

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Come rilevare, elaborare e applicare le informazioni nella CO : dove pensare non fa mai male  
**Autor:** Mutti, Hans Ulrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999299>

### **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:** 16.01.2026

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

Come rilevare, elaborare e applicare le informazioni nella CO

## Dove pensare non fa mai male

di Hans Ulrich Mutti, Capo disciplina G+S Corsa d'orientamento

***Magnifico! Tutto è perfetto; la collinetta, la biforcazione del torrente e la pietraia piatta che si estende dietro di essa. E adesso ancora l'ultima salitella che mi porta sul costone, e poi giù fino al punto ai piedi della roccia. Eccola qui, la bandiera bianca e rossa. Una corsa da favola! In marcia! Si prosegue!***

Ci sono parecchie cose da imparare per chi pratica la CO, prima di arrivare a fare un'esperienza come quella appena descritta. Riuscire a muoversi sul terreno economizzando le forze, con regolarità e abilità, è il presupposto essenziale per ottenere dei buoni risultati. Allo scopo «la testa» deve essere in grado di recepire in continuazione informazioni, di elaborarle, di memorizzare i risultati dell'apprendimento e di applicarli poi nella pratica. Ha successo chi riesce a sfruttare le proprie (buone) capacità fisiche e cognitive in modo equilibrato ed adatto alla situazione che di volta in volta si presenta.

### Non una semplice ricerca di punti

Innanzitutto si deve sfatare un luogo comune abbastanza diffuso: la corsa d'orientamento non è una mera ricerca dei punti. Non foss'altro per il fatto che questi non sono mai nascosti, ma vengono posti presso oggetti riconoscibili senza possibilità di dubbio sia sulla carta sia sul terreno. Essi segnano l'inizio e la fine di una tratta parziale di corsa che può essere percorsa seguendo il tragitto che si vuole. Il bravo orientista riesce a determinare questi percorsi sulla carta anche con l'assillo del tempo, a confrontarli fra loro e a giudicarli, a scegliere il più veloce e a memorizzarlo, ed infine è in grado di mantenere la rotta sul terreno. Come si vede quindi, la CO si decide fra i punti e non ai punti.

### Si deve sapere leggere la carta

Ci vogliono gambe e testa, si devono portare prestazioni sia fisiche che

cognitive, se si vuole fare una corsa di orientamento. Quanto più difficile e ricco di dettagli il terreno, tanto più importante diventa la lettura della carta. Tale operazione si può fare in due modi:

lettura della cartina in prospettiva: con l'aiuto delle informazioni contenute nella carta si deve pianificare la strada da seguire sul terreno. Questa è la forma normale dell'orientamento preventivo.

Lettura della cartina in retrospettiva: con l'aiuto delle informazioni che si apprendono direttamente sul terreno ricostruire sulla carta il tragitto fatto. Questa forma viene usata soprattutto nei casi in cui non si conosce con esattezza la posizione attuale, si deve quindi stabilire dove ci si trova. Nella pratica si usano tutti e due i tipi di lettura; in ambedue i casi le informazioni che si ricavano dalla carta o dal terreno vengono completate da informazioni di base, acquisite tramite processi cognitivi e precedenti esperienze: conoscenza del significato di colori e simboli, comprensione delle curve di livello, rappresentazione del terreno, praticabilità ecc. Per indicare questa serie di conoscenze usiamo il termine di comprensione della carta.

### Una prestazione degna di un calcolatore elettronico

Naturalmente il nostro cervello non calcola mentre si legge una carta; recepisce, richiama, confronta, modifica, decide, memorizza; in altre parole: pensa. E come! I processi cognitivi che vi si svolgono sono molto più variati e complessi di quanto lascino pensare le limitate descrizioni che riportiamo di seguito.

### Lettura della carta in prospettiva

- **Recepire:** sguardo sulla carta, scelta delle informazioni della carta che a prima vista sembrano importanti per seguire il percorso. Man mano che aumenta l'esperienza questa scelta si fa in modo sempre più veloce e preciso.
- **Elaborare, memorizzare:** dalle informazioni dategli dalla carta e con i complementi di informazione che gli provengono dalla sua personale comprensione della carta stessa, il corridore elabora nella sua mente un modello di terreno riferito alla zona del punto e del posto di controllo, che vuole vedere lungo il percorso. Questo modello viene memorizzato.
- **Applicare:** mentre si procede, il terreno viene continuamente confrontato presso i punti e poi presso i posti di controllo con il modello immaginato. Una corrispondenza conferma all'orientista che si trova sul percorso stabilito, vicino al punto, mentre ogni divergenza fra modello immaginato e realtà costituisce come un campanello d'allarme: attenzione, errore!

### Lettura della carta in retrospettiva

- **Recepire:** sguardo sul terreno, scelta dei punti caratteristici necessari per la determinazione del punto in cui ci si trova.
- **Elaborare/memorizzare:** sulla base dei punti caratteristici e con il complemento delle conoscenze rilevate grazie alla comprensione della carta il corridore elabora nella sua mente un modello di carta e lo memorizza.
- **Applicare:** sulla carta da CO si cerca la parte che corrisponda a questo modello immaginario. Se ci sono delle corrispondenze, ciò significa che il corridore ha individuato dove si trova, altrimenti deve cercare su una sezione di carta più grande o far ricorso ad altri riferimenti sul terreno, magari cambiando prima la posizione in cui si trova.



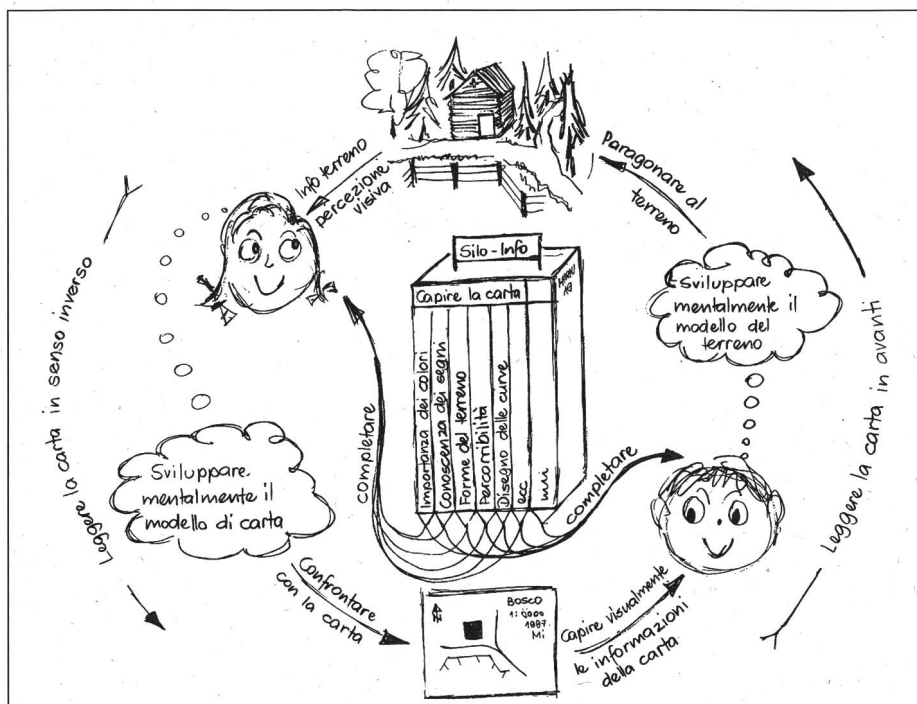
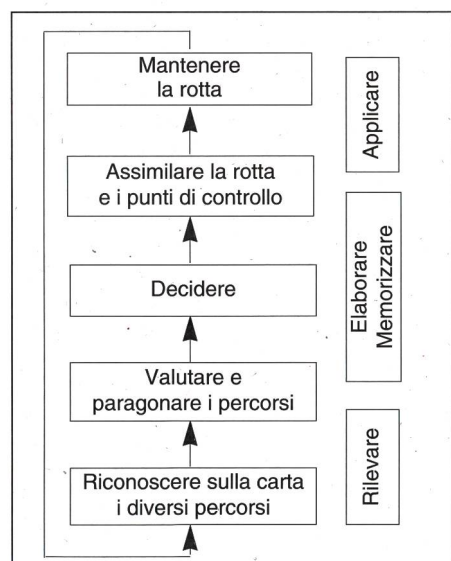
## Il processo nel processo

Raccolta, elaborazione e applicazione delle informazioni avvengono ad un secondo livello. Per le decisioni sul percorso di cui si parlava all'inizio si utilizza lo stesso procedimento:

- Rilevare: riconoscere sulla carta diverse vie fra due punti.
- Elaborare/memorizzare: confrontare fra loro le vie (lunghezza, pendenza) e giudicarle (rischio/sicurezza, praticabilità ecc.), considerare altri elementi (tempo, stato fisico, tattica di gara), decidersi per un percorso e memorizzarlo facendo ricorso ai suoi punti di controllo caratteristici.
- Applicare: mantenere sul terreno il percorso che si è scelto.

### Tutti uguali, alcuni più uguali degli altri

Il processo di raccolta, elaborazione/memorizzazione e uso delle infor-



mazioni deve essere applicato nella CO da tutti, sia a livello di campioni del mondo che di principianti. Nella qualità dell'attuazione ci sono poi grandi differenze, alcune delle quali sono riportate nella tabella accanto.

### Che cosa c'è di tanto affascinante?

Ogni disciplina sportiva ha il suo fascino tutto particolare, colpisce con le sue caratteristiche, ammalia chi la pratica. Nella corsa d'orientamento sono necessari e vengono stimolati anima e corpo, testa e piedi. Con l'allenamento si intende quindi migliorare le capacità fisiche e lo svolgimento dei processi cognitivi. Correr più velocemente e con maggiore

regolarità riuscendo contemporaneamente a rilevare in modo più rapido e mirato le informazioni della carta. Migliorare la coordinazione dei movimenti nella corsa campestre e l'elaborazione delle informazioni ed il ricorso alla comprensione della carta. Garantire sufficienti riserve di glicogeni e contemporaneamente aumentare costantemente le riserve di informazioni, ovvero la comprensione della carta. Soltanto chi riesce a pensare lucidamente anche nel bel mezzo di prestazioni fisiche massime riesce ad essere fra i migliori. Proprio questo avvicinarsi ai limiti delle possibilità fisiche e cognitive rende la CO emozionante, stimolante e affascinante. Un fascino che si rinnova continuamente, ad ogni gara. ■ Trad: Cic

### Principianti

**Raccolta:** non ci sono criteri di selezione chiari, non si distingue fra informazioni essenziali e poco rilevanti, piuttosto oggetti lineari (sentieri).

**Elaborare/memorizzare:** processo lento, pochi elementi provenienti dalla comprensione della carta, pochi dettagli nei modelli immaginari. Tentennamenti nelle decisioni.

**Applicazione:** controlli frequenti, fermate e determinazioni della posizione (lettura della carta in retrospettiva) anziché rapide verifiche del modello di terreno sulla base di punti caratteristici del terreno.

### Avanzati

sceita mirata delle informazioni essenziali, fra cui sempre più informazioni sulla forma del terreno.

liste di controllo per attività che si ripetono frequentemente. Maggiori informazioni grazie alla comprensione della carta, fra cui immagini memorizzate (ad es. sulla ripidità del terreno). Modelli di terreno immaginari con un numero ottimale di dettagli. Sa prendere le decisioni al momento giusto.

tratti più lunghi senza alcuna verifica, rapida decisione in caso di incertezze.