



# I Benefici del Rogaining

Se vi piace la natura, non solo da guardare ma, da vivere e da conquistare; se vi piace stare insieme con gli amici e condividere momenti emozionanti; munitevi di una mappa e una bussola e potrete testare le vostre abilità e capacità di squadra in una nuova avventura chiamata ROGAINING.

Il Rogaining è divertente! – "Se non vi state divertendo non state facendo un Rogaining" – Frase conclusiva della conferenza finale ai Mondiali 2016.

Di seguito i benefici del Rogaining:

- **Equilibrio fisico mentale:** La finalità per i rogainers è quella di trovare l'equilibrio tra lo sforzo fisico e la concentrazione mentale; infatti aver sempre presente il proprio stato e quanto in base alle proprie caratteristiche si potrà muoversi sul terreno oltre ad interpretare al meglio le scelte di percorso in previsione degli obiettivi futuri, porterà ad un miglioramento ed una stabilità dell'equilibrio fisico mentale.
- **Apprendimento dell'autosufficienza:** Per i rogainers imparare ad essere autosufficienti anche nello scopo di agevolare la squadra ed i compagni in situazioni difficili è fondamentale. Questo sport viene svolto a contatto con la natura e spesso il confronto è diretto; quindi imparare ad amministrarsi anche da un punto di vista alimentare ed energetico è importante.
- **Affinare le competenze decisionali:** Questo sport offre un evidente sviluppo delle competenze individuali e di squadra in navigazione e nella risoluzione dei problemi portando ad un miglioramento delle scelte sia in termini di tempo che di strategia. Il processo decisionale è indispensabile: Devo andare a sinistra o a destra? Dovrei salire quella collina o andare la lunga strada intorno ad essa? Queste decisioni che si presentano continuamente richiedono un pensiero più reattivo ed istintivo; è per questo che il Rogaining è chiamato lo "sport del pensiero".
- **Pensare e agire sotto pressione:** L'insegnamento che ne deriva dal contatto costante con i compagni di squadra in momenti difficili porta a decisioni che vengono incessantemente effettuate sotto stress, soprattutto in competizione; anche la fatica ed il diminuire progressivo delle risorse energetiche aiuta a migliorare l'interpretazione delle scelte in situazioni di pressione mentale e fisica.
- **Benessere fisico:** Solitamente il terreno dove si svolge un Rogaine è collinare o montuoso ma soprattutto arduo, è l'ambiente naturale ideale per sviluppare il proprio corpo.
- **Aumento della capacità cardiovascolare:** L'allenamento richiesto per un Rogaine, che sia il passeggiare, il jogging, il trekking o la corsa, porta benefici fisici, aumentando la capacità aerobica e la resistenza cardiovascolare.
- **Vivere la natura:** Non c'è niente di più rilassante che immergersi nella natura incontaminata. I benefici alla salute stimolati esercitando sport all'aperto ed a contatto con la natura aumentano il livello dello stato di serenità rilasciando sostanze benefiche e calmanti portando così ad un maggior relax.
- **Incremento dell'autostima:** Ci vuole coraggio, resistenza e forza per affrontare l'ambiente naturale di un Rogaine; spesso la percezione di ciò che ci circonda è ignota, soprattutto in un terreno estraneo. La difficoltà delle decisioni porta sovente ad errori e, proprio sbagliando una valutazione di percorso, si è obbligati ad affrontare nuove scelte, questo incrementa l'autostima. Inoltre un eventuale insuccesso non sarà vissuto come una frustrazione ed una sconfitta individuale, tutta la squadra contribuirà nel trovare stimolo per affrontare nuove sfide.
- **Allevia l'impulsività, educa al controllo degli istinti:** Praticare uno sport di squadra può aiutare a conquistare una maggior fiducia in se stessi, ma può giovare anche a chi, al contrario, "soffre" di un'eccessiva sicurezza, di un'irruenza che si trasforma spesso in un atteggiamento "prepotente" ed un egocentrismo esasperato. Infatti alla base di questo sport c'è la collaborazione continua con gli altri compagni di squadra ed i toni dovranno essere contenuti e ben calibrati per ottenere risultati migliori.
- **Imparare a socializzare:** Entrare a far parte di una comunità di rogainers è un ottimo modo per familiarizzare. Oltre ad essere uno sport di squadra, i momenti pre e soprattutto post gara permettono uno scambio di opinioni palesando agli avversari le scelte fatte e valutando le loro.

## Un Team, uno spirito, una passione

Non c'è cosa più bella che passare il tempo con gli amici, con i compagni di avventure ma anche con i rivali, sono momenti preziosi, condividiamo esperienze ed idee, cerchiamo di imparare gli uni dagli altri consigliando ed osservando; è questo, quello che a noi piace. Ci accomuna una passione, i valori, la storia, ma soprattutto bei momenti insieme, è proprio allora che si crea energia e la si può percepire nell'aria.

Questi vogliono essere I Tuscania

Contenuti ITUSCANIA.it – Tutti i diritti riservati