

<b>Editoriale</b>	<b>R. Moretti</b>
<b>News</b>	<b>La Redazione</b>
<b>Grande successo del Trofeo delle Ville 2009!</b>	<b>R. Moretti</b>
<b>Campionati Regionali Sprint</b>	<b>D. Guardini</b>
<b>Le caratteristiche Psico-Fisiche della prestazione dell'Orientista</b>	<b>L. Cereatti</b>

### Editoriale

**Bentrovati!**

Dopo alcuni mesi di "silenzio", le cose da dire sono molte... l'attività è ripartita già a ritmi sostenuti, e si deve già registrare la conclusione del Trofeo delle Ville 2009... oltre ai Campionati Regionali Sprint che hanno assegnato i primi titoli regionali dell'anno...

Spazio anche al terremoto che ha colpito l'Abruzzo e non ha risparmiato il nostro movimento... su questo fronte varie iniziative sono partite per non lasciare "soli" i nostri amici...

Roberto Moretti

### News

**INIZIATIVE PER L'ABRUZZO:** varie le iniziative nel Lazio, tra cui una donazione con raccolta fondi da parte del CCR e una donazione di parte delle quote del Trofeo Terminillo da parte dell'Orienting Roma. Inoltre il CR Lazio sta valutando la possibilità di farsi carico della gara dell'Aquila, al posto della società abruzzese, trasferendola nel centro storico di Sulmona e devolvendo l'incasso.

**MODIFICHE CALENDARIO LAZIO:** Causa concomitanza con una gara automobilistica al Terminillo, saranno invertiti i luoghi delle gare del 14 e 28 giugno in questo modo:  
 \* gara regionale n. 3024 del **14 giugno:** loc. **Terminillo (RI)** valida come 5a gara T.I.C. + 2a Trofeo Terminillo + C.R. Middle  
 \* gara regionale n. 3025 del **28 giugno:** loc. **Campo Sambucaro - Fiamignano (RI)** valida come 6a gara T.I.C. + 3a trofeo Terminillo  
 La gara la gara n. 3029 del 20 settembre 2009, valevole anche come **Campionato Laziale Long**, sarà disputata nel Parco del Lago di Vico in località **M.te Venere - Caprarola (VT)** anziché M.te Livata - Subiaco (RM). Il cambio di località si è reso necessario in quanto Monte Livata ospiterà nel 2010 i Campionati Italiani Middle ed il RTF prevede che nei dodici mesi precedenti una manifestazione nazionale, nessuna gara possa essere svolta sulla stessa area.

La gara di TICCS della "**Sapienza**", da tenersi in data 23 maggio, è stata rinviata a data da destinarsi, entro il 2009.

La Redazione

### Grande successo del Trofeo delle Ville 2009!



Con la gara di domenica scorsa, 3 maggio, si è conclusa la nona edizione del **Trofeo delle Ville**, il circuito di gare regionali di inizio anno che consente agli atleti e agli studenti di praticare il nostro sport nei parchi romani, in attesa dell'inizio delle gare nei boschi del Lazio...

Alla fine grande festa per tutti, con le premiazioni di tutto il Trofeo, a cui ha contribuito anche la **Provincia di Roma**, con i rappresentanti delle quattro società che hanno dato vita a questo importante circuito di gare: **Corsa Orientamento Club Roma, Polisportiva "Giovanni Castello", Orsa Maggiore ed ENEA Casaccia Orienting**.

Manifestazioni che hanno visto la partecipazione di oltre 1000 atleti, di cui oltre due terzi studenti di medie e superiori, con un incremento nelle scuole partecipanti e nell'interesse generale dimostrato da tutti.

Le classifiche finali vedono il dominio del CCR nei podi maggiori, con la M21-34 vinta da **Giulio Rossi** e la W21-34 vinta da **Flavia Rufini**, mentre tra le scuole medie vince la "**A. Balabanoff**" di Roma e tra le superiori il liceo "**A. Avogadro**" sempre di Roma, che affacciandosi da non molto alla pratica della nostra disciplina già raggiunge un importante risultato. Positivo il commento di Giulio Rossi: «Trofeo differente dagli altri anni, per la formula di gara sprint che ha favorito maggiormente i giovani più allenati atleticamente ed il numero di prove salito a sei... Bella anche la gara sul nuovo impianto di Tor Tre Teste, sia per il terreno, scorrevole ma interessante per il mix tra parco e aree urbanizzate, che per la logistica ... Sono soddisfatto dei risultati ottenuti che mi hanno consentito questo anno di vincere un Trofeo che inseguo da un po'... »

Tra tutti i commenti sentiti ai vari appuntamenti, le frasi pronunciate d'impulso dopo ogni faticosa gara o prima di una tesissima prova, passeggiando tra i ragazzi che si accalavano allegri e rumorosi, fa piacere riportare un significativo commento di Ludovico Latmiral del Liceo Scientifico "A. Avogadro", vincitore finale della categoria Scuole Superiori Maschili: «Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, ... chi passa i giorni a lamentarsi della propria fortuna o della pioggia incessante», aggiungerei chi non si accorge delle differenze fra una quercia spoglia in inverno e il profumo del glicine ad Aprile inoltrato, o chi non si è mai fermato per osservare i "sentieri di nidi di ragno". Questo è stato il "Trofeo delle Ville", e il nome non deve porre in inganno: è un dito "competitivo" che ci cela la vera Luna: la Luna del bello e del cattivo tempo, delle mattinate insieme, dello scambio reciproco, della don milianiana "condivisione di ciò che si è e di ciò che si ha", della comunione di un interesse. Questo il più grande valore che ci è stato trasmesso: lentamente muore chi non ha una passione, un progetto, un interesse, un "piccolo gesto anonimo che faccia storia».

Appuntamento alla decima edizione, dunque, un importante traguardo che il Trofeo saprà superare con la sicura volontà di proseguire sulla strada del successo e della qualità che negli anni hanno contraddistinto questo importante appuntamento di inizio stagione nel Lazio! E per tutti adesso comincia "la stagione dei boschi"...

Roberto Moretti

### Campionati Regionali Sprint

I **Campionati Regionali Sprint** per il Lazio di Corsa di Orientamento si sono tenuti domenica 19 aprile scorso, sul nuovo "impianto" di Tor Tre Teste a Roma. L'organizzazione, curata dalla **ASD "Orsa Maggiore"**, ha offerto una intensa mattina di sport ai quasi 150 atleti presenti, proponendo due gare in combinata per l'assegnazione del Trofeo Oring-Sprint 2009, mentre solo la prima gara valeva sia per l'assegnazione del titolo regionale che come penultima prova del Trofeo delle Ville.

In **M21-34** i giovani e forti atleti laziali si sono confrontati in una gara costantemente all'attacco. Alla fine, split e totali alla mano, la spunta **Giulio Rossi** del CCR che precede Ippolito Nicolò del GOS e Stefano Zarfati del CCR. In **W21-34**, **Maria Novella Sbaraglia** (GOS) si impone su Adrienne Brandi (CCR) e Flavia Rufini (CCR). "Gara molto divertente", rivela la campionessa, "sia per i tracciati sia per la formula. La pioggia ha reso tutto più "challenging" (nella seconda manche ndr) e interessante. Grazie ai ragazzi dell'Orsa Maggiore! Una buona gara di rifinitura in previsione dei middle di domenica..."

Bella giornata di sport orientistico e piacevole scoperta di un nuovo impianto dentro Roma, sicuramente da riutilizzare per gare sprint a buon livello o manifestazioni scolastiche anche a livello nazionale!



D. Guardini



La Corsa di Orientamento come dice uno slogan tanto semplice quanto efficace è bella perché **“fa muovere le gambe ed il cervello”**.

In realtà questo slogan, sintetico come uno spot, tende a riprodurre un tipo di dicotomia molto frequente nella nostra cultura classica. Ovvero che l'uomo è formato dall'unione di due entità separate e relativamente indipendenti: corpo e mente.

Senza addentrarci in profonde questioni filosofiche, che però hanno evidenti ricadute pratiche, possiamo indicare una lettura (impegnativa, non per soli addetti) che ci aiuta a fare piazza pulita dei vecchi stereotipi spiritualisti: “Il Corpo” di U. Galimberti, che è un libro degli anni Ottanta, ma recentemente aggiornato.

Ciò detto, sia pure con dichiarate finalità paradossali analizziamo nel modo tradizionale la prestazione della C.O. dividendola in una componente “fisica” ed in una “mentale”.

La componente fisica comprende: **Resistenza, Forza, Agilità**. Per la componente mentale (ma è più corretto definirla cognitiva) possiamo prendere in considerazione le seguenti facoltà: **Attenzione/Concentrazione, Memoria, Percezione/Selezione/Semplificazione, Decision-making**.

Dopo questa “artificiale” scomposizione vediamo che cosa succede nella pratica agonistica della nostra disciplina (ma anche in altre con caratteristiche analoghe).

### CONFLITTO VELOCITÀ / ACCURATEZZA

Nella C.O. componenti fisica e mentale agiscono contemporaneamente per cui, durante la gara, ad una sollecitazione motoria importante (in molti momenti superiore alla soglia aerobica) viene abbinato uno sforzo psichico di grande impegno. In questo modo si realizza un tipico conflitto, caratteristico delle prestazioni agonistiche di ogni livello, il conflitto tra **velocità v/s accuratezza**.

Come tutti gli esperti orientisti sanno un incremento del primo termine (la velocità) comporta una caduta di efficienza del secondo (accuratezza/precisione) e viceversa ottimizzare la precisione si può fare solo a scapito della velocità.

Questo conflitto, come dicevo, è presente in molte discipline anche molto diverse tra di loro: si pensi al basket ed alla differenza che caratterizza il tiro piazzato da quello fatto con palla in gioco (e la rispettiva percentuale di successo); oppure al regolamento del biathlon in cui tutto il tempo risparmiato nel tiro va a vantaggio del tempo dello sci.

Nella C.O. questo conflitto si presenta in forma paradigmatica ed è sintetizzato in una massima di Luciano Bertocchi, un decano degli orientisti: “Se cammini non ti perderai, ma non arriverai mai primo”.

Di conseguenza è necessario che ogni atleta trovi il giusto e personale compromesso tra le proprie potenzialità fisiche e le proprie risorse attentive/cognitive. Un compromesso che deve essere cercato volta per volta in base al proprio stato di forma, alle proprie preferenze di terreno, alle caratteristiche del percorso e via dicendo.

La classificazione delle zone di gara in rosse, gialle e verdi, a seconda della loro difficoltà, è in fondo una indicazione operativa abbastanza utilizzata, che applica questa strategia originariamente nata per fornire un colorato modello di comportamento di gara ma che invece è suffragato anche da rigorose ricerche scientifiche (vedi Legge di Fitts: R.A. Schmidt, C.A. Wisberg: *Apprendimento motorio e Prestazione*, Società Stampa Sportiva, Roma 2000, p.155).

### DUAL TASK

Ma questo è solo un esempio di come la performance atletica è condizionata da effetti ambientali e che impediscono di valutare tale prestazione solamente sotto il profilo fisiologico senza tenere conto invece di richieste di altro tipo (es. psico-sociali) che producono effetti concomitanti.

Un chiaro esempio di questa situazione è data dalla corsa su terreno accidentato, la quale richiede un sovraccarico di attenzione rispetto alla corsa in pista (movimento automatizzato praticamente senza costi per il Sistema Nervoso Centrale). Questo costo aggiuntivo va a competere con le altre risorse disponibili che debbono svolgere gli altri compiti quali: analizzare la carta, progettare un percorso e monitorarne l'esecuzione.

In psicologia dello sport questa situazione è definita come “dual task” e produce effetti che sono ancora oggetto di studio per individuarne le conseguenze sulla prestazione motoria. Infatti, a ragionare solo con il buon senso, si potrebbe pensare che un impegno motorio più o meno complesso dovrebbe indurre effetti sottrattivi su di un lavoro mentale concomitante: è innegabile la sensazione che la lettura della cartina risulti più efficace quando avviene a riposo.

Invece, è ormai da lungo tempo dimostrato (Yerkes e Dodson, 1908) che il lavoro fisiologico ha un effetto sulla curva dell'attenzione tale da determinare un andamento ad U rovesciata come si può osservare in fig. 1.

Come si può facilmente osservare un certo livello di sforzo (anche abbastanza elevato) produce attivazione (arousal) e quindi aumento di risorse attentive da utilizzare ad esempio nella ricerca dei “punti”.

Da tutte queste considerazioni risulta evidente l'inestricabile intreccio psico-fisico che permette all'atleta di fornire la prestazione più performante.

Risulta altresì evidente che considerare la C.O. una disciplina sportiva in cui allenamento fisico e lavoro mentale si comportano come se si trattasse di un'emulsione, significa ancora una volta ricreare un'artificiosa separazione tra soma e psiche. Ovvero sottovalutare o addirittura misconoscere le complesse reazioni ed influenze che incidono sul rendimento complessivo dell'atleta.

Alcuni studi piuttosto recenti hanno indagato sulla velocità dei tempi di reazione di orientisti giovani ed anziani quando dovevano reagire a stimoli visivi complessi. Gli esperimenti hanno confermato il dato, apparentemente controintuitivo, che i tempi di reazione si abbassano quando i soggetti sono sottoposti ad un forte impegno fisico (60% Fc max. al cicloergometro) rispetto a quando eseguono lo stesso compito a riposo.

Questi risultati sono del tutto in linea con quanto ci si aspettava, considerando la letteratura scientifica precedente, e cioè che l'attivazione dovuta al lavoro fisico produce un miglioramento delle facoltà attentive, anche se risultano abbastanza contraddittori con l'esperienza concreta di ogni orientista.

È uno spettacolo comune infatti vedere atleti che finita la gara, prima di riconsegnare la cartina, ripercorrono visivamente il tragitto effettuato per scoprire particolari trascurati e percorsi alternativi che nella concitazione dello sforzo non si erano presi in considerazione, ma che ora con il battito cardiaco che rallenta e tende alla normalità, sembrano acquistare una irridente evidenza.

Altre esperienze, dirette o riferite, ci dicono che durante le fasi finali della gara, quando le energie residue stanno ormai scomparendo, è più facile incorrere in errori di lettura o di interpretazione del binomio mappa-territorio.

Allora viene da chiedersi: per capire quale tipo di influenza produce lo sforzo fisico sull'efficienza prestativa dell'atleta sono più attendibili le ricerche fatte in laboratorio o l'esperienza sensibile dell'orientista? Nel tentativo di indagare meglio i termini del problema ho condotto durante i Campionati italiani di Livata (2007) un limitato numero di interviste non strutturate ad alcuni atleti “top level”.

Le risposte sono state quasi tutte interlocutorie e problematiche. Tendevano a non dare spiegazioni precise e/o generali: o coglievano solo una parte limitata del dilemma proposto, oppure mi riferivano dei flash episodici della loro esperienza personale.

Un'atleta però mi disse una cosa interessante e che nessun altro intervistato aveva colto prima di lei: “Non conta solo l'impegno fisico o la stanchezza accumulata, per me è decisiva anche la difficoltà e la complessità del ragionamento che devo fare”.

Questa affermazione rendeva conto della intima connessione che si realizza tra movimento e ragionamento e che fa della C.O. uno sport del tutto peculiare in cui è del tutto arbitrario attribuire un primato ad una qualità (fisica o psichica) piuttosto che ad un'altra.

Ma forse la risposta della nostra atleta è risultata importante anche per un altro motivo: perché delineava un progetto di lavoro che senza saperlo ricalcava il paradigma seguito nell'esperimento a cui avevamo accennato prima e cioè la variazione sistematica e combinata dell'impegno fisico e del lavoro mentale.

Infatti, nell'esperimento citato c'era una doppia variazione di impegno attentivo (tempo di presentazione, e congruenza dello stimolo) e una doppia variazione dell'impegno fisico (a riposo ed al 60% del VO2 Max.). Dall'analisi della interazione di questi quattro fattori emergevano i risultati ai quali facevamo riferimento in precedenza.

Sia la risposta dell'atleta intervistata che il modello sperimentale utilizzato sembrano indicare una chiara modalità operativa per impostare efficaci sedute di addestramento e di allenamento. Infatti l'allenatore variando sistematicamente sia il ritmo dell'allenamento che la difficoltà della tratta può esplorare le risorse (ed i limiti) dei suoi atleti per scegliere poi il ritmo più confacente alle rispettive possibilità.

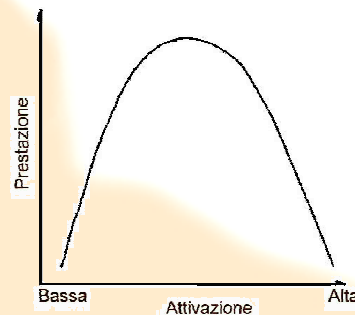


Fig. 1 - L'interazione Attivazione-Prestazione secondo il modello della U invertita di Yerkes e Dodson (1908).