

L A C O R T A D I S T A N Z A

La regola d'oro della distanza corta è: "avere fiducia in se stessi"

Fiducia e concentrazione

Allenarsi tanto dà fiducia e confidenza.

La fiducia ci aiuta nelle situazioni difficili. Se incontriamo altri atleti dobbiamo rimanere concentrati per non lasciarci trascinare e continuare per la nostra strada. Se c'è della gente bisogna sentirsi "soli"!

Entrando in carta

Per la "breve durata" della gara e per il conseguente obbligo di entrare subito in carta lo stress è un elemento molto importante nella corta distanza. Può essere alleviato pensando solo alla giusta tecnica da applicare durante la gara e concentrandosi su ciò che ci circonda. In ogni caso dopo aver osservato ciò che ci circonda, al momento del via, dovremo prenderci tutto il tempo necessario per affrontare i primi punti senza sbagliare e aumentando gradualmente la velocità.

Spesso alle prime indecisioni o sbagli è facile farsi prendere dal panico (soprattutto nella corta distanza) pensando di aver già buttato via la gara; se dovesse capitare rallenta e ragiona su ciò che hai fatto, saranno solo secondi guadagnati!

Corsa sulle colline

Spesso una delle difficoltà di un terreno è la visibilità limitata. Nelle zone più tecniche può essere d'aiuto correre sulla sommità delle colline (se non troppo alte) dove potremo spaziare con lo sguardo più lontano e dove spesso la vegetazione è più rada.

Ovviamente questa, da sola, non è la soluzione di tutti i problemi, perché dovremo fare anche un buon lavoro di bussola per dirigerci da un colle all'altro. Ciò andrà fatto dalla cima della collina, nel momento di maggiore visibilità, prendendo qualche punto di riferimento visivo (ad es. albero) sul terreno. Così avremo una navigazione più precisa e limiteremo il rischio di errore.

Prendersi il tempo per la tecnica.

Il fatto di dover correre una gara corta non deve farci pensare di dover correre più veloci. Si potrà solamente correre più freschi ed essere più lucidi nel momento di prendere le decisioni. E si potrà/dovrà essere maggiormente concentrati. Utilizzate lo stesso tempo, sempre, per prendere le decisioni tecniche.

Fate ciò che sapete fare!

Se non siete particolarmente bravi con la bussola evitate di fare un tratto di azimut fine di 300 metri; allo stesso modo se non riuscite a leggere la cartina in corsa vale la pena di rallentare o fermarsi. **La fretta è un grosso errore.**

Cambia il terreno cambia la tecnica

Ad ogni cambiamento del terreno (morfologia, vegetazione, visibilità, pendenza, ecc.) bisogna prendere in considerazione il fatto che, forse, dovremo cambiare tecnica e quindi porre più attenzione alla bussola, alla lettura fine, al contatto carta-terreno, ecc.

Ad esempio in caso di poca visibilità dovremo:

- Tenere sempre la carta orientata (controllare spesso la bussola)
- Maggiore contatto carta-terreno (confrontando ciò che vediamo e ciò che leggiamo).
- Alzare la testa (permette di ricercare i particolari più "lontani" ed essere in anticipo e perciò la nostra velocità potrà essere più elevata.

Troviamo il "FLOU"

Questa strana parola significa il giusto ritmo, la fluidità, ed è il segreto della gara corta.

Questa gara non si improvvisa. Il fatto di dover trovare subito il ritmo, rapidità e precisione va allenato nel corso degli anni e ci porterà a non doverci più fermare per conoscere la nostra posizione. Il saper rallentare quando non c'è più un buon rapporto carta-terreno può essere visto come saggezza e ci permetterà di non interrompere il ritmo e di ritrovare la sicurezza senza perdite di tempo.

Thanks U.S. Primiero