



# Corsa d'orientamento

## Aspetti mentali – Rafforzare la psiche

### Applicazione nella pratica: raccolta di esercizi

A completamento del fascicolo G+S «Corsa d'orientamento – Aspetti mentali», qui di seguito riportiamo per ciascun capitolo proposte di esercizi. I destinatari vengono indicati tramite il corrispondente livello del modello FTEM.

Per i principianti (livello F) la parte più importante è la formazione tecnica, gli esercizi mentali non sono perciò prioritari a questo livello. Se un esercizio mentale può essere svolto o meno, dipende molto dall'età e dallo sviluppo cognitivo dei bambini o dei ragazzi. Sono gli allenatori che decidono se e quando ha senso svolgere un esercizio.

Gli esercizi al livello F si differenziano da quelli degli altri livelli introducendo certe tematiche con esercizi semplici. Gli esercizi a partire dal livello T sono molto più incentrati sulla corsa d'orientamento.

#### Tecniche mentali fondamentali

##### *Esercizio «Pensare a voce alta» (dialogo interiore)*

Dal livello F2: durante una tratta l'allenatore corre dietro all'atleta, che deve esprimere ad alta voce i pensieri che gli vengono in mente (ad es. «ora oriento la bussola tenendo lo sguardo sul terreno, voglio andare sulla strada, vedo la strada davanti a me, la seguo per 200 metri fino all'incrocio ...»). Se si accorge che l'atleta dimentica di commentare quello che fa l'allenatore lo riprende.

Variante per i livelli superiori (da T2): due atleti svolgono l'esercizio insieme.

##### *Esercizio «Superman/-woman» (Visualizzare)*

Presupposto per l'esercizio del livello F: l'atleta deve essere a conoscenza della tecnica di base di «Visualizzazione» (Vedi opuscolo G+S «Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici», come pure «Tecniche fondamentali dell'allenamento mentale», tramite il codice QR a p. 2 dell'opuscolo «Corsa d'orientamento - aspetti mentali»).

A partire dal livello F: gli atleti imparano a visualizzare gli obiettivi dell'allenamento e così potranno integrare queste azioni parziali fino a eseguirle con successo nella pratica. Preparazione: un obiettivo d'allenamento pratico è suddiviso in parti, che vengono definite in modo chiaro. Se per esempio si deve visualizzare l'uso della bussola, si possono definire i passi come segue: posare il bordo della bussola sulla carta – orientare a nord – guardare il terreno e memorizzare un punto evidente – correre fino a lì.

Per l'esecuzione dell'esercizio l'atleta s'immagina di essere «Superman», che controlla in modo ottimale l'uso della bussola (passi concreti). Deve immaginarsi bene i passi definiti precedentemente: come applicare concretamente i questi passi, e come arrivare in modo preciso al luogo desiderato. Non appena l'atleta vede visualizza interiormente l'immagine desiderata, può concludere l'esercizio e mettere in pratica i contenuti direttamente su un percorso di allenamento.

Variante dell'esercizio: dopo aver commesso un errore, se ne discute con l'allenatore e assieme si definisce come procedere la volta successiva per evitare nuovamente l'errore. Se per esempio usando la bussola non si è guardato abbastanza lontano nel terreno e di conseguenza non si è presa bene la direzione, si potrebbe correggere in questo modo: dopo

aver preso la direzione, guardare avanti e visualizzare un punto molto evidente nel terreno e correre fino a lì.

L'atleta visualizza di nuovo i passi come se fosse «Superman» e corregge le procedure sbagliate durante l'allenamento. A questo punto si potrebbe definire un nuovo obiettivo parziale per l'allenamento successivo.

## **Porsi gli obiettivi giusti**

### *Esercizio «Porsi obiettivi di processo»*

Dal livello F2: i partecipanti imparano cos'è un obiettivo di processo. L'attenzione viene concentrata su questioni quali «che cosa voglio fare?» o «come lo voglio fare?». Negli allenamenti l'allenatore indica semplici obiettivi di processo (ad es. a ogni punto conoscere la direzione di uscita dal punto). L'atleta decide poi il «come» prima di raggiungere i punti («non appena vedo il punto, oriento ancora una volta la cartina e partendo dalla direzione di avvicinamento determino con quale angolo voglio allontanarmi dal punto»). Alla fine dell'allenamento si discute insieme quanto fatto e si determinano altri possibili obiettivi per l'allenamento successivo. L'allenatore può anche accompagnare gli atleti sul terreno e osservare da vicino lo svolgimento dell'esercizio.

Dal livello T1: i partecipanti imparano a porsi da soli per ogni allenamento un obiettivo di processo adatto. Facendo ciò formulano autonomamente il «cosa» e il «come» e li discutono con l'allenatore prima di iniziare. Dopo l'allenamento esaminano insieme quanto fatto e gli atleti si pongono altri obiettivi per l'allenamento successivo.

Livelli T3/E: stessa procedura come per il livello T1. Gli atleti però lavorano con più di un obiettivo di processo contemporaneamente. L'allenatore aiuta e corregge.

## **Motivazione**

### *Esercizio «Riconoscere aspetti positivi/belli»*

Livello F: lo scopo dell'esercizio consiste nell'incoraggiare i ragazzi a focalizzarsi sulle cose positive. Da svolgere prima dell'allenamento (viaggio, preparazione dell'allenamento).

L'allenatore/monitore incoraggia i partecipanti a prendere coscienza di tutti i punti positivi/belli (es. sole, allenamento divertente, bell'ambiente nel gruppo, ecc.). Gli aspetti si scrivono su un foglio oppure ce li si racconta alla fine. Alla fine dell'allenamento il monitore fa riferimento a tutte le cose belle e invita ad apprezzarle.

Una variante potrebbe pure essere di riprendere dei momenti positivi dell'allenamento (tecniche, sociali, ecc.).

### *Esercizio «Trasformare in positivo i punti negativi»*

In questo esercizio si tratta di liberarsi di una prospettiva negativa, per lo più orientata sulle lacune. Bambini e giovani dovrebbero imparare a osservare in modo diverso le situazioni delicate.

Dal livello F3: dopo un allenamento o una gara ogni atleta annota un punto di cui non è soddisfatto (ad es. «non sono contento dell'errore di direzione fatto al punto»).

Dopo deve riflettere su quali conseguenze positive può trarre dall'errore; ad es. «ho notato che ho delle lacune nell'uso della bussola; se ci lavoro sopra posso migliorare questo aspetto»). Le riflessioni vanno poi scambiate con l'allenatore.

Come variante questo esercizio può anche essere svolto a coppie: l'atleta A cita un punto negativo, l'atleta B aiuta a riformularlo in modo positivo, poi si scambiano i ruoli. L'esercizio a coppie promuove una ricerca autonoma delle soluzioni.

## **Analizzare le corse (gli allenamenti e le gare)**

Dall'introduzione del GPS le possibilità di valutare una gara sono migliorate molto. In caso di errore è possibile ricostruire meglio il percorso di un orientista, anche per l'allenatore che con molta probabilità non era sul posto. Grazie al rapido accesso ai dati GPS molti atleti in un primo tempo rinunciano a disegnare il proprio percorso sulla cartina. Si tratta però di un processo prezioso, perché l'atleta deve riflettere ancora una volta su cosa ha fatto quando l'ha fatto. In tal modo si esercita la capacità di ricordare la pianificazione e la realizzazione del percorso, che rappresenta un aspetto importante, ad esempio quando ci si deve ritrovare dopo un errore. Grazie a ciò l'allenatore può inoltre verificare con quanta consapevolezza gli atleti svolgono il lavoro nel terreno.

Se i percorsi disegnati dall'orientista si discostano spesso e/o chiaramente dal tracciato GPS, è chiaro che l'atleta non è in grado di ricordare consapevolmente quello che fa sul terreno, per cui è consigliabile per l'allenatore chiedere all'atleta di disegnare sempre sulla cartina il tracciato seguito.

### *Esercizio «Disegnare il proprio percorso»*

Dal livello T2: dopo un allenamento o una gara gli atleti dovrebbero disegnare sulla cartina con la massima precisione possibile il percorso fatto, che poi viene confrontato con quello registrato con il GPS e discusso con l'allenatore. Linee identiche significano che sul terreno l'atleta ha registrato consapevolmente i punti dove è passato, il che indica che le sequenze tecniche sono state attuate correttamente. Discrepanze di un certo rilievo devono essere tematizzate con l'allenatore e se ne devono chiarire le cause. Se non sono disponibili dati GPS si può svolgere l'esercizio anche solo per abituarsi a disegnare il percorso sulla cartina.

Variante dell'esercizio per il livello F: eventualmente senza GPS. L'allenatore chiede agli atleti di descrivere l'andamento delle tratte parziali e di disegnare su una cartina i tracciati. L'esercizio può essere fatto anche in gruppo, e ognuno descrive una propria tratta parziale. Una volta che gli atleti hanno capito il principio, dopo ogni allenamento disegnano da soli il percorso fatto.

## **Stato ottimale per la prestazione**

### *Esercizio «Conoscere e raggiungere lo stato ottimale per la prestazione»*

Dal livello F3: i partecipanti imparano il principio di base del SOP (stato ottimale per la prestazione) e diversi stati di attivazione e ne sentono gli effetti sull'organismo. Durante l'allenamento l'allenatore sensibilizza gli atleti con diversi esercizi (attivazione fisica > diverse forme di riscaldamento > attivazione mentale > chiarire gli obiettivi per l'allenamento, utilizzare un esercizio di rilassamento di rapido effetto prima dell'allenamento, etc.).

Dal livello T3/E: l'allenatore spiega il principio del SOP. Poi gli atleti scelgono ciascuno due gare riuscite della stagione precedente e descrivono come si sono sentiti prima della partenza (fisicamente, a livello psicologico/mentale, ad esempio tesi, insicuri, paurosi, etc.). Successivamente, insieme all'allenatore, cercano di evidenziare punti in comune: Lo stato in cui ci si trovava prima delle gare riuscite funge da base per l'allenamento o la gara successivi. Prima della partenza l'atleta cerca di ricostituire questo stato fisico e queste emozioni.

Dal livello E: in allenamento si inserisce regolarmente una situazione tipica della gara. L'allenatore pianifica la seduta in modo che resti tempo sufficiente per una breve preparazione alla gara. Gli atleti si preparano alla partenza esattamente come in gara e hanno il compito di gestire attivamente il proprio SOP. Poi discutono con l'allenatore se ci sono riusciti o meno. In tal modo l'atleta ha l'opportunità di avvicinarsi sempre di più al proprio SOP e impara come affrontare sentimenti e tensioni.

## **Il mio piano – PAV (Significato del concetto di corsa)**

### *Esercizio «Pianificazione PAV»*

Presupposto per l'esercizio del livello F: gli atleti devono conoscere bene il sistema di pianificazione PAV (vedi cap. 7, Manuale «Corsa d'orientamento – aspetti mentali»). Si raccomanda di costruire i tre punti uno dopo l'altro (pianificazione, applicazione, verifica).

Livello F: un atleta e un monitore formano un team. Percorrono un semplice percorso – l'ideale è che sia su un terreno con buona visibilità, per esempio un'area scolastica. L'atleta guida, il monitore osserva. L'atleta pianifica la prima tratta e dice al monitore come ha pianificato la tratta. Poi passa alla fase di esecuzione, il monitore verifica che esegua il piano che ha stabilito e al punto gli dà un feed-back, dopo inizia la pianificazione della seconda tratta.

Variante: un atleta può essere accompagnato da un orientista esperto, che sarà l'osservatore.

Varianti a partire dal livello T1: svolgimento dell'esercizio nel bosco, gli atleti formano delle coppie. L'atleta B indica il punto da raggiungere, l'atleta A elabora un piano e lo applica nella pratica. L'atleta B osserva l'esecuzione e al punto dà un veloce feed-back. Poi ci si scambiano i ruoli (possibile come un allenamento con un compagno, anche senza punti).

Variante: analogamente all'esercizio «pensare a voce alta» (v. tecniche mentali fondamentali). L'atleta che guida pensando a voce alta pone l'attenzione sugli elementi del ciclo della pianificazione (pianificazione, applicazione, verifica). Ciò consente a entrambi gli atleti di sperimentare consapevolmente la verifica.

## **Concentrazione**

### *Esercizio «Descrizione del percorso»*

A partire dal livello F: l'esercizio stimola a prendere coscienza del percorso fatto e richiede allo stesso momento un cambio di concentrazione per le tre fasi del concetto (pianificazione-esecuzione della tratta e memorizzazione del tragitto già percorso).

Materiale: 1 carta con il percorso di C.O., fogli per appunti, penne.

Si formano delle coppie. L'atleta A percorre una tratta. L'atleta B senza carta memorizza il tragitto fatto. Arrivati al punto l'atleta B riassume il tragitto fatto a parole o facendo uno schizzo su un foglio bianco. Dopo si cambia: B prende la carta, A memorizza il tragitto e al punto scrive o disegna il tragitto fatto.

Alla fine del percorso i due atleti cercano di disegnare il percorso su una carta vuota in base agli appunti presi. Si correggono a vicenda.

Con atleti meno esperti è più adatto un percorso a farfalla con 3-4 tratte.

### *Esercizio «Concentrati nonostante degli svantaggi»*

Dal livello T3: gli allenatori preparano brevi percorsi con distanze diverse (con farsta) e attribuiscono poi a ciascun atleta uno svantaggio diverso, sotto forma di distanza più lunga da percorrere o di minor tempo a disposizione per farlo. La forma di allenamento è variabile (partenza individuale con cronometraggio, partenza a inseguimento o partenza in massa con distanze diverse). L'obiettivo dell'esercizio consiste nel fare in modo che nonostante la pressione, l'atleta riesca a concentrarsi completamente sulla consegna e riesca a pianificare e a svolgere in modo pulito e preciso il breve tracciato di C.O. (sulla base del proprio concetto di corsa). Con più percorsi brevi in poco tempo, uno dopo l'altro, aumenta la necessità di concentrarsi bene. L'esercizio può essere svolto sotto forma di competizioni, con varie gare (campionato) suddivise su un campo di allenamento.

## **Fattori di disturbo come sfida**

I fattori di disturbo ricorrenti possono essere inseriti nell'allenamento. Da un lato gli atleti vengono sensibilizzati sull'argomento e possono applicare e interiorizzare le strategie d'intervento preparate in precedenza, dall'altro l'allenatore può verificare le reazioni ai fattori di disturbo e utilizzare in seguito quanto notato.

Ai livelli FTEM più bassi è consigliabile richiamare l'attenzione sui fattori di disturbo in modo ludico e sensibilizzare i bambini sulla necessità di riportare sempre l'attenzione sulla consegna da svolgere.

### *Esercizio «Riconoscere i fattori di disturbo»*

A partire dal livello F: Prima dell'inizio dell'allenamento (es. durante il riscaldamento) l'allenatore definisce su quali aspetti ci si deve concentrare. Dopo un certo momento l'attività che si sta facendo viene interrotta e i partecipanti sono invitati ad elencare più fattori di disturbo possibili in quel momento (riferimento a «fattori di disturbo», vedi opuscolo Aspetti mentali, capitolo «Fattori di disturbo come sfide»).

L'allenatore prende questi fattori e mostra il principio della distrazione con esempi (es. se vi concentrate durante il vostro esercizio sulle persone che passeggiano, significa che vi state distraendo dal vostro compito). In seguito, a gruppetti si prova a creare una parola chiave, che verrà detta ad alta voce (ad es. concentrati!) e che sarà usata durante futuri momenti di distrazione, per riuscire a concentrarsi nuovamente al compito principale.

Questo principio può essere inserito anche più avanti nell'allenamento. In questo modo gli atleti sono sensibilizzati sui fattori di disturbo e imparano le tecniche di base per gestirli.

Variante: la parola chiave può essere personalizzata.

### *Esercizio «Integrare gli elementi di disturbo»*

Livelli T1/T3: il team di allenatori prepara dei fattori di disturbo plausibili (disturbi durante la preparazione, informazioni sbagliate e correzioni all'ultimo momento, diversi punti mancanti o punti sbagliati, contatti con l'avversario, etc.) per un allenamento simile alla gara. In precedenza, s'informano i corridori che in caso di fattori di disturbo devono concentrarsi sui propri concetti senza lasciarsi distrarre (sensibilizzazione consapevole). L'allenamento si svolge poi normalmente, con l'allenatore che osserva le reazioni degli atleti agli elementi di disturbo. Al termine si procede a una valutazione individuale o con tutta la squadra riunita. In essa innanzitutto si mostrano i fattori di disturbo e l'idea dietro ognuno di loro, quindi si passa alle osservazioni dell'allenatore. Su questa base allenatore e atleti possono poi definire le ulteriori misure da attuare.

Livello T4/E: stessa procedura, ma i fattori di disturbo non vengono preannunciati. Gli atleti devono scoprirli da soli, senza indicazioni preliminari, e superarli ricorrendo ai concetti che ciascuno ha elaborato. La forma e l'idea che sta alla base dell'allenamento dovrebbero assolutamente essere discusse al termine dell'allenamento.

## **Fiducia in sé stessi**

### *Esercizio «Momenti di feedback»*

A partire dal livello F: Dopo l'allenamento il monitore/allenatore chiede ai partecipanti di scrivere su un foglio un punto, che è riuscito bene durante l'allenamento. In seguito, si discute di tutti i punti elencati assieme. L'allenatore riprende quanto discusso e incoraggia i ragazzi, a fare quanto discusso a un prossimo allenamento. In questo modo s'incoraggia a riconoscere le cose positive, così come le proprie capacità. Questa capacità è molto utile nell'affrontare gli errori.

### *Esercizio «...se va tutto bene...»*

Livello T1-E: l'allenatore definisce insieme all'atleta l'obiettivo (orientato sul processo). Subito dopo l'atleta assume una posizione rilassata e visualizza un obiettivo positivo: immagina di svolgere benissimo la consegna e si concentra sulla riuscita e sugli effetti positivi (sensazione positiva, buona prestazione, lodi dell'allenatore e altro ancora). Percepisce consapevolmente la sensazione positiva e la gode per un breve momento.

Sulla base di questa sensazione di fiducia, si prepara poi per l'allenamento e si concentra pienamente sulla realizzazione e sul raggiungimento degli obiettivi di processo.

## **Il controllo delle emozioni**

### *Esercizio «Se gli avversari t'innervosiscono»*

Dal livello T3: gli atleti si dividono in coppie, che percorrono insieme il tracciato. Sulla prima tratta, il corridore A guida, mentre B segue come se fosse un avversario: pensa ai modi di disturbare sia tecnica che tattica del compagno, li applica e cerca di portare fuori strada A. Chi timbra per primo il punto successivo ottiene un punto. A ogni punto (o seguendo un altro criterio a scelta) ci si scambiano i ruoli.

In questo esercizio si tratta da un lato di vivere contatti con l'avversario (elementi di disturbo) e di affrontare le emozioni provocate da altri. Dall'altro lato si dovrebbe riuscire a fare la propria gara in modo il più possibile pulito cercando di non considerare i pensieri e i fattori che possono essere di disturbo.

E' possibile creare una variante con percorsi con farsta e/o con una distrazione verbale (senza però esagerare).