

ORGANIZZARSI

Per ottenere dei risultati nell'orientamento, come in tutti gli altri sport dove conta molto l'esperienza, bisogna iniziare ad allenarsi ed impegnarsi molto tempo prima. Infatti sono molti gli aspetti e le tecniche da sviluppare e, oltre al fatto che non si finisce mai di apprendere cose nuove, le cose già imparate spesso devono essere applicate con delle sfumature diverse a seconda del terreno e delle situazioni. Perché ciò possa essere fatto costantemente è bene prendere l'orientamento come un gioco. Ci si può dare delle scadenze di vario tipo:

- Di lungo periodo (es. voglio vincere una gara agonistica nazionale entro il 2008, arrivare tra i primi 6 nella Coppa Italia del 2009)
- Di breve periodo come tappe d'avvicinamento all'obiettivo maggiore (quest'anno voglio arrivare entro i primi cinque nel Trofeo nazionale centri storici e nel Circuito Italia centrale).
- Di aspetto tecnico (quest'anno voglio migliorare il mio uso della bussola, la mia capacità di correre con le curve di livello, la capacità di usare i giusti punti d'attacco, le scelte di percorso, ecc)
- Di aspetto fisico (voglio migliorare la mia condizione fisica generale e correre i 3000 metri in 11 minuti)
- Di aspetto tattico-mentale (voglio imparare a correre bene nelle gare importanti, ad adattare la velocità in base alle difficoltà del terreno, o del momento specifico, ecc).

Alcuni di questi obiettivi sono "facilmente" allenabili, alcuni possono essere molto divertenti, per alcuni i miglioramenti possono essere visibili in breve tempo, alcuni possono essere svolti in compagnia. Alcune volte la soddisfazione di aver centrato l'obiettivo sarà una grandissima sensazione e crescerà la voglia di impegnarsi ancor più! Cerchiamo quindi un obiettivo ogni volta e l'allenamento sarà più utile e "gustoso".

Cosa alleniamo oggi?: La condizione fisica - Punto d'attacco - La bussola grossolana - La bussola fine - La concentrazione - Le scelte di percorso - Adattare la velocità in base al tipo di terreno.

I risultati si ottengono quando si compiono delle azioni in modo apparentemente facile e automatico. Gli automatismi sono dati dall'applicazione di schemi tecnici e tattici durante anni di allenamento. Il risultato sarà dato dalla tecnica giusta usata al momento giusto.

Thanks U.S. Primiero