

Innlands-O



HEDMARK O-KRETS

OPPLAND O-KRETS

NM-SAMLING FEFOR 4.-6. juni 2010

BASISFERIDIGHETER av Kjell Magne Nordvi

En o-løper bør ha som målsetting å løpe like fort som de beste friidrettsutøverne i terrengløp, og det uten å bomme på postene. Riktig orienteringsteknikk kan automatiseres, men da må du kunne basisferdighetene og gjenta disse gjerne 3000 ganger.

Dersom du behersker basisferdighetene danner de grunnlaget for fin flyt i orienteringsarbeidet der du legger deg mellom høyrisiko- og lavrisikozonen.. Flytsone er når du har følelsen av tilstanden (flow) der postene popper opp mens du løper i full fart og ingenting forstyrrer deg i din boble.

Vi forutsetter at den fysiske treningen utføres optimalt og skal nå se på om du behersker basisferdighetene innen orienteringsteknikk:

1. Kan du holde i kartet og lage en kartbrett?
2. Kan du bruke tommelkompass?
3. Hvordan holder du kursen?
4. Hva peiler du mot?
5. Hva gjør du etter å ha nådd angrepspunktet?
6. Hva er kontorrutinen ved postpassering?
7. Hva er det første du ser etter *etter* postpassering?
8. Vet du dine km.tider i forskjellig terreng og din styrke i forhold til konkurrentene?
9. Velger du å holde kurs og løpe rett over kollen eller rundt, hvis det er like langt (på bakken)?
10. Hvor mange % nedsatt løpbarhet er det mørkeste grønne (410)? Hva blir km.tiden din da?
11. Hvor mange % nedsatt løpbarhet er det nest mørkeste grønne (408)? Hva blir km.tiden din da?

- 12.Hvor mange % nedsatt løpbarhet er lysegrønt (406)? Hva blir km.tiden din da?
- 13.Kan du følge en høydekurve?
- 14.Kan du forenkle kartbildet ?
- 15.Hva er ditt skrittall?
- 16.Er du god på karthusk?
- 17.Kan du orientere i forkant? (Prospektiv orientering kontra retrospektiv)
- 18.Kan du lese kartet i fart?
- 19.Kan du forenkle postene og forstørre/ forlenge postdetaljene?
- 20.Kan du se hvilket veivalg som er raskest, sikrest eller mest kraftbesparende?
- 21.Kan du velge teknikk etter terrenotype/ vanskelighetsgrad?
- 22.Kan du lage en strekkplan?
- 23.Klarer du å holde konsentrasjonen og har du et mantra som bringer deg tilbake i flytsonen?
- 24.Klarer du å tilpasse teknikken trøtthet?
- 25.Klarer du å unngå påvirkning av andre løpere og poster som ikke er dine?
- 26.Klarer du å unngå bomårsakene: for høy løpshastighet, dårlig utgang fra posten, dårlig inngang til posten, feil ved runding av koller, passering av tett skog, passering av bevokst myr, passering kuperte hogstfelt, slurv etter passering av angrepspunktet, trøtthetsbommer, løper for sakte, dårlig løpsteknikk, stress, konsentrasjonssvikt, dårlig selvtillit, sosialt press.
- 27.Kan du lage en konkurranseplan?
- 28.Kan du senke eller øke stressnivået?
- 29.Klarer du å tenke positivt?

GRATULERER!

DA ER DU EN KOMMENDE MESTER.