

Corsa d'orientamento: Tutto sulla N di Nord e sulla R di Rotta

I campioni non si creano dal nulla. Le capacità e le abilità si sviluppano nel corso di un lungo processo. Saper orientare la cartina in base al terreno oppure la bussola è una tappa importante.



Per muoversi con sicurezza e rapidità con carta e bussola sui terreni più vari, chi pratica la C.O deve padroneggiare ben 70 abilità e capacità pratiche. Queste sono suddivise in sette ambiti di competenza.

In questo mini dossier, l'accento è posto sulla direzione e sulla bussola. Con l'aiuto di esercizi e della lezione che proponiamo i corridori sono in grado di:

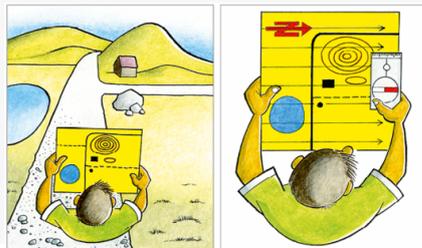
- orientare la cartina e definire il senso di spostamento
- mantenere la direzione giusta con la bussola
- orientarsi correndo

N come Nord

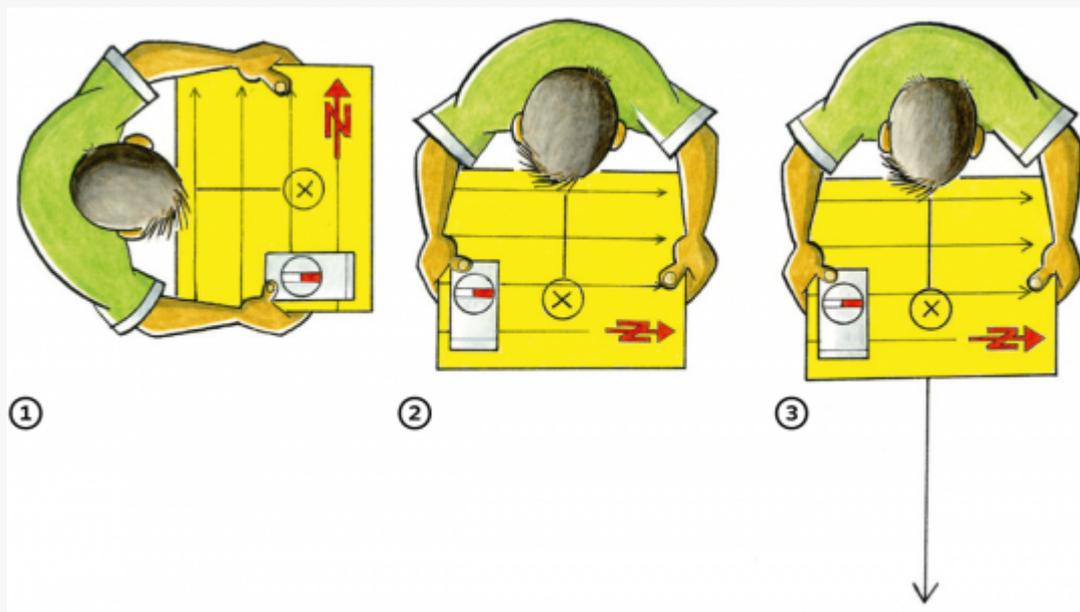
La carta è orientata correttamente se ciò che si trova davanti a te sul terreno è rappresentato sulla carta nella stessa posizione. La carta può essere orientata secondo il terreno o con una bussola.

Come orientare la carta con la bussola?

Metti la bussola sulla carta. Girati finché la parte rossa dell'ago della bussola non guarda nella stessa direzione della freccia del Nord.



R come Rotta, direzione



Come ricavare la direzione di corsa da una carta?

1. Tenere la carta davanti a sé come segue: la posizione attuale (punto di partenza) si trova davanti al proprio ombelico. Il collegamento all'obiettivo (punto) si sviluppa nella direzione che parte dalla punta del naso.
2. Mettere la bussola sulla carta. Disporre l'angolo della bussola parallelamente alla linea di collegamento desiderata (reale o immaginaria), a qualche millimetro di distanza. Iniziare ora a girarsi insieme alla carta, finché la parte rossa dell'ago e la freccia del Nord non sono rivolti nella stessa direzione. Fare attenzione a non ruotare solo la carta, ma a muovere di conseguenza anche i piedi.
3. La carta è ora disposta nella posizione corretta, vale a dire orientata. Il corridore ha già lo sguardo rivolto nella direzione di corsa ed è posizionato dietro alla carta. Se alza lo sguardo, guarda verso il punto.

Osservazioni importanti

- Posizionarsi sempre dietro alla carta!
- In questo modo, se si cambia direzione, la carta mantiene il proprio orientamento,

come un apparecchio GPS. Non importa se le scritte sulla carta sono rovesciate. È essenziale che la carta sia orientata correttamente.

Exercizi e lezione

- Esercizi: Direzione e bussola

L'obiettivo di questi esercizi è doppio: orientare la cartina e definire il senso di spostamento, ma anche mantenere la direzione giusta con la bussola.

- Lezione: Imparare a orientare correttamente la cartina

In questa lezione gli allievi imparano a orientare la cartina di CO e a definire il senso di spostamento.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO