

L A S T A F F E T T A

Nell'orientamento una specialità con caratteristiche a se stanti è la gara di staffetta; queste particolarità vanno conosciute per poter poi affrontare nel migliore dei modi le varie problematiche che essa pone.

Nelle staffette il corridore deve prendere delle decisioni specifiche di ordine tattico per guadagnare, a seconda dei casi, secondi o posizioni. Per far questo è obbligato a sorvegliare gli avversari durante la corsa, pur cercando di fare la propria gara.

In linea generale questo è uno degli aspetti agonistici di livello elevato più difficile da gestire. Infatti, le difficoltà aumentano progressivamente a seconda se si prevede:

- Il ritrovamento del punto (senza considerare il fattore tempo)
- Il ritrovamento del punto nel minor tempo possibile
- Il ritrovamento del punto il più velocemente possibile e prima dell'avversario.

Ciò è confermato dal fatto che spesso si nota un "passo indietro" durante l'esordio nelle staffette. L'avversario visibile e la sua andatura turbano l'inesperto (anche bravo ma non abituato) che, per la fretta e lo stress, inizia a commettere nuovamente degli errori grossolani.

Un bravo staffettista sarà colui che farà la propria gara in modo individuale (tecnicamente) ma che saprà adattare il proprio ritmo, spesso aumentandolo, agli altri e che riuscirà quindi a sfruttarli per essere più veloce e soprattutto sicuro. Spesso in staffetta molti corridori corrono sì più veloci ma allo stesso tempo non riescono ad avere il completo controllo della situazione e rischiano di compiere errori e soprattutto di compromettere il risultato finale della staffetta.

Essendo un risultato di squadra il nostro obiettivo (somma di tempi), sarebbe auspicabile che i vari membri non rischiassero più del dovuto, cercando di portare al termine una buona gara (non ottima) 9 volte su 10. Per far questo ogni singolo frazionista deve controllare la cartina qualche volta in più e deve saper rinunciare ad "un minuto" se ciò potrebbe costituire un rischio.

In partenza l'atleta dovrebbe cercare di correre non troppo forte, mantenendosi tra la quinta e la decima posizione, leggendo bene la cartina e la descrizione dei punti, cercando di farsi un'idea complessiva della zona e della direzione degli altri.

E' essenziale cercare delle sicurezze (oggetti riconoscibili), dimensionare i particolari, non farsi trascinare dagli altri ad un ritmo che non permette di essere "ben presenti sulla carta". Così facendo si risparmieranno energie fisiche e mentali e psicologicamente si sarà pronti a prendere l'iniziativa quando si sarà entrati in carta con maggiore fiducia.

Nel prosieguo bisogna sempre ricercare uno o più particolari riconoscibili che possano aiutarci nella localizzazione ed avere un'idea di quale potrebbe essere la scelta ideale per arrivare alla nostra lanterna. E' sempre conveniente correre ad alcuni metri dalla testa del gruppo in modo da poter vedere e notare le

varie direzioni e farsi un'idea di quale sarà la nostra. Inoltre, particolare non indifferente, sarà possibile tagliare alcune piccole deviazioni che farà chi conduce e così risparmiare energie preziose per la nostra lucidità. Se gli altri corridori prendono una strada che ricalca quella che avevamo pensato, allora vale la pena farla. Se invece gli avversari prendono qualche altra direzione sarà necessario controllare se stiano facendo una scelta diversa per arrivare al nostro punto o se in realtà non stiano prendendo una direzione sbagliata. Nel primo caso potrebbe essere conveniente rimanere con il gruppo (controllare ulteriormente!) perché, magari lasciando anche un po' di secondi, questo ci permette di non perdere contatto con la testa della corsa. Nel secondo caso, dopo esserci fermati a ricontrollare se possiamo aver confuso qualche particolare, è conveniente prendere l'iniziativa e cercare la propria strada serenamente.

Nel finale di gara è bene conservare una certa sicurezza e non voler strafare (basta arrivare nel gruppo) né per battere gli avversari né per voler recuperare l'eventuale ritardo. In caso di punti spettacolo diventa ancora più importante restare concentrati e uno dei metodi consigliabili è rallentare leggermente ed osservare ancor più attentamente la carta.

Il comportamento dovrebbe essere a grandi linee uguale per tutte le frazioni. Ovviamente con il passare dei minuti il gruppo si assottiglierà e, se da una parte sarà più facile controllare gli avversari, dall'altra dovremo assumerci qualche iniziativa indipendente in più (controllo tecnico supplementare). Solo per l'ultimo frazionista ci sarà la necessità di, dopo essersi fatto un'idea generale degli avversari e della zona d'arrivo, rischiare qualcosa pur di precedere gli altri concorrenti (non è necessario staccarli). Possibilmente conservare qualche energia per lo sprint finale. Riassumendo è necessario essere mentalmente molto attivi e presenti e possibilmente avere un piccolo margine atletico per mantenere la lucidità e sicurezza nelle azioni.

Il nostro obiettivo non è arrivare primi, né di arrivare secondi, terzi, ecc.

IL NOSTRO OBIETTIVO E' FARE UNA BUONA PRESTAZIONE
e di conseguenza (non sbagliando) **OTTENERE UN BUON TEMPO!**

Per riuscire in tutto questo è necessario allenare questi aspetti sotto pressione e il miglior metodo è di svolgere allenamenti con partenza in massa. Pensiamoci, abbiamo tempo...

Regoletta generale

Ricercando più particolari abbinati (invece di uno solo) è più difficile confondere i vari oggetti e possiamo avere maggior certezza del luogo dove ci troviamo.

Thanks U.S. Primiero