



Ø - Mestre uvante forhold

Mål på dette trinnet:

Løperne skal nå beherske alt de kan tenkes å møte i viktige konkurranser.

Generelt om dette trinnet:

Det er ikke bare uvante terrengtyper, og anderledes tolkning av kartnormen som kan skape problemer for løperne. Ny og uvant mat, stor varme (sterk kulde vil sjelden være et uvant problem for norske løpere), og ukjente sosiale forhold kan ta konsentrasjonen vekk fra konkurransen. Nye rutiner rundt start og målgang kan også skape usikkerhet.

Det er to grunnleggende måter å mestre uvante forhold på. Den ene er å oppsøke dem på forhånd slik at de ikke blir uvante. Den andre er å trene på å akseptere forholdene slik de er og konsentrere seg om det man kan påvirke. Heldigvis vil trening av den første ofte også forbedre den andre.

Ø1: Ferialøp

Beskrivelse:

Ferialøp i utlandet vil gi verdifull erfaring med andre terrengtyper. Man skal ikke lenger enn til Danmark eller sør-Sverige før orienteringen er svært forskjellig fra de fleste norske terreng.

Forberedelse:

Melde seg på. Samt de vanlige reiseforberedelser.

Terreng:

Etter lyst og behov.

Gjennomføring:

pakkeløsninger. Det å planlegge det hele selv, eller sammen med kamerater kan gi en bedre effekt når det gjelder å mestre uvante forhold utenom de rent terrengmessige.

Terreng:

Etter lyst og behov.

Gjennomføring:

Ø2: Treningssamling

Beskrivelse:

Treningssamling i utlandet vil gi verdifull erfaring med andre terrengtyper. Man skal ikke lenger enn til Danmark eller sør-Sverige før orienteringen er svært forskjellig fra de fleste norske terreng.

Forberedelse:

Skaffe overnatting, og kart over aktuelle områder. De ulike forbunds hjemmesider er til god hjelp når det gjelder å finne klubbkontakter. Det finnes også etter hvert et godt tilbud om mer eller mindre ferdige

Ø3: Ferialøp på egenhånd

Beskrivelse:

Løperen velger selv (eventuelt i samarbeid med treneren) hvilke sammeløp som skal løpes. Løperen ordner deretter selv alt det praktisk før og under oppholdet. I tillegg til den rent o-tekniske kunnskapen vil dette også lære løperne å klare seg selv.

Forberedelse:

Ingen for treneren.

Terreng:

Etter lyst og behov.

Gjennomføring:

Noen få løpere sammen. Eventuelt alene for mer erfarne reisende.



Ø4: Forberedende løp

Beskrivelse:

Nasjonale løp av mindre betydning brukes for å lære seg alle prosedyrer for mesterskap. Når er det best å spise i forhold til starttidspunkt, osv. Det er viktig at løpet behandles som et viktig løp der og da, selv om det er en forberedelse til kommende mesterskap.

Forberedelse:

Lite for treneren.

Terreng:

Likt kommende mesterskap, gjerne i samme krets. For internasjonale mesterskap helst i samme land og gjerne i samme distrikt.

Gjennomføring:

Ø5: Autogen trening

Beskrivelse:

Autogen trening kan brukes som avspenning før eller under stressende situasjoner, men da må teknikke være øvd inn på forhånd.

Øynene lukkes. Utøveren innledes med at den som trener forsøker å roe seg og konsentrere seg om øvelsen. Deretter forsøker utøveren å oppnå "tyngdefølelse" i de ulike kroppsdelene og muskler. "Tyngdefølelsen" kan forsterkes ved at man vekselvis spenner og avspenner de ulike musklene. Når man har oppnådd tyngdefølelse går man videre til å konsentrere seg om varmfølelse i de respektive kroppsdelene. Øvelsen fortsetter til utøveren er fullt avspent.

Øvelsen avsluttes med noen kraftige muskelsammentrekninger, noen dype åndedrag, og så åpnes øynene igjen.

Forberedelse:

Finne fram til et rolig sted hvor øvelsen kan gjennomføres. Utøveren bør ha mulighet for å ligge ned.

Terreng:

Gjennomføring:

En til tre ganger om dagen, fra noen minutter til så lenge man ønsker. Etter hvert kan full avspenning oppnås raskt.

Ø6: Suggesjonstrening

Beskrivelse:

Løperen ligger avspent (se Ø5) og forestiller seg en konkurransesituasjon som ofte gir stress eller feil. Det kan være ved starten; i fellesstarter; ved publikumsposter o.l.. Ved å tenke gjennom situasjonen i avspent tilstand kan stressopplevelsen trenes bort. Man kan også legge inn suggesjoner som: "jeg er helt rolig", "jeg lar meg ikke forstyrre av andre". Hensikten er at disse suggesjonene skal bli så innprogrammerte at de virker i virkelige stressituasjoner.

Forberedelse:

Finne fram til et rolig sted hvor øvelsen kan gjennomføres. Utøveren bør ha mulighet for å ligge ned.

Terreng:

Gjennomføring:

En til tre ganger om dagen, fra noen minutter til så lenge man ønsker.

Variant:

Noen foretrekker å suggesjonene innspilt på lydbånd.



Ø7: Stafettreninger

Beskrivelse:

Det løpers en fellesstart over full konkurransedistanse. Løypene kan være gaflet eller ugaflet. Enkelte løpere får spesielle oppgaver i forbindelse med løpet. Dette kan være å starte 1-2 minutter før klynga og å holde den bak seg. En annen variant er å starte 1-4 minutter bak med beskjed om å ta igjen eller ta innpå klynga. Man kan også starte to løpere etter med noen minutter mellom.

Forberedelse:

Legge løyper og henge ut poster med kvittering. Tegne inn løyper og preparere kart.

Terreng:

Likt kommende mesterskap, gjerne i samme krets. For internasjonale mesterskap helst i samme land og gjerne i samme distrikt.

Gjennomføring:

Løperne kommer til en vanlig trening med fellesstart. En løper får beskjed om å stikke, mens resten av feltet holdes igjen. Alternativt får en (eller to) løpere beskjed om å bli igjen når fellesstarten går og startes litt senere.

Ø8: Overfartstrening

Beskrivelse:

Det legges en løype i et terreng som er mye mer lettløpt enn normalt, eventuelt i en skråli med start på toppen og mål i bunnen. Orienteringen bør være av normal vanskelighet. Hensikten er at løperne skal løpe fortere enn normalt uten at den fysiske anstrengelsen blir for stor. De

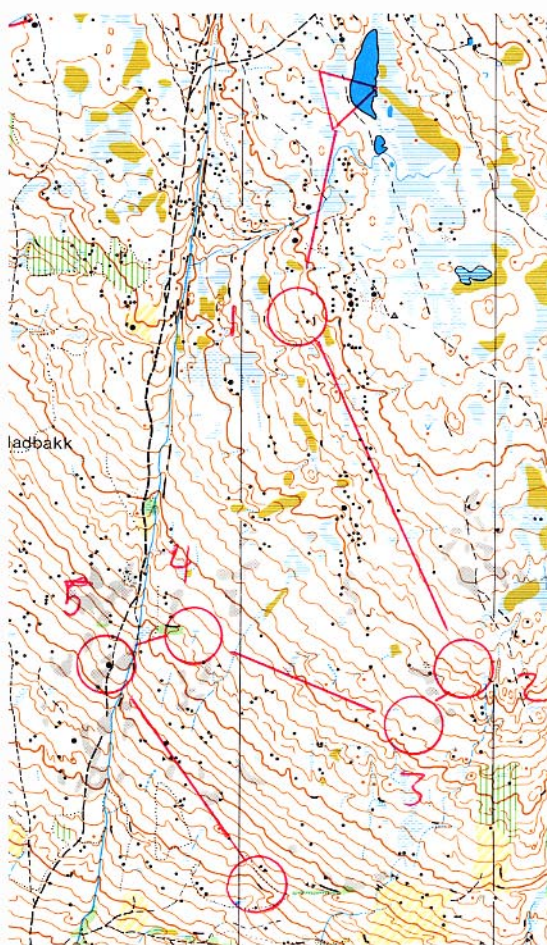
fleste vil allikevel ha problemer med å henge med på kartet.

Forberedelse:

Legge løyper og henge ut poster med kvittering. Tegne inn løyper og preparere kart.

Terreng:

- 1) Lettløpt kontinentalterreng.
- 2) Skråli med relativt god løpbarhet.



Karteksempel: Goliaten, IF Sturla