

Corso di Istruttore CO

Comitato Regionale FISO FVG anno 2008

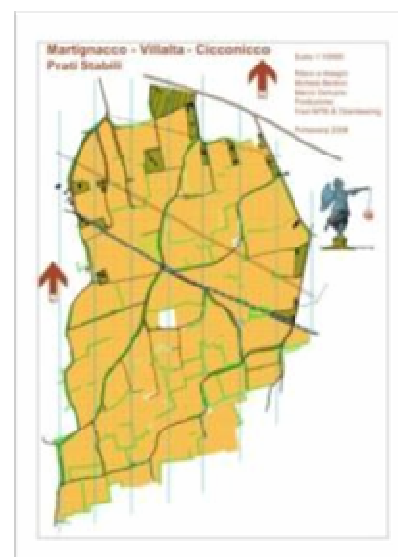
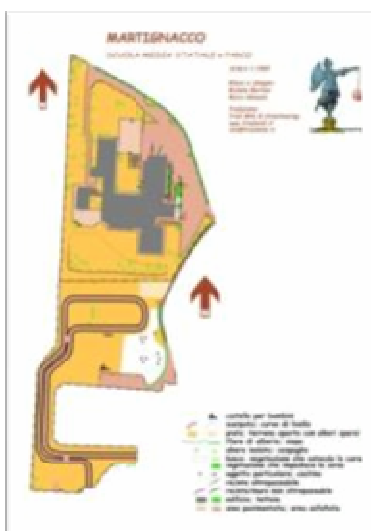
Tesi d'esame

Corso di avviamento alla pratica dell'Orienteering nelle specialità CO e MTB-O
Scuola Media Dino Virgilli – Martignacco
24 aprile – 26 maggio 2008

La mia esperienza che espongo in questa tesi quale prima esperienza di istruttore in un corso di avviamento all'Orienteering si è svolta nella scuola media di Martignacco.

Gli obiettivi iniziali del corso erano quelli di dare un'infarinatura generale sulla disciplina dell'Orienteering, in particolare nella specialità della Mountain Bike Orienteering. Il corso era rivolto a ragazzi della scuola media, di età compresa fra gli 11 e i 14 anni, ed era diviso in 6 lezioni della durata di 2 ore circa per un totale di 12 ore. Per tutta la durata del corso eravamo due neoistruttori: io, e Marco Genuzio; inoltre alla prima lezione era presente anche un istruttore di mountain bike, Stefano Peruzovich.

Data la necessità e la mancanza di una cartina di Orienteering nelle vicinanze della scuola è stato necessario prima del corso fare i rilevamenti e disegnare una cartina ad hoc della scuola, che poi durante il corso verrà ampliata al velodromo accanto alla scuola. Inoltre si sono sfruttate anche altre due zone per le lezioni finali: una piccola parte dei prati stabili a Sud di Martignacco (anche qui è stata disegnata una cartina per l'occasione) e il Parco del Cormor al confine tra il comune di Udine e Martignacco.



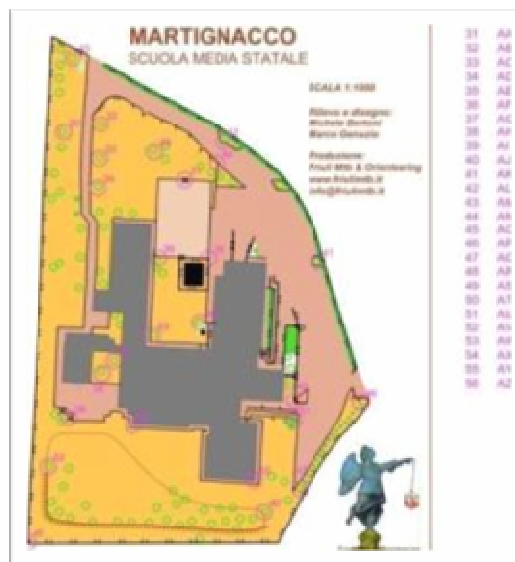
Il corso è iniziato con una lezione di mountain bike pura con solo qualche accenno all'utilizzo della bici anche nell'Orienteering. La lezione è stata divisa in due parti: una prettamente teorica dove ai ragazzi è stato spiegato cos'è una bici e il funzionamento (in facili termini) di ogni parte. Già in questa prima parte teorica abbiamo capito che ai ragazzi non interessa molto stare attenti a una spiegazione, ma preferiscono provare di persona le cose e capirle facendo pratica. La seconda parte della lezione infatti è stata occupata da un giro in bici per strade secondarie e sterrata tra i colli attorno al paese.

Dalla seconda lezione ci siamo dedicati più all'Orienteering. Dopo aver fatto capire alla professoressa responsabile del corso come muoversi in bici con una cartina in mano potesse essere pericoloso in quanto i ragazzi non possedevano leggi, si è deciso di dedicarsi alla specialità della CO e fare solo provare ai ragazzi la MTB-O in percorsi a memory per evitare i problemi della carta in mano.

Le lezioni erano organizzate in modo simile: la prima parte (di solito non più di 15 minuti) venivano dedicati a una spiegazione degli esercizi del giorno cui seguivano 1 o 2 esercizi pratici in carta. Per riuscire a fare stare attenti i ragazzi durante le spiegazioni abbiamo deciso di interagire con loro ovvero abbiamo cercato di far parlare loro raccogliendo le loro idee e poi facendo un riassunto preciso noi istruttori; questo si è rivelato utile soprattutto durante la prima lezione, dove abbiamo dedicato più tempo alla teoria per spiegare cos'è l'Orienteering, la cartina topografica e delle basi per muoversi in carta e orientarla quando altrimenti i ragazzi si sarebbero distratti molto velocemente.

La parte pratica consisteva in piccoli percorsi in cartina, le premesse date ai ragazzi erano di un percorso finalizzato alla prova e all'apprendimento del movimento in cartina, tuttavia i ragazzi hanno cercato comunque la gara con i compagni il che a mio parere compromette la buona riuscita di questi primi esercizi come si vedrà più avanti.

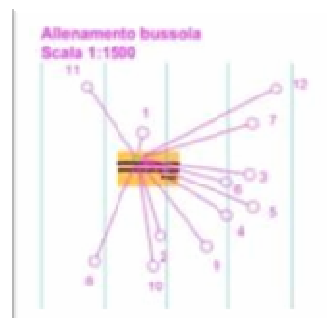
Questi primi percorsi erano delle stelle prima poi dei rami di farfalla diversi per ogni ragazzo, anziché le lanterne "ufficiali" erano state utilizzate delle lanterne di cartone con delle sigle da tenere a memoria. Da subito quasi tutti i ragazzi, sono riusciti a completare i vari percorsi senza problemi, dopo un paio di giri tutti i ragazzi hanno dimostrato di sapersi muovere sulla carta di un ambiente familiare come la loro scuola. L'aver iniziato in un luogo del genere per me è stato molto utile in quanto il conoscere già la zona faceva sì che l'unica difficoltà fosse il capire come questa era stata disegnata in cartina, perciò chi poteva avere più difficoltà nell'interpretare questo, per loro, nuovo tipo di cartina (in particolare i più piccoli) venisse aiutato dalla conoscenza del terreno e non si demoralizzasse nel non riuscire a superare delle difficoltà all'inizio troppo grandi.



2 quadretti = 1 piastrella

- muro
+ porta
X termosifone
o sedie

La quarta lezione è quella dove i ragazzi si sono divertiti di più: infatti, è stata una lezione completamente di esercizi pratici, tutti hanno terminato il primo esercizio, alcuni forse prendendolo con un po' troppa leggerezza e con troppo agonismo, al secondo, più tecnico, alcuni hanno avuto dei problemi. Il primo consisteva in una one-man-relay: dato che la scuola non offriva spazi molto ampi abbiamo optato per far fare ai ragazzi più giri. Ogni giro aveva più lanterne in posizioni molto ravvicinate non più di 50 metri poste su oggetti chiari, cercando di usare più tipi di oggetti possibili in modo da far capire ai ragazzi tutti i simboli della carta. Uno dei tre giri era un memory che i ragazzi potevano fare in bici così da farli muovere anche in bici come erano gli obiettivi iniziali del corso. A chi voleva, abbiamo dato la possibilità di correre a coppie, possibilità sfruttata soprattutto dalle ragazze del gruppo. Il secondo esercizio si è svolto nella zona del velodromo, dove la presenza di molti oggetti e una più vasta area ci hanno permesso di introdurre l'uso della bussola: su una carta bianca abbiamo indicato vari punti, i ragazzi a coppie dovevano raggiungerli tutti muovendosi solo ed esclusivamente a bussola puntando sul primo oggetto che vedevano nella direzione (le distanze dei punti anche qui non superavano i 30 metri). In questo esercizio alcuni ragazzi hanno avuto delle difficoltà e non sono riusciti nel tempo previsto a trovare tutte le lanterne ma dopo alcuni tentennamenti nei primi punti e qualche aiuto sono riusciti tutti a muoversi autonomamente.

[illegible]

frazione di Villalta. Abbiamo raggiunto la zona in bici, per strade secondarie; arrivati lì, gli abbiamo fatto fare un giro in bici per i sentieri che poi avrebbero dovuto seguire lungo il percorso, questo perché oggi non avrebbero avuto più un recinto a delimitare il campo gara. Arrivati alla zona di partenza/arrivo, li abbiamo fatti partire a coppie scaglionati per questo memory in bici, primo percorso fuori dal recinto scolastico. Qui, infatti, si sono avuti i primi problemi, quelli che avevano preso gli esercizi precedenti con troppo agonismo e leggerezza qui hanno avuto problemi sui sentieri e sono arrivati dietro coloro che erano partiti alcuni minuti dopo. Le lanterne erano studiate per semplificare al massimo il percorso ed evitare errori, infatti, erano messe sui bivi dove avrebbero potuto sbagliare se non ci fosse stata la lanterna, e le tratte tra una lanterna e l'altra prevedevano la memorizzazione di pochi dettagli (es. primo bivio a destra poi la strada fa una curva e dopo il rettilineo trovo la lanterna successiva) e si basava sulla tecnica di navigazione delle chiare linee conduttrici. Tuttavia anche se in particolari su un punto due gruppi si sono persi (ma poi tornati indietro hanno saputo riprendere il percorso) tutti i ragazzi si sono divertiti, e questo possiamo dire che sia comunque un buon risultato in quanto si sono divertiti in questo "nuovo gioco" che gli abbiamo portato: l'Orienteering.

La lezione conclusiva è stata una gara nella famosa carta del Parco del Comor. Anche qui abbiamo optato per una one-man-relay di 3 giri: 2 a piedi di circa un quarto d'ora, e uno in bici a memory di dieci minuti. Pochi ragazzi sono riusciti a completarli tutti poiché erano forse lunghi per il tempo che avevano (entro le due ore dovevano anche tornare alla scuola). In particolare in questa gara, dato che è stata svolta in una carta più complessa rispetto alle precedenti, si sono viste delle carenze nei ragazzi che avevano preso troppo alla leggera le prove delle altre lezioni.

Concludendo credo che gli obiettivi prefissati siano stati raggiunti, i ragazzi sanno leggere una simbologia specifica di una carta topografica e sono riusciti a muoversi autonomamente su una cartina di Orienteering facendo delle prove sia di corsa sia in bici, si sono divertiti in questa esperienza che inoltre è stata valutata molto positiva anche dalla stessa prof. che seguiva i ragazzi durante il corso. È molto utile in un corso di questo tipo cercare di spezzare in più parti le lezioni teoriche come purtroppo noi non siamo riusciti a fare completamente per il problema della lezione al chiuso tuttavia siamo riusciti nel nostro intento di fargli comprendere la maggior parte delle cose facendoli partecipare in questi momenti in modo da alleggerirli per loro il più possibile. È stato inoltre molto importante far fare tutti gli esercizi pratici, che dopotutto sono l'essenziale in uno sport, ma anche il poterli fare in zone diverse poiché usare sempre la stessa carta, soprattutto se piccola come una scuola, dopo qualche volta non avrebbe senso perché i ragazzi imparano il terreno a memoria e non riescono più a mettersi alla prova su nuove sfide.

