

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Correre con la testa  
**Autor:** Mutti, Hans-Ulrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999456>

### **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:** 03.02.2026

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

# Correre con la testa

di Hans-Ulrich Mutti

traduzione e adattamento di Lidia Nembrini

**Cosa hanno in comune il ristorante «Alla Gondola» di Venezia e la rientranza più a sud-ovest nella parte nord del bosco Gurnigel? Come hai detto? Giusto! Nei due posti si arriva per puro caso, o perché si sa leggere una cartina.**

«Corsa d'orientamento? Bello, ma non fa per me; non so neanche da che parte prendere una cartina...» Noi orientisti sentiamo spesso battute come questa quando si parla delle diverse discipline sportive. Ma è davvero tanto complicato riuscire ad amalgamare una serie di simboli (che a prima vista sembrano il codice cifrato di una setta segreta) in qualcosa di chiaro, leggibile ed interpretabile? Cosa passa nella testa di chi ansimante nel Gurnigel, o assetato sul Canal Grande di Venezia guarda fisso alternativamente prima sul pezzo di carta che tiene in mano e poi intorno a sé? Quale «lavoro intellettuale» deve fare prima di poter puntare con sicurezza verso la rientranza più a sud-ovest, o verso il ristorante «Alla Gondola»?

**Tutti sanno leggere una carta. Tutti! Nella vita quotidiana tutti sanno leggere una piantina.**

Per usare la piantina di un villaggio o di una città, o la cartina orientistica di una zona pianeggiante non necessitano grandi capacità. Basta imparare a capire una piantina, una nozione che si apprende facilmente. A questo livello, servono quale punti di riferimento per orientarsi gli oggetti lineari, cioè le strade, i sentieri, i ruscelli, le linee ferroviarie o del tram, ecc. Le corrispondenti descrizioni del percorso da seguire per raggiungere la meta vengono espresse più o meno così: «Prima

sempre diritto, poi prendo la seconda strada a sinistra, poi la prima a destra fino al ponte, poi a destra fino a...». Di regola, si trova così la strada per il ristorante, e queste nozioni di base bastano anche per trovare tutti i punti di una corsa d'orientamento (percorso facile) in un bosco piatto del Mittelland, tagliato da molte strade. A condizione naturalmente che per leggere la cartina la si tenga sempre orientata, cioè girata a nord.

**Determinante in gara: la terza dimensione.**

Il compito diventa molto più impegnativo, quando si aggiunge il rilievo. Le forme tridimensionali del terreno sono rappresentate sulla carta con le curve di livello. Solo chi possiede una buona capacità di astrazione dello spazio, e l'allenamento regolare con esercizi adeguati, riesce ad individuare nel disegno delle curve di livello le colline e le depressioni, le fosse e i valli, le rientranze e le selle. Diverse sono allora anche le descrizioni del percorso: «costeggio al piede la parte ripida ovest della collina, passo vicino alla depressione, continuo sopra la sella e arrivo diritto nella rientranza...»

**Terreno piatto con molte strade. Basta saper leggere una piantina**



**Confronto di cartine**

**Terreno dal rilievo frastagliato, pochi sentieri. Bisogna orientarsi con le curve di livello.**





	Lettura prospettiva	Lettura retrospettiva
Situazione di partenza	Una concorrente pianifica la propria scelta di percorso e vuole restare sul tragitto previsto.	Un orientista ha corso per un tratto senza contatto con la cartina e vuole ritrovare la propria posizione.
Raccolta dati	Imprimere nella mente il disegno della cartina (insieme dei simboli) pezzo per pezzo.	Registrare in memoria la zona nella quale ci si trova (terreno con i riferimenti orientistici più marcati).
Elaborazione dati	Partendo dalla cartina, sviluppare nell'immaginazione un modello di terreno (tridimensionale) e memorizzarlo.	Partendo dal terreno, sviluppare nell'immaginazione un modello di cartina (a due dimensioni) e memorizzarlo.
Confronto	Lungo il percorso, in luoghi adatti oppure correndo, confrontare il terreno reale con il modello di terreno memorizzato.	Cercare il pezzo di cartina corrispondente e paragonarlo con il modello di cartina memorizzato.
Caso ideale	Il terreno e il modello di terreno memorizzato concordano: la concorrente si trova effettivamente sul percorso previsto.	Il pezzo di cartina e il modello di cartina memorizzato concordano: l'orientista è riuscito a ristabilire la propria posizione ed ora sa con esattezza dove si trova.
Caso dubbio	Il terreno e il modello di terreno memorizzato non sono uguali: la concorrente si è allontanata dal percorso previsto.	Il disegno della cartina e il modello di cartina memorizzato non coincidono. L'orientista non si è ancora ritrovato.

Chi sceglie di praticare a livello competitivo la corsa d'orientamento, non può fare a meno di conoscere a menadito le curve di livello.

informazioni, deve leggere meno spesso la cartina, guadagnando così (di solito) tempo. E' anche in grado di assimilare nella sua immaginazione dei modelli di cartina e di

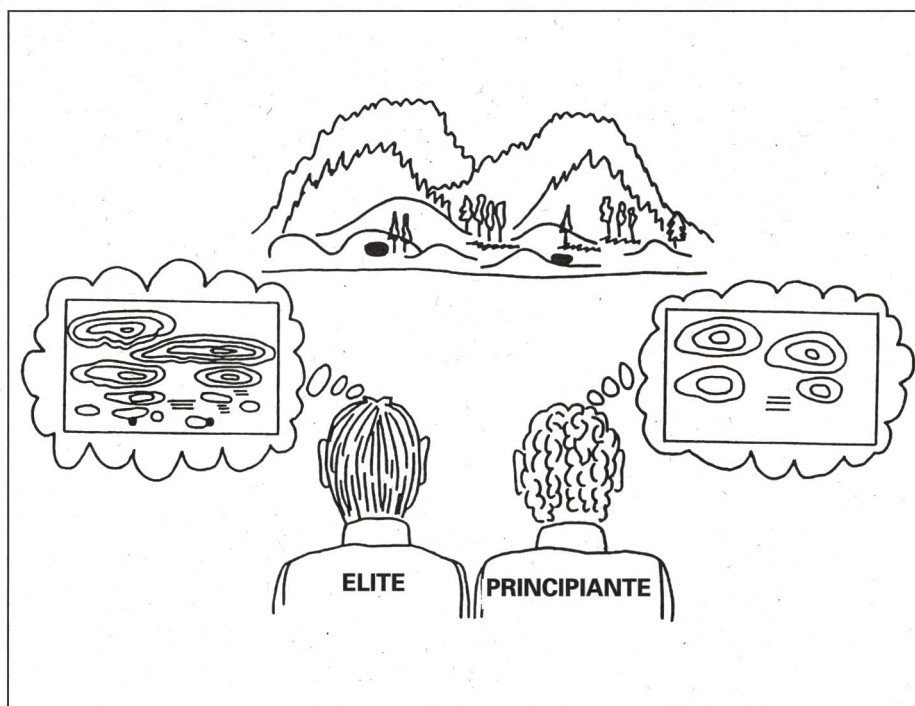
terreno assai più dettagliati. Lo schizzo mostra molto bene la differenza fra un orientista principiante e un conoscitore esperto della materia.

### Una prestazione intellettuale straordinaria

Ma cosa succede effettivamente nella nostra testa, nella nostra centrale di calcolo e di memoria quando si legge una cartina? Dopo aver accennato qui sopra all'orientamento in base ad una piantina, e all'orientamento in base alle curve di livello, possiamo ora distinguere due modi diversi di interpretare la cartina: la lettura prospettiva e quella retrospettiva (Seiler c.a. 1989). La tabella ne indica le diverse fasi.

### Buona memoria o «memoria colabrodo»

In tutti i processi le capacità di percezione e di memoria assumono un ruolo importante. Chi sa mettere insieme, memorizzare e richiamare (più) in fretta il maggior numero di





Con le forme di allenamento qui di seguito descritte, è possibile migliorare questi processi di raccolta dati e di memorizzazione.

## Allenamento in palestra

### Ricopiare punti o percorsi

**Preparazione/Materiale:** occorrono una cartina base per la ricopiatura con 30 punti disegnati, oppure 10 scelte di percorso, ogni due partecipanti; inoltre per ciascuno una cartina vuota dello stesso bosco.

**Svolgimento:** dopo la partenza data ad un'estremità della palestra correre verso la carta base, appoggiata per terra all'estremità opposta, guardare la cartina e memorizzare il maggior numero possibile di punti; ritornare al punto di partenza e disegnare i cerchietti dei punti memorizzati nella cartina vuota.

**Varianti:** predisporre fra un'estremità e l'altra della palestra un percorso ad ostacoli; rompere la concentrazione dei corridori (p. es. chiedendo loro qualcosa), oppure sviarli durante la corsa con altri «compiti mentali».



Per partecipanti con due «memorie di lavoro»:

in questo tipo di esercizio si impiegano cartine di due boschi diversi (A/B). **Preparazione/Materiale:** una carta base dei due boschi con una trentina di punti da ricopiare ogni tre partecipanti, e per ogni partecipante una cartina vuota.

### Svolgimento

– Partenza, correre verso la carta base A; memorizzare il maggior numero possibile di punti, caricando così la memoria A.

– I giro: andare direttamente alla carta base B; memorizzare il maggior numero possibile di punti, caricando così la memoria B.

Continuare verso la carta vuota A; riportarvi correttamente i punti memorizzati, scaricando così la memoria A.

Proseguire verso la carta base A; memorizzare il maggior numero possibile di punti, ricaricando così nuovamente la memoria A.

– Continuare verso la carta vuota B; ricopiarvi correttamente i punti memorizzati, svuotando così la memoria B.

**NORD** La lista di controllo ideale e semplice per la lettura della cartina in (quasi) ogni occasione.

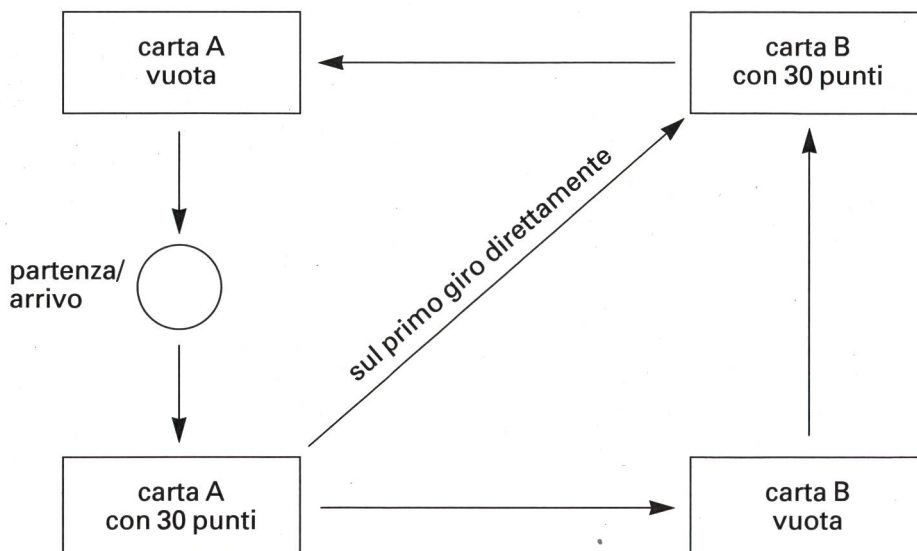
**N** girare la carta a nord (secondo il terreno o con la bussola)

**O** rientrare, stabilire la posizione del terreno. Dove mi trovo esattamente?

**R** dove voglio andare? Quale rotta devo seguire? Entro quale raggio si trova il punto, il ristorante? che strada devo fare per raggiungerlo?

**D** quanta distanza c'è fino alla prossima fermata, fino al punto?

Tabella 2 / Ricopiare i punti





Continuare ancora verso la carta base B; memorizzare il maggior numero possibile di punti, per ricaricare la memoria B, ecc. finché tutti i punti delle due cartine sono stati riportati.

### Riconoscere ritagli di cartine

Nell'esercizio seguente si tratta di individuare un piccolo ritaglio di cartina in un ritaglio più grande. In tutte queste forme di allenamento sono utili le osservazioni personali che possono poi essere discusse e confrontate dai partecipanti.

Quante caratteristiche orientistiche della cartina posso memorizzare?

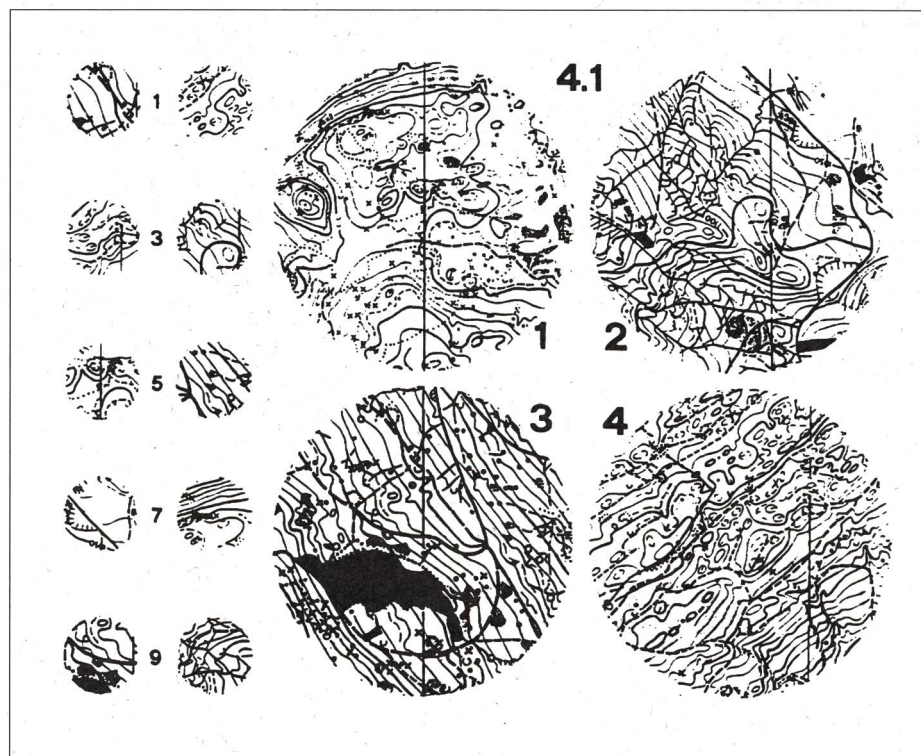
A quali caratteristiche vanno le mie preferenze? Cosa osservo in particolare?

Per quanto tempo rimangono memorizzate e quindi disponibili queste caratteristiche? Basta finché ho reperito il luogo ricercato del ritaglio piccolo nel ritaglio più grande?

Quante occhiate di controllo al ritaglio piccolo mi occorrono? ecc.

L'esercizio risulta più difficile se viene eseguito durante la corsa (passo di allenamento o ritmo di gara), oppure durante le fasi di recupero di un circuito.

### Piccolo/grande ritaglio



## Forme di allenamento nel terreno

Naturalmente la memorizzazione della cartina e del terreno e gli esercizi di concentrazione vanno eseguiti in condizioni il più possibile simili a quelle di gara. Le forme di allenamento a coppie e a memoria servono egregiamente a questo scopo.

### C.O. «stazione di servizio»

Materiale/Preparazione: rete dei punti posata nel bosco, ad alcuni punti (= stazioni di servizio) vi sono delle cartine con la rete dei punti e le rimanenti stazioni di servizio stampate in sovraimpressione. I partecipanti devono trovare tutti i punti senza la cartina.

Svolgimento: partenza ad una stazione di servizio. I partecipanti devono memorizzare il maggior numero possibile di punti e l'ubicazione della stazione di servizio successiva. Raggiungono i punti, ricaricando la memoria alle stazioni di servizio. Più estese sono le prestazioni della loro memoria, meno stazioni di servizio

devono toccare e più in fretta avranno terminato l'esercizio.

### C.O. a memoria con sovrapposizione

Con questo forma di allenamento ai dati già registrati e memorizzati si sovrappongono altri dati, senza tuttavia che i primi vadano persi.

Materiale/Preparazione: un percorso normale di C.O. con 10 punti. Alla partenza c'è una cartina sulla quale sono marcati i primi due punti. Ai punti di controllo da 1 a 9 il corridore trova piccoli ritagli di cartina che indicano due punti più avanti (rispettivamente, al punto 9, l'arrivo).

Svolgimento: i corridori memorizzano alla partenza l'ubicazione dei primi due punti, corrono senza cartina al punto 1, registrano lì in memoria il punto 3 (senza «cancellare» i dati del punto 2), vanno al punto 2, timbrano, memorizzano il punto 4, ecc.

### C.O. ombra

Materiale/Preparazione: è auspicabile avere a disposizione una rete dei punti (ev. utilizzare la rete dei punti fissi).

Svolgimento: due corridori fanno il percorso assieme, ma solo quello che conduce ha la cartina. Il corridore che lo segue cerca di imprimersi in testa i dati del percorso fatto. Dopo alcuni minuti il «conduttore» si ferma; «l'ombra» richiama i dati del terreno memorizzati e riporta sulla cartina con un pennarello rosso il tragitto effettuato e la posizione al momento della fermata. Si prosegue l'esercizio scambiando i ruoli.

Esperimenti estesi e analisi precise hanno dimostrato quanto si possa effettivamente accrescere la capacità di memoria con questi esercizi e altri analoghi. «La memoria svanisce, se non la si esercita» pare abbia detto fra l'altro Cicerone. Ammettendo che questa massima valga ancora oggi e anche per la memoria della cartina e del terreno, esercitiamole con impegno, in vista del prossimo viaggio nella città sulla laguna o per la prossima C.O. al Gurnigel. ■