

# KAKO POSTATI BOLJI ORIJENTACISTA

prijevod i obrada: Karlo Gobec



Na upit: "Što pobjednika čini pobjednikom?" Nikki Lauda, vozač F1 odgovorio je: "Sposobnost da se pobjedi vozeći što sporije".

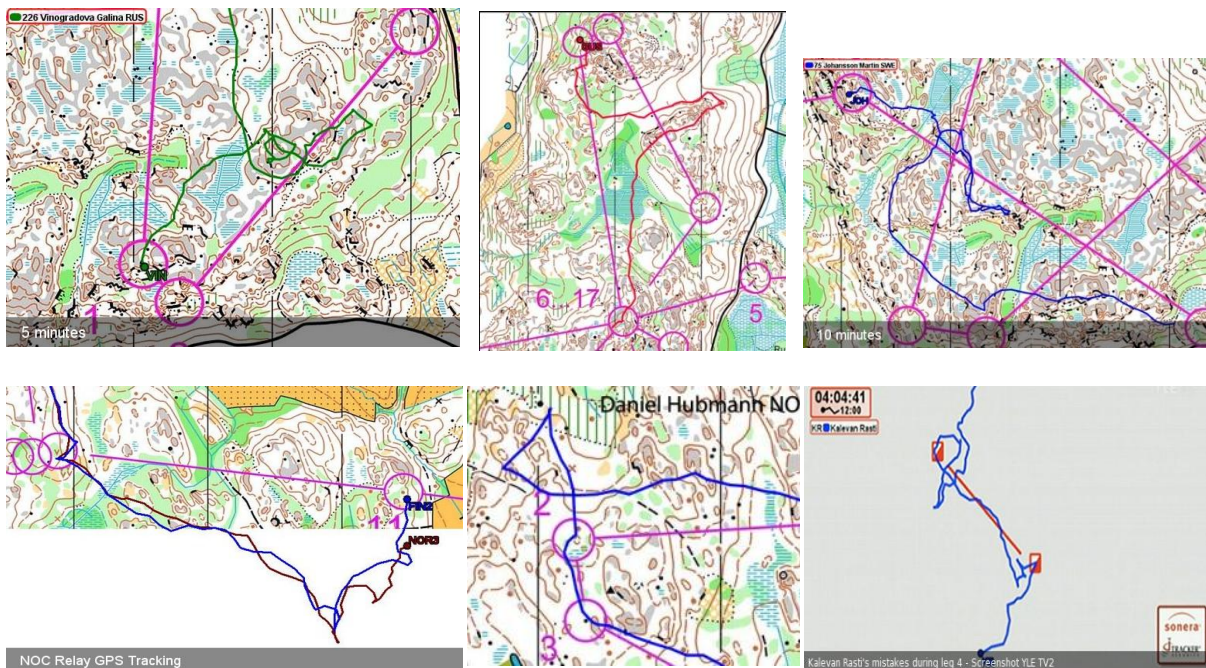
Ako se odgovor primjeni na orijentaciju on ima nekoliko tumačenja. Tri najvažnija su: (1) Sposobnost da se simboli na karti brzo pridružuju objektima i isti prepoznaju na terenu; (2) Točna procjena koliko je informacija sa karte potrebno za efikasnu navigaciju; i (3) Sposobnost čitanja karte za vrijeme trčanja.

Prema Øyvínu Thonu: "Svaki orijentacista sa određenom razinom sposobnosti može proći stazu bez greške. Međutim, problem je u tome kojom brzinom treba trčati da se pobjedi. Što brže trčite više griješite. Odrediti maksimalnu brzinu trčanja pri kojoj minimalno griješite vrlo je teško".

## 10 NAČINA KAKO POSTATI BOLJI ORIJENTACISTA

### 1. GRIJEŠITE VIŠE

Nakon katastrofalne utrke i lošeg plasmana orijentacista je izjavio: "Učiš dok si živ". Orijehtacija nije jednostavna, greške su uobičajene. Ponekad su veće, neki puta manje.



Najbolji način njihovog izbjegavanja je uočiti kritične situacije i spriječiti greške prije ili u fazi nastanka, nego popravljati učinjeno. Navedeno zahtijeva trening u šumi sa konkretnim primjerima. Moguće je detaljno i opširno objašnjavati tehniku orijentiranja i pronalaženja kontrola, ali najbolji način orijentacijskog treninga je situacijski trening kada imamo mogućnost definirati manjkavosti tehnike pri slučajevima kada se krupne greške uvijek iznova ponavljaju. Sve dok se gradivo ne savlada. Nakon što se ista pogreška ponovi nekoliko puta bit će lakše uočiti problem i raste mogućnost njihovog sprečavanja. Prirodni

talenti mogu preskočiti ovo gradivo, međutim ne zavaravajte se da ste baš vi jedan od izabranih.

## 2. GRIJEŠITE MANJE

Dakle, sada kada znate koje pogreške ne treba raditi, umjetnost je da ih stvarno ne napravite. Početnici nakon nekoliko natjecanja shvate da je to jednostavno nemoguće. Nakon toga dolazi razdoblje u kojem se čini da stvari idu puno bolje, a pogreške se svode na pet minuta ili manje. Tada se često postigne razina gdje, bez obzira što pokušavate napraviti uvijek ispadne krivo. To može trajati mjesecima, godinama ili čak cijeli život. Za nekoliko sretnika nakon toga stvari sjednu na svoje mjesto te na kraju utrke mogu komentirati kako su na pojedinim

dionicama izgubili "najviše 30-tak sekundi". Ako po 30 sekundi izgubite na deset kontrola tada čak i na najkraćim stazama dodajete do pet minuta, a više od deset minuta na dužim stazama. Kada bismo mogli izbjeći tih 30 sekundi pogreške po kontroli imali bismo savršenu utrku. Pod točkom 10. je objašnjeno zašto to može potrajati.

## 3. ZAPOČNITE MLADI

Osnovna prednost kada rano započnete sa orijentacijom je da se maksimizira vaše vrijeme da činite pogreške (točka 1) i prelazak na sprečavanje pogrešaka (točka 2). Rijetko, ako ikad, orijentacisti koji se kao odrasle osobe počnu baviti sportom dosegnu svjetski vrh. Uz pravilan trening moguće je napredovati takvom brzinom da do desete godine naučite sve o pogreškama i već u toj dobi osvojite međunarodna natjecanja. Yvette Baker je postala svjetska prvakinja 1999. godine, a već 1979. godine pojavila se na naslovnoj stranici časopisa "The Orienteer" kada je osvojila W10 kategoriju na 5-dana Švicarske. Thierry Gueorgiou je 1988. pobijedio na 5-dana Češke u kategoriji M11A. Ovo nije usamljena pojava. Nažalost, za mnoge čitatelje vjerojatno je već nekoliko godina prekasno da na ovaj način napreduje. ☺

## 4. TRČITE SPORIJE

"Festina lente" (žuri polako) je rimska izreka iz doba kada su Hrvati lovili ribu u Crnom moru. Trik je u tome da trčite najvećom mogućom brzinom pri kojoj ne griješite, ali ne brže od toga! Za početnike grubi prijevod glasi: "Počnite trčati kada ste sigurni gdje se nalazite, kamo idete i kako ćete tamo stići". Vrlo malo ljudi je u stanju čitati kartu brže nego trčati, posebno u tehnički složenim područjima. Trčanje sporije od punog tempa omogućava vam da kontrolirate situaciju i razmišljate unaprijed. Trčanje pod graničnim opterećenjem je rizična strategija koja gotovo neizbježno vodi do pogreške i samo se nakratko isplati. To je loše (vidi točku 2), osim ako se radi namjerno za vlastito dobro (vidi točku 1).



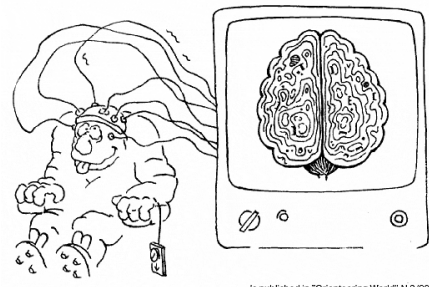
## 5. TRČITE BRŽE

Još jedna ideja koja se na prvi pogled čini očitom, ali ispada da nije korisna kao što mislimo. Na orijentacijskom natjecanju pobijedit će onaj koji je brz trkač, ali rijetko najbrži. Od elite na niže, brzina je preduvjet, ali nije dovoljna sama po sebi. Ima slučaja da su se atletičari koji su nastupali na olimpijskim igrama bezuspješno pokušavali kvalificirati u orijentacijske reprezentacije. Danac Carsten Jorgensen bio je dovoljno brz da postane europski prvak u krosu (1997.), ali nikada nije dosegnuo istu razinu rezultata u pojedinačnoj orijentaciji. Dakle, na sve načine pokušajte trčati brže, ali ne očekujte da ćete postići čuda.



## 6. RAZUMIJEVANJE BROJEVA

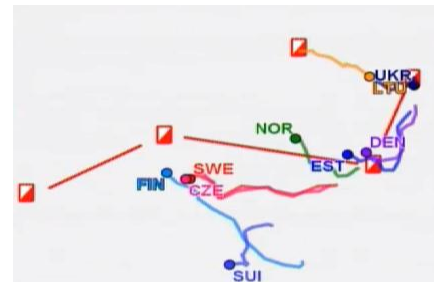
Što rade orijentacisti u slobodno vrijeme između utrka? Kratak popis zanimanja obuhvaća velik dio orijentacijske populacije. Koliko ljudi čitajući ovaj članak nisu učitelji ili predavači (obično matematike, fizike ili eventualno zemljopisa i tjelesnog), inženjeri, liječnici, računovođe, ili nešto u računalstvu? Povezanost je u općoj sposobnosti baratanja brojevima. Navedeno funkcionira sve do elitne razine. Naučite voljeti brojeve. Iskreno rečeno vjerojatno ste već odustali od orijentacije ako vam matematika nije jača strana, tako da ionako ovo ne čitate. Prirodna selekcija.



Is published in "Orienteering World" N 3/90  
The author: Yuriy MANAEV (RUS)

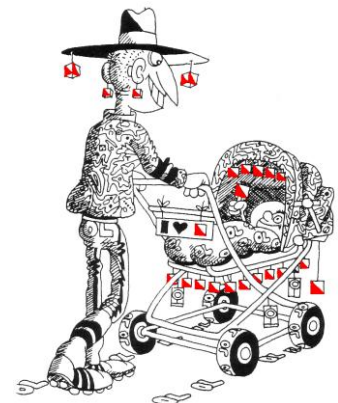
## 7. BUDITE SKANDINAVAC

Nekoć je to bio prioritet na popisu. Skandinavci su sa svojim prostranim, tehnički zahtjevnim šumama dominirali svijetom. Ostale zemlje natjecale su se za što bolji plasman, a Skandinavci su dijelili medalje među sobom. Novi svjetski poredak začet je 1999. u Škotskoj kada su medalje na srednjoj stazi u ženskoj kategoriji otišle u Veliku Britaniju, Austriju i Njemačku. Odličja sa svjetskih prvenstva sada redovito osvajaju nekoć outsajderi kao što su Švicarska, Francuska i Rusija. Ako ste iz Švedske ili Norveške onda razumijete kako se Englezi osjećaju nakon uvođenja kriketa, nogometa, ragbija i nekog od ostalih sportova kod ostatka svijeta. Naravno svi stranci još uvijek provode mnogo vremena u Skandinaviji, a mnogi od njih žive tamo i trče za skandinavske klubove. Možda pomogne pretvaranje da ste Skandinavac.



## 8. PAŽLJIVO ODABERITE SVOJE RODITELJE

Dokazano pomaže ako ste porijeklom iz obitelji super-sportaša koji su svi mršavi i kondicijski spremni (i naravno Skandinavci: vidi točka 7). Međutim, porijeklo je manje važno od činjenice da je vaša obitelj spremna da vas vuče diljem zemlje (i svijeta) kako bi sudjelovali na svakoj dostupnoj utrci. Oni također moraju prihvatiti da odmor znači orijentacija i natjecanje, a ne ležanje na plaži ili posjet rodbini. Ukratko: Oni se također moraju orijentirati. Ako nemate ovu



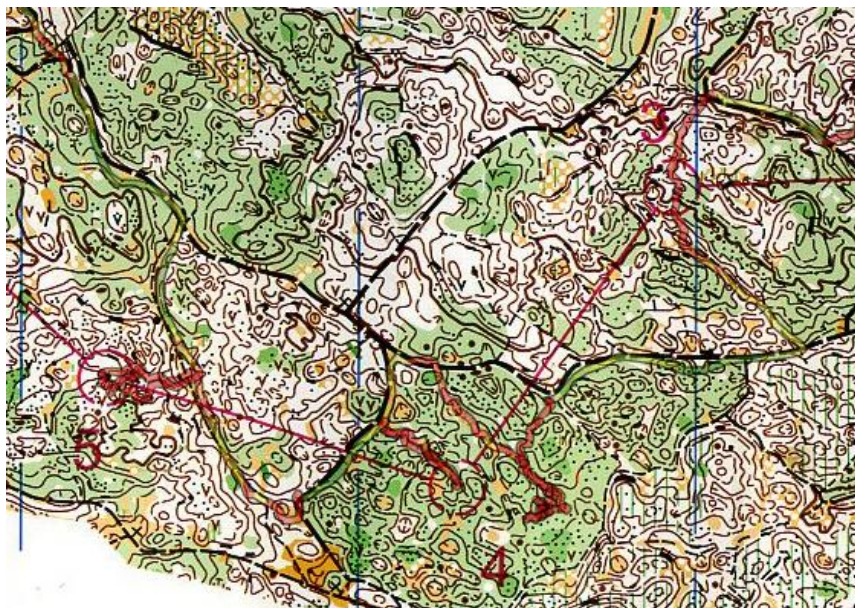
mogućnost preostaje vam pod 8a izbor škole i učitelja ili klupskog trenera, koji je spreman učiniti sve gore navedeno.

## 9. BUDI MUŠKO

Muškarci ne slušaju, a žene ne znaju čitati karte. Odlučite sami koja od navedenih osobina je kod orijentacije važnija. Muškarci također imaju tendenciju da su veći i jači od žena, što im daje značajnu prednost kada se trči veća udaljenosti preko neravne i zarasle površine. Na najvišoj sportskoj razini razlika u brzini iznosi oko 10%. To nije dovoljno da mnoge muškarce sačuva neugodnosti kada dobre cure trče u muškim kategorijama, ali je dovoljno da ste brži od što većeg broja trkača.

## 10. NE GRIJEŠITE

Na prvi pogled izgleda da bi to trebalo biti na prvom mjestu, a sve ostalo da je manje važno. No, orijentacija, a i život ne funkcioniraju na taj način. Male je vjerojatnost da ikada istrčite savršenu trku. Stevenu Halu je 1993. u Sjedinjenim Američkim Državama za sekundu izmakla medalja na Svjetskom prvenstvu, kada je "zaobišao stablo sa pogrešne strane". U savršenoj utrci on bi stablo zaobišao s prave strane. Koliko stabala ste vi obišli s krive strane? Koja je vjerojatnost da ćete ikada zaobići sva stabla s prave strane? Cilj je proći stazu bez greške, ali ne očekujte da će to biti lako.



## SAŽETAK I ZAKLJUČAK:

**Krećite se onom brzinom pri kojoj ste još uvijek sigurni u svoj položaj na karti, odnosno u stanju ste precizno locirati svoj položaj i pratiti svoje kretanje.**

- ▣ Kontrola brzine
  - U svakom trenutku potrebno je znati gdje se nalazite
  - Sposobnost čitanja karte i praćenja pozicije na karti
- ▣ Kontrola postupka
  - Sposobnost efikasnog planiranja i izbora puta
  - Čitanje opisa kontrola