

# Спринт. Подготовка

---

# Technical training for sprint orienteering

Helena Jansson & Gustav Bergman

## Technical training for sprint orienteering

Sprint in competition speed ~~Slow sprint~~ Train on specific technical parts



Distractions Start training Desktop training

## Technical training base

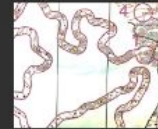
### 1. Map interpretation



### 2. Focused map reading



### 3. Technical specifics



## Specialisation

Sprint is not easy - you need to train it to succeed

Limited time: Sprint or forest?

Large individual differences on how much time you must spend on your orienteering routines

Desktop time may be (almost) infinite



## Championship preparations

### Orienteering in general

Which are the technical challenges?

Maps by the correct map maker

Courses by the correct course setter

### Sprint orienteering

Learn the area by heart

Google Street View

Draw your own map

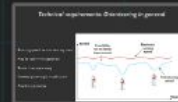
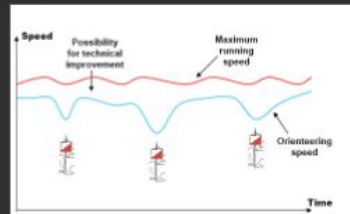
Plan all possible route choice legs (RunningWild)

Think about artificial fences



## Technical training for orienteering in general

Orienteering in competition speed  
Full focus on all map trainings  
Train on specific technical parts  
Challenge yourself



# Скорость бега против скорости ориентирования

## Базовое требование: Техника ориентирования

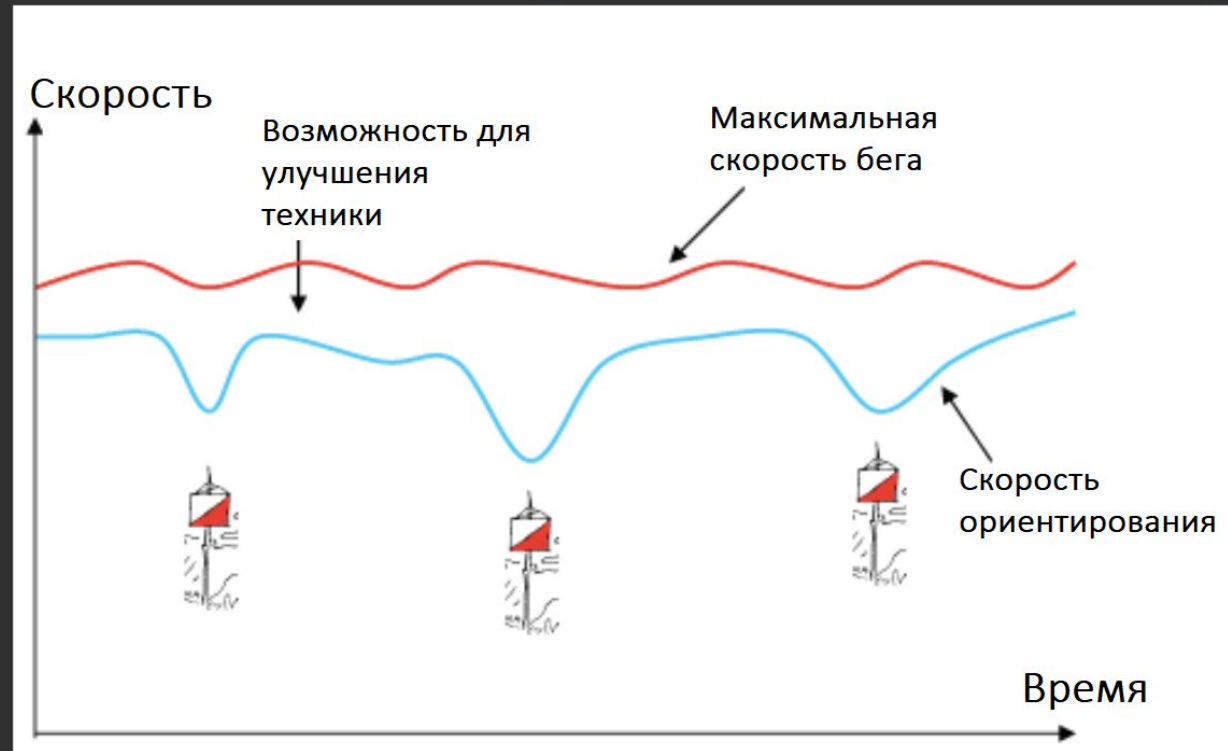
Скорость бега против  
скорости ориентирования

Интерпретация карты в  
реальности

Выбор варианта

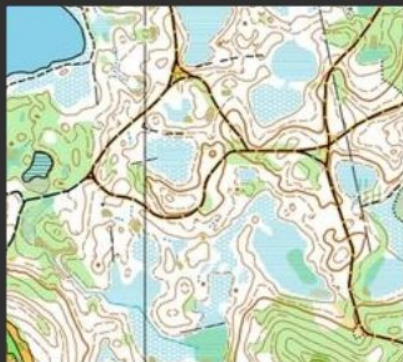
Планирование наперед и  
визуализация

Избегание ошибок



# База техники ориентирования (тренировки)

## 1. Интерпретация карты



## 2. Сфокусированное чтение карты



## 3. Тренировка техники



# Общая подготовка для важных стартов

---

Общая подготовка ориентировщика (чтение карты и все вот это)

- Ориентирование на соревновательной скорости (НЕ МЕДЛЕННОЕ!!!)
- Особое внимание – на тренировки на картах. Все тренировки на картах помогают
- Тренировки на самых сложных из доступных карт, желательно на позволяющих отработать похожие приемы
- Устраивайте мини-соревнования сами с собой, с друзьями, с известно слабейшими соперниками (обогнать в 2 раза! Взять в 2 раза больше КП за то же время!)

## Технические требования в спринтерском ориентировании

- \* где я могу пробежать  
(непреодолимые преграды)
- \* какой путь самый короткий
- \* какой путь самый простой
- \* планирование заранее или  
моментальное
- \* где находится КП (легенда)



# Технические тренировки для спринта

Спринт на соревновательной скорости



Отвлекающие факторы

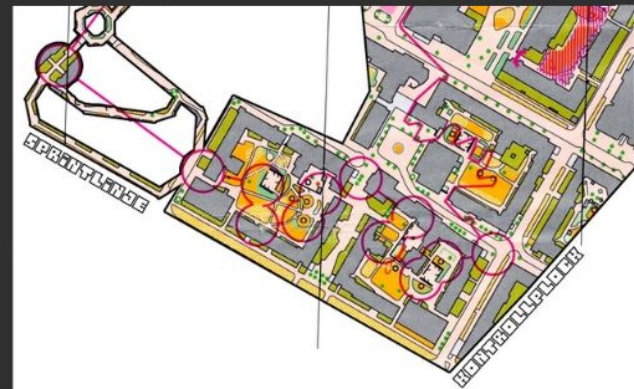


~~Медленный спринт~~

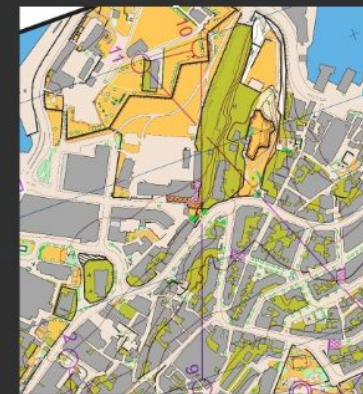
Тренировка спринтерского старта



Тренировка на сложных частях местности



Тренировка за компьютером



# Специализация

Спринт - это не простая дисциплина. Для достижения успеха ее нужно тренировать

Ограниченное время для тренировки: спринт или лес?

Индивидуально вы очень разные и время, проведенное за бегом с картой (или техническими тренировками) для достижения успеха, у всех свое

За компьютером можно сидеть бесконечно...  
:)





# За компьютером:

---

Выучить район наизусть!

Google Street View

Нарисовать свою карту района

Спланировать все возможные перегоны и все возможные варианты на ЭТИХ перегонах (RunningWild): <https://www.youtube.com/watch?v=olh16gR8Wug>,  
<http://3drerun.worldof.com/2d/runningwild.php>

Продумать возможную установку искусственных ограждений

И все равно провести базовые тренировки снаружи!

# Championship preparations

## *Orienteering in general*

Which are the technical challenges?

Maps by the correct map maker

Courses by the correct course setter



## *Sprint orienteering*

Learn the area by heart

Google Street View

Draw your own map

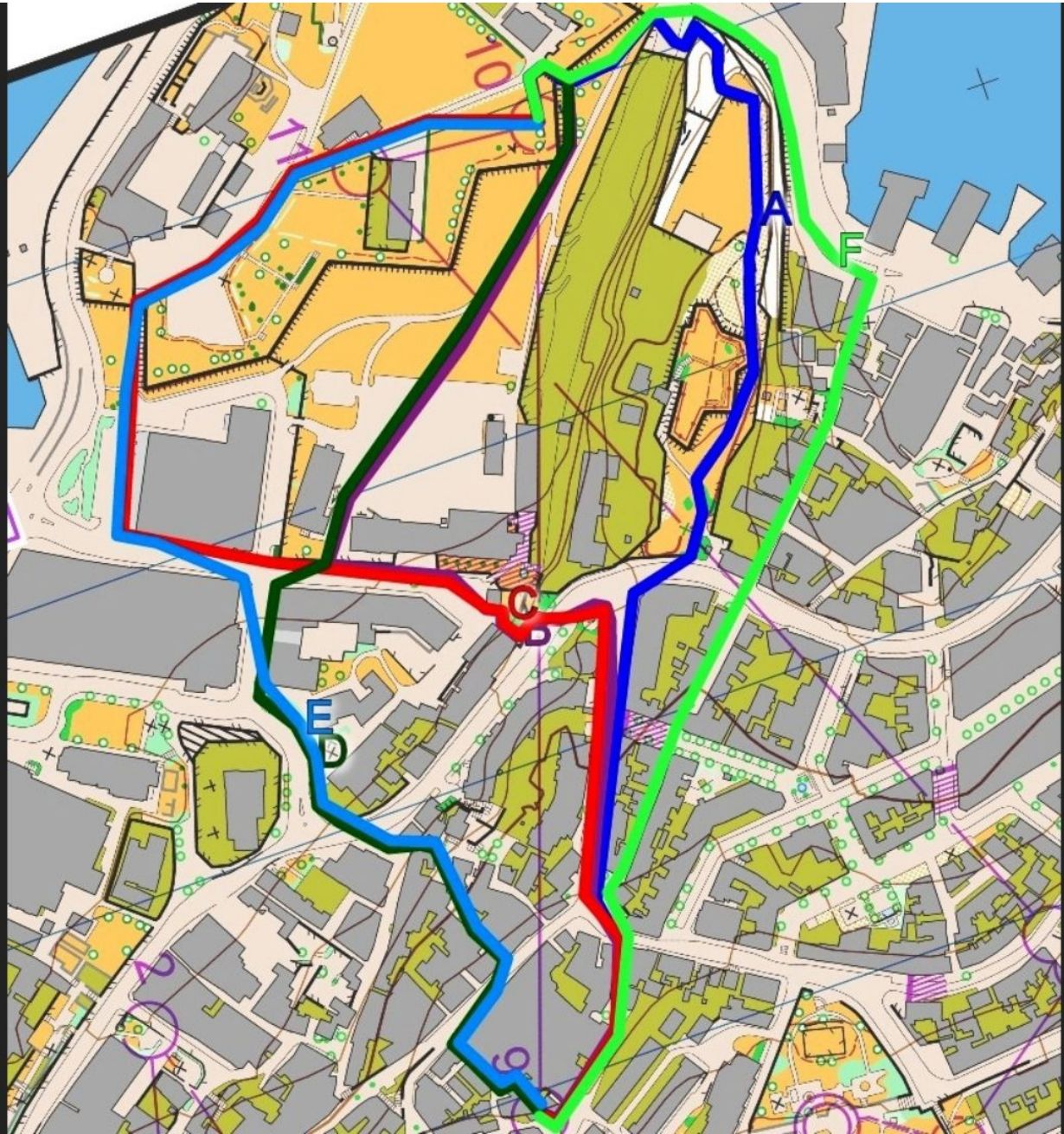
Plan all possible route choice legs (RunningWild)

Think about artificial fences



# За компьютером







# Старая карта - Новая карта



# Материалы

---

[Technical training for sprint orienteeing \(by Helena Jansson & Gustav Bergman\):  
https://prezi.com/6irduigylyiy/technical-training-for-sprint-orienteeing/](https://prezi.com/6irduigylyiy/technical-training-for-sprint-orienteeing/)