

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ORIENTEERING ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

_ Το Orienteering, είναι ένα πολύ εύκολο αγώνισμα, για να συμμετάσχει κάποιος. Αρκεί να βλέπει και να μπορεί να κινηθεί με κάποιο τρόπο. Αν ξέρει να διαβάζει χάρτη και έχει λίγη παρατηρητικότητα, θα τα πάει καλά. Αλλά αν θέλει να πρωταγωνιστήσει, πρέπει να διαθέτει ή να καλλιεργήσει αρκετές ικανότητες και αρετές. Πρέπει να εντρυφίσει σε αρκετά τεχνικά θέματα, να έχει πολύ καλή φυσική κατάσταση και χαρακτήρα ατσάλινο αλλά χωρίς έπαρση.

_ Μπορεί να πραγματοποιηθεί σχεδόν παντού, από χωριό, δάσος ή χωράφια, μέχρι μέσα σε μία σχολική αίθουσα.

_ Υπάρχουν πολλές μορφές αγώνα. Με τα πόδια, με σκι, με ποδήλατο, με αναπηρικό αμαξίδιο, τις οποίες αναγνωρίζει η παγκόσμια ομοσπονδία, αλλά και με άλογο, με καγιάκ ή με καταδυτικό εξοπλισμό.

_ Σε κάθε αγώνα υπάρχουν πολλές διαφορετικές διαδρομές, μικρές – μεγάλες, σκληρές – χαλαρές, δύσκολες από τεχνικής άποψης ή διαδρομές για αρχάριους, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την εμπειρία, το κίνητρο ή την διάθεση του κάθε συμμετέχοντα.

_ ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΩ ΜΕ ΤΟ ORIENTEERING;

Γιατί:

Εξασκεί στην ισορροπία μεταξύ φυσικής κατάστασης και σκέψης
Διδάσκει αυτοπεποίθηση
Προάγει την ικανότητα λήψης γρήγορων αποφάσεων
Διδάσκει την σκέψη και την δράση υπό συνθήκες πίεσης και σύγχισης
Δυναμώνει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης
Αναγκάζει στην αυτοεκπαίδευση με σκοπό τον απεγκλωβισμό
Αυξάνει την αυτοεκτίμηση
Δίνει άλλη διάσταση στην κοινωνικοποίηση
Οργανώνει την αντίληψη χώρου-χρόνου-κατάστασης
Ακονίζει την μνήμη
Αποβάλλει την έπαρση και τον εγωισμό.

Ή απλά,

είναι ένας φτηνός τρόπος να ψυχαγωγηθώ, να γυμναστώ ή και τα δύο.

_ Δεν υπάρχει άλλο αγώνισμα, που ο αθλητής, πρέπει να μελετήσει την ώρα που αγωνίζεται. Η ικανότητα λήψης αποφάσεων συγκρίνεται με αυτήν της

ιστιοπλοίας και η ταχύτητά της με αυτήν που αναπτύσσεται κατά την διάρκεια ενός αγώνα τζούντο ή σκάκι. Ο συμμετέχων αποφασίζει τον βαθμό καταπόνησής του ανάλογα με την συνολική στρατηγική που θα αναπτύξει ή με την διάθεσή του. Το Orienteering είναι μία σωματική και διανοητική άσκηση σε ένα συνεχώς εναλασσόμενο πεδίο.

- _ Γνωρίζουμε ότι τα οφέλη από το Orienteering δεν αφορούν μόνο ότι είναι ένα δρομικό αγώνισμα, οπότε βελτιώνεται η φυσιολογία του οργανισμού, ούτε είναι καμιά φοβερή ικανότητα να μάθουμε να διαβάζουμε χάρτη ή να χειριζόμαστε πυξίδα. Τα οφέλη από το Orienteering είναι πολύ βαθύτερα και αφορούν το νευρικό και το ορμονικό μας σύστημα. Οι Ρώσοι το γνώριζαν αυτό από το 1950, γι' αυτό το είχαν εντάξει πλήρως στο εκπαιδευτικό τους σύστημα. Ο υπόλοιπος κόσμος έχει ελάχιστα χρόνια που διαπιστώνει ότι κάτι καλό συμβαίνει σ' αυτούς που ασχολούνται. Στην Κροατία από το 2012, τα παιδιά διδάσκονται από 4 μέχρι 15 ετών, δύο ώρες προσανατολισμό την εβδομάδα, μέσα στο σχολείο τους, από εξειδικευμένους βιολόγους και μαθηματικούς.
- _ Σήμερα ξέρουμε ότι βελτιώνει την λογικομαθηματική νοημοσύνη, την σωματική – κιναισθητική, την χωρική αντίληψη, την φυσιοκρατική, την ενδοπροσωπική. Υπάρχουν ενδείξεις ότι βελτιώνει και την λεκτική – γλωσσική, την μουσική και την συναισθηματική νοημοσύνη. Και όλα αυτά χωρίς ηλικιακό περιορισμό, γεγονός που καθιστά το Orienteering απαραίτητο όπου χρειάζεται βελτίωση των παραπάνω. Χρησιμοποιείται στην προπονητική άλλων αγωνισμάτων, στην εκπαίδευση στελεχών, στην αποκατάσταση υγείας, κλπ.
- _ Αν κάποιος θέλει απλά να περάσει καλά, δεν έχει παρά να μπει στο πεδίο, με όμορφη παρέα, έχοντας μαζί του, φωτογραφική μηχανή, νερό, φορτισμένο κινητό, αίσθηση ευθύνης, και ελπίζουμε να έχει διάθεση να ασχοληθεί λίγο και με τον χάρτη. Αν όμως, κάποιος, θέλει να γευτεί τα οφέλη που εμείς, ως δάσκαλοι, θεωρούμε σημαντικά, θα πρέπει να είναι καλά από διάθεση και σωματική αίσθηση, και αποφασισμένος να διαβεί το πεδίο μόνος του, τηρώντας τους κανόνες και μη χρονοτριβόντας.
- _ Η κορτιζόλη χαρακτηρίζεται σαν η ορμόνη του άγχους, ενώ η σεροτονίνη η ορμόνη της ευτυχίας. Αν όμως υπάρξει σύντομη και διακοπτόμενη έκκριση κορτιζόλης, έχει αποδειχτεί ότι η σεροτονίνη ενεργοποιείται αμέσως σε μέγιστο βαθμό, γεγονός που μπορεί να επιτευχθεί με συγκεκριμένες και ελεγχόμενες διαδικασίες (τις οποίες καλούμαστε να προκαλέσουμε).
- _ Σε έναν αγώνα Προσανατολισμού επιδιώκουμε να προκαλέσουμε τον αθλητή, να αισθανθεί, να θυμηθεί, να νευριάσει, να προβληματιστεί, να δημιουργήσει

εντυπώσεις, να παράξει τις δικές του μικρές νίκες, να διαπιστώσει ότι έχει κάνει πολλά λάθη που θα μπορούσε να αποφύγει. Να στρεσσαριστεί.

_ Οι προπονήσεις, είναι ουσιαστικά, γνωριμία με τις διαδικασίες και με τις τεχνικές, και εκμάθησή τους για όσους ενδιαφέρονται για το καθαρά αγωνιστικό κομμάτι του Προσανατολισμού. Οι αγώνες μας, χρησιμοποιούνται σαν προπονήσεις για όσους, παιδιά ή ενήλικες, ενδιαφέρονται να ασχοληθούν ως αθλητές, είναι όμως, οι πραγματικές διαδικασίες υποβολής σε ελεγχόμενο στρες, για όσους ενδιαφέρονται για τα παιδαγωγικά ή θεραπευτικά οφέλη. Είναι χαρακτηριστικό ότι η βελτίωση ενός συμμετέχοντα, γίνεται με μεγάλα και εμφανή άλματα και όχι βήμα-βήμα με ομαλή εξέλιξη. Επίσης ο τρόπος που αγωνίζεται κάποιος, μπορεί να μας δώσει πολλές πληροφορίες για τις ικανότητες του, για τον χαρακτήρα του και για τις δυνατότητες μεταβολής και εξέλιξής τους. Και όχι μόνο.....

_ Κλείνοντας, θα δόσουμε έναν ορισμό του Προσανατολισμού, που μας εκφράζει. ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ είναι να ξέρω που βρίσκομαι, που θέλω να πάω, πως θα πάω και πως θα ξαναβρώ τον δρόμο μου αν χαθώ. Τα οποία για όλους μας μπορούν να ερμηνευτούν και να παραλληλιστούν με το: γνωρίζω τον εαυτό μου και την πραγματικότητα, βάζω στόχους, προγραμματίζω τις ενέργειές μου και τις υλοποιώ για να φτάσω στον στόχο μου, προετοιμάζομαι για τις αναποδιές που θα συμβούν και λογαριάζω πως θα τις αντιμετωπίσω.

Αυτά όλα διδάσκονται, αφού: ΔΕΝ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ORIENTEERING, ΑΛΛΑ ΤΟ ORIENTEERING ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΤΗΝ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Δημήτρης Καραδημητρίου

(μαθηματικός, σπηλαιολόγος, πρόεδρος του Πανελ. Συλ. Εκπ/κων για το Orienteering)