Спринт. Подготовка

Technical training for sprint orienteering

Helena Jansson & Gustav Bergman

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

Technical training for sprint orienteering

Sprint in competition speed

~~Slow sprint~~

Train on specific technical parts

Distractions

Start training

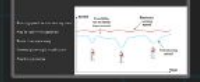
Desktop training

Technical training base

1. Map interpretation

2. Focused map reading

3. Technical specifics



Championship preperations

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

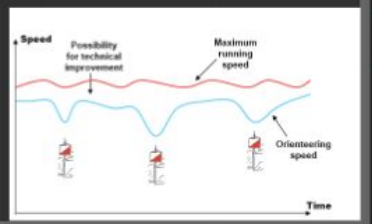
Technical training for orienteering in general

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

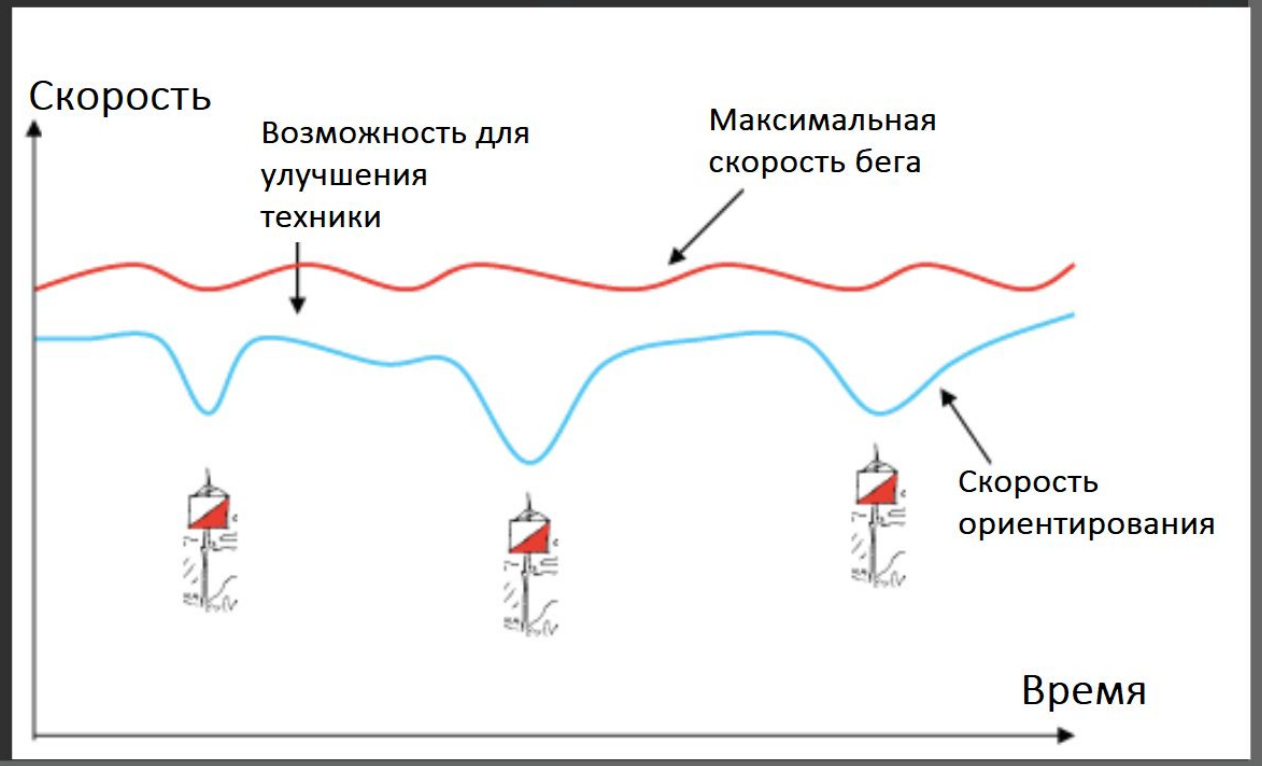
Скорость бега против скорости ориентирования

Интерпретация карты в реальности

Выбор варианта

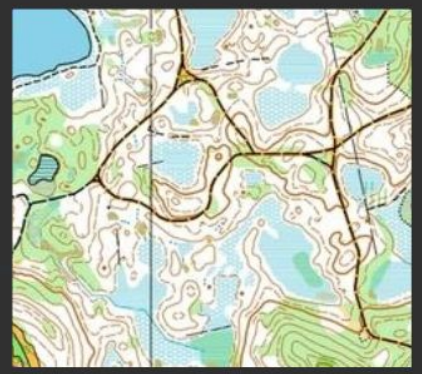
Планирование наперед и визуализация

Избегание ошибок



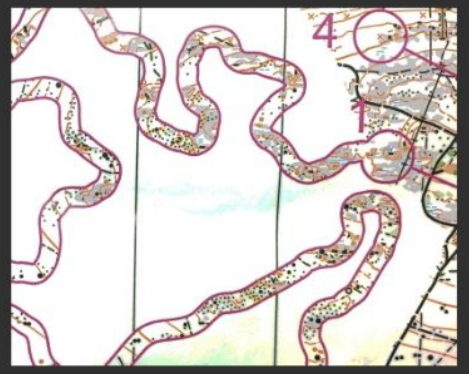
База техники ориентирования (тренировки)

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

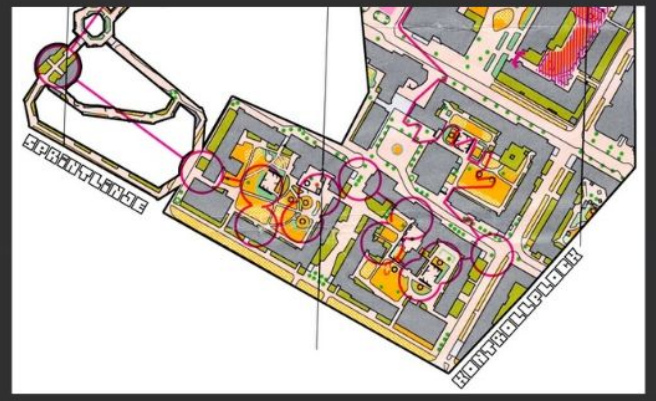
* где находится КП (легенда)

Технические тренировки для спринта

Спринт на соревновательной скорости

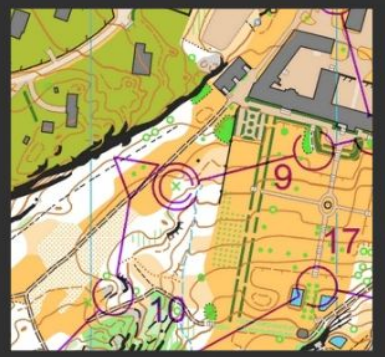
~~Медленный спринт~~

Тренировка на сложных частях местности

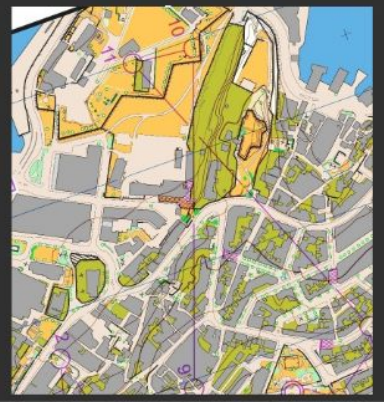


Отвлекающие факторы

Тренировка спринтерского старта



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=oIh16gR8Wug, http://3drerun.worldofo.com/2d/runningwild.php

Продумать возможную установку искусственных ограждений

И все равно провести базовые тренировки снаружи!

Championship preperations

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

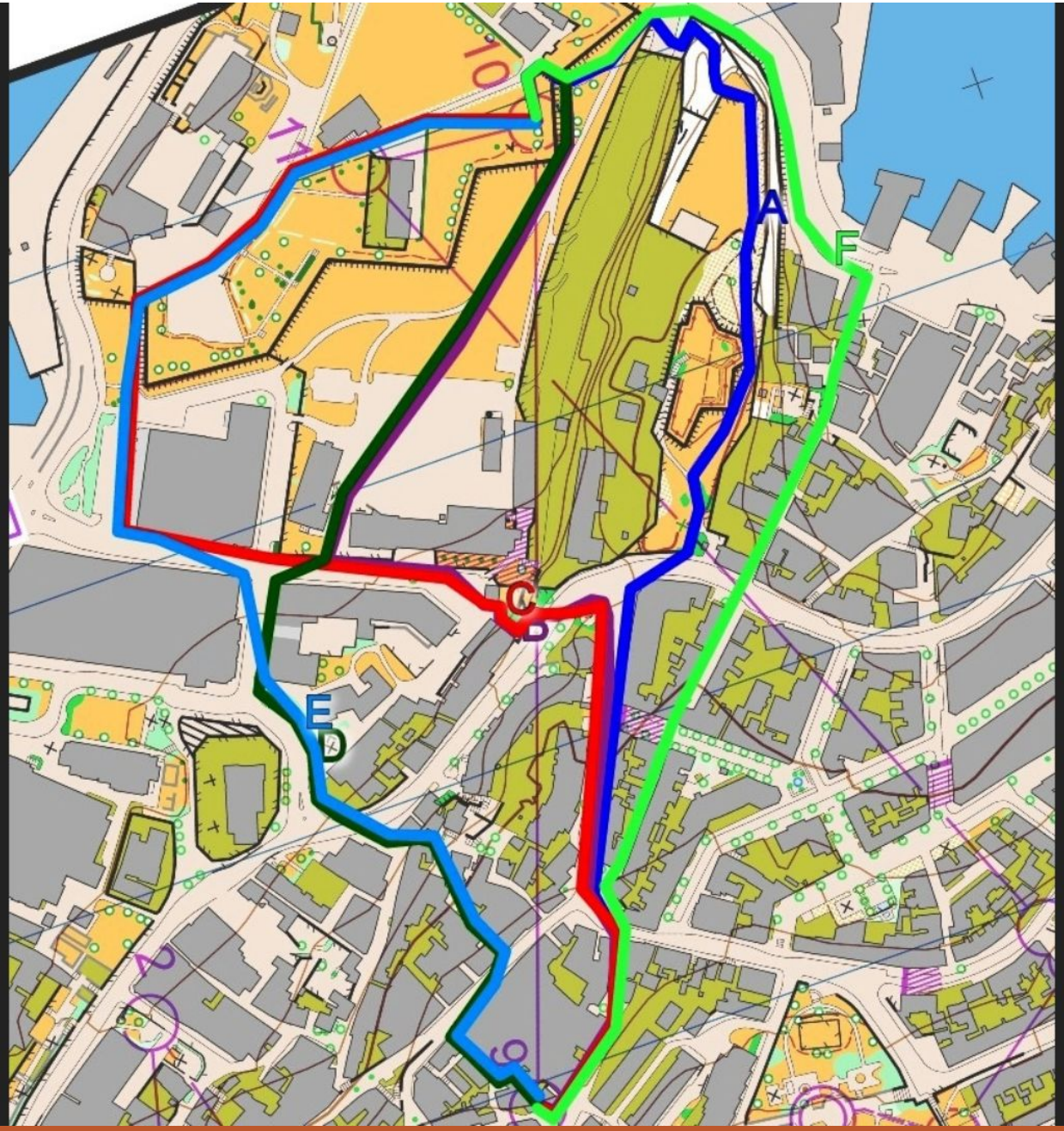
Google Street View

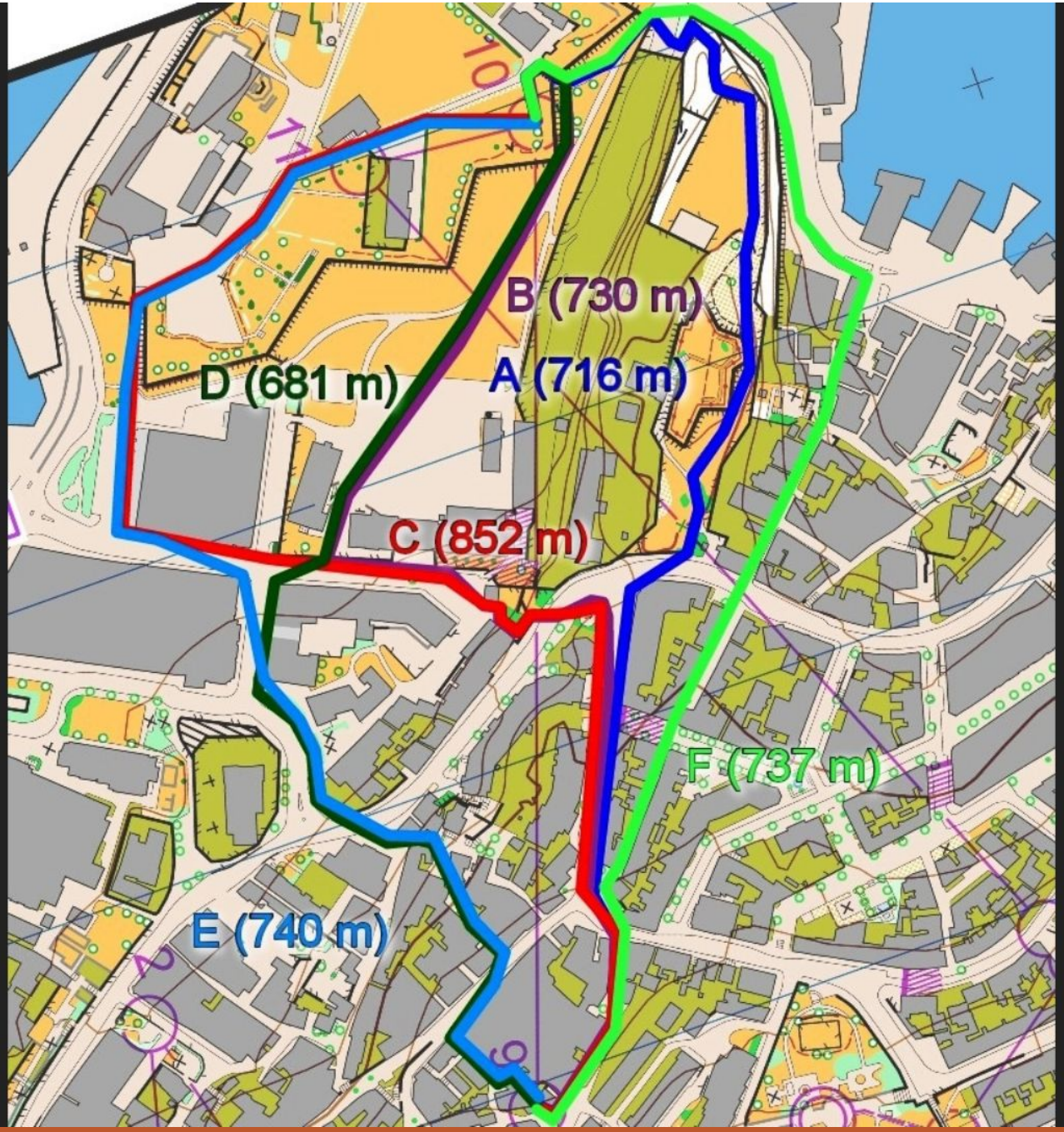
Draw your own map

Plan all possible route choice legs (RunningWild)

Think about artificial fences

За компьютером


A
F
C
B
E
D


B (730 m)
A (716 m)
D (681 m)
C (852 m)
F (737 m)
E (740 m)

Старая карта - Новая карта

Материалы

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