

**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO
DELEGAZIONE FISO PIEMONTE**

**Relazione Raduno 15-16 Febbraio
Torino/Nichelino/Stupinigi
Squadra Giovanile Piemonte**

A seguito della lettera di convocazione in data 15/16-02-2020 si è svolto un raduno tecnico regionale organizzato in collaborazione con il Responsabile Nazionale del Progetto Regioni Emiliano Corona. L'organizzazione è stata gestita dai Tecnici incaricati e il fondamentale supporto da parte delle società: CUS Torino per la logistica e dell'OPK Miraflores per gli impianti cartografici.

Hanno partecipato:

TECNICI

Bertolini Dario
Roberto Andrea
Soffientino Daniela

Corona Emiliano

ATLETI

Gsport

Zay Emanuele

OPK Miraflores

Berruto Susanna
Bianco Costanza
Bovero Gabriele
Caretta Noa
Chiogna Jacopo
Pairone Davide
Platania Lorenzo
Spina Lorenzo
Perissinotto Giulio

Oricuneo

Costa Angela
Daziano Nicole
Ciarlito Guendalina
Solaro Francesca
Basteris Sara

Pro Team Nord Ovest

Pellegrino Tecco Carlo
Pellegrino Tecco Edoardo

Inoltre hanno partecipato parzialmente al raduno:

OPK Miraflores

Sarasino Sofia



Oricuneo

Guida Francesca

Orientamondo

Trisciuc Paolo

Gsport

Ceresa Giorgio

Ceresa Roberta

Fodde Chiara

Partecipanti di altre regioni:

G.S. Or. Folgore

Angeli Giancarlo

Angeli Elis

Lupi Sara

Il raduno si è svolto, nella giornata di sabato, con un allenamento nel primo pomeriggio in centro urbano nel nuovo impianto cartografico "Mirafiori Sud".

Considerando la tipologia di mappa e l'intenso impegno fisico richiesto agli atleti durante il raduno è stato deciso di puntare ad un allenamento che da un lato impegnasse relativamente dal punto di vista atletico e dall'altro proponesse qualcosa di utile e poco praticato. La tematica dell'allenamento si è quindi concentrata sulla velocizzazione della lettura, punto fondamentale per le gare sprint.

E' stato preparato un riscaldamento a "corridoio" dove bisognava leggere le poche parti utili disegnate in mappa, successivamente è stato organizzato un percorso unico a memory (con possibilità di taglio per gli atleti meno evoluti) dove in ogni punto era presente la mappa per il punto successivo. Il percorso è stato tracciato con parecchi cambi di direzione e qualche scelta lineare con l'intento di incentivare gli atleti a focalizzarsi nei riferimenti principali, "eliminando" il non necessario.

Prima della partenza dopo una breve introduzione è stata richiesta agli atleti la velocizzazione della scelta durante la sosta ai punti.

Durante l'attività i Tecnici si sono suddivisi i compiti, affiancando i ragazzi meno esperti e seguendo a distanza gli altri per vederli in azione.

A fine allenamento è stata fatta una piccola riunione con i feedback dei tecnici sulle criticità viste durante le esecuzioni.

Successivamente si è proseguito con la gara middle in notturna in parco/bosco "Boschetto di Mirafiores".

Prima della gara è stato letto il comunicato gara e parlato delle difficoltà di una gara in notturna, a mass start e con i forking.

A fine gara ci si è spostati nella sede del CUS "Panetti" all'interno del parco Colonnetti, per l'utilizzo degli spogliatoi, cena e riunione tecnica con sistema di analisi Livelox con proiezione su maxi schermo.

Nella giornata di domenica mattina sono stati previsti degli allenamenti nel parco di Stupinigi. Visto il tipo di terreno e le poche occasioni di utilizzare tali tecniche in gare Italiane, gli allenamenti sono stati suddivisi in due percorsi focalizzati all'utilizzo della bussola e mantenimento della direzione. Per tali attività è stato scelto di usare la punzonatura elettronica.

Il primo percorso è stato sviluppato a "corridoio" come forma di "riscaldamento". È stata richiesta una velocità di esecuzione medio/bassa concentrandosi nell'acquisizione della tecnica da applicare. Nel secondo percorso è stata prevista una simulazione di gara sprint boschiva, tracciata sempre con l'idea dell'utilizzo della direzione.

Agli atleti è stato richiesto in questo caso di attuare le tecniche provate nel primo percorso ma a ritmi di gara per poter evidenziare criticità legate all'applicazione della tecnica in tali frangenti.

Per entrambi i percorsi sono stati disposti tre livelli differenti (Nero, Rosso e Bianco) su cui suddividere gli atleti in base alle loro capacità. I tecnici si sono suddivisi i compiti dando particolare cura e seguito ai ragazzi più indietro tecnicamente e più piccoli.

Conclusi gli allenamenti si è ritornati alla sede del CUS per doccia pranzo e riunione tecnica conclusiva con sistema di analisi Livelox con proiezione su maxi schermo.

I Tecnici e il Responsabile Nazionale Progetto Regioni hanno valutato il raduno un'esperienza molto positiva sia dal punto di vista della socializzazione che dal punto di vista formativo. Due giorni molto intensi pieni di contenuti, che hanno visto i ragazzi molto interessati e motivati nel proseguire tali attività. La partecipazione è stata molto numerosa (circa il 95% degli atleti junior agonisti presenti in regione), a conferma dell'interesse dei ragazzi a questo genere di eventi.

Si ritiene che le criticità e le tecniche affrontate andranno elaborate e richiamate durante gli allenamenti di questo periodo in modo da poter consolidare l'acquisizione di tali miglioramenti.

Si è notato che alcuni atleti risultano trascurati o poco coinvolti dalle società, nello specifico: scarso interesse a valorizzare i propri atleti informandoli in modo non adeguato sulle attività generali (raduni regionali, di altre regioni, partecipazioni a squadre nazionali), strutturazione di allenamenti, programmazione e partecipazione a gare nazionali

Vista la difficoltà nel coinvolgere nuovi ragazzi e la più che giustificata volontà da parte delle società nel mantenere il proprio gruppo sportivo giovanile, si auspica una maggior partecipazione attiva da parte di esse nel proporre attività adeguate e dare la possibilità ai propri atleti di svolgere questo sport come uno sport e non una semplice attività ricreativa.

Alle società di appartenenza si consiglia di lavorare settimanalmente sui temi affrontati per finalizzare il lavoro svolto tramite i seguenti esercizi:

Si possono utilizzare carte anche molto sfruttate, l'importante è che gli atleti si concentrino nel focus dell'allenamento e non nel: "ho capito dove è e vado lì"

NOME ESERCIZIO	TIPOLOGIA DI CARTA	DESCRIZIONE	FOCUS	ERRORI DI ESECUZIONE
USCITA DAL PUNTO – DIREZIONE GROSSOLANA	Parco – terreno aperto	percorso con tanti punti e tanti cambi di direzione, non necessario posizionamento di nulla nei punti, non è richiesta una difficoltà tecnica (va bene anche tracciare approssimativamente). Eventualmente aggiungere anche la descrizione del punto	non fermarsi durante la corsa, anticipare l'uscita dal punto, uscire in direzione corretta, anticipare l'oggetto dove è posizionata "ipoteticamente" la lanterna	non toccare l'oggetto della lanterna, fermarsi durante l'esecuzione, non uscire direttamente in direzione
DIREZIONE	Parco – terreno aperto – bosco senza troppo dislivello (possibilmente georeferenziate per dare dei feedback corretti agli atleti) possibilità di usare carte non completate o immagini dal satellite	tratte medio/lunghe da fare con la bussola con carta priva di pochi/molti/tutti gli elementi (es. solo zona punto, solo oggetti accanto alla linea etc.). si consiglia l'utilizzo e la posa di fettucce o altro per dare conferma sull'esecuzione dell'esercizio (soprattutto nei percorsi avanzati privi di molti elementi in carta)	mantenimento e sicurezza della direzione su varie distanze	Non eseguire la tratta in direzione, prendere la direzione in maniera scorretta, perdita della direzione durante la navigazione
DIREZIONE CON OSTACOLI	Parco – terreno aperto – bosco senza troppo dislivello (possibilmente georeferenziate per dare dei feedback corretti agli atleti) possibilità di usare carte non completate o immagini dal satellite	come sopra con l'accortezza di tracciare tratte che costringano gli atleti ad aggirare piccoli o medi ostacoli (piccole aree di verde fitto, piccole recinzioni etc) per poi dover riallinearsi correttamente in direzione	mantenimento e sicurezza della direzione su varie distanze nonostante gli ostacoli	Non eseguire la tratta in direzione, prendere la direzione in maniera scorretta, perdita della direzione durante la navigazione, perdita della direzione corretta dopo aver superato l'ostacolo
MEMORY	carta urbana - bosco	percorso da memorizzare, ad ogni punto si trova la carta con la tratta successiva, vanno posizionate le mappe ad ogni punto, meglio posizionare lanterne grosse in terreni con poca visibilità (la zona punto non deve creare problemi) aumentare la difficoltà aumentando la distanza tra i punti o mettendo più punti per mappa	leggere lo stretto necessario e le cose più visibili, guardare avanti e cercare i riferimenti visivi il più lontano possibile, cercare le linee di conduzione più lineari possibili	leggere ogni dettaglio della tratta, cercare di memorizzare "troppe" cose, fare scelte troppo contorte e con tanti cambi di direzione, stare troppo tempo a leggere la carta

In allegato i risultati degli allenamenti della domenica 16-02-20

Trofarello, 29/02/2020

Il Responsabile Tecnico Piemonte
Dario Bertolini

NOME ESERCIZIO	TIPOLOGIA DI CARTA	DESCRIZIONE	FOCUS	ERRORI DI ESECUZIONE
USCITA DAL PUNTO – DIREZIONE GROSSOLANA	Parco – terreno aperto	percorso con tanti punti e tanti cambi di direzione, non necessario posizionamento di nulla nei punti, non è richiesta una difficoltà tecnica (va bene anche tracciare approssimativamente). Eventualmente aggiungere anche la descrizione del punto	non fermarsi durante la corsa, anticipare l'uscita dal punto, uscire in direzione corretta, anticipare l'oggetto dove è posizionata "ipoteticamente" la lanterna	non toccare l'oggetto della lanterna, fermarsi durante l'esecuzione, non uscire direttamente in direzione
DIREZIONE	Parco – terreno aperto – bosco senza troppo dislivello (possibilmente georeferenziate per dare dei feedback corretti agli atleti) possibilità di usare carte non completate o immagini dal satellite	tratte medio/lunghe da fare con la bussola con carta priva di pochi/molti/tutti gli elementi (es. solo zona punto, solo oggetti accanto alla linea etc..). si consiglia l'utilizzo e la posa di fettucce o altro per dare conferma sull'esecuzione dell'esercizio (soprattutto nei percorsi avanzati privi di molti elementi in carta)	mantenimento e sicurezza della direzione su varie distanze	Non eseguire la tratta in direzione, prendere la direzione in maniera scorretta, perdita della direzione durante la navigazione
DIREZIONE CON OSTACOLI	Parco – terreno aperto – bosco senza troppo dislivello (possibilmente georeferenziate per dare dei feedback corretti agli atleti) possibilità di usare carte non completate o immagini dal satellite	come sopra con l'accortezza di tracciare tratte che costringano gli atleti ad aggirare piccoli o medi ostacoli (piccole aree di verde fitto, piccole recinzioni etc) per poi dover riallinearsi correttamente in direzione	mantenimento e sicurezza della direzione su varie distanze nonostante gli ostacoli	Non eseguire la tratta in direzione, prendere la direzione in maniera scorretta, perdita della direzione durante la navigazione, perdita della direzione corretta dopo aver superato l'ostacolo
MEMORY	carta urbana - bosco	percorso da memorizzare, ad ogni punto si trova la carta con la tratta successiva, vanno posizionate le mappe ad ogni punto, meglio posizionare lanterne grosse in terreni con poca visibilità (la zona punto non deve creare problemi) aumentare la difficoltà aumentando la distanza tra i punti o mettendo più punti per mappa	leggere lo stretto necessario e le cose più visibili, guardare avanti e cercare i riferimenti visivi il più lontano possibile, cercare le linee di conduzione più lineari possibili	leggere ogni dettaglio della tratta, cercare di memorizzare "troppe" cose, fare scelte troppo contorte e con tanti cambi di direzione, stare troppo tempo a leggere la carta

