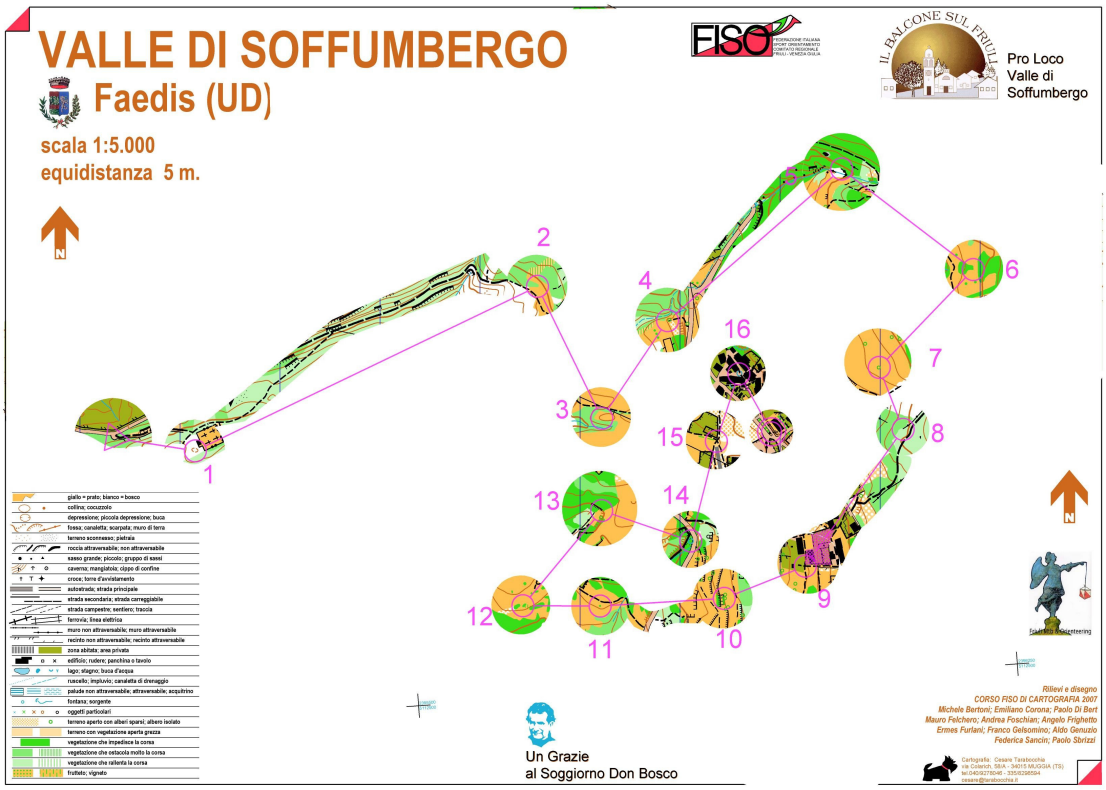
Candidato Istruttore C-O:
Alessia Ciriani

Udine, 27 settembre 2008

Esame per l'iscrizione all'Albo Istruttori C-O

Tesi sull'attività di tirocinio



INTRODUZIONE

In data 17-18 maggio 2008 si è svolto il secondo raduno tecnico regionale a Faedis – Valle di Soffumbergo. L'iniziativa, promossa dal Comitato FISO FVG, si rivolgeva principalmente ai tesserati FISO FVG fino alle categorie H/D 20 e a studenti principianti.

In questo ambito è stata data la possibilità a noi ragazzi candidati istruttori C-O di organizzare uno o più allenamenti da proporre ai partecipanti del raduno. I vari percorsi sono stati preparati secondo modalità e obiettivi differenti in modo da rendere il raduno un'occasione per allenare tecniche e capacità di orientamento diverse.

Di seguito si illustra nel dettaglio l'esercizio da me predisposto.

PRESENTAZIONE DELL'ESERCIZIO

LA CARTA ED IL TERRENO

Il percorso è stato predisposto sulla base del territorio di Valle di Soffumbergo.
Per la tracciatura è stata utilizzata la carta C-O di "Valle di Soffumbergo – Faedis (UD)" realizzata in occasione del Corso di Cartografia 2007 a cura di Cesare Tarabocchia, in scala 1:5000 con equidistanza 5m (In allegato a conclusione del fascicolo una copia della carta completa con il percorso in questione).
Il terreno è impegnativo dal punto di vista fisico perché caratterizzato dalla presenza di dislivello non indifferente diffuso in modo omogeneo. L'abbondanza di vegetazione fitta e ben distribuita rende il territorio interessante sotto il profilo tecnico.

CARATTERISTICHE GENERALI DEL PERCORSO

Il percorso, lungo 2800m con 210m di dislivello, si articola in 16 punti di controllo.
La carta non è completa, anzi, la descrizione cartografica del territorio è ridotta al minimo ma comprende tutti gli elementi necessari per orientarsi e avanzare sul terreno portando a termine il percorso. Questo espediente è pensato in modo che il concorrente presti la massima attenzione ad ogni elemento offerto dalla carta, favorendone così la lettura fine.
La partenza è stata collocata in un punto di facile accesso anche con le automobili. Tuttavia, l'atleta è costretto ad entrare immediatamente nel bosco e questo esclude il problema di possibili suggerimenti indesiderati ai concorrenti successivi.
L'allenamento è composto da tratte lunghe (punti di controllo N° 2, 5, 9, 11) e tratte brevi (tutti gli altri punti, N° 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16).
I trasferimenti lunghi sono studiati per essere impegnativi dal punto di vista fisico e facili sotto il profilo tecnico. Essi, infatti, presentano la modalità di esercizio a "*corridoio*": la carta è presente solo attorno (10m a destra e 10m a sinistra circa) a precise linee conduttrici selezionate. Lungo queste tratte il concorrente è invogliato a mantenere un forte legame con la carta per non perdere la propria posizione nel trasferimento obbligato. La difficoltà delle tratte a corridoio cresce progressivamente dalla prima all'ultima per assicurare un approccio graduale alla modalità di esercizio proposta.
Le tratte brevi, invece, hanno una lunghezza tale da consentire l'inserimento di difficoltà tecniche varie. La difficoltà principale è data dalla modalità di esercizio a "*finestre*": la descrizione cartografica è presente solo nella zona circostante il punto di controllo per un raggio mediamente di 1cm sulla carta (50m nella realtà). L'espediente favorisce una più attenta lettura delle porzioni di carta fornite, da cui scaturiscono elementi importanti per il raggiungimento del punto di controllo successivo (come accade nei punti di controllo N° 1, 3, 6, 7, 12, 13). Le finestre inoltre suggeriscono l'utilizzo congiunto di bussola e coscienza della distanza che si perfeziona fino ad arrivare alla pratica dell'Azimut.

DESTINATARI

Considerate la precisione e l'attenzione necessarie allo svolgimento proficuo dell'allenamento predisposto, esso è pensato per le categorie H/D16. La difficoltà fisica non è eccessiva e comunque essa è finalizzata principalmente a mettere alla prova la lucidità mentale, per questo non vi è differenza tra i sessi. Inoltre è consigliabile un ritmo di corsa medio basso vista la necessità e la priorità di consultare frequentemente e attentamente la carta.

OBIETTIVI

Lo scopo principale dell'esercizio proposto è quello di allenare la lettura della carta anche in una condizione di scarsa lucidità mentale determinata da uno sforzo fisico. L'alternanza delle tratte lunghe a quelle corte è pensata per spezzare il ritmo del percorso alternando in modo improvviso la prevalenza dell'attività fisica a quella mentale e allenando, di conseguenza, la capacità di concentrazione in qualsiasi condizione.
L'essenzialità delle informazioni offerte dalla carta obbliga l'atleta a mantenere alto il livello di attenzione nella lettura per ottenere il maggior numero di dettagli utili.
Inoltre, il legame che il concorrente crea via via tra carta e realtà è determinante sia nelle tratte lunghe (nelle quali egli può verificare sulla carta la sua esatta posizione) sia in quelle brevi (dove il concorrente deve affinare la sua capacità di misurazione delle distanze e direzioni). La riduzione della descrizione cartografica sollecita l'atleta ad accertarsi in modo sempre più preciso della propria posizione sulla carta, nel tentativo di fare di questo accorgimento un'abitudine.
Infine l'esercizio in questione, nelle tratte brevi, propone numerose occasioni per esercitare la capacità dell'atleta di avanzare con la tecnica dell'Azimut e cioè fissando la direzione e considerando la distanza. Il livello richiesto in questo ambito non è elevato, infatti le finestre predisposte presentano sempre al loro interno chiari elementi di arresto/attacco e oggetti utili per identificare la propria posizione. Tuttavia risulta determinante un continua accertamento della direzione delle linee conduttrici proprio perché esse non compaiono per intero sulla carta disponibile alla lettura dell'atleta.

ESEMPIO DELLO SVOLGIMENTO DELL'ESERCIZIO PUNTO PER PUNTO

Si precisa che le scelte di percorrenza riportate in tabella non sono le uniche e non sono da considerarsi le migliori (ogni concorrente può proporre ed effettuare la scelta migliore secondo le proprie capacità/possibilità). Lo schema è stato pensato e preparato come raccolta di spunti per impostare la consueta discussione con gli atleti una volta provato il percorso.

Tratte brevi

N°	Elementi da individuare	Scelta/tecnica consigliabile
1	Sentiero, edificio	Usare il sentiero come linea di conduzione, il bivio come arresto, un angolo dell'edificio come attacco
2		
3	Sentiero, 2linee elettriche in posizione particolare	Seguire il sentiero controllando la direzione e la disposizione delle linee elettriche
4	Terreno attraversabile, buona visibilità, bosco	Azimut con piccola deviazione in corrispondenza del bosco
5		
6	Albero isolato, sentiero	Raggirare la vegetazione non attraversabile scendendo a sud, posizionarsi sotto l'albero isolato per impostare l'Azimut, utilizzare il sentiero come arresto
7	Buona visibilità	Azimut
8	Sentiero più grande, muretti, vegetazione	Azimut con deviazione a sinistra per incontrare il sentiero grande
9		
10	Ostacolo della vegetazione, gruppo di elementi	Azimut fino a quando possibile, poi deviazione a sinistra e ricollocamento sulla linea d'aria appena possibile. Cercare il gruppo di elementi.
11		
12	Sentiero/curve di livello e vegetazione	Seguire il sentiero/raggirare l'ostacolo della vegetazione a sud
13	Sentiero	Seguire il sentiero
14	Buona visibilità	Raggiungere il punto dalla strada
15	Sentiero/strada	Seguire il sentiero/Individuare la direzione interessante della strada e seguirla
16	Sentiero	Seguire il sentiero
Fin	Strada	Seguire la strada

Tratte lunghe

N°	Linee conduttrici	Difficoltà
2	Sentiero	Fisica (lunghezza della tratta)
5	Strada, greto del torrente	Fisica (notevole dislivello)
9	Sentiero, edificio, sentiero	Nei pressi della proprietà privata inaccessibile la carta presenta imprecisioni
11	Sentiero, strada, sentiero	Individuare l'imbocco del primo sentiero

FASE PRATICA E ATTIVITA' IN LOCO

SOPRALLUOGHI

Una volta terminata la fase di tracciatura è stato opportuno un sopralluogo per verificare l'attendibilità della carta C-O e il grado di difficoltà del percorso.
Essendo ogni luogo diverso, una zona di vegetazione non attraversabile a Faedis è diversa da una zona che sulla carta ha le stesse caratteristiche ma che si trova in un'altra località. E' sempre necessario verificare direttamente le caratteristiche della carta C-O in loco. Nella carta in questione la presenza di zone con vegetazione molto fitta ha comportato la modifica di certe tratte che comprendevano l'attraversamento di tali zone.
Inoltre è stata rilevata un'aderenza non completamente precisa della carta C-O con la realtà ma, considerato il livello dei concorrenti e la difficoltà del percorso, non è stata presa nessuna contromisura.
Per quanto riguarda il percorso, è stato valutato adatto agli obiettivi e ai destinatari previsti sia dal punto di vista fisico che sul piano tecnico.

PREPARAZIONE E MATERIALI

Prima della partenza ai concorrenti verrà illustrata la tipologia di esercizio, chiarendo in modo esplicito le finalità dello stesso.
L'atelta disporrà di una descrizione punti e ogni punto avrà un codice di identificazione di cui l'atleta sarà a conoscenza e di cui potrà disporre per una sicura verifica.
In corrispondenza dei punti di controllo il concorrente troverà delle tradizionali lanterne di misura standard posizionate in modo da essere ben visibili e accessibili con puncone incorporato.
L'allenamento è stato pensato per una realizzazione mediante punzonatura tradizionale poiché non si ritiene determinante l'analisi degli intertempi né del tempo totale. Si precisa che si tratta di un allenamento con precisi obiettivi didattici e tecnici e non di una competizione agonistica.

EFFETTIVO SVOLGIMENTO

A causa di condizioni meteorologiche avverse che hanno reso impossibile qualsiasi attività all'aperto, l'allenamento non è stato proposto. Purtroppo quindi non è stato neanche possibile rilevare considerazioni a posteriori da parte degli atleti.
Tuttavia l'esercizio è stato presentato ai ragazzi in modo generale e illustrato punto per punto cercando di stimolare una naturale discussione sulle possibili scelte di percorso.
Dal breve dibattito è emersa la difficoltà iniziale di approccio che un ragazzo prova nel vedere la carta e il percorso. Per i ragazzi era difficile considerare tutti gli elementi che la carta offriva ma, dopo qualche punto, ragionando assieme, le proposte e le soluzioni non sono mancate.
All'inizio ci sono state delle difficoltà: i ragazzi ascoltavano senza partecipare, sembrava avessero paura di mettersi in gioco. Non penso sia scorretto ad un certo punto interpellarli direttamente: a volte qualcuno ha la risposta in mente ma si vergogna ad esprimersi per primo davanti agli altri. Una volta rotto il ghiaccio, è più semplice anche per gli altri prendere la parola e spiegare il proprio pensiero.

CONCLUSIONI

Nonostante l'allenamento non sia stato effettivamente "testato", l'occasione di prepararlo si è rivelata preziosa dal punto di vista tecnico e pratico.
Per iniziare è stata determinante un'accurata analisi della carta in modo da sfruttarne le caratteristiche al meglio (qui: il dislivello, gli elementi tecnici). Questo ha favorito una più profonda comprensione pratica degli elementi di cartografia come isoipse, vegetazione diversa, oggetti particolari tecnici.
Dopo l'analisi, ho realizzato che l'ideale sarebbe stato valorizzare i punti tecnici presenti e l'impegno fisico proposto dal terreno stesso. Una volta selezionati i punti di controllo possibili, mi sono accorta che la carta presentava delle tratte evidentemente semplici che avrebbero banalizzato il percorso. Da qui l'idea dell'allenamento a finestre, in modo da preservare la normale difficoltà in zona punto e aggiungere la difficoltà del trasferimento con gli strumenti di bussola e distanza. La scelta della tipologia di esercizio mi è sembrata strettamente collegata con la scelta dell'obiettivo dell'esercizio.
L'aspetto più complesso e appassionante è stato pensare assieme ai vari aspetti che compongono un percorso: alle particolarità del terreno; agli elementi presenti sulla carta; alle tecniche possibili (bussola, direzione: non sempre così sicure per un concorrente medio della fascia di età individuata); all'esercizio proposto (corridoi e finestre); alle possibili scelte del concorrente. Ancora più entusiasmante adoperarsi per coniugarli assieme proponendo punto dopo punto una soluzione di percorso equilibrata e non eccessiva.
Mi sono resa conto che la fase di tracciatura è incompleta senza la fase di sopralluogo, in occasione della quale ho potuto verificare l'attendibilità della carta e l'effettiva difficoltà dei punti di controllo individuati e dei trasferimenti.
La fase didattica, determinata dalla scelta dei destinatari, si è realizzata nella discussione finale che è stata un'opportunità per mettersi alla prova davanti ai ragazzi cercando di incuriosire, invogliare alla discussione, spiegare. Ho avvertito la necessità di porsi sempre con chiarezza ed entusiasmo davanti ai ragazzi in modo da convincerli del valore di ciò di cui ci occupiamo e da trasmettergli la nostra stessa passione per questo sport.

FONTI E CONTRIBUTI

Si ringraziano per la collaborazione:

- Il Comitato FISO FVG, il Responsabile raduni e il team presente, la Friuli Mtb&O
  per l'organizzazione del raduno e la possibilità dataci di proporre gli allenamenti
- La Friuli Mtb&O
  per la strumentazione e l'assistenza
- Paolo Di Bert, Mario Bertoni
  per la disponibilità e l'assistenza
- Michele Bertoni
  per il supporto tecnologico