

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

02

AZIMUT

MAGAZINE

LUGLIO 2010



DALLAVALLE
BRONZO
MONDIALE

■ LE SFIDE DELLA CO

■ ORIENTEERING E TURISMO



gruppoitas.it

ITAS sa guardare lontano

 **ITAS**
ASSICURAZIONI
Agenti Trentino 

AGENZIA DI FIERA DI PRIMIERO

Agente Yuri Gadenz

Viale Piave, 49 - Transacqua (TN) - Tel. 0439 762235-64141

agenzia.fieradiprimiero@gruppoitas.it

Subagenzie di

Canal S. Bovo Via Somprà, 45 - Tel. 0439 719258
San Martino di Castrozza Via Fontanelle - Tel. 0439 68250

EDITORIALE

PIETRO ILLARIETTI

MILANO - Mi capita sempre più spesso, durante gli eventi di Orienteering (gare, presentazioni, conferenze stampa) di essere avvicinato da giornalisti, anche sportivi, che mi chiedono con un certo smarrimento informazioni e dettagli ulteriori sul nostro meraviglioso sport. Inizialmente mi preoccupavo di capire se la presentazione, o il materiale fornito, non fosse stato sufficientemente chiaro ma poi, con il tempo, mi sono accorto che il punto è un altro. Orientisti non si nasce, tranne in rare eccezioni, e probabilmente lo si diventa ma solo dopo un percorso che ti porta a crescere fisicamente e soprattutto tecnicamente. Questa crescita, a tratti inconsapevole dato che per i giovani può essere un simpatico gioco, porta ad una specializzazione ed un'erudizione tale da far risultare la materia a volte incomprensibile ai non addetti ai lavori. Proprio per questo la distanza con un possibile interlocutore, a digiuno sul tema, potrebbe diventare un gap di comunicazione incolmabile. Credo che gli orientisti debbano provare a fare uno sforzo mentale e rallentare la loro corsa per aspettare chi parte da un livello di preparazione più basso. La cosa importante è trasmettere l'essenza di uno sport che ha nel contatto con la natura e lo sviluppo di abilità multisensoriali il suo punto di forza e non lanciarsi in articolate spiegazioni su curve di livello, puntinati o punti k, che potrebbero suscitare facili ironie.

pietro.illarietti@fiso.it



STEFANO MAPPA

I FRUTTI DEL MARKETING

La Commissione Marketing e Comunicazione ha lavorato intensamente in questo inizio di 2010. Sono state attivate numerose attività di comunicazione a diversi livelli, internazionali, nazionali, locali con differenti canali d'informazione. Potremmo riassumere con alcuni numeri quanto fatto. Sono oltre 700 le uscite su giornali (fonte Eco della stampa ndr) a cui si aggiungono i redazionali su riviste come Corriere, Sport club, Vai, La Corsa. A questi si sommano i servizi televisivi realizzati per i Campionati Italiani di inizio stagione di Ski-O, Mtb-O, CO realizzati per RAI Sport e per una serie di TV locali diventate in questi due anni veri e propri media partner regionali. Ci sono poi le video interviste on line su VIMEO. I servizi televisivi per RAI con programmi come Avventura, Geo & Geo, Di che sport sei (RAI News), Cominciamo bene l'estate (RAI Tre). Per MEDIASET con Vivere al meglio. Lo speciale andato in onda su Deejay Television. Senza dimenticare i fondamentali aggiornamenti costanti del sito federale e Sportlinx su www.gazzetta.it. Infine dopo anni è tornata la pubblicazione ufficiale della Federazione: Azimut Magazine. A ciò si aggiunge un lavoro di supporto agli organizzatori. È stato avviato e predisposto il piano di comunicazione per la Coppa del Mondo Mtb-O e sono stati creati strumenti di comunicazione validi per i Comitati Organizzatori. Sono state inoltre concluse operazioni di marketing con varie aziende: Suunto, Rudy Project, Monopoli di Stato, Inov, Itas solo per citarne alcune. A queste si aggiungono altre proposte ancora in fase di trattativa.

Vanno poi considerate numerose iniziative legate all'immagine come la partecipazione a Sport fitness festival e la realizzazione del nuovo volantino scaricabile dal sito per tutte le società. Vi sono inoltre tanti altri aspetti formali a cui la Commissione ha lavorato e che hanno già portato a dei risultati dei quali, diverse società, hanno già potuto beneficiare. Un lavoro insomma fatto sulla comunicazione a 360° che inizia a dare ottimi risultati.



SERGIO GRIFONI

03

Cari amici orientisti, dobbiamo gestire e sviluppare quattro discipline con caratteristiche molto diverse l'una dall'altra, con risorse economiche piuttosto modeste. Ecco perché chiedo a tutti voi, ancora una volta, di porre in cima alle vostre priorità la necessità di far crescere il nostro sport con nuovi tesserati e nuove società. La nascita di due Comitati nel Sud permetterà di impostare un calendario interregionale: senza una continuità nell'offerta di gare ai nuovi tesserati è illusorio contare su una crescita stabile. I calendari regionali e interregionali devono essere alla base dell'attività agonistica. Qualche altra novità positiva: la Commissione Marketing inizia a produrre risultati nell'ambito delle sponsorizzazioni con aziende commerciali, a dimostrazione che occorre un lungo e tenace lavoro per aver successo in questo campo, tra l'altro in un momento di crisi economica. Insomma, la Federazione è in movimento, a dispetto delle solite difficoltà che incontra inevitabilmente una struttura come la nostra, che conta sostanzialmente sul volontariato di molti di voi.

INDICE

- 03 EDITORIALE
05 GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI
06 IN ELITE GUIDA MAMLEEV
09 IN MAGLIA AZZURRA
10 PIANETA MASTER
11 STORICO BRONZO MONDIALE
13 COPPA DEL MONDO DI MTBO
14 L'IMPORTANZA DEL TRAIL-O
16 WEEKEND IN TRENTO
17 TRAINING MAP DI PIERPAOLO CORONA
Doppia Cartina staccabile
21 LO SCI FATTO D'ESTATE
24 L'IMPATTO SULL'AMBIENTE
27 ORIENTEERING E TURISMO
29 PER DIVENTARE FSN
30 A BRACCETTO CON IL CUSI
31 RICORDI DEI LONTANI PRIMI ANNI
33 LA CASA DELL'ORIENTEERING IN FRIULI
34 PSICOLOGIA E SPORT

AZIMUT
MAGAZINE

NUMERO 2 - LUGLIO 2010

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE Sergio Grifoni
CO-DIRETTORE Dario Galbusera
DIRETTORE DI REDAZIONE Pietro Ikkarietti
CREATIVE DIRECTOR Francesco Isella
RESPONSABILE COMUNICAZIONE Stefano Mappa

HANNO COLLABORATO

Giaime Origgì, Luigi Girardi, Fulvio Lenarduzzi,
Stefano Galletti, Alessio Tenani, Renato Pelessoni,
Pierpaolo Corona, Simone Paredi, Alberto Bethaz,
Daniele Pagliari, Walter Peraro, Giuseppe Falco,
Francesco Franceschetti, Luciano Bertocchi,
Paolo Di Bert, Chiara Sergenti

COMITATO SCIENTIFICO

Gianfranco Dell'Eva, Nicolò Corradini, Vincenzo Crippa,
Giancarlo Dell'Eva, Andrea Visioli, Fulvio Lenarduzzi,
Luigino Zanella, Gianfranco De Vito, Carla Balma,
Tiziano Zanettello, Franco Orler, Jaroslav Kacmarcik

IN COPERTINA

Gaime Origgì vincitore a Villarbasse (TO)

REDAZIONE

P.zza Silvio Pellico, 5 - 38122 TRENTO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
Frush [Design sostenibile] - www.frush.it

STAMPA

Arti Grafiche Vertemati, Vimercate (MI)

PERIODICO A CURA DELLA F.I.S.O.

Federazione Italiana Sport Orientamento
P.zza Silvio Pellico, 5 - 38122 TRENTO
tel. 0461/231380 - fax 0461/236424
www.fiso.it - info@fiso.it

Stampato nel mese di Luglio 2010
Autorizzazione n.1 del 18/02/2010
Tribunale di Trento

Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - Unione Stampa Periodica Italiana

PARTNER



FASE NAZIONALE DEI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2010: È INIZIATO UN NUOVO CORSO

DI FULVIO LENARDUZZI

SARACENA (CS) - La fase nazionale dei Giochi Sportivi Studenteschi per le scuole secondarie di 1° grado si è svolta a Saracena (CS) lo scorso 25 e 26 maggio e anche i non addetti ai lavori hanno notato alcune diversità rispetto alle precedenti edizioni. Infatti da quest'anno, le note difficoltà finanziarie del MIUR e del CONI, hanno portato i due Enti ad annunciare congiuntamente il regolare svolgimento dei GSS solamente fino alla fase regionale compresa. Fatto questo primo annuncio, ne segue un altro: lo svolgimento della Fase Nazionale è demandata alle Federazioni su base volontaria e addossando loro tutti gli oneri sia tecnici che finanziari. Subito dopo un altro annuncio specificava, viste le reazioni, che per onere finanziario si intende la copertura di tutti i costi della manifestazione con eventuale esclusione dei trasporti. Ultima comunicazione: le Federazioni Sportive che intendono organizzare la fase nazionale devono comunicare al MIUR per iscritto, dichiarando l'assunzione degli oneri finanziari, entro il 4 maggio per le scuole di 1° grado, ed entro il 14 giugno per le scuole secondarie di 2° grado. Definita finalmente la situazione, la FISO, decisa a non rinunciare a priori all'organizzazione della fase nazionale, si attivava alla ricerca di realtà locali, già provviste di impianti cartografici e disponibile ad ospitare a proprie spese i circa 200 partecipanti previsti. Una serie di fortunate coincidenze hanno fatto sì che si cadesse nella disponibilità dell'Amministrazione Comunale di Saracena per l'ospitalità e nella più ampia collaborazione della Delegazione FISO Calabria e dell'istituto IPSSAR di Castrovilliari per l'utilizzo degli impianti cartografici, l'organizzazione tecnica e logistica della manifestazione. Quindi la realizzazione della manifestazione è il risultato di una fortunata sinergia fra MIUR, FISO ed Enti Locali. Questa in estrema sintesi la cronaca degli avvenimenti che evidenzia il cambio di strategia politica riguardante le fasi nazionali dei GSS. Dal punto di vista della cronaca prettamente sportiva va segnalata in termini estremamente positivi la partecipazione di 20 rappresentative regionali (unicamente la Valle d'Aosta, dopo lo svolgimento della propria fase regionale non si è sentita in grado di effettuare in tempi così brevi la lunga trasferta rinunciando alla partecipazione). Martedì 25 maggio, giornata dedicata agli arrivi, alla cerimonia di apertura dei Giochi e allo svolgimento di un breve percorso per le vie di Saracena legato alla educazione stradale a cui hanno preso parte 107 ragazzi. Mercoledì 26 maggio, all'interno del Parco Nazionale

del Pollino, nella splendida cornice di Piano di Novacco e a 1362 metri slm , sono stati 66 Cadette, 66 Cadetti e 7 concorrenti nella disciplina del Trail-O a sfidarsi per l'assegnazione dei titoli. Perfetti dal punto di vista tecnico i percorsi predisposti con consumata esperienza da Francesco Giandomenico, sull'omonima carta in scala 1:10.000 di proprietà dell'istituto IPSSAR di Castrovilliari ed impeccabile l'organizzazione di tutti gli aspetti, sia tecnici sia logistici svolti dalla Delegazione Calabrese FISO, dall'Amministrazione Comunale di Saracena e dal MIUR di Cosenza. Di seguito i risultati ottenuti (presenti completi di cartografia utilizzata e foto sul sito www.fiso.it sezione scuola). A titolo individuale nella categoria Cadetti 1°, 2° e 3° posto sono stati appannaggio del Trentino con Fabiano Bettiga, Mattina De Bertolis e Riccardo Scallet. Nella cat Cadette 1^ Gaia Sebastiani Piemonte, 2^ Elisa Lucian Trentino e 3^ Marta Scapin Veneto. Nella classifica a Squadre strapotere del Trentino che ha vinto in ambedue le classifiche in compagnia (ai primi sei posti) delle rappresentative regionali di Emilia Romagna, Piemonte, Friuli V.G., Lazio, Alto Adige, Lombardia e Veneto. Queste Regioni testimoniano il legame esistente fra movimento federale e movimento scolastico. Per gli amanti delle statistiche e per fornire un elemento concreto di discussione sul tema della difficoltà di transfert fra il mondo della scuola e il settore giovanile della FISO, un semplice controllo incrociato, ha evidenziato che il 24 % dei partecipanti risulta essere tesserato FISO. Dato in lieve aumento rispetto al 2008 ed ovvio il posizionamento di questo 24% nelle parti alte della classifica. Analizzando invece la distribuzione geografica, solo 9 regioni su 20 comprendono all'interno della rappresentativa tesserati FISO. Accanto si possono vedere regioni e percentuali. Le rimanenti 11 regioni non presentano alcun tesserato FISO all'interno delle rappresentative. Questi dati confermano il carattere promozionale dei GSS, soprattutto in considerazione al fatto che fanno riferimento alla fase nazionale; analoghe percentuali non possono comparire nelle fasi provinciali e regionali. Confermano la distribuzione disomogenea sul territorio e mettono in evidenza un primo significativo segnale di cambio di tendenza nelle regioni Sicilia e Campania, che per la prima volta si affacciano in questo genere di analisi. ■

05



TESSERATI PER REGIONE

Trentino	100%
Friuli VG	86%
Emilia Romagna	83%
Alto Adige	57%
Piemonte	43%
Campania	43%
Sicilia	33%
Veneto	25%
Liguria	14%

ATTIVITÀ NAZIONALE: TANTA VOGLIA DI RIPETERSI E IN ITALIA COMANDA SEMPRE LUI

DI PIETRO ILLARIETTI

Il movimento azzurro elite ha evidenziato tanti nomi pronti ad inserirsi nella lotta al vertice. Un buon segnale per il CT Kacmarcik

06



TRENTO - Il timone è ancora nelle mani di Mikhail Mamleev che in questo avvio di stagione ha viaggiato quasi a fari spenti, senza clamori, ma con gli obiettivi sempre ben fissi nella mente: Campionati Europei di Bulgaria e Campionati Mondiali di Norvegia. Non una marcia trionfale come quella del 2009 in cui vinse tutto e sempre, a livello nazionale, ma nel 2010, per il longilineo Mikhail un approccio all'attività agonistica più ragionato e consapevole. La famosa calma dei forti, di chi ormai non ha più nulla da dimostrare a nessuno. Se lo scorso anno ha voluto riprendersi la leadership anche nelle gare italiane, dopo una parentesi non così proficua nelle skyrace, le prove ad alta quota in montagna, ora le energie buone sono di nuovo tutte al primo amore: l'Orienteering. Tecnica ed esperienza non gli mancano ma le ambizioni sono ora rinnovate dopo l'entusiasmante bronzo ai Mondiali ungheresi 2009. L'inizio della stagione agonistica ha però dato indicazioni interessanti. In campo maschile sono stati ben 10 gli atleti in grado di salire sul podio degli eventi più importanti: Mamleev appunto, Caraglio, Seppi, Simion, Pittau, Schgaguler, Dallavalle, Seidenari, Rigoni e Pagliari. Un buon segnale per il CT Kacmarcik che ha così la possibilità di lavorare su una rosa aperta di nomi, in modo da poter aumentare la competizione fra gli azzurri. Diverso invece il discorso in campo femminile Senior, dove il cerchio delle big si restringe ad un pugno di nomi: Kirchlechner, Guizzardi, Scalet, Sbaraglia, Maggioni. La reginetta di inizio stagione è stata la giovane Scalet, partita benissimo con 3 vittorie consecutive, che si è dovuta fermare a causa di un infortunio ad una caviglia patito a Monte Livata l'8 maggio durante le qualificazioni del sabato ai Campionati Italiani Middle Distance (e successiva ricaduta ai Campionati Europei). Fino a quel momento era stata lei a dettar leggi con un tris che l'ha vista salire sul gradino più alto del podio a Sasso di Monghidoro, Monghidoro e Alpe di Monghidoro. Il CT degli azzurri è parso soddisfatto di quanto fatto dai suoi ragazzi durante l'avvicinamento ai primi appuntamenti internazionali. La concorrenza interna, in campo maschile, sta diventando agguerrita e le sorprese, di gara in gara, sono state diverse. Forse una delle più piacevoli è stata quella di Lorenzo Pittau (2° agli Italiani Sprint di Monghidoro e 4° a Sasso di Monghidoro in notturna), tesserato della Polisportiva Masi, 23 anni e pupillo del veterano Alessio Tenani che lo ha preso sotto la propria ala e lo ha condotto negli allenamenti fisici e tecnici. La vicinanza, abitano entrambi nel bolognese, la voglia di migliorare dell'uno e la disponibilità dell'altro, ha fatto sì che i due sviluppassero un rapporto allenatore-allievo che è sicuramente servito a Pittau che, a detta di molti, ha incrementato notevolmente le sue performances fisiche, ma deve ancora accrescere quelle tecniche. L'altro giovane che si è messo evidenza tra i Senior, ma già ben conosciuto nell'ambiente dell'orienteering, è Giancarlo Simion (US Primiero). Il campione italiano Sprint Distance di Monghidoro pare aver ri-



Il punto di riferimento è sempre lui: Mikhail Mamleev. Il confronto con il campione di Meltina sta facendo crescere una nuova generazione di talenti

trovato mordente dopo una stagione in penombra che lo aveva portato a non essere più nella rosa degli azzurri. Il primierotto, vero talento dai grandi mezzi atletici, non è mai stato in discussione e deve sicuramente migliorare nella continuità. Facendo un passo indietro l'anno è iniziato nel migliore dei modi con Mamleev vincitore al Portugal Orienteering Meeting. Il capitano azzurro è partito particolarmente bene, nonostante un inverno molto difficile dal punto di vista climatico. Il Portogallo ha permesso però a tutti gli azzurri presenti di godere di temperature miti che hanno protetto anche eventuali malanni di stagione. I reduci da questo stage si sono presentati all'apertura italiana del calendario particolarmente brillanti anche se con un grosso lavoro nelle gambe. Mamleev è partito con un en plein, nella Coppa Italia Notturna del 21 marzo ed il giorno seguente nella Middle. In un week-end semi invernale gli orientisti sono

così tornati a sfidarsi aprendo la stagione. La rivincita è arrivata il 10 e l'11 aprile in Emilia Romagna. Il CUS Bologna ha infatti dato vita alla spettacolare prova Sprint valida per il tricolore. Lo staff del CUS ha messo in campo tutte le forze e l'inventiva pur di riuscire a stupire i partecipanti con un percorso cittadino molto spettacolare. Il giorno seguente solo il maltempo ha provato a guastare la buona riuscita della gara. In quest'occasione Schgaguler è tornato a graffiare in un avvio di stagione che lo ha visto sin qui meno puntuale nell'andare a podio. Il tenace altoatesino ha infatti alternato ottime prove a risultati non alla sua altezza. Per veder vincere il coriaceo Marco Seppi si è dovuto attendere la prova organizzata a Subiaco. Qui il triestino ha dato vita ad un entusiasmante testa a testa con Giacomo Seidenari riuscendo a spuntarla per un pugno di secondi. Peccato non poter ammirare lo sconfitto atleta del Gronlait più spesso, ma avendo ora dimora in Svezia non è così semplice per lui prender parte alle prove organizzate nello stivale. Di sicuro l'essersi fatto trovare pronto al momento giusto rende onore ad un atleta che ha dimostrato così di essere una garanzia per la Nazionale. A chiudere la prima parte di stagione ci ha pensato un grande del recente passato: Carlo Rigoni, che ha curato il momento giusto per portare a casa un nuovo successo in M Senior a Paluzza. Un peccato non vederselo confrontarsi con i big nelle altre corse dell'anno. ■

SEI GIORNI DEL TIROLO

Mikhail Mamleev (Sport Club Merano) ha vinto l'ultima tappa della "6 giorni del Tirolo" e Klaus Schgaguler (OLC Graz) ha guadagnato il successo finale che tra le donne è andato a Jenny Johansson. Per Schgaguler una vittoria importante davanti ad avversari di alto livello internazionale dopo una prima parte di stagione fra alti e bassi.

INTERTEMPI CAMPIONATI ITALIANI MIDDLE DISTANCE

1° SESSI (CUS BOLOGNA)

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12 fork	P13 fork	P14 fork
Tempo Parz.:	00:02:33	00:00:48	00:00:57	00:00:54	00:02:58	00:01:08	00:01:13	00:00:33	00:03:26	00:04:59	00:02:32	00:00:43	00:01:05	00:00:58
Progressivo:	00:02:33	00:03:21	00:04:18	00:05:12	00:08:10	00:09:18	00:10:31	00:11:04	00:14:30	00:19:29	00:22:01	00:22:44	00:23:49	00:24:47
	P15 fork	P16 fork	P17 fork	P18 fork	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
Tempo Parz.:	00:00:47	00:01:06	00:01:29	00:00:39	00:00:59	00:03:20	00:02:13	00:01:11	00:00:24	sprint				
Progressivo:	00:25:34	00:26:40	00:28:09	00:28:48	00:29:47	00:33:07	00:35:20	00:36:31	00:36:55	FINISH				

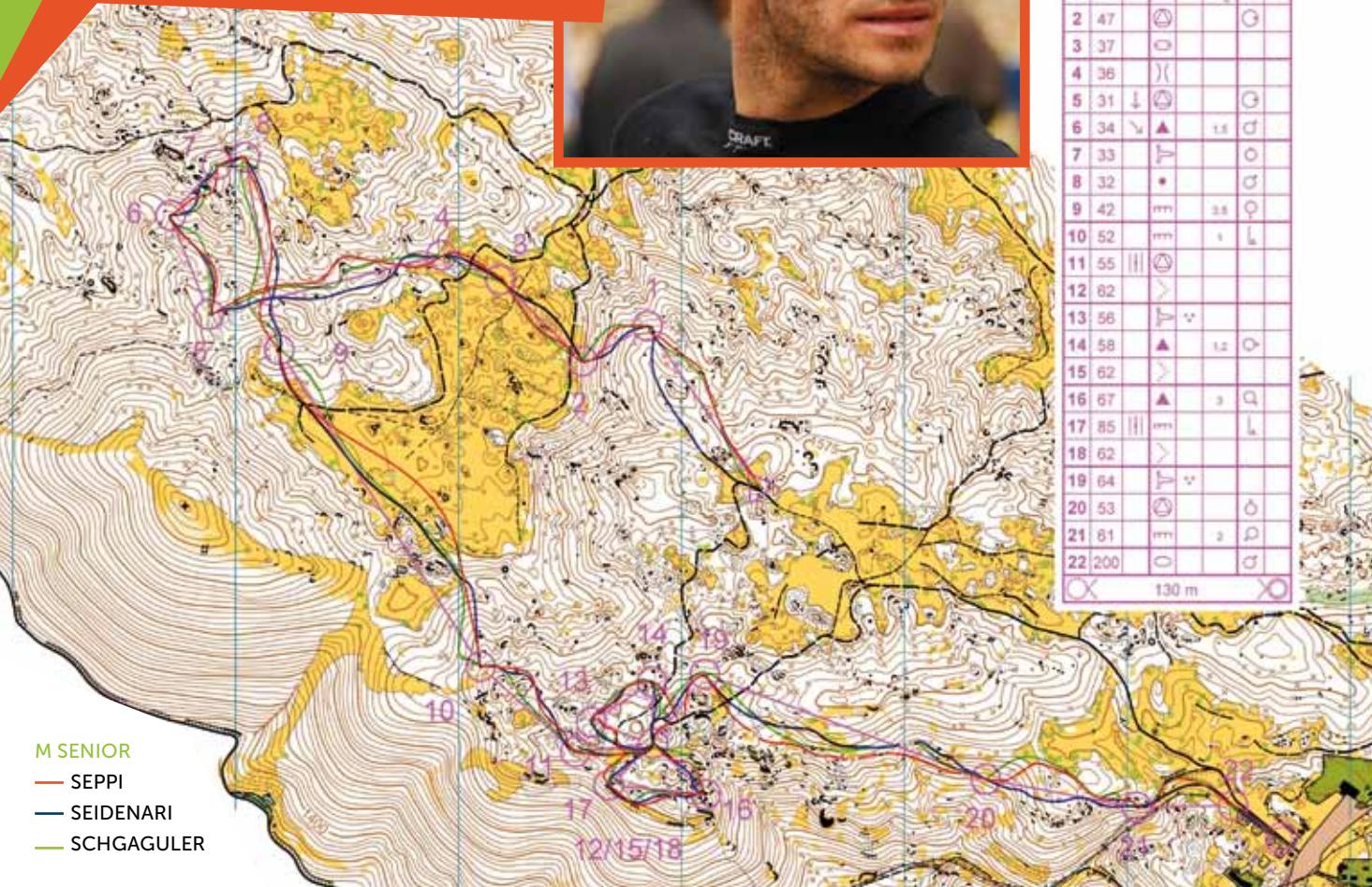
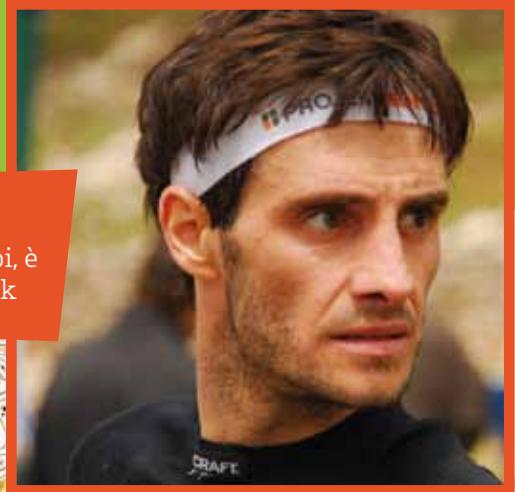
2° SEIDENARI (GRON LIGHT)

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12 fork	P16 fork	P17 fork
parziale	00:02:23	00:00:48	00:00:58	00:00:58	00:03:05	00:01:12	00:01:12	00:00:34	00:03:23	00:05:13	00:02:32	00:00:41	00:01:05	00:01:41
progressivo	00:02:23	00:03:11	00:04:09	00:05:07	00:08:12	00:09:24	00:10:36	00:11:10	00:14:33	00:19:46	00:22:18	00:22:59	00:24:04	00:25:45
	P15 fork	P13 fork	P14 fork	P18 fork	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
parziale	00:00:42	00:00:58	00:00:56	00:00:35	00:00:58	00:03:19	00:02:04	00:01:15	00:00:25	sprint				
progressivo	00:26:27	00:27:25	00:28:21	00:28:56	00:29:54	00:33:13	00:35:17	00:36:32	00:36:57	FINISH				

3° SCHGAGULER (GRON LIGHT)

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12 fork	P13 fork	P14 fork
Tempo Parz.:	00:02:35	00:00:44	00:00:58	00:00:53	00:03:08	00:01:07	00:01:06	00:00:49	00:03:52	00:05:16	00:02:46	00:00:43	00:00:55	00:01:01
Progressivo:	00:02:35	00:03:19	00:04:17	00:05:10	00:08:18	00:09:25	00:10:31	00:11:20	00:15:12	00:20:28	00:23:14	00:23:57	00:24:52	00:25:53
	P15 fork	P16 fork	P17 fork	P18 fork	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
Tempo Parz.:	00:00:39	00:00:58	00:01:38	00:00:41	00:01:02	00:03:12	00:02:21	00:01:10	00:00:23	sprint				
Progressivo:	00:26:32	00:27:30	00:29:08	00:29:49	00:30:51	00:34:03	00:36:24	00:37:34	00:37:57	FINISH				

Giacomo Seidenari, 2° ai Campionati Italiani di Monte Livata dietro a Sessi, è uno dei selezionati dal CT Kackmarcik





corsa orientamento

QUESTA VOLTA MAMLEEV CI LASCIA CON L'AMARO IN BOCCA

DI PIETRO ILLARIETTI

L'infortunio dell'azzurro sembra oscurare la bella prestazione della Nazionale agli EOC 2010 in Bulgaria

SOFIA - Nel viaggio di ritorno verso l'aeroporto Jaroslav Kacmarcik e Misha Mamleev erano seduti uno al fianco dell'altro, entrambi assorti nei loro pensieri, mentre l'auto filava veloce verso Sofia dove un aereo li aspettava per riportarli in Italia. La delusione in quel momento era ancora forte. Mamleev non era riuscito ad entrare nei primi 10 in nessuna delle prove a cui aveva partecipato. Il CT non aveva voluto dire nulla e si era riservato un'analisi più approfondita a mente fredda. Il capitano azzurro invece guardava fuori dal finestrino ed osservava con sguardo vuoto il paesaggio. Eppure sapeva di avere fatto il massimo per arrivare in forma al Campionato Europeo di Orienteering. Nella Middle non era andato granché bene ed, una volta intuito ciò, si era risparmiato per la Long del giorno seguente. Un piede appoggiato male gli aveva negato invece la possibilità di esprimersi al meglio. Aveva dovuto abbandonare ed era salito forte il senso dell'incompiuto. Lui che deteneva la medaglia di bronzo mondiale, non era riuscito a fare quello che dentro di sé sperava da tutto l'inverno: far saltare il banco nella manifestazione continentale. Non lo aveva mai detto, ma lo si capiva chiaramente. Nelle interviste c'era sempre quel sorriso furbetto di chi non si vuol sbilanciare ma che faceva chiaramente intuire che l'idea fissa in testa era una sola: sorprendere. Nessuno gli aveva chiesto nulla, ma tutti lo aspettavano e quella caviglia malmessa in un tratto di bosco selvaggio di colpo aveva risvegliato l'Italia dell'orienteering dal torpore di chi sonnecchiante aspettava un colpo da k.o. magari con un oro. Questa volta la magia non gli era riuscita e la rabbia, unita allo sconforto, affioravano di continuo. Aveva sognato a lungo di regalare una nuova gioia alla Nazione che lo aveva adottato e la depressione si era trasmessa anche ai suoi compagni. Eppure non era stato un Europeo così avaro di soddisfazioni a livello di squadra con 5 atleti in finale: Mamleev, Schgaguler, Tenani, Seidenari e Guizzardi. Un 8° posto in Staffetta a soli 16" dalla Gran Bretagna Campione del Mondo 2008 non si potevano certo considerare un risultato negativo dato che, a conti fatti, è il migliore di sempre nella storia dei nostri Europei. ■



09



JWOC 2010 SOTTOTONO

Ma il futuro è tutto dei nuovi ragazzi:
ci spiega tutto il CT Jaroslav Kacmarcik

Un poco sottotonno il bilancio dei JWOC '10 in Danimarca. Il miglior azzurro è stato Roberto Dallavalle che poteva contare sull'esperienza già fatta ai JWOC '09 in Primiero, così come Carlotta Scalet. Il CT Kacmarcik si è detto contento dei suoi atleti, che non sono riusciti a fare del loro meglio per via di alcuni errori di troppo e, per Scalet, un infortunio al ginocchio che ne ha condizionato il rendimento. In pratica la Nazionale ha confermato i risultati

dello scorso anno, pur non potendo contare sull'ampia rosa di altre rappresentative. Kacmarcik ha individuato in alcuni giovani la via per tentare di far decollare il movimento. Per questo ho portato con me in Danimarca alcuni atleti che potranno gareggiare in 3 differenti edizioni dei JWOC. Credo sia meglio ottenere un 90° posto con ragazzi al primo anno piuttosto che con quelli dell'ultimo di Junior ha dichiarato il CT.

corsa orientamento

2

10

Carlo Rigoni (US Primiero), mattatore nella categoria Master, ha vinto anche fra gli Elite nella gara di Paluzza



PIANETA MASTER: QUANDO LA VOGLIA DI AGONISMO NON PASSA MAI

DI STEFANO GALLETTI

Rigoni e Bertoldi sopra tutti, ma sono tanti ed appassionanti i duelli nei boschi di tutta Italia

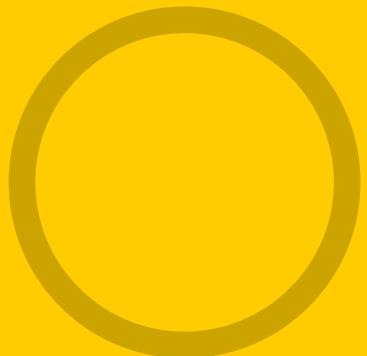
MILANO - Dopo quattro prove di Coppa Italia 2010 e due Campionati Italiani sulla distanza Sprint e Middle, l'obiettivo del telescopio puntato sul lontano Pianeta Masters va ad inquadrare un terzetto di protagonisti che hanno caratterizzato il primo semestre 2010. In campo maschile non c'è dubbio che Carlo Rigoni (US Primiero) abbia messo una seria ipoteca al titolo di Master dell'anno 2010; ancora troppo recenti i suoi trascorsi nei ranghi della Squadra Nazionale italiana e nelle Fiamme Gialle. Fisico integro, dedizione costante all'allenamento (prova ne sono anche le belle prestazioni che colleziona nei circuiti di gare su strada): troppo semplice e ovvia la sua affermazione "per vincere basta correre bene e non commettere errori"... Lo avreste mai sospettato? Gli avversari della categoria M35 non demordono, primi fra tutti in questo scorciò di annata Roland Pin (Or. Tarzo) e Dario Pedrotti (US San Giorgio Trento), ma in effetti l'unica volta in cui abbiamo visto sprintare Rigoni al traguardo è stata alla Coppa Italia di Paluzza. Occasione nella quale Rigoni è tornato a vestire i panni dell'atleta Senior, ed a vincere anche in questa categoria davanti ai nazionali Marco Seppi (Cus Bologna), Roberto Dallavalle (GS Monte Giner) ed Emiliano Corona (GS Esercito). A quando l'introduzione di una speciale categoria MRigoni? O saranno gli avversari, peregrinando da una categoria all'altra, a sottrarsi al confronto? In campo femminile la prima citazione è per Claudia Bertoldi (US Primiero), atleta che già ha vestito i panni della Nazionale italiana e che ora sta tornando assiduamente alle competizioni. Sconfitta di misura a Monghidoro dalla sorella Helga (anche lei già in forza alla Forestale ed alla Nazionale, ed ora all'Orienteering Mezzocorona), Claudia si è rifatta con il titolo Italiano Middle e due vittorie consecutive nella terza e quarta prova di Coppa Italia; di fronte ad una simile serie di risultati, le agguerrite concorrenti della W35 non demordono ed anzi Bertoldi si è dovuta guadagnare all'ultimo metro la vittoria della Coppa Italia di Villa Penicina, con Clizia Zambiasi (NordEstTarcento) ancora in testa all'ultima lanterna e poi superata solo lungo la salita che portava le atlete alla linea del finish. Per la cronaca, affinché non veniate a saperlo dopo 15 anni di presenza sui campi di gara (come è successo allo speaker a Monte Livata): Claudia Bertoldi sarebbe la signora Rigoni... Capita l'antifona? L'ultimo spot dedicato al Pianeta Masters è per Lucia Sacilotto (Unione Lombarda Milano). L'atleta di Segrate continua ormai da qualche anno a cogliere allori in campo nazionale, e con il passaggio in W55 avvenuto nel 2009 ha scompaginato la classifica di questa categoria. Un filotto di vittorie iniziato a Monghidoro con il titolo Italiano Sprint e proseguito con tre nette vittorie in Coppa Italia ed un nuovo titolo Italiano nella Middle; la prospettiva di una terza vittoria consecutiva nella classifica generale di Coppa Italia non appare peregrina. Anche nel caso di Lucia vi è un margine atletico di vantaggio che, in presenza di percorsi filanti (come ad esempio quello di Paluzza), costringe le avversarie a rischiare dal punto di vista orientistico per puntare alla vittoria. Ma Sacilotto ha mostrato di trovarsi a suo agio anche sui terreni tecnici, meritandosi le vittorie di questo inizio di stagione. ■

DALLAVALLE E ORIGGI NELLA STORIA

DI PIETRO ILLARIETTI

Il movimento azzurro ottiene un bronzo mondiale e sogna Vicenza 2011

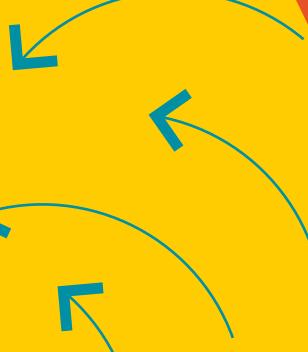
MILANO – Luca Dallavalle irrompe sulla scena mondiale come un fulmine a ciel sereno in grado di lasciare senza parole la concorrenza straniera e di infiammare l'Italia dell'Orienteering. Un bronzo che vale oro, considerata l'età del ragazzo di Croviana (TN) nato nel 1987, che nella Middle distance di Montalegre ai Campionati Mondiali di Portogallo, è balzato dritto ai vertici del movimento internazionale della Mtb-O. In Italia lo aspettavano in tanti, e con fiducia, ma lui ha saputo andare oltre ogni più rosea aspettativa mostrando che il talento di cui madre natura lo ha dotato è puro ed ancora da plasmare. È questo che solletica maggiormente i tecnici della Nazionale, a partire dal CT Daniele Sacchet, che sanno di poter contare su un luminoso futuro in cui ci sono tanti traguardi da cogliere. Uno stimolo importante, anche per i giovani, che vedono nella medaglia di bronzo del trentino, un punto di riferimento ed uno stimolo importante per continuare ad impegnarsi. Un Mondiale ricco, ricchissimo, con tanti allori da risultare il migliore di sempre e che ha permesso alla Fiso di sorridere. Il podio, dietro al finlandese Samuli Saarela e all'australiano Adrian Jackson, è arrivato dopo una gara partita in sordina, con subito dei piccoli errori al 2°, 4° e 6° punto. A quel punto era Origgi il miglior azzurro, con 15" di vantaggio su Dallavalle. Il capolavoro del trentino è stato costruito nella 2^ parte di gara, una volta trovata la giusta tranquillità e concentrazione necessaria. Sull'ultima collina il capolavoro si è compiuto con una rimonta da cardiopalma. "È andata bene e non mi aspettavo tanto". Questo il commento asciutto di Dallavalle, ragazzo di grande cuore e di poche parole in grado di accettare i trionfi come le sconfitte, come successo in Puglia quando per un taglio di percorso venne squalificato. Fermato dal giudice se n'era stato zitto per mezz'ora buona con il capo chino, ma nessuna recriminazione. Non solo Dallavalle, ma tanto azzurro in Portogallo, con il 7° posto in staffetta (Origgi, Ruggiero-Dallavalle) a sintetizzare la bontà del movimento di casa nostra. Anche i giovani si sono dimostrati di grande livello con il trio Guzzardi, Bonazzi, Stampfer che per un'ingenuità ha mancato un nuovo grande piazzamento nella prova a squadre dopo aver viaggiato costantemente tra il 3° ed il 6° posto per quasi tutta la gara prima di una mancata punzonatura proprio nel finale. Il CT Junior, Massimo Bianchi ha avuto però parole di conforto: "Abbiamo atleti del 1993 e quindi penso che possiamo solo crescere". Il ritorno verso l'Italia ha dunque lasciato alla Nazionale un senso di serenità, in tutti i settori considerando che vi sono ancora 12 mesi per lavorare in vista del Mondiale italiano e che, fra le donne, rientrerà Laura Scaroni. Fino al Mondiale portoghese, l'emozione più intensa di questa prima parte di stagione di Mountainbike Orienteering l'aveva regalata Giaime Origgi con il suo successo a Vesoul, in Francia, nella gara Middle Distance valida come World Ranking Event. Una mini delegazione, composta dal CT Daniele Sacchet, Giaime Origgi e Stella Varotti, era partita alla volta della 4 giorni transalpina per confrontarsi con i migliori specialisti delle 2 ruote con cartina. Un viaggio per pochi, quasi intimo, ma tappa obbligata per chi ambisce a crescere nella comunità internazionale. Probabilmente nessuno, nemmeno tra gli addetti ai lavori, si sarebbe aspettato tanto: un oro, un argento e altri piazzamenti. Risultati importanti, ossigeno per il movimento orientistico sempre più direzionato verso l'Olimpo presidiato da svizzeri, francesi, danesi, svedesi. "Ci siamo anche noi, finalmente", deve aver pensato



3



Stella Varotti ha ottenuto le sue prime vittorie nella categoria Elite in Gargano





12

Luca Dallavalle al termine dell'impresa che ha regalato uno storico bronzo alla MTBO italiana

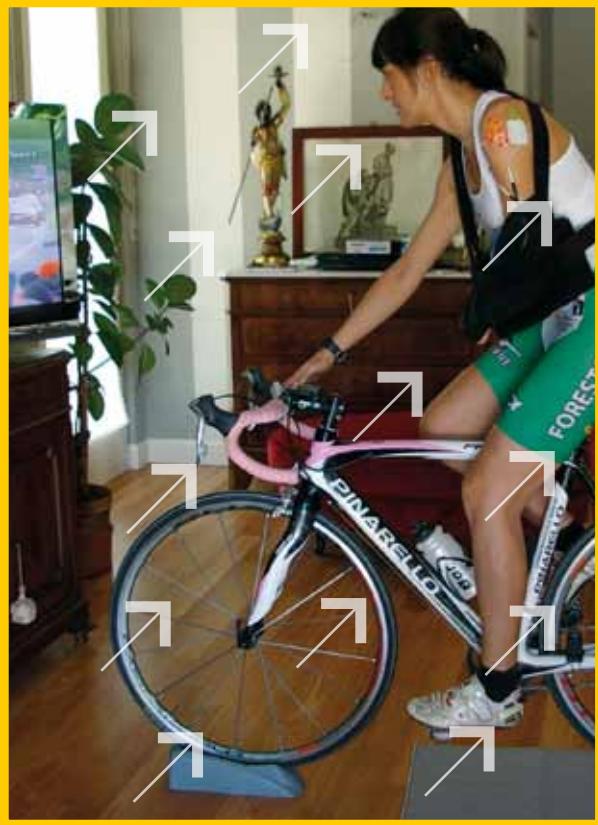
RISULTATI

POS.	GARA	ATLETA
3°	Middle	Dallavalle
7°	Staffetta Uomini	Italia
8°	Long	Dallavalle
10°	Middle	Origgi
8°	Sprint Junior	Stampfer
10° (annullato)	Middle	Stampfer

Origi dall'alto del podio, fiero di indossare le insegne della Nazionale italiana e di aver ottenuto quello che da sempre dentro di sé sentiva: poter dire la sua, contro tutti. "Mancavano dei campioni" - ha precisato. Guardando però le classifiche ci si accorge che di big al via ce n'erano, e parecchi, dato che si faceva prima a contare gli assenti e cioè il danese Pedersen ed il campione del mondo, l'australiano Adrian Jackson, che i presenti. I risultati francesi sono però figli di un periodo fruttuoso per il brianzolo che proprio pochi giorni prima di partire per la Francia, aveva vinto con autorità il titolo italiano Long Distance a Villarbasse (TO), il primo maggio, con pronta replica il giorno seguente nella staffetta in coppia con Alberto Bethaz. Due allori sempre utili per il morale e per confermare quanto di buono si era già visto nei primi appuntamenti internazionali. Autorevole pure il successo pugliese ai Campionati Italiani Sprint di Puglia, traguardo in parte rovinato dal clamoroso errore nella Long del giorno seguente dove ha omesso di punzonare al cambio carta. Passi importanti per Origgi che può così avvicinarsi con calma all'appuntamento clou della carriera, i Mondiali in Italia del prossimo anno a Vicenza. È sempre bene per un atleta arrivare ai grandi appuntamenti con la tranquillità di aver lavorato al meglio e ottenuto risultati confortanti. Tanti gli elementi che lo hanno portato a crescere esponenzialmente: la salute ritrovata, dopo le tribolazioni alla caviglia, la voglia di far bene, una preparazione scientifica ed un obiettivo importante da preparare a breve-medio termine. Non solo il duo Origgi-Dallavalle però potrebbe ambire ad un grande Mondiale. Alla luce dei risultati ottenuti in questo 2010, anche Michele Mogno, atleta maturo classe 1966, ha iniziato a cullare un possibile sogno iridato. Il veneziano, vincitore nel 2003 di una staffetta di Coppa del Mondo a San Daniele del Friuli con Ivan Gasperotti e Elvis Forabosco (ora croato), ha vinto le prime 2 prove di Coppa Italia (Fimon ed Ivrea) ed è arrivato 2° a Monticello Brianza dietro a Dallavalle. "Se la Fiso mi chiama io ci sarò - ha confidato l'atleta dello Swallow Noale - conosco i terreni ed ho la tranquillità psicologica di chi non deve dimostrare nulla a nessuno. Il prossimo anno mi allenerò ancora di più". Il CT Sacchet è dunque avvisato. ■

INFORTUNI AZZURRI

Il 2010 dell'Mtb-O ha visto anche infortuni eccellenti come quello di Laura Scaravonati e Stephanie Bethaz: per l'atleta della Forestale una caduta in Portogallo lo scorso 14 aprile, mentre per la valdostana un intervento al ginocchio per rimuovere una plica. Piuttosto impegnativo il recupero di Scaravonati che ha vissuto una serie di contrattempi non indifferenti a cominciare dal rientro in Italia ostacolato dalle eruzioni del vulcano islandese. Cinque giorni ferma in Portogallo non hanno certo giovato alla sua degenza. Pare che anche il professor Banchini, che ha eseguito l'operazione alla spalla, sia rimasto piuttosto colpito dalla difficoltà dell'intervento all'articolazione che non era solo fratturata ma presentava una lacerazione di muscolo e tendini. Il recupero, lento e faticoso, è stato impostato su ginnastica passiva e attiva, nuoto, palestra e infine, dopo 45 giorni dall'operazione, il ritorno in sella, sui rulli. La speranza di Laura era quella di tornare a gareggiare nella staffetta mondiale ma il terreno sconnesso ne ha sconsigliato la convocazione.



13

LA COPPA DEL MONDO

TORNA IN ITALIA

WORLD CUP MTB-O ITALY 2010:
CONTO ALLA ROVESCIA

Dal 18 al 20 settembre si svolgerà a Teolo e Vo Euganeo, nel Padovano, la finale 2010 della Coppa del Mondo MTB-O. In via di definizione gli ultimi dettagli organizzativi per la 4° ed ultima prova dell'anno, assegnata in extremis all'Italia dalla IOF. Alcuni problemi tecnici e politici hanno indotto il comitato organizzatore, presieduto da Cesare Tarabocchia, ad optare per la concentrazione delle tre prove all'interno del Parco dei Colli Euganei.

PROGRAMMA - SETTEMBRE 2010

sab	prova Middle
18	Comune di Vo Euganeo
dom	prova Long
19	Comune di Teolo - Torreglia
lun	prova Staffetta
20	Comune di Teolo

La gara Middle sarà valida anche per il Campionato Italiano, mentre il 20 è prevista una gara di contorno per tutti gli atleti che non partecipano alla Coppa del Mondo.

La Coppa del Mondo di Mtb-O fa parte di

Oriturist, in via di approvazione dall'Unione Europea con un progetto di cooperazione fra Italia e Slovenia, ed è quindi parte di un articolato sistema volto alla valorizzazione di "Sport e turismo quali fonti innovative del territorio". L'Orienteering diventa in questo progetto una forma da proporre di turismo sportivo ricreativo compatibile con le esigenze di preservazione e tutela delle risorse ambientali. L'Orienteering o pratiche sportive similari possono essere un valido veicolo di promozione turistica attraverso modalità diverse:

1. dando un'ulteriore possibilità di svago ai propri ospiti, con la creazione di "palestre a cielo aperto" con punti fissi che possono avere la stessa valenza dei percorsi di mountain bike, dei sentieri escursionistici, ecc.
2. organizzando grandi eventi agonistici, per far conoscere i luoghi e per far veicolare il proprio territorio nei mass media.
3. Promozione del turismo scolastico con proposte e pacchetti di turismo didattico ambientale specifico per le scuole

Per maggiori informazioni:

www.mtboitaly2010.it

info@mtboitaly2010.it



DOVE IL TRAIL-O INCONTRA LA CO

DI ALESSIO TENANI - GS FORESTALE

Il Trail-O può servire alla CO? Alessio Tenani ci racconta la sua esperienza di Azzurro di CO in Coppa Italia di Trail-O



BOLOGNA - Stima delle distanze, direzione con la bussola, conoscenza della descrizione punto, interpretazione delle curve di livello, confronto costante tra carta e terreno: il Trail-O è un concentrato di molte tecniche che sono alla base dell'Orienteering. E a me le tecniche dell'Orienteering piacciono tutte: alcune da sempre, altre ho imparato a conoscerle e ad usarle, talvolta facendo di necessità virtù. Anche per questo il Trail-O mi sta accattivando sempre di più ed il mio impegno sui due fronti è sempre maggiore. Sono sicuro che questa specialità piacerebbe anche a tanti altri praticanti della corsa di orientamento, ma quando parli di Trail-O con l'orientista medio ti accorgi come ci si ancora troppa confusione su come si gareggi in questa disciplina e siano troppi i pregiudizi in materia. Trail-O significa orientamento sui sentieri, per la sua caratteristica che prevede i percorsi lungo linee di conduzione accessibili anche ai diversamente abili; a me piace chiamarlo con la sua definizione svedese: Pre-O orientamento di precisione, che rende molto di più l'idea sul tipo di sport. In breve, muovendosi lungo il percorso, i concorrenti affrontano problemi di Orienteering che devono essere risolti tramite un'accurata lettura della cartina e il confronto con i particolari del terreno. Ho conosciuto questa disciplina nel 1998 durante un clinic in Svezia, un corso di formazione a 360 gradi sull'Orienteering che si svolge ogni anno durante l'O-Ringen, la più importante multiday del mondo: ne ho apprezzato poco più che le basi, ma questo ha fatto sì che quando il Trail-O si è affacciato in Italia qualche anno dopo io ne avessi già ben chiare le caratteristiche. Sapevo che le difficoltà maggiori per la Federazione sarebbero state l'organizzazione di gare ad alto livello ed il reclutamento di concorrenti. Inoltre la precisione della mappa e la scelta dei problemi su ogni punto di controllo richiedono una formazione eccelsa per garantire la migliore equità possibile ed avere quindi risultati veritieri. Così mi sono tenuto alla finestra per qualche tempo: ho partecipato solo ad una gara all'anno, sfruttando le pause della corsa di orientamento o alcune gare in combinata tra le due discipline. Ora il movimento italiano del Trail-O è maturato, il livello tecnico ed organizzativo si è alzato molto sopra la soglia della sufficienza e quindi è più gratificante partecipare ad una gara. Per questo ho scelto di dedicarmi maggiormente anche a questa disciplina, dove la mia passione per la cartografia e la grande esperienza acquisita nel mondo dell'Orienteering mi hanno permesso di avere già degli ottimi risultati a livello nazionale. Per ora la difficoltà maggiore è dovuta alla sovrapposizione di impegni tra CO e Trail-O che mi obbliga a fare delle scelte agonistiche, ma con una buona programmazione si può essere sicuramente competitivi in entrambe le discipline. Certo, la contemporaneità dei due Campionati del Mondo è un po' limitante se si fa parte di entrambe le rappresentative Nazionali. Il mio obiettivo è una medaglia internazionale individuale e perché no a squadre considerando che la carriera del Trail orientista può essere molto lunga. Questo è il primo anno che mi sto dedicando al



Il CT Roberta Falda sta selezionando gli azzurri che parteciperanno agli eventi di livello internazionale

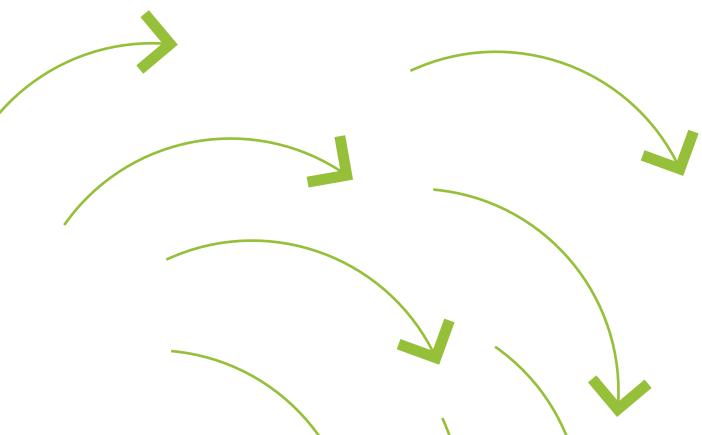


Trail-O con più ambizioni e cercherò di lavorare assieme ai tecnici federali ed ai compagni di Nazionale per maturare la giusta esperienza che porti a questo risultato. Il confronto tra gli atleti è uno dei migliori allenamenti in materia: conoscere i ragionamenti degli altri, del tracciatore, del direttore di gara può ampliare il bagaglio di esperienze personali e far crescere il proprio livello e la competenza in materia. La Corsa di Orientamento e l'Orientamento di Precisione sono specialità complementari e l'una può essere di ausilio all'altra: non solo per la parte tecnica, ma anche per quella tattica e psicologica. Capacità decisionale, valutazione del tempo, velocità di interpretazione, gestione di emozioni e stress durante la gara, concentrazione massima e positiva gestione dei fattori distraenti sono tutti elementi fondamentali nell'Orienteering; come pure nel praticare il Trail-O ti aiuta a migliorare anche queste caratteristiche. Da allenatore sono anni che uso esercizi di Trail-O negli allenamenti che propongo ai ragazzi: in particolare, durante l'inverno ogni percorso indoor, in cortile, nei parchi di Casalecchio (BO) prevede punti di controllo molteplici che obbligano ad una lettura molto attenta della mappa, alla corretta interpretazione delle descrizioni punto e del centro del cerchio dove è collocata la lanterna corretta. Credo che valga la pena dare un'occhiata alle linee guida diffuse dalla federazione internazionale (tradotte anche in italiano dalla FISO) ed al sito www.trailo.it. La Corsa di Orientamento è uno sport di precisione, ed il Trail-O non ne è che la massima espressione. ■

COPPA ITALIA: DOPO SETTE PROVE GUIDA MICHELOTTI

La Coppa Italia di Trail-O ha visto sin qui 7 prove ma i giochi nella classifica generale sono ancora tutti aperti. A due gare dal termine la graduatoria vede al comando, con cinque risultati utili sui sei utilizzabili, Guido Michelotti, tallonato a soli tre punti di distanza, ma con sei risultati, da Marina Beltramo e, subito sotto, da Renato Bettin, anch'egli con cinque risultati come Michelotti. Ma sono ancora molti gli atleti che possono potenzialmente ambire, con due gare ancora a disposizione, a vincere il trofeo. Oltre che porre attenzione ad Alberto Grilli ed Elvio Cereser, rispettivamente quarto e quinto, che, pur senza acuti, hanno saputo mostrare un livello quasi costante di buoni risultati nel corso della stagione, i primi in classifica dovranno innanzi tutto guardarsi dagli unici due atleti che hanno vinto due gare del circuito 2010, Remo Madella ed Alessio Tenani. Il primo, penalizzato da un paio di prestazioni al di sotto delle attese nelle cinque gare a cui ha partecipato, è certamente intenzionato a replicare gli exploit di Genova e Roccastrada per recuperare posizioni in classifica. Il secondo, nonostante i successi a Salzano ed a Roma ed il terzo posto di Roccastrada, occupa al momento, a pari punti con Stefano Galletti, soltanto la settima posizione in classifica, a causa di una partecipazione limitata solo a queste tre gare, visti i suoi contemporanei impegni nella Corsa Orientamento. Per entrambi, dovendo recuperare una decina di punti, non sarà tuttavia impresa facile conquistare la Coppa.

Renato Pelessoni



training camp

5

16

UN WEEK END DI ALTA TECNICA: IL TRAINING MAP DISEGNATO DA PIERPAOLO CORONA

DI FRANCESCO ISELLA

Pierpaolo Corona è stato capo dei tracciatori al JWOC 09 di Primiero. Dopo una carriera di raffinato atleta Elite negli anni '90 l'ex Fiamme Gialle ora ricopre un ruolo tecnico nell'US Primiero. Una nuova generazione di tracciatori si è imposta da qualche anno sul panorama Italiano e Pier ne è sicuramente uno dei massimi interpreti.

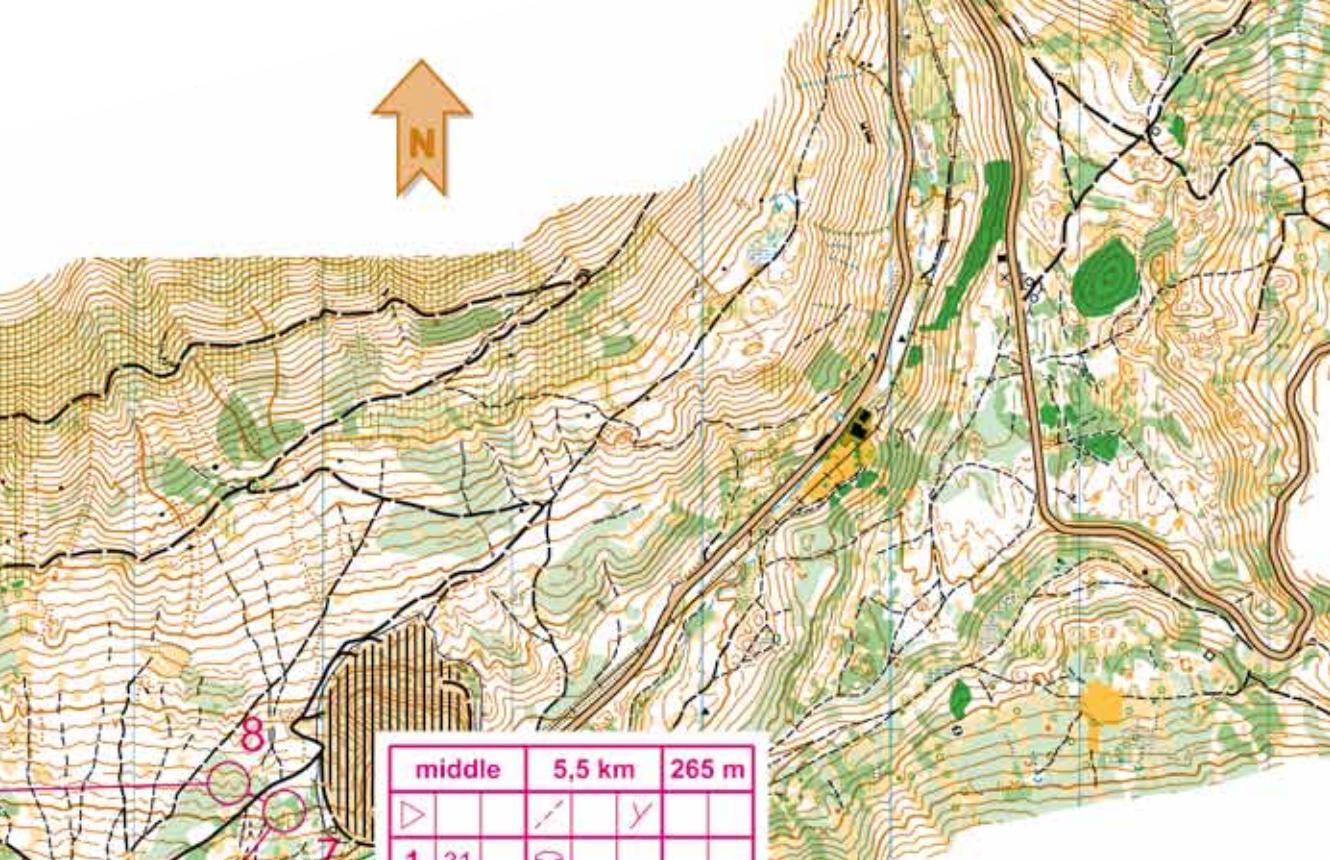
MILANO - Prosegue l'appuntamento tecnico del TRAINING MAP: la proposta di allenamento contenuta nella pagina centrale della rivista. Da staccare e da utilizzare nel bosco. Disegnato con tagli che consentano a tutti di provare. L'idea ricalca il modello dei club scandinavi che tutte le settimane organizzano percorsi in carta per allenare fisico e tecnica. Noi questa volta abbiamo immaginato che visto il periodo estivo i nostri tesserati potessero organizzarsi un week-end in Trentino. Abbiamo dato letteralmente carta bianca a Corona e il risultato è il seguente:

- sabato middle distance sulla carta di Varena - Val Gambis in val di Fiemme
- domenica long distance sulla carta di Passo Rolle - Primiero, San Martino

Per darvi una preview di quelli che sono i boschi delle due carte abbiamo mandato il nostro fotografo Gigi Girardi a scattare una foto panoramica di Passo Rolle. ■



Il bosco di Passo Rolle sotto le Dolomiti



middle	5,5 km	265 m
▷	/	Y
1 31	○	
2 32	↓	—
3 33	Λ	
4 34	↗	○
5 35	•	♂
6 36	Λ	
7 37	⌚	^K
8 38		Λ
9 39	✓	⌚
10 40	↖	▲
11 41	○	▶
12 42	⊗	>
13 43	Λ	
14 44	≡	F
15 45	↗	Λ
16 46	⌚	▼
17 47	✓	△
18 48	○	
19 49	↑	△
20 50		

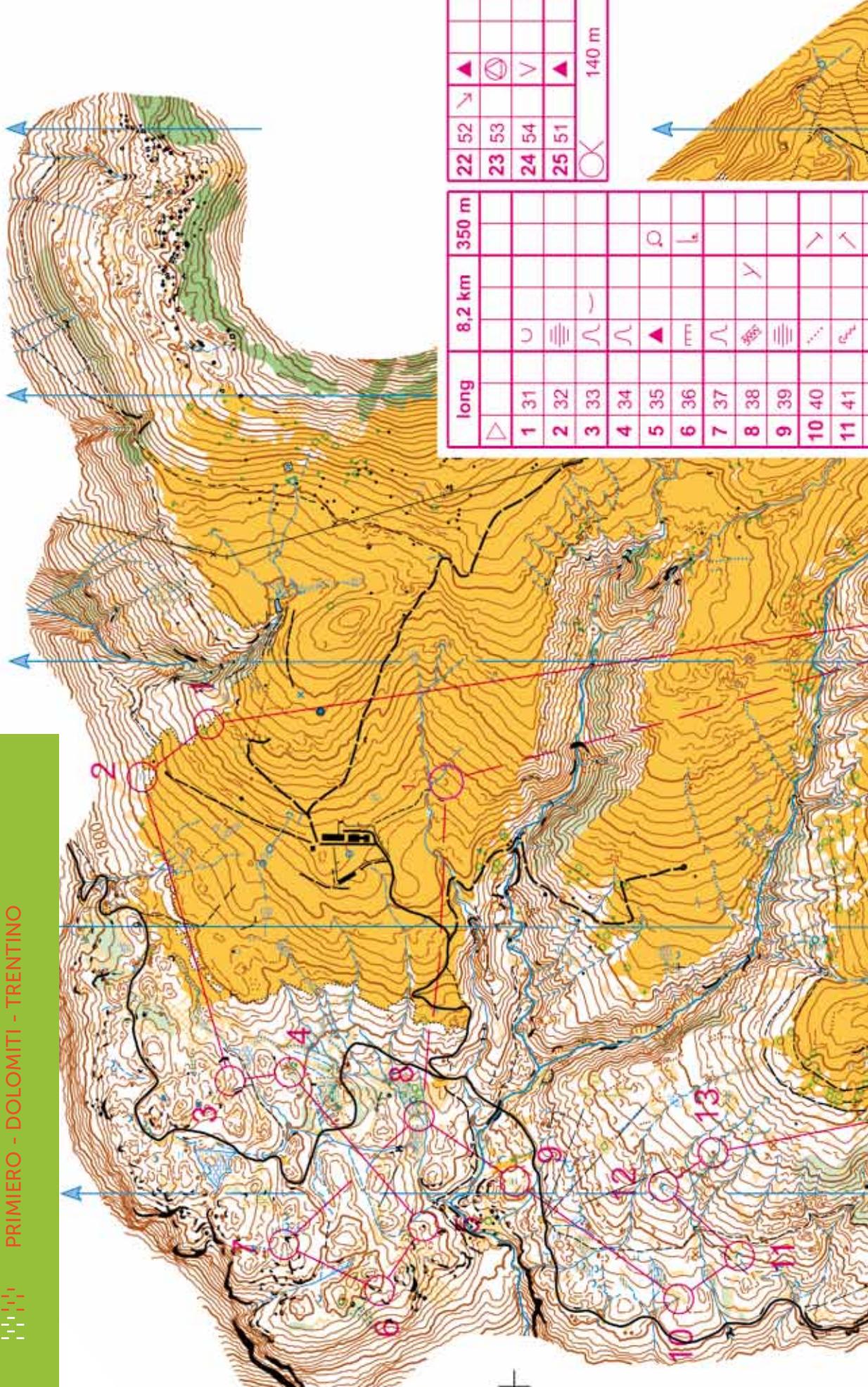
180 m

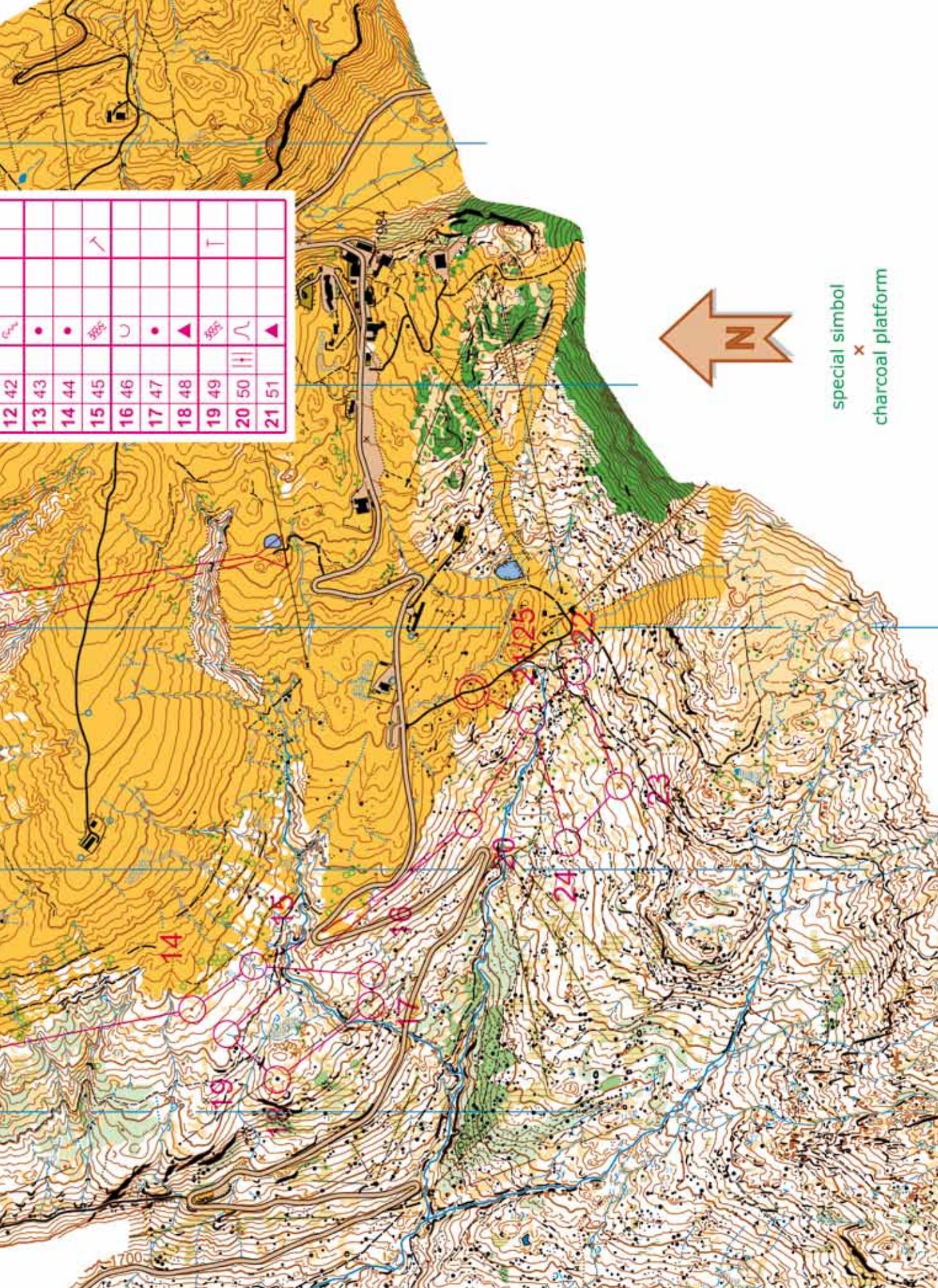


PASSO ROLLE SUD

PRIMIERO - DOLOMITI - TRENTO

Scale 1:10.000
Contour interval 5 m



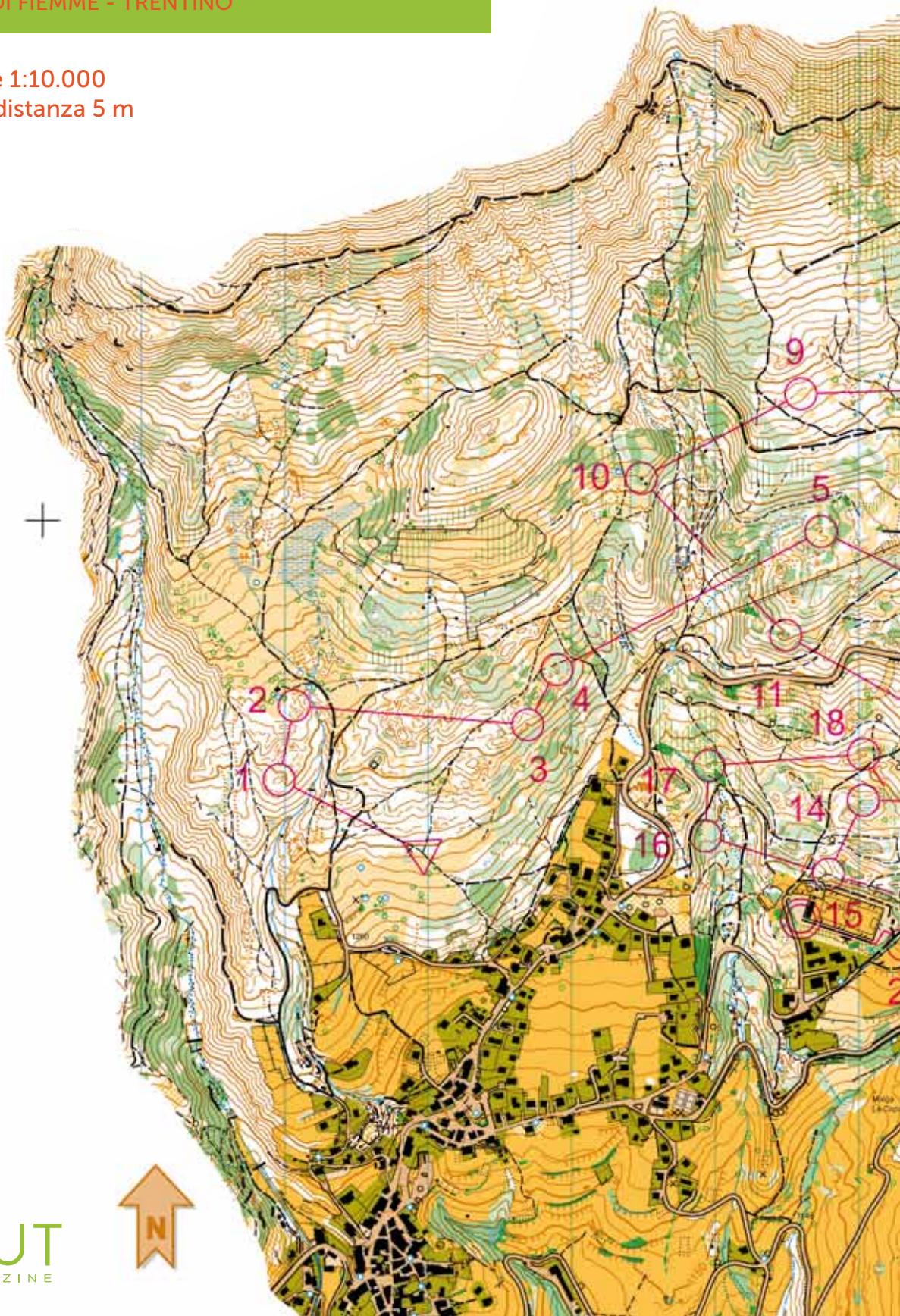




VARENA - VAL GAMBIS

VAL DI FIEMME - TRENTO

Scale 1:10.000
Equidistanza 5 m



in allegato con

AZIMUT
MAGAZINE



LO SCI FATTO D'ESTATE

IN COLLABORAZIONE CON SIMONE PAREDI

6

Intervista ad un protagonista mondiale
dello Skirroll prestato allo Ski-O
per i Winter Military Games

COURMAYEUR - Da Campione del Mondo a principiante il passo è stato breve ma è quanto accaduto a Simone Paredi, iridato dello Skirroll e matricola dello Ski Orienteering che a novembre ha preso cartina e bussola per mettersi in gioco. Un'esperienza nata per caso e sviluppata in collaborazione con la FISO che grazie a Nicolò Corradini, ha seguito Paredi negli allenamenti in vista dei Winter Military Games che prevedevano la gara di Ski-O nei prati di Sant'Orso (AO). Un approccio ad una disciplina sconosciuta che però ha subito affascinato il comasco di Sormano e che per alcuni momenti, ha cullato l'idea di un risultato ben più importante del 15° posto finale ottenuto. "Le maggiori difficoltà sono venute dalla lettura della cartina e saper trovare la via più breve. - ha spiegato Paredi che ha conquistato il titolo iridato a Frosinone nel 2009 - Un vero peccato, ho sbagliato dove ero più insicuro, quando la rete diventava più complicata. Quest'esperienza con l'Orienteering la porterò avanti". Nessuno dunque, come un campione del calibro di Paredi, può spiegare come la preparazione alla stagione agonistica invernale sugli sci da fondo passi dall'utilizzo degli Skirroll come strumento di allenamento. "Questa disciplina non è tra le più semplici da praticare - ha esordito l'atleta del GS Esercito - e presenta una serie di difficoltà da non sottovalutare. Ad esempio, non aver i freni sugli sci per affrontare le discese, di conseguenza anche quando ci si allena in salita, devi avere sempre l'aiuto di qualcuno che ti riporti a valle. Diciamo che però una volta che ci si organizza si possono fare cose egregie. Per chi, orientista, si allena nella bella stagione lo skirroll può essere alternato alla corsa oppure alla mountain bike a seconda dei gusti. Tendenzialmente gli impegni in calendario terminano il mese di marzo; a questo solitamente fa seguito un mese di riposo. Verso metà maggio si riprende con la preparazione a secco, aumentando i carichi di lavoro. Il primo blocco di allenamenti è diviso da sessioni di due tre settimane, inframmezzati da una di scarico. Ovviamente all'inizio si punta molto sulla quantità piuttosto che alla qualità. Con l'avvicinarsi delle gare si cerca invece di lavorare maggiormente sulla qualità facendo ad esempio lavori di spinta con braccia o gambe. A questo si aggiungono degli allenamenti di media intensità che servono a fondere i lavori per lo sviluppo della resistenza aerobica e della velocità aerobica massima, con quelli per la potenza aerobica. È possibile associare poi sedute in palestra a cui fanno seguito delle fasi di trasformazione del lavoro; ovviamente una componente fondamentale è data dall'esperienza dato che nell'allenamento ci sono anche componenti non calcolabili che possono fare variare la performance di anno in anno. La preparazione è finalizzata alla ricerca di picchi di forma durante la stagione. Capita anche di entrare in forma troppo presto, si deve quindi mantenere la condizione, oppure essere in ritardo e quindi è necessario velocizzare il lavoro. Molte volte si sottovaluta un elemento importan-

tissimo che è dato dal riposo." ■



21

Simone Paredi è campione del mondo di Ski Roll.
Il debutto nello Sci-Orienteering è stato incoraggiante

22

QUANDO UN MONDIALE SI ASSEGNA PER POCHI CENTIMETRI...

DIAI BFRTQ BFTHA7

Emozionante finale per i Winter Military Games che archiviano una prima edizione di successo e con il debutto dello Ski-Orienteering

COGNE (AO) - Ecco il racconto in prima persona di alberto bethaz che ha vissuto l'esperienza dei campionati mondiali militari nei panni di organizzatore-spettatore.
Riavvolgendo la pellicola dei Mondiali Militari di Aosta 2010 sono tante le immagini e le emozioni che mi portano alla mente il primo giorno: il 23 marzo, momento clou di un lavoro di preparazione durato mesi. Quando ho iniziato ad occuparmi dell'organizzazione, ho pensato di preparare due gare sulla media distanza con formula della partenza in linea e della one-man-relay per coinvolgere maggiormente il pubblico presente e le telecamere che avrebbero ripreso l'evento, ma mai mi sarei aspettato delle gare con tanto pathos. Erano le 9, il sole iniziava ad illuminare la zona di lancio, i 41 atleti erano già lì, pronti a darsi battaglia. Due giri con combinazione farsta (combinazione di percorso one-man-relay che consente ad ogni concorrente di percorrere la stessa somma dei singoli tratti del percorso degli altri concorrenti in ordine diverso ndr) nei prati di Sant'Orso e poi un terzo lungo e ripido nel bosco di Sylvenoire, dove ad attendere gli atleti c'era un insidiosissimo fee system (snodo a farfalla con due varianti A e B in cui la metà dei concorrenti deve fare AB mentre l'altra metà BA transitando tre volte per il punto centrale ndr) decisivo per le sorti del mondiale. Dopo il primo giro, a condurre è il fuoriclasse svedese Svard raggiunto e superato nel giro successivo dal russo Khrennikov pluricampione del mondo. Khrennikov, quello che sarà poi il vero protagonista di giornata conquistando il gradino più alto del podio. Alle sue spalle si accende la battaglia, con il norvegese Tonna che conquista l'argento, mentre per il bronzo bisogna attendere qualche minuto in più, anche dopo la fine della gara. Lo svizzero Fischer viene infatti squalificato a causa di un passaggio in zona vietata (evidenziata in diretta dalla traccia satellitare, grazie ai GPS in dotazione agli atleti) mentre il russo Glukharev faceva segnare un PM, poi smentito da un check della stazione elettronica Sport I-dent, conquistando meritatamente il bronzo. L'emozione maggiore arriva con la gara femminile. Dopo due giri farsta, in programma c'è un terzo breve giro ad inseguimento sempre nei prati di Sant'Orso. Mi trovo in cabina con i cronometristi a visionare le loro posizioni con l'aiuto dei segnalatori GPS. D'improvviso ci accorgiamo che una russa e una francese sono vicine al traguardo. Neanche il tempo di uscire dalla cabina per portarci sulla linea d'arrivo che spuntano dall'ultima salita le russe Tomilova e Naumova con le francesi Gros e Bourgeois Pin. Quattro atlete racchiuse in pochissimi metri. All'entrata dello stadio del fondo, la Gros e la Naumova guadagnano qualche metro di vantaggio sulle avversarie, gettandosi nello sprint finale: 150 m al cardiopalma con arrivo in spaccata. Mai nella mia vita di organizzatore avrei pensato di ringraziare così tanto il fotofinish: solamente 5 centesimi di secondo, 20 cm, una scarpa, avevano separato la medaglia d'oro (Gros) da quella d'argento (Naumova). Bourgeois Pin nel frattempo conquistava il bronzo staccando di forza la seconda russa. Un finale tra i più belli che ricordi e che ha permesso a tutti di apprezzare nel giusto modo lo Ski-Orienteering. ■



Il fotofinish della gara



L'emozionante arrivo della gara femminile vinta dalla francese Gros



Alberto Bethaz ha ricoperto l'importante ruolo di Event Organizer per il Comitato Organizzatore Winter Military Games

L'EVENTO MONDIALE

GLI AZZURRI: 3 gli italiani in gara: Simone Paredi 16°, Emiliano Corona, 20° e Simone Jeantet. La prima edizione dei Mondiali Militari Invernali è già entrata nella storia degli Sport Invernali. Svoltasi in Valle d'Aosta dal 20 al 25 marzo 2010 ha visto l'afflusso di oltre 2000 persone, tra atleti, tecnici e membri delle varie delegazioni che hanno soggiornato nella Vallè, partecipando ad un ricco programma di gare e di cerimonie aperte dal Forum Internazionale Sport for Peace di Aosta. Un'edizione nata solamente nella primavera del 2009 e spostata di getto dalla regione Valle d'Aosta. In un solo anno è riuscita a preparare al meglio le località (Aosta, Cogne, Courmayeur, Pila, Gressoney, Brusson e Saint-Oyen) per ospitare il grande evento e creare una coordinazione ad hoc tra il Comitato Organizzatore, le località e le diverse Federazioni Nazionali e Internazionali (per noi la FISO e la IOF), con 12 persone a gestire l'evento sotto l'aspetto tecnico. Per lo Ski Orienteering, essere riusciti ad entrare in un evento di tale entità è stato sicuramente motivo di grande orgoglio, a livello mediatico visto che tra i vari partecipanti ci sono state numerose medaglie olimpiche e dal punto di vista dell'opportunità creata. Tutto questo potrà essere sfruttato nel migliore dei modi. Altro aspetto degno di nota è stato sicuramente il progetto Olimpico della IOF, dove sono state evidenziate le potenzialità dello Ski-O. In ottica futura si sta già pensando alla località ospitante (probabilmente Annecy – Francia) e alle date (possibile uno spostamento al 2013 per evitare coincidenze con l'anno delle Olimpiadi Invernali, ma mantenendo la una cadenza quadriennale).

natura

8

24

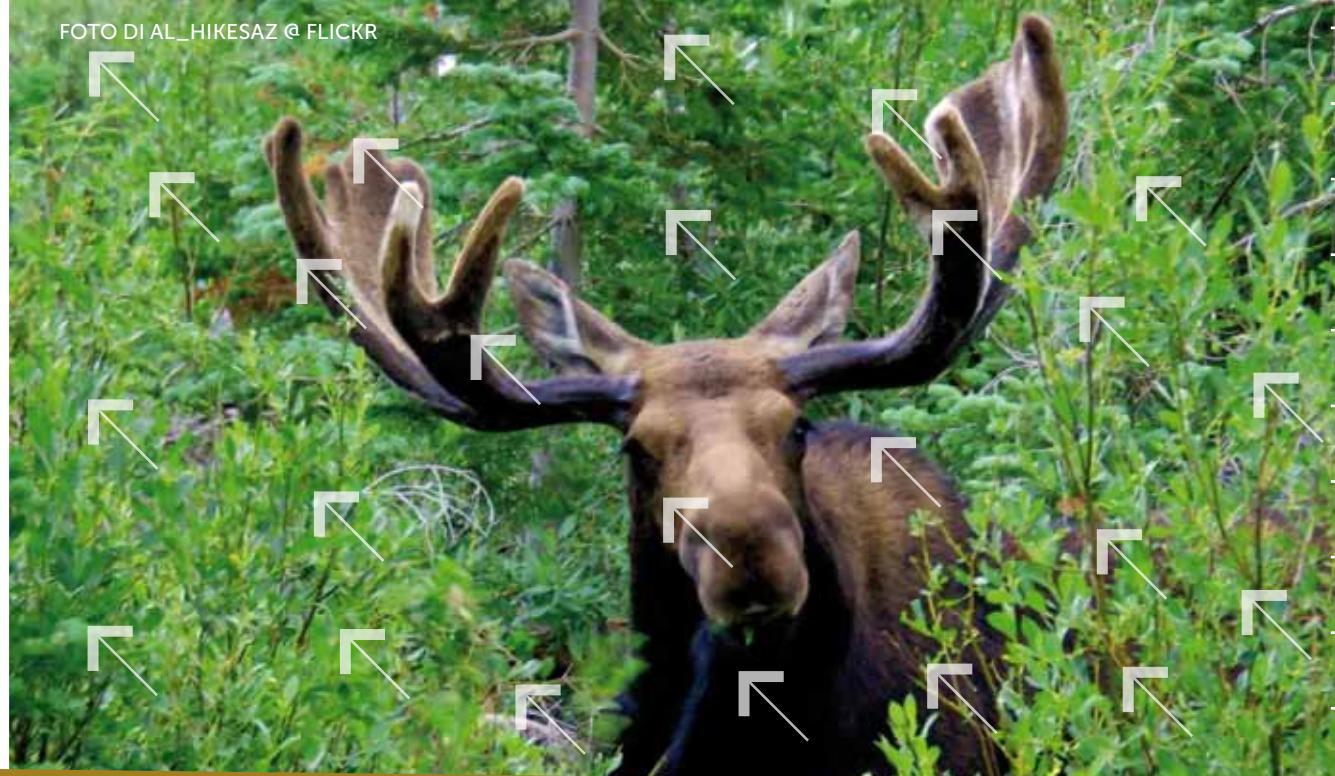


L'IMPATTO AMBIENTALE DELL'ORIENTEERING

DI DANIELE PAGLIARI

I grandi eventi sportivi possono svolgersi senza danneggiare la natura?

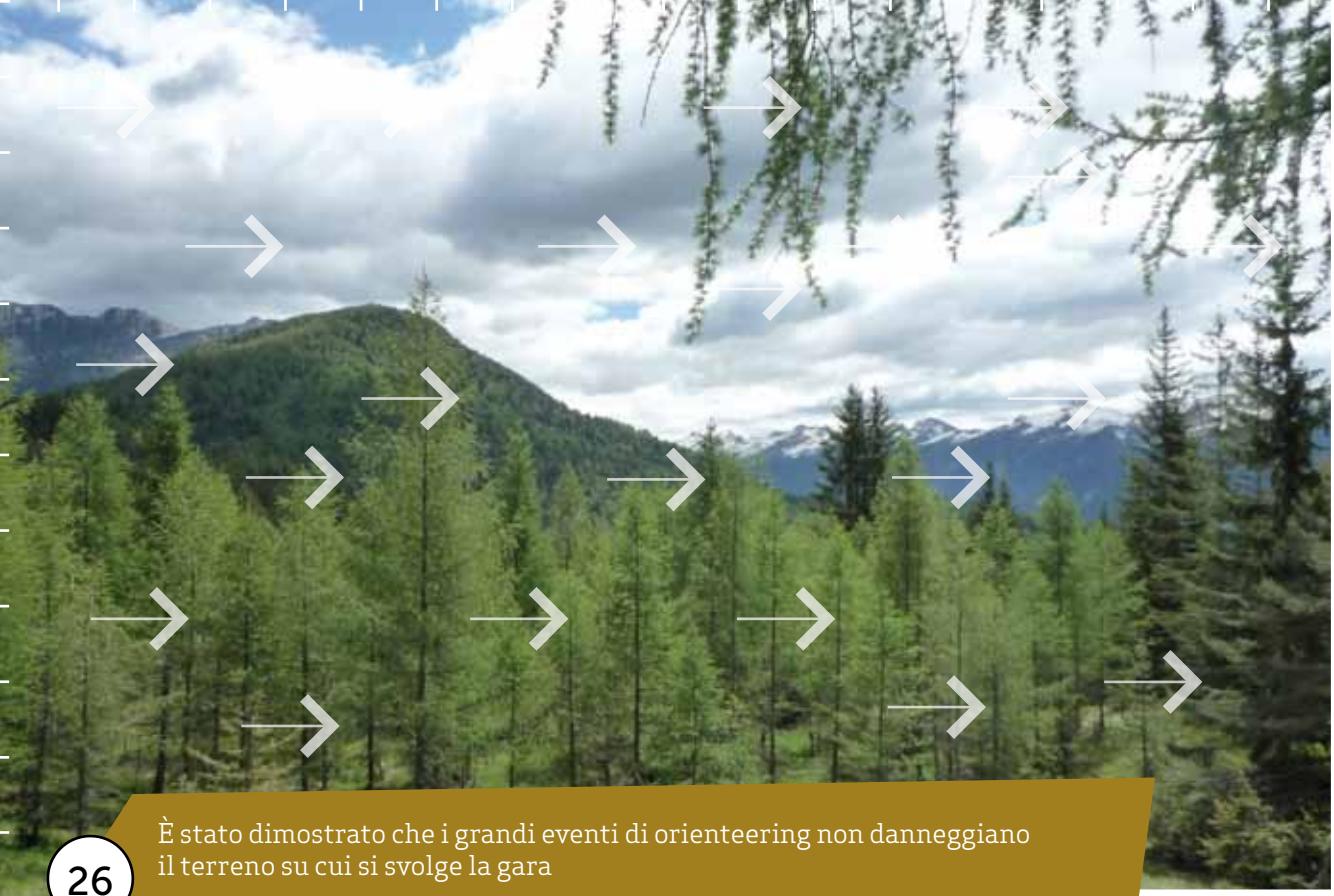
IMER (TN) - In passato, alcuni ecologisti affermavano che l'Orienteering, essendo per sua natura un'attività che si pratica fuori dalle strade e dai sentieri, potesse essere uno sport potenzialmente dannoso per la flora e la fauna. Una visione estrema sosteneva che migliaia di persone che corrono nel bosco con scarpe chiodate distruggesse il sottobosco e spaventano gli animali, compromettendo in modo definitivo il naturale funzionamento di un ecosistema. Questo ha portato all'avvio di diversi studi e ricerche che per analizzare la situazione da un punto di vista scientifico; la Federazione Internazionale (IOF), dal canto suo, ha istituito una commissione permanente sull'ambiente, i cui compiti sono quelli di monitorare l'impatto ambientale dell'Orienteering nei vari paesi del mondo e di fornire linee guida per l'organizzazione di eventi ecocompatibili. In quale modo, quindi, l'Orienteering può avere un effetto diretto sull'ambiente? Diciamo, innanzitutto, che ci sono tre distinte aree associate ad una gara: il parcheggio per autoveicoli, il centro gara e il terreno di gara. Per questioni di brevità ed interesse ci concentreremo solo sul 3° punto. Grandi avvenimenti di Orienteering come l'Oringen e Tiomila in Svezia, Jukola in Finlandia (eventi a cui partecipano dalle 10.000 alle 15.000 persone) sono organizzati nei minimi dettagli per far sì che la gara non incida sul territorio che la ospita. Vengono avviati comitati di coordinamento con tutti gli Enti locali che hanno un ruolo di interesse in campo ambientale (Comuni, gruppi volontari di Protezione Civile, associazioni di cacciatori, ecc.) e che possono suggerire soluzioni idonee. Un ottimo esempio in casa nostra ci è stato fornito dal comitato organizzatore dei Campionati Mondiali Master del 2006 sull'altopiano di Asiago, il quale ha elaborato un progetto di sostenibilità ambientale che ha visto coinvolto il Corpo Forestale dello Stato, organo primario a tutela dell'ambiente in Italia, i Comuni, oltre ad organizzazioni non governative come il Club Alpino Italiano e Legambiente. In una serie di incontri si sono definite le problematiche relative alla gestione dell'evento e l'elaborazione delle soluzioni perché tutto potesse funzionare al meglio. Obiettivi primari relativi al centro gara erano la riduzione del consumo dei materiali e dei rifiuti, attraverso le seguenti azioni: utilizzo di strutture portatili (ad esempio tendoni, bagni chimici) e costruzione di strutture disassemblabili (griglie di partenza, risultati) per il successivo riutilizzo o riciclaggio - nessuna costruzione permanente; separazione e riciclaggio dei rifiuti, tramite l'utilizzo di appositi contenitori per ogni tipo di materiale; predisposizione di un centro di raccolta per rifiuti non riciclabili; riduzione del consumo di energia (elettrica e da gas) al minimo indispensabile; educazione ambientale nei confronti degli enti coinvolti, dei fornitori, degli atleti e dei bambini presenti al kindergarten, anche attraverso la distribuzione di un vademecum che illustrava gli obiettivi ambientali e le procedure da utilizzare. Il terreno di gara è forse l'area che desta maggior preoccupazione dal punto di vista dell'impatto ambientale. Già lo spostamento degli atleti dal centro gara alla partenza può lasciare un segno evidente, per cui si cerca sempre di utilizzare strade e sentieri esistenti. Si può avvertire un'incidenza del passaggio dell'atleta sulla flora, attraverso il ripetuto calpestio del terreno, che può essere più o meno evidente anche in relazione alle condizioni atmosferiche del giorno di gara e delle settimane precedenti (una stagione piovosa, ad esempio, rende il terreno più molle e più disgregabile). Anche il disturbo arrecato agli animali va tenuto nella giusta considerazione al momento



Gli organizzatori delle gare si preoccupano di predisporre aree di rifugio per gli animali ed il loro rientro in 24-48 ore nel loro habitat

della predisposizione dei percorsi di gara: può trattarsi di un disturbo senza conseguenza (l'animale che fugge in zone più tranquille fino al termine della gara per poi ritornare) o di un effettivo danno (un capriolo che fuggendo spaventato tra gli alberi si ferisce ad una zampa). Studi più approfonditi hanno considerato, inoltre, gli effetti a livello globale: si pensi agli agenti organici che rimangono intrappolati nel fango sulle scarpe di gara, che possono esportare semi di specie arboree in altre aree geografiche (questo aspetto è tenuto in particolare considerazione nell'Asia australe, dove gli ecologisti sono particolarmente sensibili all'importazione accidentale delle specie) o addirittura malattie particolarmente virulente, come l'affa epizootica dei bovini o, negli Stati Uniti, della "Morte improvvisa della quercia", una malattia provocata dal fungo fito-patogeno Phytophthora ramorum. Misure precauzionali possono essere necessarie in determinati ed isolati contesti ambientali. Lo sport dell'Orienteering che, come altri, si svolge a contatto diretto con l'ambiente, ha caratteristiche proprie che lo rendono ecocompatibile, in più vengono adottate misure specifiche per minimizzare l'impatto ambientale: la dispersione nello spazio: la caratteristica propria dello sport, che porta ogni concorrente a scegliere una diversa strada per arrivare al proprio punto di controllo, fa sì che gli atleti non transitino tutti sulle stesse zone; inoltre, la grande differenziazione dei percorsi in base all'età, lunghezza e difficoltà rende ancor più disomogenea la concentrazione dei concorrenti all'interno dell'area di gara; dispersione nel tempo: tranne in alcuni casi (gare con partenza in linea), la maggior parte delle gare di Orienteering si svolge con partenza intervallata a cronometro,

per cui gli atleti vengono distribuiti sul terreno di gara nell'arco di 2-4 ore; bassa densità di atleti in campo di gara: come somma delle due precedenti caratteristiche, in modo da favorire la corsa e il processo decisionale individuale, si ha un positivo effetto di minimizzazione del disturbo ambientale; utilizzo dei sentieri: nei percorsi di difficoltà facile e media l'atleta trova beneficio ad usare molto i sentieri, mentre nei percorsi più difficili questo è meno frequente. Tuttavia, oltre ai sentieri segnati in carta perché evidenti, nel bosco si trovano anche tracce di "utilizzatori" del bosco (come i cacciatori o i cercatori di funghi) e di animali, che non sono cartografate ma che vengono utilizzate dagli atleti per gli spostamenti perché consentono di avanzare più velocemente. Questo significa che l'Orienteering è un'attività sportiva molto meno "off-road" di quello che comunemente si pensi; utilizzo sporadico dell'area di gara: diversamente da, ad esempio, un campo di calcio, un impianto per l'Orienteering non viene utilizzato per le gare ogni settimana, ma passano almeno uno o due anni prima che una nuova gara venga organizzata, cosicché la vegetazione calpestata può recuperare e la fauna può recuperare velocemente il proprio habitat. La gara, inoltre, ha un impatto elevato come volume ma ridotto nel tempo, e ciò è sicuramente meglio rispetto ad un'attività che ha un impatto di volume inferiore ma ripetuto ogni giorno dell'anno; rifugi per gli animali: mentre un animale di piccola taglia (ad es. la lepre) può rifugiarsi nella tana scavata nel terreno, gli animali più grandi, come gli ungulati, sono costretti a scappare lontano dall'area di gara; nella pianificazione dei percorsi vengono perciò individuate delle zone, all'interno del campo di gara o nelle immediate adiacenze,



26



È stato dimostrato che i grandi eventi di orienteering non danneggiano il terreno su cui si svolge la gara

nelle quali gli atleti non transiteranno e che possono essere utilizzate dagli animali come rifugio; aree ad alto valore ambientale: sono rese ben riconoscibili, sulla carta di gara e sul terreno, quelle zone particolarmente interessanti dal punto di vista ambientale (ad es. i biotopi) che non devono assolutamente essere interessate dal transito degli atleti. Queste caratteristiche che fanno supporre che l'Orienteering sia uno sport a basso impatto ambientale sono poi state valutate, in concreto, in alcuni studi disponibili presso l'IOF. L'analisi dell'aspetto del calpestio della flora portano, per eventi fino a 2500 partecipanti, alla conclusione che l'impatto sia veramente basso con un rapido recupero della vegetazione danneggiata, anche nelle immediate vicinanze dei punti di controllo dove la densità del passaggio degli atleti è maggiore. Per eventi più grandi l'impatto sulla vegetazione è più significativo, ma non rientra mai nella categoria di "danno a lungo termine", per il cui recupero sono necessari più di dieci anni. Un evento monitorato come la Jukola (10.000 partecipanti) riporta segni evidenti di calpestio sullo 0,5% del terreno di gara subito dopo la competizione, ridotto allo 0,1% dopo un anno e mezzo, allo stato preesistente dopo un'ulteriore stagione vegetativa. Si è quindi ben lontani dall'ipotesi di danno significativo a lungo termine. Per quanto riguarda il disturbo degli animali, due specifici studi hanno riportato l'utilizzo delle aree rifugio predisposte dagli organizzatori e il rientro degli animali in 24-48 ore nel loro habitat. Rare è il caso di animali feriti nella fuga, assolutamente non comparabile col numero altissimo di animali uccisi in collisioni con autoveicoli. Relativamente agli uccelli, non vi sono studi che dimostrino un disturbo particolarmente evidente. In conclusione, oltre all'approccio scientifico, un ulteriore modo di affrontare la questione è la ricerca della cooperazione, già nella pianificazione iniziale dell'evento, tra gli orientisti e coloro che hanno interessi particolari nell'area di gara, come i proprietari dei terreni, le autorità amministrative e ambientali, le associazioni ambientaliste non governative. Questa unione di intenti porta sicuramente ad una soluzione positiva in merito alla conservazione della natura. ■

QUANDO L'ORIENTEERING FA RIMA CON TURISMO

DI WALTER PERARO

Oltre all'agonismo ci sono tanti aspetti da cogliere e valorizzare

VERONA - "La candidatura italiana viene largamente apprezzata sia per gli aspetti tecnici che logistico-turistici." Ha scritto così Bjorn Persson nella relazione al Consiglio IOF del 2009 redatta dopo le visite effettuate presso le due località (in Italia e in Finlandia) candidate all'organizzazione dei WOC del 2013. Come è noto, l'assegnazione è andata alla Finlandia, ma le foreste italiane (in questo caso la Foresta Umbra) sono state valutate all'altezza di ospitare un Campionato del Mondo di orienteering, perché logisticamente e turisticamente apprezzabili. Non paia strano che la componente turistica sia entrata, se pure in modo non decisivo, nella relazione tecnica di assegnazione di un Campionato del Mondo. L'orienteering, fortunatamente, non è solo una questione di velocità per chilometro sforzo diviso il dislivello, complessità idrogeologica e vegetazione. Un bel motto che circolava anni fa nel nostro ambiente era Orienteering, a way of live. Un modo di vivere, non un modo di correre. Fu forse per questo che per diversi anni si evitò intenzionalmente di proporlo in ambito olimpico. Non per mancanza di caratteristiche tecniche o atletiche ma perché andava oltre la semplice dimensione sportiva. Che fosse riconoscibile come disciplina sportiva a tutti gli effetti, lo sancirono gli stessi tecnici del CONI, allorché, esaminandone il DNA, ne sottolinearono i punti di forza: estrema variabilità dei terreni di gara con necessità di variare continuamente il gesto atletico, grande equilibrio fra impegno tecnico, impegno fisico e impegno psichico, ampissima possibilità di partecipazione a tutti i livelli di età, alto valore ludico nel suo svolgimento, spiccata valenza formativa, spettacolarità degli eventi e grande tensione agonistica, valorizzazione dell'ambiente e promozione della vita all'aria aperta. Oltre a tutto ciò, ecco l'altro fondamentale fattore di eccellenza dell'orienteering, quello messo in evidenza da Mr. Persson: il valore turistico. Lanciando uno sguardo panoramico ai quasi 35 anni di esperienza italiana del nostro sport, il ruolo della dimensione turistica entra prepotente, sin dall'inizio. Siamo certi di non scandalizzare nessuno se affermiamo che l'orienteering fu apprezzato dai lungimiranti amministratori della Provincia di Trento (Guido Lorenzi fra tutti) in particolare perché consentiva di esaltare le bellezze naturali di questi territori. Fu così ovunque: accanto al valore sportivo veniva apprezzata la possibilità di far conoscere le bellezze della propria zona. Ecco allora che le buste delle società, assieme al comunicato di

gara, venivano e vengono riempite di dépliant turistici. La bella frase di Henry David Thoreau "Andai nei boschi per vivere con saggezza, vivere con profondità e succhiare tutto il midollo della vita, per sbaragliare tutto ciò che non era vita e non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto" (tratta da Walden, ovvero La vita nei boschi ndr), che spesso abbiamo applicato al nostro sport, non riguarda le vittorie, i titoli, le classifiche e la gloria che attraverso lo sport possiamo guadagnare, ma la qualità di vita in cui saremo riusciti a vivere, ovvero i tanti anni che ci verranno concessi, la buona salute, le gioie che possiamo assaporare, la serenità e la bellezza di cui riusciamo a circondarci. Questo è ciò che veramente conta. Ed è verso questo che lo sport, ogni sport, ci dovrebbe portare. L'orienteering, per quel che mi riguarda, lo fa. Il binomio orienteering-turismo non è legato solo ad aspetti filosofico esistenziali. Nella promozione e nello sviluppo di uno sport servono risorse e aiuti tramite sponsor o Enti Locali che trovano diverse motivazioni: da un lato la valorizzazione del proprio territorio, al fine di farlo meglio conoscere ed apprezzare da potenziali visitatori, dall'altro poter offrire ai propri residenti ulteriori opportunità di sport e tempo libero. Non posso dimenticare il giorno in cui (1983) mi presentai all'assessore allo Sport per proporre il patrocinio e la sponsorizzazione della gara di orienteering nel centro storico di Venezia, e l'Assessore disse: "La risposta è no. Voi venite qui, ricevete l'aiuto del Comune, fate la vostra gara e ve ne andate. Cosa resta a Venezia? Lo sfruttamento di un territorio deve lasciare qualche cosa come contropartita. Dirò di sì solo quando in città sarà sorta almeno una società di orienteering". Fortunatamente, quell'anno si affiliò il CUS-VE e da allora la gara nel labirinto della Serenissima è cresciuta sino a diventare il più grande evento in centro storico del mondo. Ogni gara di orienteering è un evento con un preciso impatto sul territorio, non solo ambientale ma anche sociale ed economico. Nelle gare di orientamento, gli orientisti non sono solo concorrenti ma anche visitatori, persone che si fermano nei ristoranti, negli alberghi, che visitano i negozi, entrano nei musei, frequentano bar e questo è il motivo per cui gli eventi sportivi vengono inseriti nei calendari di molte località turistiche e non. Il binomio sport-turismo è strettissimo ed inscindibile. Una gara disputata senza coinvolgere il territorio in cui si svolge ha senso solo per i concorrenti e potrebbe essere vista dai locali come un parassita che sfrutta senza dare





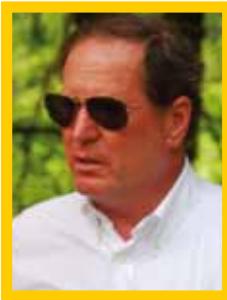
La componente turistica gioca un ruolo sempre più importante nell'assegnazione dei grandi eventi (foto® NEWSPRESS)

nulla in cambio, proprio come pensò l'assessore di Venezia. Consideriamo quante persone si spostano ogni domenica per competere in gare di orienteering pernottando in varie strutture. Sarà difficile dare un valore al fatto che molti, grazie alla gara, hanno scoperto e apprezzato quelle località naturalistiche ed i suoi tesori culturali. Dopo i primi anni, in cui scoprимmo la Val di Sole, la Val di Non, il Primiero, l'altopiano di Avelengo e le altre meravigliose località del Trentino e dell'Alto Adige, abbiamo cominciato a scoprire le bellezze dei Colli Berici nel vicentino, del Cansiglio, dell'Altopiano di Asiago, della Lessinia nel veronese, delle zone pedemontane della Lombardia, dell'incredibile estensione dell'Appennino Toscano e di quello Emiliano, per non dimenticare il Monte Beigua nell'Appennino Ligure, sino ad immergerti nella inaspettata bellezza delle foreste della Sila a Castrovilliari in Calabria, della Foresta Umbra sul Gargano o delle verdeggianti pendici dell'Etna, tanto per citare a caso. Tutto ciò, molti di noi l'hanno vissuto grazie all'orienteering. Anche se la valorizzazione turistica non spetta ad una federazione sportiva, tendere la mano agli operatori turistici non è proibito, anzi è utile e talvolta indispensabile. L'impianto sportivo, ovvero la mappa di un territorio, non necessariamente deve essere riservata al solo uso nelle gare di orienteering. Negli anni '80 si parlava spesso di impianti fissi, di escursioni con la bussola, tanto che nello statuto del CISO, all'art. 2 si parlava di promozione nella dimensione agonistica e ricreativa. Poi la parola e ricreativa fu cancellata per dare la giusta enfasi alla dimensione sportiva e candidare la FISO ad essere, come merita, federazione autonoma del CONI. Nello sforzo di valorizzare l'orienteering in quanto sport olimpico, agonistico, competitivo, abbiamo dimenticato tutto il resto, abbiamo dimenticato quello stile di vita che ci fa amare i boschi e preferire una corsa fra gli abeti piuttosto che ascoltare una telecronaca sportiva. Non toglieremo nulla al già consolidato valore sportivo dell'orienteering rivalutandone la dimensione ludica, anzi, aumenteremo il numero dei praticanti, anche a livello agonistico, e la disponibilità degli Enti a sostenerci. I Parchi Nazionali disseminati in tutta Italia, aspettano solo di ospitarci. Nei boschi del Trentino lo sport orientamento italiano è nato, nel resto delle foreste italiane può diventare grande. ■

LA STRADA CHE PORTA A DIVENTARE FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE

DI GIUSEPPE FALCO

L'analisi del segretario generale Fiso



TRENTO - Uno degli impegni del programma elettorale dell'attuale Consiglio Federale della Federazione Italiana Sport Orientamento (FISO) è quello di non lasciare nulla di intentato, al fine di poter ottenere il riconoscimento da parte del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), di Federazione Sportiva Nazionale (FSN). Attualmente le FSN ufficialmente riconosciute sono 45 e non tutte si occupano di sport olimpici, mentre le Discipline Sportive Associate (DSA) riconosciute sono 17, le Associazioni Benemerite 18 ed infine 13 gli Enti di Promozione Sportiva nazionali (a livello regionale è riconosciuto solamente lo Sport Padania - Lombardia). Nel quadriennio olimpico in corso il CONI dovrebbe riconoscere come FSN un paio di DSA e tutti confidiamo che fra queste ci possa essere la FISO. Nello Statuto CONI i Titoli IV e V illustrano i requisiti per il riconoscimento rispettivamente delle FSN e delle DSA, requisiti che, con le ultime modifiche dello Statuto federale (Bologna 15 maggio 2010), rispettoso dei nuovi ed attuali Principi Informatori del CONI e con il riconoscimento della personalità giuridica ottenuto, in data 15 gennaio 2010, dal Commissariato del Governo della Provincia di Trento, consentono alla FISO di poter concorrere, da un punto di vista formale, al riconoscimento come FSN. Chiaramente questi requisiti appartengono anche ad altre DSA ed allora dobbiamo fare riferimento ad ulteriori requisiti iscritti nello Statuto del CONI al Titolo V, art 1 e cioè:

- a) svolgimento sul territorio nazionale di attività sportiva
- b) affiliazione ad una Federazione Sportiva Internazionale riconosciuta dal CIO
- c) tradizione sportiva e consistenza quantitativa del movimento sportivo e della struttura organizzativa della DSA.

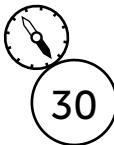
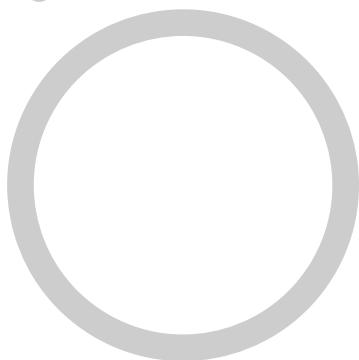
In quest'ambito, in particolare per a) e c) punto, la FISO deve progredire ulteriormente, anche se a dire il vero, la strada intrapresa è quella corretta. La situazione attuale vede l'esistenza di 7 Comitati e 14 Delegazioni Regionali, quindi 1 regione su 3 ha almeno 10 Società. Nei prossimi mesi dovremmo indire le Assemblee regionali costitutive dei Comitati in Sicilia ed in Puglia ed arriveremo a 9 Comitati e 12 Delegazioni, situazione questa, già più favorevole. Mancano ancora alcuni regolamenti federali, tipo quello di amministrazione, dobbiamo aggiornarne altri come, ad esempio, quello tecnico e della formazione, per poterci mettere in linea con le indicazioni del CONI. A tal proposito la competente Commissione Regolamenti sta operando per addivenire ad una proposta da presentare al Consiglio Federale entro l'anno in corso. Il traguardo non è lontano, ma lo si può raggiungere solamente con l'apporto globale dell'intera famiglia FISO, nessuno escluso. Una volta ottenuto il risultato senz'altro ci saranno norme da rispettare più precise, ma certamente si avranno maggiori mezzi a disposizione per una strutturazione ed organizzazione, adeguata ai nostri giorni, per la pratica sportiva di promozione, di crescita e di alto livello. ■

10

29

università

11



L'ANTICO AMORE TRA CUSI ED ORIENTEERING

DI FRANCESCO FRANCESCHETTI - PRESIDENTE CUS BOLOGNA

BOLOGNA - La missione del CUSI è la diffusione dello sport tra gli studenti, sport che concorre alla loro formazione come uomini, come cittadini, che concorre alla loro salute fisica e mentale, che concorre a formare una Società migliore. La promozione sportiva universitaria è mirata in particolare verso quegli sport che hanno contenuti culturali ed educativi che possono permettere il raggiungimento degli obiettivi che l'Ente si è posto. Lo sport dell'Orienteering non solo rientra tra questi, ma è nelle primissime posizioni: infatti, alle necessarie caratteristiche fisiche di resistenza e forza resistente si sommano le capacità cognitive legate alla interpretazione della carta e quindi alle imprescindibili conoscenze scientifiche della geografia fisica. Andar per boschi lega poi gli atleti indissolubilmente all'ambiente sviluppando quell'amore per la natura che ne esige, quindi, anche il rispetto. Sport relativamente giovane arriva all'Università intorno alla metà degli anni '80 con gli atleti che ne hanno iniziato la pratica durante la frequenza della scuola media, grazie anche alla politica dell'allora Presidente Carlo Stassano che, da bravo insegnante di Educazione Fisica, ne diffuse la pratica tra i colleghi e presso il Ministero della Pubblica Istruzione. Sono atleti come Dario Beltramba, universitario a Bologna, a portare l'Orienteering nelle Università e sono diversi i CUS che abbracciano la disciplina e fondano la sezione, tra questi il CUS Torino, il CUS Bologna, il CUS Parma. L'incontro con i CUS diviene una ulteriore occasione per portare l'Orienteering a cimentarsi in campo internazionale con le nazioni dove questo sport è nato, a confrontarsi con gli studenti non solo europei, ma mondiali: tale è la diffusione dello sport Universitario. Più di 170 infatti sono i Paesi aderenti alla Federazione Internazionale dello Sport Universitario, la FISU. Ogni due anni, promossi dalla FISU, si tengono i Campionati Mondiali Universitari (WUOC) che costituiscono il più importante appuntamento dell'Elite mondiale universitaria. Gare magnifiche dove oltre al confronto tecnico di altissimo livello si vive tutta la fantasia, l'entusiasmo e la gioia di vivere della gioventù. Quest'anno si disputerà la XVII edizione in Svezia, a Borlange. La maggiore soddisfazione nel corso di queste diciassette edizioni ci è giunta dal piazzamento di una studentessa, dall'orientista del CUS Bologna Michela Guizzardi che nel 2006 ha conquistato il terzo posto nella gara Sprint. Quest'anno la spedizione è stata preparata con cura da una rinnovata Federazione, con piena soddisfazione del CUSI, CUSI e FISO, un sodalizio che darà grande impulso alla Disciplina e allo sport Universitario. ■



QUELLE STRANE ESERCITAZIONI DEI BIMBI SCANDINAVI

DI LUCIANO BERTOCCHI

La storia di Luciano Bertocchi che per caso scoprì l'orienteering in Scandinavia.
I ricordi e le sensazioni della prima volta

SECONDO QUANTO DA NOI RITROVATO IN UNA RICERCA SULLE ORIGINI DELL'ORIENTEERING IN ITALIA, QUESTO SPORT È STATO INTRODOTTO NELLA NOSTRA NAZIONE NEGLI ANNI '50 PER MERITO DEL COLONNELLO FRANCESCO VIDA CHE LO UTILIZZÒ PER ALCUNE ESERCITAZIONI DI CARATTERE MILITARE CHE SI TENNERO NEI PRESSI DEL LAGO DI MONTICOLO, IN PROVINCIA DI BOLZANO. SI DEVONO INVECE FAR RISALIRE AL 1967 LE PRIME FORME DI ORIENTAMENTO DI STAMPO CIVILE QUANDO, VALERIO TOSI E SERGIO GRIFONI LO INTRODUSSEMO IN LAZIO, NELLA ZONA DEL LAGO DI BRACCIANO, NEI PRESSI DEL CENTRO CNEN DI CASACCIA. SI TRATTAVA DI PROVE RISERVATE AL CIRCOLO AZIENDALE. MA IN QUEGLI ANNI, MOLTI DEGLI ORIENTISTI ITALIANI DELLA PRIMA ORA, ENTRAVANO IN CONTATTO CON QUESTA AFFASCINANTE DISCIPLINA PROVENIENTE DAL NORD EUROPA. OGUNO DI LORO HA UNA STORIA DA RACCONTARE. QUI DI SEGUITO RIPORTIAMO IL RACCONTO, NARRATO IN PRIMA PERSONA, DI LUCIANO BERTOCCHI.

TRIESTE - Oggi io sono, assieme ad Giuseppe Anfossi, il più vecchio orientista italiano in attività: siamo nati entrambi il 17/12/1933 (ma non potremo mai insidiare il primato femminile di Chiaretta Ramorino). In realtà io avevo scoperto, ma solo scoperto senza praticarlo, l'orienteering in Norvegia all'inizio degli anni '70. Nell'inverno del 1970 avevo trascorso tre mesi, da gennaio a marzo, come NOR-DITA Visiting Professor presso l'Università di OSLO. Vivevo nella residenza degli studenti, ai bordi della Nordmarka (dove si trova anche Holmenkollen), e durante il week-end calzavo gli sci sulla porta di casa e me ne andavo con i miei sci da fondo (ancora di legno) in giro per le centinaia di chilometri di piste della Nordmarka, usando la cartina dettagliata delle piste. Un giorno ho incontrato degli sciatori che avevano sul busto degli strani trespoli. Pensavo servissero solo per seguire le piste: solo più di 10 anni dopo mi sono reso conto che facevano dello Ski-Orienteering. La primavera seguente, dovendo recarmi a Trondheim per una commissione di dottorato, mi sono fermato nuovamente a Oslo, a casa di un mio collega fisico: suo figlio, di 8-9 anni, mi spiegava che come compito doveva andare nel bosco con una cartina a cercare dei punti e punzonarli su un cartellino, per poi mostrare il risultato al maestro di scuola. Interessante, pensai. Così quando agli inizi degli anni '80 si sono svolte nel Nord Italia (Trentino, Veneto) le prime gare di orienteering, grazie a Marino Zacchigna, Presidente del CAI XXX Ottobre che aveva fatto proseliti fra i ragazzi del nostro gruppo di sci da fondo della XX Ottobre, fra i quali mio figlio Bruno allora quindicenne, sono stato trascinato anch'io a provare. La prima gara che ho disputato si è svolta nel 1982 sulla nostra cartina di Sagrado di Sgonico in bianco e rosso (i prati erano disegnati in rosso). Per me un onorevole secondo posto dietro il mitico Ernesto Rampado (ad oggi ancora agguerrito concorrente sia nella CO che nella MTB-O). A quella nostra prima gara erano venuti anche i fondatori dell'orienteering in Trentino: Cavini, Carlo Alberto Valer, Alberto Zambiasi. La seconda gara si è svolta a Barbarano, su una carta quasi vera. Ho ottenuto la mia prima vittoria nella categoria M35 (era la classe più alta, ma io avevo quasi

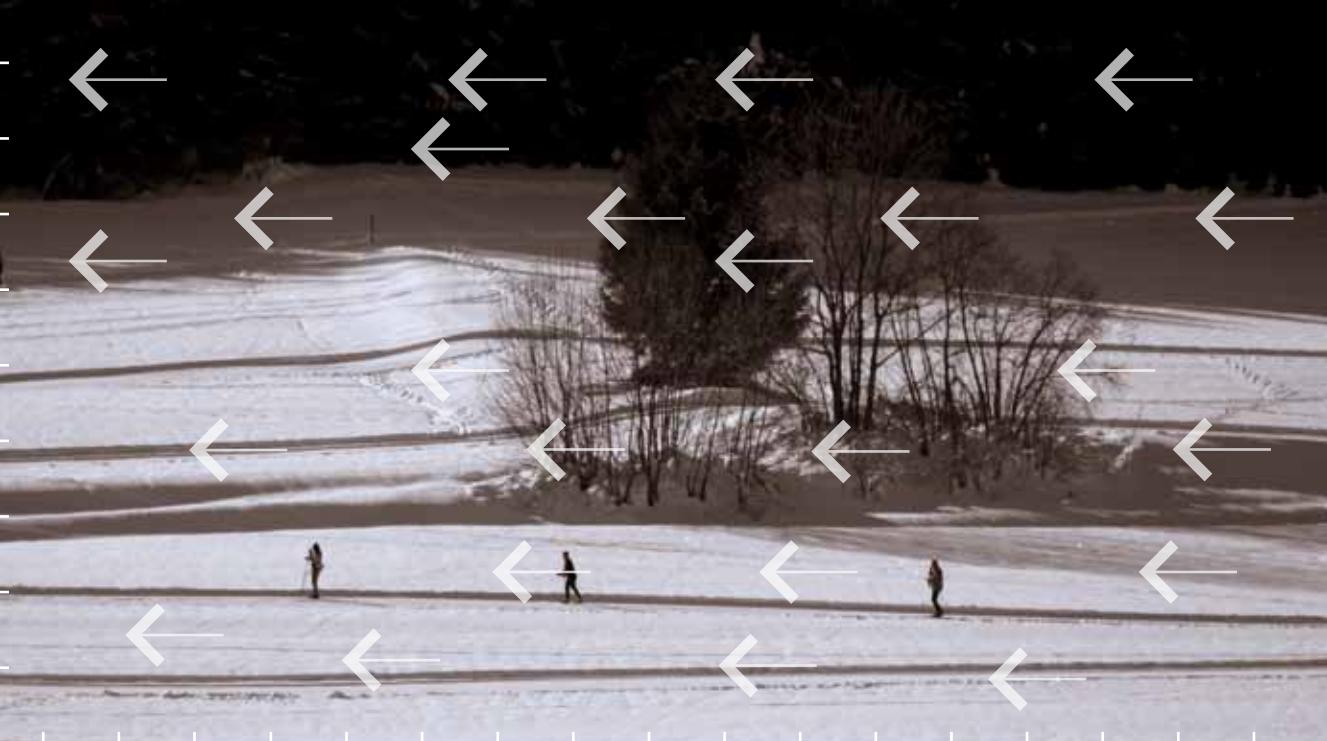
31





amarcord

50 anni), anche se con errori di più di mezz'ora. Al giorno d'oggi, bastano errori di 5 minuti nella M70 per uscire dal podio. Poi le spine di Creazzo, le cartine in bianco e nero di Vittorio Veneto, quella in bianco e rosso del centro di Bassano. Era un'età pionieristica; il tam-tam orientistico informava sulle prove in programma. I partecipanti ad una gara non superavano poche decine. Le strade erano quello che erano, e per noi di Trieste anche andare nella parte più vicina del Trentino, in Valsugana, richiedeva un pernottamento. Degli orientisti più datati di quell'epoca siamo rimasti in pochi: ricordo, ma senza pretesa di essere completo, Ernesto Rampado, Giovanna Masocco, un allora giovane Tiziano Zanetello oggi figura di riferimento del movimento nazionale per la sua esperienza. In quel periodo le cartine erano quasi sempre molto primitive. Nulla veniva rilevato nell'interno dei boschi, dei quali apparivano solo i sentieri e i bordi che dividevano i boschi dai prati. Così i punti erano quasi sempre: incrocio di sentieri, angolo del prato, edificio, capitello. In pratica, la bussola serviva solo ad orientare la carta, e non all'orientamento fine. E questo è un peccato originale che io mi porto dietro. Non che per noi andare nella vicina Jugoslavia (non ancora Slovenia) fosse meglio: anche lì, carte in bianco e nero molto schematiche, ma tanto entusiasmo per noi che avevamo scoperto in questo sport così primitivo ma così naturale una straordinaria forma di svago. Invece andare a gareggiare in Austria sembrava un altro sport: lì le mappe erano già a colori, ben rilevate e disegnate. Ma presto anche noi ci siamo adeguati e negli anni '80 il livello delle cartine in Italia è cresciuto molto velocemente, in particolare nel Trentino e nel Veneto, ma anche nel Centro Italia. Nella seconda metà degli anni ottanta ricordo i Campionati Italiani di Caredo, del Cansiglio, di Monte Livata dove le cartine erano un gioiello. Al giorno d'oggi spesso, ma non sempre, il rilievo delle cartine è molto preciso e dettagliato, anche se quasi mai il disegno assicura la stessa leggibilità della cartina, ad esempio, di Monte Livata. La mia opinione in generale è che il livello delle cartine italiane sia cresciuto più rapidamente di quanto sia cresciuto il livello tecnico degli orientisti italiani. Un esempio banale: nello sci-orientamento, anche se le capacità orientistiche, in particolare la capacità di memorizzare e decidere in fretta, sono molto importanti, la tecnica sciistica predomina su quella orientistica. Prova ne sono i titoli mondiali e i piazzamenti ai campionati Mondiali di SKI-O negli anni '90 di Corradini e Girardi, mentre nessun piazzamento dello stesso valore è stato ottenuto negli stessi anni nella Corsa di Orientamento da nostri atleti. Nel mio piccolo, quando andavo a gareggiare in Austria, ho vinto diversi titoli (di categoria, ovviamente) nello SKI-O, ma prendevo sempre solenni sberle dagli austriaci nella CO. ■



LA NUOVA CASA DELL'ORIENTEERING

DI PAOLO DI BERT

La Regione Friuli ha inaugurato una struttura moderna e a disposizione di tutti gli orientisti

federazione

PALUZZA (UD) - Si è svolta a Paluzza sabato 5 giugno, inserita nella 'Due Giorni di Orienteering nell'alta Valle del But' organizzata dalla Friuli Mtb & Orienteering, l'inaugurazione del Centro Federale del Comitato FISO FVG. La cerimonia portava a compimento un percorso istituzionale iniziato tre anni fa ed è il risultato di una convenzione, preceduta da una delibera della Giunta Regionale, stipulata tra la Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia e il Comitato Regionale FISO. Questo accordo realizza la volontà di allargare gli orizzonti regionali dell'Orienteering, aprendo un punto di riferimento nell'Alta Carnia per lo sviluppo del nostro movimento e dando un'opportunità di aggregazione tecnica a livello nazionale ed internazionale. La moderna struttura mette a disposizione del Centro Federale oltre a diverse sale per riunioni e conferenze, una Foresteria composta da 76 posti letto e una sala da pranzo dotata di 90 coperti. La convenzione fra FISO FVG e Regione Friuli Venezia Giulia è integrata da un protocollo sottoscritto inoltre dal Comune di Paluzza e dalla società sportiva locale "Aldo Moro" a sottolineare il rapporto territoriale che il Centro Federale intende mantenere. Per la comunità e amministrazione locale significa scoprire e abbracciare una nuova disciplina sportiva con risvolti e nuove possibilità negli ambiti culturale, turistico, sportivo e di promozione del territorio. L'US Aldo Moro di Paluzza, società affiliata alla FISO, che conta fra le sue file fra i migliori allenatori nazionali nello sci di fondo e nella corsa in montagna, sarà la protagonista dello sviluppo dell'Orienteering nel comprensorio lavorando in sinergia con i tecnici del Centro per la programmazione e la preparazione atletica delle squadre nazionali junior. La cartografia disponibile per gli allenamenti per ora conta le carte di Paluzza e Laghetti di Timau realizzate dalla società organizzatrice della 'Due giorni di Orienteering' e a cui si aggiungeranno, entro la fine

dell'estate, la cartografia in quota della proprietà regionale della Foresta di Pramosio e quella di Cleulis, una frazione di Paluzza. Il Centro verrà opportunamente pubblicizzato anche in sede internazionale offrendo la possibilità di allenamenti congiunti con le nostre squadre giovanili. Nel corso della cerimonia hanno preso la parola il Sindaco di Paluzza, avv. Elia Vezzi, il responsabile della struttura dott. Mario Di Gallo, il Presidente della FISO FVG, Mauro Nardi, il presidente della FISO, Sergio Grifoni, l'onorevole Manuela Di Centa, membro onorario del CIO e membro della giunta del CONI, nel suo intervento ha ricordato come il progetto sia stato fortemente voluto e portato avanti dal presidente della Friuli Mtb & Orienteering e dal presidente dell'US Aldo Moro di Paluzza ed ha sostenuto con passione il movimento orientistico dimostrando simpatia e interesse per il nostro sport. ■

13

33



Il nuovo Centro Federale Fiso di Paluzza

L'IMPORTANZA DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

DI CHIARA SERGENTI - PSICOLOGA NAZIONALE FEDERALE

Introduzione a cos'è la Psicologia dello Sport, quando serve e a chi serve. I campi applicativi nella didattica, nella motivazione giovanile e nella performance a tutti i livelli

CESENA - La psicologia dello sport è l'insieme delle tecniche e della conoscenza della scienza psicologica applicate in ambito sportivo, rivolte al singolo individuo, alla squadra, a tutti i livelli di prestazione e a tutte le età, al fine di aiutare l'atleta e di ottimizzare sia la prestazione sportiva che la gestione della gara, prima, dopo e durante. Lo psicologo dello sport è un laureato in psicologia, abilitato alla professione, ed ha una formazione specifica didattica ed esperienziale nel settore sportivo (Master di Psicologia Sportiva). Lavora attraverso l'osservazione, la valutazione con colloqui individuali o di gruppo e l'ausilio di specifici strumenti (test o questionari per lo più) per rilevare caratteristiche psicologiche e di personalità dell'atleta, in modo da avere una gestione ottimale dei fattori situazionali e delle condizioni ambientali, affinché questo possa avere una consapevolezza dei propri bisogni. Poiché i campi applicativi della psicologia sportiva sono molto vasti e articolati, cercheremo di sintetizzare gli ambiti di lavoro più importanti.

LO SPORT GIOVANILE

Per quanto riguarda lo sport giovanile, le basi della psicologia dello sport presuppongono il coaching per l'allenatore, che prevede una formazione di psicologia sportiva in modo da psicoeducarlo ai compiti essenziali che dovrà svolgere con il gruppo di atleti. Questo comprende:

- comunicazione, cercando di sviluppare un senso di appartenenza al gruppo utilizzando il noi, per far sì che gli atleti si sentano una forza unica con lui
- è importante far avere all'atleta una precisa identità tecnica all'interno della squadra che lo motivino all'allenamento e lo facciano identificare nel suo ruolo
- deve fissare obiettivi comuni e chiari, regole da rispettare, orari, ecc, fattori questi che favoriscono la coesione del gruppo e prevengono eventuali conflitti
- deve evitare inoltre punizioni eccessive che rischiano di far aumentare la paura di incorrere nell'errore
- infine deve rappresentare un modello, creare uno stato d'animo sereno, assumendosi il peso delle responsabilità.

Oltre al coaching, per l'allenatore importantissimi sono anche i seguenti campi di lavoro, di cui si occupa prevalentemente la psicologa, in collaborazione con il team:

- il rapporto con i genitori
- la lettura dei bisogni del giovane atleta
- comunicazione e proposta metodologica di allenamento sportivo adeguata allo sviluppo
- motivazione e prevenzione del drop-out
- attenzione alle problematiche psicologiche legate alla pratica.

ALTO AGONISMO

Un altro vasto campo di lavoro è l'agonismo sia dell'atleta top level che dell'amatore che è impegnato nel raggiungimento del proprio obiettivo. Qui principalmente viene utilizzato il mental training: quest'ultimo si attua attraverso l'utilizzo di una serie di tecniche e strategie per definire gli obiettivi specifici da raggiungere e migliorare, con un approccio di pensiero positivo, utilizzando gli errori come bagaglio di lavoro per migliorare ulteriormente le proprie prestazioni. Le tecniche e i componenti specifici del mental training sono:

- goal setting: definizione obiettivi specifici, soggettivi e misurabili, in diversi momenti della stagione
- imagery: la visualizzazione della gara, del gesto atletico, di momenti sportivi specifici
- self talk: come ci si parla, durante lo sforzo e l'esecuzione del gesto atletico
- gestione dello stress: rilassamento, concentrazione, autonomizzazione delle strategie
- allenamento ideomotorio: attraverso l'uso delle tecniche di visualizzazione, per incrementare il senso di autoefficacia e auto percezione di sé come atleta
- motivazione e prevenzione del burnout: letteralmente bruciarsi ovvero non provare più piacere nel fare sport, sentirsi sacrificati e in dovere di farlo, finendo poi con l'abbandonare
- preparazione alle competizioni
- training cognitivo: allenamento sulle strategie psicologiche e sui meccanismi mentali e anche fisiologici di gestione dell'ansia agonistica.

Tutte queste tecniche e modalità di intervento hanno l'obiettivo di incrementare e ottimizzare la prestazione sportiva.

GESTIONE INFORTUNIO

Importantissimo infine è l'approccio all'atleta post-infortunio: lo psicologo attraverso un rapporto di collaborazione e interazione con l'atleta e attraverso l'utilizzo di varie strategie, quali ad esempio la preparazione mentale a secco, si propone di lavorare sul senso di autoefficacia, autostima, durezza mentale, ecc, e cercherà di comprendere la risposta psicologica dopo tale evento, al fine di aiutare e sostenere l'atleta nel fronteggiamento di alcune condizioni quali gli alti livelli di frustrazione, condizioni di isolamento sociale, insicurezza, incertezza, paura di non recuperare o di non tornare più ai livelli precedenti, nonché la preoccupazione per ulteriori incidenti, ecc, potenziando le capacità di autoregolazione per la comprensione del dolore dell'atleta e migliorando la capacità di controllo del dolore al fine di accrescere la motivazione intrinseca e aumentare la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità.

ASPETTI CLINICI

Importantissimo infine è il lavoro svolto dalla psicologa per superare tutti quegli aspetti clinici che è possibile ritrovare negli sportivi, come ad esempio: disturbi del comportamento alimentare, che in ambito sportivo viene chiamata anoressia atletica e triade dell'atleta donna, un problema che consiste di tre disturbi correlati: disturbi comportamento alimentare, disfunzioni del ciclo mestruale, osteoporosi, e altri disturbi di salute mentale come disturbi d'ansia, dell'umore, disturbi psicosomatici, ecc., che impediscono all'atleta di raggiungere il suo vero potenziale sportivo. ■

35

L'allenatore è una figura centrale nella vita di tutti i giorni di uno sportivo. Il CT della Nazionale Kacmarcik qui si confronta con Schgaguler subito dopo la finale long ai WOC 09



Aams. Il governo dei giochi.



**Il gioco è bello quando è responsabile.
Responsabilità è giocare senza perdersi.
Responsabilità è non consentire il gioco ai minori.**

Quando giochi segui la rotta giusta. Quella della responsabilità e dell'intelligenza, della legalità e della sicurezza. Solo così sarai sicuro di divertirti senza perderti. Aams. Regole chiare, massima trasparenza, sicurezza per tutti.



CODACONS

D'intesa con



www.codacons.it