Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 20 (1963)

Heft: [2]

Artikel: Discipline facoltative I.P. : corsa d'orientamento

Autor: Metzener, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001076

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: 15.07.2025

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

Discipline facoltative I. P.

Corsa d'orientamento

Testo:
André Metzener, Macolin

Traduzione:
Clemente Gilardi, Macolin

Introduzione

L'uomo ricerca istintivamente un ritorno alla natura, quasi per trovare un compenso all'aumento degli agi e delle facilità accordategli dall'attuale genere di vita.
Il gran favore incontrato dal « camping » è, tanto a mo' di esempio, una manifestazione caratteristica di questa tendenza.
È quindi cosa normale che un movimento, il quale si occupa dell'educazione fisica e morale dei giovani, incorpori nel suo programma delle discipline rispondenti a tale bisogno. D'altra parte, parecchi sono coloro che non si possono accontentare di una semplice contemplazione della natura; il bisogno di assopimento di un antico istinto di lotta, di caccia, di inseguimento, di confronto con altri, di misura con avversari e con se stessi, deve essere calmato. Lo sforzo fisico sembra loro valido soltanto quando vien associato a certe qualità intellettuali, a conoscenze tecniche. « La testa e le gambe ». Questo titolo, ispirato al defunto Henri Desgranges dai corridori ciclisti, ritrova tutto il suo significato allorchè lo si applica ai concorrenti alle corse d'orientamento. I prudenti evitano alle loro gambe, mediante lo studio della carta e la scelta giudiziosa dei percorsi, i giri e gli sforzi inutili, mentre gli sconsiderati pagano con il sudore della loro fronte il tempo che non hanno impiegato per sapere esattamente dove andare.

La corsa d'orientamento è quindi uno sport dalle caratteristiche e dalle qualità proprie, e che si svolge nello stadio più bello: la natura. Chi lo pratica? Da una parte, gli « specialisti » di questo sport, che lo considerano fine a se stesso, che si adattano ad un allenamento fisico particolare e perfezionano le loro conoscenze della carta e del terreno. Dall'altra, ogni sorta di sportivi: rematori, atleti, sciatori, calciatori, giocatori di pallacanestro, ecc., che lo utilizzano per prepararsi alla loro propria stagione, per mantenersi in forma, o semplicemente per trovarvi un gradito diversivo al loro programma.
Sia gli uni che gli altri non vi troveranno però intera soddisfazione che se le corse si svolgeranno nelle condizioni normali ad ogni competizione, ossia tali da dare ad ognuno le stesse possibilità di riuscita e da escludere l'influsso del fattore caso. Per l'ottenimento di questo scopo occorrono organizzatori capaci, che conoscano le diverse forme di corse, i problemi essenziali della posa dei percorsi, e soprattutto le caratteristiche dei compiti dell'orientamento, senza confonderli con altri provenienti da altri domini. Il successo delle corse d'orientamento, veramente straordinario nella Svizzera tedesca, non può essere ottenuto che grazie a dei buoni percorsi. Per dei buoni percorsi, una sola condizione: dei buoni tracciatori di piste.

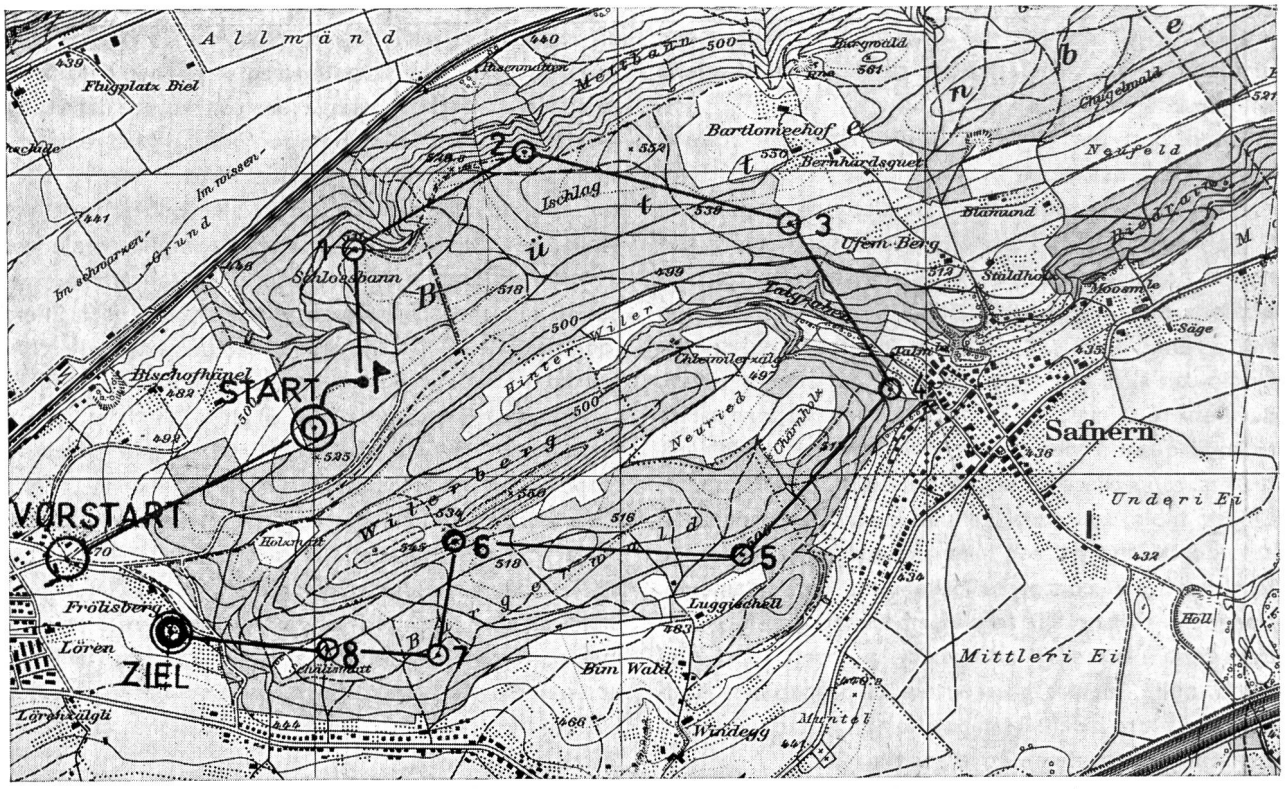
Corsi per monitori I. P. per la corsa d'orientamento

Per le ragioni precedentemente indicate, nei tre corsi finora organizzati, è stato trattato un solo aspetto della formazione dei responsabili di corse d'orientamento: la posa dei percorsi. Ci si è preoccupati di formare dei tracciatori di piste per i gruppi I.P., lasciando da parte, per mancanza di tempo, il problema della preparazione e dell'allenamento dei giovani corridori d'orientamento.

Con alcune teorie si cerca di dare ai partecipanti la nozione dei principi e degli elementi necessari per la posa di un percorso. Poi, passando dalla teoria alla pratica, ognuno deve stabilire un percorso sulla sua carta. Si scelgono allora i due progetti migliori, si effettua il riconoscimento nel terreno, si apportano le modificazioni necessarie, si procede alla marcatura definitiva dei posti; tutto questo con i partecipanti divisi in due gruppi. Ogni gruppo effettua poi il percorso tracciato dall'altro. Si dà in questo modo ad ognuno la possibilità di procedere alla preparazione dettagliata di una pista e quella di vivere le peripezie di una corsa organizzata da altri.

Inoltre, una teoria sulle diverse forme di corsa d'orientamento dà un'idea dell'abbondanza e della varietà della scelta a disposizione del monitore. Ecco uno scorcio delle principali forme illustrate.

Figura 1



La forma classica
(figura 1)

La partenza anticipata:

evita i raggruppamenti alla partenza;
permette al concorrente di prepararsi.

La partenza:

se possibile da un punto sopra-elevato, allo scopo di assicurare fluidità all'inizio della corsa.

Il « Püst »:

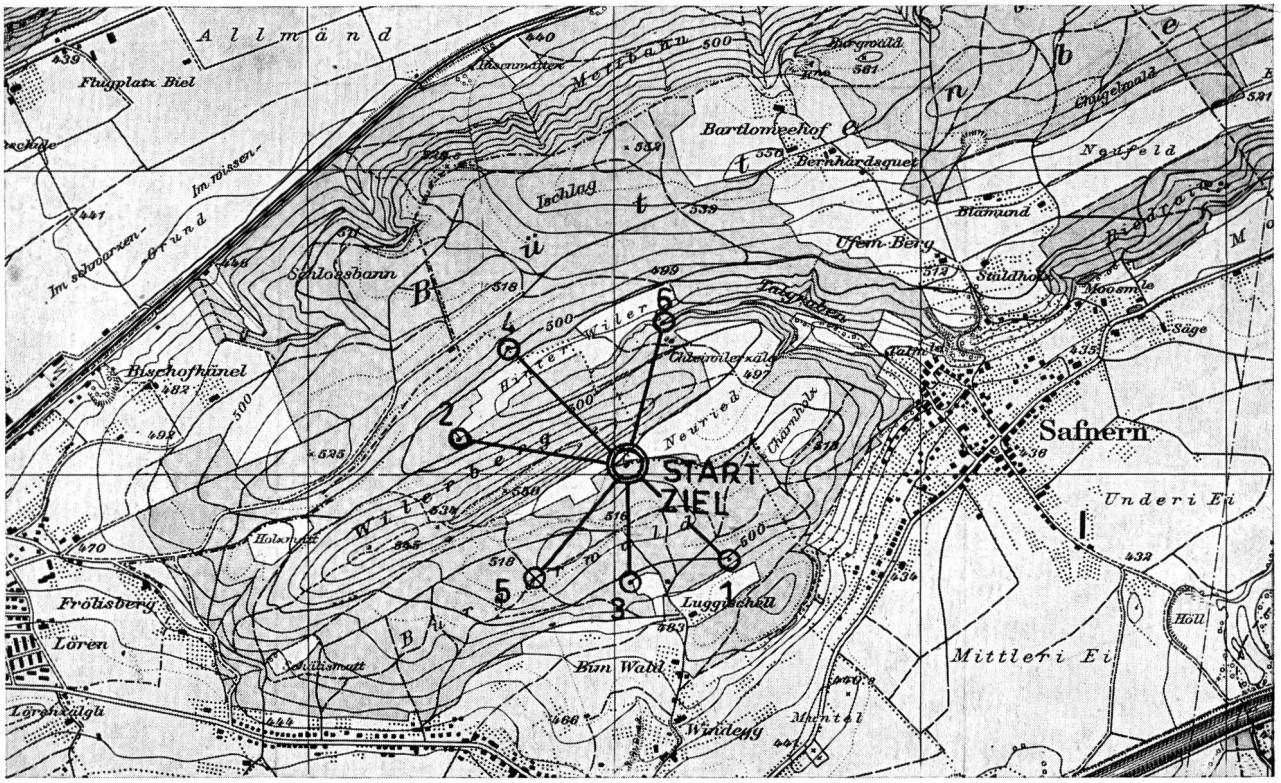
(Postenübernahmestelle = luogo di ricezione dei posti). Alla fine di un percorso marcato dalla partenza e invisibile da questa, il « Püst » evita che il corridore seguente veda dove è andato chi lo precede.

Il primo compito vien posto mediante l'affissione della carta: il concorrente procede al rilievo del punto o dei punti seguenti sulla propria carta (sistema finlandese). Durante il percorso, con lo stesso procedimento si procede 2 o 3 volte alla comunicazione dei posti seguenti.

Corsa a stella
(figura 2)

Partenza e arrivo nello stesso luogo. Il concorrente riceve soltanto l'indicazione di 1 posto. Deve quindi ritornare ogni volta alla partenza per ricevere il compito seguente. Ogni compito può eventualmente essere posto in maniera differente.

Figura 2



Rete di posti

Il corridore riceve contemporaneamente tutti i posti da toccare. Egli è libero di scegliere l'ordine nel quale li vuole raggiungere (questa forma conviene specialmente per le corse d'allenamento).

Corsa in linea

Il percorso da compiere vien marcato sulla carta mediante un tratto continuo. Tutti i posti trovati (nel terreno) durante tale percorso devono essere marcati sulla carta.
Classifica: secondo il numero di posti trovati e la precisione con la quale sono stati riportati (penalizzazioni).

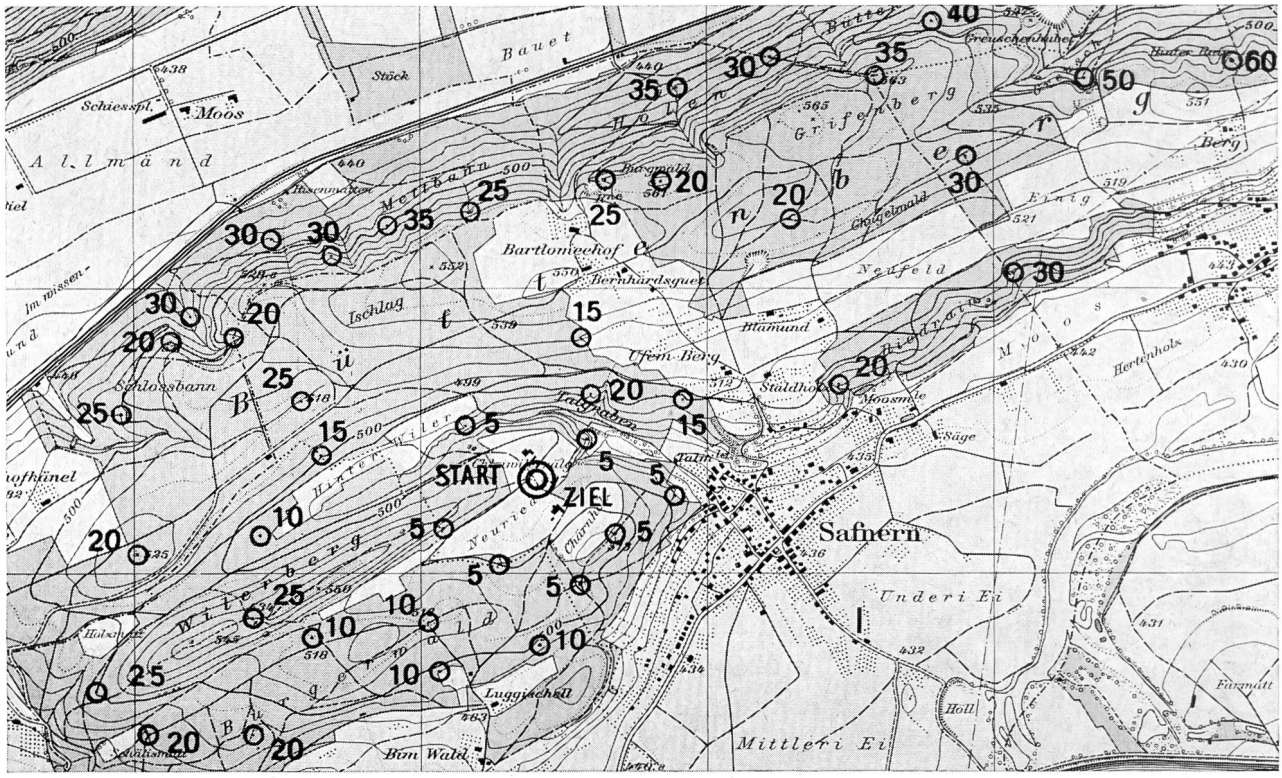
Corsa incrociata

Due concorrenti partono simultaneamente, l'uno in un senso, l'altro in senso opposto. Chi rientra per primo?

Skore = corsa ai punti
(figura 3)

5-10 minuti prima della partenza (eventualmente 15), i concorrenti ricevono la carta dove sono notati tutti i posti con l'espressione del loro « valore » in punti, e possono quindi scegliere i percorsi.
Partenza contemporanea di tutti i concorrenti. Tempo di corsa imposto. Penalizzazione (sottrazione) di x punti per ogni 30 secondi di ritardo.
Esempio: corsa biennese 1962.

Figura 3



Un nuovo film dell'ANEF e della SFGS.

La necessità di una migliore condizione fisica è cosa giustificata. L'imperativo si fa ancora più impellente quando si tratta della pratica dello sport di punta. Ma esso è comunque valevole anche per tutti i ginnasti e gli sportivi, per la gioventù, in generale per tutta la popolazione del nostro paese.

I metodi di allenamento migliorano continuamente grazie all'aumento delle esperienze raccolte, ma anche grazie alle nuove scoperte della scienza, che, specialmente negli ultimi anni, ha fornito un contributo prezioso e importante.

Affinchè un progresso generale si possa registrare, a proposito di migliore condizione fisica, migliore stato di salute, migliore capacità di prestazione e quindi di migliori prestazioni, occorre che le nuove conoscenze siano di dominio pubblico e non restino di privato possesso di una ristretta cerchia di allenatori interessati. La diffusione attraverso i mezzi abituali (pubblicazioni, libri, corsi, ecc.) richiede troppo tempo. Il film di istruzione, mezzo molto più diretto, completa gli altri in maniera ideale. Per queste ragioni, or fa circa un anno, la Commissione dell'ANEF per lo studio dei problemi della condizione fisica ha proposto che venisse girato un film sull'allenamento moderno di condizione.

Con questo nuovo film, da poco presentato ufficialmente al pubblico, l'ANEF e la SFGS intendono mettere a disposizione delle società e delle associazioni sportive un mezzo efficace per l'organizzazione dei loro allenamenti. Il film, girato dalla Casa Burlet di Zurigo, mostra, nella sua prima parte, alcune fasi di competizioni di sport diversi, con prestazioni ad alto livello. Da cui si deriva l'assioma che una buona condizione è necessaria per l'ottenimento di alte prestazioni.

I tre capitoli seguenti, relativamente brevi, trattano temi conosciuti ma facenti parte del lavoro generale di condizione: la *messa in moto*, la *scuola del movimento* e quella della *rapidità*.

Seguono i tre capitoli più importanti, nel corso dei quali vengono diffusamente trattati: *l'allenamento della resistenza* (specialmente allenamento a intervalli), *la scuola della forza* (powertraining) e *l'allenamento in circuito* (circuittraining).

I principi fondamentali sono ogni volta messi in valore da tabelle grafiche esplicative, mentre campioni di ogni genere di sport illustrano il lavoro pratico di allenamento. Lezioni di società e di ginnastica scolastica dimostrano che i moderni metodi di allenamento possono essere messi in pratica anche con mezzi semplici e talvolta improvvisati.

Da ultimo il film, senza potervi peraltro e volervi rispondere, pone la domanda se gli sforzi fatti per l'allenamento si giustificano veramente. Le riprese finali di competizioni tendono solo a dimostrare che l'atleta bene allenato tira sempre profitto dalla sua buona condizione fisica.

La preparazione e la regìa del film sono opera del Dr. Kaspar Wolf e di alcuni maestri di sport della SFGS. Il film, a colori, con commento parlato (in tedesco o francese) e musica, e della durata di 40 minuti, è a disposizione, per il noleggio, presso la Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin. Il prezzo di noleggio è di fr. 20.—. Le ordinazioni devono avvenire almeno quindici giorni prima della data prevista per la proiezione.

Corso centrale per monitori e istruttori nei corsi cantonali di ripetizione I.P.

L'annuale corso centrale per monitori e istruttori nei corsi cantonali di ripetizione I.P. ebbe svolgimento a Macolin, i giorni 9 e 10 febbraio scorsi. In tre mezze giornate di lavoro, i partecipanti — circa un centinaio — suddivisi in tre classi, ebbero l'occasione di seguire due lezioni nelle quali Armin Scheurer e il sottoscritto li introdussero nell'impiego degli attrezzi di palestra tradizionali (parallele, sbarra, anelli bilancianti, pertiche, corde e spalliere) come mezzi per la scuola della forza. Jean Studer, dal canto suo, impartì loro una lezione sulle particolarità dell'allenamento delle corse di velocità.

André Metzener, Urs Weber e Hans Altorfer si occuparono della messa in moto, ponendo rispettivamente l'accento principale sugli esercizi a terra, sulla ginnastica di movimento e sugli esercizi a due. Ogni mezza giornata di lavoro fu conclusa dal gioco, e più particolarmente, pallavolo, pallamano e pallacanestro. Hans Rüegsegger funzionò da direttore del corso.

Non tocca a me dire se questo fu una riuscita o no; ad ogni modo, secondo le espressioni dei partecipanti, sembra che sì.

Quel che mi spinge a scrivere in merito, brevemente e senza rancore, è che, anche quest'anno, i miei conterranei ticinesi hanno brillato per la loro assenza. Una assenza che a me, come maestro ticinese alla SFGS e come redattore di « Giovani forti - libera Patria », fa doppiamente male. Sono infatti dell'opinione che la nostra rivista, pur ammettendo che con sei numeri all'anno non possa far molto, può darsi fin che vuole la pena di fornire pagine tecniche, esempi di lezioni, studi particolari, ecc., ai nostri monitori. Il contatto, per quello che concerne la tecnica e la pratica, non è sufficiente attraverso le sole pagine scritte.

La SFGS e i suoi maestri si sforzano, ogni anno, in occasione del corso centrale, di presentare qualcosa di nuovo e di interessante, di dare indicazioni valide per tutta la stagione, di dare delle direttive sulla base delle quali si possa lavorare nei Cantoni. Logicamente, se i partecipanti di un Cantone mancano all'appuntamento, i monitori di questo non riceveranno, per comunicazione diretta, quanto per loro è stato pensato e dimostrato al corso centrale. Il ricupero attraverso le pagine scritte potrà avvenire, ma soltanto in parte. Ed è peccato per quanto andrà perduto.

Mi auguro quindi che l'anno prossimo, in occasione del corso centrale per monitori e istruttori nei corsi cantonali I.P., anche la mia calda parlata del sud del Gottardo abbia a farsi sentire in modo effettivo, onde far profittare in maniera diretta tutti i monitori e i giovani dell'I.P. ticinese.

Clemente Gilardi