



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA TICINESE**  
**Selezione Ticinese Corsa d'Orientamento**

c/o Gianni Guglielmetti  
Piazzora 18 – 6805 Mezzovico-Vira

## Regolamento Centro di formazione CO

*Il presente regolamento ha l'obiettivo di chiarire gli obiettivi del Centro di formazione CO, definire i criteri di selezione e i doveri dei selezionati e degli allenatori.*

### Il Centro di formazione CO in generale

Il Centro di formazione di Corsa d'Orientamento (CO) si pone i seguenti obiettivi:

1. Selezionare gli atleti meritevoli e con un potenziale futuro.
2. Seguire gli atleti e proporre attività e allenamenti che aiutino il giovane a migliorarsi.
3. Stimolare e incoraggiare i giovani a ulteriori miglioramenti.
4. Preparare gli atleti a raggiungere buoni risultati a livello nazionale e, nel caso, a raggiungere la squadra nazionale Juniores.
5. Creare un buon spirito di gruppo.

Per accedere alle prestazioni del Centro di formazione CO è necessario soddisfare dei precisi criteri di selezione.

### **Selezione Ticino CO**

La Selezione è un gruppo di ragazze e ragazzi tra 13 ed i 20 anni che dimostrano del talento per la CO, che sono motivati in questo sport e che si pongono degli obiettivi a livello nazionale.

Gli atleti della Selezione devono adempire ai seguenti criteri/compiti durante l'anno:

1. partecipare almeno al 75% delle gare Nazionali e dei Campionati Svizzeri (esclusi TOM);
2. partecipare almeno al 75% delle gare valide come criterio di Selezione;
3. partecipare almeno al 75% degli allenamenti del martedì;
4. partecipare almeno al 75% delle attività della Selezione;
5. partecipare sempre con il massimo impegno a tutte le attività/gare a cui si prende parte;
6. partecipare a tutti i test PISTE<sup>1</sup>;
7. mantenere e aggiornare costantemente il diario degli allenamenti;
8. eseguire regolarmente l'analisi delle gare.

Infortuni, soggiorni all'estero, servizio militare e altri impegni improvvisi vengono tenuti in considerazioni per le presenze.

Per gli atleti H/D13-14, i punti 3 e 7 vengono discussi caso per caso.

---

<sup>1</sup> PISTE: Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung. Strumento standardizzato di Swiss Olympic che permette di misurare e confrontare la condizione e lo sviluppo degli atleti di tutte le Selezioni regionali svizzere.

Sostenuti da:



## Criteria di Selezione

I criteri di entrata nella Selezione sono suddivisi nelle seguenti categorie:

1. Punteggio PISTE;
2. Risultati alle gare PISTE;
3. Impegno;
4. Comportamento.

Il primo anno in Selezione è da considerarsi di prova e valutazione.

Gli atleti già selezionati che non soddisfano più questi requisiti possono venir allontanati dalla Selezione.

### 1. Punteggio PISTE

Nel punteggio PISTE (cfr. Tabella 1), che tiene in considerazione i diversi aspetti importanti per la corsa di orientamento (Corsa, Orientamento, Mentale, Ambiente), gli atleti devono raggiungere almeno **300 punti**. Per punteggi inferiori ai 300 punti viene discusso caso per caso (anche a dipendenza del numero di atleti che raggiungono i 300 punti). Un punteggio superiore ai 300 punti non implica automaticamente una selezione.

Criterio	Descrizione	Percentuale [%]
Gare PISTE	In base al programma annuale	35-40
Test PISTE	Test 3'000 m	5-7.5
	Test O-400	5
	Test cognitivo	5-2.5
	Questionario tecnico (O)	12.5-10
Miglioramento gare		5
Miglioramento test PISTE		10-7.5
Questionario	Motivazione	5
	Ambizione e tenacia	5-7.5
	Allenamento mentale	2.5-5
	Efficienza e resistenza	0-5
	Ambiente	5-0
Età relativa	Data di nascita	2.5-0
Anni di pratica della CO		2.5-0
<b>Totale</b>		<b>100</b>

**Tabella 1** Ponderazione degli aspetti valutati nel PISTE.

### 2. Gare PISTE

Ad inizio anno vengono rese note le gare facenti parti del punteggio PISTE per l'anno corrente. Chiunque abbia ambizioni di entrare nella Selezione deve partecipare almeno a 3 gare PISTE in primavera e 3 in autunno (vengono conteggiati i migliori 3 risultati sulle 5 gare). In linea di massima vengono conteggiate gare a livello Svizzero.

Nelle gare del PISTE ogni atleta deve raggiungere almeno un **punteggio pari a 2.5**. Per punteggi inferiori al 2.5 viene discusso caso per caso (infortuni, soggiorno all'estero, etc.).

### 3. Impegno

L'impegno durante le gare, gli allenamenti (sia della selezione che individuali) e i campi d'allenamento; così come la motivazione dell'atleta sono presi in considerazione per le selezioni.

### 4. Comportamento

Il comportamento verso gli allenatori, gli altri atleti della Selezione e la CO in generale è preso in considerazione per le selezioni.

Sostenuti da:



## Compiti degli allenatori

Gli allenatori si impegnano in particolare a:

1. stimolare e incoraggiare gli atleti;
2. proporre allenamenti adatti, interessanti e variati;
3. essere da esempio sia nella vita sportiva che sociale;
4. trattare tutti i giovani ugualmente senza discriminazioni;
5. aiutare la pianificazione sportiva individuale, tenendo conto delle problematiche personali, degli impegni scolastici e dei programmi delle società.

## Regolamento atleti selezionati per il Centro di formazione CO

Ai ragazzi selezionati è richiesta una notevole motivazione ed impegno. In generale è auspicabile che essi pongano la CO come attività principale extra scolastica/lavorativa.

Oltre che ai doveri presenti nel capitolo sulla Selezione gli atleti devono cercare di tenere in considerazione anche i seguenti obiettivi/punti.

### **Aspetto tecnico:**

- imparare a utilizzare le tecniche di base della CO (Rilievo, CO fine-grossolana, Scelte di percorso, Bussola);
- riconoscere le proprie forze e debolezze;
- poter riconoscere cosa è tatticamente e tecnicamente decisivo;
- riconoscere gli errori, analizzarli ed evitarli;
- effettuare regolarmente le analisi delle gare.

### **Aspetto fisico:**

- eseguire allenamenti regolari di corsa, anche individuali (in base all'età e al piano di formazione);
- praticare regolarmente esercizi di forza;
- prevedere regolari attività polisportive;
- riconoscere i segnali del corpo (dolori, fatica, miglioramenti);
- tenere un diario degli allenamenti;
- integrare gare di podismo.

### **Aspetto mentale:**

- porsi obiettivi realistici e chiari, sapere quello che si vuole;
- volersi migliorare;
- pensare positivo, anche nei momenti peggiori dare il meglio di sé;
- vedere le gare come una possibilità, non come un pericolo;
- credere nelle proprie possibilità;
- mantenere la motivazione e la costanza negli allenamenti;
- lottare (!! ) durante le competizioni.

### **Aspetto sociale:**

- divertirsi nel praticare CO;
- impegno e serietà nel coordinare al meglio attività sportiva e impegni scolastici;
- integrarsi bene nel gruppo;
- adattare il proprio comportamento alla situazione;
- ognuno è importante per la selezione, anche se si tratta di uno sport individuale;
- fare critiche costruttive e rispettivamente saperle accettare;
- accettare le selezioni;
- aiutare e consigliare i propri compagni, unicamente durante la gara si è avversari;
- essere d'esempio all'interno delle società.
- impegno e serietà durante gli allenamenti e le analisi;

Sostenuti da:

