

LE SCELTE DI PERCORSO

Almeno tre sono le cose da prendere in considerazione prima di fare una scelta di percorso:

- **La velocità di spostamento (percorribilità)**
- **La sicurezza (i rischi)**
- **L'economicità**

Se certi aspetti sono sicuramente variabili da un corridore all'altro (velocità di corsa, tecnica, condizione fisica, ecc) c'è da dire che gli stessi sono influenzabili dall'allenamento. In ogni caso ogni atleta deve conoscersi ed essere capace di valutare le proprie capacità, virtù e difetti e di conseguenza di fare la scelta migliore per lui, in quel preciso momento. Uno dei possibili metodi per risolvere il tratto è quello di spezzettarlo per semplificare la scelta: un "trucco" consiste nell'osservare per primo la zona del punto da trovare e cercare un buon punto d'attacco, poi di tornare verso il punto di partenza scegliendo le linee di conduzione più valide.

In questo modo si dovrebbe riuscire ad individuare una linea logica e soprattutto di dare la giusta importanza al punto d'attacco.

Una volta fatta questa operazione si cercherà di percorrere la scelta di percorso prestando attenzione agli eventuali cambi di terreno e di tecnica.

L'obiettivo della gara non deve essere solo quello di correre il più velocemente possibile per tutto il tempo, ma di farlo adeguandolo alle difficoltà che si presentano. Classico il caso del rallentamento in zona punto (punto d'attacco) e ricerca del punto in modo preciso. La maggior parte degli errori accadono perché non si riesce ad adattare la velocità alle difficoltà del tratto (l'atleta corre ad un ritmo troppo elevato in rapporto alle difficoltà tecniche del terreno)

Nelle vicinanze del punto l'atleta deve assolutamente cambiare ritmo e tecnica!

...e deve:

- Leggere la carta nei dintorni del punto con tutto ciò che contiene (quindi rallenta).
- Per essere preciso deve "rialzare" la testa per cercare con lo sguardo gli oggetti precedentemente memorizzati (confronto carta-terreno)
- Dirigersi quindi verso il punto o gli oggetti che ci indirizzano verso di esso

E ora un piccolo quesito:

"Cosa fate quando vedete la lanterna" ?

1) Correte velocemente verso di essa? 2) Rallentate? 3) Controllate il codice?
4) Controllate la descrizione del punto? 5) Guardate il punto successivo? 6)
Prendete la direzione d'uscita con la bussola? L'azione più giusta sarà: la seconda!

Infatti se abbiamo prestato la giusta attenzione al ritrovamento del punto avremo un'idea grossolana riguardo all'uscita dal punto, che quindi dovremo

riprendere; avremo bisogno anche di dare un'occhiata complessiva alla successiva tratta e per far ciò ci sarà la necessità di rallentare e di procedere con "calma".

Come sempre è essenziale pensare prima di agire ed avere degli schemi che con l'allenamento diventino automatici. Queste sono le vere difficoltà dell'orientamento e devono essere allenate per poter avere "sempre" un buon approccio al percorso.

E come diceva "un grande saggio":

"Non sono le gambe che portano la testa al punto, è la testa che dice loro dove andare"

Thanks Polisportiva Castello