



## TØRTRÆNING ORIENTERINGSTEKNIK

Jari Ikäheimonen

### INDLEDNING

Alle dygtige orienteringsløbere – uden undtagelser! – har trænet enormt meget o-teknik. En del har trænet meget i skoven, en del mindre: hovedsagen er, at satsning på o-teknisk træning har været stor hos topløberne. De som har trænet mindre i skoven, har trænet teknik på en anden måde. Den kaldes for tørtræning.

### **Det, der kendetegner de bedste, er viljen at udvikle sig!**

- Orienteringsløb består af to deler – ”orientering” (hovedet) og ”løb” (kroppen). Der er meget dokumenteret viden om at træne ”løb” – mindre om at træne ”orientering”

Vi tager udgangspunktet i menneskes fysiologi. Menneskekroppen er en genial opbyggelse, hvis allervigtigste egenskab er evner til at tilpasse sig. Des målsætning er at effektivisere arbejdsmåder med at inordne sig til nye forhold/stimuli. Jeg plejer sige at kroppen er doven. Når man udfører en opgave, prøver den adaptere sig på en måde, der garanterer at næste gang bliver opgaven nemmere at udføre. Eksempelvist efter en udholdenhedstræningspas begynder kroppen at producere flere røde blodceller for bedre ilt transport, samt vækstfaktorer, der stimulerer væksten af nye blodkarre til arbejdende muskelceller. Dette kontrolleres via hjernen, og derfor bør også hjernen *trænes* – i lige fod med kroppen.

- ”Formen kommer fra hjernen”

Eksempelvist højde hopper brugere ”hjernetræning”, eller mental træning, eller tørtræning for at kunne træne mere teknik, end kroppen tillader i deres fysiske meget slidsomme idrætsgren. Disse udøvere forestiller simpelthen en lykkedes hop igen og igen for at senere kunne udføre den perfekt i konkurrencesituationen. Et andet klassisk eksempel er en undersøgelse om vægtløftere, der har forbedret sine resultater med udelukkende mental træning – dvs uden at træne noget som helst fysisk!

- Orienteringspræstation er en udviklet mental proces, der hele tiden går at gøres effektivere, hurtigere og sikrere

Da vi gør sager for allerførste gang, er det svært at få kroppen at udføre de opgaver den får: man skal tænke, og omhyggeligt styre kroppens bevægelser og reaktioner. På den anden ende af ”lethedskalan” er reflekser, der udføres automatisk, uden at vi aktivt behøver tænke på dem. En refleks er den hurtigste, og desuden den mest økonomiske måde at udføre ting. Kobling mellem bevægelse, og hjernearbejde kan man forbedre med træning, og dermed nærme sig refleksniveau i sine (re)agerende. Det er hurtigere at reagere end agere!



## I Indlæring -> gentagelse – adaptation – gentagelse -> Automation

Målsætning med al o-træning er at flytte orienteringsrelaterede aktiviteter så nær refleks niveau som muligt, så vi kan arbejde uden at tænke. Første skridt er at lære sig at udføre ting på rette måde ( så at man undværer spilde af træning til forkerte eller uoptimale ting ). Næste skridt er at gentage – jo flere repetitioner man gør, des bedre adaptation man opnår.

- en god eksempel er hel almindelig løbeøkonomi: to løbere kan have den samme maksimale iltoptagelse, d v s samme kapacitet, men løbe i vidt forskellige maksimal fart. Den sædvanlig årsag for denne forskelle er, at den ene har repeteret løbebevægelser med flere løbte kilometre end den anden - og dermed fået en effektivere løbestil.

Vil man opnå adaptation i o-teknik – og dermed blive hurtigere og effektivere i skoven - skal man træne o-teknik. Det spændene med o-teknisk træning er, at hjernen ikke ved om impulsen for at udvikle sig kommer mens man er i skoven, eller sidder ved skrivebordet. Derfor kan man faktisk blive bedre uden at tage et skridt med løbesko på!

## II Analyser – justere – analysere

For at kunne udvikle sig, skal man vide a) hvor man vil hen (mål), b) hvor man er henne, og i bedste fald også c) hvordan man kommer der, hvor man gerne vil. Målsætning skal man have klart for sig i baghovedet hele tiden, og nuværende status monitoreres med kontinuerlig analyser. Baseret på resultater fra analyser, justerer man træning på en hensigtsmæssig måde – også træning af o-teknik.

## III Specifikt for kortarbejde

- Synsfelt-hjernearbejde -cyklus er den samme ved skrivebordet som i skoven
- Man kan og bør forberede sig for:
  - a) Rutinemæssige situationer (automation)
  - b) Øvrige tænkbare situationer (færdigtænkt model)



## PRAKTISKE TRÆNINGSEKSEMPLER

### 1) **Teori – at studere egne måder at agere/reagere.** Skriv om følgende:

- ”*Hvordan orienterer jeg?*” (tidsgrænse f eks 5 minutter).  
Fortælle om de principper efter hvilke du bygger dit orienteringsløb. Kan skrives separat for forskellige terræn- eller konkurrence typer.
- ”*Min perfekte o-præstation*”  
Beskriv med alle tænkbare detaljer, hvordan du synes du skulle orientere. Er der forskel mellem din præstation og din ideal præstation? – hvorfor, og hvordan det kan gøres mindre?

### 2) **Mentale træning – at træne hjernen for opgaver**

- Forestille dig selv i forskellige rutine situationer (f eks kontroltagning, væskepost, publikumspost, startrutiner) og gå mental igennem hvordan du vil agere. Skriv dine tanker ned.
  - Lave tjekkelister:
    - Om hvad vil du gøre/vide ved stævneplads
    - ...ved starten
    - ...i stemplingssituation
    - ...om din orienteringsmetodik. Du kan bruge blandt andet følgende slagord for at huske gøre det, du gerne vil i skoven: ”planlægge hele strækket *inden du løber*”, ”læse i forvejen *på stiger*”, ”se på kompas *i tæthed*”
- Forestille dig selv alle mulige, usædvanlige situationer, og lave en handleplan for disse. Så kommer ingenting som overraskelse, og du ved i hver situation, hvad du skal gøre. Idrætspsykologer kalder dette for ”*Det værste, der kan ske*”-modellet, fordi dette udtrykket kan bruges som inspiration for at finde på utypiske situationer.

### 3) **Korttrænings – generelt**

- Korttegning. Du kan f eks planlægge ind en vis antal timer korttegning i din sæsonplan. Skolekort og sprintkort er gode for at starte med. Du lær dig at se forbindelsen mellem kort og terræn.
- Planlægge baner / strækker. Specielt i kort fra hovedkonkurrence terræn. Dette lærer dig at tænke som banelægger, og gennemse banelæggers ”tricks” i løbene.
- Hæve frem relevant information fra kortet. Markere og /eller fortælle hvad du læser i kort i planlægningsfase. Vurdere sammen med din træner/makker om du gør det på mest hensigtsmæssig måde?



#### 4) Korttrænings – specifikke øvelser

- Se på et strække, planlægge vejvalg, og tegne planen på et blankt papir. Fortsat med næste stræk. Brug gamle baner, der du helst ikke selv har løbet. Vurdere sammen med træner, hvad som er godt, og hvad som eventuelt kan gøres bedre / anderledes?
- Vejvalgsvurdering med eller uden tidtagning. Tidtagning for at finde ud af, hvor lang tid det tager at planlægge f.eks. en indviklet vejvalg i Silkeborgsterræn.
- Efter konkurrence, tegne ind banen på blankt papir – uden at have kigget på stævnekortet efter konkurrence. Du kan bruge en baneskitse med postcirkler for hjælp. Dette er en ganske krævende øvelse, og fortæller meget om din måde at orientere. Hvad bruger du for planlægning af din orientering? Hvad er detaljeringsgrad i din plan? Hvad ser du i terrænet?
- Efter konkurrence, skriv en detaljeret beretning af dit løb. Inkludere alle detaljer: ydre forhold, forberedelser, følelser, taktiske overvejelser før og under løb, plan – hvad du har læst i kort, hvad synes du er væsentlig; udførelse – hvad har du set, hvordan har dette påvirket præstation; evt. overraskelser osv.

#### 5) Kortlæsningstekniske øvelser

- på en almindelig løbetur, læs kort. Den her øvelse bygger på et faktum, at mens du læser, danner du et mentalt billede af terrænet, og efterfølgende, da du ser terrænet, danner du automatisk et kortbillede i hovedet. Kort og terræn behøver ikke passe, din hjerne får ønsket øvelse uanset!
- læs en bog/tegneserie mens du løber. Du træner motorik og koordinering af løb og kortlæsning.

#### 6) Andet

- Diskutere vejvalg efter træning – en klassiker...
- O-komputerspil, puslespil
- Foto orientering
- Lave forenklede kort
- Korthuskespil: f.eks. at hente poster fra kort