

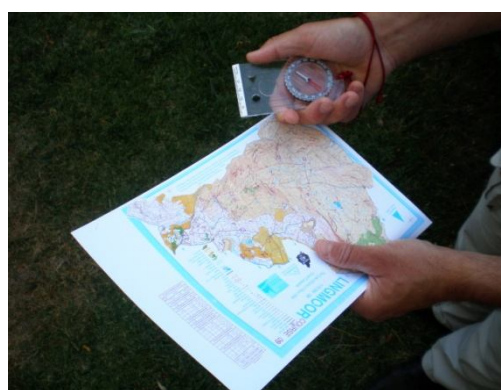
Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ

Περιστρέψτε την πυξίδα (και το σώμα) οριζοντίως με τρόπο ώστε να φέρετε τη μαγνητική βελόνη παράλληλα με το Ν(Β) του Βορρά. Έλεγε την πυξίδα έτσι ώστε οι παράλληλες γραμμές που ενώνουν τον Βορρά με τον Νότο να είναι παράλληλες με τους μεσημβρινούς του χάρτη. Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι γυρίζουμε όλο το σώμα μας όχι απλά τον χάρτη. Το βέλος κατεύθυνσης πρέπει να αποτελεί πάντα προέκταση του στήθους μας.



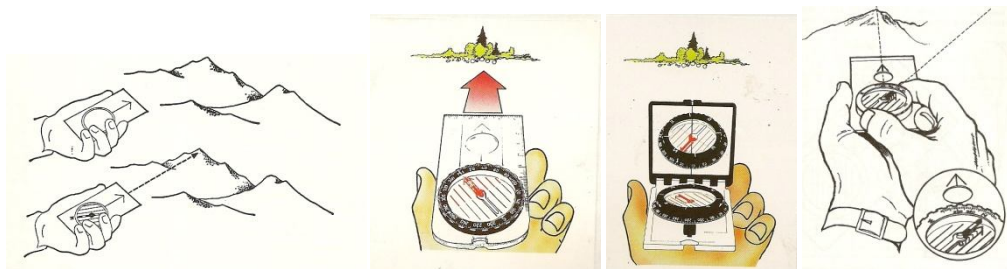
Ένα κλασικό λάθος των αρχαρίων είναι ότι στρέφουν τον χάρτη με την πυξίδα αλλά όχι το σώμα τους.

Περίστρεψε το περιστρεφόμενο δίσκο της πυξίδας για να κρατήσεις την κόκκινη άκρη της βελόνας προς τη κατεύθυνση του Βορρά. Η κόκκινη άκρη της βελόνας πρέπει να συμπέσει με τον Βορρά του χάρτη όπως φαίνεται εδώ από το μπλέ βέλος. Η κατεύθυνση της πορείας σου τώρα φαίνεται με ακρίβεια.



Κοίταξε μπροστά σου βάλε ένα σημάδι και προχώρα προς τα εκεί. Επανάλαβε αυτή τη διαδικασία μέχρι να φθάσεις στον προορισμό σου. Εάν

διαθέτεις πυξίδα με καθρέπτη κράτησε τη πυξίδα σου όπως στην φωτογραφία κοιτάζοντας τη βάση της πυξίδας στον καθρέπτη ενώ βλέπεις τη σωστή κατεύθυνση του ταξιδιού. Φέρτε το αζιμούθιο απέναντι από το δείκτη ανάγνωσης. Διπλώστε τον χάρτη, δεν χρησιμεύει πια σε τίποτε, και χρησιμοποιήστε την μαγνητική βελόνη, την κατεύθυνση που δείχνει το βέλος κατεύθυνσης ή γραμμή στόχευσης. Προσπαθούμε να κατευθυνθούμε όσο πιο ευθεία μπορούμε. Εάν η απόκλιση από το σωστό αζιμούθιο είναι μεγάλη τότε η λανθασμένη κατεύθυνση προς το στόχο σου μεγαλώνει.



Όταν δίνεις την κατεύθυνση σε μοίρες θα πρέπει είτε να προσθέσεις η να αφαιρέσεις την τοπική απόκλιση μεταξύ του γεωγραφικού Βορρά και του Μαγνητικού Βορρά. Αυτό εξαρτάται από το ποια μεριά της απόκλισης βρίσκεσαι. Εάν η τοπική απόκλιση είναι δυτική τότε αφαιρούμε την απόκλιση εάν όμως είναι Ανατολική τότε προσθέτουμε την απόκλιση. Βέβαια είναι πολύ πιο εύκολο να ορίσουμε τον Μαγνητικό Βορρά ως σημείο 0 μοίρες. Όλοι οι χάρτες προσανατολισμού είναι προσανατολισμένοι προς τον Μαγνητικό Βορρά. Οι παράλληλες γραμμές που δείχνουν το Γεωγραφικό μήκος είναι διαφορετικές από τη κατεύθυνση της μαγνητικής βελόνας της πυξίδας. Ο μαγνητικός Βόρειος πόλος είναι κοντά στον Βόρειο πόλο αλλά όχι ταυτόσημος. Για να βρούμε την απόκλιση πρέπει να κοιτάμε τους τοπικούς χάρτες κάθε περιοχής. Η διαφορά μεταξύ του Γεωγραφικού Βορρά (οι ισημερινοί μεταξύ Βορρά και Νότου) και του Μαγνητικού Βορρά (προς τον οποίο στρέφεται η βελόνα) αποκαλείται απόκλιση. Η απόκλιση φαίνεται πάνω στον χάρτη. Θα πρέπει είτε να προσθέσουμε είτε να αφαιρέσουμε την τοπική απόκλιση για να βρούμε τον αληθινό γεωγραφικό Βορρά και συνακόλουθα την πορεία που θέλουμε να ακολουθήσουμε αλλά αυτό εξαρτάται από το που βρισκόμαστε. Εντούτοις είναι πιο πρακτικό να χρησιμοποιούμε το αζιμούθιο που έχουμε όταν η μαγνητικός Βορράς είναι μηδέν. Εάν υποθέσουμε ότι η απόκλιση είναι 10 βαθμοί τότε πρέπει να κάνουμε προσαρμογές. Περιστρέφουμε τη μαγνητική βάση της κόκκινης

βελόνας ανατολικά. Πρώτα απ' όλα εάν βλέπουμε από μακριά το γεωγραφικό γνώρισμα που μας ενδιαφέρει αλλά στη συνέχεια αυτό χάνεται λόγω βλάστησης τότε κατευθύνουμε το βέλος της πυξίδας προς την κατεύθυνση που θέλουμε να πάμε. Για να διατηρήσουμε τη σωστή κατεύθυνση πρέπει να επαναλαμβάνουμε αυτή τη διαδικασία συνεχώς. Εάν θέλουμε να πάμε σε ένα λόφο αλλά καθ' οδόν χάνουμε την οπτική επαφή επειδή μεσολαβούν δένδρα, δάση, βράχια κλπ. τότε πρέπει να ξαναπάρουμε αζιμούθιο. 1) Πριν να ξεκινήσουμε να περπατάμε κρατάμε την πυξίδα όσο πιο επίπεδη μπορούμε με το βέλος της κατεύθυνσης να δείχνει προς το σημείο που θέλουμε να πάμε. 2) Γυρίζουμε την περιστρεφόμενη βάση της πυξίδας και την τοποθετούμε πάνω στο Βορρά της μαγνητικής βελόνας. 3) Παίρνουμε το αζιμούθιο και το κρατάμε μέχρι να δούμε το λόφο ξανά. Το πλέον βασικό είναι να τραβήξουμε μία γραμμή μεταξύ του σημείου που είμαστε και εκείνου που θέλουμε να πάμε. Στη συνέχεια τοποθετούμε την πυξίδα επάνω στη νοητή γραμμή που ενώνει τα δύο σημεία.

Όσο περισσότερο σημαντική είναι η απόσταση που έχουμε να διανύσουμε, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος να απομακρυνθούμε από την ιδανική κατεύθυνση. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να σημαδεύουμε σημεία επανεύρεσης. (Σε περίπτωση ομίχλης, τοποθετείστε κάποιον στα όρια ορατότητας, αρκετά κοντά, ώστε να μην απομακρυνθείτε πολύ από τον ιδανικό άξονα. Αυτό για να αποφύγετε να περάσετε δίπλα από μια σημαδούρα ή ένα καταφύγιο χωρίς να το δείτε). Πρέπει επίσης να ανανεώνουμε επιμελώς τους στόχους σε κάθε σημείο επανεύρεσης. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ ένα σημείο επανεύρεσης που είναι πέρα από τον στόχο γιατί είναι αδύνατο να βαδίζει κανείς ολόγιστα ακόμη και όταν το έδαφος προσφέρεται.

Όλοι όσοι ασχολούνται με τον προσανατολισμό γνωρίζουν ότι στο θέμα προσανατολισμού η πορεία με πυξίδα είναι το μόνο και καλύτερο μέσο για να φτάσει κανείς στο στόχο που είχε καθορίσει κάτω από συνθήκες κακής ορατότητας καθώς και σε ορισμένα καθορισμένα εκ των προτέρων σημεία κατά τον αγώνα προσανατολισμού. Τον πίνακα πορείας τον ετοιμάζουμε πριν πέσουμε σε κακοκαιρία δηλαδή την προηγούμενη μέρα στο καταφύγιο ή στο σπίτι. Υποχρεωτικό υλικό: χάρτης, πυξίδα,

αλτίμετρο, καρπυλόγραμμο και μολύβι. Η πορεία με πυξίδα σε παγετώνες και με ομίχλη συσσωρεύει όλες τις δυσκολίες του είδους.

Κωνσταντίνος Κουκουρής, Ph.D.

**Διδακτορικές σπουδές στην Κοινωνιολογία του αθλητισμού στο
Πανεπιστήμιο του Manchester, Βρετανίας.**

Διεύθυνση Αλληλογραφίας: Πλαγιάρι, Περβίζου 10, Τ.Θ. 80Γ, Θεσσαλονίκη 57500,
e-mail: compass7@ath.forthnet.gr τηλ. 23920-730462

Ιδρυτής του συλλόγου «ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ» (αναγνωρισμένος από την διεθνή ομοσπονδία
προσανατολισμού) Α.Μ. 6295 /1998,

Πληροφορίες για το άθλημα στο διεθνές site: www.orienteering.org

Πληροφορίες για το άθλημα στην Ελλάδα: www.orienteering.org.gr

ΔΕΚΑΤΕΣΣΕΡΑ ΧΡΟΝΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΟ

ΣΠΟΡ. ΦΕΡΑΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ!

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Τι είναι το άθλημα του προσανατολισμού.

Το orienteering είναι ένα δημοφιλές άθλημα στη Βόρεια Ευρώπη στο οποίο νέοι και ενήλικες βρίσκουν μεγάλη ευχαρίστηση μέσα από την πρόκληση της εύρεσης σταθμών ελέγχου σε όμορφες γεωγραφικές περιοχές, δάσους και βοσκοτόπων. Είναι ένα σπορ που παρέχει ευχαρίστηση σε όλα τα επίπεδα συναγωνισμού, αλλά όπου η τεχνική είναι ζωτικής σημασίας για να θριαμβεύσει ο αγωνιζόμενος πάνω στις δύσκολες λεπτομέρειες του χάρτη και του εδάφους και έτσι να ικανοποιηθεί πλήρως από τον αγώνα. Το orienteering έχει περιγραφεί σαν "ιστιοπλοΐα πάνω σε θάμνους", "ράλυ αυτοκινήτου με τα πόδια", "επίλυση σταυρόλεξου ενώ τρέχει κανείς προς τη στάση". Όλοι αυτοί οι χαρακτηρισμοί περιγράφουν τις δύο όψεις του αθλήματος: σωματική και πνευματική. Ο αγωνιζόμενος υποχρεούται να επιλύσει πολλά προβλήματα προσανατολισμού ενώ την ίδια στιγμή πρέπει να διατηρήσει ένα γρήγορα tempo τρεξίματος προκειμένου να ολοκληρώσει τον αγώνα στο συντομότερο δυνατό χρόνο.

Το orienteering είναι ένα άθλημα προσανατολισμού που χρησιμοποιεί ειδικά σχεδιασμένους και λεπτομερείς χάρτες. Όποιος συμμετέχει υποχρεούται να επισκεφθεί όλα τα σημεία ελέγχου στη σωστή σειρά. Τα σημεία ελέγχου είναι σημειωμένα πάνω στο χάρτη σαν κύκλοι και είναι πάντοτε χαρακτηριστικά του εδάφους που διακρίνονται. Τα σημεία ελέγχου είναι μεγάλες τρίπλευρες σημαίες χρώματος πορτοκαλί και άσπρου και είναι τοποθετημένες μέσα στον κύκλο όπως σημειώνεται στο χάρτη. Κάθε σημείο ελέγχου έχει έναν κωδικό αριθμό για αναγνώριση και ένα τρυπητήρι με ένα μοναδικό σύστημα σήμανσης το οποίο χρησιμοποιείται από τους αγωνιζόμενους για να μαρκάρουν την κάρτα τους και να αποδείξουν ότι έχουν επισκεφθεί το σωστό σημείο ελέγχου.

Όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να διαλέξουν μία διαδρομή που να ταιριάζει στις ικανότητες και στην εμπειρία τους. Δεν είναι απαραίτητο να τρέχει κανείς, κάλλιστα μπορεί κάποιος να περπατήσει, γεγονός που βοηθάει τους ηλικιωμένους ή άτομα με σωματικές αναπηρίες να λάβουν μέρος. Αντίθετα με τον κλασσικό αθλητισμό, η εκκίνηση δεν δίνεται για όλους τους συμμετέχοντες μαζί αλλά χωριστά σε τακτά χρονικά διαστήματα. Εάν τα σημεία ελέγχου δεν είναι ήδη τυπωμένα πάνω στο χάρτη, τότε ο κάθε αγωνιζόμενος πρέπει να αντιγράψει τους κύκλους με τα σημεία ελέγχου από έναν εντοιχισμένο κεντρικό χάρτη πάνω στο δικό του χάρτη. Στη συνέχεια ο κάθε αγωνιζόμενος ξεχύνεται μέσα στο δάσος για να βρει τα σημεία ελέγχου όσο πιο γρήγορα μπορεί. Νικητής είναι αυτός ο οποίος ολοκλήρωσε τη διαδρομή στο συντομότερο δυνατό χρόνο. Το orienteering είναι ένα ατομικό άθλημα το οποίο απαιτεί αυτοσυγκέντρωση για να διατηρηθεί κανείς πάνω στην επιλεγμένη διαδρομή.

Λόγοι ενασχόλησης των παιδιών και των νέων με το άθλημα

Οι νέοι ωφελούνται από το άθλημα με τους ακόλουθους τρόπους: ικανοποιεί την ανάγκη τους για κίνηση, αναπτύσσει τις διανοητικές τους ικανότητες και τις επιδεξιότητες λήψης αποφάσεων, τους καθιστά αποφασιστικούς και προσανατολισμένους στον στόχο, αυξάνει την δημιουργικότητα και την φυσική τους κατάσταση, απαιτεί εντιμότητα και κοινωνική κατανόηση και ενισχύει την γνώση για τη γεωγραφία της χώρας.

Τα παιδιά θα πρέπει να ασχοληθούν με το άθλημα για τους ακόλουθους γνωστικούς, κοινωνικο-ψυχολογικούς και σωματικούς λόγους:

- 1) Απαιτεί από τους αγωνιζόμενους να ερμηνεύουν συνεχώς τις πληροφορίες, να αναλύουν τη διαμόρφωση του εδάφους και να συνδέουν το χάρτη με το έδαφος.
- 2) Επέρχεται βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και της γενικής φυσικής κατάστασης.
- 3) Με κίνητρο την επιτυχία καλλιεργούνται η ταχύτητα, η ευκινησία και η δύναμη.
- 4) Υπάρχουν τόσο διανοητικές όσο και σωματικές προκλήσεις στο άθλημα. Οι νέοι συχνά τρέχουν πιο μακριά και προπονούνται πιο σκληρά όταν έχουν το επιπρόσθετο ενδιαφέρον της ανάγνωσης του χάρτη.
- 5) Το orienteering ενισχύει την αυτονομία και την αυτοπεποίθηση αφού οι νέοι αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις αποφάσεις τους. Η εύρεση των σημείων ελέγχου μέσα σ' ένα δάσος μετά από επιτυχημένη ανάγνωση του χάρτη προκαλεί στα παιδιά ένα αυθεντικό συναίσθημα επιτυχίας. Το orienteering προσφέρει πρόκληση, περιπέτεια και νέες εμπειρίες σε καταστάσεις όπου απαιτείται η επίλυση προβλημάτων. Αφού μάθει το παιδί ή ο αρχάριος να κινείται μέσα σε οικείο περιβάλλον, μπορεί αργότερα να προσανατολισθεί με εμπιστοσύνη σε άγνωστο περιβάλλον.
- 6) Οι νέοι συχνά ξεκινούν το άθλημα μαζί με ομάδες και πρέπει να μάθουν να συνεργάζονται μεταξύ τους.
- 7) Στο υπαίθριο περιβάλλον δίνεται η ευκαιρία για βελτίωση των σχέσεων μεταξύ μαθητή - δασκάλου.
- 8) Προκειμένου οι νέοι άνθρωποι να ανταποκριθούν στις σωματικές απαιτήσεις του αθλήματος θα πρέπει να αποφεύγουν βλαβερές συνήθειες, π.χ. κάπνισμα.
- 9) Οι νέοι ενθαρρύνονται να έχουν ξεκάθαρους στόχους και φιλοδοξίες, να είναι μεθοδικόι, να εργάζονται σκληρά και δημιουργικά για να τους επιτύχουν.
- 10) Το άθλημα δημιουργεί στα παιδιά μια συναίσθηση και αναγνώριση της σπουδαιότητας του περιβάλλοντος και της ανάγκης να τηρείται ένας κώδικας προστασίας του περιβάλλοντος.

Οι συμμετέχοντες αντλούν περισσότερη ικανοποίηση από την ολοκλήρωση της διαδρομής παρά από την δραστηριότητα αυτή καθ' αυτή. Ένα άλλο χαρακτηριστικό γνώρισμα του αγωνιστικού προσανατολισμού όπως και όλων των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων είναι ότι οι δραστηριότητες αυτές προσαρμόζονται στα μέτρα του καθενός, αφού ο κάθε αγωνιζόμενος επιλέγει την

ταχύτητα με την οποία θα κινηθεί καθώς και το επίπεδο δυσκολίας της διαδρομής δεδομένου ότι μπορεί να επιλέξει το μήκος και την δυσκολία της διαδρομής πριν ξεκινήσει. Επίσης διαλέγει και πόσο ανταγωνιστικός θα είναι. Άλλοι επιλέγουν να τρέξουν όσο πιο γρήγορα μπορούν ενώ άλλοι επιλέγουν να περπατήσουν με την άνεσή τους. Η ευχαρίστηση από τις όμορφες διαδρομές στη φύση αποτελεί την κυριότερη πηγή ευχαρίστησης. Άλλη μια σημαντική πηγή ευχαρίστησης αποτελεί η εξερεύνηση, περιπέτεια, πρόκληση μιας άγνωστης διαδρομής. Οι ευκαιρίες για συμμετοχή στον αθλητισμό καθορίζονται από την περιοχή όπου μεγαλώνει. Ανάλογα με το εάν ζει κάποιος σε αστικό ή αγροτικό περιβάλλον υπάρχει μεγάλη διάφορα στο ποια σπορ θα επιλέξει (Knoll 1972, McPherson, 1982). Το άθλημα του αγωνιστικού προσανατολισμού διεξάγεται κυρίως σε περιαστικά δάση διότι αυτοί που το έχουν ανάγκη είναι ασφαλώς οι ταλαιπωρημένοι από τον αστικό πολιτισμό κάτοικοι των μεγαλουπόλεων, ενώ αυτοί που μεγάλωσαν στην ύπαιθρο παρόλο που έχουν περισσότερες εμπειρίες και γνώσεις για τη φύση πιθανώς να αισθάνονται λιγότερο την ανάγκη να ασχοληθούν μ' αυτό.

Η οικογένεια και το επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα θεωρούνται ότι αποτελούν τους κυριότερους φορείς κοινωνικοποίησης στα σπορ κατά τη διάρκεια των ευαίσθητων παιδικών και νεανικών χρόνων, ενώ οι φίλοι και οι γνωστοί παίζουν σπουδαίο ρόλο καθώς οι έφηβοι μετακινούνται από την εφηβεία στην ενηλικίωση (Brennan and Bleakley, 1997). Για να προωθηθεί η δια βίου άσκηση θα πρέπει η οικογενειακή κουλτούρα να είναι φιλική προς τα σπορ. Η συμμετοχή στα σπορ όπως και κάθε μορφή κοινωνικής συμπεριφοράς καθορίζεται από τη δομή του κοινωνικού περιβάλλοντος. Το παιδί είναι εκτεθειμένο σε διάφορους κοινωνικούς θεσμούς όπου τα σημαντικά άλλα πρόσωπα είναι συνήθως ενήλικες. Αυτά τα σημαντικά άλλα πρόσωπα μέσα στα κοινωνικά συστήματα είναι η οικογένεια (γονείς, αδέρφια), οι συγγενείς (παππούδες, γιαγιάδες, ξαδέλφια, θείοι και θείες), το σχολείο (δάσκαλοι, γυμναστές), οι συνομήλικοι (φίλοι, γείτονες), τα αθλητικά σωματεία (προπονητές, γονείς, συναθλητές, επίσημοι) και τα ΜΜΕ (επαγγελματίες αθλητές, αθλητικοί δημοσιογράφοι) (McPherson, 1982). Το αποτέλεσμα όλων αυτών των κοινωνικών αυτών θεσμών είναι το παιδί να αποκτήσει κάποιες αξίες που είναι άμεσο αποτέλεσμα των προσδοκιών και απαιτήσεων των γονέων, των δασκάλων και των προπονητών (McPherson, 1982).

Κωνσταντίνος Κουκουρής, Ph.D
Διδάσκων στο ΤΕΦΑΑ Σερρών του ΑΠΘ
compass7@otenet.gr
kouk@phed-sr.auth.gr