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: 25 (1968)

Heft: 6

Artikel: La corsa d'orientamento : sport popolare di domani?

Autor: Hanselmann, Erich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001028

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: 04.07.2025

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

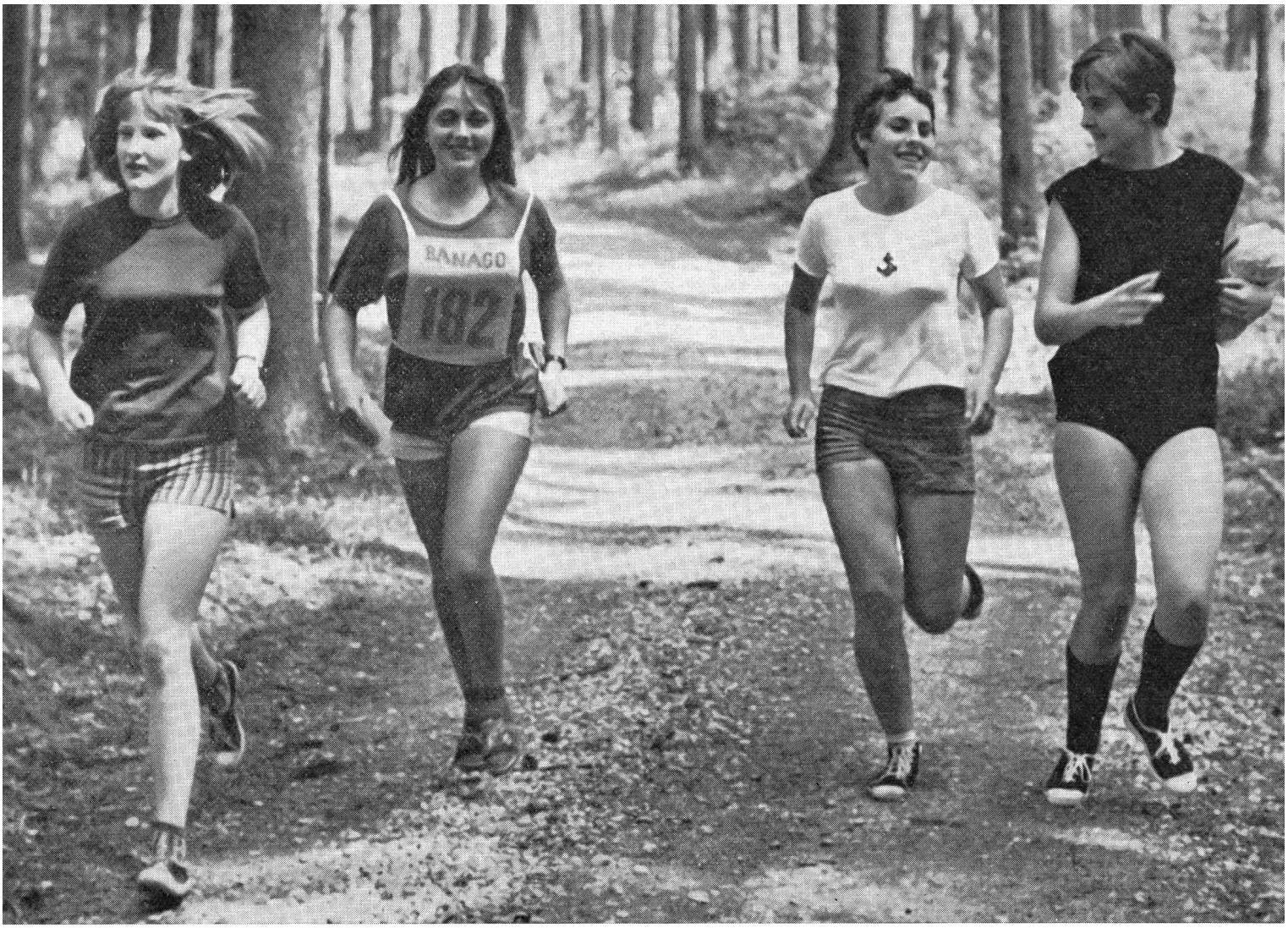


Foto A. Fischer, Zurigo

La corsa d'orientamento: sport popolare di domani?

Erich Hanselmann Testo italiano: Sergio Sulmoni

In questi ultimi anni, la corsa d'orientamento si è sviluppata molto nel nostro paese, senza per questo raggiungere il livello dei paesi scandinavi. Non possiamo certamente ancora dire: «Tutta la popolazione svizzera pratica la corsa d'orientamento»; tuttavia, il crescente successo delle nostre corse d'orientamento testimonia dell'aumentato interesse per questo sport. Dobbiamo quindi dare la possibilità, ai nuovi addetti, di iniziarsi, grazie all'allenamento a questa disciplina sportiva.

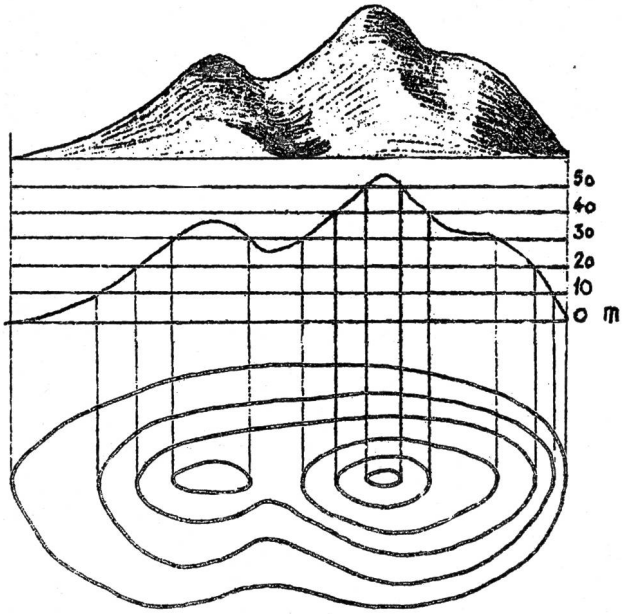
Già le scuole primarie apportano un prezioso contributo alla formazione di base dei corridori. «Che cos'é una carta? Che aiuto mi può dare?». A queste domande possono già rispondere allievi della 4.a o della 5.a classe elementare. Sovente perfino, non ci si limita soltanto a queste spiegazioni sull'uso della carta, ma, in varie località, si organizzano delle corse scolastiche d'orientamento. Lo scolaro acquisisce così esperienze pratiche di cui rimane entusiasta. Noi speriamo che, includendolo nel loro insegnamento, un numero sempre maggiore di insegnanti propaganderanno ulteriormente questo magnifico sport. I giovani non più in età scolastica dovrebbero anch'essi avere la possibilità di iniziarsi alla corsa d'orientamento o di continuare a praticarla. Esistono ovunque in Svizzera dei gruppi disposti ad accogliere volontieri quanti si interessano a questo sport. In qualità di disciplina sportiva indipendente, la corsa d'orientamento ha pure trovato posto nel futuro «Gioventù e Sport».

In funzione di quest'ultimo sono già stati formati a Macolin monitrici e monitori di corsa d'orientamento. Corridori entusiasti sono venuti presso noi, alla Scuola federale di ginnastica e sport, per poter insegnare poi a loro volta la corsa d'orientamento.

Nel 1968, i nuovi monitori e monitrici di «Gioventù e Sport» hanno organizzato, in diverse località del nostro paese, dei corsi di corsa d'orientamento. Una folla di giovani d'ambo i sessi si sono lasciati conquistare da questo sport.

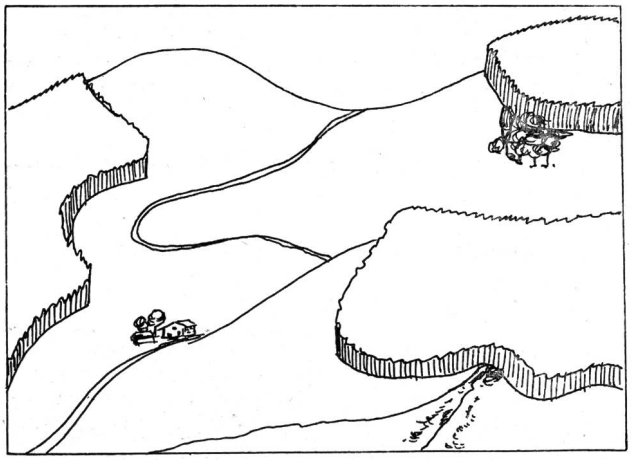
Nell'intento di facilitare il compito dei monitori, noi proporremo, a quelli già formati e a quelli futuri, di tanto in tanto, a partire da questo numero, delle forme progressive d'esercizi in vista della corsa d'orientamento.

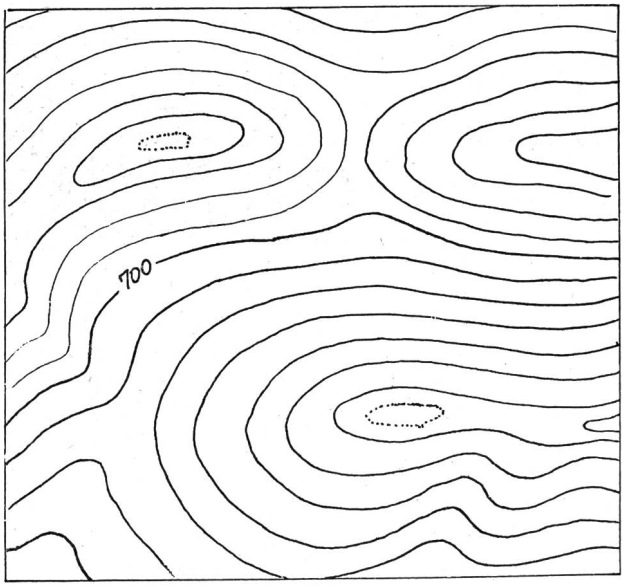
Conoscenza delle curve di livello (equidistanza)



Confronto del rilievo del terreno con la carta

(intenzionalmente non sono state considerate le strade, i sentieri e le case).



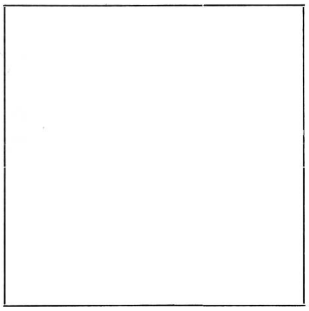


Questo articolo si propone di dimostrare come è possibile progredire nell'insegnamento della corsa d'orientamento. Certamente vi sono numerose possibilità per iniziare l'esordiente.

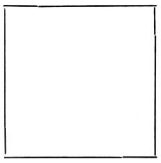
La Commissione svizzera di corsa d'orientamento si è occupata, in modo approfondito, del problema. Tutti i membri della stessa sono concordi nell'ammettere che, fin dall'inizio, il senso per le forme del terreno è molto importante. L'esordiente deve dunque per prima cosa saper riconoscere il rilievo. Non saranno dunque i sentieri, le strade o i margini di bosco ad essere utilizzati e cercati sul terreno come possibilità di orientamento, bensì le piccole colline, i fossati, le creste o depressioni che dovranno essere riconosciuti. In seguito, a poco a poco, l'iniziazione comprenderà anche i ruscelli, i margini di bosco, le strade ed i sentieri. Ma sempre, l'accento principale sarà messo sulle forme e sul rilievo del terreno. Per ciò si deve ottenere che l'esordiente si occupi subito dell'elemento essenziale, ossia il rilievo (le curve di livello), come mezzo principale d'orientamento. Vi sono ancora troppi corridori che cercano innanzitutto i sentieri ed i margini di foresta e che sono meravigliati che il tragitto presenti così marcati dislivelli. Lo scopo dell'insegnamento deve quindi essere, appena il corridore ha una carta in mano, quello di riconoscere immediatamente la forma del terreno e di considerare come accessori i sentieri e contorni dei boschi, ecc. Talune conoscenze della carta devono essere date agli esordienti prima di procedere all'esercizio sul terreno.

Conoscenza della scala della carta e senso delle distanze

Determinare le distanze sulla carta e sul terreno.



1 : 25 000
1 km = 4 cm
100 m = 4 mm



1 : 50 000
1 km = 2 cm
100 m = 2 mm

1 : 100 000
1 km = 1 cm
100 m = 1 mm

Sul terreno, quale prima forma d'esercizio, sceglieremo la marcia guidata con la carta. Il monitore si porta sul terreno con tutti i partecipanti, li conduce e li aiuta ad orientarsi e a ritrovarsi esattamente con l'aiuto della carta. Mi sembra essenziale che, fin dall'inizio, l'esordiente prenda confidenza con la carta, che con essa si senta a suo agio e sicuro.

In questo modo egli avrà maggior piacere e si entusiasmerà più presto al lavoro che non se lo si inviasse semplicemente in una foresta con una carta, col rischio che si perda nel labirinto di piccoli abeti e di cespugli; che non riesca a trovare la via del ritorno se non grazie al proprio sesto senso; che riceva, infine come premio, le critiche del monitore. Questo modo di procedere gli toglierebbe per sempre la voglia di partecipare alle corse d'orientamento.

Ci proponiamo di situare l'accento principale sulle curve di livello, è quindi della massima importanza di progredire lentamente e prudentemente, affinché il principiante impari veramente a leggere le curve di livello e sia messo veramente a suo agio nella conoscenza delle forme di rilievo.

Marcia guidata con cartina a curve di livello

Metodo di lavoro

Il monitore si porta sul terreno col gruppo e attira l'attenzione degli allievi sulle forme e sui rilievi del terreno, oppure lascia che essi li scoprano da soli.

Terreno

Occorre trovare un luogo di forma varia con collinette, motti, fossati, creste, depressioni, ecc. Attiriamo l'attenzione del monitore sperimentato sul fatto che non è necessario di lavorare in zone boscose. Spesso su terreno scoperto è più facile rinoscere il rilievo, cosa indispensabile per l'esordiente. Dunque, se è possibile trovare un terreno scoperto con rilievi marcati, questo è il posto adatto per lo studio citato.

Basi

Il principiante deve disporre a priori di un bagaglio minimo di conoscenza della carta. Deve sapere cosa sono le curve di livello, deve poter riconoscere grazie ad esse le forme del terreno e deve parimenti conoscere le varie scale della carta.

Scopo

L'allievo deve imparare ad applicare praticamente le sue conoscenze teoriche della carta ed a confrontare l'immagine della carta con la realtà del terreno.

Preparazione

Il monitore deve innanzitutto determinare il tragitto che intende seguire col gruppo. E' raccomandato ed utile che egli percorra prima questo tragitto, onde potersi rendere conto se il terreno scelto è realmente adatto per un insegnamento dimostrativo.

Materiale

Ogni partecipante deve essere in possesso di una carta a curve di livello. Se non è possibile avere una carta per il terreno scelto il monitore dovrà prepararne una egli stesso. Su una carta trasparente egli ricalca le curve di livello della regione considerata. Egli ne farà in seguito delle copie mediante matrice. È permesso di riprodurre a mano degli schizzi di curve a livello. Più tardi, per altre forme d'esercizi, si potranno utilizzare detti schizzi, completati con le zone boscose, poi con i sentieri e così di seguito; ne risulterà così a poco a poco un nuovo schizzo con nuove possibilità d'utilizzazione.

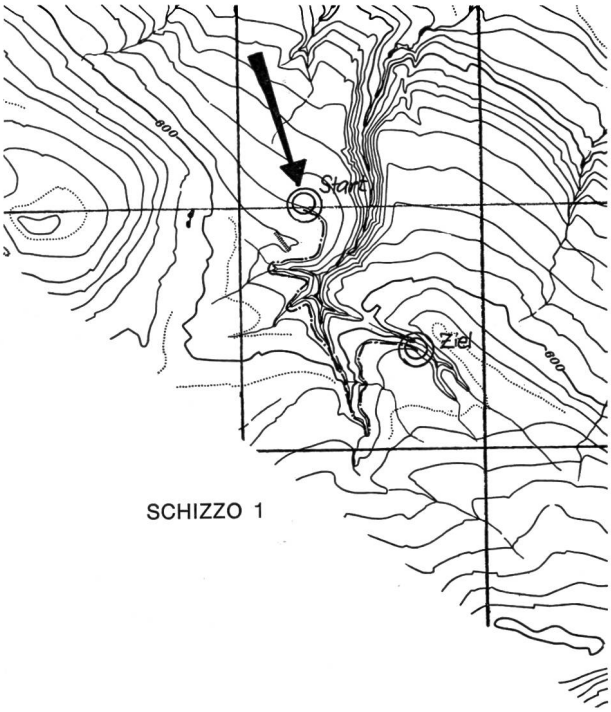
Svolgimento dell'esercizio

Tutti i partecipanti ricevono una carta, il gruppo compatto si sposta sul terreno sotto la direzione del monitore.

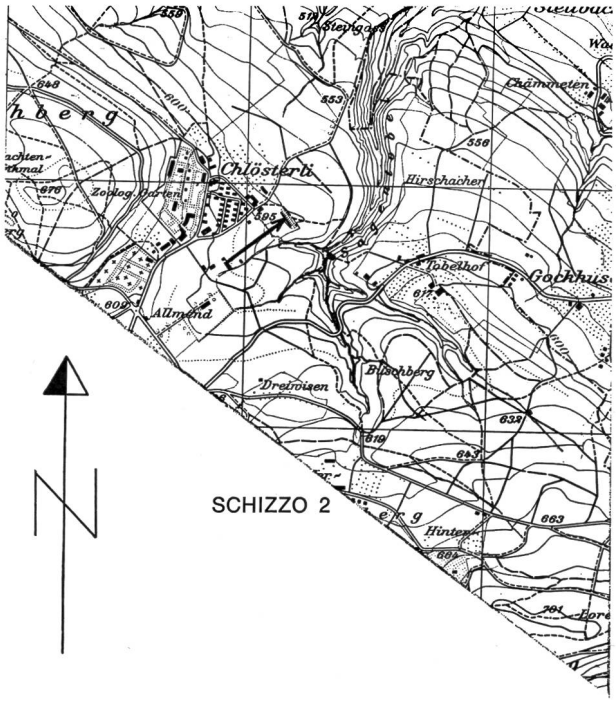
Procedimento pedagogico

All'inizio il monitore conduce i giovani verso le forme di terreno più marcate, spiegandole loro. Ma, a poco a poco, è l'allievo stesso ad osservare il terreno e a mostrare al monitore ciò che sa vedere e riconoscere. Il monitore conduce il gruppo ponendo dei compiti abilmente scelti ed adatti alle capacità degli allievi. Chi sa riconoscere un fossato sulla carta? Chi sa in quale direzione si trova detto fossato? Chi sa indicare il cammino per arrivarvi? Inversamente il monitore può posare delle questioni concernenti il posto da determinare sulla carta, e può, ad esempio, ricompensare gli allievi che lo situano con esattezza. Si può anche assegnare agli allievi il compito di marciare lungo una curva di livello, o al contrario, di disegnare la curva sulla quale si marcia; questa è pure una buona possibilità di esercizio. Nell'esempio in calce (cartina) mostriamo un percorso che conviene ad una marcia guidata con carta a curve di livello.

Questo tragitto ha fatto buona prova e ha dato i risultati



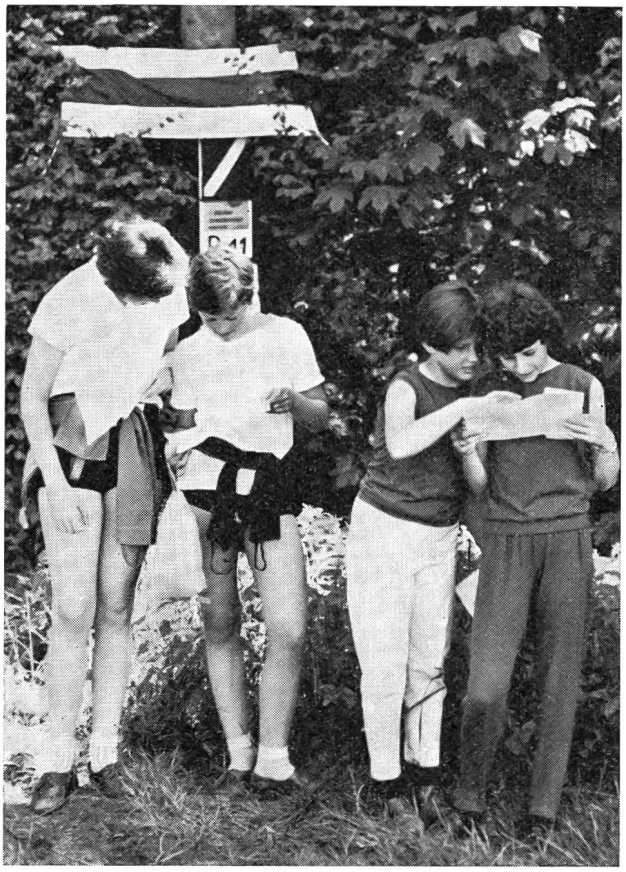
SCHIZZO 1



SCHIZZO 2

sperati.Il monitore deve interessarsi ai problemi che il competitore di corsa deve risolvere, poiché suo compito è quello di rendere i suoi allievi capaci di partecipare con successo alle corse di orientamento. In questo articolo mostriamo un esempio di competizione che indica abbastanza bene i compiti che le corridrici della «élite» avevano da risolvere, nonchè in qual modo tali problemi sono stati risolti dalla vincitrice, Ruth Galliker.

Segnaliamo, a questo proposito, che Ruth Galliker ha seguito, nella scorsa primavera, il corso di monitrice per corse d'orientamento e che collabora attivamente, in qualità di monitrice, al movimento «Gioventù e Sport».



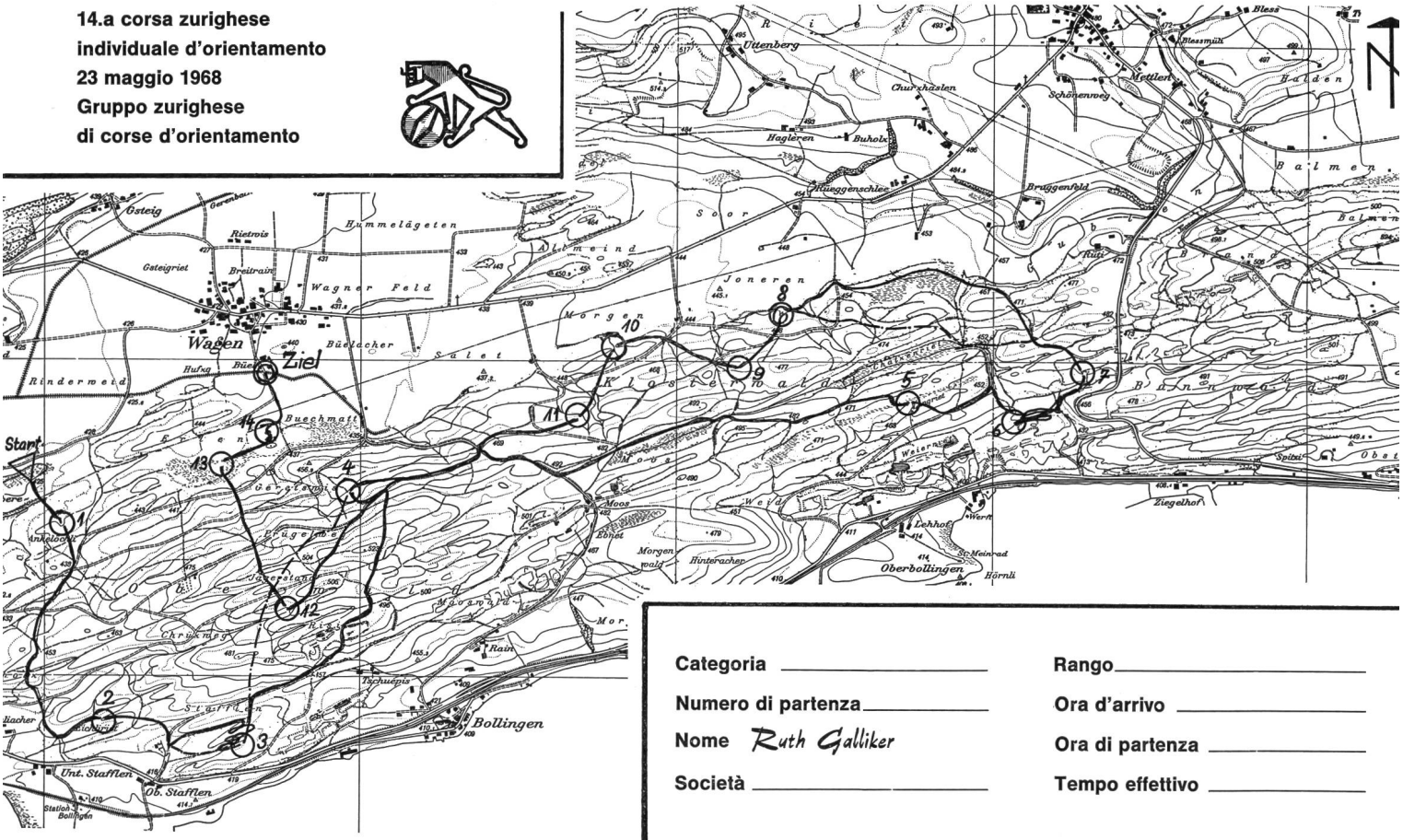
(Carta in bianco e nero senza zone boscose)

«Prima del posto 3 sono arrivata sulla via sbagliata; credevo di essere sul sentiero più a sud. Ho cominciato per tempo a cercare e ho girovagato qualche tempo all'intorno, finché mi son decisa a studiare dettagliatamente la carta». Il tragitto dal posto 3 al posto 4 m'ha preso parecchio tempo. Il tragitto verso ovest (—.—.—) sarebbe potuto essere più rapido. Prima del posto 6, ho misurato la distanza esatta al punto 452, ma, purtroppo, non l'ho rispettata abbastanza. Ho iniziato un po' troppo presto e un po' troppo ad est a cercare, e quindi ho perso alcuni minuti.

Nel tragitto dal posto 7 all'8 sono stata sviata dai sentieri un po' più a nord. Pensavo di essere realmente sul tragitto buono, più a sul (—.—.—), che è effettivamente molto più breve.

Benché questa zona boscosa sia percorsa da numerosi piccoli sentieri, la corsa esigeva molto dai partecipanti. I posti erano stati situati in modo molto vario».

14.a corsa zurighese
individuale d'orientamento
23 maggio 1968
Gruppo zurighese
di corse d'orientamento



Categoria _____ **Rango** _____

Numero di partenza _____ **Ora d'arrivo** _____

Nome *Ruth Galliker* **Ora di partenza** _____

Società _____ **Tempo effettivo** _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22