



ORIENTACIJSKI KLUB TRZIN

Motnica 15, 1236 Trzin www.oktrzin-klub.si, info@oktrzin-klub.si

SPRINT & WRE Event / PIRAN 2006

Nedelja, 14.5.2006 www.oktrzin-klub.si/Piran2006/Eng/eng_fest_sport.htm

ORIENTACIJSKI TEK

www.orientacijska-zveza.si

Državno prvenstvo Slovenije v orientacijskem teku

ŠPRINT



PIRAN, nedelja, 14.5.2006

Kako razmišljajo elitni tekmovalci na ŠPRINT tekmah?

Osnovna navodila

1. Uporaba kompasa je v mestnih šprint tekmah skoraj nepotrebna. Bolje se je orientirati na stavbe in ulice in druge objekte.
2. Mikrolokacij (opis položaja kontrolne točke na objektu) se največkrat ni potrebno učiti na pamet, ravno tako tudi ne preverjanje števil posameznih kontrolnih točk (KT). Pri kategoriji ELITE (MW21) so KT vedno postavljene v pravilnem si sledečem zaporedju.

Pred štartom

3. Pred štartom se zberi in pomisli na karto. Pomisli na merilo karte, opis mikrolokacij za prve tri KT, preveri v katero smer moraš teči na prvo KT in kako boš dobil karto od starterja. Poskušaj se osredotočiti na prve tri KT, tek in poiskati pravi ritem.

Štart

4. **Štart je POMEMBEN!** Prvo spoznaj karto, teren in pridobi zaupanje vase. Štartaj umirjeno ne prehitro, bolje malo previdneje pri navigaciji. Vzemi karto in preleti progo ter etape. Spoznaj karto zelo na hitro (5-7'), ampak vseeno moraš pridobiti splošni vtis o sami progi. Prva KT naj bo 100% sigurna - zmerni tempo. **Vaše znanje orientacije naj določi hitrost na tej etapi.**
5. Če je švedski štart (označen koridor, ki vodi do štartne zastavice (zastavica v naravi/trikotnik na karti - ponavadi cca. 20-50m) se poskušaj v tem delu do štartne zastavice z zmernim tekom osredotočiti na izbor variante za prve tri etape (etapa je pot od ene KT točke do naslednje KT točke). V prvem delu proge (KT 1, 2, 3) ohranjaj zmerno hiter tempo in poskušaj odteči brez napak, tako, da pridobiš rutino, zaupanje in pravi ritem pri navigaciji. Šele nato pospešuješ - dviguješ tempo, vendar naj še zmeraj znanje orientacije določa tvojo hitrost! Noge ne smejo biti hitrejše kot glava. To velja še posebno na tekmah, kjer je karta v prvem delu proge zelo bogata z detajli in imaš na začetku zelo kratke etape z več možnostmi izbora poti.
6. Karto prepogni pri trikotniku (štart na karti) v smeri prve etape. Ko tečeš drži prst ali rob kompasa na svojem trenutnem položaju na karti, da vedno 100% poznaš svoj položaj na karti. Ravno tako to velja ob naslednjih etapah, če je potrebno, da veš v kateri del karte moraš pogledati ob naslednjem hitrem branju karte med tekom posamezne etape ali ob prihodu na KT. Najbolj pogosto se to zgodi na KT, vendar najboljši elitni tekmovalci to vedno opravijo že med samim tekom iz ene KT na drugo KT (med samo etapo). To jim omogoča, da prihranijo dragocene sekunde pri vsaki etapi.
7. Za dober rezultat moraš zaupati vase zato poskrbi, da to dosežeš v prvih etapah po štartu. Zato svojo priložnost ne zapravi že takoj po štartu. Osredotoči se bolj na branje karte ob zmernem teku. Izbor variant poti je



ORIENTACIJSKI KLUB TRZIN

Motnica 15, 1236 Trzin www.oktrzin-klub.si, info@oktrzin-klub.si

SPRINT & WRE Event / PIRAN 2006

Nedelja, 14.5.2006 www.oktrzin-klub.si/Piran2006/Eng/eng_fest_sport.htm

pomemben del, vendar zaradi tega na to ne smeš izgubljeni preveč časa. Odločati se moraš hitro in ne smeš preveč tehtati med različnimi možnostmi. Ponavadi je razlika med dvema različnima možnostima majhna le nekaj sekund, zato je 15 sekund za odločanje v ali iti levo ali desno le izguba časa. Vsako etapo, ki jo odtečeš pozabi in misli le na naslednjo ali naslednji dve etapi. Za vse odločitve je tako ali tako premalo časa, ker se vse dogaja prehitro zato misli le na dve ali tri stvari (etapa, položaj na karti, tempo).

Tekma se začne!

8. Najbolj pomemben del tekme se zdaj šele začne, ki se konča šele z prihodom v cilj. V tem delu proge se ponavadi odloča tekma in lahko vnovčiš pridobljeno koncentracijo in zaupanje vase. Četudi ne pridobiš sekund v primerjavi z tekmeci je pomembno da odtečeš v pravem ritmu saj lahko dragocene sekunde pridobiš kasneje v zadnje delu proge. In za dober rezultat je potrebno odteči dobro na celotni progi.
9. Branje mikrolokacij in številke KT med samo tekmo oz. preverjanje številke KT pred perforiranjem ni nujno potrebno opravilo in je dejansko izguba časa (3-5'). Opis mikrolokacij poglej le, če organizator objavi, da je na posameznih predelih karte več točk za različne proge in so postavljene zelo skupaj. Smiselno je preveriti številko kontrole vsaj v takih primerih ali pa če ne moreš v zadostni meri že iz pogleda na karto razbrati samega položaja KT na objektu, da veš na katerem delu objekta se naslednja KT dejansko nahaja. Tudi, če je na karti v krogu več istih objektov ali pa veliko detajlov in nisi siguren na katerem objektu je postavljena KT.
10. **Pomembno!** Dva enaka opisa mikrolokacij ne smeta biti na dveh zaporednih si KT oz. dve KT za različni kategoriji z enakim opisom mikrolokacije ne smeta biti postavljeni preveč skupaj v vidnem polju na dveh enakih objektih. To velja le za velika tekmovanja v okviru IOF, ko je samo ena ali dve kategoriji. Bodi previden, če vidiš, da imaš tak vrstni red opisov mikrolokacij. To preveri že pred štartom ter si zapomni, da moraš biti za te KT še posebno pozoren.
11. Če je to navedeno v tekmovalnem biltenu potem lahko izključiš to možnost, da perforiraš sosednjo kontrolo! To pomeni tudi dodatni razlog, da ne bereš mikrolokacij med samo tekmo. V vsakem primeru se moraš izogniti temu in ne smeš perforirati napačne kontrole ne da bi našel tudi prave. Ob pravilnem branju karte je v 99,9% KT vedno tam! **Zaupaj vase!**
12. Ne razmišljaj preveč glede možnih izborov variant poti za posamezno KT, ker to ne sme biti razlog za zmanjševanje tempa. Pri sprint tekmah je pri najboljših tekmovalcih pomembnejši tek v pravem ritmu in zato raje izberi eno varianto in jo odteči na polno. Pri razmišljanju in izbiri poti ponavadi izgubiš več, kot v primeru izbora slabše variante in jo kar se da, hitro odtečeš.
13. Velika verjetnost je, da sta za vsako etapo možni vsaj dve varianti ali celo več, zato če imaš čas pred naslednjo etapo obvezno poglej tudi levo in desno na karti, da vidiš katera varianta/izbor poti bi bila najhitrejša. Če ne utegneš pogledati ali pozabiš, odteči tisto varianto, ki jo prvo vidiš in poskušaj nato v naslednji etapi pogledati za možen izbor najboljše variante.
14. Ne popravljalj smeri, mesta napadne točke in izbrane variante na trenutno KT enkrat, ko si jo že izbral, če res ni potrebno. To pomeni le izgubo koncentracije, vstavljanje, ponovno branje karte in izguba časa za preverjanje variante za isto etapo še enkrat. Raje se osredotoči in pomisli, da bo izbor variante za naslednjo etapo boljši.
15. Ker ni možno držati čez celo progo enak tempo poskušaj tempo prilagajati v posameznih etapah z branjem karte.
16. Za vsako etapo je dobro, da oceniš napadno točko na KT, da veš kako jo boš našel. Recimo križišče, ki ga boš nazadnje prečkal ali pa najbolj prepoznaven objekt na karti, ki ga je moč videti pred samim prihodom na KT, četudi je lociran za kontrolno točko (Ja, dostrikrat je lahko tudi objekt, ki je lociran naprej ob kontrolne točke dobra napadna točka, če je viden iz območja pred samo kontrolo). Ne misli samo na tek od KT do KT. Tako si še najlažje postaviš neke okvirje kdaj moraš ponovno pogledati na karto z minimalno izgubo časa. Važno je, da se ob teku na naslednjo KT spomniš, da zmeraj prej pogledaš na karto za naslednjo etapo, čeprav je etapa zelo kratka ali lahka.
17. Od napadne točke do perforiranja KT je dobro, da pogledaš izbor poti - variante za naslednjo etapo in določiš napadno točko, če je to potrebno. Izbor poti lahko pogledaš že prej, obvezno pa vsaj med izbrano napadno točko in KT. Tako ne izgubljaš časa z vstavljanjem, zmanjševanjem tempa, izguno ritma ali branjem karte po perforiranju KT. Razlog za pogosto dodatno izgubo časa 5-10' na KT.
18. V tem delu etape je tudi najbolje delno zmanjšati tempo (najmanjša izguba časa) za pravilni izbor variante za naslednjo etapo. Če veš kako boš prišel do KT lahko tudi že obrneš karto in si jo pravilno orientiraš za naslednjo etapo. Bolj izkušen si, manj dela imaš, ker del stvari opraviš že med samo etapo samodejno. Potrebna je popolna 100% koncentracija in zaupanje vase. Drugače raje obračaj karto v prvem delu teka po perforiranju kontrole.
19. Po prečkanju napadne točke veš kako priti do KT, zato je pomembno, da pomisliš na **izhod iz KT**, če tega še ne veš (smer teka in izbor variante za naslednjo KT). To pomeni, da se za izhod odločiš na podlagi odločitve izbora variante za celotno naslednjo etapo. **Pogosta napaka in izguba časa!** Izbor poti s smerjo odhoda iz KT naj bi v tem trenutku že vedel. Če ne, obvezno preveri karto še enkrat! Bolje preveriti položaj na karti ob zmernem teku kot pa, da se na KT popolnoma vstaviš in gledaš kje si ter obračaš karto. Sledi s prstom od KT do KT, da vedno veš kje se nahajaš na karti.
20. Ob prihodu na KT se osredotoči - skoncentriraj samo na hitro perforiranje KT. Če ni KT fiksno pritrjena jo zagradi z drugo roko, tako da lahko perforiraš brez težav. Važno je hitro perforiranje.



ORIENTACIJSKI KLUB TRZIN

Motnica 15, 1236 Trzin www.oktrzin-klub.si, info@oktrzin-klub.si

SPRINT & WRE Event / PIRAN 2006

Nedelja, 14.5.2006 www.oktrzin-klub.si/Piran2006/Eng/eng_fest_sport.htm

21. Po perforiranju veš kam iti zato spet pospešiš tempo. Do napadne točke je tempo visok.
22. Izbiraj variante poti, ki so jasne, pregledne, čeprav so za malenkost daljše. Tako imaš čas teči ob hitrejšem tempu in tudi pogledati na karto za naslednjo etapo.
23. **Ne poglobljaj se v branje detajlov, ker samo izgubljaš čas.** Izbore poti z veliko detajli izpuščaj, ne rini skozi del karte z številnimi detajli. Izguba časa zaradi počasnega teka, vstavljanje, potrebno večkratno branje karte.
24. Teči čimveč po poteh, NE po travi, zemlji,...če lahko takoj zavij nazaj na pot.
25. Ne izbiraj variant s stopnicami, če ni treba. Raje izbor variante po vzporedni poti brez stopnic. Se manj utrušiš in si hitejši. Izguba časa tako pri teku po stopnicah navzgor kot navzdol. Možnost poškodbe!
26. Pri izbiri poti se izogibaj ostrim linij hiš, dolgih kompleksov z ulicami, ki so pravokotne ena na drugo. Izguba časa, ker pretečeš mnogo več pa tudi vogali zahtevajo zmanjšanje tempa in ti pobirajo energijo, ker moraš ponovno pospešiti.
27. Velikokrat je najboljša izbira poti, da greš en del poti nazaj po poti od koder si prišel, ker poznaš pot in lahko hitro tečeš. Velikokrat je to dobro, ker ni potrebno dodatno misliti. Pričakuj to možnost večkrat na celi progi, še posebno med KT-mi z ostrim kotom izhoda iz KT. Obvezna 100% koncentracija, ker motorika, telo in misli hočejo naprej!
28. Na daljših etapah poglej in poskušaj izbrati variante za naslednji 2 etapi.
29. V primeru strmega terena pričakuj možne izbore poti – teka po plastnicah. Ponavadi daljša varianta, vendar manj utrudljiva in lahko tudi hitrejša. Tovrstne variante so odločujoče saj na teh etapah nastajajo največje razlike med tekmovalci.
30. Magnetne linije oz. povezovalne črte med KT so lahko moteče. Pri izbiri variante za etapo jih odmisli, ker ti pogled usmerjajo na variante ob sami povezovalni liniji med dvema kontrolnima točkama. Še posebno so moteče črte, ki povezujejo KT v neravni liniji. Traser to izriše, da ne zakrije pomembnega dela karte kot je recimo prehod za prečkanje, podhod, prepreka, ovinek v cilj, vendar je to lahko vseeno zelo moteče in vpliva na izgubo koncentracije in časa. Linije te avtomatično silijo v izbiro napadne točke na KT, ki verjetno niso najboljše.
31. Dodatno vrisan znak na karti - npr.: prehod za prečkanje (roza ali rdeče barve, ki je enaka barvi proge). Na karti je takšen znak označen zato ker cesta ni zaprta za promet in moraš obvezno prečkati cesto na tistem delu. Lahko pa izbereš tudi drugo varianto, če ni v roza barvi, ker potem ni obvezen. Je samo kot opozorilo.
32. Ko si sledijo KT ob različnih kotih, da ne obračaš karte lahko oceniš izbor poti tudi v obrnjem položaju karte (recimo 12 na 11). Karto za naslednjo etapo poskušaj obrniti že v fazi prihoda na kontrolo. Ni več branja karte in si z mislimi že pri naslednji etapi. Zelo težko je to izvesti na celi progi, potrebna je 100% koncentracija. Izvajaj šele, ko že obvladaš celoten postopek - treniraj.

Blizu cilja

33. Ohrani koncentracijo tudi za zadnjo KT! KT je vedno tam, kjer jo pričakuješ! Zaupaj vase. Ne se zmešči zaradi gledalcev, množice ljudi, ki ti mogoče tudi zastirajo pogled na zadnjo KT in jo ne opaziš takoj.
34. V cilj šprintaj, tudi če misliš, da ne moreš več! Pogosto na šprint tekmah odločajo o uvrstitvi ne samo sekunde ampak celo desetinke sekund.

DOBER ŠPRINT JE ŠPRINT BREZ NAPAK

Po zaključku tekme

35. Po zaključku tekme vedno oceni napake za posamezno etapo in možen izbor najhitrejše variante. Vprašaj in primerjaj izbore variant tudi z drugimi tekmovalci.
36. Doma oceni koliko si izgubil na posamezni etapi še na podlagi vmesnih časov. Primerjaj z drugimi ali je izguba časa posledica tempa ali napake. Seštej vse napake in primerjaj z zaostankom za zmagovalcem.
37. Analiziraj in poglej katera pravila nisi upošteval med samo tekmo oz. si pozabil in kje si imel največ težav.
38. Oceni zakaj izgubljaš koncentracijo med tekmo (utrujenost – kondicija, nizek tempo, težave pri branju karte, moteči elementi na progi, poglobljanje v detajle, predolgo iskanje najboljše variante,.....).
39. Izboljšuj težave postopoma po prioriteti.
40. Nauči se svoj postopek, ki ti odgovarja tako, da boš za vsako etapo znal ponoviti isti ritual, predvsem pa, da si zmožen celo progo teči brez vstavljanja zaradi branja karte. Visok tempo čez celo progo.
41. Postopek: Branje karte/izbor poti1 (v prvem delu etape). V drugem delu proge: napadna točka, branje karte/izbor poti2 (če je potrebno), perforiranje KT, izhod iz KT, tek na polno in ponovitev. ABC za dober šprint + koncentracija in stalno visok tempo.
42. Koncentracijo lahko držiš na visokem nivoju le, če zaupaš vase in veš, da si zmožen stalno slediti položaju na karti tudi ob visokem tempu.
43. Dober rezultat bo tako sigurno prišel.

Uredil in zapisal:
Samo Kofol

Dodal in pregledal:
Jan Skřička



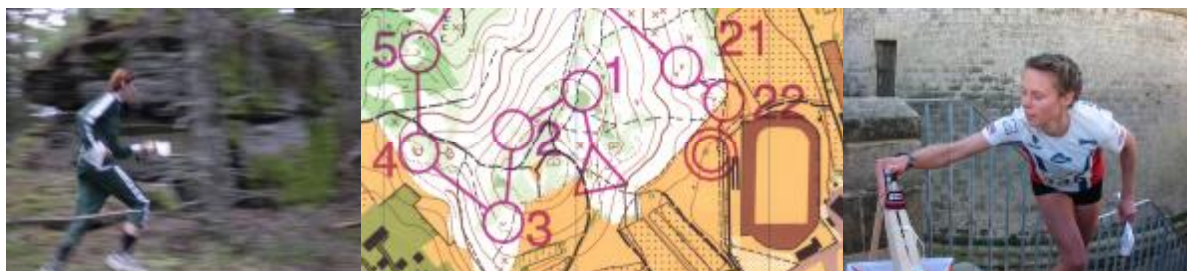
ORIENTACIJSKI KLUB TRZIN

Motnica 15, 1236 Trzin www.oktrzin-klub.si, info@oktrzin-klub.si

SPRINT & WRE Event / PIRAN 2006

Nedelja, 14.5.2006 www.oktrzin-klub.si/Piran2006/Eng/eng_fest_sport.htm

**Vabljeni na Državno prvenstvo in dobrodošli v Piran
ŠPRINT - PIRAN 2006**



PARK WORLD TOUR Slovenia
(Presentation & Promotion)



ORIENTEERING
TODAY

INDEPENDENT INTERNATIONAL MAGAZINE