

Guidare il gruppo nella camminata



Sovente ci giunge voce di camminate organizzate, sia brevi svolte settimanalmente o molto lunghe svolte di tanto in tanto. Qualsiasi natura abbia la percorrenza guidata richiede alcune caratteristiche di base per essere messa in atto in modo efficiente e sicuramente la più importante è legata a chi accompagna.

La persona che intraprende la strada dell'accompagnatore dovrebbe aver maturato una certa esperienza nel settore generico dell'insegnamento sportivo, per poi arrivare a quello più specifico della CAMMINATA in se, in questo preciso contesto. Una conoscenza ad

ampio spettro non guasta mai, oltre a quella strettamente legata all'attività da svolgere, ovviamente! Saper individuare mete 'interessanti' ma anche alla portata di coloro che intendono parteciparvi è un fattore chiave. Fermo restando che quando si dirama la notizia di una percorrenza collettiva ci si accerti di essere ben chiari sulle effettive difficoltà per 'scremare' coloro che non possiedono le caratteristiche per prendervi parte. Diversa è la questione se invece si intende promuovere un'attività idonea alla maggior parte degli utenti (facile). Bisogna quindi dosare il livello di difficoltà a seconda dell'utenza a cui ci si rivolge.

Molto ruota attorno all'accompagnatore di riferimento, che può essere aiutato da altre figure o meno, l'importante è che si tratti di una persona carismatica che infonda 'sicurezza' e competenza.

Spesso quando organizzavo uscite di gruppo nei miei 18 anni da operatore del fitness la gente mi chiedeva di realizzare percorrenze di vario genere (Ciaspole, camminate notturne o diurne...), ogni persona che avanzava proposte però si basava quasi esclusivamente sulla propria esperienza individuale, quasi come se si trattasse di qualcosa di scontato per tutti. Non era mai così e la situazione all'aria aperta trasportata all'uscita di gruppo è ben differente da quella individuale. Bisogna sempre considerare eventuali imprevisti che si potrebbero presentare, persone che necessitano di pause durante il tragitto, la differenza del passo tra uno e l'altro, il meteo sfavorevole che se per alcuni è poco più di un fastidio per altri è un problema insormontabile... e tanto altro. Dopotutto capita spesso che 'a parole', prima di partire sono tutti dei 'duri' ma poi quando la gita prende il via, specialmente se chilometricamente lunga, le ostilità emergono. Così, esistono persone che tendono a sopravvalutarsi, altre che fanno l'esatto contrario. Non è una cosa semplice organizzare una camminata di gruppo.

Il fattore 'accompagnatore' è determinante. Se è vero che si tratta di attività di camminata, è però anche vero che la camminata è sport quindi riguarda il corpo umano, per cui non deve mancare da parte di chi costruisce l'iniziativa il possesso ottime conoscenze di allenamento o perlomeno appoggiarsi a qualcuno che le abbia. Il capostipite dell'insegnate è da sempre il Diplomato ISEF/Laureato in Scienze Motorie, ciò però potrebbe non bastare in quanto la percorrenza di gruppo richiede una persona formata nei confronti della vera camminata ed a tal proposito esistono vari titoli specifici in questo ambito. La formazione di per se però ancora non basta e bisogna essere camminatori per vocazione, attivi praticanti che conoscono molto bene le zone dove decidono di accompagnare il proprio gruppo. Il teorico da tavolino nelle uscite a piedi ha poco riscontro, occorre anche l'aspetto pratico!

Oggi come oggi è facile conoscere 'il curriculum' di un accompagnatore grazie ad internet, bisogna comunque stare attenti ai molti 'fake' infatti non è così difficile caricare sulla grande rete false notizie per procacciare 'like'. Quindi a tal proposito il 'buon vecchio passaparola' sulla reale esperienza di chi segue l'iniziativa può essere la 'prova del nove', che conferma tutto nel bene o nel male.

Promuovere una nuova iniziativa all'aperto richiede chiarezza, come già anticipato, infatti non è corretto oltre che sconveniente divulgare qualcosa per facile, che poi in realtà non lo è. Inoltre

l'organizzatore deve premurarsi che le singole persone partecipanti siano sufficientemente allenante per riuscire nell'iniziativa. In caso contrario deve trovare le parole giuste che non offendano nessuno, per dire che magari per alcuni soggetti non è ancora il momento di cimentarsi nell'impresa. Far in modo che tutti abbiano i requisiti per prendere parte ad un'avventura a piedi permette di far godere a tutti emozioni positive sull'esperienza e ridurre al minimo la probabilità di imprevisti. Rappresenta inoltre un atto di professionalità nei confronti di coloro che non possiedono l'allenamento per affrontare l'esperienza, evitando loro inutili sofferenze e frustrazioni.

Una componente importante a livello organizzativo è la reperibilità costante dell'organizzatore che deve, a mio avviso, lasciare sempre un contatto telefonico per essere tempestivo sulle informazioni da fornire ai partecipanti. Si è vero, in quest'era informatica il contatto internet è un buon mezzo che però 'filtra' molte informazioni utili che dovrebbero essere trasmesse in tempo reale all'utente con cui ci si relaziona...

Vari sopralluoghi sul percorso fino a poco prima del via sono indispensabili, soprattutto se l'uscita non è nel ciclo urbano ma si svolge nella natura montana. Infatti se l'uscita avviene in un contesto cittadino le possibilità di ottenere aiuto sono molteplici in caso di imprevisti, mentre se l'anello a piedi è svolto in un contesto naturale dove è difficile perfino avere campo telefonico, allora tutto si complica se sopravviene la necessità... Pertanto se l'uscita è montana sarà utile accordarsi con i vari rifugi del passaggio del gruppo, preventivare avvicinamenti a 'vie di soccorso' dove è possibile dare la possibilità a persone particolarmente affaticate di farsi venire a prendere con l'automobile, ad esempio. Purtroppo sovente succede che i partecipanti alle lunghe camminate siano così tenaci che a volte il ritiro dalla percorrenza possa essere interpretato come una sconfitta ma in realtà non è così, anzi si tratta di un atto di vero altruismo dato che permette agli altri partecipanti di proseguire agevolmente senza rallentamenti notevoli. Inoltre si evitano molte di quelle disgrazie che di tanto in tanto accadono in montagna, dovute troppe volte ad ingiusto accanimento.

E' prudente inoltre avere con se una traccia del percorso. Un tempo si sarebbe parlato di bussola e cartina ma oggi il concetto è superato a favore dei vari ricevitori gps cartografici, ormai racchiusi nel palmo della nostra mano grazie ai potentissimi smartphone che la tecnologia ci offre, o ai modernissimi dispositivi da polso...

L'accompagnatore non deve dimenticarsi di controllare il materiale che ha con se ogni partecipante, che non pregiudichi l'ambiente lasciando spazzatura a terra lungo la strada, insomma deve avere occhi per tutti e su tutto.

Sia che si tratti di vero escursionismo o di lunghe camminate è necessario che chi guida il gruppo non pensi al 'IO' ma al 'GRUPPO', e a tutte le incognite che si possono presentare per i singoli partecipanti.

La preparazione fisica di chi organizza deve essere in ogni caso eccellente e molto superiore alle circostanze dell'anello proposto, dato che il primo non sta solo davanti al gruppo dei camminatori ma deve tener anche conto delle persone che chiudono la fila lungo la strada. Pertanto dovrà spostarsi a volte in cima a volte in coda e i passi in più in una situazione del genere sono davvero molti. In aggiunta deve riuscire ad avere ancora le risorse per intrattenere verbalmente i partecipanti, dialogare con loro e farli sentire parte dell'avventura. Il concetto dell'avventuriero montanaro solitario che accompagna gruppi senza aprire bocca e che magari considera quelli che restano indietro delle nullità è un concetto a dir poco obsoleto che non denota alcuna professionalità. Magari una personalità del genere può essere ideale per uscite in solitaria ma non certo per attività di gruppo!

La personalità dell'accompagnatore è socievole, aperta, espansiva, aggregante, propositiva, dinamica culturalmente, una persona preparata oltre che appassionata... non bisogna farsi fuorviare da vecchi stereotipi. Allo stesso tempo è umile, che non si vanta e si mette sullo stesso piano di tutti i partecipanti.

Inoltre a 'missione compiuta' è opportuno pensare al premio una volta che il traguardo è raggiunto. La classica cena aggregante può essere una buona soluzione che consolida i rapporti, che crea amicizie su passioni condivise che spesso durano anni. Sono occasioni in cui si parla di quello che è avvenuto nell'avventura appena conclusa. Lasciare che tutti vadano per la propria strada una volta

raggiunte le automobili è solitamente una fine davvero 'piatta', che non fissa bene nella mente il ricordo di una percorrenza in comune. Ovviamente si fanno le proprie scelte organizzative ma rendere avvincente sotto ogni aspetto un'uscita a piedi, utilizzando tutti gli strumenti a disposizione sicuramente non guasta. Si è vero che il centro di tutto è la camminata, il luogo visitato, ma anche il contorno fornisce valore aggiunto.

Concludendo, è necessario che la guida del gruppo sia una persona che possiede ottime capacità nelle lunghe percorrenze ma questo non può essere l'unico requisito. Spesso la passione nell'accompagnare non basta. Negli anni ho conosciuto molti appassionati di sport che si sono improvvisati nell'insegnamento e solo in pochi però sono riusciti a proseguire. Come è altresì vero che un buon atleta non è detto che possa per forza diventare un bravo istruttore. La 'carica' di accompagnatore/organizzatore di camminate deve essere coadiuvata da molteplici fattori tutti presenti nella stessa persona!

Esistono molti avvincenti gruppi legati al cammino ai quali è possibile rivolgersi. Alcuni si basano su una matura esperienza relazionata a molti anni di presenza nel settore, altri giovani. Sta all'utente scegliere osservando alcuni dei criteri basilari esposti nelle righe sopra. Concetti che possono essere validi sia per il piccolo gruppo sotto i dieci membri che per realtà più grandi.

09-09-2022

Bertinetto Bartolomeo Davide

www.bertinettobartolomeodavide.it