

CARACTERÍSTICAS DA ORIENTAÇÃO (*)

Orientistas = “Corredores Todo o Terreno”

A Orientação, conhecida como “o desporto da floresta”, é uma modalidade desportiva autónoma, com regulamentos específicos – emanados da International Orienteering Federation e em Portugal, da Federação Portuguesa de Orientação – que concilia as vertentes da competição, recreação/lazer e formação.

Originária dos países escandinavos (meados do Sec. XIX), tem demonstrado uma vitalidade e popularidade crescentes, porque responde às exigências do Homem moderno, sendo actualmente praticada por milhares de adeptos espalhados pelos cinco continentes.

De facto, não só permite o contacto com a natureza, o equilíbrio entre o esforço físico e o esforço cerebral, como também estende o seu campo de acção ao lazer social e familiar, ao desporto de alta competição, ao desporto formação no meio escolar, ao desporto amador.

- **Como actividade de competição**, exige do praticante altos níveis de resistência, comparáveis aos atletas de meio fundo, capacidade de raciocínio em esforço, rápidas tomadas de decisão e estabilidade psico-emocional.

Estudos realizados nos anos 70 com atletas de elite sugerem o equilíbrio dos factores cognitivos e físicos como condição de sucesso para a competição nesta modalidade.

Por outro lado, os percursos de Orientação distinguem-se das provas de Atletismo e Corta-Mato, o que faz da Orientação uma modalidade desportiva autónoma e única:

- Por exigir a todo o momento tomadas de decisão, que assentam em qualidades de percepção visual, análise, concentração e auto-controlo;
- Pela natureza do terreno onde se desenvolvem, bastante mais variado e acidentado (colinas, escarpas, linhas de água, terreno pedregoso, floresta, vegetação rasteira, etc.), o que faz dos orientistas verdadeiros “**corredores todo o terreno**”;
- Pela dificuldade técnica da corrida, requerendo frequentes paragens (micro pausas), para consulta do mapa, utilização da bússola, tomadas de decisão, recolocação no terreno...;
- E outras situações de stress (contrariedades) tais como a correcção de erros de navegação, distração causada por outros atletas, ...

- **Na sua vertente formativa**, faz parte dos programas curriculares oficiais de Educação Física dos ensino básico e secundário, apresentando-se como uma **modalidade de grande valor pedagógico**. De facto, permite que através do desporto se promova o respeito e a protecção pelo meio ambiente e a interligação com várias disciplinas e áreas do conhecimento escolar (Estudo do Meio Ambiente, Geografia, Trabalhos Manuais, História, Matemática, Informática, etc.).

De referir ainda, que a Orientação como actividade formativa, pode permitir ao jovem o desenvolvimento e treino de capacidades tais como a iniciativa, auto-confiança, auto-controlo e a auto-responsabilização;

- **Na sua vertente recreativa/lazer**, esta modalidade desportiva, de rápida aprendizagem, permite que cada praticante tenha o seu próprio ritmo. Os praticantes sem preocupações competitivas, poderão assim, executar um percurso individualmente, a pares ou em grupo,

Emanuel Rodrigues,
Licenciado Em Educação Física
Treinador de Orientação 2º grau