

## Corsa d'orientamento: Preliminari scritti

**In questo esercizio gli allievi si fissano degli obiettivi per la corsa o per una parte di questa. In questo modo acquisiscono fiducia nella loro capacità di orientamento.**

Il corridore si fissa degli obiettivi personali per la corsa o solo per una parte di essa, mettendoli per iscritto. Esempi:

- Dar prova di prudenza lungo il percorso verso i primi tre punti e poi assumere rischi controllati;
- Su un circuito vallonato prendersi il tempo di studiare la cartina per farsi un'idea precisa del rilievo;
- Anche se si raggiunge un corridore partito prima di noi non lasciarsi influenzare dal suo percorso.



Al termine della corsa, paragonare i propri obiettivi con la realtà del terreno. Sono conformi o divergenti? Discutere di questi punti con l'allenatore e fissare nuovi obiettivi per la prossima prova

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**