

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	32 (1975)
Heft:	2
 Artikel:	Corsa d'orientamento e nuove leve in Svizzera
Autor:	Hanselmann, Erich
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000734

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: 22.02.2026

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

Corsa d'orientamento e nuove leve in Svizzera

Erich Hanselmann

1. Introduzione

Nello sport di punta si registra una tendenza generale a «scoprire» il più presto possibile gli atleti adatti a una determinata disciplina. Ne risulta un guadagno di tempo per quanto concerne la formazione e il perfezionamento del futuro atleta d'élite. È assodato che in età giovanile s'imparano più facilmente le successioni di movimenti che non in età adulta. Oggigiorno una promessa deve imparare molte successioni di movimento già prima della pubertà di modo che, durante la stessa, rimanga sufficiente tempo per raffinare questi movimenti e dedicarsi maggiormente alla condizione specifica necessaria. Questo vale naturalmente per discipline sportive particolari, quelle basate su successioni di movimenti tecnici (per esempio: ginnastica artistica, pattinaggio, sci, calcio, ecc.).

Anche nella corsa d'orientamento si può assistere a questo sviluppo. Non si tratta però in questo caso di un problema di apprendimento di movimenti, bensì e soprattutto di raccogliere il maggior numero di esperienze tecniche (lettura della carta) assolutamente necessarie per una prestazione di punta. Oltre a ciò, occorre seguire per anni un allenamento di corsa pianificato in modo progressivo, allo scopo di sviluppare in modo ottimale le qualità di corsa. Un probabile futuro elemento di punta di corsa d'orientamento dovrebbe essere individuato attorno ai 12-14 anni; ciò renderà possibile una formazione completa e un perfezionamento specifico, sia nella tecnica della lettura della carta sia nella corsa, prima di raggiungere l'età della categoria élite.

L'aspetto motorio (apprendere successioni di movimenti) non è predominante nello sport orientistico. Tuttavia rientra in questo campo la corsa nel terreno, in particolare nel terreno accidentato, e dovrebbe quindi essere imparata, a tutto vantaggio dell'atleta, molto presto. Sarà arduo per un corridore giunto in età élite senza padronanza della corsa su un terreno difficile imparare la stessa più tardi. Questa tecnica di corsa dovrebbe essere impartita intensamente già ad allievi di 12-14 anni. A questo grado, l'insegnamento dato con forme di gioco è oltremodo proficuo, libero da problemi di capacità aerobica e anaerobica. L'allenatore nazionale, coadiuvato dall'allenatore del settore femminile e l'allenatore delle speranze, si occupa e sorveglia la preparazione specifica delle nuove, promettenti leve.

2. Struttura dei quadri regionali delle speranze

Per realizzare quanto esposto nel precedente capitolo, i vari quadri regionali delle speranze dovrebbero essere ampliati. Ciò è già stato parzialmente fatto o lo si sta facendo. Questi quadri dovrebbero occuparsi dei compiti seguenti:

2.1. Individuazione dei talenti

Giovani dotati di talento dovrebbero poter essere individuati a tempo e organizzati nei vari quadri regionali. Questi talenti verranno esaminati in occasione dei corsi di formazione, durante piccole gare (scolastiche) e anche a campionati scolastici regionali. È auspicabile una stretta collaborazione fra l'allenatore regionale e il gruppo o società di corsa d'orientamento. Per la selezione del corridore non bisogna tener conto essenzialmente della «prospettiva di classifica». Occorre tener conto dell'età cronologica e di quella biologica (precoce, ritardata), dei problemi posti dalla crescita, dei fattori ambientali (famiglia, scuola, ecc.).

2.2. Formazione

Nei quadri regionali dovrà essere impartita, al probabile futuro corridore di punta, una formazione di base chiara e solida. Dovrà imparare a servirsi correttamente della carta e della bussola, dovrà assimilare i principi per un assennato allenamento progressivo di corsa. Come detto in precedenza, sarà posto un accento particolare sulla destrezza (correre su terreno accidentato).

Nei quadri élite, il corridore non avrà più tempo per i problemi di formazione di base. I suoi preparativi si svolgeranno puntando sui campionati ai quali partecipa, tenendo conto delle caratteristiche del terreno e dei problemi tecnici della lettura della carta.

In questa esigenza è implicito che i membri di un quadro possano allenarsi assieme regolarmente e quindi la regione, dalla quale vien reclutato il quadro, non potrà essere troppo vasta.

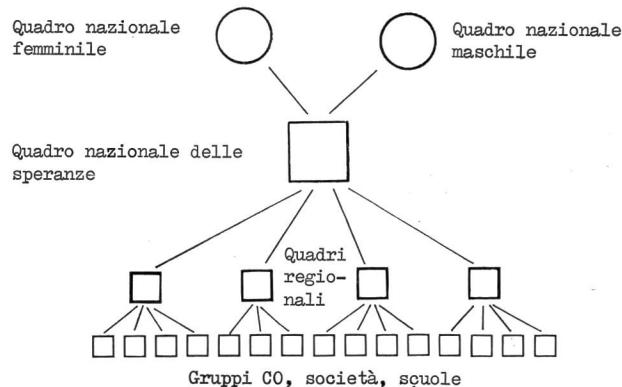
2.3. Consulenza

Vien spesso affermato che giovani corridori, presi in considerazione troppo presto, vengono persi dallo sport orientistico perché lo considerano monotono. Bisogna però aggiungere che alcuni s'accorgono d'aver scelto lo sport sbagliato a 15 anni, altri invece solo a 25 anni, e altri ancora che non se ne accorgono mai.

Tuttavia v'è un nocciolo di verità nelle apprensioni sudette. Si tratta innanzitutto di un problema di consulenza durante il periodo di formazione dell'orientista. Nella fase di sviluppo, fra i 12 e i 20 anni, il giovane deve affrontare grossi problemi che da solo non può risolvere. Lo sport può essere un aiuto per superare questi anni problematici. E la corsa d'orientamento può essere uno di questi.

L'allenatore regionale deve individuare i suoi talenti, formarli e accompagnarli attraverso l'età giovanile, aiutarli nella loro trasformazione da ragazzi a membri a parte intera della società. Il suo mezzo educativo è innanzitutto lo sport. Non è sufficiente per l'allenatore regionale essere monitor e organizzatore di gare. È molto importante che l'allenatore si occupi dei suoi ragazzi, li consigli, elabori con loro i programmi d'allenamento, sorvegli l'allenamento, li accompagni alle gare, discuta e valuti con loro i risultati conseguiti.

2.4. Struttura della formazione delle speranze



Di regola le associazioni di corsa d'orientamento della regione costituiscono la sottostruzione del quadro regionale. Un sempre maggior numero di società organizzano

allenamenti e sedute di formazione per i giovani. In queste attività tutti i giovani interessati hanno la possibilità di imparare questo sport e di praticarlo.

Nei quadri regionali, per contro, vengono ammessi atleti potenziali per le loro prestazioni, allenati e perfezionati in modo intenso e assistiti nel modo più completo possibile. Sicuramente fra società e quadro regionale, nella fase di preparazione, si potranno trovare numerose forme di collaborazione e di informazione reciproca. Soltanto quando si potrà disporre di una solida sottostruttura, il quadro regionale potrà operare in senso selettivo.

Nelle regioni dove i giovani non hanno la possibilità di frequentare allenamenti di società, ma a portata di mano v'è un quadro regionale, quest'ultimo dovrà essere accessibile anche a questi giovani interessati alla corsa d'orientamento. Il diritto di partecipare agli allenamenti non significherà comunque l'ammissione de facto al quadro.

3. L'allenatore regionale

Il prestigio di un quadro regionale sale e scende con il suo allenatore. Il compito dell'allenatore regionale è complesso ed esigente. Lo si è potuto rilevare in quanto scritto in precedenza. Egli deve conoscere a fondo la disciplina sportiva, essere dotato metodologicamente per l'insegnamento e affrontare con abilità psicologica gli svariati problemi di assistenza. Il lavoro dell'allenatore regionale è dunque esigente e intenso, procura però sicuramente soddisfazioni e gioia.

La maggior parte degli attuali allenatori regionali hanno frequentato diversi corsi di formazione monitori di Gioventù + Sport. Lavorano con grande impegno ed hanno in breve tempo ottenuto concreti e soddisfacenti risultati. Ma in alcune regioni mancano ancora allenatori disposti ad assumere tale impegno.

Il Cantone Ticino e le corse di orientamento

Aldo Sartori



Nel settore delle corse di orientamento il Cantone Ticino può essere considerato fra i pionieri in quanto questa attività è stata iniziata nel 1947, poco dopo grandi cantoni quali Zurigo, e nell'attività dell'istruzione preparatoria (IP): dopo averne personalmente vissute alcune delle zurgiane (con Rudolf Farner, Ernst Biedermann, Jules Fritschi quali organizzatori, pure loro della «prima ora»), l'entusiasmo e l'interesse non mancarono per cercare di far beneficiare dello sport dell'orientamento anche i giovani ticinesi. Nacque così la «prima corsa ticinese a pattuglie IP» disputata nei dintorni di Massagno (e aperta soltanto a pattuglie formate da giovani ticinesi — ne partirono 31! —) che fu conferma che l'iniziativa aveva colpito nel segno. E, parallelamente, anche l'ASTi si mise sui ranghi, così che la base era gettata e si rivelava solida a sostenere un grande edificio: la manifestazione venne estesa nelle edizioni successive alle pattuglie di altri cantoni e la «ticinese» divenne così «intercantonale», sempre limitata ai giovani in età dell'IP (ad eccezione del capo-pattuglia della categoria B) e, pur offrendo premi ai primi, non venne mai disputata quale competizione: le migliori pattuglie avrebbero potuto partecipare a eventuali campionati, all'infuori cioè di quello che era ed è rimasto essenzialmente «campo dell'attività dell'IP», cioè del programma dell'IP. Visse e prosperò per 25 anni, la «CO dell'IP ticinese», conobbe soltanto due interruzioni (1957 e 1970, per forza maggiore), dalle due categorie iniziali passò a cinque, la partecipazione raggiunse e superò anche le 150 pattuglie di 4 corridori. Ebbe appoggi da tutti, fu manifestazione impegnativa per gli organizzatori, «toccò» tutte le regioni del cantone che potevano essere sfruttate per inserirvi i percorsi. Chè, anche per i tracciatori, il cantone Ticino non è poi tanto variato e favorevole a questo genere di sport.

Il nostro cantone è regione essenzialmente alpina, geograficamente limitata, poche pianure, valli con facile direzione, poche possibilità di lunghi attraversamenti (linee ferroviarie, fiumi, strade che ora hanno ferito la natura e l'hanno tagliata in molti pezzi, i laghi, proibizione in certi mesi dell'anno di attraversamento di campi, prati e vigneti, ecc.), il Sottoceneri più favorito del Sopra, e perdi più, agli inizi — altro fattore negativo — con carenza di carte topogra-

fiche (per qualche anno nel Sopraceneri esistevano solo le 50 000 edizioni piuttosto... antiche): eppure la CO ha fatto la sua storia, è giunta al traguardo argenteo e, con l'avvento di «Gioventù e Sport», ha ceduto il passo al nuovo movimento che lo ha ereditato e sviluppato, già ora con grande diffusione, con impegno e con non poche innovazioni (prima fra tutte, quella della segretezza che sempre ha tormentato gli organizzatori).

Sono ora giovani forze che si sono messe assieme per organizzare e coordinare lo sport dell'orientamento nel Ticino che si rinnova, si arricchisce e si completa con il calendario annuale che, per il 1975, si presenta così:

marzo 23:	gara individuale (SAM Massagno)
aprile 6:	gara a coppie dell'ASPM
aprile 13:	gara individuale (Vis Nova Agarone)
maggio 1:	gara individuale (Posta Sport/AGET Bellinzona)
maggio 11:	gara individuale a Isone
maggio 18:	campionato cantonale individuale (SAM Massagno)
maggio 25:	campionato svizzero a staffette (organizzazione ASTi/Virtus)
settembre 28:	gara a pattuglie dell'ASTi
ottobre 12:	campionato ticinese a coppie (Esploratori AGET Lugano)
ottobre 19:	trofeo Hochstrasser (individuale, organizzazione SAM Massagno)
ottobre 26:	gara individuale (Virtus)
novembre:	notturna a pattuglie degli Ufficiali di Lugano.

Lo sport dell'orientamento nel Ticino è sempre assiso su solide basi, si sviluppa e si estende sempre più, perché istruttivo, interessante e utile, perché attira tutti i ceti della popolazione: è entrato nell'attività di «Sportli» nell'ambito dello «Sport per tutti» dell'ANEF, è un'attività di sicuro e vasto avvenire, è manifestazione che procura benefici fisici e gioia di vivere a contatto con la natura!