



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA TICINESE**  
**Selezione Ticinese Corsa d'Orientamento**  
c/o Elena Howald-Roos  
Via Varrone 5A – 6500 Bellinzona

## 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 14 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
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 elettronico (T-Pak);
8. eseguire regolarmente l'analisi delle gare.

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

---

<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. Potenziale;
4. Candidatura

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.

Criteria	Descrizione	Percentuale [%]
Gare PISTE	In base al programma annuale	35-40
Test PISTE	Test 3'000 m	5-7.5
	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). Questo vale per le categorie D/H14 e D/H16. Mentre gli atleti e le atlete delle categorie D/18 e D/20 devono partecipare ad almeno 6 gare su 10 su tutta la stagione. In linea di massima vengono conteggiate gare a livello svizzero.

Nelle gare del PISTE ogni atleta deve raggiungere almeno un **punteggio pari a 3**. Per punteggi inferiori al 3 viene discusso caso per caso (infortuni, soggiorno all'estero, etc.).

### 3. Potenziale e formulario di candidatura

Il potenziale dei singoli atleti viene preso in considerazione come criterio di Selezione. Verranno valutati anche risultati in altre competizioni (sia nazionali, cantonali, ma anche gare di più giorni estive).

La serietà e l'impegno nel compilare il formulario di candidatura viene preso in considerazione durante le selezioni.

### 4. Impegno e comportamento

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.

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: