetti di destrezza nell'utilizzo della mtb. Se si fanno allenamenti di mtbo non cercare grosse difficoltà tecniche.

Periodo specifico

In questo periodo si migliorano le qualità "specifiche" per poter affrontare il periodo "agonistico". Lo scopo è così di migliorare tutte le componenti sia aerobiche anaerobiche e di forza indispensabili per ottenere il massimo risultato in mtbo. Si mantengono carichi di lavoro impegnativi ma si lavora di più sulla "qualità". Mezzo di allenamento principale è la bici. Sotto l'aspetto tecnico si cercherà la velocità nel combinare la tecnica con la prestazione atletica aumentando così le difficoltà.

Periodo agonistico

La Periodo in cui si affrontano le competizioni più importanti e la carica "agonistica" deve essere al massimo. Si cercano così le condizioni migliori per affrontare le competizioni. Bisogna trovare il giusto equilibrio tra riposo ed allenamenti che saranno di qualità e di richiamo. Mezzo di allenamento la mtb. Sotto l'aspetto tecnico si fanno alcuni allenamenti di richiamo della tecnica.

Periodo di recupero

In questo periodo si "recuperano" le energie fisiche e nervose con lo scopo di "scaricare" il fisico da situazioni di stress per poter riacquisire la massima capacità di prestazione. Allenamenti blandi in bici e riposo.



INTERNATIONAL
ORIENTEERING
FEDERATION



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT ORIENTAMENTO



COMITATO OLIMPICO
NAZIONALE ITALIANO

Januar	Februar	Mars	April	Mai
1 T	1 s	1 s	1 o	1 L Allen. Danimarca
2 F	2 M	2 M	2 T	2 M Allen. Danimarca
3 L	3 T	3 T	3 F Allenamento	3 M Allen. Danimarca
4 s	4 o	4 o	4 L Danimarca	4 M Allen. Danimarca
5 M	5 T	5 T	5 V autogestito	5 T Allen. Danimarca
6 T	6 F	6 F	6 M	6 o
7 o	7 L	7 L Allenamento Aldeno (tn)	7 T	7 T
8 T	8 s	8 s Allenamento Caldonazzo	8 o	8 F WRE Berna
9 F	9 M	9 M	9 T	9 L WRE Berna
10 L	10 T	10 T	10 F	10 s WRE Berna
11 s	11 o	11 o	11 L	11 M
12 M	12 T	12 T	12 s Test lago di Fimon	12 T
13 T	13 F	13 F	13 M Campionato Veneto Middle	13 o
14 o	14 L	14 L Campionato Trentino	14 T	14 T
15 T	15 s	15 s 1^ Prova C.I. Borgo	15 o	15 F
16 F	16 M	16 M	16 T	16 L Cam.ita sprint wre. Ses.C.
17 L Allenamento Parma	17 T	17 T	17 F	17 s Cam.ita wre
18 s Allenamento Parma	18 o	18 o	18 L Allen. Sesto C.	18 M
19 M	19 T	19 T	19 s Allen. Sesto C.	19 T
20 T	20 F	20 F	20 M	20 o
21 o	21 L	21 L	21 T	21 T
22 T	22 s	22 s	22 o	22 F
23 F	23 M	23 M	23 T	23 L
24 L	24 T	24 T	24 F WRE Hungheria	24 s
25 s	25 o	25 o	25 L WRE Hungheria	25 M
26 M	26 T	26 T	26 s WRE Hungheria	26 T
27 T	27 F	27 F	27 M WRE Hungheria	27 o
28 o	28 L	28 L	28 T	28 T
29 T	29 s	29 s	29 o	29 F
30 F	30 M	30 M	30 T Allen. Danimarca	30 L Test lago di Fimon
31 L	31 T	31 T		31 M



INTERNATIONAL
ORIENTEERING
FEDERATION



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT ORIENTAMENTO



COMITATO OLIMPICO
NAZIONALE ITALIANO

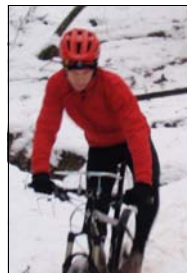
Juni	Juli	August	September	Oktober
1 _M	1 _O	1 _L	1 _T	1 _T
2 _T	2 _T	2 _S	2 _O	2 _F
3 _O	3 _F	3 _M	3 _T	3 _L
4 _T	4 _L	4 _T	4 _F	4 _S
5 _F WRE Polonia	5 _S C.I. Piana di Mocogno	5 _O	5 _L Trofeo delle regioni Cagno	5 _M
6 _L WRE Polonia	6 _M	6 _T	6 _S Trofeo delle regioni Cagno	6 _T
7 _S WRE Polonia	7 _T	7 _F	7 _M	7 _O
8 _M WRE Polonia	8 _O	8 _L	8 _T	8 _T
9 _T	9 _T	9 _S WOCMTBO arrival	9 _O	9 _F
10 _O	10 _F	10 _M WOCMTBO Long.C	10 _T	10 _L
11 _T	11 _L	11 _T WOCMTBO middle	11 _F	11 _S
12 _F	12 _S	12 _O WOCMTBO rest day	12 _L	12 _M
13 _L	13 _M	13 _T WOCMTBO relay	13 _S	13 _T
14 _S	14 _T	14 _F WOCMTBO sprint	14 _M	14 _O
15 _M	15 _O	15 _L WOCMTBO Long	15 _T	15 _T
16 _T	16 _T	16 _S WOCMTBO Departure	16 _O	16 _F
17 _O	17 _F	17 _M	17 _T	17 _L
18 _T	18 _L	18 _T	18 _F	18 _S Finale C.I.Cavallirio
19 _F	19 _S	19 _O	19 _L	19 _M
20 _L	20 _M	20 _T	20 _S	20 _T
21 _S	21 _T	21 _F	21 _M	21 _O
22 _M EOCMTBO arrival	22 _O	22 _L	22 _T	22 _T
23 _T EOCMTBO sprint	23 _T	23 _S	23 _O	23 _F
24 _O EOCMTBO middle	24 _F Allen. Toscana.	24 _M	24 _T	24 _L
25 _T EOCMTBO long	25 _L Allen. Toscana.	25 _T	25 _F	25 _S
26 _F EOCMTBO rest day	26 _S Allen. Toscana.	26 _O	26 _L Cam.ita relay Asiago	26 _M
27 _L EOCMTBO relay	27 _M	27 _T	27 _S Cam.ita long Asiago	27 _T
28 _S EOCMTBO Departure	28 _T	28 _F	28 _M	28 _O
29 _M	29 _O	29 _L	29 _T	29 _T
30 _T	30 _T	30 _S	30 _O	30 _F
	31 _F	31 _M		31 _L

Componenti Squadre Nazionali

SQUADRA NAZIONALE SENIOR MTBO 2009

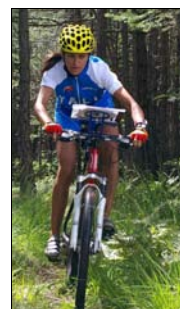
- **COMPOSIZIONE SQUADRA "A" MASCHILE**

Batticci Stefano
Gasperotti Ivan
Origgi Giaime
Dalla Valle Luca



- **COMPOSIZIONE SQUADRA "A" FEMMINILE**

Cipriani Milena
Scaravonati Laura
Varotti Stella



- **COMPOSIZIONE SQUADRA "B" MASCHILE**

Bethaz Alberto
Cipriani Andrea
Fontanive Erik
Gaspari Alessandro
Mogno Michele
Ruggiero Mario
Turra Piero

- **COMPOSIZIONE SQUADRA "B" FEMMINILE**

Bethaz Stephanie
Torggler Heike



INTERNATIONAL
ORIENTEERING
FEDERATION



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT ORIENTAMENTO



COMITATO OLIMPICO
NAZIONALE ITALIANO

Un programma verso l'agonismo dell'eccellenza:
Organizzazione di manifestazioni ai massimi livelli

Condivisione e dialogo

Le Motivazioni per la Commissione saranno sempre condivise: solo così possiamo "orientare" le preferenze verso la nostra Realtà valoriale-didattico-agonistica rispetto alla concorrenza.

Perché siamo unici

L'Orienteering si candida come materia multidisciplinare di riscoperta ambientale, scegliendo nell'ecosostenibilità lo stile su cui impostare un progetto federale più ampio, educativo, di rinascita culturale. Siamo il motore ecologico la cui formula risulta sempre più l'alternativa gestionale globale, i valori sui quali dovranno basarsi le Società del futuro, orientate appunto sul rispetto delle risorse e dell'Ambiente

Mission = Visibilità

Siamo efficaci solo se credibili, coordinati e **reali**.

La Visibilità rimane la "Mission" di qualsiasi Partner che, oggi più che mai, canalizza le proprie risorse non a fondo perduto, ma secondo un principio di massima raccolta.

Idee chiare, corrette e dirette

Abbiamo bisogno di un piano strategico di vendita della nostra Realtà: dobbiamo ricercare un legame pratico e concreto per il nostro caso.

Campionati del Mondo Junior Assoluti e Master ITALIA 2011

L'eccellenza agonistico-organizzativa

Un capitolo a parte è richiesto sul Progetto specifico dei Mondiali MTBO assegnatici dalla IOF in Italia nel 2011. Crediamo per primi nelle potenzialità della Squadra che va cresciuta e monitorata con professionalità. Alcuni piazzamenti internazionali sin qui ottenuti non sono certo fortuiti, ma la dimostrazione di qualità che vanno seguite nella loro crescita espressiva. Il piano particolareggiato di intervento sul territorio che viene presentato alla IOF è il nostro biglietto da visita.

Un Campionato del Mondo è sicuramente un prodotto complesso ed articolato. Per affrontarne la strutturazione serve una buona dose di fiducia nelle capacità sportivo-manageriali verso i soggetti operanti nella struttura organizzativa e di avvicinamento.

- In concomitanza con questo evento sarà organizzata una 5 giorni aperta a tutti coloro che vorranno gareggiare sui terreni del Mondiale.
- Tra le tappe di avvicinamento al Mondiale è previsto per l'anno prossimo un potenziamento di manifestazioni Regionali, Nazionali e Internazionali nel calendario di attività specifica, con prove valevoli per la Coppa del Mondo che prenderà corpo appunto dal 2010.
- Nell'ottica di crescita del settore già da quest'anno l'Italia prevede l'organizzazione di 2 gare valevoli come World Ranking Event in occasione dei Campionati Italiani Sprint e Middle.



INTERNATIONAL
ORIENTEERING
FEDERATION



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT ORIENTAMENTO



COMITATO OLIMPICO
NAZIONALE ITALIANO

Programma di formazione MTBO

Un grande lavoro

Pianificazione e organizzazione di Corsi mirati alla Formazione di tecnici MTBO, in modo da perseguire nel corso del quadriennio olimpico una crescita delle risorse a disposizione degli atleti e delle Società. Attualmente si è in fase di pianificazione, riorganizzando a livello di vertice le modalità di intervento e di partecipazione ai Corsi di formazione specifici.

La situazione attuale rileva molti tecnici della MTBO che arrivano dalla CO, e che pertanto trasferiscono le loro competenze/conoscenze della CO alla MTBO: se apparentemente buona parte delle nozioni possono essere adattabili alla diversa disciplina, quando nella realtà si tratta di affinare la quantità iniziale in alto livello, allora si rischia di assistere ad una carenza di qualità organizzativa-agonistico-formativa. Una carenza di qualità che la disciplina non può permettersi per non disperdere tempo ed energie.

L'esigenza di specializzazione è ormai richiesta improrogabile che la Federazione non può non affrontare.

Si tratta di intervenire da subito sul regolamento di formazione Quadri Tecnici, individuandone le specificità rispetto alla CO e procedere con l'organizzazione di Corsi le cui caratteristiche e necessità siano corrispondenti alla realtà.

Andrea Visioli

Consigliere Nazionale
Coordinatore responsabile di Disciplina MTBO