

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ORIENTEERING' IN TARİHİ VE GÜNÜMÜZDE
ANTRENÖRLER İÇİN KAPSAMLI ORIENTEERING
EĞİTİMİ İNCELEMESİ**

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Erkan KOTAN

109118

Enstitü Ana Bilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

109118

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Reşat KARTAL

AĞUSTOS 2001

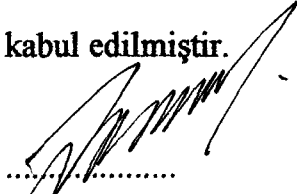
T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ


**ORIENTEERING' IN TARİHİ VE GÜNÜMÜZDE
ANTRENÖRLER İÇİN KAPSAMLI ORIENTEERING
EĞİTİMİ İNCELEMESİ**

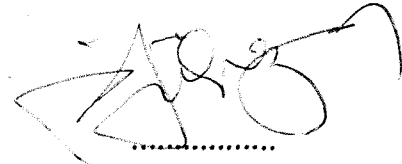
YÜKSEK LİSANS TEZİ
Erkan KOTAN

Enstitü Ana Bilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

Bu tez .../.../19... tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği/ Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.


.....
Jüri Başkanı
Yrd. Doç. Dr. Tayfun ULUSOY


.....
Jüri Üyesi
Yrd. Doç. Dr. Reşat KARTAL


.....
Jüri Üyesi
Yrd. Doç. Dr. İrfan GÜNEŞ

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X
TABLolar LİSTESİ.....	XII
ÖZET.....	XIII

GİRİŞ.....	1
1. ORİENTRİNG TARİHİ.....	3
1.1. Tarihi Geçmiş.....	3
1.1.1. Vikingler.....	4
1.1.2. Pusula.....	5
1.2. Harita ve Pusulayla Araştırma.....	8
1.2.1. İlk Orientring Yarışmaları.....	8
1.3. Uluslararası Sahne.....	12
1.4. Günümüzde Orientring.....	12
1.5. İleri Bakış.....	14
2. ORİENTRİNG MALZEMESİ.....	15
2.1. Orientring Teçhizatı.....	15
2.1.1. Harita.....	15
2.1.2. Topografik Haritanın Kullanımı.....	17
2.1.3. Deklinasyon.....	19
2.1.4. Pusula.....	20
2.1.5. Mesafe Ölçekleri.....	21
2.1.6. Kontrol Tarifi Kağıtları.....	22
2.1.7. Kontrol Kartları.....	22
2.1.8. Uzmanların Malzemesi.....	22
2.1.9. Kıyafet.....	23

2.1.10. Yarış Malzemesi.....	23
2.1.10.1. Kontrol İşaretleri.....	24
2.1.10.2. İğneli Zımbalar.....	24
3. TEMEL TEKNİKLER.....	25
3.1. Yeteneklerin Geliştirilmesi.....	29
3.1.1. Harita Okuma.....	30
3.1.2. Basamaklar.....	32
3.1.3. Basitleştirme.....	36
3.1.4. Eşyüksekti Eğrileri Tekniği.....	39
3.1.5. Tekniklerin Uygulanması.....	42
3.1.6. Fiziksel Eğitim.....	43
3.1.7. Bayrak Yarışı.....	44
4. İLERİ TEKNİKLER.....	45
4.1. Harita.....	45
4.1.1. Görüntüleme.....	45
4.1.2. Koşarken.....	49
4.1.3. Haritacınızı Tanıyın.....	50
4.2. Pusula.....	51
4.2.1. Uzmanlar İçin Tavsiyeler.....	52
4.2.2. Tavsiyeler ve Düşünceler.....	52
4.3. Daire İçindeyken.....	53
4.4. Rota Seçimi.....	55
4.4.1. Makro Rota Seçimi.....	55
4.4.2. Alt – Makro Rota Seçimi.....	57
4.4.3. Mikro Rota Seçimi.....	57
4.5. Orientring Tarzları.....	58
4.5.1. “Patla ve Sor” a Karşı “Sabit Temas”.....	58
4.5.2. “Haritadan Yere” ve “Yerden Haritaya”.....	58
4.5.3. Yürüyüş Yargılaması.....	59
4.5.4. Mesafe Yargılamaları.....	60

4.5.5. Değişik Arazi tipleriyle Başa Çıkmak.....	60
4.5.5.1. Nordik veya İskandinav.....	60
4.5.5.2. Kıtasal.....	62
4.5.5.3. Kumlu Arazi.....	63
4.5.5.4. Moren (Buzultaş)	63
4.5.5.5. Kırık Arazi.....	63
4.6. Yarışma Taktikleri ve Teknikleri.....	64
4.6.1. Klasik Mesafe.....	64
4.7. Bayrak Yarışları.....	66
4.7.1. Birinci Ayak Koşusu.....	67
4.7.2. Orta Ayak Koşusu.....	68
4.7.3. Son Ayak koşusu.....	68
4.7.4. Kısa Mesafe.....	69
4.7.5. Gece.....	71
4.7.6. Hasar Sınırlaması.....	72
4.7.7. Parkur Planlamacılarının Hileleri.....	73
4.7.7.1. Tuzak.....	73
4.7.7.2. Kuyruktaki İğne.....	73
4.7.7.3. Köşegen.....	74
4.7.7.4. En Kısa İlk Öncedir.....	74
4.7.7.5. Tavsiyeler ve Düşünceler.....	74
4.7.8. Yarışları Eğitim Olarak Kullanmak.....	74
4.7.9. Büyük Yarışa Hazırlanmak.....	75
4.8. Dengeyi Doğru Ayarlamak (Form ve Teknik)	76
4.9. Birlikte Eğitim.....	77
4.10. Koltuk Eğitimi.....	78
4.11. Bir Antrenörün Rolü.....	78
4.12. Zirveye Ulaşmak.....	79
5. ORIENTRİNG FITNESS EĞİTİMİ.....	81
5.1. Fitness (Sihhat)	81
5.2. Egzersiz Psikolojisi.....	82

5.2.1. Kas ve Hareket.....	82
5.2.2. Kas Kasılması.....	83
5.3. Enerji İhtiyacı.....	84
5.3.1. Kreatin Fosfat.....	85
5.3.2. Karbonhidratlar.....	85
5.3.3. Yağlar.....	85
5.4. Eğitim ve Enerji Etkinliği.....	87
5.5. “Kullan veya Kaybet”	88
5.6. Aerobik Sıhhat Eğitimi.....	89
5.6.1. Laktik Asit Seviyeleri.....	90
5.7. Aerobik Direnç Eğitimi.....	91
5.8. Ne Kadar Sıkı Eğitim Görmeli?	92
5.8.1. Kendine Gelme Eğitimi (Toparlanma Eğitimi).....	92
5.8.2. İdame Ettirme Eğitimi.....	93
5.8.3. Aerobik Direnç Eğitimi.....	94
5.8.4. Hız ve Anaerobik Müsamaha Eğitimi.....	94
5.8.5. Eforun Yargılanması.....	95
5.8.6. Anaerobik Eşiğinizi Bulmak.....	96
5.8.7. Aerobik Eşiğinizi Bulmak.....	96
5.8.8. İdame Hızı.....	96
5.8.9. Anaerobik Tolerans Hızı.....	97
5.8.10. Kendine Gelme.....	97
5.9. Sıhhati Geliştirmek İçin Eğitim.....	97
5.9.1. Aerobik Tahammül İçin Seanslar	97
5.10. Hız ve Aerobik Tolerans Seansları.....	98
5.10.1. Aralık Eğitimi.....	98
5.10.2. Daire Eğitimi.....	98
5.10.3. Yapı Eğitimi – İlerleme.....	100
5.10.4. İlerleme Hızı.....	100
5.10.5. Eğitim Planlaması.....	101
5.10.6. Temel Sıhhatin Kurulması.....	101
5.10.7. Dinlenme.....	102

5.10.8. Kalite Eğitimi.....	102
6. ORİENTRİNGDE PSİKOLOJİK YETENEKLER.....	105
6.1. Performansı Etkileyen Faktörler.....	105
6.2. Eğitim.....	106
6.3. Psikolojik Yetenekler.....	106
6.3.1. Endişe.....	107
6.3.2. Endişe Kontrolü.....	108
6.3.2.1. Gevşeme.....	108
6.3.2.2. Beyinsel Gevşeme.....	109
6.3.2.3. Fiziksel Gevşeme.....	109
6.3.3. Pozitif Düşünme, Kendi Kendine Konuşma.....	110
6.3.4. Tasvir.....	111
6.3.5. Görüntüleme.....	112
6.3.6. Motivasyon.....	113
6.3.7. Dikkat ve Konsantrasyon.....	117
6.3.7.1. Seçici Dikkat.....	117
6.3.7.2. Konsantrasyon.....	117
6.3.8. Kendine Güven.....	118
6.4. Bütün Bir Eğitim Programının Geliştirilmesi.....	119
6.4.1. Performans Profili.....	121
6.4.2. Yarışmaya Hazırlık.....	122
6.4.3. Hedef Tayini.....	122
6.4.4. Yarışmaya Özgü Stratejiler.....	123
6.4.5. Psikolojik Yetenek Eğitimi (PYE).....	123
6.4.6. Yarışma Öncesi Rutinleri.....	123
6.4.7. Hayat Tarzı Olayları.....	124
6.4.8. Yarışma Değerlendirmesi.....	124
6.5. Bir Olay Analiz Kağıdı Örneği.....	126
6.6. Sonuç.....	126

7. YARALANMANIN ÖNLENMESİ VE ORİENTRİNG İÇİN TEDAVİ.....	127
7.1. Hastalanırsanız veya Yaralanırsanız Ne Yapmalı?.....	130
7.1.1. Arka Plan.....	131
7.2. Yaralanmaları Önleme Tipleri.....	132
7.3. Aşırı Kullanımdan Kaynaklanan Kas – İskelet Yaralanmaları.....	133
7.3.1. Koşmanın ve Yaralanmanın Doğası.....	133
7.3.1.1. Anatomi.....	133
7.3.1.2. Ayakkabı.....	134
7.3.1.3. Eğitim.....	134
7.3.2. Doğru Koşma Tekniği.....	134
7.4. Akut Kas – İskelet Yaralanmaları.....	138
7.4.1. Ayak Bileği Burkulmaları.....	138
7.4.2. Diz Kapağı Bağ Burkulmaları ve Patellafemoral Eklem Bozuklukları..	138
7.4.3. Kas Zorlanmaları.....	138
7.5. “D.S.K.K.”	139
7.6. Deri ve Göz Şikayetleri.....	139
7.6.1. Su Toplamaları.....	139
7.6.2. Kesikler ve Sıyrıklar.....	140
7.6.3. Göz Yaralanmaları.....	140
7.6.4. Böcekler ve Keneler.....	140
7.7. Çevresel Sorunlar.....	141
7.7.1. Sıcağa Bağlı Çökmeler.....	141
7.7.2. Soğuğa Bağlı Çökmeler.....	142
7.8. Diğer Sorunlar.....	143
7.8.1. Aşırı Eğitim.....	143
7.8.2. Kardiyak Durgunluk.....	143
7.9. Önemli Başlıklar.....	143
7.9.1. İlk Yardım Gereklilikleri.....	143
7.9.2. Doping.....	144
7.9.3. Psikoloji.....	144
7.10. Rehabilitasyon.....	144

8. YETİŞKİNLERE ANTRENÖRLÜK YAPMAK.....	145
8.1. Fiziksel Eğitim.....	146
8.1.1. Diğer Noktalar.....	146
8.2. Bazı Anahtar Antrenörlük Noktaları.....	148
8.3. Geliştirme Stratejileri.....	149
8.3.1. Gölgeleme.....	149
8.3.2. Çiftler Halinde Eğitim İçin Gölgeleme Kontrol Listeleri.....	149
8.3.3. Yeniden Yerleştirme Stratejisi.....	150
8.3.4 Büyük Bir Yarışa Hazırlanma.....	151
8.3.5. Kişisel Yarış Stratejileri Örnekleri.....	152
9. ÇOCUKLARA ANTRENÖRLÜK YAPMAK.....	154
9.1. 10 Yaş ve Altındaki Çocuklar.....	156
9.2. 11 – 14 Yaş Arası Çocuklar.....	157
9.3. 15 – 18 Yaş Arası Gençler.....	160
9.3.1. Bu Gençlerle Çalışan Öğretmen ve Antrenörler İçin Bazı Öneriler.....	161
9.4. Eğitim ve Takım Yapıları.....	164
9.4.1. Ulusal Seviyede Birlik.....	165
10. ENGELLİ İNSANLARLA ORİENTRİNG.....	167
10.1. Engelli Olma Doğası ve Kavramı.....	167
10.1.1. Görme Bozukluğu.....	167
10.1.2. Duyma Bozukluğu.....	169
10.1.3. Paraplegia / Tetraplegia (Belden Aşağısının Felç Olması).....	169
10.1.4. Serebral Palsy.....	170
10.1.5. Kol veya Bacak Eksikliği.....	170
10.1.6. “Les Autres”	170
10.1.7. Öğrenme Zorlukları.....	170
10.2. Trail Orientringi.....	173
10.2.1. Kontrol Seçimi Trail Orientringi İçin IOF Kuralları.....	173
10.2.1.1. Kontrol Seçimi “O”	175
10.2.1.2. Trail “O” – Patikalarda Rota Seçimi.....	175

10.2.1.3. Trail “O” Skor “O”	176
10.2.1.4. Trail “O” Hazine Avı.....	176
10.2.2. Genel Antrenörlük Noktaları.....	176
10.3. Kontrol Seçimi Parkuru Üstündeki Karar Alma Süreci İçin Metot.....	177
10.3.1. Rota Seçimi.....	177
10.3.2. Kontrol Seçimi.....	177
10.3.3. Zamanlanmış Kontrol.....	178
10.3.4. Planlamacının Tuzakları.....	178
10.4. Antrenörlük Önerileri.....	178
10.4.1. Olası Eğitim Egzersizleri.....	178
10.5. Sonuç.....	179

EKLER

Ek 1. Oriyentring İçin Güvenlik Talimatnameleri.....	182
Ek 2. Kalıcı Oriyentring Parkurları İçin Faaliyet Fikirleri.....	183
Ek 3. Yaygın Oriyentring Terminolojisi Sözlüğü.....	186
Ek 4. Yeni Başlayanlar İçin Örnek Oriyentring Eğitimi Programı.....	193
Ek 5. Okullar ve Kulüpler için Alan Oriyentringi Üzerine.....	196
Ek 6. Örnek Yarışma.....	198
Ek 7. Oriyentring Deneme Parkuru.....	207
Ek 8. Oriyentring İpucu Sembolleri.....	211
Ek 9. Harita İşaretleri.....	215

KAYNAKLAR.....	216
-----------------------	------------

KISALTMALAR

IOF : Uluslar Arası Orientring Federasyonu

BOF : Britanya Orientring Federasyonu

BSA : Boy Scouts of America

IOG : İstanbul Orienteering Grubu

AOG : Ankara Orienteering Grubu

PYE : Psikolojik Yetenek Eğitimi

m : metre

'O' : Orientring



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 : Viking Gemisi.....	4
Şekil 2 : 15. yy. Kuzey Denizleri Haritası.....	4
Şekil 3 : 24 Noktalı Çin Pusulası.....	6
Şekil 4 : MÖ 100 Çin Kaşık Pusulası.....	6
Şekil 5 : Silva Pusulası.....	7
Şekil 6 : Eski İsveç Orientring Haritası.....	9
Şekil 7 : IOF Kontrol Sembolleri.....	13
Şekil 8 : Park Orientringi Haritası.....	16
Şekil 9 : Basit Okul Haritası.....	16
Şekil 10: 1/10000 Ölçekli Orientring Haritası.....	17
Şekil 11: Topografik Harita Örneği.....	18
Şekil 12: Eşyükselti Eğrileri.....	19
Şekil 13: Şeffaf Pusula.....	21
Şekil 14: Parmak Pusulası.....	21
Şekil 15: Yeni Başlayanlar İçin Parkur Örneği.....	25
Şekil 16: Çocuklar İçin Parkur Örneği.....	31
Şekil 17: Haritanın Pusulasız Yönüne Konulması.....	31
Şekil 18: Basamak Orientringi.....	33
Şekil 19: Beyaz Parkur.....	34
Şekil 20: Hedef Alma.....	34
Şekil 21: Yıldız Egzersizi.....	35
Şekil 22: Yonca Yaprağı İlmikleri.....	35
Şekil 23: Basitleştirme.....	36
Şekil 24: Yeniden Yer Belirleme.....	37
Şekil 25: Trafik Işıkları Egzersizi.....	37
Şekil 26: Çok Amaçlı Parkur.....	38

Şekil 27: Rota Seçimi.....	38
Şekil 28: Pusula Egzersizi.....	38
Şekil 29: Eşyükselti Eğrileri.....	39
Şekil 30: Sadece Münhanilerin Olduğu Haritada Kontrollerin İşaretlenmesi.....	41
Şekil 31: Sadece Münhanilerin Olduğu Haritada Uzun ve Kısa Ayaklar.....	41
Şekil 32: Eşyükselti Eğrileri.....	41
Şekil 33: İşaretlerin Asılması.....	42
Şekil 34: Parçalarda Yeniden Yerleşme.....	42
Şekil 35: Hız Kontrol Bağları.....	43
Şekil 36: Sprint “O” Bağları.....	44
Şekil 37: Çizgi Orientringi Egzersizi.....	48
Şekil 38: Aynı Alanın İki Farklı Haritacı Tarafından Haritaya Aktarılması.....	50
Şekil 39: Pencere ve Koridor Egzersizleri.....	53
Şekil 40: Klasik İskandinav Arazi.....	61
Şekil 41: Klasik Kıtasal Arazi.....	62
Şekil 42: Kumsal Arazi.....	63
Şekil 43: Moren Arazi.....	63
Şekil 44: İnce ve Kalın Lifler.....	82
Şekil 45: Kas Kısılması.....	82
Şekil 46: Okul Alanı Orientringi.....	154
Şekil 47: Çocuklar İçin Basit Parkur.....	154
Şekil 48: Okul Yıldız Olayı.....	156
Şekil 49: 16 Yaş Altı kızlar İçin Hataları İçeren Özellik Toplama Parkuru.....	162
Şekil 50: Braille Pusulası.....	168
Şekil 51: Öğrenme Güçlüğü Çeken İnsanlar İçin Siyah Beyaz Haritalar.....	171
Şekil 52: İsveç Trail ‘O’ Yarışma Haritası.....	174

TABLÖLAR LİSTESİ

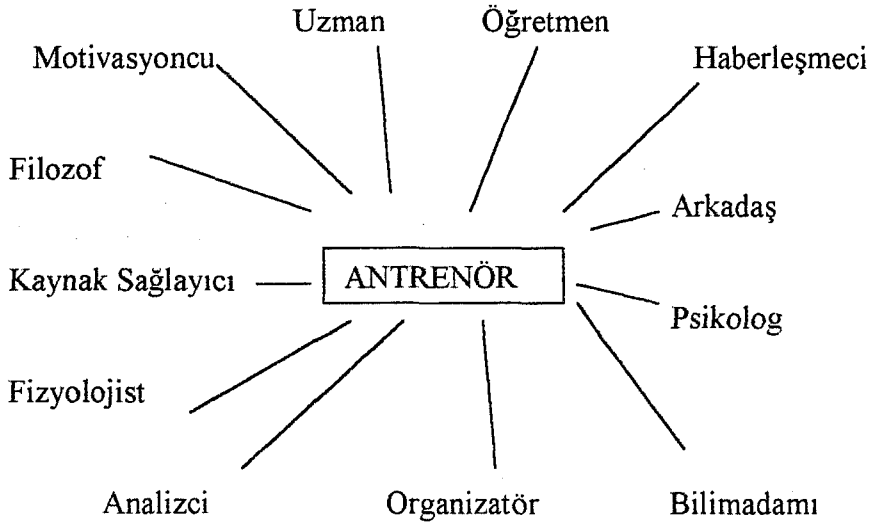
Tablo 1 : Adım Sistemi.....	28
Tablo 2 : Renk Kodlu Sistem.....	29
Tablo 3 :1995 Dünya Şampiyonası Kısa Mesafe Finali İlk Altı Kontroldeki Ara Zamanlar.....	56
Tablo 4 : Orientring Sporcularında Görülen Ortak Problemler.....	132
Tablo 5 : Önemli Kaslar.....	134
Tablo 6 : Günlük Diyet Çizelgesi.....	137
Tablo 7 : Önerilen Eğitim Programı.....	146

ÖZET

Orientring, cinsiyeti ve yeteneği ne olursa olsun bağımsız düşünen insanlara hitap eder. Bu kitap ile yarışmacıya, antrenöre ve orientringle ilgilenenlere rehberlik etmek ve teorik kaynak sıkıntısını ortadan kaldırmak amaçlanmıştır. Böyle bir amaçla işe başlandığından orientringin tarihçesinden malzemesine, teknik ve fitness eğitimine, psikolojik yaklaşıma, sağlık bilgilerine, yaş grupları ve fiziksel özelliklerinden yönetimine kadar kapsam geniş tutuldu.

Bu kitabın hazırlanmasında değişik kaynaklardan yararlanıldı ve uzmanların perspektifinden orientringçinin kendi performansını geliştirebilmesini sağlayacak bilgi ve öğütler verilmeye çalışıldı.

Orientring teknik bir spordur. Son analizde hızla gitme kapasitesinde olan bir orientringçinin kazanacak olmasına rağmen, fiziksel ve bedensel stres altındayken karmaşık kararlar alma konusundaki psikolojik faktörler ve rota seçiminin tahmini, orientring performansında koşma yeteneğinden daha önemli olabilmektedir. Dolayısıyla eğitim verecek orientring antrenörü bir çok branşta kendini geliştirmeli ve uzmanlaşmalıdır.



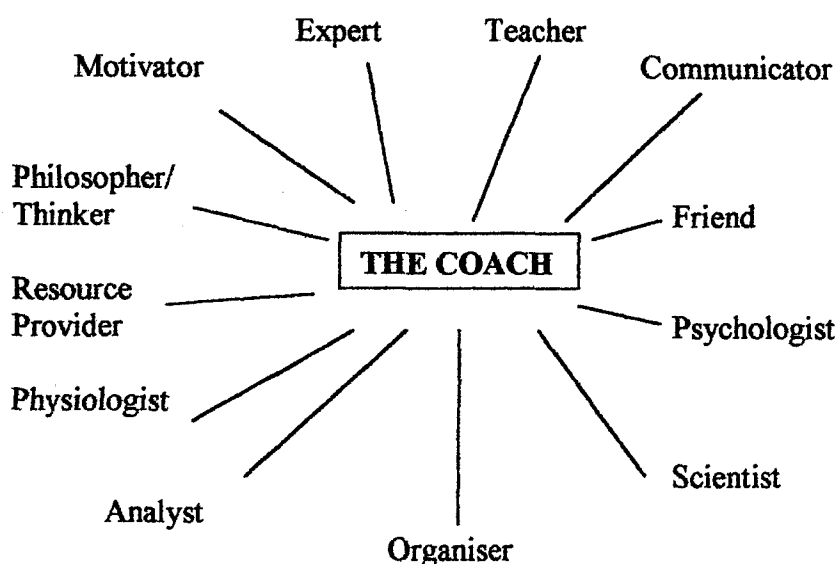
Bu tez, orientring yarışma başarısı için karşı konulmaz kurallar koymak için değil, iyi bir orientringçi olma yolunda ilerleyenlere ve bu konuya ilgi gösterenlere rehber olacaktır.

SUMMARY

Orienteering (hitting a target by using a compass and a map); recognized as an individual and a team activity in which people can hit / reach the target while challenging by himself and nature psychologically and using performance practical / applicable intelligence is an Scandinavian-born competition done with federation in many countries in the world.

Having said all this, Orienteering is a technical sport. Although in the final analysis, the orienteer who is fit enough to travel fastest over the ground will win, the estimation and execution of route choice and mastery of all the psychological factors involved in making complex decisions while under physical and mental stress can be more significant in orienteering performance than running fitness.

Like colleagues in other sports, the orienteering coaches have to be good organizers, motivators, communicators and confident in their specialist field, but more than in most sports they have to encourage competitors to think for themselves, to concentrate on making their own decisions in the forest and to be totally honest with themselves in identifying weaknesses and training to make them their strengths.



This thesis is prepared as a guide for coach and competitors.

GİRİŞ

Orienteering temel anlamda pusula ve harita yardımıyla en kısa sürede, önceden belirlenen hedeflere, teknik, taktik, fizyolojik ve psikolojik olarak üst seviyede bir performans gösterilerek ulaştırılması ve görevin yerine getirilmesi şeklinde tanımlanabilir. Daha kısa bir tanımla “yarışarak yön ve hedef bulma” denebilir.

ABD’de ve Avrupa’nın birçok ülkesinde federasyonlu spor olarak gerçekleştirilen ve üniversitelerinde ders olarak verilmekte olan orienteering, ülkemizde Silahlı Kuvvetler, İzcilik ve birkaç özel doğa sporları grubu dışında göz ardı edilmiş, yazılı eğitim kaynağı sıkıntısı yüzünden çok yavaş gelişme kaydetmiştir. Bu çalışma, objektif bir yazılı kaynak olarak ülkemizde 7’den 70’e orienteering ve diğer doğa sporlarına ilgi duyan sporseverlere bir rehber niteliği taşıyacaktır.

Bu çalışma esnasında birçok uzman yazarın bir kısmının, orienteeringi basit bir kısmınsa karmaşık bir spor olarak tarif ettiklerini gördük. Aslında çıkış noktasına göre her ikisi de mümkündür. Orienteeringçiler için, orienteeringçiler tarafından bir ormana kurulmuş sabit kontrol noktaları arasında ilerlemenin temel orienteering formatı son derece basittir. Ama seçilen rotaları idare etmede içerilen psikolojik ve fizyolojik faktörlerin karışımı son derece karmaşık olabilir. Bu çalışma, başarılı orienteeringin neden ibaret olduğunu analiz etmek ve başarıyı garantileyen yetenekleri geliştirme yollarını incelemek için yapılmıştır.

Modern orienteeringi vahşi bir tabiat sporu olmaktan, kayak, dağ bisikleti ve su sporları gibi yan dalları olan geniş çaplı bir aile faaliyetine götüren felsefedeki küçük değişimleri ve gelişim hızını gösterebilmek için tarihsel şekle kondu. Esnekliği hem zayıflık hem de güç olabilir.

Daha kişisel olmak üzere, orienteeringi tarihsel bir sürece yerleştirmenin amacı, şekli ve seviyesi ne olursa olsun temel insan araştırma içgüdüsüne hitap eder. Doğduğu andan

itibaren bir çocuk kendi çevresiyle ilgili terimlerle karşılaşmak ve bunları genişletmek durumundadır. Ama bu heyecanlı ve tehdit edici modern dünyada erken delikanlılığın ve genç yetişkinliğin ilk yıllarında kişisel sınırları aşma zorlaması en yüksek noktadayken, doğal çevreye erişim çok daha zorlaşır. Bir spor veya eğitim amaçlı bir faaliyet olsun, orientring hepimizin içinde, derin bir yerlerde olan araştırmacı içgüdüyü harekete geçirir. Okul bölgesindeki bir çocuğa, parktaki bir aileye veya sık bir ormanda koşan koşucuya macera ve yarış teklif eder ve hepsinden aynı temel yol alma yeteneğinin en üst noktasını talep eder. “Hedefi bul ve kaybet” orientringi eğlenceli değildir. Bir ormanda kaybolmak da eğlenceli değildir.

Diğer bütün sporlar gibi orientring de kendi yetenek geliştirme metotlarına ve ilgili yetenekleri eğlenceli bir şekilde öğrenmek için test edilmiş yapılara sahiptir.



1. ORIENTRING TARİHİ

1.1. Tarihi Geçmiş

Orienteering, aklın sporudur. “Yarışarak yön bulma” diye tanımlanmakta, doğuşu 19.yy’ın sonlarında Norveç ve İsveç Birleşik Krallığı askeri organizasyonları arasında düzenlenen Orienteering müsabakalarıyla başlamaktadır. Ancak, tanım; yön bulma araştırmasını kapsayacak şekilde geliştirildiğinden, zamanın sisleri içine kendimizi döner buluruz. Orienteering kelimesi ilk kez askeri çevrelerce harita ve pusula yardımıyla bilinmeyen alanları geçmek anlamında kullanıldığından bu tarihi araştırmayı eski zamanlarda başlatmak yanlış olmaz. Harita ve pusulayı, yön ve hedef bulmada en önemli gereçler olarak kabul edeceğimiz artık ve bu nedenle hayvan izlerini, yıldızları, rüzgarları, tutarsız uzaklık ve gidilmiş yönleri, çok büyük alanlarda engin uzaklıklara gitmek için hesaplamaları kullanan Kuzey Amerika, Asya ve Avustralya tarih öncesi yerli gurupların kullandığı yön bulma araçlarını dikkate almayacağız.

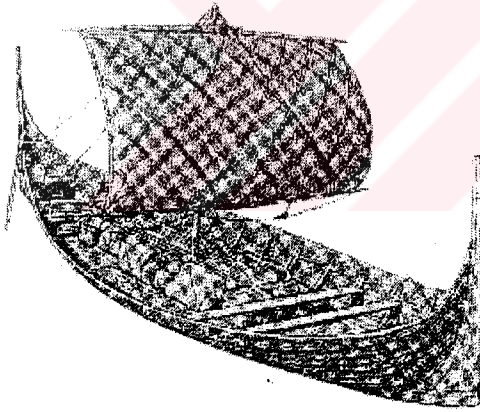
MÖ. 2000 yılı kadar önceleri Mısırlılar yön ve hedef bulmayı cesaretlendiren üzerinde semboller çizili resimli haritalar kullanıyorlardı. Mısırlı, Yunan, Romanlı ve Fenikeli gemicilerin de yıldızlardan, rüzgarlar ve gelgitlerden edindiği yön bilgilerini ilave etmek için kaba tablolar tasarladıklarını biliyoruz. Ordular ve tacirler de şanstın çok yetenek işi olan dağları ve çölleri aşmakta yol bulmak için yaptıkları ilkel haritalar kullanmışlardı. Avrupa’nın 15. ve 16. yüzyıllarda Amerika topraklarına, Afrika’ya, Güney-doğu Asya’ya keşifleri, harita ve tabloların geliştirilmesine büyük hız kazandırdı ve bu şekilde gemiler pusulayla donatıldı.

Hannibal’ den Napolyon’ a, generaller doğru haritaların önemini çok iyi biliyorlardı. İngiliz Silah Dairesi Araştırmacıları, 1791’de uzman birim olarak ordu tarafından Küçük Britanya Adaları’nın haritalarını çizen ve dahası, büyüyen imparatorluğu bir arada tutmaya yardımcı bir askeri hareket olarak kuruldu. Alman ordusunun 1914’ de Fransa’ yı istila planları büyük ölçüde, hava, deniz ve II. Dünya Savaşı alanı olmak

üzere hazırlanan iletişim ağı ve haritalara güvenilerek yapılmıştı. Hitler aslında Orientring sporunu işgal altındaki Norveç’ te yasaklamıştı, çünkü orientringçiler geniş savaş alanı bilgileriyle direniş gruplarına büyük yardımda bulunuyordu. Askeri dünya ve Orientring arasındaki bu güçlü bağ hala dünyanın pek çok bölgesinde vardır.

1.1.1. Vikingler

Navigasyon tarihi pek çok kitapta hak ettiği doğru yeri bulmuştur. Küçük bir araştırma yaparsak, Orientring sporunun İskandinavya kökenli olduğunu kabul edeceğiz ve yön bulma becerisinde Nordic (İskandinavyalı) cazibesinin kökenini tanımlamak için geçmişe bir göz atacağız. Bu da bizi 8. yüzyıla Vikinglerin Britanya Adaları’ na, İzlanda’ ya, Greenland’ a ve Kuzey Amerika’ ya yaptıkları efsanevi seyahatlere götürecektir. Deniz yoluyla yapılan seyahatlerin hepsi Vikinglerin değildi. Baltık’ ın doğusuna aşağı topraklara seyahat eden ve dünya tarihine ‘Rusya’ kelimesini tanıtan bir grup sarı saçlı İsveçli ‘Rutsi’lerdi.



Şekil 1: Viking gemisi



Şekil 2: 15. yy. kuzey denizleri haritası

Vikingler Kuzey Atlantik’i keşiflerinde, M.S.800’de dayanıksız tahta gövdeli deri kaplı ‘curragh’ larıyla İskoç adaları ve Faeroes yoluyla İzlanda’ ya ‘adaları sıçrayarak geçen’ keşifler tarafından yönlendirildiler. Yine de keşifler yön bulmada güneşi ve gece

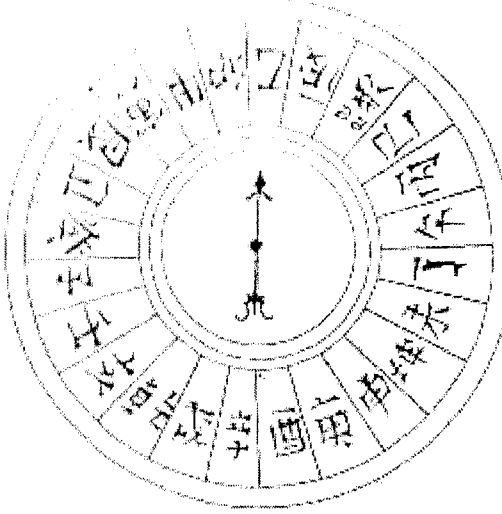
yıldızları kullanan uzmanlar olmasına rağmen, harita ve pusulaların varlığına dair bir kayıt yoktur ve yön ve konum belirsizliği içinde dolanırken pek çok gün kaybına uğramışlardır.

Vikinglerin yön bulmada içgüdülerini kullandıkları rivayet edilir. Bugün bile, seçkin İskandinavya orientringçiler yön bulmaktaki esrarengiz duyularıyla övülmektedir. Aslında, Viking yön bulma içgüdüğü, modern şampiyon orientringçide olduğu gibi bilinen kurallarını başarıyla uygulama ve güç kazanılan bilgi yüklü vücuda dayalıdır. Bu Nordic kaşifleri şüphesiz cesur ve becerikliydiler ama, küçük koyların konuk sevmez sahillerinde yön bulmak onlar için şans meselesi değildi. Kaba pusula hesabı ve kuzeye veya tam aksi istikamete açıldıkça öğlen güneşinin yüksekliğinin artmasına dayanan bir tür enlem seyri karışımı kullandılar. Ayrıca yıldızlar, rüzgarın yönünü, gelgitleri, deniz rengindeki değişiklikleri, kuşların, balıkların ve balinaların varlıklarını ve 9.yüzyıldan itibaren ilkel mıknatıslı pusulayı da kullandılar. 20 metrelik tek yelkenli ve dümenli uzun gemileri İrlandalılar' ın 'Curragh' larına göre çok çok üstündü ve orta şiddetli bir rüzgarda 15 tonluk yükü günde yaklaşık 450 deniz mili mesafeye taşıyacak durumdalardı. İrlandalılar gibi onlar da günlerce denizde sürüklendikten sonra yönlerini tekrar belirleme konusunda uzmandılar.

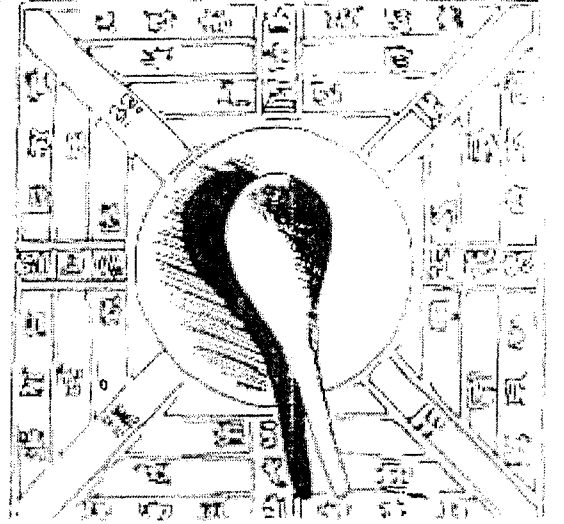
1.1.2. Pusula

Vikingler kısa bir süre sonra pusula kullanmada uzman oldular. Pusulanın keşfi sadece denizciliğin gelişmesindeki can alıcı bir nokta değil, ayrıca tarihteki anahtar icatlardan biridir. Pusulanın Çin' de mi, İskandinavya' da mı yoksa Arap Dünyası' nda mı ya da her üçünde birden mi geliştiği net değildir. 10.yy' da Çin' de, Akdeniz' de ve Kuzey Denizi' nde yaygın şekilde kullanıldığını ve kıyı şeridi denizciliğinden çok daha uzak ve uzun yolculuklara çıkmada denizciler için hayati bir yere sahip olduğunu biliyoruz.

Çinliler mıknatıstaki yön bulma potansiyelini açıkça gördüler. M.Ö.100' den itibaren mıknatısı kaşık şeklinde oyup vernikli veya bakır zemin üzerinde sallanması için bir tabaka ya da tabağın üzerine koyuyorlardı.

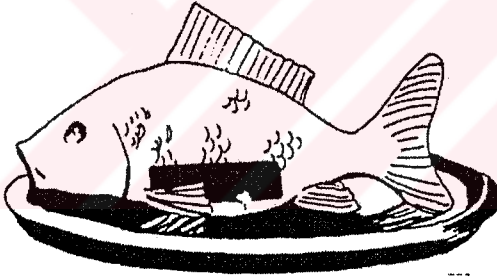


Şekil 3: 24 noktalı Çin Pusulası



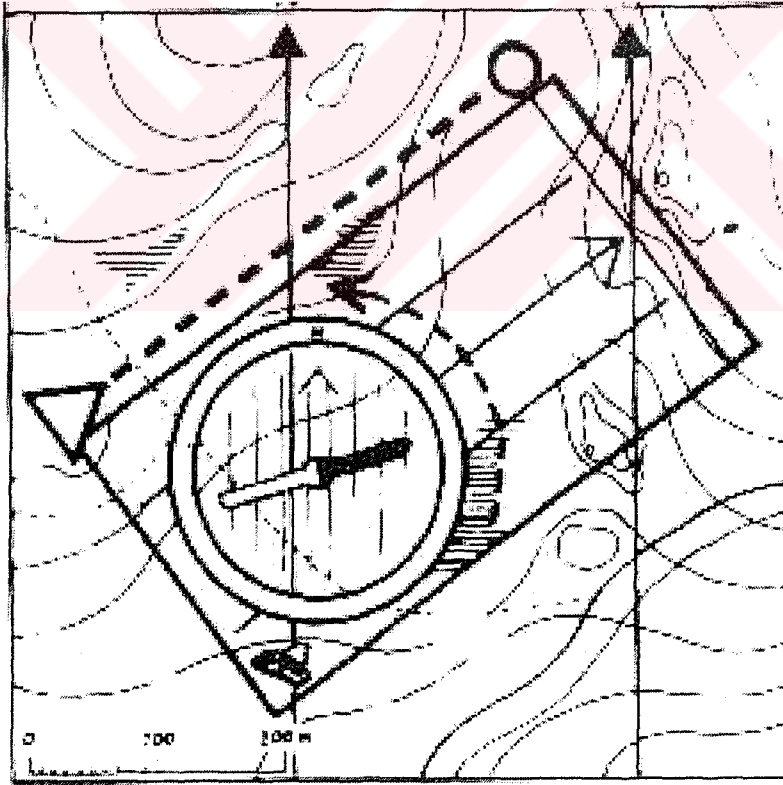
Şekil 4: MÖ.100 Çin Kaşık Pusulası

Kaşığın çukuru kuzeyi gösteriyordu. Daha sonra bu kaşık şekli bir eksende dönen balığa veya kaplumbağaya dönüştü. Tabanın kenarlarında 24 tane pusula noktası belirlendi.



Avrupa'da pusulanın kullanımıyla ilgili ilk kaynak 1187' de karşımıza çıkmaktadır. Bu basitçe sürekli kuzeyi gösteren bir mıknatıstı. Pusula iğnesinin bir pusula kabında sabitlenmiş bir uç olarak hareket etmesinden ilk olarak 13.yy' da bahsedilmiştir. Bu zamana kadar dört ana yön haritalarda gösteriliyordu. 1338' de İngiliz gemilerinin pusula iğnelerinin ve kadranların yerleştirildiğini ve 1375' den itibaren de gemicilik cetvellerinde ilk rüzgar güllerinin kullanıldığının kayıtlara geçtiğini görüyoruz. 1477'de kuzey haritaların en üst noktasına kondu ve ilk defa 1521'de bir Türk haritasında kuzeyi işaret eden geniş siyah bir ok kullanıldı. Martin Faşabisher adındaki bir İngiliz kaşif 1576' da manyetik varyasyonları not etti ve bunun batıya doğru açıldıkça arttığını belirledi.

16. ve 17.yüzyıldaki keşif yolculukları ve 18. ve 19.yüzyıldaki keşifler, bugün rekabetçi orientringçinin kullandığı harita ve pusula birliğinin aynısına dayanır. Ama 1930'lardaki Kjellstrom kardeşlerin ve Gunner Tillander' ın Silva için çalışmasına kadar pusula büyük bir aletti. Katı bir zemine oturtturulmadan kullanılması güçtü. İlk sıvı doldurulmuş pusulanın 1862' de ABD' de üretilmesine rağmen, Silva pusulasının gelişmesi doğru kara navigasyonunu ileri götürmüş ve orientringin bir koşu sporu olarak gelişimini mümkün kılmıştır. Kjellstrom' lar ve Tillander çabuk yerine uyması için içi sıvıyla dolu bir çerçeveye pusula iğnesini yerleştirdiler. Bu düz bir tabağa ve kenarları işaretlenmiş iletkiye tutturulmuştu. Böyle yaparak manyetik pusulayı, pusula kartını ve iletkeyi doğru şekilde yerleştirmiş oldular. Doğru yönü gösteren pusula ve az ve öz yer bilgisi sağlayan geliştirilmiş detaylı haritalarla artık Orientring sporu gerçekten ilerleyebilecekti.



Şekil 5: Silva pusulası

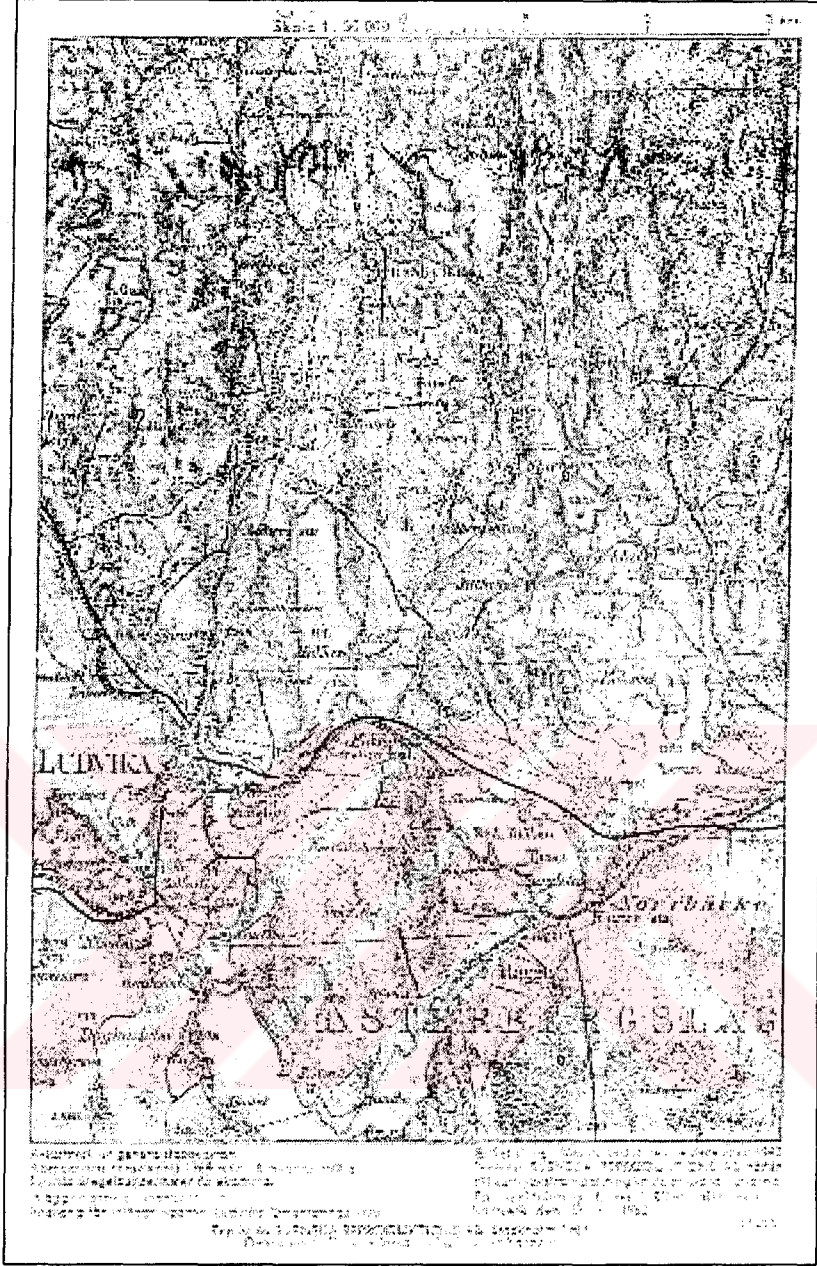
1.2. Harita Ve Pusulayla Araştırma

Bu tarihi araştırma bir parça Viking dünyasından ve son 500 yılın usturlap (eskiden gök cisimlerinin yüksekliğini tayin etmede kullanılan bir gözlem aracı) ve haritaların çoğalmasını ve yeniden üretilmesini sağlayan matbaanın icadı gibi ihmal edilmiş yön bulma gelişmelerine yöneliyor. Daha önce bahsedildiği gibi, Amerika' daki, Asya' daki, Afrika' daki ve Pasifik' teki yeni dünyaların kapılarını açan tacirlerin, milyonerlerin ve maceraperestlerin keşifleri, o an tayin edilmiş uydurulmuş yön bulmalara ve becerikliliğe bağlıydı ve geçmişin maceraperestleriyle modern orientringçinin arasındaki bağı hatırlamamız doğru olur. Her şeye rağmen her orientringçinin içinde modern hayatın sıkıntılarından kaçmaya çalışan bir David Livingstone olduğunu unutmadan, belirli bir spor dalı olarak Orientring tarihine dönelim yeniden.

1.2.1. İlk Orientring Yarışmaları

Amerikan futbolu (soccer), hokey yada atletizm gibi pek çok modern spor dalı "*Mens sana in corpore sano*"; İngiliz okul geleneğinden türemiştir. Oysa orientring farklıdır. İngiliz oyunlarının dünyaya yayıldığı gibi orientring de dünyaya yayılmış olmasına rağmen başından beri bir İskandinav icadıydı. Bugün elli bir ülke Uluslar arası Orientring Federasyonu' na üye ve artık İskandinavyalılar otomatik olarak tüm dünya şampiyonluğu madalyalarını kazanmıyorlar. İngilizler (Britanya), orientringe yeni katılan diğer ülkeler gibi madalyalar kazanmakta ve spora bireysel tat vermek için diğer orientring milletleriyle çalışmaktadır.

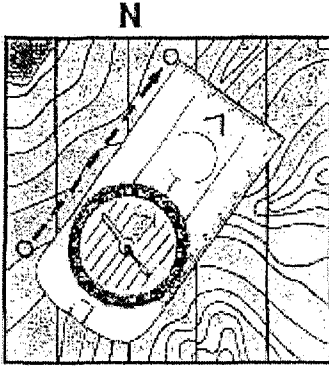
İlk halk -orduya karşı- orientring yarışması 31 Ekim 1897'de Norveç Oslo yakınlarındaki Tjalve Spor Kulübünce yapıldı. 19.5 km' lik parkur el değmemiş bir bölgedeydi. 3 kontrol noktası vardı ve Peder Fossum 1 saat 47 dakika 7 saniye ile kazandı. Benzer bir müsabaka 1901' de İsveç' de, Stockholm dışında Sundbyberg Klubünce düzenlendi. 14 km' lik alanda 6 giriş ve 4 kontrol noktası vardı ve kazanan 1 saat 35 dakika 34 saniye ile başardı.



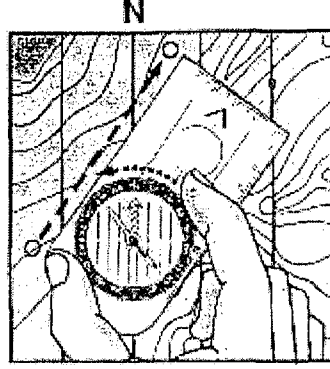
Şekil 6: Eski İsveç Orientring Haritası

Modern Orientring yarışmasının asıl doğuşu 1918'de olmuştur. Stockholm Amatör Atletler Birliği başkanı, Vali Ernst Killander çocukların koşma, atlama, yüksek atlama dallarına aktivitesi olarak kendi askeri deneyimlerine dayalı İsveç kırsal kesiminde doğal çevreyi kullanmaya karar verdi. Koşucuların sadece koşmadığı, kendi rotalarını harita ve pusula kullanarak belirlediği ve seçtiği bir kır koşusu düzenledi. Buna 'Oryantasyon' dedi.

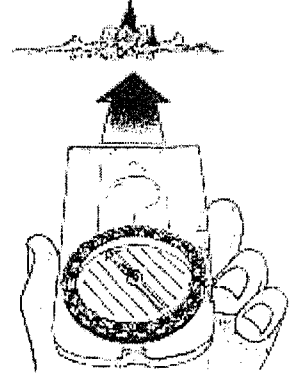
Dünyaca ünlü Silva sistemi basitçe aşağıdaki şekillerle açıklanabilir.



1. Seyahatin yönü doğrultusunda pusulayı harita üzerine kenar boyunca yerleştirin.



2. Pusula üzerindeki 'N' harita üzerindeki manyetik kuzey noktasını gösterene kadar kadranı çevirin. Kuzey - güney çizgilerinin haritanın meridyenleri ile paralel olduğundan emin olun.



3. Pusula seviyesini önünüzde tutun, ve iğnenin kırmızı noktası Kuzey okunun kırmızı bölümü üzerine tam olarak gelene kadar vücudunuzu çevirin. İstikamet okunun yönü artık kesinlikle hedefinize dönüktür. İleri bakın, alan işaretlerini gözden geçirin ve yürüyün. Gideceğiniz yere varana kadar bu prosedürü tekrar edin.

Tavsiye 1: Şimdi gerekli yönü ve duruşunuzu tanımladınız, kesin yönünüzü sürdürdüğünüzden emin olmalısınız. İlk olarak yön okunun işaret ettiği yöne doğru arazide uygun bir hedef bulmalısınız. (Örn.: belirgin bir ağaç, kaya yada çalılık). Pusulanıza bakmadan seçtiğiniz nesneye doğru yürüyün. Hedefinize vardığınızda, gidiş yönünüzde yeni bir nesne seçin ve işlemi tekrarlayarak devam edin.

Tavsiye 2: Bazen yürürken pusula kapsülü kazara dönebilir. Zaman zaman ayarladığınız yönden sapma olup olmadığını kontrol etmeyi unutmayın.

Tavsiye 3: Magnetik ibrenin daima magnetik kuzey kutbunu ve yön okunun gideceğiniz yönü gösterdiğini unutmayın.

Killander modeli Orientring, tahammül, koşu gücü, akıl çevikliği, dayanıklılık ve bezdirici bir alanda temel yön bulma becerileri istiyordu. Daha ilk başlarda çok büyük başarı getirdi. İlkinde 220 katılımcı ve pek çok basın organı vardı. Kazanan 12 km' lik alanda 3 kontrol noktası ile 1 saat 25 dakika 39 saniyede D.B. Hansson oldu.

'Oryantasyon' çok kısa zamanda en popüler Nordik sporu oldu. Ernst Killander Orientring yarışının kurallarını, yarış şeklini, kontrol alanlarının seçimini, yaş gruplarını ve organizasyonu içeren ilkeleri belirlemeye devam etti. Hak ederek, 'Orientringin Babası' olarak anıldı.

1922 Aralığı'nda, ilk gece Orientring yarışması Stockholm açıklarında düzenlendi. 1923'de ilk Orientring yarışması Finlandiya'da yapıldı. Aynı yıl İsveç' de yerel erkekler şampiyonaları, 1925'te Gothenburg' da Seçkin İsveç Şampiyonaları 1926 ve 1927'de başladı. Uppsala' da Bölge Bayrak yarışı şampiyonası düzenlendi. Kazanan takımın üyelerinden Eric Tobe, Uluslararası Orientring Federasyonu (IOF) 1961'de kurulduğunda ilk başkan oldu.

1932'de Oslo dışındaki ilk uluslar arası müsabaka da İsveç Norveç'i yendi. 1934'de Orientring İsviçre'ye, Rusya'ya, Bulgaristan'a yayıldı ve II. Dünya savaşı sırasında İsveç'te, Norveç'te ve Finlandiya'da bayanlar ve erkekler için yıllık milli şampiyonalar düzenlendi. Artık İsveç 380,000 aktif katılımcısıyla övünmektedir.

İlk orientringçilerin kullandıkları haritalar ne deşaylıydı ne de doğruydı. Siyah beyazdılar, bazen de suyu göstermek için mavi kullanılıyordu, genellikle 1:100,000 ölçekliydi ve 1950'li yıllara kadar yükselteleri göstermek için eşyükselti eğrileri yerine tarama çizgileri kullanılıyordu. 1933'te Silva Protractor pusulası geliştirilene kadar, pusulalar ya tahta kutu şeklindeydi ya da geleneksel 'kol saati' biçimindeydi. Silva metodunun öğrenilmesi kolaydı, altı yaşındaki bir çocuğun bile kötü şekilde kaybolma korkusu duymadan basit harita ve pusula becerisi kazanmasını sağlıyordu. Savaşın son yıllarında haritaların doğruluğu geliştikçe ve batıya açılan seyahat imkanı arttikça, Orientring Avrupa'da, Kuzey Amerika'da, Avustralya'da, Yeni Zelanda'da ve Güney – Doğu Asya'da yayıldı. Çevresel ilgi, 20.yüzyıl sıkıntlarına karşı direnen dürtü ve Bjorn Kjellstrom ve Poe Bengtsson gibi Orientring misyonlarının çalışmaları bu yayılmaya yardım etti. 1952'den itibaren İsveç' li ve Norveç' li Orientringçiler profesyonel renkli orientring haritaları yapmaya başladılar ve 1950'lerin sonlarına doğru bu enerji ama kural tanımaz, asi gençlere disiplin ve kurallar getirerek teşvik edici oldular. Orientring' in alacağı insan şeklinde hem güç hem de zayıflık vardır.

Ancak bir spor olarak sadece uluslar arası tartışma ve işbirliğinin sağlayabileceği açık tanımlamalara ve rehberliğe ihtiyacı vardır.

1.3. Uluslar Arası Sahne

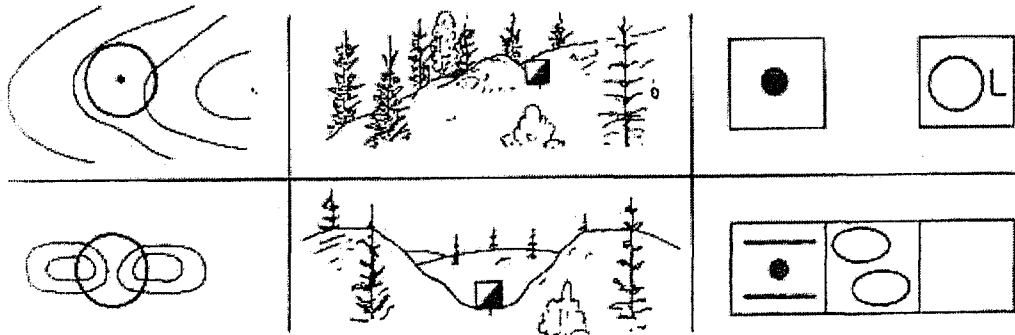
Uluslar arası işbirliğinin ilk çekirdeği 1946'da Orientring için kurulan Nordik Komitesiydi. 1946 Mayıs'ında, Sandviken' de İsveç Orientring Birliği, 11 ülkenin katıldığı uluslar arası konferans düzenledi. 1960'da Stockholm'de düzenlenen Açık Uluslar Arası yarışma 7 ülkeyi kendine çekti ve Uluslar Arası Orientring Federasyonu'nun Kopenhag'da 1961'de resmen göreve başlaması doğal bir ilerlemeydi. Bayan ve erkek kategorilerinde ilk Avrupa Şampiyonası Norveç, Løten' de 1962' de düzenlendi ve aynı dönemden itibaren harita stillerini düzenlemek için İsveç ve Norveç'te özel harita komiteleri kuruldu. Uluslar arası standartlar, nihayet kabul edildi (1965). İlk Dünya Şampiyonası Finlandiya'da 1966'da yapıldı.

Bu arada Britanya şevkle bu yeni sporu benimsedi. Ormanların azlığı nedeniyle, Britanya'lı orientringçiler 'Orman Sporları' nı geliştirmek amacıyla yaratıcı bir şekilde açık kır alanlarını, yer üstü endüstriyel alanlarını ve şehir parklarını kullandılar. Britanya 1976' da Dünya Orientring Şampiyonasına ev sahipliği yaptı ve 1999' da aynı şansa sahip oldu. Orientring, İngiliz Milli Eğitim müfredatında, hem sporu hem de rekreasyonu eğitici boyutta yansıttığından beden eğitimi ve coğrafya derslerinde yer almaktadır. Diğer ülkeler, basit formüllere dayalı kendilerine özgü varyasyonlar (çeşitlilik) geliştirdiler. Fransa 'O' dağ bisikletine öncülük etti ve Kuzey Amerika ve Avustralya' da 24 saat 'Rogaines' ile çok popüler oldu.

1.4. Günümüzde Orientring

Son 30 yılda, bilgisayar teknolojisi, fotogrametrik, bilgisayarlarca hazırlanmış haritalar ve artan kişisel hareketlilik, Orientringin her alanında hızla gelişmeyi cesaretlendirdi. Yıllık İsveç 5 günlük koşusu ilk 1965'de bir grup seçkin orientringçi tarafından gerçekleştirildi, artık, kırklı yaş guruplarını kapsayan 20 bini aşkın katılımıyı cezbetmekte. Aynı şey Avrupa' da, Avustralya' da ve Kuzey Amerika' da da

gözlemlenebilir. IOF' nin hazırladığı Orientring uygulama standartları ve uluslar arası kontrol sembolleri, dünyanın her yerinde orientringçilerin, haritaların uluslar arası dilini yarışmalardan zevk almak için kullanabilecekleri anlamına geliyor. Dünya kupası serilerinin arasına serpiştirilmiş, 2 yılda bir yapılan Dünya Şampiyonaları binlerce orientringçinin çim kökleri seviyesinde her hafta sonu sıkı ormanlardan açık dağ tepelerine, şehir parklarına uzanan alanlarda yarışmaları gibi, yüksek seviyelerde yön bulma becerisi ve hız gelişimini sağlamıştır. Milli ve uluslar arası kurslar ve konferanslar, yeni antrenörlük hüneri ve fikirlerini geliştirip yaymıştır. Orientring alanları klasik uzun mesafe, kır koşusu, kısa mesafe yarışları, bayrak yarışları ve yığın başlama halkaları (Mass Start Loops) kapsadıkça, Dünya Şampiyonaları' na çocuklar, okullar ve rütbeli ordu mensupları da katılmaya başladı. Koşu orientringi de geri kalmamakla birlikte, kayak orientringi yüzyılın sonlarında olimpik statü kazandı. 'O'; engelliler için olan gurupların bile kendi şampiyonaları ve pek çok kuralları vardı. Dağ bisikleti 'O' de artık büyük bir yolda mücadele etmekte ve IOF' ya önemli yeni bir disiplin olarak katılmaktadır. Bilgisayarlar yalnızca binlerce yarışmacı için kesin sonuçlar hazırlamakla kalmadı aynı zamanda 1987'den beri bilgisayarla harita çizme programları yarışmaların ve eğitimin her seviyesinde 1:5000' den 1:15000 ölçekliye kadar renkli haritaların üretilmesini ve güncellenmesini sağladı. Avuç içi bilgisayarlarda kullanılan yeni akıllı kart mekanizması yakında her yarışmacıya kesin sonuçları ve bölünmüş zamanları kaydetme imkanı sağlayacak, orientring artık mütevazı İskandinavya geçmişini kesinlikle geride bırakacaktır.



Şekil 7: IOF Kontrol Sembolleri

1.5. İleri Bakış

Artık bu tarihi özete nokta koymaya ve her orientringçinin bu büyüleyici spordan faydalanabileceği deneyimleri artıran beceri yollarını araştırma vakti geldi. Günümüzde her ülke doğal kaynakları koruma taraftarlarıncı ve arazi sahiplerince Orientring için anlaşma yolları bulma yönünde yeni baskılarla karşı karşıya gelmektedir ve bu olumsuz şartlar modern teknolojinin spora sağladığı yeni imkanlara konsantre olmak yerine, kolaylıkla sorun yaratmaktadır. Daha önceki yarışmacılara yeni dünyanın kapılarını açan geliştirilmiş haritalar ve pusulalar gibi, kaşifler, bilgisayarla hazırlanmış güncel haritalar, akıllı kartlar, elektronik tracking gösterimleri ve yaygın uluslar arası seyahat orientringçilerin ufkuunu genişletecek ve sınırlarını medyaya açacaktır. Sporun hangi yeni yolu olursa olsun hepimizin içindeki kaşifi harekete geçirme gücünü görmezden gelmemeliyiz. Orientring, sıkıntısı giderek büyüyen dünyada, doğal dünyada paylaşılan deneyimler imkanı ve daha ilk başta size meydan okuyan maceralar sunuyor. Kuzey Amerika'daki ilk öncüler gibi her orientringçi kendi yolunuzu bulurken "sık sık kendinizi bulduğunuz" bilir.

2. ORİENTRİNG MALZEMESİ

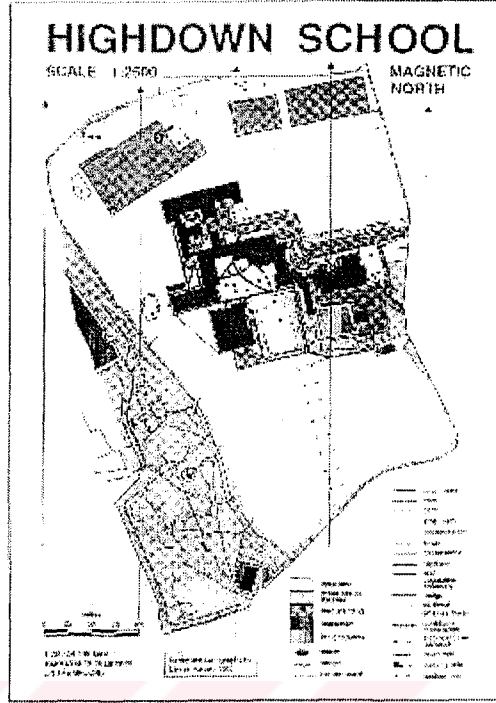
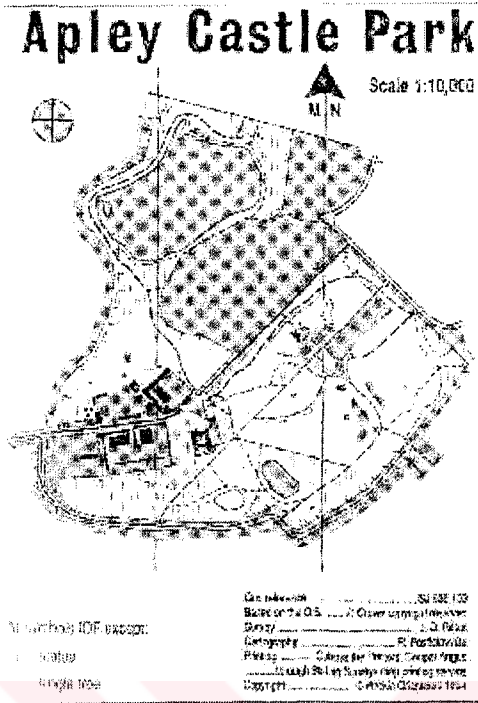
Orienteering yapı olarak basit bir spordur. Ormanlarda ve açık kırlık alanlarda geçer. Bir parkurdaki dönme noktaları her biri elle tutulan bir kontrol kartına tutturulmuş kodlu bir zımbası olan beyaz ve turuncu kontrol işaretleri ile gösterilir. Tecrübe yetenek ve fiziksel güç seviyesi kullanarak en kısa zamanda başlangıç ve bitiş kat etmek için yarışmacılar harita ve pusula kullanırlar.

Eğlenceli orientriğin ana özellikleri yıllar boyunca değişmiştir. Öncelikle yarışmacıların yeteneklerine uygun olarak tasarlanmışlardır. Teknoloji kontrol noktalarındaki kendinden mürekkepli damgaları iğneli zımbalarla değiştirmiştir. Teknoloji aynı zamanda sadece ziyaretleri değil ama aynı zamanda adımları ve bitiş zamanını da kaydeden bir mikroçip kartını da tanıtmıştır. Bilgisayar programları şimdi harita çizimi, başlama dağılımları, kontrol tarifleri, zamanlama konularını da içine almaktadır. Modern teknoloji olmadan binlerce yarışmacının katıldığı İsveçli Beş Gün gibi yarışmaların organize edilmesi mümkün olmayacaktı. Ama buna rağmen sporun temel ruhu değişmeden kalmıştır.

2.1. Orienteering Teçhizatı

2.1.1. Harita

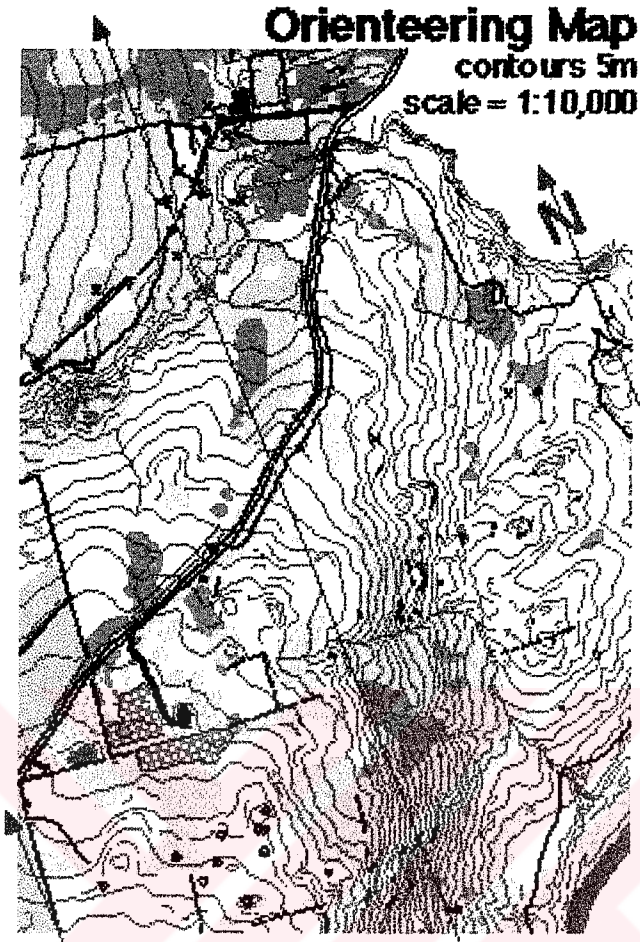
Orienteering haritası ister 5 renkli versiyon olsun isterse de basit siyah – beyaz okul alanı haritası olsun, her seviyedeki yarışmacı için en önemli malzeme kalemidir. Özellikle çizilmiş ve ulusal ve uluslar arası normlara göre basılmış olarak bir harita araziye orientreingçinin onu gördüğü gibi resmeder. Yer detayları ölçeğe ve yarışma tipine uyacak şekilde geliştirilmiştir. Ama orientreing haritaları geleneksel haritalardan daha çok yer detayı gösterirler.



Şekil 8: Park Orientring Haritası

Şekil 9: Basit Okul Haritası

Bir 1:2000 ölçekli eğitim faaliyetleri için hazırlanmış ve ağaçları ve çiçek gruplarını gösteren bir okul alanı haritası, 1:15000 ölçekli bir yarış haritasıyla uyuşmayacaktır. Binaları, yer şekillerini ve diğer özellikler araştırmacının her iki haritada da yapabileceği kadar kusursuz olacaktır. Birçok profesyonel orientring haritacılığı firması olmasına rağmen çoğu haritalar hala bizzat orientringçiler tarafından araştırılıp çizilmektedir. Fotogrametri veya havadan araştırma ile çizilmiş bir harita gerçeğin bir yüzünü gösterecektir. Ama hayal gücünü kullanan bir orientring haritacısı açıklığı aşırı detaycılıkla dengelemek zorundadır. Nihai harita iyi görünmelidir, ama her şeyden önce okuması kolay ve yol kat etme ve şanstın çok yeteneğin kontrol testlerini elde etmek için yapılan yarışın her seviyesinde yeterince kusursuz olmalıdır. Orientring haritaları efsanesi geleneksel haritalardan farklıdır. Açık ormanlar beyazdır, tarlalar sarı ve koşu alanları yeşilden beyaza renk gölgeleri ile gösterilir. Örneğin sık ormanlar mücadele anlamında koyu yeşildir ve beyaz renk kolaylığı işaret eder. Yarışmacının bireysel rotası başlangıçtan önce ana haritadan kırmızı bir kalemle haritaya çizilir veya kopyalanır. Harita orientringçinin temel aletidir. Dikkatlice sarılmış plastik zarfıyla korunmuş ve orientringe yardımcı olarak ve pusula ile yönetilmiş bir biçimde olarak, harita istikamet

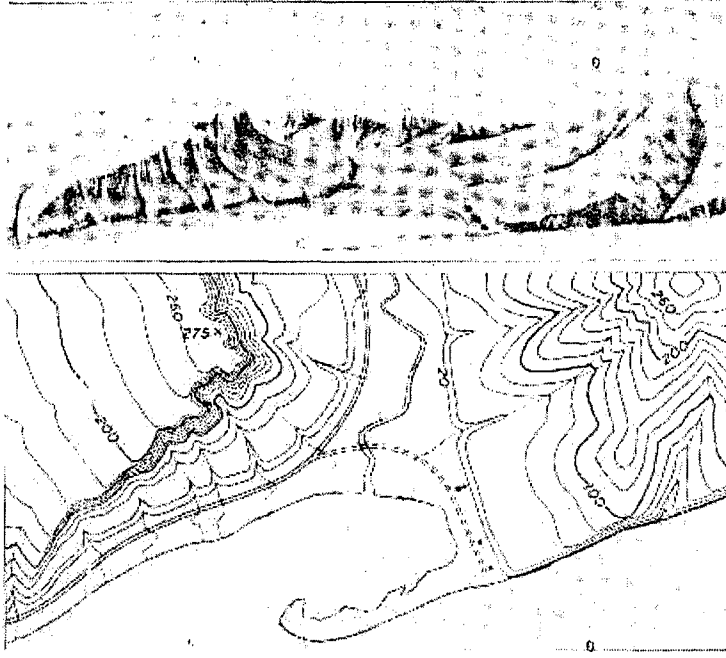


Şekil 10 : 1/10000 ölçekli Orientring haritası

boyunca orientringçiye adım adım yönlendirir. Eğer orientring bir harita ve pusula sporuysa önceliği olan şey haritadır. OCAD gibi modern harita çizme bilgisayar programları harita yapımında güncelleştirmeyi kolaylaştırmakla birlikte bir devrim yapmıştır. Renk fotokopisiyle bağdaşan bilgisayar haritacılığı en küçük yarışmaların bile renkli haritalar kullanmasını sağlar.

2.1.2. Topografik Haritanın Kullanımı

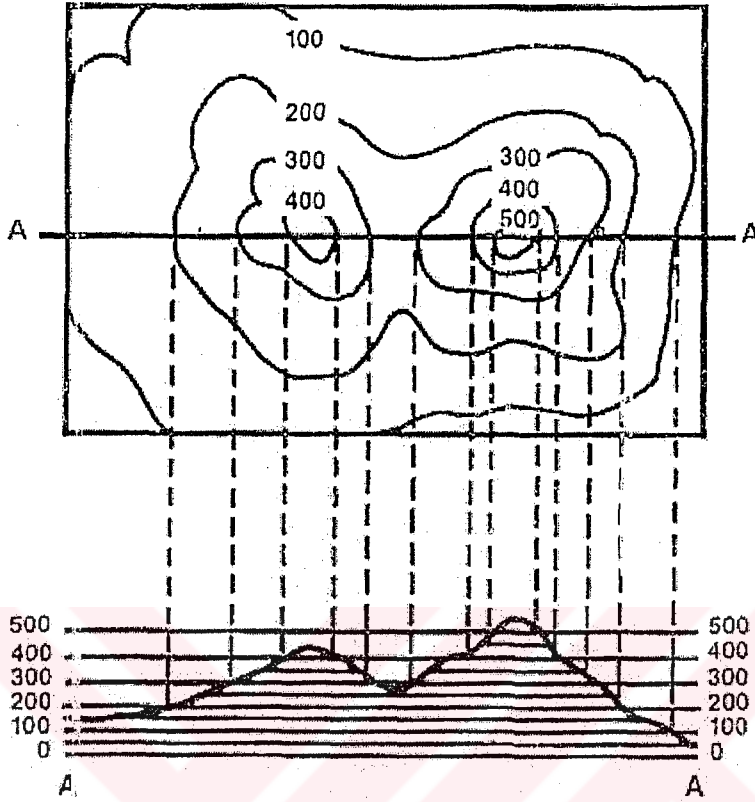
Bir topografik harita size alan hakkındaki yüzey bilgilerini verir. Size bir toprak parçasının gerçekte nasıl görüldüğünü gösterir. Yollar, ırmaklar, tarlalar, ormanlar, binalar, ve şehirler gibi önemli detaylar harita sembolü denen özel işaretlerle gösterilir.



Şekil 11 : Topografik Harita Örneği

Siyahla gösterilen kısımlar insan yapımıdır – yollar, raylar, şehirler, köprüler, sınırlar ve isimler. Mesela ana yollar iki düz çizgi, ara yollar kesik kesik çizgi, Bazı haritalarda otoyollar kırmızı çizgidir. Tren yolları birbirini kesen bir çok çizgiyle gösterilir. Binalar siyah dikdörtgendir. Üzerinde haç işareti olan binalar kiliseleri, eğer bayrak işareti varsa bir okulu gösterir. Mavi renk suyu gösterir. Mavi çizgi bir dereyi, mavi bir bant bir ırmağı, mavi bir leke bir gölü gösterir.

Tepelerin ve vadilerin sınırları ve şekilleri kahverengi şekillerle gösterilir. Bu sınır çizgilerinin bir tanesinin üstünde gösterilen her nokta aynı yüksekliğe sahiptir. Haritada koyu kahverengi bir çizgiyi takip ederseniz bir numara bulursunuz. Mesela sayfa deki örnekte bulunan 100. Bu çizgi üstündeki her şey deniz seviyesinden 100 feet yüksektedir. Çizgiler arasındaki uzaklık veya yükseklik aralığı haritada gösterilir. Bu genellikle 20 feet' tir. Topografik haritada yükselti kahverengidir ve yüksekliğe göre tonu değişir. Orienting haritalarında münhani (eşyüksekti eğrileri) aralıkları 5 m' dir.



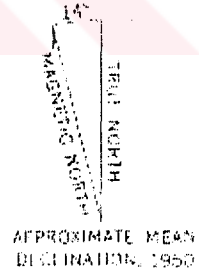
Şekil 12: Eşyüksekti Eğrileri

2.1.3. Deklinasyon

Haritaya bir bakışınızda bir noktanın başka bir noktaya göre bulunduğu göreceli yönü görebilirsiniz. Ama iki nokta arasındaki gerçek yönü bulmak istersek öncelikle haritada kuzeyin ve güneyin nerede olduğunu bilmeniz gerekir.

Topografik bir haritanın okunan kısmını yukarı getirirseniz; üst kısmının kuzey, altının güney, solunun batı, sağ tarafının ise doğu olduğunu bilmeniz gerekir.

Genelde haritaların alt kısmında magnetik kuzey ve gerçek kuzey belirtilir ve arasındaki açılal fark gösterilir. Demir maddeler bir mıknatısın kutupları arasında bulunan



manyetik akımlara göre kendilerini yerleştirirler. Böylece pusulanız kendini dünya üstündeki manyetik akıma göre yerleştirir. Bu manyetik akım Kanada' daki kuzey manyetik kutbundadır. Burası Kanada'da kuzey kutbunun 1200 mil güneybatısında kalan bir noktadır. Dolayısıyla manyetik kuzey ve gerçek kuzey arasında bir fark vardır. Bu fark “deklınasyon (sapma)” veya “değişme derecesi” şeklinde adlandırılır. Nerede bulunduğunuza bağlı olarak pusulanızın iğnesi Maine' nin 20° batısı ve Alaska' nın 30° doğusu olmak üzere gerçek kuzeyin doğusu veya batısını gösterecektir. Sadece Superior Gölü ile Florida arasında kalan hatta pusula bu sapmayı yapmaz ve gerçek kutup noktasını gösterir. Sayfa 17 de de görüldüğü gibi haritalarda bu sapmalar doğrusal olarak gösterilir. Pusulayla uzun mesafeler katetmeyeceğiniz için sadece yerel sapmayı bilmeniz yeterlidir. Genellikle bu değişim topografik haritada gösterilir.

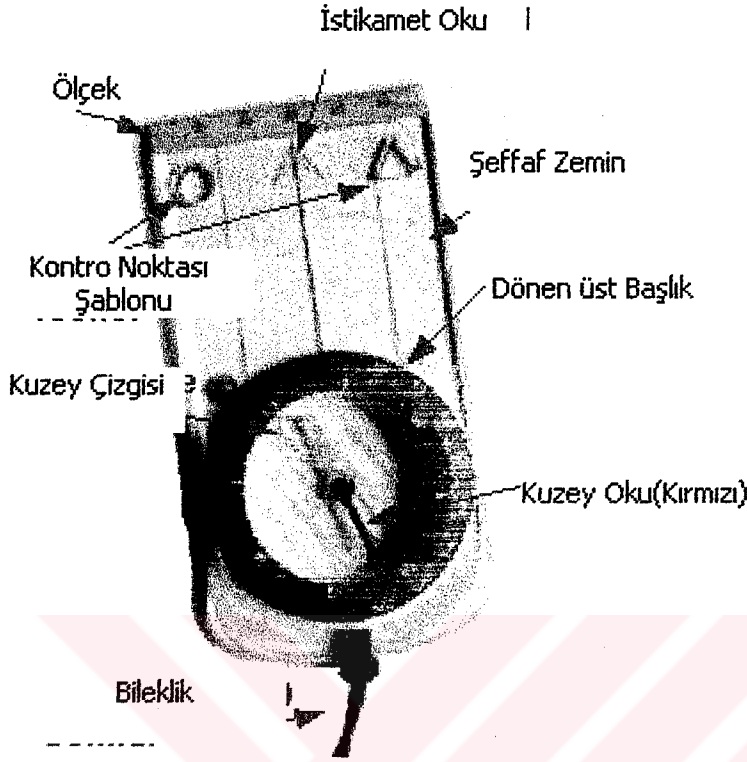
Bu sapma sorununu halletmenin en basit yolu haritanıza manyetik kuzey–güney çizgilerini çizmektir. Bundan sonra döner kadranı harita ve pusuladaki çizgiler paralel oluncaya veya birleşinceye kadar çevirerek haritanızdan tam bir yön elde edersiniz.

Bu çizgileri çizme fırsatınız yoksa hatanızın hangi yönde olduğunu bilmeniz gerekir. Haritadan araziye batı değişiminden olan hatanın derecesini toplayın ve doğu sapması için çıkartın. Şimdi orientring okun bu ibreyi takip etmesiyle manyetik iğneyi hizaya getirebilirsiniz.

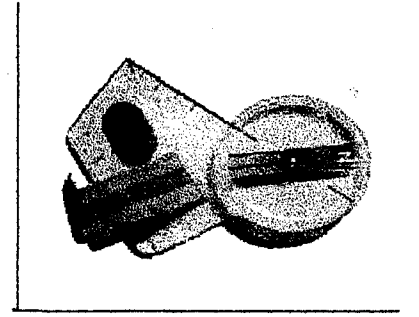
2.1.4. Pusula

Orientringde özel Orientring Pusulası kullanılır. Geleneksel pusulalardan şeffaf altlığı ve elde kolay tutulması ile ayırt edilir. Orientring sporunda iki pusula çeşidi vardır:

Pusula genellikle öğretmenlerden ve antrenörlerden kötü bir baskı alır. İnsan yapımı ormanlardaki birçok patika ve yollarda pusula her zaman mutlaka gerekli değildir. Eğer tam olarak kullanılırsa, modern hızlı ayarlamalı bir pusula ister haritayı, ibreyi ve ya sadece geri dönüş yolunu kurmak için olsun, vazgeçilmesi güç ve hayati önem taşıyan bir yol alma aracıdır. Basitçe açıklamak gerekirse, pusula, yarışmacının harita boyunca okuduğu yön ve ya seyahat çizgisini tedarik eder. Pusula, temizlenmiş, yağlanmış ve



Şekil 13: Şeffaf Pusula



Şekil 14: Parmak Pusulası

çatlaklara karşı sıklıkla kontrol edilmiş, aşırı sıcaktan ve soğuktan korunmuş ve nazikçe ele alınmış olmalıdır. Pusulaların zincirli bir kordonu vardır. Bu kordon pusulanın yere düşmemesi için bileğe dolanmalı ve pusula bu şekilde kolayca elde taşınabilmelidir. Elin büyüklüğü pusulanın büyüklüğünü tayin edebilir. Bazı pusulaların harita detayını gösterecek şekilde büyüteçleri vardır. Kullanılacak pusulanın tipi yol alma stiline ve maliyetine bağlıdır. Doğru kullanıldıkları zaman hem parmak pusulası hem de geleneksel pusula aynı derecede etkindirler.

2.1.5. Mesafe Ölçekleri

Bu ölçekler haritaların verilmiş ölçekleri için olan mesafeleri veya bir yarışmacının verilen bir mesafeyi kat edebilmek için kullandığı ikili adımların sayısını gösterirler. (Genellikle her 100m. için). Pusulanın kenarına zımbalanmış plastik bir parça şeklinde

olabilirler. Mesafe kararı genellikle Pusula ve Adım isminde bir yol alma tekniğindeki yön ile bağlantılıdır.

2.1.6. Kontrol Tarifi Kağıtları

Bunlar her seviyedeki yarışmalar için sağlanmıştır ve başlangıç / bitiş işaretlerini, kontrol işareti kodunu da ihtiva eden her kontrol noktası için bir tarif listesini, adı geçen ilgili istikamet için toplam uzunluk ve yükseklik kazancını da içine alır. Bu kağıt ya rota boyunca haritaya eklidir yada ayrı bulunur. Ayrıca bazen tarifler kontrol kartı karelerine basılıdır. Tarifler uluslararası kabul edilmiş bir formatı takip eder. Dilin iletişim için bir engel olabileceği uluslar arası yarışmalarda kullanışlı olabilirler ve bir IOF resimlemesi şeklinde yazılabilirler.

2.1.7. Kontrol Kartları

Bu kartlar, isimleri, sınıfları, başlama bitiş zamanını olduğu kadar rotadaki her kontrolünde ziyaret edildiğinin kanıtını kaydeder. Yarışmacı kartın üzerindeki her numaralı kutuya tek bir iğne kodu tutturabilmek için kontrol işaretleyicisi ile bir zımba kullanır. Bu zımba bitişte ve sonuç amaçları için hesaplanan gidilmiş zamanda kontrol edilir. Bir çok yarış için yarışmacının detaylarını gösteren ve yırtılabilen bir koçan başlangıçta dağıtılır. Bu, daha sonra, yarışmacının ormanı terkettiğini kontrol etmek için ve sonucu kaydetmek için kullanılır. Orientringçiler için altın kural da şudur: rotayı tamamlasın yada tamamlamasın hepsi bitişe gelmelidir. Yarışmacılar kartı harita zarfına yerleştirebilirler veya yarış esnasında giysilerine iğneleyebilirler veya elde taşınabilecek bir plastik çantaya koyabilirler. Elektronik zımbalama ile elle tutulmaya programlanmış yatay bir disk her kontrol noktasında veya kayıt zamanında küçük bir çivi yardımıyla tutturulmuştur.

2.1.8. Uzmanların Malzemesi

Haritayı ellerinde tutarken bazı kayak orientringçileri, dağ bisikleti orientringçileri ve bazı özürülüler yarışmakta zorluk çekmektedirler. Her üçü için de, sabit bir harita

tutucusu sağlamak için bir müzik standı üzerine varyasyonlar kullanılabilir. Kayak orientringçileri durumunda göğüsteki bir koşuma bağlanabilir veya dağ bisikletinin makine parçalarının uygun bir bölümüne tutturulabilir.

Gece orientringçileri pille çalışan bir kafa lambasına ihtiyaç duyacaklardır. Halojen versiyonlar güçlü görüntü verebilirler ama piller sık sık doldurulmalıdır. Elle tutulan bir fener pusulayı ve haritayı birlikte kullanmaya çalışırken pek de yararlı olmayacaktır.

Okul alanları ve şehir parkları gibi hassas bölgeler dışındaki yerlerde gerçekleşen bütün yarışlarda emniyet amacıyla bir düdüğün taşınması gereklidir. Adım zamanlarını bir düğmeye basarak kaydeden bir saat, kullanışlı bir antrenörlük ve geri kazanım aracıdır.

2.1.9. Kıyafet

Bütün sporlar gibi orientringin de belirgin özel araçları vardır – bol bir naylon elbise, altları çıkıntılı koşu ayakkabıları. Orientring değişik iklimlerde, alanlarda ve yılın farklı zamanlarında gerçekleştiği için kullanılan malzemeler yarışma şartlarına uygun olmalıdır. Aşırı soğukta termal iç çamaşırı artı rüzgar ve su geçirmeyen anoraklar zaruri olabilir. Siperli bir kasket gözlükleri yağmurdan korur. Yüksek ısılarda kıyafetler kısa kollu ve şortlu bir hale çevrilebilir. Bedenin tamamen sarılması ise kesiklerden dolayı enfeksiyonların yayılmasını önlemek içindir. Bazı ülkelerde hassas bölgelerde çivili ayakkabıların giyilmesi yasaktır. Kıyafet yarışmanın tipinden ve büyüklüğünden de etkilenir. Küçük bir okul yarışı için yarışmacılar bir yarış giysisi ve eğitim ayakkabısı giyebilirler. Bu durumda bile, çocukların çok hassas oldukları aşırı sıcaklıklara dikkat edilmelidir. Kot pantolonlar ıslak ortamlarda soğuk kompres görevi görürler. Daha az tecrübeli yarışmacılar çok tecrübeli orientringçilerden daha fazla kıyafete ihtiyaç duyarlar. Parkur zorluğu gibi kıyafet, yarışma tecrübesiyle eşleştirilmelidir.

2.1.10. Yarış Malzemesi

Kontrol işaretleri, iğneli zımbalar ve kişisel teknik ekipmanlar yarışma malzemelerini oluşturur.

2.1.10.1. Kontrol İşaretleri

Kontrol alanları bir harita istikametinde gösterilmiş şekilde, 30 cm² lik 3 köşeli beyaz veya turuncu bir işaretçi uçurtmayla gösterilir. İşaretçi kontrol tarifi “Knoll, Kuzey Tarafı” ile verilmiş belirgin bir noktada bir çitaya asılır. Yeni başlayanlar için, küçük çocuklar için veya sınırlı alanlarda işaretçi büyüklüğü 15, hatta 7 cm² ‘ye kadar düşürülebilir. Bazen kumaşa veya zımbaya bağlanmış bantlar bir eğlence faaliyeti veya eğitim egzersizi için yeterli olacaktır. Kontrolleri aşma konusundaki en önemli kural egzersizin şanstın çok yeteneğe dayalı olduğunu kanıtlamaktır. İşaretçinin büyüklüğü ve tipi bunu yansıtmalıdır.

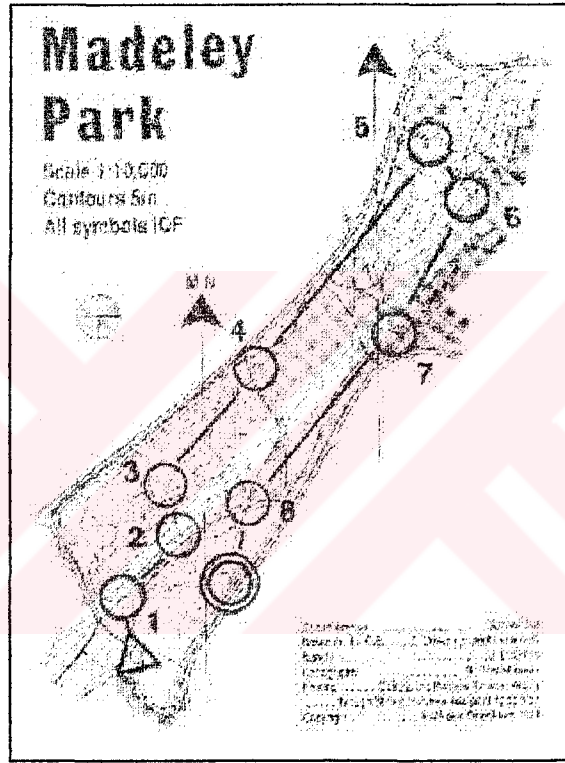
2.1.10.2. İğneli Zımbalar

Yeni başlayanların bir kontrol kartındaki kontrol kodunu kaydedebilmeleri için bir kalemin yeterli olmasına rağmen iğneli zımbalar bir kontrol noktasının ziyaret edildiğini onaylamanın en yaygın metodudur. Teknoloji ilerledikçe, şimdi sadece önemli yarışmalarda kullanılan kartlar, maliyetler düştükçe ve verimlilik arttıkça bütün orientring yarışmalarında yaygınlaşacaktır. Şimdi kullanılan iğneli zımba, yarışmacının zamanı ve performansı kaydedilmeden önce parkur için bir ana kartta doğrulanabilen iğne ucu kalıbını her kontrol karesine bırakır.

Bu malzeme bölümü, çalışma kartlarını, analiz kağıtlarını bu çalışmanın sonraki bölümlerinde bahsedilecek antrenörlük malzemesini kapsamaz. Başlangıç ve bitiş çizgilerini, bantlarını, saatleri, sonuçlarını görevlilerin buldukları yerleri ve buna benzer şeyleri de kapsamaz.

3. TEMEL TEKNİKLER

Her sporda başarı, gelişmiş bir seri tekniğin ve yeteneğin hünerini gerektirir. Yarışmacının yeterliliği arttıkça rafine ve adapte edilir.



Şekil 15: Yeni Başlayanlar İçin Parkur

Orienteeringin doğrudan bir yapısı vardır ve diğer açık hava faaliyetlerine başarı ile uygulanmış olan kendi yol alma sistemlerini geliştirmiştir. Ancak, harita ve pusula yetenekleri güvenli ve etkin bir şekilde uygulanmalı, fiziksel yeterlilik seviyesi tekniğe dayalı olmalıdır. Başlangıç derslerinde planlamacı, yarışmacı için rota seçimi yapar ve çizgi özellikleri, kontrol noktaları arasında tırabzan görevi görür ama o yükseldikçe artan karmaşıklıkta rota seçimi kişisel güçler ve zayıflıklar temel alınarak hesaplanmalıdır. Hızlı ve yetenekli bir koşucu için en iyi rota bir patika sisteminin etrafıdır. Daha az yetenekli ama yeterli kapasitedeki harita okuyucuları için, rota takip

edildikçe harita detayının dikkatli okunması ile doğrudan olabilir. Yeterli bir orientringçi için, olay verilen bir mesafeyi hızlı katetme ve kontrol kenarındaki detayı haritaya işaretlemek olacaktır. Kişisel strateji ne olursa olsun temel yetenekler aynıdır. Küçük çocuklar temel seviyede başlayabilir. Harita okuma tecrübesi olan 30 yaşındaki yeterli bir insan 2. ve 3. seviyedeki kırmızı parkurla başlayabilir. Kıdemli bir tepe-yürüyüşçüsü 4. seviyedeki açık yeşil rotadan başlayabilir. Bunların hepsi bilinen yetenekler konusunda teknik üretmek ve zamanın bir adım ötesinde ilerlemektir. Hiçbiri derine atlamak ve kurtulmayı ummak değildir. Kişisel performansın gelişimini tartışırken resmedilen adım sistemi modelini takip edeceğiz. (Sayfa 32)

Yetenekler pratik yollarla kazanılır ve eğitimi geliştirilir. Teknikler belli bir görev yerine getirilirken yeteneklerin seçimi ve birleştirilmesidir. Uygulama bir takım yol alma sorunlarını çözmek için uygulanan stratejilere karşı gelir.

Her seviyede tavsiye edilen gelişim sırası aşağıdaki gibidir:

1. Adım adım kişisel yeteneklerin ve tekniklerin hüneri
2. Yetenekleri ve teknikleri seçici bir şekilde ve gerektiği biçimde uygulamayı öğrenmek
3. Her yetenek seviyesine uygun olan teknikleri geliştirmek.
4. Yol almanın zorluğuna göre hızı ayarlamak.

Adım diyagramının 2. ve 3. kolonundaki yarışma tekniği seviyeleri ve yaş sınırları renk kodlu sisteme ve adım ilerlemesine göre uydurulmuştur. Böylece yetenek seviyesi ve yarışma istikameti arasındaki hayati ilişki açıkça görülebilir ve anlaşılabilir. Her seviye ve her yaş için yarışma tecrübesi yetenek seviyelerine uymalıdır. Bir orientringçi tatmin edici bir koşu için doğru parkur seviyesini seçmelidir. Diğer bütün sporlardan farklı olarak, orientringte çok uzun ve çok zor bir parkurdaki tekniği uzatmak önemli bir tecrübeyi en dramatik bir şekilde iyiden kötüye çevirir. Islak ve karanlık bir ormanda kaybedilen 3 saat bir travmadır ve bu travma bu spora duyulacak ilgiyi sona erdirir.

Burada, son olarak, temel ve ileri tekniklerin arasındaki ayrım üzerine yorum yapmalıyız. Temel teknikler aşırı stres altında ve uç ortamlarda ileri tekniklere

dönüşürler. Belki bir tepeden aşağı kayma bu noktayı en iyi şekilde izah edebilir. Bir çok orientringçi daha çok zevk için kayan kayakçılara benzer. Orientringi bir yarış olarak görürler ve verilmiş fiziksel ve teknik kriterlere planlanmış parkurlarda kendilerini test ederler. Yarışan bir kayakçı, yarışan bir orientringçi gibi, biraz değişiktir. Kendilerini, tekniklerini ve yeteneklerini en uç sınırlarda test ederler. Bu noktada amaçları risk almak anlamına gelse de A' dan B' ye en hızlı şekilde gitmektir.

Ancak, temel ve ileri teknikler arasında örtüşen noktalar da vardır. Yarışlara hazırlanırken psikolojinin ve malzemenin organizasyonu orientringçiler için hayati önem taşır. Ortalama bir kulüp orientringçisi aynı zamanda haritaları, pusulayı, kontrol kartını ve tarifleri organize eden sistemlere de ihtiyaç duyar. Benzer bir şekilde temel tekniği değişik alanlara ve haritalara uygulamalıdır. Gelişme için eğitim stratejileri kurmak niyetiyle performans analizi de yapmalıdır. Hem kulüp orientringçisi hem de uluslar arası orientringçisi ormanda kaybolmamak için konsantrasyon alıştırmaları yapmalıdır.

Çoğu kayakçılar televizyondaki programlardaki yıldızları seyrederek bu sporu kaparlar, antrenörlük el kitaplarını okuyarak değil. Adım sistemi bir antrenörün yardımı olsun olmasın spordaki potansiyelini gerçekleştirmek amacındaki her orientringçi için bir fırsat merdivenidir. Her orientringçi psikoloji, fiziksel eğitim ve ileri teknikler hakkındaki bölümü okumalı ve elde edebileceğinin en iyisini elde etmelidir.

Adım Sistemi

Her seviyede tavsiye edilen gelişim sıralaması aşağıdaki gibidir.

1. Bireysel adımlar geliştirmek
2. Sadece bir tekniğin gerekli olduğu zamanlarda doğru tekniği seçmesini ve uygulamasını öğrenmek.
3. Birden fazla tekniğin gerekli olduğu zamanlarda doğru teknikleri seçmesini ve uygulamasını öğrenmek.
4. Orienting'in zorluğuna hızı ayarlamak
5. Yetenek seviyelerine uygun teknikleri geliştirmek.

Seviye	Adım	Yetenekler	Tanıttılan Teknikler	Renk	Yaş Grubu
5+	O	Uzun mesafeler ve/veya belirsiz atak noktaları ve özellikleri yakalamak		Mavi Kahverengi	17+L
	N	Uzun yollar (1 km +)		Yeşil	15A, 17+S
5	M	Karmaşık eşyükselti eğrilerini kullanmak, bunların detaylarını genelleştirmek			
	L	Basit eşyükselti eğrisi şekillerini bütün yol için kullanmak			
	K	Kısa mesafelerde sadece basit eşyükselti eğrileri şekillerini (veya daha uzun mesafeler için diğer bilgilerle) kullanmak	Eşyükselti eğrilerinin okunması	Açık Yeşil	13A, 15B
4	J	Kısa yollarda düzğün orienting	Adımlama		
	I	Özellikleri yakalamaya karşı, uzun yollarda (0.6 – 1 km) sıkı ve sert orienting	İbrelere ve özellik toplama		
	H	Basit rota seçimi yapmak	Rota seçimi	Kırmızı	11A, 13B
3	G	Birçok karar noktalarıyla yolların basitleştirilmesi	Atak noktaları, mutlak mesafe		
	F	Özellik yakalamaya karşı kısa mesafelerde orienting	Yargılanması	Turuncu	
	E	Köşelerin kesimi	Pusulaya yönleri		
2	D	Çizgi özellikleri boyunca nesnelere okunak, özelliklerin dışındaki kontroller (özellik ve bayrak görünebilir)	Hedef alma		
	C	Çizgi özelliklerin birleştirilmesi	Özellikleri yakalamak, uzaysal mesafe yargılanması	Sarı	10A, 11B
	B	Tek bir çizgi özelliğini takip etmek	Noktaların kontrol edilmesi		
1	A	Arazi ve pusulayla orienting. Harita renkleri ve yaygın semboller	Parmak ucu, Basamak	Beyaz	10B
	Temel seviyesi	Haritayı anlamak, ağaçlarda olmaya alışmak		İplik vs.	

Tablo 1: Adım Sistemi

Renk	Uzunluk	Teknik	Kontrol Alanları	Yol Tipi	Zaman	Yaş	Adım
İplik	0.8 k	Kolay	Çizgide		10	3+	1
Beyaz	1 – 1.5 k	Çok kolay	Ana çizgi özellikleri, birleşimler	Çizgi özellikleri, en az rota seçimi	20	6 – 12	1
Sarı	1 – 2.5 k	Kolay	Çizgi özellikleri çok basit komşu özellikleri	Çizgi özellikleri basit rota seçimi, pusulasız	30	8+	2
Turuncu	2 – 3.5 k	Orta	Küçük çizgi + basit nokta özellikleri	Rota seçimi, kontrol yakınındaki özelliklerin toplanması	45	10+	3
Kırmızı	4 – 5.6 k	Orta			50		3
Yeşil		Zor	Küçük nokta + eşyükselti eğrisi özellikleri	İyi pusula ve eşyükselti eğrileri daha fiziksel	60		4+
Mavi	4.5 – 6.5 k	Zor			60		4+
Kahverengi	6.5 + K	Zor			75		4+

Tablo 2: Renk – Kodlu Sistem

3.1. Yeteneklerin Geliştirilmesi

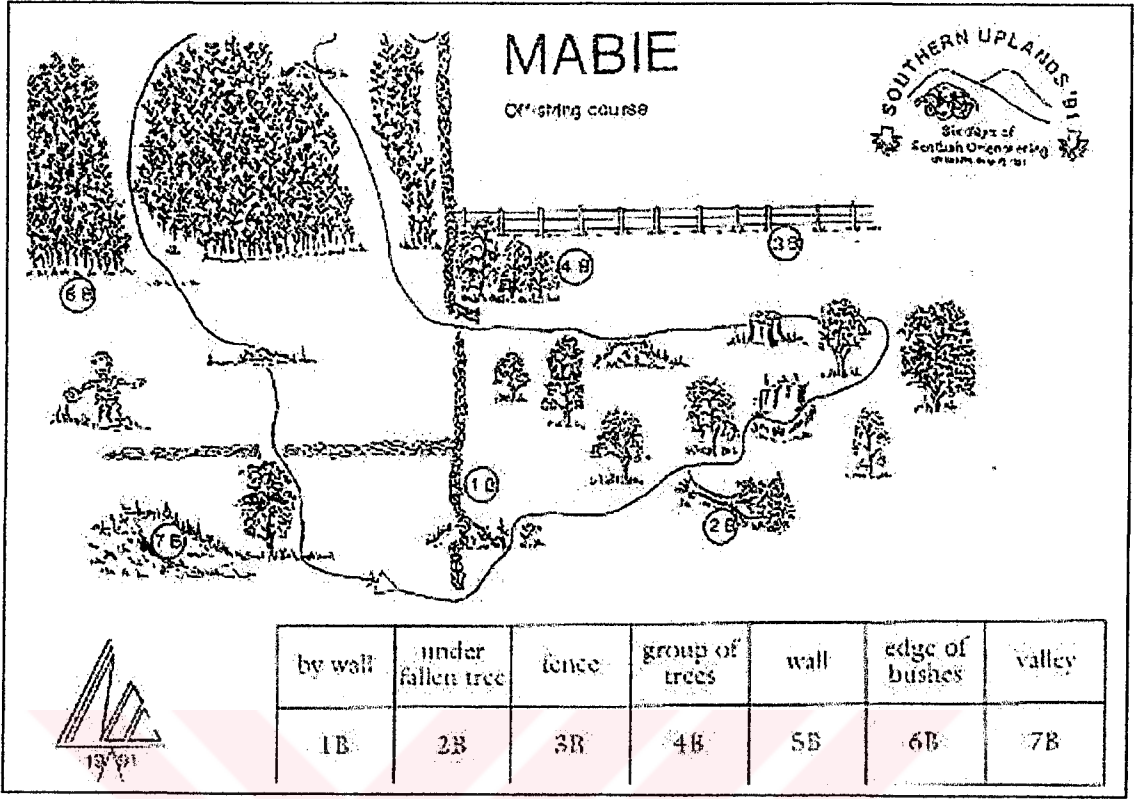
Orientringi geliştirmek fiziksel çaba gerektirir. Talim etmek kusursuzlaştırır. Şu da unutulmamalıdır ki, antrenörlerin gözlerinden uzakta, ormanda öyle çok orientring teknikleri uygulanmalıdır ki gelişme çoğunlukla kendi kendine analiz ve kendi kendine yardım ile gerçekleşir. Gerçekten de, bir düşünce okulu şuna inanır; orientringçi bir antrenörün ana sorumluluğu kendisini en sonunda yalnız bırakmasıdır. Bu uç görüş reddedilse bile, şu doğrudur ki etkin bir orientring antrenörlüğü, antrenör ve atlet arasındaki yakın iletişime bağımlıdır. Bunun amacı hali hazırda görülmesi mümkün olmayan bir geri kazanım temin etmektir. Bu temele dayanarak, yaratıcı bir diyalog,

bireyin, kişisel kuvvetini ve zayıflıklarını analiz etmesine ve bunları anlamasına yardımcı olabilir. Aynı zamanda da bu kuvvetlerin ve zayıflıkların üzerine gelişme stratejileri kurulmuştur. Burada anlatılan birçok faaliyetin klüp veya takım eğitimi yapılarını varsaymasına rağmen, bireysel orientringçinin bunları almasını ve kendi şartlarına uyarlamasını engelleyecek bir şey yoktur. Çoğu İskandinav ve Kuzey Amerika ormanları yılın $\frac{3}{4}$ ' ü karla kaplı olabilir. Küçük alanların detaylı haritalarının olduğu, ılıman iklimli İngiltere, motivasyonlu ve hayal gücü büyük yarışmacıya büyük eğitim fırsatları sağlar.

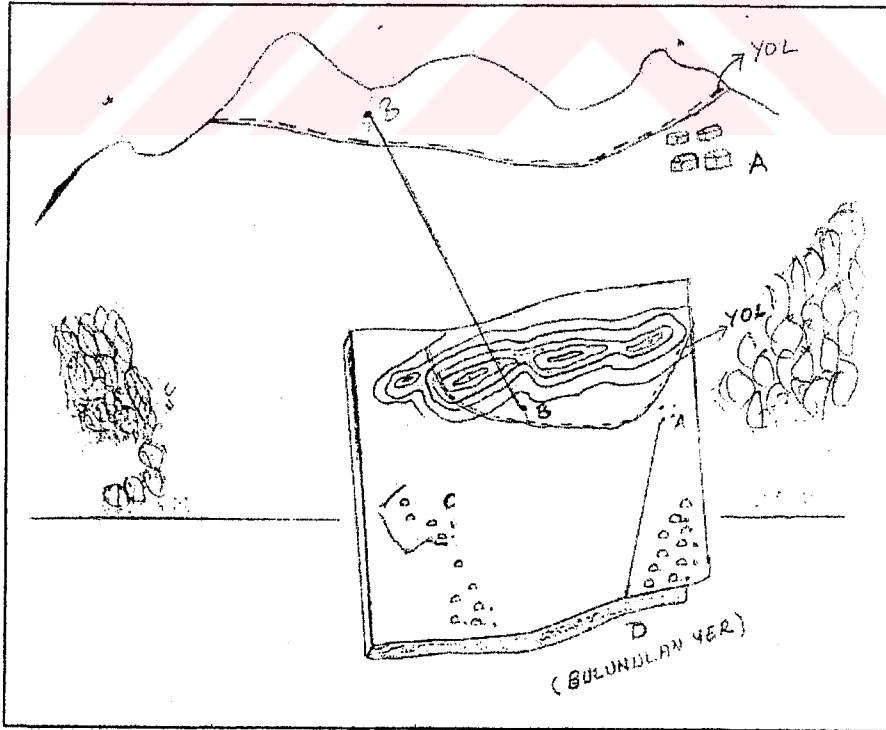
3.1.1. Harita Okuma

Orientring bir harita okuma sporudur. En alt seviyeden en üst seviyeye kadar, bütün yetenekler ve teknikler, haritaları okuma ve onlardan bilgi edinme konusunda gelişme göstermeye bağlıdır. Yeni başlayanlar haritadan iyi yararlanmalıdırlar. Antrenör ve öğretmenle harita yürüyüşleri yaparken pratik kazandıkça ölçekleri kavrama ve harita açıklamaları konusunda güven kazanılacaktır.

Bu faaliyetteki ana yetenek, haritadaki ve yerdeki doğru pozisyonun parmak ucuyla gösterilmesiyle yapılan harita orientringidir. Orientringçinin durduğu veya yön değiştirdiği her sefer, öğretmen veya antrenör parmak ucu kullanarak haritanın doğru pozisyonda yönlendirildiğini kontrol etmelidir. Eğer bir gruptaki her bireyin pusulası varsa, Silva DNS veya Clip – on Pusula Rehberi gibi başlangıçtan itibaren bir tek pusula kullanılarak, orientring en basit biçimde yapılabilir. Bundan sonra hareket edebilen iğneyi manyetik çizgilere paralel tutmaya çaba göstermeli ve haritayı doğru yön boyunca okumaya konsantre olmalıdır. Ana mesaj, pusulanın kenarını döndürmek yerine kendini ve haritayı döndürmektir. Ya geleneksel pusula ya da parmak pusulası kullanarak bu teknik üzerine diğer yetenekler kurulabilir.



Şekil 16 : Çocuklar İçin Parkur



Şekil 17: Haritanın pusulasız yönüne koyulması

Bir pusula olmaksızın harita, patikalara, binalara ve harita/yer bilgisine bağlı olarak yere oturtulabilir. Bu metot pusula metodunu kurma ve güçlendirme metodundan daha zor olabilir ama harita yeteneklerini geliştirmede aynı derecede eşittir. Eğer fırsat çıkarsa yeni gelenleri bir orman ortamına alıştırmak ve güven yaratmak için yürüyüşleri bir yerel parka yönlendirmek yararlı olabilir. Çocuklar için işaretlenmiş bir rotayı takip ettikleri ve haritalarında işaretçilerin yerlerini gösterdikleri dersler veya kontrollere ulaştıklarında zımba yaptıkları basit koşu dersleri de arazi alışkanlığı yaratabilir. Bazı öğretmenler ormanlık arazide koşma yetenekleri ve güven oluşturmak için saklambaç, koşu oyunları ve slalom gibi şeyleri kullanmaktan da hoşlanırlar.

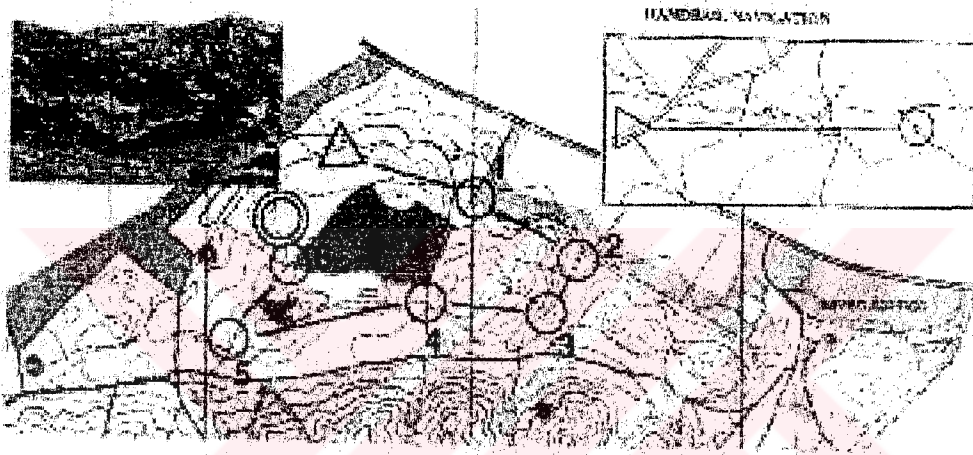
Bir jimnastik salonuna veya toplantı salonuna erişim mümkünse kapalı alan faaliyetleri de eklenmelidir. Bir kulüpte veya okulda olsun kart sembollerini eşleştirme, harita mekikli bayrak yarışları ve bir odadan diğerine haritalardan harita bilgisini aktarma şeklindeki yarışlar her yaş için popüler olabilir. Oyuncuların adı geçen harita bölümlerini karttaki bölümlerle eşleştirmek zorunda olduğu orientring bingosunu veya bir parkuru tamamlamak için zar attıkları tabela oyunları eğlendirdiği kadar da haritalara olan alışkanlığı güçlendirir.

3.1.2. Basamaklar

Diğer bir anahtar yetenek de bir haritadaki doğrusal özellikleri, kontrol noktaları arasındaki Basamak sistemiyle kullanmak ve teşhis etmektir. Basamak sistemiyle yol almak 1. seviyeden 3. ye sürekli bir ince çizgi sağlar ve daha gelişmiş şekillerde en alttan en tepeye kadar olan bütün seviyelerden geçer. Ama 1. ve 2. seviyelerde basamak sistemi öncelikle patika, çit veya bina anlamına gelir. Beyaz, sarı, turuncu parkurlarda başarı sağlamak bu tip basamak sistemini etkin bir şekilde kullanmaya bağlıdır.

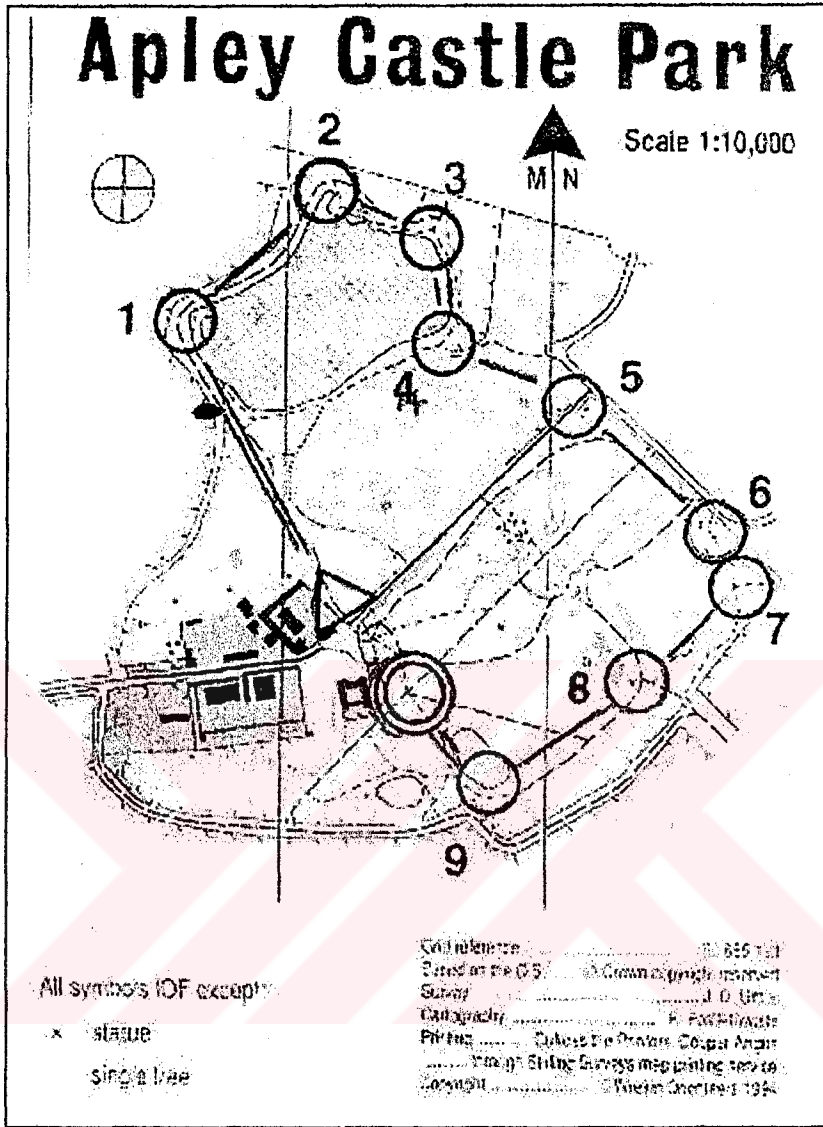
Renk kodlama sisteminde 1. seviye parkurları beyaz renktedir. Bir rota seçimi yoktur. Her karar noktasına kontroller yerleştirilmiştir ve yarışmacılar özellikle patikalar olmak üzere tek çizgi özelliklerini takip etmek zorundadırlar. 2. seviye parkurları sarıdır ve çizgiyi ne zaman terk edeceğini bilmek için bazı temel mesafe hükmü gerektiren özelliklerden başka yerde kontroller sağlayabilir. Basamak sistemiyle aynı zamanda

bayır, hendek ve çit gibi özellikleri de kapsayabilir. 3. seviye parkurlar turuncu (kısa) veya kırmızıdır (uzun) ve hem doğrusal özellikler arasında bir rota seçimi, hem de patikalar arasındaki kesim köşeleri için izin ve karar noktaları sunabilir. Kontrol yanındaki bir çizgi özelliği üstündeki belirgin bir atak noktasını seçme tekniği bir başka önemli strateji getirir. Çizgi özelliklerinde bulunan kontrolleri yakalamak için hedef bulma tekniklerinin kullanımında da ibresi olan pusulaların geliştirilmiş kullanımı gereklidir. Her yeni yetenek ve teknik daha önceki aşamalarda tecrübe edilenlerin üzerine kuruludur ve bu yönde gelişir.

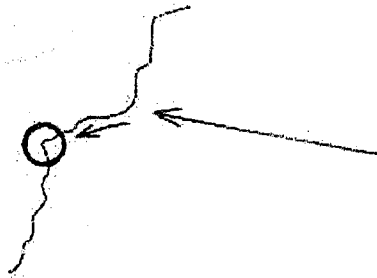


Şekil 18: Basamak orientringi

İlk sekiz adım yeni başlayanları üç seviye yukarı taşır ve bütün kuruluş tekniklerini kapsar. Bunların geliştirilmesi yarışmacıların açık arazi yürüyüşlerindeki harita okuyabilmek için değerli yetenekler sağladığı kadar başlangıç dersleriyle güvenli bir şekilde başatmasını de mümkün kılar. Orientring eğitimi alan bir çok öğrenci bu temel seviyeden daha ileri gidemez. Daha ileriye gitmek için normal olarsak bir uzman orientring kulübüne katılmaları veya kendi kendine yardım ederek yada bir bölgesel takım sistemi aracılığı ile performanslarını geliştirmek için bilinçli bir çaba harcamalıdır.



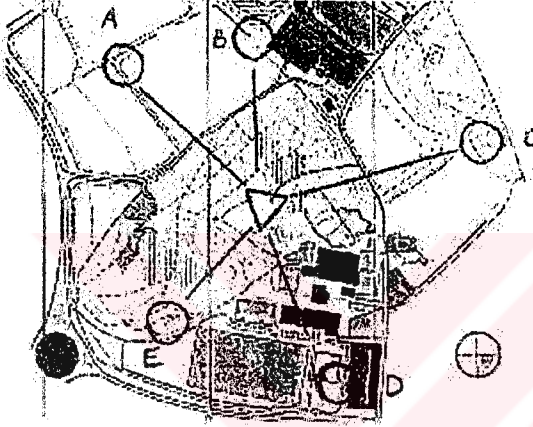
Şekil 19: Beyaz parkur



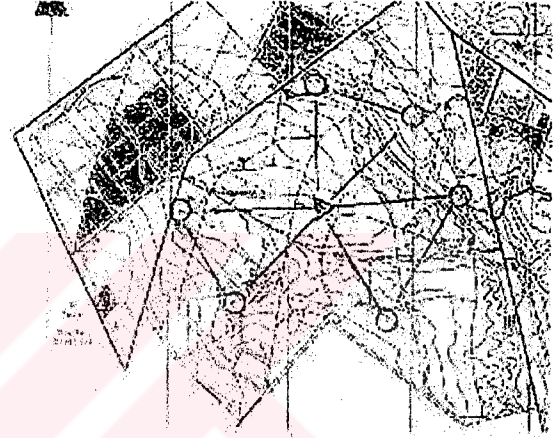
Şekil 20: Hedef alma

Yararlı Egzersizler

Merdiven aralığı egzersizlerinin bir karışımı Yıldız, İlmek ve Doğrudan (Star, Loop and Direct) dersler temel eğitim sistemi içinde kullanılabilir. Orientingçinin, mesafeyi, her 100 m' deki çift adımları tahmin ederek yargılamasını mümkün kılmak için adım sayma bir kez öğretildiğinde bu teknikte basamak (handrail) eğitim faaliyetleri içinde takviye edilebilir.



Şekil 21: Yıldız egzersizi

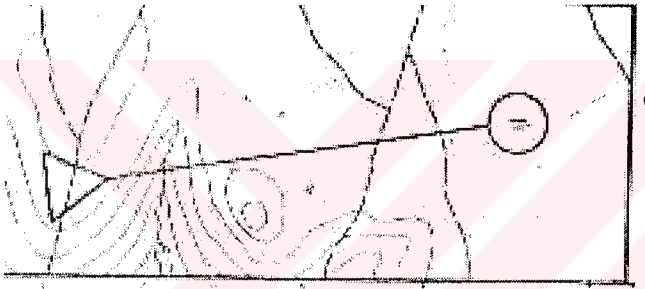


Şekil 22: Yonca yaprağı ilmikleri

- a) Yıldız Sistemi (Star System) katılımcıların bir sıra kontrol noktalarını ziyaret etmesini içerir. Her ayak belirli bir yeteneği test etmek için bölünür. Mesela, takip edilmesi gereken çizgi özellikleri karışımı veya mesafe yargılamasını test etmek için çizgi dışında bırakılmış kontroller. Sırayla her ayak için takım oluşturarak ve merkeze dönerek katılımcıların gelişimi, yeterliliğe ve hıza bağlı olarak gözlenebilir ve ayarlanabilir. Kötü bir şekilde kaybolmaya gerek yok.
- b) İlmekler (Loops) Sayıları parçalamanın ve takip etme hevesini kırmanın kullanışlı bir yoludur. Yonca yaprağı sitilinde veya aşan şekilde olabilir ve merdiven ayağı mesafesini veya star sistemindeki aynı yolla basit saldırı noktası tekniklerini test edebilir.

- c) Doğrudan Sistem (The Direct System) bol insan gücüne dayalıdır. Katılımcıların güvenini kazanmak ve her ayak için stratejiler konusunda rehberlik etmek için bir Basamak istikametindeki kontroller tayin edilebilir. Bu yolla sonraki gruplar parçalanarak ve yeteneklerin yetersiz olduğu yerlerde yardım ederek egzersiz kontrol edilebilir. Kullanışlı mesafe yargılaması egzersizleri işaretlenmiş bir rota izleyebilir ve üzerindeki kontrollerin arasındaki mesafeyi tahmin edebilir veya bir okul alanındaki, park sahasında üzerinde hiçbir harita bilgisi olmayan boş bir kağıt parçasına çizilmiş bir istikamet vererek mesafeyi ve Pusulayı birleştirebilir.

3.2.3. Basitleştirme



Bu ayak nasıl basitleştirilebilir?

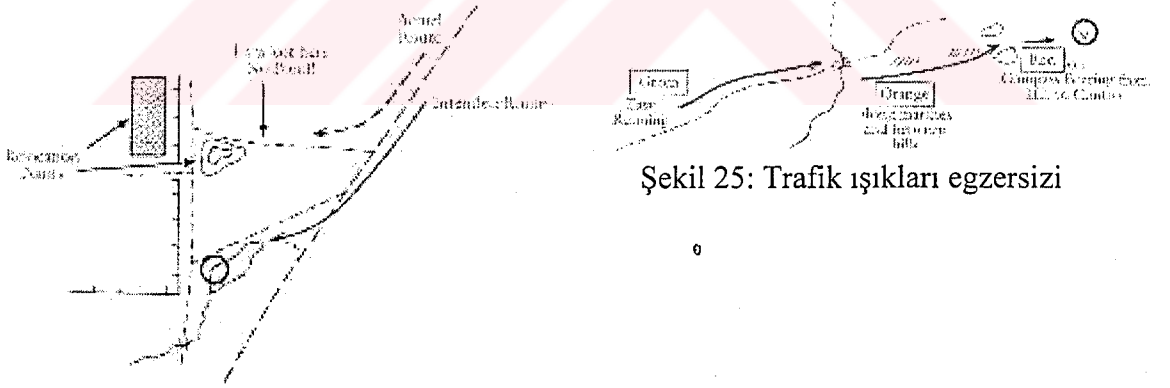
Dördüncü Seviye bir ayağın , zorluğunu tartan ve onu başarması kolay bölümlere parçalayan yeni tekniği tanıtır gibi görünmesine rağmen sadece saldırı noktalarının teşhis edilmesiyle üçüncü seviyede başlatılan pratiğin devam ettirilmesidir. Buna rağmen üçüncü seviyeden dördüncü seviyeye olan adım büyük bir adımdır. Dikkat isteyen istikamet ayakları kolay ve zor (genellikle kontrollere yakın) bölümlere ayrılmalıdır. İlk defa Orientringçinin haritadan çıkardığı bilgi konusunda seçici olması ve bunu koordine edilmiş stratejilerin bir parçası olarak uygulanabilmesi istenir. Şimdi rota seçimi kontrole giden en iyi rota olarak saptanacaktır. Buda en iyi saldırı noktası veya çizgi yaklaşımı ile olan taraftandır. Rota boyunca ilerleme sağlamak için kontrol noktaları tanımlanacaktır. İlk defa tepeler, vadiler gibi belirgin özellikler rota seçimlerini kararlaştırmak ve yönetmek için diğer harita ve yer bilgisini dengelemek amacıyla kullanılacaktır. Bu safhada pozisyondan emin olmamanın kaybolmaya yol

açmaması için yeniden yerleştirme teknikleri öğretilir. Emin olunmadığı zamanlarda bir rotadaki emin olunan rotaları not etmek, yerdeki ve haritadaki özellikleri not etmek dördüncü seviyedeki teşhis etme, basitleştirme ve doğrulama sürecine kolaylıkla uymaktadır. Bu acemilikten beşinci seviyeye, Performans Orientingçiliğine ve bu seviyede kazanılan kavramları geliştirmeye yönelik bir geçiş safhasıdır.

Yararlı Egzersizler

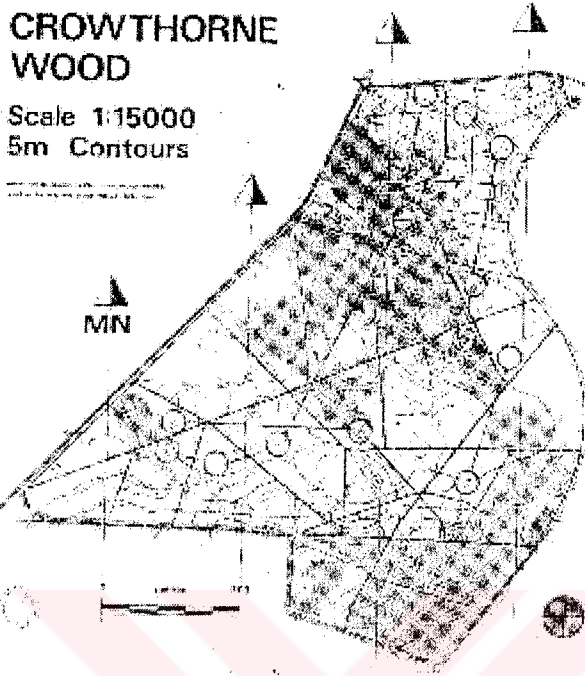
Basitleştirme için gerekli olan tekniklerin pratiğini yapmak ve öğretmek için bir çok ustaca ve ilginç faaliyetler vardır. Bunların bir çoğu takım veya hafta sonu eğitim programlarına uyum gösterir ve her yaş ve her tecrübe seviyesi için tatmin ve zevk sağlar.

- Trafik Işıkları Egzersizleri* gerekli olan yetenek ve dikkat derecesine bağlı olarak bir parkurdaki her ayağın bölümlerini yeşil, sarı veya kırmızı olarak işaretler.
- Atak Noktası – Kontrol Noktası Parkurları* bir parkurdaki her ayakta not edebilmek için önemli özellikleri işaret eder ve kontrol işaretleri ilgili noktalara yerleştirilebilir.

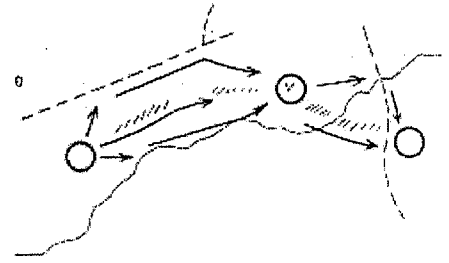


Şekil 24: Yeniden yer belirleme

- Çok Amaçlı Teknik Parkurlar*, büyük bir ayak uzunluğu ve değişik basitleştirme problemlerini sunmak için tasarlanmış ayaklarla planlanabilir.
- Rota Seçimi* sonradan zamanlanabilecek kontrol noktaları arasında değişik rotaların önerilebileceği ikili veya üçlü gruplara sunulabilir.

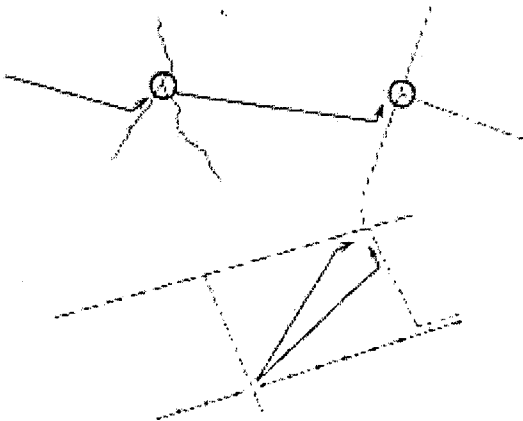


Şekil 26: Çok amaçlı parkur



Şekil 27: Rota seçimi

- e) *Pusula Yeteneklerinin Takviyesi* de bu safhada önemlidir. Parkurlar, patika sistemleri arasında çapraz çizgi çizmek şeklinde veya boş kağıt parçaları üzerinde adım ve pusula istikametleri olarak tasarlanabilir. Hedef alma teknikleri ve köşe kesim istikametleri eğlenceli olduğu kadar güven de yaratır. Bazen, verilen bir zaman içinde, yarışmacıların bulabilecekleri en geniş kontrol yumağını bulmalarının istendiği skor yarışları gibi bir bayrak yarışı veya takım boyutunu da alabilir. Burada her kontrol için elde edilen puanlar ve her geç kalma için ceza vardır.

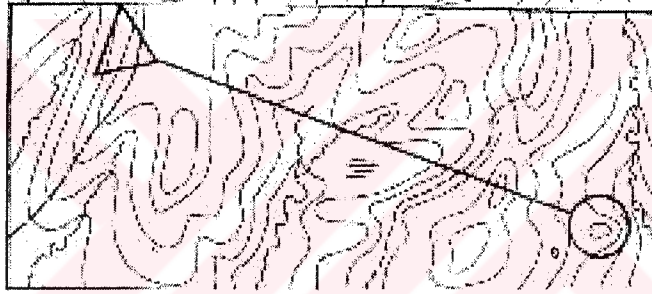


Şekil 28:Pusula egzersizi

f) *Koridor ve Pencere Egzersizleri* hassas pusula çalışmasını kontrol noktası ve doğrudan çizgi teknikleriyle birleştirebilir.

3.2.4. Eşyüksekti Eğrileri Tekniği

Eşyüksekti çizgileri orientringi yol almanın en üst şeklidir. Patika gibi insan yapımı özellikler yok olabilir ama yerin şekli çok az değişir. Aklında, haritadan çıkartılmış bir yer şekli imajı varken koşan bir orientringçi, beklenmedik tepelerle veya silik patikalarla engellenmeyecektir. Onların Basamak sistemiyle; dağ sıraları, vadiler veya uçurum çizgileri olacaktır. Kontrol noktaları tepelikler veya çıkıntılar olacaktır ve bir kontrole giden saldırı çizgisi doğrusal bir girinti veya dağ sırası olacaktır.



Şekil 29: Eşyüksekti eğrileri

Gelişmiş bir eşyüksekti çizgili yol alma 1. den 4. ye kadar olan seviyelerde gösterilen Basamak ve basitleştirme teknikleri üzerine kurulmuştur ama diğer tekniklerin elde edilmesine de bağlıdır.

Eşyüksekti Eğrilerinin Görüntülenmesi

Eşyüksekti eğrilerinin görüntülenmesi haritadaki eşyüksekti eğrisi şekillerinden 3 boyutlu beyinsel bir imaj oluşturmak ve bunu yol almada kullanmak ile ilgilidir. Bu sadece rota bilgisini değil aynı zamanda kontrol teşhisini de içine alır.

Orienteering, kontrol özelliği etrafındaki alanın ve kontrol işareti ile doldurulmuş olan konumun detaylı bir resmine sahiptir. Bu, yaklaşıldığını tasdik etmek için diğer yer bilgisini de kullanarak kontrol noktasına doğru kusursuzca yol almak için kullanılır. Bazı orienteeringçilerin hiçbir zaman kazanmayı başaramadıkları ve sabit egzersiz isteyen beyinsel bir yetenek gerektirmesine rağmen kaba ve ince orienteering terimlerinde bu, her orienteeringçinin takip etmesi gereken ileri bir tekniktir. Ayrıca bir ayaktaki zorluğun sürekli takdirini ve hızın uyarlanabilmesi için yüksek riskli kontrollerin tespitini gerektirir.

Haritadan Yere ve Yerden Haritaya Tekniği

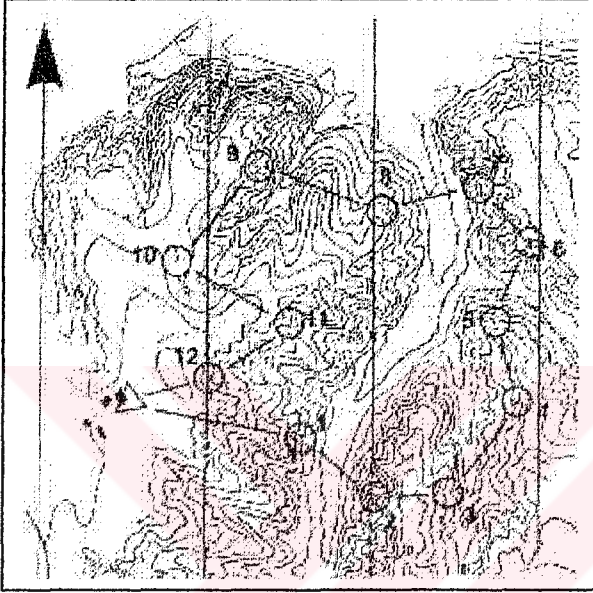
Orienteeringçi haritadan çıkarılan bilgiyle tutarlı olan bir rotada karar kılar ve bunu uygulamak için harita ve pusula yeteneklerini kullanır. Bu haritadan yere tekniği rotadaki yer bilgisi ile takviye edilir. Bu bilgi, haritaya bağlı olarak ayağın başarıyla yönetildiğini tasdik eder. Orienteeringçinin, yol alma sebebinin haritaya dayanan kararlar olarak idame ettirmesi ve yerde önüne ne çıkarsa ondan etkilenmemesi önemlidir. Bayrak yarışı orienteeringinde veya bir grupla pusula kullanarak hızlı koşmada “yerden haritaya” tekniğinin çok kullanışlı olmasına rağmen, orienteeringçinin ileriye dönük planlar yaptığı “haritadan yere” tekniğinden daha risklidir. Bütün eşyükselti eğrileri yol alması patika sistemleri veya yeşillik gibi diğer harita detaylarının altındaki alının iskeletini görmeyi kapsar. Bir anlamda, “eşyükselti eğrileri orienteeringçileri” kendilerini kontrole götüren ve kusursuzluğun tasdik edildiği bilgi dışında, bütün harita bilgilerini reddederek bir başka basitleştirme tekniğini kullanmaktadırlar. Temel seviyede eşyükselti eğrileri bilgisi basittir – büyük tepeler ve vadiler. İleri seviyede eşyükselti eğrileri resmi daha detaylı olabilir.

Eşyükselti Eğrileri Egzersizleri

İngiltere ormanlarının çoğu insan yapımıdır ve bu alanların çoğu, yol almayı basitleştiren geniş patika ağına sahiptir. Yer şekilleri yol almasını telaffuz etmek ve eşyükselti eğrileri teknikleri sağlamak için olan önemli bir eğitim aracı da “sadece eşyükselti eğrileri olan harita”dır. Bunu elde etmek kolaydır. Matbaacı sadece eşyükselti

eğrilerini, yükselteleri ve alçaklıkları gösteren yer şekli bilgisini gösteren bir harita hazırlar. Sadece yer şekli detayı için harita bölümleri orientringçi tarafından yeniden çizilebilir. Sadece eşyüksekti eğrileri olan haritalar değişik egzersizler için kullanılabilir.

- a) Bir sonraki saldırı noktasını ve dikkatle detaylı harita okumayı sağlayan her kontrolle güzel "0" kontrol toplama.



Şekil 30: Sadece eşyüksekti eğrilerinin olduğu haritada kontrollerin işaretlenmesi

- b) Yer tarifini ayak uzunluğuna uygulama ve hız kontrolünü takviye etme pratiği vermek için uzun ayakları, 2 veya 3 kısa ve düzgün "0" ayakları ile serpiştiren istikametler.



Şekil 31: Sadece eşyüksekti eğrilerinin olduğu haritada uzun ve kısa ayaklar



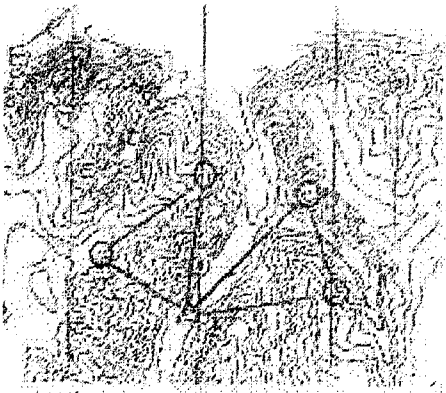
Şekil 32: Eşyüksekti eğrileri

- c) Haritada bir çarpı işareti ile yerleştirilmek üzere, çizgi üzerinde işaretlenmemiş kontrolleri olan bir eşyüksekti eğrisi.
- d) Norveç tarzı harita hafıza egzersizleri, tam harita bölümlerinde veya sadece eşyüksekti eğrileri olan haritalarda görüntü geliştirebilir. Bu tecrübeye ve egzersizin amacına bağlıdır.
- e) Eşyüksekti eğrileri detaylarının genelleştirilmiş eşyüksekti eğrisi şekillerine eklendiği küçük harita bölümlerini haritalama işi az hazırlık gerektiren çok faydalı bir eğitim egzersizidir.

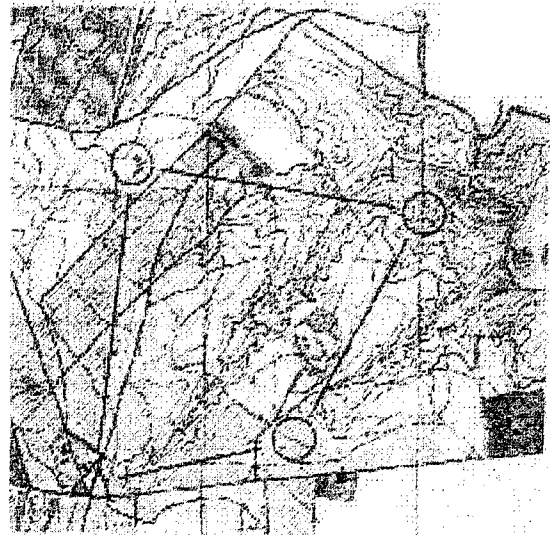
3.1.5. Tekniklerin Uygulanması

Uygulamalar, öncelikle doğru durum ve zaman için doğru tekniklerin seçimini, yerleştirme stratejilerinin iyileştirilmesini ve yola alma zorluğuna yapılan hız uyarlamasını içerir. Birlikte çalışan çiftler eğitime toplumsal bir boyut katmakla birlikte "uygulama"ya bir geri itilim de verebilirler. Yeniden yerleştirme çiftler kuralındaki birkaç değişiklikle geliştirilebilir.

- a) Çiftin bir üyesi eşinin bulup getirmesi için kontrol işaretlerini önceden seçilmiş özelliklere asar.
- b) Çiftler bir istikameti ardı ardına koşarlar. Birinde harita vardır, diğerindeyse yoktur.



Şekil 33: İşaretlerin asılması



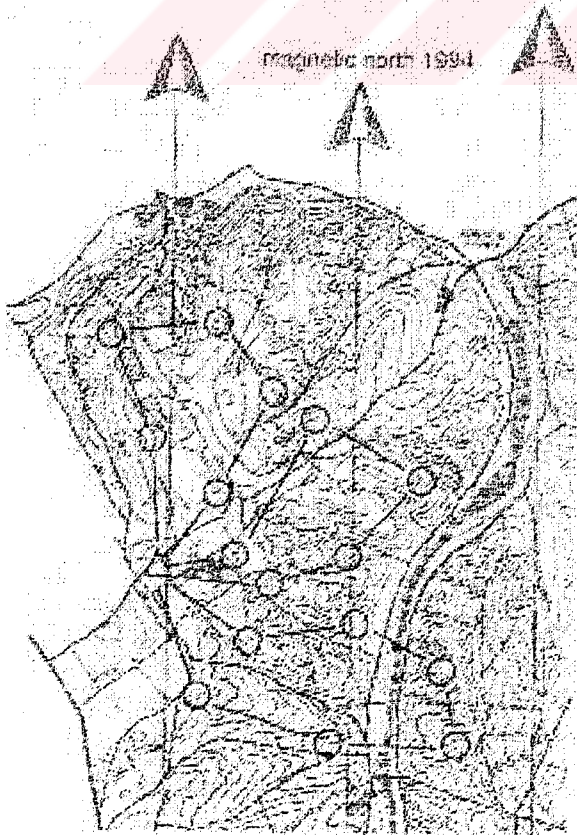
Şekil 34: Parçalarda yeniden yerleşme

Bazı orientringçiler sürekli yer dağılımına dayanan bir yol alma tekniği kullandıklarından dolayı (b) egzersizi ayağın değişik noktalarında verilecek olan haritayla sürekli bir boyut kazanabilir. Bu kurulu bir zamana göre olabilir. Orientringçilerden biri, harita değişiminin işareti olacak şekilde saatini 2 veya 3 dakikalık aralıklarla “bip” sesi vermesi için ayarlar.

Bir diğer eğitim egzersizi de, Basamak “0” su, düzgün “0” ve saldırı noktaları gibi hız kontrolünü test eden ilmekleri planlamaktır.

3.1.6. Fiziksel Eğitim

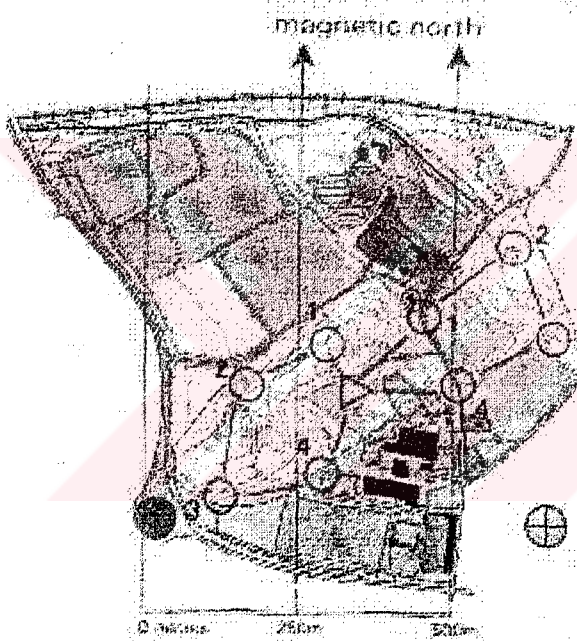
Orientring bir koşu sporudur ve her orientringçi fiziksel kondisyonunu teknik seviyelerde tutmanın faydasını görür. Eğitim arazide Fartlek koşu seanslarını kapsayabilir. “0” aralığında bir ayağın kalın kısmı hızla çekilir ve yürüyüşteki düzgün “0” ve jimnastik salonu eğitim seansları. Ordu tarzı, bir çevre dostu varyasyonu fiziksel eğitimi eğlence ile birleştirebilir.



Şekil 35: Hız kontrol bağları

3.1.7. Bayrak Yarışı

Bütün temel teknikler skor maçları gibi takım yarışlarına ve bayrak yarışlarına eşit şekilde uygulanabilir ama doğrudan doğruya başa baş bir faktör kattıklarından dolayı, bir bayrak yarışı durumu üretebilmek için bazı eğitim egzersizleri adapte edilebilir. Bireylerin veya grupların birbirlerine karşı bir seri, hızlı ve kısa ilmeklerle (loops) yarıştıkları sprint "0" egzersizleri, zımbalama bayrak yarışları ve yonca yaprağı ilmekleri üzerinden başa baş yarışmalar, adrenalinin yavaş aktığı zamanlarda konsantrasyonu ve kişisel disiplini takviye etmekte etkin olabilir.



Şekil 36: Sprint 'O' Bağları

Belki de bu temel bölümü şöyle bitirmemiz iyi olur. Gece orientringi, dağ orientringi de olmak üzere aynı yetenek / teknik formülü her çeşit orientringe uygulanabilir. Aynı yol alma yetenekleri bir koşucunun, yürüyüşçünün, tırmanıcının veya dağ bisikletçisinin dış dünyası anlamına da gelebilir. Sağduyu uygulama ve pratikle herkesin tırmanması için bir merdiven vardır.

4. İLERİ TEKNİKLER

Başarı için basit bir reçete yoktur. Sizi otomatik olarak bir şampiyon orientringçi yapacak kurallarda yoktur. Orientring bundan daha karışıktır. Başarılı olabilmek için kendinize has bir orientring tarzı geliştirmelisiniz. Bunu da orientringin değişik durumlarını bir araya getirerek ve tam bir orientringçi konumuna gelerek yapabilirsiniz. İleri teknikler, yarış orientringinin sanatı ve bilimi olarak özetlendirilebilir.

Her şeyden önce bir tekniği, bir kitabı okuyarak öğrenemezsiniz. Tekrar tekrar pratik yapmalısınız. Bir tekniği öğrendiğinizde olduğunuz yerde kalmamalısınız. Yetenek seviyenizi idame ettirebilmek sabit eğitim gerektirir. Orientring de fiziksel ve teknik olarak çok şey isteyen bir spordur. Öğrenmek ve geliştirmek zaman ve çaba ister – çok kolay olsaydı yapmaya değmezdi.

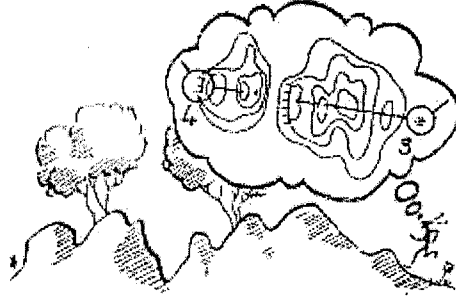
4.1. Harita

Bütün orientringçiler için harita orientringin kalbidir. Haritayı okuyabilme ve ilgili bilgiyi çıkarabilme yeteneği her seviyedeki başarılı orientringin anahtarıdır. Harita okuma sadece değişik sembollerin ne anlama geldiğini bilmek değildir – harita arazinin bir resmini çıkarır ve haritayı iyi okuyabilmek bu resmi görebilmektir. Bunu öğrenmek bir ömür sürebilir ve bir başka ömür de kusursuz olabilmek için gereklidir.

4.1.1. Görüntüleme

Haritaya bakarak araziyi görüntüleyebilme yeteneği belki de en önemli ve yegane orientring tekniğidir. Bir özellikten diğerine koşmak yerine arazi boyunca akabilirsiniz. Zirvedeki orientringçiler sıklıkla iyi bir orientring ritminden bahsederler – dur – kalk yerine bir akım elde etmek. Etkin görüntüleme orientring ritminizi bulmada gerekli bir faktördür. Mistik bir ışıkla çevrilmiş bir tekniktir – zirvedeki bir orientringçiye bu tekniği nasıl kullandığını sorun, açık bir cevap vermede zorlanacaktır. Zirvedeki

orientringçiler bu tekniği nasıl yaptıklarını düşünmeden kullanırlar. Bu teknik yıllarca bir haritayla koşmaktan kaynaklanan doğal bir tekniktir.



Harita arazinin resmini verir.

Görüntüleme iki boyutlu bir haritadan üç boyutlu bir resim çıkarabilme yeteneğidir. Pratikte bu şu anlama gelir: araziye ulaştığınızda, haritanın beyninizdeki resmine bağlı olarak araziye hatırlayabilirsiniz. Bu tekniği başarıyla uygulamak değişik arazi tiplerinde bir yığın tecrübe gerektirir. Bir gidişte elinizde tutabileceğiniz harita miktarı doğrudan doğruya haritadaki detayların miktarına bağlıdır. Aşırı detaylı bir arazide bu görüntülediğiniz resmi sabit bir şekilde güncelleştirdiğiniz anlamına gelir.

Eş yükselti eğrileri (Münhaniler) görüntüleme yeteneğinin merkezidir. Bunlar diğer bütün özelliklerin üstüne yayıldığı bir harita çatısı oluşturur. Eş yükselti eğrileri sözlük anlamında daha fazlasını ifade eder. "Aynı yükseklikteki noktaları birleştiren çizgiler." Yetenekli bir haritacı eş yükselti eğrilerini, yerin orientringçiye görüldüğü şekilde kusursuzca yansıtabilecek bir biçimde anlamlandıracaktır. Yetenekli bir orientringçi haritadaki çizgileri okuyabilmelidir.

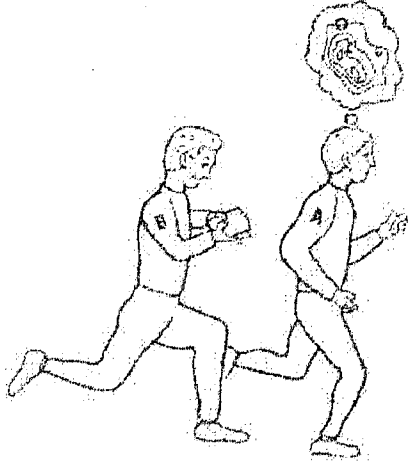
Daha az tecrübeli orientringçiler daha çok patikalar, dereler ve otlak yerleri ve hatta yol alabilmek için vadilere ve dağ sıraları gibi çizgi özelliklerine bağımlıdırlar. Ama tecrübe edindikçe acemiler pusula yardımıyla ormanları kat ederek bu çizgi şekillerinden ayrılmaya başlarlar. Aslında şu temel teknikleri kullanarak orientringte büyük bir yol kat etmek mümkündür. Pusula ve adımlamayla çizgi özelliklerine bağlı kalmak bazı orientringçiler bu safhadan daha ileriye gidemezler ve doğru arazi tipinde etkin olabilirler ama çizgi özelliklerinin az olduğu detaylı bir araziyle karşılaşıldığında

başarılı bir orientringçinin ilave yeteneklerinin olması gerekir. Yol alma yeteneğini yerin şeklini görüntüleyerek geliştiren bir orientringçi hangi araziyle karşılaşırsa karşılaşsın yol alabilmesini sağlayacak bir yeteneğe sahip olacaktır. (Bir şehir parkından sık bir Norveç ormanı kadar.)

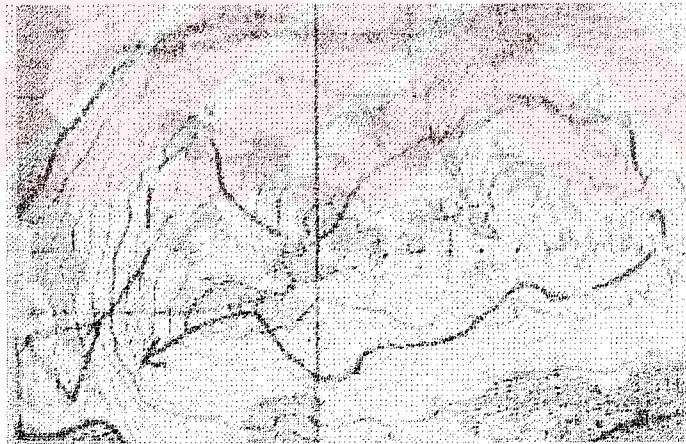
Tavsiyeler ve Düşünceler

- 1) Orientring haritanızda göz gezdirin. Belki de bu, orientring tekniğinizi geliştirebileceğiniz tek en iyi yöntemdir. Yavaş ve sancılı bir iş olmasına rağmen başkalarının da kullanabileceği bir harita yarattığı kadar harita okuma yeteneklerinizi de geliştirebilir. Aynı zamanda bütün orientring haritalarında varolan sınırlamalarla ilgili bir fikir de verecektir.
- 2) Mümkün olan en çok sayıdaki arazi tiplerinde orientring yapın. Bir haritayı anlama yeteneğinin çoğu benzer bir arazide daha önce edinilmiş tecrübeden gelir. Eğer mümkünse, değişik ve zor arazi tiplerinde yarıştığınız kadar eğitim de görün. Hedefini yüksek tutan bir orientringçi için yüksek kalitedeki arazilerde eğitim kampları bir zorunluluktur.
- 3) Eğitimde sadece “eşyüksekti eğrileri olan haritalar” kullanın. Bu, sizi birçok çizgi özelliklerinin bulunduğu alanlardaki yer şekillerini görüntülemeye zorlayacaktır. Bu, teknik açıdan önemli alanlara hazır erişiminizin olmadığı zamanlarda faydalıdır. Sadece eşyüksekti eğrileri olan bir harita renkli bir orientring haritasının orijinal sanatını kullanarak kolaylıkla üretilebilir.
- 4) “Görüntüleme” dediğimiz eğitim egzersizi hiçbir aşırı uzun veya kısa ayak olmaksızın planlanmış normal bir orientring istikametini koşma anlamına gelir. (Uzunluklar 150 ile 600m arasında olmalıdır.) Bir harita elde çiftler halinde koşarken sırayla bir önde bir arkada yer alın. Antrenör elinde harita olmaksızın arazinin ve haritanın görüntülenmiş resmini kullanarak koşar ve onu takip eden eş rollerin değiştirileceği bir sonraki ayak için hazırlanır. Bu egzersiz başarı için %100 konsantrasyon gerektirir ama şu da şaşırtıcıdır ki sadece haritanın beyinsel bir

resmine bağılı kalarak, teknik açıdan zor bir arazide kolaylıkla yol alabilirsiniz. Bu egzersizden en iyi sonucu elde etmek için çiftler orientring yeteneği ve koşma yeteneği göz önüne alınarak eşleştirilmelidir.



- 5) Çizgi orientringi görüntülemeyi geliştirmenin harika bir yoludur. “Sadece eşyükselti eğrileri olan harita üzerinde çizgi orientringini deneyin.



Şekil 37: Çizgi orientringi egzersizi

- 6) Ormanda eğitime ek olarak veya orientring arazisine gitme fırsatı olmayanlar için bir istikameti haritada yerleştirin ve 20m ötesine de boş bir kağıt parçası koyun. Haritada bu bacağı ezberleyip görüntüleyin. Sonrada boş kağıda bütün önemli özellikleri çizin. Kontrolün çevresine konsantre olun – burası arazinin kusursuz bir resmini elde etmenin en önemli olduğu yeridir.

4.1.2. Koşarken

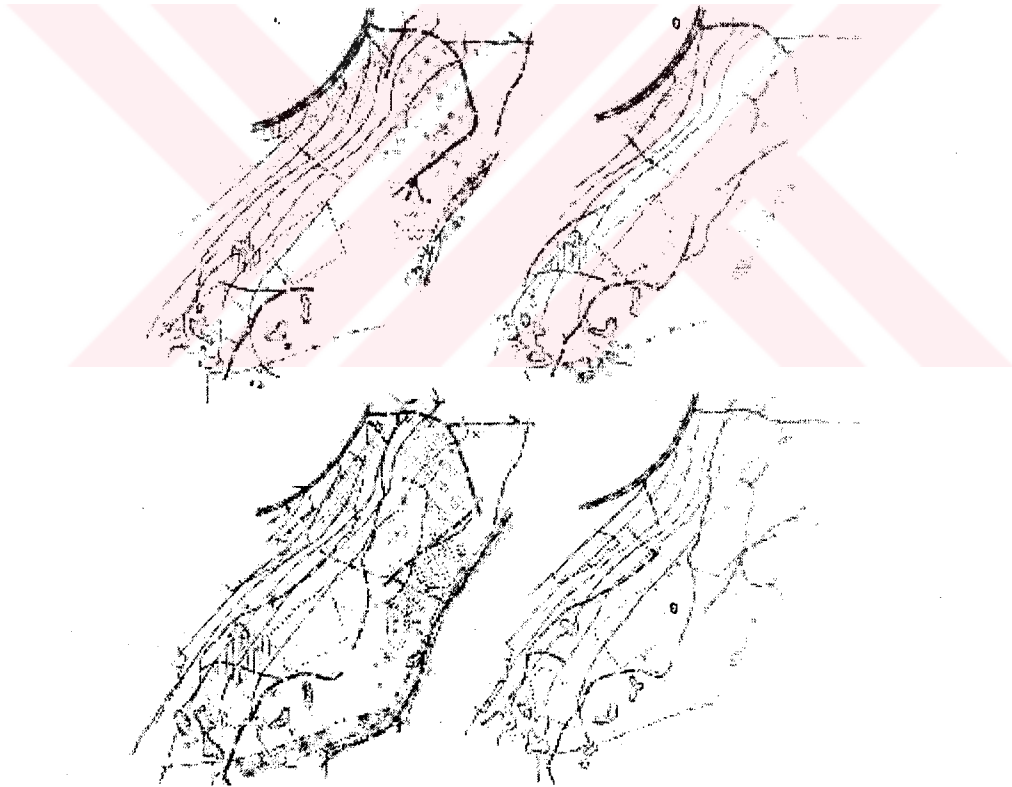
Koşarken harita okuyabilmek üzerinde çok eğitim görmenin mümkün olmadığı yeteneklerden birisidir. Bir haritayı tutmak ve kullanmak bir orientringçinin doğasının bir parçası olmalıdır. Koşma hızını idame ederek sadece saniyeler kazanmakla kalmazsınız aynı zamanda eğer haritadaki bütün bilgiyi kavrayabilerseniz hatalarınızla da zaman kaybetmezsiniz. Şeyirciler için iyi bir orientringçi haritaya bakmadan yol alır. Gerekli bilgiyi kavrayabilmek için birkaç saniyelik bir bakış atmaları yeterlidir.

Tavsiyeler ve Düşünceler

- 1) Her eğitim koşusunda bir harita alın. Eğer alakalı bir harita yoksa eski yarışma haritalarını kullanabilir. Örneğin eski bir yarışma haritasındaki rota seçimi analiz edilebilir. Koşarken okumak için normal baskılı yazıların alınması da faydalı olabilir (Gazete makaleleri, bulmacalar vs.). Ama yanınızdan geçenlerin meraklı bakışlarına hazırlıklı olun.
- 2) Neredeyse bütün orientring eğitimi biçimleri koşarken harita okuma konusunda pratik sağlayabilir. Ama bir önceki bölümde anlatılan görüntüleme eğitimi egzersizi yarış boyunca harita okuma konusunda eğitim almak için harika bir egzersizdir.
- 3) Harita ile bir yarış öncesinde kolayca ısınabilmek için harita okuma gözünüzü ayarlayın.
- 4) Arazide koşma tekniği geliştirerek harita okumayı kolaylaştırabilirsiniz. Sürekli ayağınızı nereye koyacağınıza bakmak haritayı okumak için çok şansınızın olmayacağı anlamına gelir. Arazide koşmak denge kuvvetle koordinasyon gerektirir. Ayak bileğini güçlendirme egzersizlerini ve yarışmalarda ayak bileklerine bant takmak faydalı olabilir. Bir boksör için camdan yapılmış bir çene neyse bir orientringçi için zayıf bilekler de aynı anlama gelir. Bol ayakkabı giymek gibi basit bir şey bile harita okunmasında olumsuz bir etki olabilir.

4.1.3. Haritacınızı Tanıyın

Her haritacının kendi bireysel haritalama tarzı vardır. IOF haritalama standartları iyi bir rehberdir ama değişik yorumlara açıktır. Ancak iyi bir haritanın kalite işareti tutarlılıktır. Benzer politikalar, kayalar ve otlak yerleri aynı yolla gösterilir. Yarışmacı için bu şu anlama gelir: Haritada her özellik gösterilemese bile yarışmacı gösterilmiş olan özelliklere göre hareket edebilir. İleri seviyedeki bir orientringçi sadece IOF haritalama teferruatına aşına olmakla kalmayıp aynı zamanda değişik haritacıların yorumlarına da takdir edebilmelidir. Bir yarış esnasında ayakların ilk çifti risk doludur. Çünkü orientringçi haritaya adapte olmamıştır. Tecrübe yardımıyla bir orientringçi yarışın en erken safhalarında otomatikman haritaya adapte olmayı öğrenmelidir. Bu bir tenis oyuncusunun oyununu otomatikman oynadığı yüzeye adapte edebilmesine benzer.



Şekil 38: Aynı alanın iki farklı haritacı tarafından haritaya aktarılması

Tavsiye ve Düşünceler

- 1) Harita yürüyüşü – Bir alan etrafında gezinin ve çevrenizde gördüklerinizle haritacının yorumunu kıyaslayın. Hangi kaya özellikleri gösterilmiştir. Beyaz

ve yeşil ormanlar arasında ne gibi bir farklılık vardır? Hangi patikalar gösterilmiştir? Eş yükselti eğrilerindeki her küçük kıpırtı gösterilmiş midir?

- 2) Bir yarışmaya başlayacaksanız aynı haritacı tarafından hazırlanmış diğer haritalara da çalışın. Mesela kaya özelliklerini abartmak gibi bazı eğilimler gösteriyorlar mı?
- 3) Haritanın yaşına dikkat edin. Yeşillikler ve küçük patikalar birkaç yıl içinde önemli derecede değişebilirler. Ayrıca yeşil alanlarda ve sulak yerlerde önemli mevsimsel değişimler olabilir.
- 4) Bir çok büyük şampiyonaların yarışma öncesi gerçekleşen bir model oyunu vardır. Bu model oyun genellikle benzer bir arazidedir ve eğer şanslıysanız yarıştaki haritacıyla aynı haritacı vardır. Haritacının tarzını kapmak açısından bu fırsattan istifade edin.
- 5) Harita ölçekleri 1:10.000 ve 1:15.000 en yaygın harita ölçekleridir. Bir sonraki yarış için aynı ölçekli haritalarla eğitim almayı deneyin.

4.2. Pusula

Pusula, haritaya ek olarak orientringçinin kullanmasına izin verilen bir yol alma malzemesi kalemidir. Öyleyse ondan olabildiğince yararlanın.

Pusula basit ve kibardır. Son yıllarda iğnenin zamanını ayarlama ve sağlamlık konusunda ilerlemeler olmuştur. Yetenekli ellerde bir pusula şaşırtıcı derecede kusursuz olabilir. Haritayı okumak yerine sadece pusulaya bağlı kalmak bir hata olabilir. Ama genellikle bunun tersi sorun yaratır. Bir çok orientringçi için pusulanın öncelikle dekoratif bir rolü vardır.

Bir çok orientringçi olduğu kadar, pusulayı kullanmanın da bir çok yolu vardır. Piyasada geniş farklılıkları olan orientring pusulaları bulunmaktadır. Ama genellikle iki sınıfa ayrılabilirler; geleneksel küçük ölçekli pusula ve parmak pusulası. Üst tabaka orientringçileri arasında, gelenekselciler ve parmak pusulacıları eşit derecede temsil edilmektedir. Pusula seçimi sıklıkla basit kişisel tercihe bağlıdır, yani sizin kişisel orientring tarzınıza en uygun olanı seçmek. Haritayla sabit bir bağlantı içinde olmak

isteyen orientringçiler parmak pusulasını tercih ederken hassas ibreleri kullanmak isteyen orientringçiler geleneksel küçük ölçekli pusulayı kullanırlar. Önemli olan seçtiğiniz pusulanın çeşidi değil onu kullanma şeklinizdir. Genellikle her ayakta pusulayı kullanmanın rutin hale getirilmesi iyi bir pratiktir. Rutin ve muntazam bir şekilde pusulayı kontrol etmeyi alışkanlık edinin. Parmak pusulaları bu alışkanlığı teşvik eder. Ayrıca bir pusulanın kusursuzluğu ve onu kullanmanız esnasında ortaya çıkacak sınırlamaları öğrenmek de önemlidir. En basit arazide bile doğrudan çizginin çok ötesine gitmekten kaçınarak zamanınızdan saniyeler kurtarabilirsiniz. Genellikle açık bozkır arazide örneğin, doğrudan çizgiye yakın koştukça daha çok zaman koşabilirsiniz.

Hedef alma (aiming off) popüler bir tekniktir.

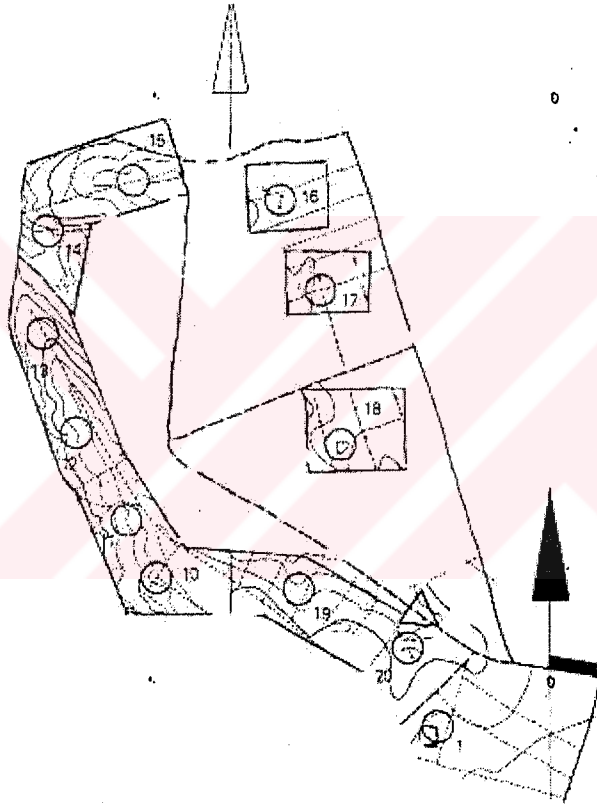
4.2.1. Uzmanlar İçin Tavsiyeler

Hedef alma esnasında sadece yeteri kadar hedef alarak ve gerektiğinden fazla hedef almayarak saniyeler kazanabilirsiniz. Pusulanın kullanımını haritanın akıllıca yorumu ile birleştirerek hedef almaya ihtiyacınızın kalmayacağı şekilde birleştirebileceğiniz durumlar da vardır.

4.2.2. Tavsiyeler ve Düşünceler

- 1) Pusula kullanımını tabiatınızın bir parçası haline gelmelidir. Mümkün olan her eğitim seansında yanınızda bulunmalıdır.
- 2) Pencere veya koridor eğitimi egzersizleri pusulanın kusursuzca kullanılmasına destek veren iyi bir yoldur.
- 3) Birçok yön değişikliğinin olduğu kontrol toplama egzersizleri her ayakta pusulayı kullanmanın rutinleştirilmesi durumunu geliştirir. Buradaki vurgu kontrolü doğru yönde bırakmak olmalıdır. Kontrol noktasına ulaşmadan önce pusulayı bir sonraki ayak için ayarlamak.
- 4) Koşu esnasında bir pusula ibresini almayı öğrenmek en etkin biçimde şöyle pratik edilebilir: Normal bir eğitim koşusu esnasında eski bir yarış haritasını alarak. Ancak ibreleri takip etmeyi sadece arazide etkin biçimde pratik yapmaktır.

- 5) İleri seviyedeki orientringin bir anahtarı da detaya dikkat kesilmektir. Hiçbir şey şansa bırakılmamalıdır. Sıklıkla gözden kaçan bir detay pusula idamesidir. Bir pusulayı nasıl sökeceğinizi öğrenin ve düzenli aralıklarla temizleyin.
- 6) Hızlı sabit bir iğnesi olan kaliteli bir pusulaya yatırım yapmaya değer. Ucuz bir modelle karşılaştırıldığında zamanı ayarlama konusundaki fark sadece saniye küsuru alabilir ama düzgün olmayan ve yavaş bir iğne, ibreyi takip ederken hata yapma riskini artırır ve dakika kaybetmenize neden olur.
- 7) Önemli yarışlar için güvenli bir pusula ayırın ve her seansta bunu yenisi ile değiştirin.



Şekil 39: Pencere ve koridor egzersizleri

4.3. Daire İçindeyken

Bir kontrole yaklaşma ve ondan uzaklaşma bir yarıştaki kritik safhalardır. Kontrolü bulabilmek için yol almanın en üst noktasında olmalısınız. Aynı zamanda kontrol trafiğini ve kodunu da bilmek zorundasınızdır. Bir sonraki kontrole giden rotayı veya en azından çıkış yönünüzü planlamalı ve kontrol kodunu kontrol etmeye, kartınızı

zımbalamaya hazır olmalısınız. Bu az zamanda çok düşünmektir ve dolayısıyla kontrole yakın yerlerde zaman kaybedildiği şaşırtıcı gelmemelidir.

Gerçek yol alma en önemli kısımdır. Dolayısıyla diğer bütün rutin faaliyetler sadece rutin olmalıdır. Tekrar, detaya verilecek dikkat çok önemlidir. Haritanın, pusulanın, kontrol kartının ve tariflerin zımbalamayı kolaylaştıracak şekilde taşındığı garanti edilmelidir. Ama bu haritanın okunmasını ve pusulanın kullanımını engellememelidir. Bunu yapmanın birçok yolu vardır. Harita ve pusula bir elde, kontrol bir elde; harita bir elde kontrol kartı ve pusula diğer elde; ya da hepsi aynı elde. Bu metotların örnekleri zirvedeki orientringçiler arasında bulunabilir. Haritanın ve pusulanın elde tutulması belirginken kontrol kartının da taşınması belki de daha az belirgindir. Bir çok orientringçi kartını göğsüne veya kol ağzına iğneler böylece eli pusula ve harita tutmak için serbest kalır. Ama bu metotların dezavantajları vardır. Eğer kontrol göğse iğnelenmişse zımbaları okumak(özellikle kontrol ayaklarına bağlanmışlarsa)güç olabilir. Kol ağzına iğnelenen kontrol kartı aşağı sarkabilir ve zımbalamak zor olabilir. Bu saniyelerin kaybedilmesine yol açar ve kötü zımbalamadan dolayı diskalifiye olamaya neden olabilir. Öyleyse zımba kartınızı elinizde tutma metodu bulun. Bu metotla bile birçok alternatif vardır(parmak etrafında plastik bir bant, bilek etrafında bir ip vb.).

Daireye koşmadan önce kontrolden kodu, tarifi, yönü not etmelisiniz. Bu bayrağa giden gerçek yol alma için size konsantrasyon yaratır. Bu aynı zamanda kontrolü zımbalayabileceğiniz anlamına da gelir.

Haritadan araziyi görüntüleme yeteneği dairede kendisini bulur. Bu da şu anlama gelir: "Halkaya koş ve ara" metodunu kullanmak yerine bütün özellikleri tanıyabilir ve kontrolünüzün bulunduğu özelliğe hata yapmadan koşabilirsiniz (en azından teoride). Özellikleri toplamak için daha fazla zaman harcamanız ve haritaya bakmakta da daha az zaman harcamanız gibi bir avantaj da vardır. Daireye girildiğinde konsantrasyon ve uyanıklık %100 olmalıdır ve etrafınızdan tamamiyle haberdar olmalısınız. Adımınız yol almanıza uyarlanmalıdır. Bu genellikle daireye doğru yavaşlamak anlamına gelir. Ama arazinin iyi görüntülenmiş bir resmi için bu her zaman gerekli değildir.

Elbette, yolunuzu okuyabilmeniz için yetersiz harita detayının olduğu kontrol noktaları da vardır ve burada tek metot güvenli bir saldırı noktasında pusulaya güvenmektir. İyi bir istikamet plancısı buna benzer zor kontrol bölgelerini kullanmaktan kaçınır. Bu, kusursuzca yerleştirme yeteneği yanında şans da gerektirir. Ama bazı arazilerde özelliklerin yokluğu bunların kullanımını kaçınılmaz kılar.

Tavsiyeler ve Düşünceler

- 1) Belirgin kontrollerde olan kontrol toplama egzersizleri yapın.
- 2) Uzun ayaklarla birleştirilmiş kontrol toplama egzersizleri değişken konsantrasyon ve adımda pratik sağlar. “kontrol bulma” modunun içine ve dışına kaymak.
- 3) Daha önemli yarışlarda kontrol akışınızı doğru elde etmek üzerine konsantre olun.
- 4) Bir parkta veya açık ormanda bir kontrol kurun ve koşma, zımbalama, pusulayla koşma konusunda pratik yapın. Eski bir yarışma haritası kullanın ve her kontrol için, kontrolü doğru yönde terk etmeyi hedef alın.
- 5) Kontrol kartınızı tutmanın yeni yollarını deneyin. Bir acemiye size uyan metot her zaman en etkin metot olacaktır diye bir kural yoktur.

4.4. Rota Seçimi

Rota seçimi tartışıldığında, bu, genellikle kontroller arasındaki birkaç alternatif rotanın bir tanesini seçmek anlamına gelir. Aslında rota seçme kararlarının birçok çeşidi vardır. Bu kararlar bir orientring yarışı yapılırken alınır. Ölçeğin diğer ucunda bir sonraki ağacın hangi tarafına koşulacağına karar vermek de bir rota seçimi olarak düşünülebilir. Bu iki uç noktada bir orientringçi değişik rota seçimi kararları alabilir.

4.4.1. Makro Rota Seçimi

Geniş tip arazide vurgu sıklıkla makro rota seçimi üzerindedir. Bu genellikle sınırlı sayıdaki makul rotalar arasında doğrudan seçim yapma anlamına gelir. Bir kez seçim yapıldığında geri dönüş yoktur. Öyleyse rota seçimi kararınızı ne üzerine kurarsanız ve doğru rotayı seçtiğinizden nasıl emin olabilirsiniz?

Patikaların az olduğu arazilerde eğer tekniğiniz yeteri kadar iyi ise doğrudan çizgi rotası seçimi genellikle en iyisidir.

Tavsiyeler ve düşünceler

- 1) Mesafeyi yükseklik kazancıyla ilişkilendiren veya farklı arazi çeşitlerindeki değişik koşu hızlarını kıyaslayan matematik formülleri çok sevilir. Ama bunlar pratikte değersizdir. Bir yarışma ortamında bir cep hesap makinesi çıkarmaya zaman yoktur, daha önce edinilmiş tecrübe üzerine kurulmuş kişisel yargıya bağlı olmalısınız.
- 2) Bütün makul rotaları toplamayı deneyin. Kötü bir rota seçmek genellikle en iyi alternatifini görmemenin sonucudur. Bazı arazi tiplerinde bu doğru çizgiden bir hayli uzakta olan rotaları göz önüne almak anlamına gelir, burada bütün bacağı iyi bir resmini çıkarabilmek için haritayı açmak önemlidir.
- 3) Araziyi tanıyın, yarışma haritalarınızı analiz edin ve saklayın. Arazi seçimlerinize bakın. Hangileri iyiydi, hangileri kötüydü. Belirgin rotaları kaybettiğiniz oldu mu? Bir yarışa yaklaştığında haritaları ve benzer tipteki alanlarda yapılan yarışmalardan kalan rota seçimlerini tekrar gözden geçirin.
- 4) Yarış bittikten sonra diğer yarışmacılarla rotaları tartışın ve karşılaştırın. Büyük uluslar arası yarışmalarda her ayak için tayin edilmiş kontrollerin ve parçalanma zamanlarının bulunması normaldir.

	1	2	3	4	5	6
En hızlı	1,58	1,02	2,07	0,87	0,92	0,95
İlk 5 ortalaması	1,65	1,08	2,27	0,96	0,97	1,02
1 Omeltchenko	1,58	1,02	2,23	0,97	1,07	0,95
2 Martensson	1,58	1,05	2,47	0,88	0,98	1,02
3 Valstad	1,67	1,25	2,48	0,87	0,92	1,00
4 Bührer	1,62	1,05	2,08	1,15	0,92	1,05
5 Holmquist	1,80	1,02	2,07	0,92	0,97	1,08
18 Hale	1,67	1,15	2,72	0,97	0,98	1,00

Tablo 3: 1995 Dünya Şampiyonası Kısa Mesafe Finali ilk altı kontroldeki ara zamanlar

- 5) Eğitim esnasında bölünmüş zamanlar alın ve rota seçimi alternatifleriyle eğitim egzersizleri planlayın. Alternatif olarak ikili veya üçlü gruplarla eğitim yapın. Bu yarışma faktörünü yükselttir ve değişik rota seçimlerinde zaman kaybı kazancı konusunda doğrudan bir geri itilim verir.
- 6) Kendi kuvvetinizi ve zayıflıklarınızı bilin. Bazı insanlar sert arazide güçlüdür. Yarışmalarda kuvvetinizi kullanacağınız rotalar seçin ve sonra da eve gidip zayıflıklarınızı geliştirin.
- 7) Riskleri hesaplayın. Doğrudan bir rota haritada hızlı görülebilir. Ama kontrolü kaybetmenin yüksek bir riski varsa uzun ve güvenli rotayı takip etmek buna değer.
- 8) İki veya daha fazla rotayla karşılaştığınızda bu aralarında çok az fark olduğu anlamına gelir. Bir başka deyişle karar vermekle zaman kaybetmeyin. Rotalardan birini seçin ve onu takip edin.
- 9) Dikkat edilmesi gereken diğer bir faktör de enerji muhafazasıdır. Uzun bir yarışta veya sıcak bir havada biraz daha uzun ama fiziksel olarak daha az efor gerektiren bir rota daha faydalı olabilir.

4.4.2. Alt – Makro Rota Seçimi

“Alt-Makro rota seçimi” küçük ölçekteki rota seçimi için kullanılan bir isimdir. Bir bacak gerçekleşirken ana (Makro) rota seçimi kararı verildikten sonra bu rota seçiminde genellikle büyük sayıda küçük değişiklikler ve alternatifler vardır. Bu, sürekli uyanık olmak, haritayla bağlantılı olmak ve esnekliğe hazırlıklı olmak anlamına gelir. Örneğin, beklenmedik bir şekilde sık bir ormanla karşılaşılırsa rotayla uyarlamalar yapın. Patikaların az olduğu arazilerde doğrudan bir çizgiyi takip etmek yerine yolunuzu çalılıkların etrafından dolaştırmak saniyeler kazanmanıza yardımcı olur.

4.4.3. Mikro Rota Seçimi

Bir orientring yarışı boyunca sabit bir şekilde “mikro rotası seçimi” denilen şeyleri yapacaksınız. Tek başına her karar göreceli olarak önemsiz olabilir. Ama, bir yarış istikameti boyunca dakikalar kazanmasına yardımcı olur.

Tavsiyeler ve Düşünceler

- 1) Arazide diğer orientringçilerle koşun, nerede yer kaybettiğinizi veya kazandığınızı not alın.
- 2) Kuvvetinizi geliştirin. Böylece küçük engelleri aşabilirsiniz.
- 3) Geriye bakın ve arazi boyunca iyi bir çizgi seçin.

4.5. Orientring Tarzları

4.5.1. “Patla ve Sor”a karşı “Sabit Temas”

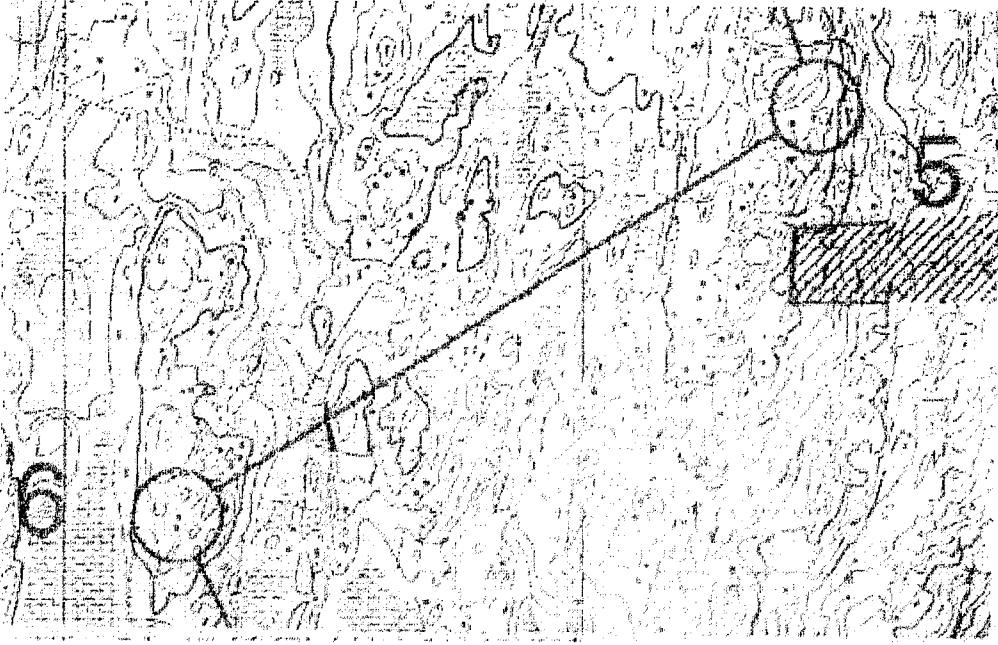
Orientring tarzlarının iki uç tipi “Sabit Temas” (yönlendiricinin harita ile sabit temas halinde olduğu tip) ve “Patla ve Sor” (kontrol yönünde en hızlı şekilde koşmak ve birisine nerede olduğunuzu sormak). İkincisi, doğal olarak yüksek riskli bir tekniktir. Aynı zamanda, bütün kuralları da ihlal eder. Daha gerçekçi olmak gerekirse, patlama ve yerleştirme tekniğinin etkin olabilmesine rağmen, pratikte, iyi orientringçiler harita ile temas halinde olabilecekleri bir hızda koşmayı amaçlarlar (hem okuyarak, hem de sürekli yerleştirerek).

Tavsiyeler ve Düşünceler

- 1) Çizgi orientringsi, sabit temas eğitimi için iyi bir yoldur.
- 2) Bir istikameti, bir partner ile koşun. Her kişinin bir haritası vardır ama her haritada işaretlenmiş alternatif kontroller vardır.

4.5.2. “Haritadan yere” ve “Yerden haritaya”

Bunlar temel ve ileri teknikler arasında bölünmeyi aşan yol alma stratejileridir. “Haritadan yere orientringi” haritayı okumak ve arazide bu özellikleri tanımdır. Yerden haritaya orientringi bunun tersidir. Arazide özelliği görmek ve sonra bunu haritada iğneleyerek işaretlemektir. Yerden haritaya orientringi, sabit yerleştirme şeklindedir.



Burada fazla seçenek yoktur – pusula ve sürat

Pek az sayıda orientringçi kusursuz harita teması gerçekleştirebilir ve her zaman nerede bulduklarını bilirler. Zirvedeki orientringçiler harita okuma yeteneği sınırındaki bir hızla koşarlar ve böylece yerden haritaya ve haritadan yere orientringi bir birleşim halinde kullanılmalıdır.

Tavsiyeler ve Düşünceler

- 1) Çizgi orientringi haritadan yere orientring eğitiminin iyi bir yoludur.
- 2) Yerden haritaya orientring pratiği yapmak için bir istikameti bir partner ile koşun. Sırayla bacakları yönlendirin. Kontrole yaklaşınca görev değiştirin.
- 3) Bir istikamete bir partnerle koşun. Her koşucunun bir haritası vardır. Ama haritada sadece karşılıklı kontroller işaretlenmiştir.

4.5.3. Yürüyüş Yargılaması

Yürüyüş yargılamasını öğrenmek için klasik teknik trafik ışıkları sistemidir. Bir diğer teknikte orientringi golfle kıyaslamaktır. Hızlı koşun, saldırı noktasına ulaşın ve kontrole koşun. Bu teknikler yürüyüş yargılaması yeteneklerinin öğrenilmesi esasında çok faydalı olabilir ama iyi bir orientringçi daha esnek olmayı öğrenmelidir. Bu sabit bir şekilde adımı orientringin zorluğa uyarlama anlamına gelir.

Kendi sınırlarınızı bilmek, yol almak için hızlıca koşarken hatırlamak önemlidir. Orientringin kolay olduğu zamanlarda adımlarınızı büyütmeniz de önemlidir. Yarış sonrası analizi burada önemli rol oynar.

Çok hızlı koştuğunuz ve plan yapmak için zamanınızın kalmadığı durumlarda harita temasını kaybetmeye ve hücum etmeye dayandırabilecek yanlışlara göz atın. Ayrıca, yarışın daha hızlı koşabileceğiniz bölümlerini gözden geçirin. Bunlardan tecrübe edinin.

4.5.4. Mesafe Yargulamaları

Mesafeyi tahmin etmenin kitaplarda anlatılan yöntemi adım saymadır. Pusulada olduğu gibi adım sayma da asla harita okumanın yerini almamalıdır. Bu teknik, harita okumaya destek olarak kullanılmalıdır. Harita yorumlamasında daha yeterli olmaya başladığınızda, adımlamayı daha az kullanmaya başladığınızı fark edeceksiniz. Zirvedeki çoğu İskandinav orientringçileri bu yöntemi kullanmazlar, çünkü her zaman, haritada yeterli detay vardır.

Adım sayma, mesafe tahminini öğrenmenin paha biçilmez bir yöntemidir. Ama orientring yetenekleriniz geliştikçe buna otomatikman daha az bağımlı olursunuz. Buna rağmen cephaneliğinizde bulunması gereken önemli bir silahtır.

4.5.5. Değişik Arazi Tipleriyle Başa Çıkmak

Orientring arazileri sıklıkla, “Kıtasal” veya “Nordic” (Kuzeyssel) olarak sınıflandırılır.

4.5.5.1. Nordic veya İskandinav

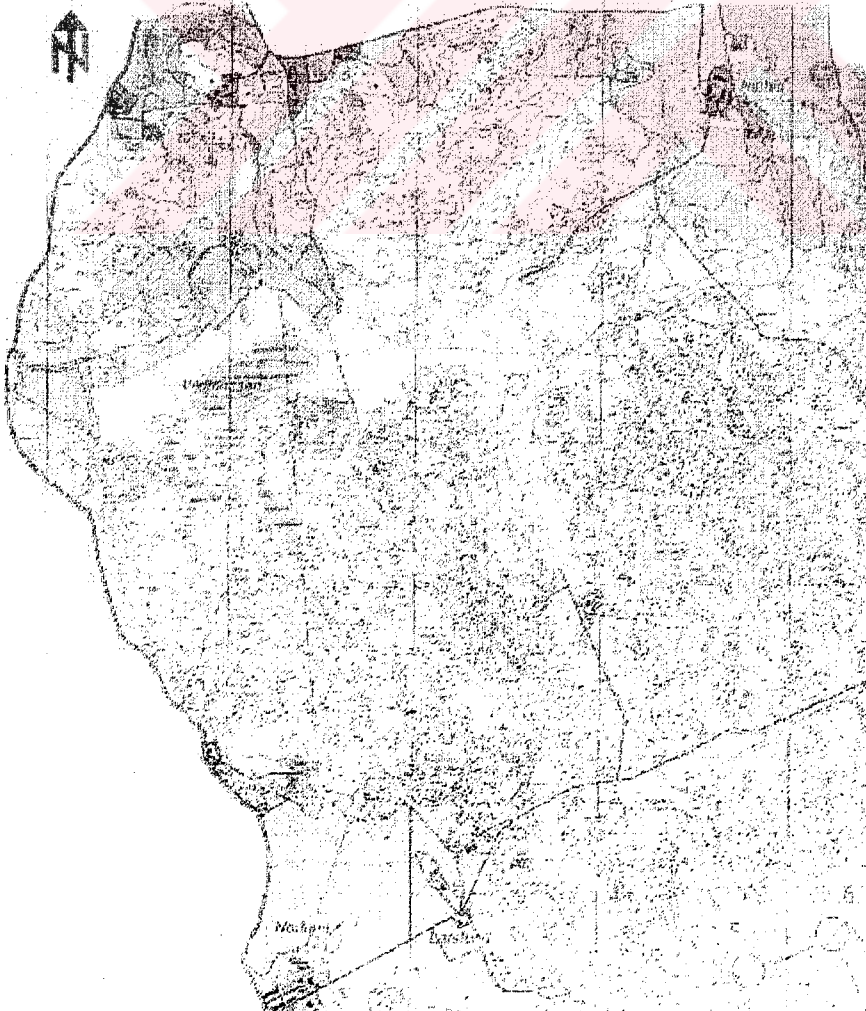
Nordic veya İskandinav arazisi birçok eşyükselti eğrisi, kaya özellikleri ve birkaç çizgi özellikleri olan kırık arazilerdir.

Bu tip arazideki en iyi teknik genellikle sabit temastır. Ancak, birçok orientringçi kendilerini orientringi basitleştirmek ve daha büyük özellikleri hedef almak zorunda

bulacaklardır. Tecrübe sayesinde, kendinizin düzgün çizgiye yakın bir istikamet tutturmaya muktedir olduğunuzu fark edersiniz. Çizgi orientring egzersizleri sabit temas eğitiminin harika bir yöntemidir. İskandinav ülkelerinden olmayan orientringçiler Nordic araziye adapte olmakta güçlük çeker. Bu noktada, harita okuma yeteneklerine (görüntüleme ve eşyüksekti eğrilerini yorumlama) prim vermektedir. Bu yetenekler, genellikle Kıtasal (continental) orientringde bulunmazlar. Ancak, sadece eşyüksekti eğrileri olan haritalarla eğitim görerek geliştirilebilir.

İskandinav arazilerinde koşmaya alışkın olmayan orientringçiler için büyük bir problem de konsantrasyon yoğunluğu ve orientringin acımasız doğasıdır. Burada, tecrübe en önemli faktördür. Bu tip arazide kendinizi evinizde gibi hissetmelisiniz, bu da İskandinav arazisinde yarışarak veya eğitim alarak tecrübe kazanma anlamına gelir.

Bu tip arazi İskoçya ve İngiltere'nin göller bölgesinde bulunur. Avrupa dışında Kuzey Amerika ve hatta Avustralya bile bu tip arazinin en iyi örneklerini gösterir.



Şekil 40: Klasik İskandinav arazi

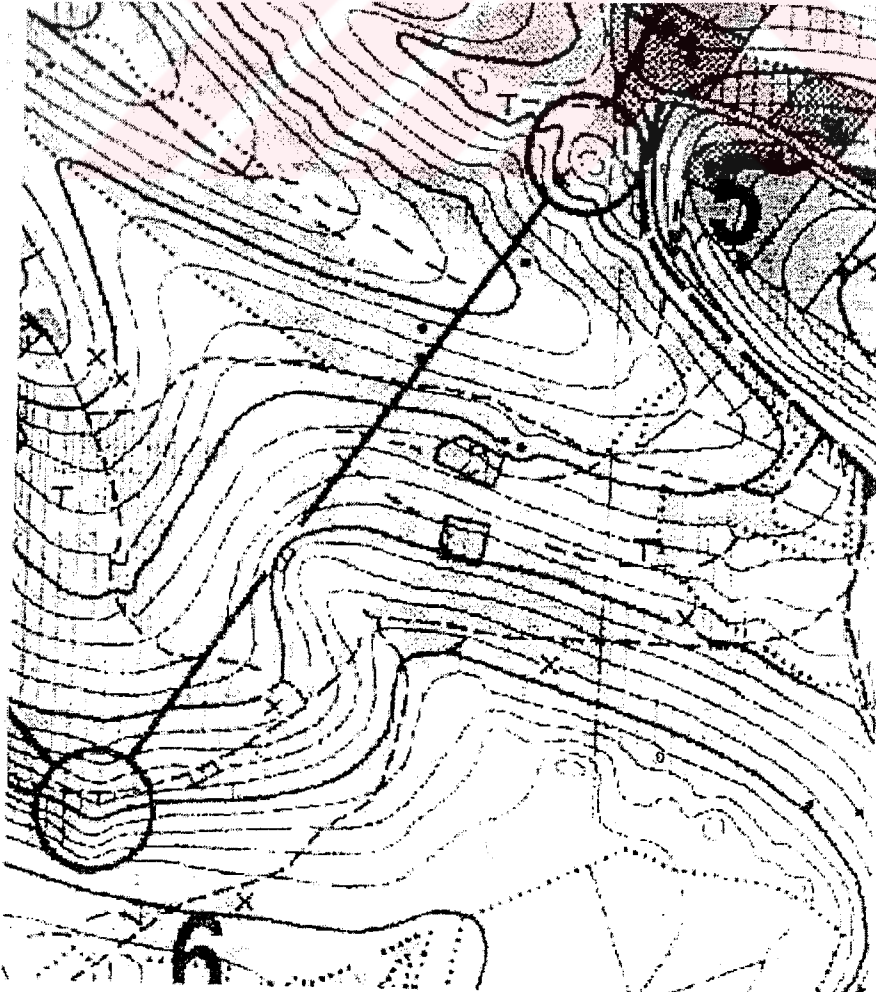
4.5.5.2. Kıtasal

Kıtasal arazi Avrupa tipi ormanın klasik tarifidir. Topoloji çok az karışık eşyükselti eğrileri detayı olan geniş yuvarlak özelliklerden oluşur. Orman yolları, koşu yolları sıklıkla bulunur. Bu tip arazide teknik mücadele rota seçimidir.

İskandinav ülkeleri dışındaki ülkelerden gelen orientringçilerin İskandinav arazilerinde dezavantajlı oldukları gibi Nordic koşucular da kıtasal araziye uyum göstermekte büyük problemler yaşayabilirler.

Bu tip arazide tecrübesiz olan koşucular en iyi rota seçimini kaçırabilirler. Belirgin bir saldırı noktası kullanmak da önemlidir. Kıtasal bir arazideki kontrole giden yolu okumak için genellikle yeterli detay bulunmamaktadır.

Yukarıdaki tarif aşırı bir basitleştirmedir. Her iki kategoride de bir dizi arazi tipi vardır ve bu ikisinin arasında bir yere düşen arazi tipleri de vardır.

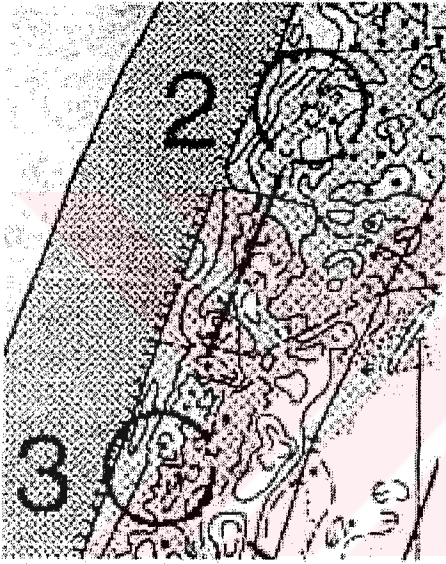


Şekil 41: Klasik Kıtasal arazi

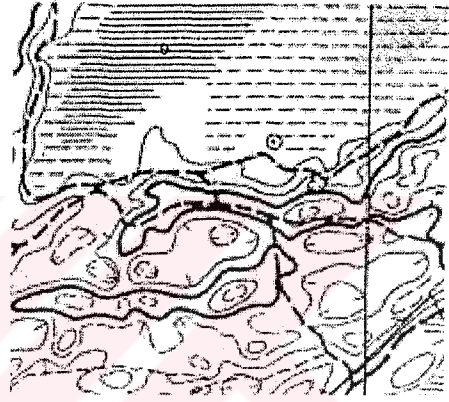
4.5.5.3. Kumlu Arazi

Kumlu arazi sıklıkla yüksek koşma hızı ile birleştirilmiş arazi testini tedarik eder. Kumulların yoğun olduğu yerlerde daha az çalılıklı orman alanları bulunabilir. Çok detaylı kumulların olduğu çizgilerin arasında az detaylı alanlar da bulunabilir ve buradaki anahtar, adım değişikliğidir. Hızınızı orientringin zorluğuna uyarlamak.

Bu tip arazi İngiliz sahilinin bir çok bölümünde bulunabilir. Fransa'nın Bordo bölgesinde olduğu gibi Danimarka ve Yeni Zelanda da kum tepelikli arazileriyle bilinir.



Şekil 42: Kumul arazi



Şekil 43: Moren arazi

4.5.5.4. Buzultaş (Moren)

Buzultaşlı arazi genellikle kum tepelikli araziye benzer. Buzultaşları son buzul çağından sonra buzullar tarafından bırakılan kum depolarıdır. İskoçya'da birkaç buzultaş arazisi alanı bulunmaktadır. Bu tip arazi aynı zamanda bütün kuzey ve Baltık ülkelerinde de bulunabilir.

4.5.5.5. Kırılık Arazi

İngiltere'nin bazı bölgelerinde ormanların olmaması orientring için açık kırılık arazinin kullanılmasına yol açmıştır. Bu arazi genellikle çok detaylıdır ve eşyüksele eğrileri

yorumlamasına önem verir. Görüntü iyi olduğundan dolayı, uzun ayaklar, ilerideki özelliklerin aranması ve toplanması şeklinde basitleştirilebilir.

4.6. Yarışma Taktikleri Ve Teknikleri

4.6.1. Klasik Mesafe

Bu, orientringdeki mavi mesafe bandıdır. Kıdemli erkekler için bu 70 ve 100 dakika, kıdemli kadınlar için 50 ve 75 dakika arasında bir kazanma zamanıdır. Diğer sınıflar için daha kısadır. Bu mesafede yarışmak üstün yetenek ister ve buna mukabil enerjisinin tüketildiği ve beynin doğru çalışmakta zorlandığı son birkaç kontrolde büyük miktarda zaman kaybedilebilir.

İlk sınıflardan kıdemli sınıflara kadar önemli bir adım vardır. Bu istikamet uzunluğu ve yarışmanın derinliği ve gücü anlamındadır. Kıdemli elit sınıflarda standart şöyledir: Yeni başlayanlar ne kadar iyi olursa olsunlar başarılı olabilmek için yılların geçmesini bekleyebilirler. Zirvedeki uluslar arası orientringçilerin çok azı yirmi beş yaşın altındadır ve bir orientringçi ancak otuz yaşına vardığında başarabileceği en yüksek noktaya gelir. Yeni başlayanların kıdemli olmaya geçişi başarabilmeleri rutin bir eğitim görmeleri gerekebilir. Yüksekten uçanlar genellikle eğitim altyapısına sahip değildirlere ve buna mukabil bir düşüş yaşarlar. Vahşi bir arazide on beş kilometrelik bir yarış yapma noktasına gelindiğinde hiçbir doğal yetenek eğitim eksikliğini telafi edemez.

Klasik bir mesafe yarışı boyunca adımlama önemlidir. Doğru fiziksel eğitimle mesafe göz korkutucu olmamalıdır. Bütün mesafeyi koşabileceğinizi ve sadece parkur etrafında dolaşmayacağınızı hissetmek önemlidir. Yarışmaya kontrollü bir saldırganlık tavrı ile yaklaşın.

Parkur üzerinde, hata yapma zaman kaybı riskinin yüksek olduğu değişik tehlike noktaları vardır. Haritaya adapte olma şansınız bulunmadan önceki erken kontroller bir başka risk noktasıdır. Yine de bir diğer tehlike noktası seyircilerin kontrolüdür. Orientringçiler ormanda gözden kaybolup bitişe ulaşana kadar, ortaya çıkmaya alışkın

utangaç yaratıklardır. Birdenbire seyredildiklerini fark etmeleri başarılı orientringçinin her şeyi yüzüne gözüne bulaştırmasına neden olabilir. TV kameraları ve basın helikopterleri de aynı etkiyi yaratabilir. Kendinizi beyinsel olarak bu durumlara hazırlayın.

Bir diğer risk noktası da ormanda diğer yarışçıları da görmenezdir. Şaşırmak ve hata yapmak kolaylaşır.

Değişik tehlike noktalarında zaman kaybetme riski, durumla baş edebilmek için bir taktik hazırlayarak ve risklerden haberdar olarak en aza indirgenebilir. Doğru hazırlanma ve doğru yaklaşımla riskli bir durum avantaj haline dönebilir. Anahtarlardan birisi de her zaman olumlu düşünmektir.

- Şöyle düşünmeyin: Birinci kontrolde hata yapmamalıyım veya başlangıçta çok hızlı koşmamalıyım.
- Şöyle düşünün: Koşma hızını kontrol etmeliyim ve haritayı okumak için kedime zaman vermeliyim.
- Şöyle düşünmeyin: Birileri beni gözetliyor, öyleyse kendimi aptal yerine koydurtmamalıyım.
- Şöyle düşünün: Birileri beni gözetliyor öyleyse onlara ne kadar iyi bir orientringçi olduğumu göstereceğim.
- Şöyle düşünmeyin: Yoruluyorum ve konsantrasyonumu kaybetmemeliyim.
- Şöyle düşünün: Yoruluyorum ve tekniğime konsantre olmalıyım.

Ormanda diğer koşucuları görmek bir şaşırmaya neden olabilir ve sıklıkla hata yapılmasına yol açar. Ancak bu koşucuları avantajınız için kullanabilirsiniz. Diğer yarışmacıları kullanmak orientring etiğinde gri bir alandır. Birbirini takip etmek kurallara aykırıdır. Ama eğer kendinizi sizinle aynı hızda ve yetenekte olan bir yarışmacı ile birlikte koşuyor bulursanız onu görmezden gelmek neredeyse imkansızdır. Bir diğer yarışmacıyla koşmanın psikolojik etkisi koşma adımıda büyümeye yol açar. Bir kontrolü ararken iki çift göz bir çift gözden daha iyidir. Bir başka yarışmacıyla beraber koşmamalısınız. Ama eğer böyle bir durum olursa bu durumdan şaşırmadan ve hata yapmadan kendiniz için en iyi sonucu çıkarmalısınız. Orientringde bariz takip etme

meydana gelebilir. Yeterlilik standardının yüksek olduğu ve dolayısıyla ısrarcı bir takipçiden kurtulmanın çok zor olduğu uluslar arası yarışmalarda bu büyük bir problemdir. Birçok insan orientring kariyerinde haritalarını ceplerine koyarak uygun koşucuya bel bağlamak eğilimi gösterirler. Gerçek yeteneklerinden çok daha ötede sonuçlar elde etmiş koşucuların bir çok örneği vardır. Bu oynaması tehlikeli bir oyundur. Diskalifiye olma riskinden dolayı değil, kötü bir şöhret kazanmanın kolay olmasından dolayıdır. Bir takip edici olarak şöhret kazanmak için bunu bir defa yapmanız yeterlidir ve bu etiketten kurtulmanız neredeyse imkansızdır. Bu eğilime mağlup olmayın.

Tavsiyeler ve Düşünceler

- 1) Beyninizde parkur bölümlere parçalayın. Dokuz kilometrelik bir parkuru koşmak yerine bunu 3X3 kilometre olarak düşünün.
- 2) Diğer orientringçilerle eğitim egzersizlerinde koşun. Etrafınızda başka yarışmacılar varken orientring yapmaya çalışın.
- 3) Video filmi eğitim egzersizleri hem teknik üzerinde değerli bir geri kazanım olarak hem de seyredilirken ve filme alınırken orientring yapmaya alışmak için.
- 4) Bir yarış öncesi planınız olsun. Eğer bir rakip sizden iki dakika geride başlarsa yakalanma ihtimaline karşı taktiklerinizi düşünün. Eğer ormanda bir televizyon tayfasının bulunacağını biliyorsanız onların sizi videoya alma ihtimaline karşı kendinizi hazırlayın. Üzerinde konsantre olacağınız teknikleri iyice düşünün. Kontrol halkasını görüntülemek, dikkatli bir şekilde birinci kontrole karşı koymak, kontrolden dışarı çıkış yönünü bilmek, düzenli aralıklarla pusulayı kontrol etmek ve bunun gibi bir çok şey.

4.7. Bayrak Yarışları

Bayrak yarışları belki de orientringçinin en heyecan verici ve yoğun şeklidir. Taktikler büyük rol oynar ve diğer koşuculardan yararlanmak veya hatta onları takip etmek oyunun kabul edilebilir bir parçasıdır. Bayrak yarışı çizgiye gelen ilk kişinin birinci olduğu başa baş bir yarışmanın bulunduğu birkaç orientring şeklinden birisidir.

Adam akıllı miktarını azaltmak için bayrak yarışı parkurları “çatallaştırılabilir”. Bu koşucuların herhangi bir bayrak yarışı ayağında tamamıyla aynı istikameti koşmamaları için parkurların planlama şekillerinin bir tarifidir. Bu genellikle aralarında değişik parkur alternatifleri olan birçok ortak kontrol hazırlayarak gerçekleştirilir. Bir yarışın sonunda toplamda bütün takımlar tam olarak aynı parkuru koşmuşlardır ama her bireysel koşucu değişik bir parkur birleşimine sahiptir.

Yarışmacı için parkurun bir bölümünde diğer yarışmacılarla birlikte koşuyor olabilirsiniz, sadece parkurlar birdenbire çatallaşır. Bunun ne zaman gerçekleşeceğini bilemezsiniz. Öyleyse her zaman yol almayı kontrol etme konumunda olmalısınız.

Bir bayrak yarışındaki değişik ayaklar biraz değişik taktikler gerektirir. Çoğu orientringçiler kendilerinin yavaşça, bayrak yarışı ayaklarından bir tanesinde uzmanlaştıklarını fark ederler.

4.7.1. Birinci Ayak Koşusu

Birinci ayak bir sürü koşusuna dönüşebilir. Çatallaşmış parkurlarla bu sürü birkaç küçük gruba parçalanabilir. Birçok takım belki de teknik açıdan o kadar iyi olamayan ama hızlı koşan elemanlarını birinci ayağa koyarlar. Birinci gelerek kazanılan kişisel bir “şeref” olmasına rağmen, birinci ayak koşusunun asıl görevi önde giden sürüyle temas haline geçmektir.

Gerçekten “başarmak veya ölmek” istiyorsanız, her zaman, kendinize ait yol almayı yapın. Sürüye takılısanız bile. Sayılı durumlarda, sürünün tamamı aylak aylak dolaşır çünkü herkes bir başka kimsenin haritayı okuduğunu zanneder. Cesaretli bir birinci ayak koşucusu kendi rota seçimini takip ederken, diğerleri bir başka rotayı takip edebilir. Disiplinli bir sürü, genellikle, yalnız bir koşucudan daha yüksek bir tempo tutar. Dolayısıyla rota seçiminizden çok emin olmanız gerekir.

4.7.2. Orta Ayak Koşusu

İkinci ayak koşucusu her şeye hazırlıklı olmalıdır. Eğer bütün birinci ayak koşucuları büyük bir sürü halinde geri dönerlerse, o zaman kendinizin birinci ayak koşucusunun hızına ve saldırganlığına muhtaç olduğunuzu fark edersiniz. Eğer zemin iyiye tek başınıza koşabilirsiniz. Orta ayaklar belki de en az cazip olandır ama diğer ayaklardan daha fazla kusursuzluk ister.

4.7.3. Son Ayak Koşusu

Çoğu takım en iyi koşucularını en sona saklar. Burada, baskı altında soğuk kanlı olmanız ve öldürme (zorlukları yok etme, mücadele) içgüdünüzün bulunması gerekir. Önde giden son ayak koşucusu büyük baskı altındadır. Sizi takip eden sürü tarafından avlanırsınız ve yapabileceğiniz tek şey yarışı kaybetmektir. Eğer önde giden sürünün içindeyseniz bir erken atak yapmak ve antrenörlüğü ele geçirmek ya da bir sprint bitişine bağlı kalmak konusunda karar vermek zorundasınızdır.

Orientringin üst seviyesinde bir sürüden ayrılmak çok zordur. Bir aralık açabilseniz dahi her kontrole yaklaştığınızda sürünün geri kalan kısmı sizi, onları kontrole götürecek şekilde kullanmak suretiyle tam hız koşmaya muktedir olacaktır. Bu ustalıklı teknik orientringin olduğu alanlarda geçerlidir. Güçlü bir koşucu için uzun bir ayak kaçıp kurtulma fırsatı yaratabilir. Ama aynı zamanda eğer bitişe yaklaştığınızda diğer koşucularla birlikteyseniz bir takım yarış kazanma stratejileri de vardır;

- 1) Eğer yarış iki veya daha çok koşucu arasında bir mücadeleye dönüşürse son kontrole giden ilk kişi olun.
- 2) Diğer koşucunun önde gitmesine izin verin, sakın olun ve rakibinizin hata yapmasını bekleyin. Otuz metrelik bir aralık ihtiyacınız olan tek şeydir.
- 3) Son birkaç ayağı iyi okuyun. Sondan ikinci kontrolde kartınızı zımbala ve git.

Tavsiyeler ve Düşünceler

- Takım ruhunun önemini azımsamayın. Bir bayrak yarışı takımı, bireysel üyelerinin toplamından daha çok şey ifade edebilir. Klüp veya takım antrenörü takımda doğru atmosferi üretmek konusunda önemli bir rol oynayabilir.
- Toplu halde başlayan eğitim yarışlarında koşun.
- Maç oyunu eğitim egzersizlerine katılın. Burada iki, üç ve dörtlü guruplar halinde başlayın.
- Az sayıda yarışmalar sprinte dayalıdır. Olayların yüzde doksanında son kontrole ulaşan ilk koşucu aynı zamanda bitiş çizgisini ilk geçen insandır. Son ayak koşucuları son iki veya üç ayağı nasıl koşacaklarını iyi ayarlamalıdır.
- Büyük bayrak yarışlarında, yanlış başlamalar da olabilir ve birkaç yüz birinci ayak koşucusu bir kez koşmaya başladığında onları geri çağırmak imkansızdır. Doğru zamanda başlama çizgisinde bulunun.
- Birinci ayak koşucuları sürüler halinde ve hızlı başlayarak koşmak konusunda çok şey öğrenebilirler.
- Aynı yaş gurubunda ve standartta olan bir çok yarışmacının bulunduğu bir kulübe üye olun. Böylece, yarışmacı bir bayrak yarışı takımı oluşturabilirsiniz.
- Son ayak koşucuları kendi kuvvetlerinin bilincinde olmalıdırlar ve rakiplerinin güçlerini ve zayıflıklarını bilmelidirler. Taktiklerinizi buna göre seçin. Örneğin, eğer bitişe hızlı ulaşmasıyla bilinen bir koşucuyla birlikteyseniz atak yapmak için son kontrolü beklemeyin.

4.7.4. Kısa Mesafe

Bu görel olarak yeni bir şampiyona mesafesidir ve genellikle 25-30 dakikalık bir yarışma şeklini alır.

Bu mesafeyi tanıma konusundaki tartışmaların bir tanesi de gelişmekte olan orientring uluslarına daha iyi bir başarı şansı vermek konusundadır. Bunun arkasındaki düşünce sudur; klasik uzunluktaki bir yarışla başa çıkacak kadar iyi eğitilmemiş az tecrübeli yarışmacılar kısa mesafelerde daha başarılı olabilirler. Bunun böyle olduğu konusunda çok az kanıt vardır. Kısa mesafe orientringi hızlı, kusursuz ve hatasız tekniklere daha

fazla önem verir. Bu yetenekleri geliştirmek eğitim gerektirir. Kısa mesafe orientringinde bile başarıya giden kestirme yollar bulunmamaktadır. Kısa koşu zamanlarında hataya çok az yer vardır ve uluslar arası bir seviyede on saniyenin üstü büyük bir hata olarak tanımlanabilir. Bu başlangıçtan bitişe toplam bir konsantrasyonun olması gerektiği anlamına gelir ve başlama düdüğü çalar çalmaz tam hızla orientring yapmalısınız. Bu mutlaka tam hızla koşma anlamına gelmez.

Kısa mesafe orientringi tanıtıldığında en yarış taktikleri konusunda bir çok tartışma olmuştur. Bazı koşucular bir kısa mesafe yarışını kazanmanın tek yolunun fırsatları değerlendirmek olduğunu düşünmüşlerdir. En iyi yaklaşım her zaman kontrolü elinde bulunduran orientringçinin hızlı ve kusursuz olması şeklindedir.

Kısa mesafe orientringinde, diğer orientring çeşitleriyle karşılaştırıldığında adınılarda daha büyük değişiklikler vardır. Enerji saklamaya çok az ihtiyaç vardır. Ama ustalıklı bir kontrole ulaştığımızda yavaşlama disiplinine sahip olmalıyız.

Her zaman kontrolü elinde bulundurmak, her zaman dikkatli olmak değildir. Kısa bir yarış kazanmak belli bir risk alma miktarı gerektirir ama bunlar hesaplanmış riskler olmalıdır. Eğer kazanma hırsınız varsa otuz saniyelik bir gecikmeye yol açacak ama daha çok güvenli olan bir rotayı seçmenin anlamı yoktur. Şans cesaretli insanlara yardım eder.

Kontrole giden düzgün bir teknik kısa mesafe orientringinde mutlaka gereklidir. Her kontrolde kazanılan birkaç saniye bütün parkur boyunca bir yarım dakika toplamı verir ve kısa mesafe koşusunda bir yarım dakika cömert bir kazanma sınırıdır. Her zaman kontrole yaklaştıkça beyninizde arazinin iyi bir resmini taşıyın ve çıkış yönünüzü planlayın.

Kısa mesafe orientringi, belki de beyinsel kontrolün en büyük rolü oynadığı orientring çeşididir. Her saniyenin önemli olduğunu bilmek yarışmacının üzerinde ilave bir stres yaratır. Kısa yarışların çoğu çok yavaş koşmak yerine çok hızlı koşarak hata yapmak yoluyla kaybedilir.

Tavsiyeler ve Düşünceler

- Mesafenin çok kısa olduğunu düşünerek çok hızlı koşmayın. Belli bir metotla orientring yapın.
- Tam olarak ısının ve bir harita taşıyın.
- Kontrol toplama egzersizleri, kontrol akışını ve hızlı, hatasız yol alma eğitiminin harika bir yoludur.
- Aralık orientringsi şeklinde koşun. her ilmek arasında biraz dinlenin.

4.7.5. Gece

Gece orientringi uluslar arası bir yarış değildir. Ancak bir çok ülke ulusal gece şampiyonaları ve İsveç'teki Tio Milia ve Finlandiya'daki Jukola olmak üzere iki klasik klüp orientring bayrak yarışlarında, gece orientringi önemli bir rol oynar. Bu sebeple kuzey ülkelerinde gece orientringçi uzmanları yaygındır.

Gece yarışlarına hırsı olmayan orientringçiler için bile bu, eğitimin değerli bir parçasıdır. Gece orientringçisi, kusursuz yol almaya büyük önem verir ve bildik ormanlar karanlıkta tamamen farklı bir şekle bürünürler. Açık kırık alanlar genellikle gün ışığında elit orientringçilere sınırlı teknik mücadele sağlarlar. Bu iyi görülebilirlikten kaynaklanır. Ama geceleyin bu başka bir hikayeye dönüşür. Gece orientringçisi için önceden gerekli olan bir şey etkin bir kafa lambasıdır. Bu, halojen bir lamba, tekrar doldurulabilen piller ve pil kutusu anlamına gelir. Piyasada özellikle orientring için tasarlanmış birkaç model bulabilirsiniz. Öyleyse bir tanesini satın alın. Eğer sadece asfaltta yol almak hoşunuza gitmiyorsa iyi bir kafa lambası kış eğitimi için bir servet anlamına gelebilir.

Taktik olarak emniyetli bir oyun çıkarmak geceleyin faydasını gösterir. En kuvvetli kafa lambasıyla bile görüş alanınız birkaç düzine metreyle sınırlıdır ve bu görüş alanı içinde bile özellikleri bulma ve arazi yeteneğini şekillerini tanıma yeteneği azalır. Bu şu anlama gelir. Tek başına harita okuma yeterli değildir ve yeniden yerleştirme neredeyse imkansız bir hale gelebilir. Mesafe yargılaması hassas pusula ibreleri ve belirgin bir

atak noktası seçimi gibi teknikler birdenbire zaruri olabilir. Gündüz parmak pusulası kullanırken bir orientringçinin, gece orientringçi için geleneksel ölçekli pusula kullanmaya başlaması sıklıkla görülen bir şeydir.

Tio Milia, Jukola ve İngiltere'deki Harvester Relay gibi yarışlardaki şafak ayakları bir kafa lambası gerektirmeyecek kadar yeterli derecede karanlık olmadığı ama yine de haritayı okuyabilmek için bir ışığın gerekli olduğu durumlarda özel bir problem yaratabilir.

Tavsiyeler ve Düşünceler

- Belli aralıklarla, kışın karanlıkta kendinizi ede hissetmek için bir kafa lambasıyla eğitim görün.
- Bildik araziler ve hatta parklar gece eğitimi egzersizleri için bir avantaj olarak kullanılabilir.

4.7.6. Hasar Sınırlaması

Herkes hata yapar ama gerçek anlamda ileri bir orientringçinin işareti dakikalardan çok saniyelerdeki hatalarını saymaktadır.

Yarış sonrası analizi öğrenme sürecinde önemli bir rol oynar. İyi bir sonuçtan sonra performans analizi yapmak kolaydır. Ama kötü bir yarıştan sonra harita, çamurlu ayakkabılarla birlikte plastik bir çantanın dibinde yer alır. Kötü bir yarış hatırlamak sancılı bir tecrübedir. Ama eğer aynı haritayı yapmaktan kaçınmak durumundaysanız bu gereklidir.

Hiçbir orientringçi hatasız değildir ve hiçbir harita mükemmel değildir. Çoğu yarışlar en az bir tane "hileli" kontrol taşır. Dünya orientring şampiyonları bile bazen bu sendromdan yakınıır. Buna rağmen en iyi orientringçi neredeyse her zaman kazanır. Şansın bir rolü olsa da kendi şansınızı yaratmanın da yolları vardır. Bunun anahtarı orientringinizin kontrolünü elinizde tutmanız ve aynı zamanda da haritanın yanlış

olduğu, ama sizin doğru olduğunuzu bilmenin yargılaması ve kendine güveni taşınmaktır. Hiçbir zaman bir tek tekniğe bağlı kalmayın.

En iyi şekilde yarışmak kapasitenizin sınırları dahilinde koşmak anlamına gelir. Bu potansiyel hatanın hiçbir zaman çok uzakta olmadığı anlamına gelir. Dolayısıyla işler kötü gitmeye başladığında yararlanmak için bir duygu geliştirmeye çalışmak önemlidir.

Tavsiyeler ve Düşünceler

- Orientring esnasında yanlış yapma ihtimalinizi göz önünde bulundurun.
- Rutin olarak ve belli aralıklarla pusulanızı temizleyin ve kontrol edin.
- Eğer büyük bir hata yaptıysanız yarış bittikten sonra fark etmiş olmanız gereken uyarı işaretlerinin üzerinde düşünün.
- Bir kontrolü koşmaktasınız ve zımbalamak üzeresiniz sonra birdenbire yanlış koda sahip olduğunu fark ediyorsunuz. Panik yapmayın ve otomatik man saldırı noktanıza geri koşun. Ama acele etmeyin ve yeniden yerleştirin. Haritada kontrol özelliğinin işaretlendiğinden yüzde yüz emin olabilirsiniz.

4.7.7. Parkur Planlamacılarının Hileleri

4.7.7.1. Tuzak

Bir kontrol noktasından dışarı belirgin bir çıkış rotası her zaman en iyisi değildir. En yakın yola doğru koşmak en iyi rotadan daha azını kullanmanıza yol açar. Bir kontrolden sonra hangi yolu takip edeceğinize karar verirken rotanın tamamını göz önünde bulundurun.

4.7.7.2. Kuyruktaki İğne

Parkur sonundaki birkaç hileli kısa ayak parkur planlamacıların sıklıkla kullandıkları bir tuzaktır. Belki de bitiş anonsunu duyabilirsiniz. Son birkaç kontroldeki konsantrasyon aısından bitişte “ve kazanabilmesi için sadece iki dakikası var” deyimini duymaktan

daha kötü bir şey olamaz. Bu aynı zamanda yorgunluğun beyinsel açıklığı etkilemeye başladığı bir yarış safhasıdır.

4.7.7.3. Köşegen

Eğimlerdeki kontroller genellikle hifelidir ve eğimin üstünde aşağı giderken veya köşegen bir şekilde tırmanırken onlara çarpmaya çalışarak daha zor hale getirebilirler. Neredeyse her zaman bir kontrole doğrudan düşmek veya tımanmak en iyisidir. Genellikle bir kontrole doğru yol almak neredeyse her zaman çok kolaydır.

4.7.7.4. En Kısa İlk Öncedir

Parkurdaki en zor kontrol genellikle birinci kontroldür. Çünkü adrenalin yüksektir, çok hızlı koşarsınız ve henüz haritaya alışmamışsınızdır. Eğer bu aynı zamanda kısa bir ayaksa önemli problemlerinizi olabilir. Daha da kötüsü kısa bir tepeden aşağı ayağında haritadaki başlama üçgenini yerleştirmeyi başarmadan önce, birinci kontrolü geçmiş olabilirsiniz. Çok fazla yara almamak için başlangıçta canlanma seviyenizi kontrol etmeyi öğrenin. Bu beyinsel eğitimin (spor psikolojisi) büyük ödülleri verdiği bir alandır.

4.7.7.5. Tavsiyeler ve Düşünceler

- 1) Kendi başımıza istikamet planlayarak tecrübe kazanın.
- 2) Bir sonraki yarışmada kullanılacak olan alanın eski bir haritasına sahipseniz bazı ilginç bacak planları yapın ve onları nasıl koşacağınıza karar verin. Kendinizi istikamet planlayıcısının yerine koyun. Bazen bir istikametteki bacakları tahmin edebilir ve nasıl üstesinden gelebileceğinizi çalışabilirsiniz.

4.7.8. Yarışları Eğitim Olarak Kullanmak

İskandinavya'nın dışında orientring eğitimiyle sorunlardan birisi de doğru araziye ulaşmaktır. Bir diğer problem de gerçekten iyi bir eğitim seansı çok efor gerektirir.

Arazi sahiplerinden izin almak, haritaları tedarik etmek, egzersizleri planlamak, kontrol bayraklarını asmak ve toplamak ve bir sürü şey. Bu her hafta sonu dışarı çıkıp yarışarak iyi bir orientringçi olacağımız anlamına gelmez. Buradaki tehlike sudur: Aynı hataları tekrar tekrar yapabilirsiniz.

Mevsiminizi planlayın, sizin için önemli olan yarışları seçin ve bunlarda yarışın. Diğer yarışlar hedefinize giden adımlar olarak görülmelidir. Bazı tekniklerin pratiğini yapmak için bunları kullanın. Örneğin, halka içinde olduğunuzu görüntüleme üstüne konsantre olmaya, her bacakta pusula kullanmaya, ilerisi için plan yapmaya karar verin. Diğer yarışlar deneme yarışları olarak kullanılabilir veya büyük yarış için kuru koşular olarak. Ama her yarışı kazanmaya çalışarak tuzığa düşmeyin.

4.7.9. Büyük Yarışa Hazırlanmak

Tam potansiyelinizi geliştirmek öğrenmesi ve pratiğe konması zor bir sanattır. Aşağıdaki kurallar size dövüş şansı verir.

- Yaralanmaktan kaçın. Bazı yaralar kötü şans eseridir ama bir çoğu hassas bir eğitimle yüksek riskli seanslardan kaçınarak ve mantıklı önlemler alınarak engellenebilir. Kuvvet eğitimini de içine alan değişik eğitim bir çok yarayı engellenenize yardımcı olacaktır.
- Hastalıktan kaçının. Bu, söylemesi yapmasından daha kolay olan bir şeydir. Ancak ne yediğinize ve içtiğinize, yeterince dinlendiğinize, kişisel temizliğe ve stresten kaçınmaya dikkat edin. Eğer yurtdışında yaşıyorsanız, yediğinize ve içtiğinize çok dikkat edin.
- Eğitiminizi ve yarışınızı bir sezon boyunca planlayın. Planınız şöyle olabilir:
 - Kasım:* Kolay eğitim, özel teknik seansları yok.
 - Aralık:* Kış eğitiminin başlangıcı. Her hafta başına haritayla bir seans yapmayı amaçla.
 - Ocak ve Şubat:* kış eğitimine devam.

Mart: Mevsim öncesi hazırlanma. Temel tekniklerin eğitimini görün. Her hafta 2 veya 3 seans. Dışarı çıkıp koşmak ve hata yapmak yerine hassas bir biçimde orientring üzerine konsantre olun. Teknik eğitim hafta sonları yapın.

Nisan ve Mayıs: Bahar Mevsimi. Hafta sonları yarışlar artı her hafta iki teknik seans. Daha ileri eğitim seansları.

Haziran ve Temmuz: Yaz arası. Tatil yarışları artı eğitim kampı. Teknik eğitime konsantre olmak için iyi bir zaman.

Ağustos, Eylül, Ekim: Sonbahar mevsimi. Hafta sonları yarışları, hafta başına 1-2 teknik seansı.

- Eğitiminizi yarışın gerçekleşeceği arazi tipine göre ayarlayın. Hangi tekniklerin önemli olacağını düşünün ve ona göre eğitim alın.
- Hastalık veya yaralanmadan dolayı bazı eğitim seanslarınızı kaçırarak olursanız, 3 haftalık eğitimi 2 haftaya sıkıştırarak kaybettiğiniz zamanı telafi etmeye çalışmayın. Genellikle, büyük yarış yaklaştıkça zamanı sıkıştırma eğitimi artar. Bunu yapmayın.
- Yarışa 2 hafta kala eğitiminizi yavaşlatın. Yarışa birkaç gün kala diyetinize önem verin. Çok miktarda karbonhidrat ve sıvı. Bu iltiyaç duyacağınız yakıttır, öyleyse yarışa boş tanklarla başlamayın.
- Kendi vücudunuzu dinlemeyi öğrenin. Yarış yaklaşırken hangi eğitimin size uyduğunu öğrenin.
- Kendinizi beyinsel olarak hazırlayın.

4.8. Dengeyi Doğru Ayarlamak (Form Ve Teknik)

Çoğumuz “dünyadaki en iyi teknik orientringçi” olan birisini biliriz ama bu kişi çok hızlı koşamaz. Bu düşünce çizgisinde temel bir yanlışlık vardır. Kusursuz bir şekilde kilometrede 10 dakika yol almak, kilometrede 6 dakika yol almaktan çok farklıdır. Koşma hızı ve tekniği birbiriyle yakından ilişkilidir ve orientring alınırken en zor olan şeylerden birisi de doğru dengeyi sağlamaktır. Teknikteki gelişmeler formdaki gelişmelere uymalıdır. Sezon dışı eğitim esnasında bile temel bir eğitim tekniği idame ettirmenin bir konusudur.form yokluğu doğrudan doğruya yol alma hatalarına neden olur. Bir istikamet sonunda bir miktar kısa bacak tekniği kurmanın kitaplardaki

istikamet planlama hilesi yorgun koşucuyu yakalamak için tasarlanmıştır. Bir orientring istikametindeki kendinden geçen herhangi birisi, bir sonraki kontrolü bulmanın kolay olamayacağını bilir. Eğer sert arazide koşmaya alışkın değilseniz, harita okumanız zorlaşacaktır. Bu kıtasal orientringçilerin İskandinavya'da zorlanmalarının nedenlerinden biridir. Cevap, bir orientring istikametindeki fiziksel mücadeleleri alabilmeniz için yeterli miktarda ve kalitede eğitim almanızdır. Fiziksel sağlığınızı geliştirmek büyük miktarda ve iyi kalitede teknik eğitimle başa çıkabilmenizi sağlar. Form ve orientring tekniği el ele gitmelidir.

4.9. Birlikte Eğitim

Orientring genellikle tek başına yapılan bir spordur. Ancak bazı gerçek katma değerli eğitim seansları bir başka orientringçi ile birlikte yapılanlardır. Çok az şey bir parça arkadaşça rekabet kadar orientringinizi geliştirmek konusunda etkilidir. Eğitiminizin kalitesi bir başkasıyla eğitim gördüğünüzde gelişir. Ormanda koşarken doğrudan kıyaslama ile zayıflıklarınızı keşfedebilirsiniz. Bundan sonraki birlikte eğitimi de tartışıp, analiz edebilirsiniz. Özellikle çiftler veya küçük gruplar için tasarlanmış iyi eğitim seansları vardır.

- 1) Eşleme oyunu: İkili, üçlü veya dörtlü gruplar halinde başlarsınız ve bir sonraki kontrole ulaşacak olan ilk kişi olmaya çalışırsınız ve kontrole tekrar grup haline gelirsiniz.
- 2) Rota seçimi: İkili veya üçlü gruplar halinde eğitim görün; her kontrolde karşılaşılabilecek şekilde değişik rota seçimleri yapın.
- 3) Görüntüleme: Aranızda bir harita varken sırayla önde ve arkada giderek koşun. Lider arazinin ve haritanın görüntülenmiş bir resmini kullanarak, elinde harita olmaksızın koşar. Onu takip eden koşucu kendisini rollerin değişeceği bir sonraki bacağa hazırlar.
- 4) Yönetme: Aranızda bir harita varken sırayla önde ve arkada giderek koşun. Bu egzersizinizde takip eden haritayı taşır ve öndeki koşucuya talimatlar vererek onu yönetir.

- 5) Yeniden yerleştirme: aranızda bir harita varken sırayla önde ve arkada giderek koşun. Lider, bir kontrol bölgesinde haritayı arkasındaki koşucuya verir. Arkada giden koşucu kontrole giden son parçaları yerleştirir ve yönlendirir.

4.10. Koltuk Eğitimi

Her insan kolayca orientring arazisine erişemez. İyi kalitede teknik eğitimi aynı zamanda yüksek seviyede form gerektirir ve bu yüzden başa çıkabileceğiniz eğitim hacmi sınırlıdır. Koltuk eğitimi ormandaki eğitimin önemli bir tamamlayıcısı olabilir.

Koltuk eğitiminin çoğu için temel klasörünüzdür. Önceki yarışlardan kalma haritaları dosyaladığımız arşiv. Bu tecrübelerinizin değerli bir kütüphanesidir ve önceki yarışlara geri dönüp bakmak yararlı ve eğlenceli olabilir. Belli bir yarışa hazırlanırken, benzer ormanların ve yarış alanlarının geçmiş haritalarını çalışmakta çok şey kazanabilirsiniz.

Koltuk eğitiminin bir diğer şekli de beyinsel eğitimidir. Bunu yapmak kolay değildir, ama her gün 5-10 dakika beyinsel eğitimi rutin hale getirmeye çalışmaya değer.

Şunları deneyin:

- 1) Büyük bir yarış için kendinizin başlama çizgisinde olduğunuzu hayal edin. Nasıl hissediyorsunuz? İlk kontrole nasıl ulaşacaksınız?
- 2) Bir kontrole koştuğunuzu, zimba yaptığınızı ve koşuya devam ettiğinizi hayal edin.
- 3) Önemli bir bayrak yarışının sonuna yaklaştığınızı hayal edin. Bir rakiple berabersiniz. Hangi taktikleri kullanırsınız?

Olasılıklar sonsuz sayıdadır. Hayal gücünüzü kullanın.

4.11. Bir Antrenörün Rolü

Bir orientringçi kendi kendisine bağımlı olmayı öğrenmelidir. Ormandayken ister eğitim görüyor olsun, ister yarışıyor olsun talimat veren bir antrenör bulunmayacaktır.

Belki de bir antrenörün ana rolü atlete kendi kendisinin antrenörü olmayı öğretmektir. Kişisel antrenör atletin kendi eğitimini planlamasına yardımcı olmalı; öğüt vermeli ve soruları cevaplamaya hazır olmalıdır. Hiçbir antrenör elit bir sporun bütün noktalarında uzman olamaz ama en azından atleti hangi yöne yönlendireceğini bilmelidir. Bir antrenör aynı zamanda yaslanılacak bir omuz ve dinlenecek bir kulaktır.

Bir klüp veya takım antrenörü bir çok pratik yolla yardımcı olabilir. Eğitim egzersizlerini planlamak ve hazırlamak bir orientringçi antrenörü olmanın ekmeği ve yağıdır. Gözlemleme ve atlete geri itilim vermek bir diğer önemli fonksiyondur.

Bir motivasyoncu olarak antrenör doğru takım ruhunu yaratmakta çok değerli olabilir. Bir takım antrenörü takımdaki bireyleri tanımalı ve en iyi neye tepki verdiklerini öğrenmelidir. Bazı insanlar sürekli cesaretlenmeye ihtiyaç duyarlar. Bir takımda doğru atmosferi yaratma konusunda en değerli antrenörlük öğüdü takım üyelerinin kendilerinden gelecektir. Takım antrenörü tek başına bütün işi yapmak yerine bir katalizör görevi görmelidir.

4.12. Zirveye Ulaşmak

Bütün sporlarda olduğu gibi zirveye ulaşmak için yüzde yüz teslimiyet gerekir. 20/80 kuralı iyi bir yaklaşımdır.

%20 teslimiyetle potansiyelinizin %80'ine ulaşmayı umabilirsiniz. Sınırlı miktar zamanı olan bir klüp orientringçisi için bu iyi haberdir ama son %20'yi başarmak istiyorsanız gerektiği anlamına da gelir.

Zirveye ulaşmak için %100 teslim olmanız gerekmez. Aynı zamanda akıllı bir eğitim de görmelisiniz. Çok eğitim görmek iyi eğitim görmek anlamına gelmez. Vücudunuzdan gelen işaretleri dinleyin ve eğitim yüküne ona göre adapte olun.

Zirveye ulaşmak sıkı bir çalışma gerektirir ve hiç kimse bunu sizin yerinize yapmaz. Ancak hayatı kolaylaştırmanın birkaç yolu vardır. Birincisi ve en önemlisi eğitimi

teşvik edecek bir çevrede yaşadığımızdan emin olun. Nerde çalışacağımızı seçebilme lüksüne sahipseniz bu seçimi yaparken eğitim olanaklarını da düşünün. Bir diğer önemli faktör de aktif olarak elit orientringçileri destekleyen bir klüp seçmektir. Bu destek eğitim seansları, eğitim kampları şeklinde, aynı zamanda da finansal şekilde de olabilir. Yeni başlayan birisi için kıdemliler sınıfına geçiş büyük bir şok olabilir. Bunun sebebi, derslerin uzun veya daha sıkı olması değildir. Kıdemli sınıftaki yarış seviyesi öyledir ki ancak birkaç yeni başlayan kıdemli olduktan sonraki birinci ve ikinci yılda başarılı olmayı umabilir. Yeni başlayanları ara sıra kıdemliler sınıfına girmeye cesaretlendirmek iyi bir tecrübe olabilir. Kısa mesafe yarışları bunun için iyidir.

Orientringde zirveye ulaşmanın bir anahtarı da değişik arazi tiplerinde olabildiğince tecrübe kazanmaktır. Genellikle araziye erişim sınırlıdır ve başa çıkabileceğiniz eğitim tekniği de fiziksel kapasitenizle sınırlıdır. Dolayısıyla teknik eğitim seanslarından edinebileceğinizin en çoğunu edinmek önemlidir. Kendinizi bir yarış varmışçasına hazırlamak için eğitim seansına başlamadan önce birkaç dakika harcayın. Egzersizin amacına ve eğitimini alacağınız tekniklere konsantre olun. Elinizdeki göreve tamamen konsantre olmuş bir şekilde egzersize başlayın. Seans boyunca konsantrasyonu idame ettirmek için kısa ve yoğun teknik seansları yürütmek daha iyidir. Kırk dakikalık iki teknik seans seksen dakikalık tek bir seanstan daha iyidir.

Orientringde zirveye ulaşmak büyük miktarda tecrübe gerektirir. Çoğu orientringçiler zirveye otuzlu yaşların başlarında ulaşırlar. Daha tecrübeli yarışçıları dinleyerek çok şey öğrenebilir. Birisine nasıl eğitim gördüklerini, bir yarış nasıl koştuklarını ya da hangi rotayı seçtiklerini sormaya kalkmayın. Ama bu kimsenin basit bir şekilde yaklaşımını kopyalamayın. Kendi ihtiyaçlarınıza hitap eden en iyi düşünceleri ve tavsiyeleri öğrenin. Son olarak hiç kimsenin zirveye iyice tecrübe edinmeden ulaşmadığını hatırlayın.

5. ORIENTRING SİHHATİ (FITNESS) EĞİTİMİ

5.1. Sıhhat (Fitness)

Oxford İngilizce Sözlüğü “sıhhatli olmayı” (fit) “iyi adapte olmuş ve bir amaca hizmet edebilecek kapasitede olma” şeklinde açıklar.

Eğer orientring bir eğlenceyse kendinizi sıhhatli hissettiğiniz zamanlarda yaptığınız orientring son derece yücedir.

Orientringde geliştirilmiş sıhhat diğer bir çok spordan daha iyi sonuçlar verir. Sıhhatli olduğunuz zaman daha hızlı hareket etmekle kalmayıp aynı zamanda daha fazla zaman kazanacak şekilde kusursuzca hareket edebilirsiniz. Eğitimde fiziksel gayret sayesinde daha rahat olabilirsiniz. Yol almaya daha çok konsantre olabilirsiniz. Dikkatinizin çoğu rota seçimi üzerine yoğunlaşır. Yarıştan çok kusursuz yol almadan tatmin elde eden orientringçiler için bile gelişmiş bir sıhhat daha fazla eğlence anlamına gelecektir.

Orientring sporu fiziksel çaba gerektiren bir yol alma yarışıdır. Bir başkası koşmasa bile bir istikamet etrafında koşmak büyük bir zevktir. İstikametın fiziksel veya yol alma noktalarından dolayı zaman kaybı olmamalıdır. Eğer en hızlı zamanda koşmuyorsanız acele hareket etmeniz gerekmez ve konsantrasyonunuz azalmaya başlar. Bu yüzden sıhhat orientringdeki eğlenceyi ve performansı arttırır. Bir sabır sporu olmasına rağmen orientring çalılıkların arasından, tepelerden yukarıya doğru ve çatlamaş toprakta koşmayı içerir. Hız patlaması bacak gücü engelleri aşarak ağaçların arasından süzölebilmeyi gerektirir. Orientring sıhhati hız, kuvvet, esneklik ve dayanıklılığın ustaca dengelenmesini gerektirir.

İnsanların atletik yetenekleri için “bir amaca iyi adapte olmak” iyi bir tanımlamadır. Sıhhatli bir insan fiziksel çalışmaya iyi adapte olmuştur. Tekrar edilmiş fiziksel eğitim adaptasyon için uyarıcı etki yaratır.

5.2. Egzersiz Psikolojisi

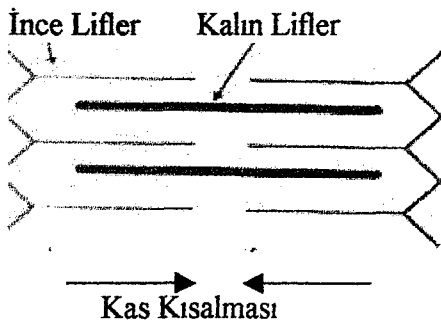
5.2.1. Kas ve Hareket

Kas sadece bir tek şey yapar. Kısalır veya uzar ve bunu yaparken bacakları, kolları, parmakları, vücudun herhangi bir bölümünü hareket ettirir ve bu hareket “fiziksel çalışma” olarak adlandırılır. Tekrar uzamak için bir kasın ikinci bir karşı partneri olmalıdır. İkinci kas kasıldığında birinci kas uzar. Koldaki veya alt bacedeki gibi bir kas bütünü, kas hücrelerinin büyük bir toplamıdır. Bu hücreler yeterince ince ve uzundurlar. Kıaldıkları zaman aynı yönde çekilirler. Bütün hücreler bağlayıcı dokular tarafından aynı konumda tutulur. Her kas hücresi içinde proteinden yapılmış birçok kas lifi bulunur. İki tip lif vardır: Kalın lifler ve ince lifler. Kalın ve ince lifler birbirlerinin içine girecek şekilde düzenlenmiştir. Şekil 44’ e bakın.



Şekil 44

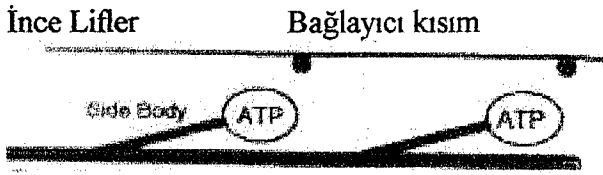
Bir kas kasıldığında kalın ve ince lifler iletişim kurar ve birbirleri üzerine hareket ederler. Böylece iç içe girme büyür. Bu kas hücresini kısaltır. Şekil 45’ ye bakın.



Şekil 45

5.2.2. Kas Kasılması

Kas kasılmasının enerjisinin nereden geldiğini anlamak önemlidir. Her kas hücresi gevşediğinde her iki tarafta ATP (Adenosine Tri – Phosphate) adında enerji zengini bir molekül taşır. Şekle bakın.

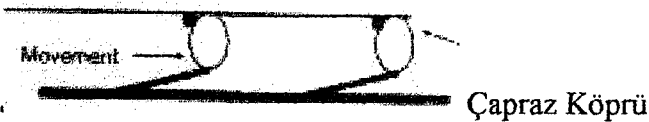


Kalın Lifler

Kas hücresi kasılmaya uyarıldığında kalın liflerin kenarları ince liflerin bağlayıcı kısımlarına iliştilir. Bu noktada, kenarlar hareket etme eylemini gerçekleştirebilmek için ATP molekülünden enerji alırlar. ATP molekülü enerji açığa çıkarınca ikiye ayrılır ve kenarı terk eder. Şekle bakın.

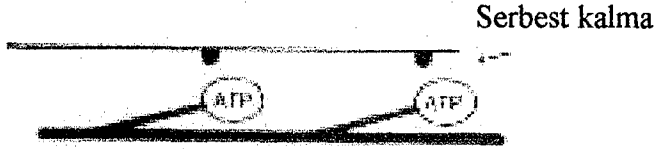


Sonra kenarlar hareket eder. Kalın ve ince lifleri birbirlerinin üstüne gelecek şekilde çekerler ve kas hücrelerini kısaltarak fiziksel çalışma ile vücut hareketi sağlarlar. Şekle bakın.



Son olarak kenarlar bir sonraki hareket halkası için pozisyon almak üzere serbest kalmalıdır. Serbest kalabilmek için kenarlar yeni bir ATP molekülü bulmalıdırlar. Bu

gerçekleşmedikçe kenarlar serbest kalamazlar ve kasların kasılması devam edemez. Şekle bakın.



Mesela bir merdivene tırmanıyor olsaydınız ve enerjiniz bitmiş olsaydı, biri size bir çikolata verene kadar tek bir adım ilerleyemezsiniz. Ancak, kalın lifler için bunun biraz daha kötüsü geçerlidir çünkü kenarlar enerji için daha fazla ATP elde edene kadar ince liflere yapışık kalırlar. Serbest kalamazlar.

Yaşayan ve egzersiz yapan bir kas için bir akıbet vardır. Az enerjiyle koştüğunuz ve ATP' nin kasın ihtiyacı sınırlarında olduğu bir durum hayal edin. Bir sürü kenar ATP kullanmaktadır ve hareket etmektedirler ama birkaç tanesi de yapışık haldedir. Bunun sonucu şu olur: Kasların çoğunun hareketi yapışık kalan kenarları koparır.

- *Önemli bir nokta:* Eğer yetersiz bir enerji tedariki olmaksızın egzersiz yapıyorsanız, kaslarınıza zarar verirsiniz. Düzenli bir şekilde eğitim görürken doğru yiyecekten yeterince yiyip yemediğinize dikkat edin.

5.3. Enerji İhtiyacı

“ATP” diye bilinen enerji taşıyıcısı yiyeceğin parçalandığı hücre kısımlarından enerji toplar ve bunu enerjinin kullanıldığı proteinlere taşır. ATP kas gibi proteinlerle iletişim kurduğunda bu enerji açığa çıkar ve proteinler vücudumuzdaki milyonlarca yaşam sürecini gerçekleştirmeyi başarırlar. Proteinler vücudumuzdaki işleri gören bütün yapıları oluştururlar ve iş yapmak her zaman enerji gerektirir.

Kullanılabilir ATP arzı sınırlıdır. Genellikle, bir kas hücresinde, 4 saniyelik bir kasıla için yeterli ATP olacaktır. Bundan daha uzun sürecek kas kasılmaları için tekrar tekrar yeni ATP molekülleri yaratmalıdır. Bunun için de parçalanmış ATP' yi geri dönüşümlü

olarak kullanılmalıdır. Bu hücrelerimizde “mitokondri” denilen bölümde olur. Mitokondride, kimyasal reaksiyonlar, yiyeceklerden enerji alacak ve bu enerjiyi ATP’ ye geçirecek şekilde tasarlanmıştır. ATP’ nin sürekli yaratılması için bir enerji kaynağı gereklidir. Birçok enerji kaynağı vardır.

5.3.1. Kreatin Fosfat

Bu ATP’ ye benzer bir moleküldür ama enerji taşımaktan çok enerji saklar. Kreatin fosfat yeniden ATP yaratmak için kısa vadeli hazır enerji arzı sağlar. Bu da 6-8 saniyelik bir kasılma için yeterli kadar ATP demektir. Sprint ve diğer kısa ve yoğun egzersiz devreleri için önemli bir enerji saklama deposu olmasına rağmen, kreatin fosfat uzun egzersizler için uzun vadeli bir çözüm sunmaz.

5.3.2. Karbonhidratlar

Bunlar şeker, pasta, pirinç ve patates gibi şeyleri içerir ve hepsi vücudumuzda kaslarda veya karaciğerde şeker glikozu olarak saklanır. Vücudumuzdaki glikoz stoğu değişkendir ve egzersize ve diyetle bağlıdır. Yüksek karbonhidratlı bir diyetle 90-100 dakikalık bir egzersiz için yeterli glikoz stoğu yapılabilir.

Karbonhidratları kullanarak koşma gibi uzun süreli egzersizleri desteklemeye yeterli bir enerji kaynağına sahip olabiliriz. Kreatin fosfattan farklı olarak glikozda saklı olan enerji, doğrudan doğruya ATP yaratmak için kullanılabilir. Glikoz oksijen gerektiren bir dizi karmaşık kimyasal reaksiyondan geçmelidir. Bu reaksiyonlar mitokondri de gerçekleşir. Dolayısıyla iyi bir enerji saklama yolu olsa da glikoz hazır bir enerji deposu değildir ve kreatin fosfat ATP ve kreatin fosfat stokları arasındaki enerji uçurumunu yok etmeyi ve glikoz sisteminin işlemlerini sağlar.

5.3.3. Yağlar

Yağlar çok geniş bir enerji stoğu sağlar. Bu enerji saatlerce koşmaya yeterli miktarda olabilir. Glikoz gibi yağlarda enerji ATP üretmek için kullanılmaya başlamadan önce

bir seri karmaşık kimyasal reaksiyondan geçmelidir ve oksijen bütün süreç boyunca gereklidir. Bu reaksiyonlarda mitokondride meydana gelir. Yağlar egzersiz için güvenilir ama yavaş bir enerji deposu sağlar – glikozdan daha yavaş bir enerji deposudur. Bunun iki nedeni vardır:

- 1- Kas hücrelerinde glikoz kullanabilen mitokondriden daha az sayıda yağ kullanabilen mitokondri vardır, dolayısıyla egzersizler esnasında yağ kullanımın için daha az kapasite vardır.
- 2- Yağdan enerji açığa çıkması için glikozdan daha çok oksijene ihtiyaç vardır.

Bir birim enerji (1 kJ) açığa çıkarmak için;

Yağdan : 0.512 litre oksijen

Glikozdan: 0.495 litre oksijen

Kasa giden oksijen arzı egzersiz yapma yeteneğimize merkez oluşturur. Kana daha çok oksijen gitmesi için egzersiz esnasında daha sık nefes alıp veririz ve kalbimiz, oksijenin kaslarımıza daha çabuk taşınması için hızla çarpar. Bu esnada olabildiğince enerji açığa çıkarır. Egzersiz için kullanılan enerji oksijenle reaksiyon aracılığı ile yağlardan veya glikozdan açığa çıkarılırsa buna “aerobik egzersiz” denir. Kaslarımıza oksijen sağlama yeteneğinizin sınırında egzersiz yapıyorsanız açığa çıkan bütün enerji glikozdan gelecektir. Elbette bu sınırın altında egzersiz yapmakta mümkündür. Böylelikle fazladan kullanılabilir oksijen bulunduğundan dolayı bu enerjinin bir kısmı yağlardan tedarik edilebilir. Dolayısıyla glikoz stokları saklanabilir.

Maksimum aerobik kapasitenizin ötesinde egzersiz yapabilirsiniz. Buna “Anaerobik egzersiz” denir. Çünkü enerji açığa çıkarılırken oksijen kullanılmaz. Enerji ihtiyacının kaslara oksijen sağlama yeteneğimizi aştığı yoğun egzersizlerde glikoz oksijen olmaksızın ama laktik asit üreterek ATP arz etmeye devam edebilir. Çok hızlı koştuğunuzda laktik asit sizi ağır yanan ve ağrıyan kaslarla birlikte nefes almaya çalışırken bırakır. Laktik asit acı verir. Ağrı duyduğunuz zaman bu fiziksel hasar tehlikesiyle karşı karşıya geldiğiniz uyarısıdır. Kaslarındaki laktik asit yığılması,

ağrıya neden olur ve bu bir uyarıdır, çünkü hasar yakındır ve egzersizinizi yavaşlatırsınız. Bu da laktik asitin dağılmasına yol açar. Bu hasar maddenin asidik tabiatından kaynaklanır. Çok miktarda asit proteinlere hasar verir.

Anaerobik egzersizlerden kaçınmanın bir nedeni de yüksek asit seviyelerinin sinir sistemini etkilemesidir. Çatlamış topraktaki orientring koşularında bu bir koordinasyon kaybına yol açar. Böylece hareket daha az etkin olur, tökezlemeler ve düşmeler başlar. Orientringçileri daha çok ilgilendirecek bir şeyde düşünce berraklığını ve konsantrasyon seviyesini etkilemesidir. Bu da daha fazla yol alma hatalarına yol açacaktır. Anaerobik enerjinin açığa çıkması aynı zamanda bir glikoz molekülünden elde edilebilecek enerjinin harcanmasıdır. Anaerobik enerjinin açığa çıkması esnasında glikoz kullanırsanız glikoz stoklarınız daha çabuk tükenir ve bu da uzun süre çok hızlı koşamayacağınız anlamına gelir.

Şu gerçekleri göz önünde bulundurun:

- 1) Glikoz hızlı enerji açığa çıkarır.
- 2) Glikoz büyük bir enerji deposu sağlar.
- 3) Glikozdan aerobik enerji açığa çıkması oksijenin en etkin kullanılma yoludur.
- 4) Anaerobik enerji açığa çıkması enerji depolarını ziyan eder.
- 5) Anaerobik enerji açığa çıkması koordinasyonu ve konsantrasyonu engeller.

Sonuç şudur: Bir orientring yarışı için glikozdan aerobik açığa çıkma yoluyla enerji elde etmek en iyisidir. Bunun yeterli oksijen gerektirdiğini ve mitokondride gerçekleştiğini gördük. Aerobik egzersiz için, yeteneğimizi geliştirmek için kaslara giden oksijen arzını geliştirmeli ve mitokondri sayısını artırmalıyız.

5.4. Eğitim Ve Enerji Etkinliği

Eğitim bireysel bir şeydir. Programınız spordan ne istediğinize, eğitim için ne yaptığınıza, zamanınıza ve fiziksel faaliyet hacmi ile başa çıkabilme yeteneğinize bağlıdır.

İnsan vücudu her zaman enerji saklamaya çalışır. İnsan vücudunu idame ettirebilmek zaman gerektiren bir iştir: proteinler ve enzimler sürekli parçalanırlar ve yeniden üretilmelidirler. Bu günlük gıda alımımızdan enerji kullanarak olur. İdame ettirilecek vücut küçükse, daha enerjiye ihtiyaç vardır. Kullanılmayan kaslar küçülür. Sıklıkla kullanılan kaslar büyüklüğünü korur. Birkaç hafta için, kaslar daha sıkı kullanılırsa büyürler.

Kas gücünü geliştirmek ve idame ettirmek için gelişen süreç aerobik sıhhat için de geçerlidir: Kaslardaki ve akciğerlerdeki kan damarlarının sayısı, kaslardaki mitokondri sayısı artar. Eğer kullanılmazlarsa vücut onları korumak için enerji harcamaz. Düzenli şekilde kullanılırsa idame ettirilirlir. Eğer çok yüklenilirse kan damarlarının ve mitokondrielerin sayısı talebi karşılayabilecek şekilde artar. Düzenli bir yüklenmeye tepki olarak gelişen kapasite artırımı enerji korunumu ile tutarlıdır. Eğitim, vücudun enerji saklama eğilimini kullanır.

5.5. “Kullan Veya Kaybet”

Aerobik Sıhhatin Geliştirilmesi

Aerobik sıhhat eğitimi vücudun egzersiz yapan kaslara oksijen nakletme ve glikoz ve yağ kullanabileceği oramı yükseltme kapasitesini geliştirir.

Bu tip oksijen taşınması konusundaki eğitimin etkileri şunlara yarar:

- 1) Akciğerlerdeki kan damarlarının sayısını artırarak akciğerlerdeki oksijen alımını geliştirmek.
- 2) Kalbi kuvvetlendirerek vücuttaki kan dolaşımı hızını geliştirmek.
- 3) Kaslardaki kan damarlarının sayısını arttırarak kas hücrelerine yönelik oksijen arzını geliştirmek.
- 4) Kan hücrelerinin ve demir içeriğinin sayısını arttırarak kanın oksijen taşıma kapasitesini yükseltmek.

Enerji açığa çıkartmanın etkileri şunlardır:

- 1) Enerji açığa çıkaran mitokondri sayısının artmasını teşvik etmek.
- 2) Egzersiz esnasında üretilen laktik asitin kaldırılması yeteneğini geliştirmek.

Yükselmiş oksijen arzı ile birlikte bu değişiklikler, uzun bir zaman periyodu boyunca sabit bir hızda egzersiz yapabilme yeteneğini geliştirir.

5.6. Aerobik Sıhhat Eğitimi

Vücudunuza ihtiyaç duyduğu uyarıcıyı vermek egzersiz anlamına gelir. Orientring terimleri olarak bu öncelikle “koşmak” anlamına gelir. Gelişme sağlayabilmek için vücudunuzda normalden büyük talepler yapmalısınız. Vücudunuz için normal adapte olmuş egzersiz seviyesi tam olarak aerobiktir. Çünkü bu en etkin olandır. Bu seviyenin ötesinde, ne kadar sıkı çalışırsanız egzersiziniz o kadar anaerobik ve verimsiz olur. Aerobik kapasitenizi yükseltmenin uyarıcı için vücudunuzu normal sınırının ötesine, anaerobik egzersize ve kaslarınızdaki laktik asit seviyesini normalin üstüne çıkaracak bir egzersiz seviyesine itmeliyiz.

Aerobik ve anaerobik egzersizleri demir bir paranın iki yüzü olarak düşünmek kolaydır: Bir yüzde veya diğer yüzde olabilirsiniz, bir sistemi - aerobik veya anaerobik - veya ötekini kullanabilirsiniz. Ama durum böyle değildir.

Biyolojik sistemler karmaşık olduklarından ve binlerce bölümden, binlerce kas hücresi, binlerce lif, binlerce mitokondri, binlerce kan hücresi, binlerce oksijen molekülü, binlerce ATP molekülünden yapılmış olduklarından dolayı sistem bütün olarak ne biri ne de diğeridir ama ikisinin karışımıdır. Bazı bölümler aerobiktir, bazıları anaerobiktir ve egzersizin yoğunluğu değiştikçe denge de değişir.

Egzersiz hızınız arttıkça bütün enerjinin aerobik yolla açığa çıkmasında yavaş bir değişiklik olur. Sonra bir geçiş başlar: Çoğu enerji aerobik yolla açığa çıkar. Son olarak, çoğu anaerobiktir ve bu laktik asit yüklenmesine yol açar. Bu noktada yavaşlarsınız veya durursunuz. Egzersizlerin geçiş seviyeleri vardır ve burada enerjinin bir kısmı

anaerobik olarak açığa çıkar. Bu seviyede laktik asit yüklemesi olmaksızın uzun süre egzersiz idame ettirilebilir. Bunun sebebi şudur: Kaslarda üretildikten sonra laktik asit kana karışır ve karaciğere gider ve burada ortadan kaldırılır. Karaciğerde laktik asit aerobik bir süreçle glikoza çevrilir.

Anaerobik enerji açığa çıkması ve bunu takip eden laktik asit üretimi bir enerji zıyanıdır ve bir orientring yarışmasında yarışabilme yeteneği için kötüdür.

Anaerobik egzersiz yapabilme yeteneğimizin almasının sebebi enerji ihtiyacımızdaki kısa ani ve çok hızlı yükselmeyi karşılamının önemli bir yolunu sağlamasıdır. Örneğin, ormanlık arazide koşarken bir aslan ortaya çıkar ve sizi kovalamaya başlar veya orientring terimlerini kullanacak olursak düşmüş bir ağacın üstünden atlarsınız, bir tepeyi yukarı koşarsınız ve birdenbire bacaklarınız laktik asitle yanmaya başlar. Derin nefes alamazsınız ve kaslarınıza yeterli oksijen gidebilmesi için daha hızlı kan pompalayamazsınız, çünkü bu birkaç saniye gerektirir ve aslanın ortaya çıkması hazır enerji talebi gerektirir.

Anaerobik egzersiz çabuk enerji sağlar ve enerji talebiyle gecikmiş oksijen arasındaki uçurumu ortadan kaldırır. Aslandan kurtulduğunuzda kaslarınız laktik asitten dolayı acır ama bir süre bu his kaybolur.

Laktik asit ortadan kaldırılması karaciğerde gerçekleşir ve bu da laktik asidin glikoza çevrilmesiyle olur. Bu süreç ve oksijen kullanıyor gerçeği "oksijen borcu" terimini yaratır. Bu iyi bir terimdir. Anaerobik egzersiz kullandığımızda glikozdan enerji ödünç alırız ve bu enerji borcu kandan karaciğere taşınan laktik asit şeklinde kalır. Karaciğerde bu borç oksijenle geri ödenir ve glikozumuzu geri alırız.

Kaslarda yeterli oksijen olmadığı zaman

Glikoz \longrightarrow Enerji + Laktik asit.

Laktik asit kan aracılığı ile karaciğere gider burada şu gerçekleşir:

Laktik asit + Oksijen + Glikoz \longrightarrow Glikoz.

Karaciğerde glikoz üretmenin bu süreci kaslardaki enerji için şekerin doğrudan aerobik kullanımından daha az etkindir. Ancak laktik asit üretimini önler.

5.6.1. Laktik Asit Seviyeleri

Kaslarımızdaki laktik asit üretimi ne kadar egzersiz yapmamıza bağlıdır. Kandaki laktik asit miktarını ölçmek ve kalbin hızına veya koşma hızına karşı laktik asidin bir grafiğini üretmek mümkündür. Her zaman vücutlarımızda üretilen laktik asidin düşük ve sabit bir seviyesi vardır. Egzersizlerin düşük seviyelerinde kandaki laktik asitte yükselme olmaz. Çünkü yeterli oksijenle zenginleştirilmiş, yeterli mitokondri vardır.

Egzersiz çabası büyüdükçe kaslarımızın ihtiyaç duyduğu bütün enerjinin aerobik yolla elde edilemeyeceği bir noktaya ulaşırız. Çünkü yeterli miktarda oksijen ve mitokondri yoktur. Dolayısıyla anaerobik yoldan bir miktar enerji üretiriz. Bunun sonucu olarak kandaki laktik asit seviyesi yükselir. Bunun başladığı noktaya “aerobik eşik” denir – yeterli sayıda mitokondri yoktur ve/veya yeterli oksijen almamaktadırlar. Bu bölgede kanda yüksek miktarda laktik asit bulunur ama aslında egzersizimiz hala daha bütünüyle aerobik bir süreçtir. Laktik asit karaciğerde glikoza dönüştürülür ve laktik asit seviyesi sabittir. Burada kandaki laktik asit seviyesi bir dereceye kadar yükseltilmiş olsa da aslında karaciğerin faaliyetiyle stabilize edilir ve egzersiz uzun bir süre için idame ettirilebilir.

Daha sıkı egzersiz yaptıkça kaslar kana daha yüksek seviyelerde laktik asit bırakarak enerjilerinin daha çoğunu anaerobik yolla üretirler. Karaciğer laktik asidi ortadan kaldırma konusunda daha sıkı çalışır. Kandaki laktik asit egzersizinizin değişmeyen bir seviyesinde sabittir. Ama egzersiz zorlaştıkça kandaki laktik asit artar. En sonunda, karaciğerin laktik asidi olabildiğince hızlı bir şekilde ortadan kaldırdığı bir noktaya ulaşılır. Bu egzersiz seviyesinde “anaerobik” eşik denir.

Çabalarımız bu noktanın ortasında artarsa kaslarımız yüksek oranda laktik asit üretirler, ama karaciğer bununla baş edemez. Eğer egzersiz bu seviyede devam ederse laktik asit yüklemesi olur – acıyan kaslar nefes alma zorluğu ve son olarak çöküş.

5.7. Aerobik Direnç Eğitimi

Aerobik sıhhati artırmak için vücudunuzu aerobik kapasitesinin ötesine iterek adapte olmaya yönlendirmelisiniz. Bu uyarıyı sağlamak için ideal olan egzersiz seviyeleri vardır. Bunlar aerobik anaerobik eşikler arasındaki seviyelerdir. Bunlar yönlendirmeye konsantre olma ihtiyacı duyduğunuz egzersiz seviyeleridir. Bu egzersiz seviyelerine odaklandığınızda birbiriyle çatışan gerekliliklerle karşı karşıya kalırsınız.

Anaerobik egzersiz yoluyla adaptasyonu uyarmak için enerji arzının yetersiz olduğu seviyelerde egzersiz yapmanız gerekir. Dolayısıyla kas lifleri bir miktar hasar görecektir. Bu şu anlama gelir: Sıhhatli olma sürecinde kaslarınıza bir miktar hasar verirsiniz. Bu hasar egzersizden sonra sertlik olarak hissedilir ve bu bizi dinlenme ve kendine gelme meselesine getirir.

Sıhhatli olmak istiyorsanız şunları yapın:

- 1) Aerobik eşinizin ötesinde egzersiz yapmalısınız,
- 2) Bu da şu anlama gelir; kaslarınıza bir miktar zarar verme durumundasınız,
- 3) Bu da şu anlama gelir; hasarın kendi kendini tamir etmesine izin vermelisiniz,
- 4) Bu da şu anlama gelir; dinlenme ve kendine gelme bir eğitim programının egzersiz kadar önemli bir parçasıdır.

Eğer dinlenmezseniz vücudunuz hiçbir zaman hasar görmüş kası tamir etme fırsatı bulamayacaktır. Bu yüzden daha az sıhhatli olursunuz. Eğitim aşırı kullanmayı gerektirir. Ama kendi kendine gelme olmadan aşırı kullanma yetenekte azalmaya ve bir bitkinlik haline yol açacaktır. Öyleyse dinlenme ve kendine gelme periyotlarınız olsun. Burada üçlü bir kural vardır. Hiçbir zaman ardı ardına üç gün, üç hafta, üç ay veya üç yıl çalışması yapmayın.

Bu hasardan ve bitkinlikten kaçınmanın bir rehberidir. Ama her zaman vücudumuzun nasıl hissettiğinin farkında olmalısınız. Eğer koşarken kaslarınız sertleşirse kendisine gelmek için dinlenmek zorundadır.

5.8. Ne Kadar Sıkı Eğitim Görmeli?

5.8.1. Kendine Gelme Eğitimi (Toparlanma Eğitimi)

Kendine gelme eğitimi dinlenmek anlamına gelir. Bu vücudunuzun kendine gelmesine ve yüksek seviyede sıhhat kazanmasına izin verir. Hafiftir ve acıtmaz, ama bir şeyler yapmak anlamına gelir. Çok az bir şey yapmak şu anlama gelir; kendine gelmeniz tamamlandığında ciddi bir eğitim almak için iyi bir pozisyondasınızdır. Sertleşmeyi önler, esnekli ve hareket sağlar ve yüksek seviyede egzersiz idame ettirebilmek için hazmetme ve yiyecek stoklama süreçleri devam eder.

Kendine gelme bir parça gerilme, hızlı yürüyüş, yüzme veya bisiklet sürme şeklinde olabilir. Önemli olan şey acı vermemesidir. Şunu hatırlayın ki ağrı hasar olduğu uyarısını verir, dolayısıyla katılaştırmış kasları acıtmadan hızlı yürüyüş yapabiliyorsanız bu iyidir. Ama daha fazlasını yapmayın ve o kadarla hassas değil demeyin. Eğer hassassa hassastır veya yavaşlamalı, yada durmalısınız. Eğer öyle yapmak zorundaysa vücudunuz ağrıyı bastıracaktır ve bu da bazen koşmaya devam ederseniz ağrının azalacağı ama hala da hasar vermekte olduğunuz anlamına gelir. Eğer ağrı varsa bir kas hassaslaşırsa ve acırsa o anda durmalıdır. Acı duymadan da kendinizi bitkin hissedebilirsiniz. Düzelmek için dinlenmek önemlidir. Ama yeni doku daha çok yeni kas, daha çok yeni kan damarı, daha çok mitokondri geliştirme sürecine izin vermek de önemlidir. Bu zaman ve enerji gerektirir. Dolayısıyla eğer devam edemeyecekseniz veya koşarken hızınızı arttıramayacaksanız bu yeni doku ve enzim üretmekten yorulmanızın sonucu olabilir. Bundan kaçınmanın yolu iyi beslenmek ve iyi dinlenmektir.

5.8.2. İdame Ettirme Eğitimi

Bu çok zor değildir. Kendinizi ilerlemeye zorlamak veya itmek zorunda kalmadan uzun bir zaman boyunca idame ettirebileceğiniz rahat bir seviyede koşmaktır. Aerobik eşiğin

sınırlarında koşmak anlamına da gelir. Bu tip eğitim adaptasyonu idame ettirir ve sıhhati arttırır.

- 1) Güçlü bir kalp,
- 2) Kas kuvveti ve tonu,
- 3) Hızlı ve etkin oksijen transferine izin verecek kaslarda ve akciğerlerde bulunan kan damarlarının yoğun ve güzel bir ağı,
- 4) ATP arzı için kaslarda yüksek miktarda mitokondri bulunması.

5.8.3. Aerobik Direnç Eğitimi

Bu işin yapıldığı yerdir. Vücudunuzu rahat kapasitenizin ötesine iterseniz ve daha fazlasını yapmasını isterseniz buna tepki olarak sıhhatiniz gelişecektir. Eforunuzun seviyesi aerobik kapasitenizin ötesindedir. Bu efor seviyesinde eğitim laktik asidin normalin üstüne çıkmasına yol açar. Bunun sonucu yaratılan şartlar vücuda adapte olması için uyarır ve şunları yükseltir:

- 1) Kalbin gücünü,
- 2) Kas gücü ve tonunu,
- 3) Hızlı ve etkin oksijen transferine izin verecek, kaslarda ve akciğerlerde bulunan kan damarlarının yoğun ve güzel bir ağını,
- 4) ATP arzı için kaslardaki mitokondri sayısını,
- 5) Oksijen kullanarak karaciğerin laktik asidi glikoza çevirme kapasitesini.

Bu adaptasyonlar aerobik kapasitenizi arttırıcı etki yapar. Böylelikle yüksek efor seviyelerinde rahatça egzersiz yapabilirsiniz. Daha hızlı ve rahat koşabilirsiniz ve bu koşma hızını uzun süre koruyabilirsiniz. Kısacası, aerobik eşiğinizi ve karaciğerinizin laktik asidi ortadan kaldırma kapasitesini yükselterek büyük hızlardaki tahammülünüz artacaktır. Bu eğitim seviyesinde tahammül sıhhatiniz daha çok artacaktır.

5.8.4. Hız Ve Anaerobik Müsamaha Eğitimi

Mesafe koşulları için uzun süre hızlı gidebilmenin anahtarı aerobik kapasiteyi arttırmaktır ve anaerobik çalışma istenmez. Ancak, aynı zamanda anaerobik egzersizin kaçınılmaz olduğunu da anlayacaksınız. Aerobik eğitim bölgesinde, laktik asit seviyeleri, anaerobik enerji üretimi ile yükselir. Ama karaciğerde ortadan kaldırılarak stabilize edilir. Ama bazen, bir orientring yarışında, sizi anaerobik eşiğe getirecek fazladan efora zorlanırsınız. Bu da karaciğerin hemen ortadan kaldırma yeteneğinin olmadığı bir laktik asit yığılmasına yol açar. Bu, yarışırken tecrübe edeceğiniz efor seviyesidir ve bozuk koordinasyon ve düşünme gibi laktik asit etkilerinden sakınmak için belli laktik asit üretim periyotlarına tahammül gösterebilmek önemlidir.

Bu tür tahammül vücuttaki sıvılarda, kanda, plazmada ve hücre sıvılarında uyarlama yaparak olur. Bu vücut sıvılarındaki bikarbonat ve proteinler laktik asidin asit etkilerini nötralize etmeye yardımcı olur. Bu toleransı eğitmek için anaerobik eşiğe ve ötesine efor itilmelidir. Efor kısa bir süre idame ettirilir ve bir kendine gelme periyodu karaciğerin laktik asidi temizlemesine yardım eder. Bu eğitim seviyesi önemli derecede koşma yeteneğinizin sınırlarını genişletecektir.

5.8.5. Eforun Yargılanması

Eğitim eforunun seviyesi kandaki laktik asit seviyesine bağlıdır. Belli bir eğitim etkisi yaratmak için kandaki laktik asit seviyesini belli bir seviyede tutmanız gerekir. Eğitimin belli seviyelerini tarif etmek iyidir ama önemli soru şudur: Bir birey olarak bu sizin için ne çeşit efor anlamına gelir? Belli bir eğitim seviyesi için verilen efor size özeldir. Doğru eforu saptamanın birçok yolu vardır ve bir tanesi de koşma hızıdır.

Kandaki laktik asit seviyeniz koşma hızınıza bağlı olabilir. Örneğin; çimenlerde aerobik eşiğiniz kilometre başına 4 dakika olabilir. Hıza bağlı eforunuzu yargılamak tutarlı bir zeminde eğitim görüyorsanız iyi olabilir. Mesela düzgün yollarda ve çimenlerde

bulunabilirsiniz. Ama sert arazide koşmaya başlarsanız aynı eforu harcamanıza rağmen hızınız düşer.

Bu noktada kalp atışları bir efor ölçüsü olarak kullanılabilir. Bu kandaki laktat seviyesi için son derece önemli bir göstergedir. Laktat seviyeleri eğitime adaptasyon için uyarıcı sağlar. Kalp atışları muhteşem bir rehberdir. Efor yargılamasında çok kullanışlı olan bir yardım da kalp atışı monitörüdür ve bu modellerin çok ucuzları vardır.

Eğitim bölgeleri şunlardır.

- a) Aerobik eşik altındaki idame,
- b) Aerobik ve anaerobik eşikler arasındaki aerobik tahammül,
- c) Anaerobik eşik etrafındaki anaerobik tolerans.

Aerobik ve anaerobik eşiklerinize aşına olmalısınız.

5.8.6. Anaerobik Eşiğinizi Bulmak

Bir kural şunu söylemek olabilir: En iyi koşma yeteneğinizi kullanarak 10 kilometrelik bir yarış üzerindeki eforunuz anaerobik eşiğin tam altında olabilir.

Doğru koşma hızınızı tanımlamanın yararlı bir yolu da aşağdaki biçimde önerilir:

Bir seri 1 kilometrelik koşular yapın. Mesela 3 dakikalık dinlenme aralıklarıyla 4X1 kilometre. Olabildiğince hızlı hareket edin. Alışmak için birkaç defa tekrarlayın. Tutarlı zamanlar elde etmeye ve maksimum efor harcadığınızı hissetmeye başladığınızda anaerobik eşiğinize ulaşmak için gerekli olan efor seviyesine aşına olacaksınız. Tekrarın sonuna doğru hızınızı hesaplayın veya kalp atış hızınızı ölçün.

5.8.7. Aerobik Eşiğinizi Bulmak

Koşma eforuna bağlı olarak bunu yargılamak çok zordur ama aşağdaki tarife uymaya çalışın:

20 dakikalık bir ısınmadan sonra yavaşça koşma hızınızı arttırın ve her dakika daha hızlı gidin. Aerobik eşığınız olan bir sınıra yerleşeceksiniz. Daha hızlı koşmak, daha yoğun efor gerektirir. Sizi aerobik eşığınızden yukarı anaerobik tahammül bölgesine iten efor iki etkiyle gösterilir: Daha yüksek efor idame ettirmek sürekli konsantrasyon gerektirir ve daha hızlı koşmak nefes alıp vermede belli bir artış gerektirir.

5.8.8. İdame Hızı

Maksimum aerobik hızınızdan %30-35 daha yavaş hızlarda idame eğitimi için en iyi alanda olacaksınız.

5.8.9. Anaerobik Tolerans Hızı

Bu tip yoğun kısa aralıklı eğitim için hedef hız maksimum aerobik hızdan %5 daha hızlı olabilmektir.

5.8.10. Kendine Gelme

Efor yargılaması için düzenli zeminlerde veya düzenli rotalarda hızın kullanılması iyidir. Ama değişken arazide ve tanınmayan eğitim rotalarında bazı sınırlamalar mevcuttur. Eğer kalp atış hızı monitörü kullanırsanız değişik efor seviyelerinde düz ve düzenli arazilerde koşarken ki kalp atışı hızınızı kaydedebilirsiniz. Belli efor seviyelerindeki bu kalp atışı hızları eğitim görmek için seçtiğiniz bütün arazilerde aynı olacaktır. Kalp atışı hızınızı kandaki laktik asit seviyenize bağlayarak efor seviyenizi yargılama konusunda olabildiğince emin olmak istiyorsanız bir laktat profili testi aerobik ve anaerobik eşikleriniz hakkında size iyi işaretler verecektir. Bunun için sizin adınıza bu testleri yapabilecek bir spor bilimleri laboratuvarı bulmanız gereklidir.

5.9. Sıhhati Geliştirmek İçin Eğitim

5.9.1. Aerobik Tahammül İçin Seanslar

Aerobik tahammülü geliştirmek için yapılabilecek bir dizi seans vardır. Aerobik eşiğin tam üzerinde olanlar daha uzun olacaktır. İşte kullanabileceğiniz bazı dűřünceler.

- 1) Uzun ve sabit efor: Bu koşudaki efor seviyesi aerobik eşiğinizin tam üstünde olacaktır. 10-15 dakikalık bir ısınmadan sonra eforunuzu aerobik eşiğinizin üzerine çıkarmalı ve bu sabit eforu 20-30 dakika boyunca idame ettirmelisiniz. Sonra yavaşlayın. Kilometre başına 3-4 dakika maksimum aerobik hızınızdan %20-25 daha yavaştır.
- 2) Tempo koşuları: Önce ısının. Efor seviyenizi aerobik bölgenizin orta seviyesinden üst seviyesine çıkarın. Bunu 15-20 dakikalık sabit bir efor olarak idame ettirin. Bu hız 3:25 dakika/kilometre olacaktır. Bu maksimum aerobik hızınızdan %10-15 daha yavaş olacaktır.
- 3) Uzun tekrarlar: Önce ısının. 4-7 dakikalık bir rota ayarlayın.15-20 dakikalık bir efor yapana kadar istikameti tekrarlayın, tekrarlar arasında dinlenme süreniz iki veya üç dakika civarında olmalıdır. Sonra yavaşlayın. Örnek verecek olursak, hız 3:10 dakika/kilometre veya maksimum aerobik hızınızdan yaklaşık %5 daha yavaş olacaktır.

5.10. Hız Ve Aerobik Tolerans Seansları

Bu seanslar maksimum koşma hızınızı yüksek hızdayken kontrolünüzü ve etkinliğinizi ve laktik asit ürettiğiniz zaman gösterdiğiniz fazladan efor aracılığı ile kontrol ve hız idame edebilme yeteneğinizi geliştirin.

5.10.1. Aralık Eğitimi

Burada hedef efor seviyeniz anaerobik eşiğin tam sınırında veya üzerindedir. En az 15 dakikalık bir ısınmadan sonra koşma aralıklarınız 12-15 dakikalık bir efora denk olmalıdır. Kat edilen mesafe 400 ve 1000 metre arasında olacaktır. Aynı mesafede bir küme tekrar yapabilirsiniz. Tekrarlar arasında kendine gelme, tekrar gitmeye hazır olmayı hissedecek ve nefesinizi düzenlemenize yetecek miktarda olmalıdır. Tekrarlama seansları boyunca tutarlı bir hız yakalamayı amaçlayın. Bir aralık seansını geliştirmek koşmayı hızlandırmaktır (eğer daha fazla hız yapmak amacındaysanız). Bu aynı zamanda daha iyi tahammül ve laktik asit toleransı amaçlıyorsanız kendine gelme zamanlarını azaltmak anlamına gelir. Seanstan sonra yavaşlayın. Büyüme safhası bitene kadar çocuklar ve gençler için bu tür aralıklar tavsiye edilmez. Kıdemli orientringçiler bile dikkatli davranmak zorundadırlar. Taslar ve kırışlar esnekliğini kaybettikçe çok hızla kasları parçalamak kolaylaşır.

5.10.2. Daire Eğitimi

Vücut kuvvetlerini geliştirmeyi yardımcı olmakla kalmaz tahammülü bir atlet için hızı ve koordinasyonu da geliştirmeye yardımcı olur. Eğer daire iyi tasarlanmışsa laktik asit toleransını da geliştirebilir. Bacak kaslarınız en geniş kas kümesidir ve böylelikle daha fazla laktik asit üretirler. Laktik asit toleransın kontrolü ve koordinasyonu için bacak egzersizlerini kullanın. Sonra laktik asit kullanarak çalışacağınız kol ve beden güçlendirme egzersizleri yapın.

12 istasyondan oluşan bir daire yapın. Dört küme bacak sonra beden sonra da kol egzersizi.

- 1) Dizler yukarıda hızlı koşma,
- 2) Kısa aralıklı, dizler bükülmüş küçük hareketli bir aralık, dizler yere degecek şekilde,

- 3) Sabit baskı,
- 4) Tek sprintler, çömelme pozisyonunda bir bacak önde ve diğeri arkada olacak şekilde durma,
- 5) Geriye yükselme, ayaklar ve eller yerde arkanızı kafanızla ve dizlerinizle aynı hizaya getirin. Sırt kaslarınızın hepsini kullanabilmeniz için bunu yavaşça yapın. Arkanızı havaya fırlatmayın,
- 6) Yukarı sıçrama, kısa bir sıçramayla yerden yukarı çıkın,
- 7) Adım koşusu, 1veya 2 adımlık bir sırada her iki ayağınızı kullanarak adım adım koşun,
- 8) Çene dik oturması, bir defada bacağınızı yerinden kaldırın sonra diğ omzunuzu dize doğru olabildiğince hızlı çevirin,
- 9) Kol yuvarlaması, kollarınızı düz bir şekilde kaldırın,
- 10) Mekik koşusu,
- 11) Dizler havalanır, dizlerinizi düz bir şekilde yükseğe kaldırın,
- 12) Son olarak sıkıştırarak baskı yapma.

Bir jimnastik salonuna düzenli olarak erişim sağlayamıyorsanız bu egzersizleri evde de yapabilirsiniz.

Bir çift kolay seansla başlayın. Her istasyona uğramak için 15 saniye harcayın. Egzersizler arasında hızlı hareket edin. İki sefer yapın.

5.10.3. Yapı Eğitimi – İlerleme

Vücudumuz kendisinden talep edilen şeylerle baş edecek şekilde adaptasyon geçirecektir. Belli bir talep seviyesi için vücut efor seviyesi ile etkin şekilde baş edebilmeye muktedir olana kadar. Adaptasyon geçirecek ve sıhhatini arttıracaktır. Bir kere adapte olduktan sonra sıhhatiniz bu seviyede sabit kalacaktır. Eğer daha sıhhatli olmak istiyorsanız eğitim programınızın taleplerini arttırmalısınız. Eğitimin ilerlemesi gerektiği temel bir geçektir. Artmış sıhhat adım adım sabit bir gelişmeyle bir seviyeden diğesine ilerleyerek gerçekleştirilir. Kestirme yollar mümkün değildir. Çünkü aşırı

talepler bitkinliğe yaralanmaya veya hastalığa neden olarak vücudunuza zarar verecektir. İlerleme doğru yargılanmalıdır.

5.10.4. İlerleme Hızı

Bir eğitim programının yaklaşık üç ay sürmesini bekleyin vücudunuz genellikle sabit ve sürekli bir programa tam olarak 10-12 haftada adapte olacaktır. 3 ay anlamında düşünürseniz bu son kısımda 2 haftalık bir dinlenme verir. Bu 3 ay boyunca değişik safhalardan geçebilirsiniz.

- 1) İlk 2 hafta kendinizi iyi ve zinde hissedeceksiniz.
- 2) Sonra kaslarınız yeni talebin baskısını hissetmeye başladıkça kaslarınızda sertlik ve bitkinlik yaşayabilirsiniz. Bu geçicidir. Kaslarınız daha aktif lif ve mitokondri üretecektir, akciğer ve kaslardaki kan damarlarının sayısı artacaktır. Bir diğer adaptasyonda kasları birbirine bağlayan kolajen bağlayıcı dokuların artmasıdır. Kolajen üçlü elastik ve şok emici özelliklere sahiptir. Dolayısıyla büyük sayıdaki kolajen bağlayıcı doku kaslardaki hasara ve sertliğe karşı korunmaya yardımcı olur.
- 3) Birkaç haftadan sonra daha genel bir yorgunluk ve bitkinlik hissi yaşayabilirsiniz. Bu şunun işaretidir: Vücudunuz yeni doku üretme konusunda sıkı çalışmaktadır. Kas, kolajen, kemik ve enzimler kimyasal reaksiyonlara neden olur ve bu reaksiyonlarda mitokondriden enerji açığa çıkarır veya karaciğerde laktik asidi ortadan kaldırır. Eğer bitkinlik hissediyorsanız bunun sizi mahvetmesine izin vermeyin. Bu garip yorgunluk ve enerji yokluğu çok kafa karıştırıcı olabilir. Biraz gevşeyin ve iyi beslenmeye dikkat edin. Her şeyden çok yiyin ve kendinizi geliştirin. Elbette iyi beslenme eğitim boyunca çok önemlidir ve diyetle dikkat etmek bitkinlik safhasından kurtulmaya yardımcı olur.
- 4) Son olarak vücudumuz adapte olacaktır ve daha fazla sertlik hissetmezsiniz. Yorgunluk geçmiştir ve birkaç hafta sonra bulunduğunuz seviyedeki eğitim konusunda hiçbir problem kalmayacaktır. Bu sağlığınızın tadını çıkarma zamanıdır.

5.10.5. Eğitim Planlaması

Ne kadar koşmalısınız? Bu kişisel bir karar olmalıdır ve kusursuz öğüt vermek mümkün değildir. Ama önce kendinize bazı sorular sorun belki hafta sonları orientringe giderseniz ve haftada bir veya iki koşu yaparsınız. Temel sağlık haftada birkaç kez koşmanız anlamına gelir. Bu aerobik yeteneğiniz dahilinde eforun idamı seviyesinde koşmaktır. Temel sıhhat üzerine çalışmaya ihtiyaç duymanızın nedeni yaralanmaktan kaçınmaktır. Haftada 3-3,5 saat koşmaya alışana de, vücudunuz, sıkı koşma seanslarının etkisine ve stresine dayanabilecek kadar güçlü olmayacaktır. Kirişlerinizi, kemiklerinizi ve kas bağlayıcı dokuları kuvvetlendirmek için temel bir sıhhat yapısı gereklidir. Bunu kalite eğitime başlamadan önce yapmalısınız. Yoksa yaralanırsınız. Bu koşuları yollarda ve arazilerde yapmak iyidir.

5.10.6. Temel Sıhhatin Kurulması

Sıhhatin temel bir seviyesi için hedef, haftada beş gün üç saatlik koşu ve iki gün dinlenme şeklinde olmalıdır. Bu, bir saatlik bir orientring ve dört tane yarım saatlik sabit koşu biçimindedir. Eğer şu anda bundan daha azını yapıyorsanız bunu geliştirmelisiniz. Kuruluştaki her adım üç ay sürer. Aynı haftalık eğitimi koruyabilmek için uzun bir zaman olarak görülebilir. Ama sabırlı olun. Eğer haftada iki koşu yapıyorsanız ilk üç aylık safha için her hafta bir fazla koşu ekleyerek başlayın ikinci safhada bir başka koşu ekleyin ve böyle devam edin. Örnek;

- 1) 30 dakikalık 3 koşu = 90 dakikadan,
- 2) 4 koşuya hareket edin. 3 tane 20 dakikalık + 1 tane 30 dakikalık = 90 dakika,
- 3) 30 dakikalık 4 koşuya gelene kadar haftalar boyunca yavaşça 20 dakikalık koşuları 30 dakikaya çıkarın.

Haftada 5 koşu yapmaya başlayınca 3-3,5 saatlik koşuya denk gelmeye başlayınca kadar koşularınızın zamanını kurun. Arazi kadar koşularınızın istikametini değiştirmek iyi bir fikirdir. 50 ve 40 dakikalık birer koşu 30 dakikalık iki koşu ve 20 dakikalık birer koşu yapabilirsiniz. Aynı rotada aynı hızda koşu yapmak yaralanmaya yol açabilir. Zemin ve rota değişikliği vücudu her seferinde değişik şekilde etkileyerek ve

çalıştırarak yaralanmaları önler. Kuşlarınızı bir haftaya yayın. Böylece düzenli bir koşma ve dinlenme kalıbınız olacaktır.

5.10.7. Dinlenme

Dinlenme günlerini planlamak kadar bir eğitim safhası sınırları içindeki dinlenme haftalarını da planlamalısınız. Sıkı, orta ve kolay koşmanın haftalık kalıpları değişik insanlar için değişik şekillerde olacaktır. Siz, size en iyi uyanı bulmak zorundasınız.

Bazı örnekler şöyledir:

- 1) Zor, zor, kolay, zor, zor, kolay,
- 2) Zor, orta, kolay, zor, orta, kolay,
- 3) Zor, kolay, orta, zor, kolay, orta,
- 4) Zor, kolay, zor, kolay, zor, kolay.

Tembellik etmeden en rahat olanını uygulayın. Zor bir hafta eforunun %55-65'lik bir kısmını tamamlayabilirsiniz. Küçükler için diğer sporları içine alan yoğun bir okul hayatını göz önüne almak önemlidir. Onlar büyüdükçe vücutlarında fazladan taleplerin meydana çıktığı da bir geçektir. Gençler eğitimlerini büyük adımlarla yükseltmemelidirler.

5.10.8. Kalite Eğitimi

Düzenli bir şekilde haftada beş defa toplam 3-3,5 saat koşabildiğiniz temel sıhhat seviyesine ulaştığınızda aerobik tahammülünüzü ve hızınızı geliştirmek için bazı kalite koşuları yapabilirsiniz. Ne kadar yapmalısınız? Haftada bir kalite seansı yaparak başlayın.

Eğitim safhaları boyunca ilerledikçe daha fazla kalite seansı yapabilirsiniz. Ama sıkı kalite çalışması niteliğindeki koşmanızın miktarını sınırlamalısınız. Makul sınırlar şunlardır:

- 1) Üç tanesinde sadece bir tanesi kalite seansı olmalıdır yarışları içermeyi unutmayın.

- 2) Kalite eğitiminin toplam zamanı sıkı bir haftadaki toplam eğitiminizin %20-25'inden daha fazla olmamalıdır. Şurası bir gerçektir ki bütün seansları bir haftada yapamazsınız ama seansları haftalar boyunca değiştirebilirsiniz. Bir haftada tempolu bir koşu veya yarış yapın. Diğer bir hafta uzun tekrarlamalar yapın ve eğer bir yarış yoksa uzun ve sabit eforlu bir koşu yapın. Eğitim planları haftalık dönemler halinde olmayabilir. Size en iyi uyan bir eğitim kalıbı bulmak üzerine kafa yormalısınız. Böylelikle eğitiminizi devam ettirebileceksiniz.

Eğitimin özü hoşunuza güden şeylerden çok yapmaktır. Eğer hoşunuza gidiyorsa onu yaparsınız ve daha çok efor sarf edersiniz. Zayıf yönlerinizi geliştirmek için sevdiğiniz eğitimi nasıl adapte edebileceğinizin üzerinde düşünün. Bu ünitenin amacı sizi kendi eğitiminiz hakkında kafa yormaya, nasıl yapacağınıza, nasıl planlayacağınıza ve onu ihtiyaçlarınıza ve amaçlarınıza nasıl adapte edeceğinize itmektir.

İşte üzerinde düşünülmesi gereken bazı düşünceler:

Eğitiminizin bir kısmı orientringe özel olmalıdır. Yol alma tekniği değil ama kat ettiğiniz arazi ve koşma sürenizin uzunluğu sert zeminde tepelere yukarı ve çalılıklar arasından koşmak vücudun bölümlerine sabit hızla yolda koşmaktan daha çok farklı talep yaratır.

Tepe tekrarlarını, kalite seanslarınızın birisi olarak ihtiva edebilirsiniz. Arazide tempo ve/veya idame koşulları yapın. Değişik arazi tipleri vardır. Zaman ve mesafeye bakacak olursak kat edeceğiniz istikametler için yeterli derecede dayanıklı olmanız gerekir.

Eğitiminizin belli bölümlerine daha iyi konsantre olabileceğiniz yıl içinde belli bir zaman olabilir. Örneğin; kış mevsimi boyunca tepe kuvvetinize, dayanıklılığınızı ve aerobik tahammülünüzü geliştirebilirsiniz. Karda koşmak bacak kuvveti ve dengesi için harikadır. Bir çok orientringçi sert arazinin yaz talepleri için özel kas gurupları kurmak amacıyla uygulanan kuvvet programlarında ağırlık eğitimine yer verirler. Ağırlıkları bir antrenörün işbirliği ile kullanın. orientringçiler vücut geliştirme ile ilgilenmezler.

Bahar gelince oneli bir yariş için hizinizi ve arazi kosunuzu gelistirmek isteyebilirsiniz. Kis boyunca kazanilmis olan kuvvet, dayaniklilik ve tahammul her dort haftada bir yapilan kosularla idame ettirilebilir. Bu arada daha duzenli kosularimiz hiz ve arazide kosma yetenekleri uzerine konsantre olur.

Amaclarınıza bagli olarak egitiminiz yillar boyunca gelisebilir. Egitiminiz yukseldikce gunde bir defadan daha fazla kosacaginiz bir noktaya ulasabilirsiniz. Bir haftada on iki defa egitim gorebilirsiniz. Bu seviyelere geldiginizde egitim planinizi nasil yaptiginiz konusu uzerine dikkatlice dusunmelisiniz. Her zaman dinlenmenin ve kendine gelmenin onemini hatirlayin. Yuksek hacimli sik haftalarda yaptiginiz kalite kosularinin miktarini %20'ye ve uc kosuda bire indirin. Egitim yukunuzu yavin ve yavas yavas gelistirin. Egitiminizi planliyor ve onun hakkında dusunuyor olsaniz dahi size fikir verecek yanlislarinizi gosterecek bir antrenorle calismak en dogrusudur. Yuksek seviyeli sikhath uzun sureli bir hedeftir ve uzun sureli bir calisma gerektirir. Sabirsiz olmayin.

6. ORIENTRINGDE PSIKOLOJIK YETENEKLER

Orienteering, degisik fiziksel cevrelerde hizla kosarken bir orientringcinin problem cozebilmesini ve onemli kararlar alabilmesini gerektiren karmaşik bir spordur. Basari fiziksel sikhath, teknik uzmanlik ve psikolojik yeteneklerin iyi bir karismimini gerektirir. Orienteeringde antrenor (lider) performansi gormez. Bu hem antrenor hem de atlet için ilginç bir problem yaratir. Çünkü etkin olabilmek için antrenor atlettten gelecek geri kazanima bagimlidir. Bu diger sporlarda böyle degildir. Diger sporlarda antrenor performansi seyreder ve atlete dogrudan geri kazanim verebilir. Ancak antrenorun performansi gormemesi bir avantaj olabilir. Çünkü orientringçi uzmanlastikça kendi performansinin kontrolünü eline alır ve sonradan geri kazanim süreci için onemli olan antrenor ve atlet arasındaki iletisimdir. Bunun sonucu şudur: Performansi etkileyen faktörlerden veya bu faktörlerle başa cikmakta kullanılacak yetenekler ve stratejilerden

haberdar olmak orientringçi ve lideri için eğitim programının bir parçası haline gelmelidir.

Atlet ve lider arasındaki bağ hayati önem taşır; burada yeni başlayanlardan zirvedekilere kadar bütün guruplardaki performansın her seviyesinde antrenör anahtar bir rol oynar. Ancak iyi bir antrenör sınırları bilir ve gerektiği yerde spor bilimcilerin tavsiye ettiği bilgilerden yararlanır.

6.1. Performansı Etkileyen Faktörler

Hem dahili hem de harici faktörler performansı etkileyebilirler. Harici faktörler şunları kapsar: Hava durumu, arazi, seyahat düzenlemeleri, diğer yarışmalar, daha önceki performans, yaralanmalar, kişisel ilişkiler, yarışmanın önemi vs. Dahili faktörler ise şöyle sıralanabilir: Fiziksel sıhhat seviyesi, psikolojik/akli yetenekler, ruh hali, kızgınlık, bitkinlik ve güven gibi ruh halleri herhangi bir duruma gösterilen reaksiyonu etkiler ve elbette bir durumdan diğerine değişir. Hatırlanması gereken önemli şey şudur. Herkes az çok bu faktörlerden etkilenir.

6.2. Eğitim

İyi dengelenmiş bir eğitim programı orientringçinin yarış performansının dahili ve harici talepleriyle başa çıkabilmesini mümkün kılmalıdır ve aynı zamanda da fiziksel, teknik ve psikolojik bileşenleri de kapsamalıdır. Daha açık olmak için bu tezde bahsedilen bu üç bileşen ayrı ayrı ele alınmıştır. Ama bu farklı bileşenleri bazen birleştirmek gerekir. Böylece eğitim şartları yarışmaya yakın olur. Örneğin orientring yüksek bir bilinçsel (karar alma, araziden ve haritadan görsel bilgi yorumlaması) element gerektirdiğinden dolayı bu teknik yeteneklerin fiziksel eğitimle paralel bir şekilde pratiğini yapmak mantıklıdır. Psikolojik yetenekler ve stratejiler fiziksel ve teknik eğitimi geliştirmek için kullanılabilir. İlave olarak psikolojik yetenek eğitimi düzenli bir şekilde pratiğe yapılması gereken fiziksel ve teknik eğitime paralel düşünmek önemlidir. Karmaşık arazi boyunca geliştirilmiş hızın düzenli fiziksel ve teknik eğitime bağlı olduğu gibi yarışma baskılarıyla baş edebilmede psikolojik yetenek

eğitimine bağlı olabilir. Eğer psikolojik yetenekler eğitim programının bir parçası haline gelirse aynı zamanda yarışma performansı ile de birleştirilebilir. PST’ den elde edilecek yarar şudur: orientringçi performans üzerinde negatif etkisi olan faktörlerin etkilerini en aza indirmek ve kontrolü eline almak fırsatı bulabilir. Görünen o ki bazı faktörleri kontrol etmek hiçbir zaman mümkün değildir. Ama orientringçinin birçok durumla baş edebilmesi için bir çeşit “hasar sınırlama” stratejisini kullanmasını mümkün kılacak bazı psikolojik yetenekler geliştirmekte mümkün olmalıdır.

6.3. Psikolojik Yetenekler

Psikolojik yetenekler performansı geliştirmek için kullanılacak beyinsel tekniklerdir. orientringçinin yarışta göstereceği performansı iyileştirmesini sağlayacak bir çok disiplinli eğitim programı ile birleştirebilirler. Performansı etkileyen dahili ve harici faktörler potansiyel olarak performans üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler yaratabilirler. Örneğin: Bir orientringçi belli bir yarışma için dikkatle hazırlanabilir ve kendisine güve duyabilir. Ama sporun doğasında bulunan ve önceden kestirilemeyen elementlerden dolayı canlanma seviyesi yarışma şartlarındaki değişmeler için uygunsuz olabilir. Başarılı bir orientringçi performansı iyileştirmede kullanılacak stratejilerden oluşmuş geniş bir repertuara sahip olmalıdır.

6.3.1. Endişe

Bir yarışmacının yaşayabileceği iki temel endişe şekli vardır. Bedensel endişe ve bilinçsel endişe. Bedensel endişe normalde fizyolojik respsların (tepkilerin) algılanmasıyla tanınır (kurumuş ağız, sık sık tuvalete gitme ihtiyacı, mide krampı ve terlemiş eller gibi). Bilinçsel endişe, başarısız olma veya kötü performans korkusu gibi olumsuz bir etkiye sahiptir. Ama daha da önemlisi birleştirici şekilde de kullanılabilir. Örneğin, bir orientringçi yakın bir rakip bir dakika önce başladığı için endişe hissedebilir. Olumsuz bir şekilde buna odaklanmak yerine orientringçi bu bilgiyi saldırgan koşuya ve kontroller boyunca güzel bir şekilde akıp gitmeye konsantre olmak için kullanabilir.

Yarışma öncesinde ve esnasında hissedilen endişe bütün orientringçilerin en sık yaşadığı duygudur. Canlanma ve hazır olma durumuna bağlıdır. Bazı orientringçiler yarışma ortamında muvaffak olmuş ve iyi performans sergilemiş gibi görünürken diğerleri parçalara ayrılır. Hazır olmanın en iyi safhasını veya performans için canlanmanın seviyesini bilmek hem orientringçi için hem de antrenörü için önemlidir. Coğrafi sınırlamalardan dolayı atletleriyle sınırlı temas halinde olan ve bu yüzden telefonla haberleşmeye bağımlı olan liderler için bu çok zordur.

Büyük guruplar halindeki atlet bireyleriyle çalışmaya çalışan antrenörler için de bir zorluk söz konusudur. Önemli olan şudur; canlanma seviyesinin hem yarışma durumlarına hem de duruma verilen tepkideki bireysel farklılıklara bağlı olduğu lider ve orientringçi tarafından bilinmelidir. Bu bir canlanma performans etkileşimi olarak düşünülebilir. Herhangi bir yarışma ortamında her birey orientringçi en iyi derecede canlanma performans seviyesine sahip olacaktır. Bu yüzden mantık gereği az veya çok canlanmış olmak performansı etkileyecektir. Az canlanma, az başarı anlamına gelmesine rağmen çok canlanma çok başarı anlamına gelmeyebilir.

Canlanma-performans etkileşimi en iyi felaket modeli ile tarif edilebilir. Buna göre canlanma seviyesi yükseldikçe performans en iyi seviyedeki canlanmaya yükselecektir ve bu en iyi seviyeye ulaştıktan sonra canlanmadaki ileri yükselişler performans üzerinde felaket etkisi yaratacaktır. Performans bozulur ve canlanma seviyesini düşürmek performans seviyesini en iyi seviyeye döndürmez. Ama endişeyi azalmak için uygun başa çıkma stratejileri kullanmak, güveni tazelemek ve canlanma performans etkileşimini en iyi seviyeye yükselmek şeklinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Önemli nokta şudur: En iyi derecedeki canlanma-performans etkileşimi bireysel orientringçinin ve onun yarışmaya olan reaksiyonuna bağlıdır. Şöyle bir örnek verilebilir: Rakip orientringçi yaklaştığı için orientringçinin konsantrasyonunu kaybederek zor bir kontrolde zaman kaybetmesi ve zaman kazanmaya çalışarak bir başka hata yapması ve tekrar zaman kaybetmesidir. Bu senaryoya göre psikolojik yeteneklerin kullanılmasının orientringçinin yavaşça başlangıçtaki performans seviyesini tekrar kazanmasını sağlaması mümkün olmasına rağmen hasar meydana

gelmiştir. Bir eğitim programı hazırlanmalıdır. Bu eğitim programı orientringçinin potansiyel problemler ortaya çıkmadan onları tanımayı ve onları kontrol etmek için psikolojik yetenekleri kullanmayı öğrenmesine yardımcı olmalıdır.

6.3.2. Endişe Kontrolü

Endişeyi kontrol etmek için kullanılacak birkaç strateji vardır ve bunlar eğitimin ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Uygun endişe kontrolünü geliştirmenin ve kullanmanın önemli olduğu kullanmak çok önemlidir.

6.3.2.1. Gevşeme

Orientring doğası gereği yarışmacıyı stresli ortamlara koyar. orientringçinin bir yarış için çok dikkatli hazırlanmasına rağmen başlangıcın saniye öncesine kadar gerçek istikamet bilinmez. Burada maharet harita yorumlamasına da dayalı olarak bu istikamet için en doğru kararı almaktır. Bunun daha önceki tecrübeyle desteklenmesine rağmen halen daha potansiyel olarak stresli bir durumdur. En iyi performans için gevşeme teknikleri endişeyi en iyi seviyede kontrol etmeye yardımcı olacak şekilde kullanılabilir.

İki ana gevşeme şekli vardır. Beyinsel gevşeme ve fiziksel gevşeme. Bunlardan birisinin kullanılması orientringçinin endişe seviyeleri üzerinde daha çok kontrol sahibi olmasını sağlar. Bu toplam bir gevşeme anlamına gelmez ama endişeyi azaltacak şekilde yeterli seviyede gevşemektir. Bu bireyden bireye değişir. Genellikle beyinsel gevşeme teknikleri bilinçsel endişeyi kontrol etmek için kullanılırken fiziksel gevşeme teknikleri bedensel gevşemeyi kontrol etmek için kullanılır.

Orientring yüksek bir fiziksel bileşen gerektirir ama çoğunlukla bilinçsel bir doğası vardır. Bu karar alma ve harita yorumlama şeklindedir.

6.3.2.2. Beyinsel Gevşeme

Düşünceleri yeniden odaklaştıran beyinsel gevşeme teknikleri orientringçinin performansa daha kontrollü bir yaklaşım göstermesine yardımcı olacak görsel veya sözlü bir hareketle tetiklemelidir. Bu özel pratik gerektirir ve yavaş ve kontrollü bir nefes alma rutiniyle bağlantılıdır. İyi pratik edilmiş bir sözü (sessizce seçilmiş bir kelimeyi tekrarlamak gibi) kullanmak şaşırmaı engeller. İlk ve son kontrol alanında, etrafta bir sürü yarışmacı varken harici şaşırılmaları yok etmek için basit bir faaliyete odaklanmak faydalıdır. Sözcük tekrarlama ve buna eşlik eden nefes alma rutinleri ilk önce kontrollü bir ortamda pratik edilmeli ve alışınca da yarışma ortamında yapılmalıdır. Sözcükler olmaksızın yavaş ve kontrollü nefes alma tekniği de kullanılabilir. Bu tip teknikte başarılı yarışmacılar daha kolay gevşerler ve daha kontrollü olurlar.

6.3.2.3. Fiziksel Gevşeme

Orientringçiler fiziksel gevşeme tekniklerine daha aşinadırlar. En çok kullanılan ve üzerinde en çok yazılan İlerleyen Kas Gevşemesi (PMR) dir. Bu teknik sistematik bir şekilde birey kas guruplarını germe ve gevşetme metodu kullanılır. Pratik sayesinde ihtiyaç duyulduğunda özel kas guruplarına çok hızlı bir şekilde germek ve gevşetmek mümkündür. Örneğin zor tepe tırmanmalarında uyluk kasları gerilir, kas gevşemesi daha çabuk kendine gelmeyi mümkün kılar Orientringde daha belirgin bir senaryo bireysel yarışların başlangıçlarında endişeyi kontrol etmek için PMR kullanılmasıdır. Bu durumda kas guruplarının gerilmesi ve gevşeme süreci orientringçinin rutine odaklanması veya rutine hazırlanması şeklini alabilir. Gevşeme teknikleri fiziksel ve teknik eğitim programının bir parçası olmalıdır. Böylece yarışlarda kullanılması kolay olur. Belirli bir bireye hangisinin daha çok uyacağını bulabilmek için değişik teknikler denenmelidir. Gerçekte psikolojik yetenekler olmasına rağmen az veya çok miktarda kullanılan diğer gevşeme teknikleri de vardır (yoga ve masaj gibi). Ancak bunlar orientringçinin bir eğitim programındaki diğer gevşeme rutinlerine eşlik etmesi için geliştirilen tekniklerdir.

6.3.3. Pozitif Düşünme, Kendi Kendine Konuşma

Başarılı bir orientringçi performansı konusunda kendine güvenlidir ve performansı hakkında pozitif düşünür ve pozitif konuşur. Pozitif düşünme ve kendi kendine konuşma negatif düşüncelerin bir yarışmanın öncesinde, esnasında ve sonrasında yeniden yapılandırmaya yarayan bir stratejidir. Örneğin bir yarışmacının belli bir yarış hakkında ne kadar sınırlı olabileceğinin negatif etkisi üzerine odaklanmak yerine bu sınırlılık haline pozitif bir şekilde yaklaşılabilir. Yani yarışmaya hazır olmanın bir göstergesi olarak örneğin rota seçiminin detaylarını belirginleştirirken diğer yandan sınırlı enerjinin yarışmanın fiziksel taleplerine odaklanması yeteneğin ta kendisidir. Kendi kendine konuşmak uzun ve yorucu bir istikamet sonuna yaklaşıldığında bir efor artırma metodu olarak veya yüksek konsantrasyon seviyesi gerektiren karışık araziye odaklanma metodu olarak kullanılır. Genellikle negatif düşünceler onları durdurmak için özel bir eylem veya sözcük kullanarak ortadan kaldırılabılır. Sonra bu pozitif düşünmeyen bilinçli bir geçiş tetikler buna bazen “düşünceyi durdurmak” denir. Mesela “dur” şeklinde bir sözcük veya parmakları şaklatmak şeklinde fiziksel işaretler kullanılarak tetiklenir.

Diğer bir teknik de “karşı koymak”dır. Bu teknikle negatif düşünceye karşı bir düşünce üretilir. Örneğin önceden kötü performans gösterdiği için bir orientringçi zor arazide iyi bir performans gösterememekten endişe duyabilir. Buna karşı bir düşünce geliştirecek olursa şöyle denebilir: Bu kötü performanstan dolayı orientringçi zor arazide en iyi sonucu elde etmeye yarayacak iyi yol alma yetenekleri geliştirmiştir. Pozitif düşünme orientringçinin daha pozitif bir şekilde endişe hislerini algılayabilmesi için bu hislerin yeniden yapılandırılması metodudur. Bütün endişe belirtileri performans üzerinde negatif bir etki bırakmayabilir ama bu bireyden bireye ve ortamdan ortama değişir. Yarışmanın doğasındaki değişik taleplere verilen tepkilerin değerlendirilmesi metodunu geliştirmek iyi bir fikirdir. Aynı zamanda bunlar üzerinde kendini her zaman kontrollü hissedebilmek için pozitif bir şekilde odaklama pratiği yapılmalıdır. Bunu yapmanın bir yolu eğitimin bir kısmının yarışma şartlarında yapıldığından emin olmaktır. Bir çok orientringçi küçük yerel maçları kullanır. Bu maçlar için belirgin bir eğitim hedefi seçerler. Bu hedef yarışma şartları altında değişik yeteneklerin eğitimini ve pratiğini

mümkün kılar. Kendi kendine negatif konuşma kötü performansla bağlantılıdır. Pozitif kendi kendine konuşma da başarıya ve kazanmaya neden olur. Zirvedeki bir çok orientringçi kendi kendine konuşmayı karar alma süreçlerinin doğal bir parçası olarak kullanırlar. Gerçek şu ki, Yol Alma Yeteneklerini Geliştirme Projesi dahilinde kendi kendine konuşma tekniğini kullanan genç ve elit orientringçiler kendi kendine konuşmanın performansları üzerinde odaklanmaya yardımcı olduğunu rapor etmişlerdir.

6.3.4. Tasvir

Tasvirin düşünülmesi gereken iki yüzü vardır. Tasvir ve beyinsel pratik. Tasvir, belirli bir eylemin algısal ve duyuşal görüntüsünün, beyinsel görüntüsünün çıkarıldığı beyinsel bir süreçtir. Beyinsel pratik veya prova bir teknik dizinin ya da belli bir tekniğin görüntülenmesi veya prova edilmesiyle ilgilidir. Tasvir, dahili veya harici bir perspektiften olabilir. Dahili bir perspektif orientringçinin kendi bakış noktasından bir görüntü yaratır (araziye gerçekten görüyormuş gibi görmek).

Normalde tasvir ideal veya iyi bir performansı yeniden yaratmak veya birleştirmek için kullanılır. Bu sıklıkla gevşeme teknikleriyle bağlantılı olarak kullanılır. Örneğin: Eğitim esnasında yarışma stresi yokken bir orientringçi bir kontrol noktasına ulaşmanın nasıl bir his olduğunu görüntüleyebilirse gerçek performans esnasında kontrole giden akışı tekrar yaratabilmesi için mümkün olabilecektir. Bazı elit orientringçiler tasvirin bu kullanımını desteklemek için kendilerine ait pozitif kendi kendine konuşmalarını banda almışlardır. Böylelikle orientringleri hakkında güven ve pozitif düşünce yaratırlar.

Tasviri ve beyinsel provayı bir eğitim programına dahil etmenin değişik yolları vardır. Örneğin: Orientringçi tipik bir yarışmada hissedilen düşünceleri ve duyguların bir listesini yapar ve performans üzerindeki negatif ve pozitif etkileri birbirlerinden ayırırsa negatif görüntüleri seçip onları pozitive çevirmeyi sağlayacak stratejiler üzerinde çalışmak mümkün olacaktır.

Görüntü tekniklerinin pozitif kullanımının yararlarının iyileştirilmesinde etkili olabileceği düşüncesi bulunmaktadır. Benzer bir şekilde, ilgiyi dağıtacak şeyleri ve

bunlarla başa çıkmanın yollarını hayal ederek bir yarışın zor kısımlarına hazırlanmak mümkündür.

6.3.5. Görüntüleme

Beyinsel pratik ve görüntüleme teknikleri sıklıkla harita yorumlama için önde gelen orientring stratejileridir. Bazı insanlar bunları diğerlerinden daha kolay bulur. Tasvir çizimleri yarışmacının canlı görüntüler geliştirmeleri için sıklıkla kullanılır. Bu onların kontrol edilen bir çevredeki zor durumlarla uygun bir şekilde başa çıkabilme stratejilerini geliştirebilmelerini mümkün kılar. Orientringdeki tasvir çizimleri teknik eğitim pratiklerinin bir parçası olarak kullanılır. Örneğin: Bir antrenör veya diğer bir birey orientringçiye bir görüntü yaratmasını sonrada sözcüklerle bir kontrol sitesini tarif etmesini rica edebilir. Bir başka yolda şudur; orientringçi küçük haritalı bir alanın veya kontrol bölgesinin sözlü tarifini dinleyebilir ve bu sözlü tariftten haritayı oluşturmaya çalışır.



Bu eğri şekilli tepenin iki zirvesi vardır. Bu dağ sırasındaki zirvelerin arasında bir yerde bir geçit oluşturan iki tepeciği vardır. Bu geçitten kuzeye doğru dik kenarlı bir vadi yer alır. Doğudaki zirve batıdakinden daha yüksektir ve doğuya doğru dik eğimleri vardır.

Bu her iki yetenekte görüntülemeyi geliştirmeye yardım eder ve pratiği yapılması gereken önemli bir yetenektir.

Bu görüntüleme yetenekleri orientring için çok önemlidir. Kontrol bölgesini veya haritalarda verilmiş bir alanı görüntüleme yeteneği pratikle geliştirilmelidir. Ancak pratik, eğitim veya yarışmayla sınırlanmamalıdır. Kapalı ve açık yerlerdeki pratikler için başka fırsatlarda bulunmaktadır. Örneğin: Bilinen ve bilinmeyen bölgelerin haritaları dikkatlice incelenir. Haritada gösterilen alan gerçekten ziyaret edilmeden önce bu harita bilgisine dayanarak özel kontrol bölgeleri görüntülenebilir. Belli bir kontrol bölgesini veya haritalanmamış alan hakkında bir tartışma yapılırken bir orientringçinin "Bu benim umduğum şey değildi " dediğini duymak sık rastlanan bir şeydir. Bazı orientringçiler tarafından kullanılan bir diğer fikirde arazide koşarken bir başka bölgenin taşımak ve koşma esnasında arazi detaylarını bu haritadan görüntülemeye çalışmaktır. Bu garip görünebilir ama konsantre olabilmek için iyi bir egzersizdir.

6.3.6. Motivasyon

Orientringçilerin yüksek motivasyon seviyeleri İngiltere' de orientringin geliştirilmesi konusunda önemli bir yer tutmaktadır. Diğer orientringçi uluslarla kıyaslandığında İngiltere' de bir kaç "iyi teknik alan" vardır. Bu spora kendisini adayın orientringçiler yüksek bir motivasyona sahip olmalıdırlar çünkü yüksek bir seviyede yarışabilmek için İngiltere' nin hem içinde, hem de dışında büyük mesafeler katetmek zorundadırlar.

Orientringçileri ne motive eder? Motivelere yaratılış itibariyle veya harici olabilir. Yaratılıştan gelen motivelere eğlence, tatmin ve başarıya hissiyle bağlantılıdır ve sıklıkla verilmiş bir görevin yerine getirilmesiyle bağdaşır. Harici motivelere ise ödül kazanma, kazanma-kaybetme ve ebeveyn baskısı gibi harici ödüllerle bağlantılıdır. Bireyler yaratılıştan veya harici motivasyon seviyelerinin altında veya üstünde olabilirler. Elit orientringçiler başarılı olmak için hem yaratılış, hem de harici motivasyon konusunda yüksek bir noktadırlar. Kazanmak bir başarıya hissi yaratacaktır. Bu da yüksek bir motivasyon kaynağıdır. Ancak herkes kazanamaz. Dolayısıyla performansın sonucu kadar yeteneklerin geliştirilmesine de odaklanarak orientringçinin eğitim ve performans üzerinde daha çok kontrol sahibi olmasına izin veren yaratılıştan gelen motivelere geliştirilmesi çok önemlidir. Hedef tayini yaratılıştan gelen motivasyonun geliştirmesi için güçlü bir tekniktir. Ancak şu da hatırlanmalıdır ki hedef

taini motivasyon üzerinde pozitif etkide yaratır. Uygun hedefler yani özel, kışkırtıcı, başarılabılır, ölçülebilir ve kişisel hedefler yaralanma veya şartlardaki bazı değişikliklerden dolayı uygunsuz bir hale dönüşebilir. Örneğin: Bir orientringçi bir seri ulusal seçme yarışlarına yönelik bir grup hedef belirleyebilir. Ama sonra seriler başlamadan bir kaç hafta önce yaralanır ve dolayısıyla gerçek dışı olma niteliğini kazanan hedefini başarma şansı kalmaz. Bu kendine güveni etkiler, bunun sonucu olarak eğitim ve performansta etkilenir. Eğer hedefler dikkatlice yapılandırılırsa böyle bir durum ortaya çıkmaz veya en azından etki en aza indirilebilir.

Hedef Tayini

Hedefler kendine has olmalıdır " Olabildiğince hızlı koş veya bütün kontrol noktalarını bul " şeklinde hedef tayin etmek uygunsuz olacaktır. Çünkü bunlar çok geneldir " Bir kontrol noktası seç" ve " Kontrol bölgesi etrafında harita detayı üzerine konsantre ol" şeklinde kendine has hedefler daha uygundur ve orientringçinin kontrolündedir. Başarması mümkün hedefler çok kolaysa başarma hissi olmayacaktır. Ama çok zorsalar bu seferde başarma şansı çok az olacaktır. Şunu hatırlamak önemlidir; başarı güven yaratır, bu da performansı etkiler. Bu aynı zamanda orientringçinin kendi hedeflerini bir antrenör rehberliğinde tayin etmesinin önemli olmasının bir başka nedenidir. Eğer orientringçi kendi hedeflerini tayin ederse bunlar kabul edilecektir. Ama antrenör veya bir başkası hedefleri belirlerse güçlü bir reddedilme olasılığı ve dolayısıyla da daha az başarı şansı vardır.

Uygun ve gerçekçi hedefler nelerdir. Bir gün bir hafta veya belli bir yarışma için belirlenen kısa vadeli hedefler orientringçinin daha açık odaklanmasına izin verir. Eğer hedef gerçekçi ve başarılabılır olarak algılanırsa yarışmacı daha çok efor kullanacak ve daha çok ısrarcı olacaktır. Başarı güveni körukler. Dolayısıyla gerçekçi ve orientringçinin kontrolü dahilinde birçok kısa vadeli hedef tayin etmek daha uygundur. Bunlar bir dizi orta vadeli hedefe yol açar.

Arkasından da uzun vadeli hedefler gelir. Bu kısa vadeli hedefler sınırlı olmamalı ama eğitimin ve performansın her yönünü ihtiva etmelidir fiziksel, teknik ve psikolojik.

Önemli nokta şudur: Orientringçiler kendi hedeflerini tayin etmelidirler ve antrenörlerin veya ebeveynlerin arzu ettiği hedefleri tayin etmeye itilmemelidirler. Böylelikle orientringçi kendi eğitiminin kontrolünü elinde tutacaktır. Ancak orientringçinin bu hedefler hakkında antrenör veya eğitimciyle konuşması önemlidir. Çünkü bu ikisinin de hedeflerin uygunluğunu gözden geçirmesine yardımcı olacaktır.

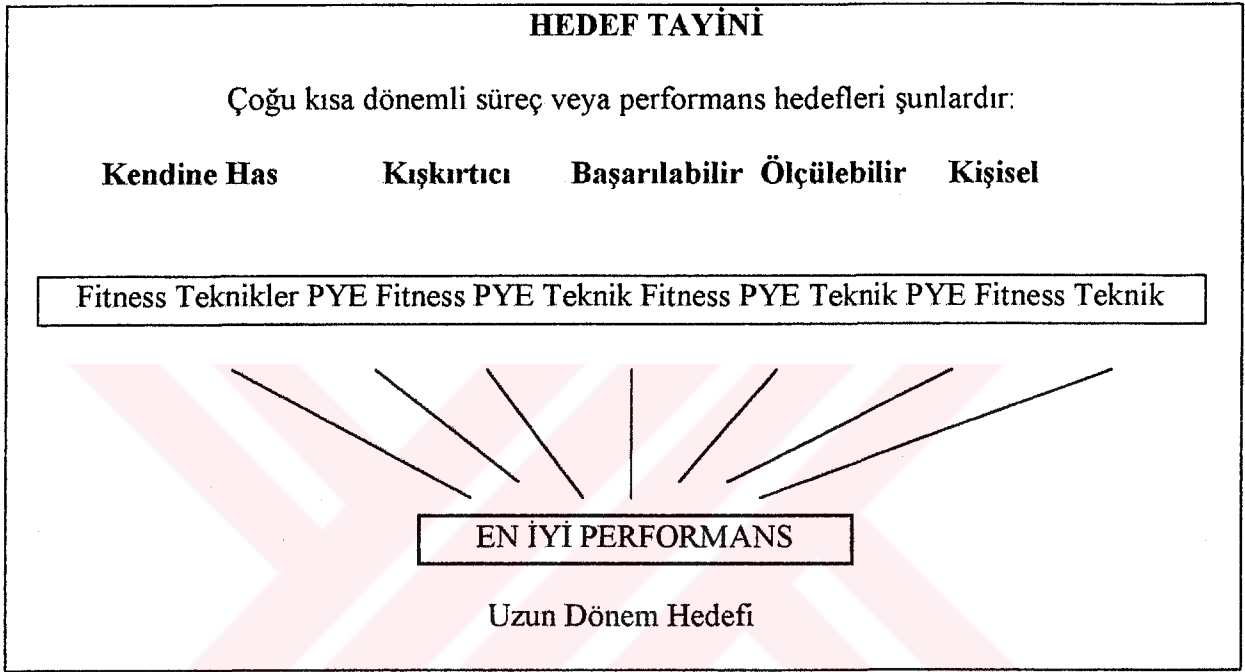
Üç tip hedef vardır

- a) Sonuç hedefleri,
- b) Performans hedefleri,
- c) Süreç hedefleri.

Sonuç hedefleri kazanma ve kaybetmeyle ilgilidir ve gerçekten de bireyin kontrolü dışındadır. Bir orientringçi ne kadar iyi hazırlanırsa hazırlansın, bir yarışmanın sonucu diğer yarışmacılara bağlıdır. Performans hedefleri belli standartları gerçekleştirmeye ilgilidir. Örneğin: Belli bir arazide 6 dak./km. hızında koşmak. Bu ölçülebilir. Ama diğer yarışmacıların performansına bağlı değildir. Süreç hedeflerini kolaylıkla ölçülemez. Ama daha çok teknik uzmanlık ve psikolojik yeteneklerin performansla birleştirilme şekli ile ilgilidir. Örneğin belli bir yarış için hedef, konsantre olmak ve birinci kontrol bölgesinden, sonuncuya kadar doğru orientringe dikkatlice odaklanmak olabilir. Yani bir maçın en çok problem yaratan bölümü ancak orientringçilerin yarışmada bu üç hedef tipinin bir birleşimini hazırladıkları doğrudur.

Sorun şudur: harici motivasyonu yüksek orientringçiler kazandıkları sürece yarışla başa çıkabilirler. Ama kaybetmekle başa çıkmakta zorluk çekerler. Diğer yandan yaradılış itibariyle motive olmuş orientringçiler daha etkin şekilde edebilmeyi başarırlar. Çünkü hedefleri yeteneklerin geliştirilmesiyle ilgilidir. Ancak hem yaradılış, hem de harici şekilde motive olunabilir. Örneğin eğitim esnasında orientringçi yaradılış itibariyle yüksek bir motivasyona sahip olabilir. Ama yarış esnasında motivasyon daha çok harici olabilir. Yarışma motivasyonu nasıl olursa olsun değişik bireylerin eğitim ve yarışa hazırlanma tarzını etkileyecektir.

Başarılı olmak için bir yarışmacı orientringçi hem yaradılış itibariyle hem de harici motivasyona sahip olmalıdır. Yeteneklerin ve tekniklerin en iyi şekilde kullanılması yoluyla kontrolü elinde tutmak ve kazanma arzusu arasında iyi bir denge yaratmak, uygun psikolojik yeteneklerin geliştirilmesi ve pratik edinmesi kadar yüksek seviyede teslimiyet gerektirir.



6.3.7. Dikkat Ve Konsantrasyon

Orientring haritadan çıkarılan bilgiye bağlı olarak hızlı karar almayla ilgilidir ve fiziksel çevreye bağlıdır. Genellikle rota seçimi tercihleri vardır ve orientringçi sıhhatin ve teknik uzmanlığın kişisel seviyeleri üzerine kurulmuş değişik rota seçimi ve konsantre olma yeteneğine bağlıdır. Elde edilebilecek bilginin miktarı sınırsızdır.

6.3.7.1. Seçici Dikkat

Bir bireyin başa çıkabileceği bilgi verici anlamlı sözlerin sayısı bir kaç faktörden etkilenir. Orientringçi gevşediğinde ve kendine güven duyduğunda daha geniş sayıda çevresel bilgiye katılması mümkün olacaktır ve bu yüzden bir dizi anlamlı söz seçebilecektir.

Ancak gergin ve endişeliyken her ne sebeple olursa olsun, orientringçinin ilgili alandan seçebileceği anlamlı sözler daha az olacaktır. Bu performansı etkileyecektir. Örneğin gevşemişken ve güvenliyken orientringçinin harita bilgisini gözlemlemesi ve kontroller arasında koşarken onu araziyle eşleştirmesi daha kolay olacaktır. Bu durumda rota seçiminde hızlı bir şekilde küçük uyarlamalar yapmak ve haritaları en aza indirmek daha kolay olacaktır. Ancak, orientringçi büyük bir hata yaptığında veya şaşırduğunda ve güvenli ve gevşemiş değilse önemli harita ve arazi bilgisini göz ardı edebilir. Bu çözülmesi daha uzun süren hatalara yol açacaktır. Ancak, bazı durumlar vardır ki orientringçi dikkat odaklanmasını daraltmak ve daha sınırlı sayıda bilgi verici anlamlı sözcüklere konsantre olma ihtiyacı duyar. Örneğin bir orientringçi bir kontrol bölgesine yaklaştıkça diğer yarışmacılar veya ilgisiz bilgi nedeniyle şaşırmmamak önemlidir. Bu durumda, yarışmacının kontrole ulaşabilmek için uygun sözleri seçmesi hayati önem taşır.

6.3.7.2. Konsantrasyon

Konsantrasyon özel noktalara odaklanma ve şaşırıp dağılmama ile ilgilidir. Odaklanma belli bir fiziksel faaliyet, dahili veya harici faktörler üzerine olabilir. Önemli olan şudur: Odak ne olursa olsun, orientringçi performansını geliştiren faktörlere konsantre olmalıdır. Uygun olmayan ve orientringçinin kontrolü dışındaki faktörlere konsantre olmak performans üzerinde olumsuz etki yaratır. Örneğin arazi boyunca kayarak

koşmak veya zor bir kontrole yakın arazi ve harita detayına konsantre olmak başka bir koşusunun koştuğu yola veya takip ettiği rotaya konsantre olmaktan daha uygundur.

Konsantrasyonu ve dikkati geliştirmek için kullanabilecek basit kapalı alan egzersizleri vardır, ancak en çok kullanılanı taklit eğitimidir. Bu eğitimde yarışmacı bir ortam sağlar. Zirvedeki çoğu orientringçi yarışları eğitimlerinin bir parçası olarak kullanır. Bu yolla teknik ve psikolojik yeteneklerinin eş zamanlı pratiğini yapabilirler. Ancak gerçek yarışmanın dışında eğitimin bir parçası olacak şekilde yarışmanın özel kısımlarını yaratmak mümkündür. Örneğin elit orientringçiler bir sonraki önemli bir yarışmadakine benzeyen arazilerden dolayı duruma uygun eğitim alanları seçerler. Bu sıklıkla, yurt dışında yaşayabilecekleri ve eğitim görebilecekleri anlamına gelir. Konsantrasyonun zor olduğu durumlarla baş edebilmeğe yardımcı olacak rutinleri pratik etme imkanının olduğu durumları sunmak bir antrenör için önemlidir.

6.3.8. Kendine Güven

Başarı başarısızlık kendine güven seviyelerini etkiler. Başarı ve yinelenmiş başarı kendine güveni olumlu etkiler ama tek bir başarısızlığın olumsuz etkisi olmasına rağmen yinelenmiş başarısızlığın çok büyük etkisi vardır. Bir bireyin başarıyı ve başarısızlığı algılama tarzı da önemlidir ve tayin edilen hedeflerin tipine de yakından bağlıdır. Örneğin sonuç hedefleri olan ve tekrar tekrar bu hedefleri gerçekleştirmeyle başaramayan orientringçiler bütün güvenlerini kaybetmeye ve orientringten vazgeçmeye eğilimlidirler. Benzer şekilde, gerçekçi olmayan ve zor hedefler tayin eden orientringçi başarısız olacak ve kendine güvenini kaybedecektir. Bu uygun hedef tayin etmenin en önemli nedenlerinden birisidir.

Orientringçinin başarı başarısızlığı algılaması performans geri itilimiyle de etkilenir. Yani, eğitim ve yarışmadan gelen geri itilim. Performansın sonucu açısından bu kişisel bir seviyedir, hem kullanılan teknikten hem de psikolojik olarak başa çıkmadan. Diğerleriyle kıyaslanmaya önem veren sonuç ölçülerine birey bağımlı olduğu zaman bu problem yaratabilir. Ancak, eğer orientringçi eğitim programını geliştirmek için geri itilimi yapıcı bir şekilde kullanırsa, geri itilim kendine güveni güçlendirir. Kuşku ve

güvensizlikle dolu bir birey kolayca şaşırır ve bu konsantre olma ve odaklanma yeteneğini sınırlar.

Ancak, genellikle, iyi bir performans gerçekleştirme yeteneği konusunda güvenli ve olumlu olan bir orientringçi özel durumlarda güvensiz olabilir. Örneğin, bir orientringçi önemli bir hata yaptıysa veya benzer bir arazide yapılan son yarışmada yaralandıysa, benzer arazide yapılan bir yarışma ile karşılaştığında güvensiz olabilir. Bu durumda, uygun hedefler tayin etmek ve kendine güveni geliştirmek için olumlu müdahale stratejileri geliştirmek önemlidir. Bu eğitim ortamını özel bir durum oluşturmaya orientring ve orientringçinin başarılı olmasını sağlamak yoluyla güçlendirilebilir. Bu, bir orientringçi yetenek ve teknik kazanırken yapılması daha kolaydır. Elit bir orientringçi, eğitim esnasında olumlu bir şekilde geliştirilmiş bir yeniden yapılandırma tekniğini, problemlerle başa çıkmaya yarayacak bir strateji üretmek için kullanabilir. Rol modellerinin kullanımı kendine güvenin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Sıklıkla daha az tecrübeli bir orientringçi bir başka yarışmacının bir yarış esnasında gösterdiği iyi performansı gözlemleyerek güven kazanacaktır. Ancak şu da bilinmelidir ki başkalarının tecrübelerinden yararlanılarak elde edilen güven akran grupları içinde en etkili olanıdır.

6.4. Bütün Bir Eğitim Programının Geliştirilmesi

Eğitim programları her şekilde olabilir. Ama hepsi sporun özel talepleri çerçevesinde yarışçının ihtiyaçlarının değerlendirilmesi üzerine kurulmalıdır. Maalesef belli fiziksel ve teknik elementlerin ihtiva edilmesi gerektiğini savunan fikirler üzerine kurulmuş birçok program vardır. Bir program tasarlarken, sorulması gereken 4 temel soru vardır:

- 1) Sporun taleplerini karşılamak için hangi yeteneklere ihtiyaç duyulur?
- 2) Bunlardan hangisine yarışmacı zaten sahiptir?
- 3) Bu yetenekler nasıl geliştirilebilir?
- 4) Yarışmacı hangi yeni yetenekleri kazanmalıdır?

Bütün bu sorular bireyin ve sporun değerlendirilmesini gerektirir. Standartlaştırılmış psikometrik değerlendirme teknikleri vardır. Ama bunlar sonuçları analiz edip

yorumlayabilecek ve uygun eğitim programları önerebilecek güvenilir bir spor psikoloğu tarafından gerçekleştirilmelidir. Ancak orientringçinin ve antrenörün bazı basit mekanizmalar üzerine kurulu temel eğitim programları geliştirmeleri de mümkündür.

En basit yaklaşım bireyin performans üzerinde doğrudan veya dolaylı olarak bir etkisi olduğunu düşündüğü bütün faktörleri değerlendirmektir. Bu yarışma öncesi, yarışmanın kendisi ve yarışma sonrası periyodu içine almalıdır. Yarışma öncesi faktörler evdeki, okuldaki veya işteki hayat tarzı yarışlarını, yarışa yakın günleri ve yarışmaya gitmek için harcanan zamanı kapsamalıdır. Yarışma faktörleri üye olmayı, olanakları değiştirmeyi, ısınma rutinini başlangıca gitmeyi, başlangıç öncesini, parkurun kendisini ve sonucu kapsamalıdır. Yarış sonrası faktörlerde maçın kendisini takip eden diğer bütün faktörler olacaktır. Bu alanların herhangi birisinde performansı etkileyen bütün faktörleri üç başlık altında sıralamak mümkündür – olumlu, nötr, olumsuz. Olumlu kolondaki faktörler iyi işler ve pratik yoluyla sürekli iyileştirmek gerekir. Nötr liste problem yaratmayabilir. Ancak bu nötr faktörleri olumsuz faktörlerle benzer şekilde düşünmelidir. Performans üzerinde olumlu etkisi olan herhangi bir faktör bir problemdir.

Bir sonraki adım orientringçinin kontrolünün dahilinde ve haricinde olan faktörlerin ayrımını yapmaktır. Orientringçinin kontrolü dahilindeki faktörler üzerinde çalışılabilir. Ancak bireyin kontrolü haricinde olan bazı faktörler d vardır. Bu grup için orientringçi antrenörüyle birlikte bunların performans üstündeki etkisini en aza indirecek etkin, başa çıkma stratejileri geliştirmelidir. Eğer orientringçi, antrenörden alınmış uygun bir tavsiyeyle kendine ait başa çıkma stratejisini geliştirirse problemin kontrolüne daha fazla sahip olacaktır. Bu basit yaklaşım orientringçinin fiziksel, teknik ve psikolojik faktörler arasında ayrım yapması halinde daha iyi bir yapı kazanır.

Problem	PYE Tekniği
Motivasyon yokluğu	Hedef tayini
Endişeli ve gergin	Gevşeme/Pozitif düşünme/ Tasvir
Çok sinirli	Gevşeme/Pozitif düşünme/ Tasvir
Diğer yarışmacılar hakkında endişeli	Konsantrasyon ve Dikkat
Yarışmanın Önemi	Konsantrasyon/ Hedef Tayini
Kolayca şaşırması	Konsantrasyon/ Anlamlı Sözler

6.4.1. Performans Profili

Bir eğitim programını değerlendirmek ve geliştirmenin metodu performans profili denilen tekniği kullanmaktır. Bu orientringçiyle antrenörün beyin fırtınası yaparak elit performansa giden yolu tayin etmelerini gerektirir. Bunlar fiziksel, teknik ve psikolojik faktörleri içine alır. Orientringçi:

- 1- Atamaları derecelendirir,
- 2- Zirvedeki ilk 15-20'yi seçer,
- 3- Sonra elit performans için görece önemine dayanarak bu 15-20'nin her birini 1-10 arası bir ölçeğe yerleştirir.

Bundan sonra orientringçi kendi performansını seçilmiş bu değerlere göre değerlendirir. Sonra bu iki skor grubunu bir profil kâğıdına nakleder ve bu seçilmiş olan her değer için gerçek ve ideal skor arasındaki sapma için görsel bir rehber oluşturur. Sonra bu bilgi, bu orientringçi için bir yetenek eğitimi programı geliştirmek için bir temel olarak kullanılabilir. Şu unutulmamalıdır ki, her profil kişiseldir ve birey orientringçiye aittir.

Performans profili çok güçlü bir teşhis mekanizması⁹ olabilir. Orientringçinin kuvvetini iyi ayarlaması ve zayıflıklarının farkında olmasını sağlaması kadar antrenör ve orientringçi arasında bir eğitim ve yarış programının geliştirilmesi hakkında etkin bir haberleşme için de temel sağlar. Bu profil fiziksel, teknik ve psikolojik yeteneklerin değerlendirilmesi için kullanılabilir. Ama orientring için gerçekçi bir eğitim programının geliştirilmesi düşünüldüğünde bu uygun olmayabilir. Orientring eğitimi bilişsel ve fiziksel elementler gerektirdiğinden dolayı bir eğitim programı dahilinde yer alan eğitim alanlarının bu üçü arasında dikkatli bir denge kurmak önemlidir.

6.4.2. Yarışmaya Hazırlık

Bir bireyin yarışmaya hazırlanma tarzı performansı kaçınılmaz bir biçimde etkiler. Hazırlık yarışmadan günler, haftalar ve hatta aylar önce başlayabilir. Ama bu, yarış için tayin edilen hedeflere bağlıdır. Yarışmanın formatı ve yoğunluğunun değişmesine

rağmen iyi bir hazırlık için bazı elementler vardır. Bunlar uygun hedef tayin etme, pratik yapma, yarışmanın kontrol edilemeyen elemanlarının etkileriyle başa çıkma ve onları en aza indirgeme stratejilerinin geliştirilmesi ve hayat tarzını kapsar.

6.4.3. Hedef Tayini

Şu unutulmamalıdır ki, bireysel yarış hedefleri uzun vadeli bir hedefin parçasıdır. Örneğin; yarışma A için hedef ilk üç veya dört kontrol boyunca konsantrasyon teknikleri üzerine odaklaşmak olurken bir sonraki yarış B için hedef bu teknikleri son kontrollere doğru uzatmaktır.

Teknik Rutinler

Teknik rutinler rota kartlarını ve tariflerini ele alan rutinleri kapsar: Başlama öncesi, başlama öncesi kutularındaki bilgilerin toplanması; ilk kontrole giden harita toplanmasından başlangıç; kontrole girmek, zımbalamak ve terk etmek için bir protokol ve son kontrolden bitiş noktasına yumuşak bir koşu. Bayrak yarışlarında başka teknik elemanlarda vardır ve bunlarda göz önünde bulundurulmalıdır. En başarılı yarışmacılar değişik teknikleri ve rutinlerin pratiğini yaparlar. Bunlar başlangıçta izole edilmiş teknik eğitim egzersizleri olarak pratik edilebilir ama aynı zamanda benzer yarışmalarda da pratikleri yapılmalıdır. Altın kural şudur: Eğer bir şey çalışmıyorsa çalışana kadar rafine edilmeli veya değiştirilmelidir.

6.4.4. Yarışmaya Özgü Stratejiler

Teknik hazırlamanın diğer hayati yanları da vardır. Gelecek yarışmalar hakkında olabildiğince bilgi edinmek önemlidir. Harita ölçeği gibi detaylar, haritayı kimin hazırladığı, arazi detayları, o tip araziye ait özellikler, istikamet uzunluğu ve tırmanmanın hepsi bireysel hazırlığı etkiler. Park alanından başlangıca giden mesafe, başlangıç ve bitiş arasındaki mesafe ve hava tahmini hakkında bilgi sahibi olmak gibi diğer detayların hepsi iyi bir hazırlanmanın parçasıdır.

6.4.5. Psikolojik Yetenek Eğitimi (PYE)

PYE eğitimin ve yarışmanın bir parçası haline gelmelidir. Başlangıçta bu yetenekler kontrollü bir şekilde pratik edilmelidir. Ama en kısa zamanda orientringçinin performans rutinleriyle birleştirilmelidir. Örneğin: Yeterince gevşemiş, başlangıç öncesine ve başlangıca dikkatini odaklandırabilen bir orientringçi görevlilerle ve diğer yarışmacılarla sohbet eden bir başka orientringçiye göre daha avantajlıdır. Orientringçi ters durumlarla başa çıkmak zorunda kaldığında PYE' nin faydası daha da belirginleşir. Örneğin: Orientringçi haritayla temasını kaybedebilir veya 4 dakika geride başlamış olan bir yarışmacı tarafından yakalanabilir. Her iki durumu da ele almak zordur. Dolayısıyla bunlarla başa çıkabilmek için rutinler geliştirmek ve bunların pratiğini yapmak önemlidir. Başarılı bir orientringçi antrenörüyle birlikte yarışmanın değişik elemanları üzerine kafa yormuş ve bir PYE programı dahilinde uygun başa çıkma stratejilerini geliştirmiş ve rafine etmiş kimsedir. Elbette önceden tahmin edilemeyen durumlar da mevcuttur ama şu bir gerçektir ki, eğitim almış bir orientringçi, eğitim almamış bir orientringçiden daha iyi başa çıkar. İşin sırrı pratik yapmaktır ve eğitim en iyi performansın bir parçası oluncaya kadar benzer yarışmalarda pratik yapmaktır.

6.4.6. Yarışma Öncesi Rutinleri

Yarışma öncesi rutinleri değişik türlerde dir. Kıyafet ve malzeme paketlemesi, üye olma, değiştirme, fiziksel ısınma, psikolojik hazırlık ve başlangıç öncesine ulaşmayı kapsar. Çoğu orientringçi, kullandıkları kıyafetlerin ve malzemelerin beyinsel bir kontrol listesini tutarlar. Ama gerçek bir kontrol listesi tutmanın da zararı yoktur. Bütün malzeme düzenli aralıklarla kontrol edilmelidir. Bunlar basit şeyler olarak görülebilir ama detaya verilen bu dikkat, gevşemiş ve güvenli bir performans yaratmakta önemlidir. Detaya yönelik bu dikkat, yarış hazırlığıyla ilgili bütün konular içinde geçerli olmalıdır. Fiziksel ısınma rutinleri, yaralanmaların önlenmesi için önemlidir. Ama daha önemlisi yarışa fiziksel ve beyinsel hazırlık için kalite zamanı olarak görülmelidir. Bu yarışmacının yarışma öncesine bir fiziksel ve beyinsel hazır olma durumu ile yaklaşmasını mümkün kılar. Bu da yarışma için ilgili stratejilere odaklanabilmeyi ve konsantre olabilmeyi sağlar. Bitirme rutinleri bir sonraki eğitim ve yarışma hazırlıkları

için bir hazırlanma şeklidir. Ancak bitiş sonrasında önemli bir elemanı da soğuma rutini. Bu, egzersizin sonraki fizyolojik etkilerini en aza indirir.

6.4.7. Hayat Tarzı Olayları

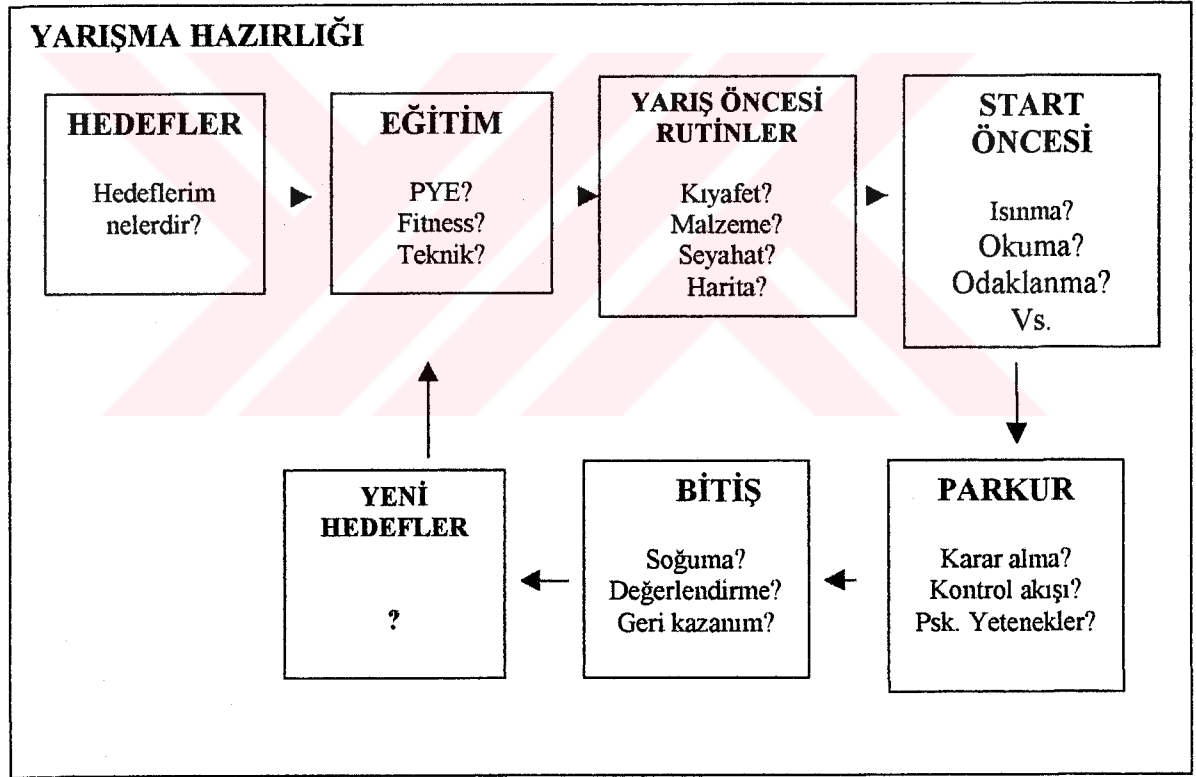
Yarışmaya yakın günlerdeki hayat tarzı olayları performans üzerinde etki sahibidir. Bir yarışma öncesi haftada yapılan eğitimin miktarı ve kalitesi önemlidir. Ama sosyal eylemlerde hayattır. Bu olaylar yarışma öncesi dinlenme ve uyku miktarını etkileyeceklerinden dolayı dikkatle ele alınmalıdır. Yarışma gününden önce bütün kıyafetleri ve malzemeyi kontrol etmekte önemlidir. Bunlarla ilgili bir şeyin eksik veya yanlış olduğunu fark etmek güven üzerinde önemli bir etki yapacaktır. Bütün malzeme ve kıyafet yarışmadan en az bir gün önce kontrol edilmeli ve hazırlanmalıdır. Göz önüne alınması gereken diğer hayat tarzı faktörleri önemli yarışmaların öncesindeki günlerde ve haftalardaki çalışma ve sosyal faaliyetlerdir. Her ikisi de değişik seviyelerde strese ve şaşırma yol açar. Bunların yarışmaya hazırlık üzerinde bir etkisi olacaktır.

6.4.8. Yarışma Değerlendirmesi

Geri itilim ve değerlendirme öğrenme için önemlidir ve etkin olmak için olaydan hemen sonra gerçekleşmelidir. Orientringte antrenör performansı görmez ve dolayısıyla orientringçiden gelecek geri itilime bağımlıdır. Buradan da belli olduğu gibi kendi kendini değerlendirme ve performans analizi orientringçinin geliştirmesi gereken kritik yeteneklerdir. Bunlar performansın bütün özelliklerini içermelidir. Ancak antrenör ve orientringçi arasında kararlaştırılmış temel noktalar olmadıkça bu tip bilgiyi yapılandırılmış bir formatta sunmak çok zordur.

Geri itilim sözlü bir formatta veya kağıda yazılı olabilir. Değişik değerlendirme tipleri sıkça kullanılır. Bu geri itilimin formatı ne olursa olsun, yarışma değerlendirmesi o belirli olaya yönelik hedefle ilgili olmalıdır. İlk soru şu olmalıdır: "Hedefime ulaştım mı?" Sonra bir seri soru ve cevap boyunca orientringçi performansın olumlu yanlarını değerlendirmeli ve sadece bundan sonra performansın olumsuz yanlarını düşünmelidir.

Orientring karar almayla, rota seçimiyle ve hataları en aza indirmeyeyle ilgili olduğu için ana hedefe bağlı olarak, başlangıç değerlendirmesi bütün istikamete veya istikametteki bütün ayağa bağlı olabilir. Antrenör ve orientringçi bu ilk değerlendirme seansından sonra performansın olumlu elemanlarının geliştirileceği ve rafine edileceği metodu tartışmak için interaktif bir geri itilim mekanizması kullanmak durumundadırlar. Benzer şekilde, performansın olumsuz elemanlarını en aza indirme yollarını da tartışmak durumundadırlar. Bu, bir sonraki eğitim ve yarışma için tayin edilmiş kısa vadeli hedefleri de etkiler. Bu interaktif tartışma güven yaratır. Antrenörün ve orientringçinin etkin bir şekilde haberleşebilmeleri için hayati önem taşır. Orientringçi kendi performansının kontrolünü eline almayı öğrenir ve antrenörde böylelikle daha etkin bir hale gelir.



6.5. Bir Olay Analiz Kağıdı Örneği

Olay:	Tarih:	Parkur:	
Uzunluk:	Tırmanma:	Arazi Tipi:	
Kişisel Zaman:		Kazananın Zamanı:	
Olay Hedefi:			
Kuvvetler: (fiziksel / teknik / psikolojik)			
Zayıflıklar: (fiziksel / teknik / psikolojik)			
Hatalar: (fiziksel / teknik / psikolojik)			
Ayak	Niçin/Nasıl başladı	Düzelme Tekniği	Kaybedilen Zaman
1			
↓			
Bitiş			
Toplam Kaybedilen Zaman			
Olay Analizine Dayalı Eğitim Değişiklikleri: (fiziksel / teknik / psikolojik)			

6.6. Sonuç

Bu ünite, bir orientringçinin, iyi yapılanmış bir eğitim programı dahilinde geliştirebileceği temel psikolojik yeteneklerin bir gözden geçirilmesini sunmuştur. Ancak, her yetenek eğitimi programı gibi, performansın bir parçası haline gelene kadar bu yeteneklerin pratiğini yapmak ve onları rafine etmek çok önemlidir. Eğitim ve yarışma hakkında nasıl olumlu düşüneceğini bilmek ve kontrolü elinde tutmak şu

anlama gelir: iyi düşünölmüş psikolojik yetenekleri kullanan bir orientringçi diğer yarışmacılardan önde başlar

7. YARALANMANIN ÖNLENMESİ VE ORİENTRİNG İÇİN TEDAVİ

Sihhatin geliştirilmesi ve yaralanmanın engellenmesi her sporun ana amaçla arasındadır. Yaralanmaların sıkı eğitimin zaruri bir sonucu olduğu şeklindeki bir yaklaşım kabul edilemez. Önlemek tedavi etmekten daha iyidir. Yaralanma riskini en aza indiren bir eğitim yaklaşımını tavsiye ediyorum. Yaralanmanın nasıl engelleneceği hakkında sistematik ve şaşmaz tavsiyeler henüz bulunmamaktadır. Başarılı antrenörlük etkin teori, taktik ve teknik haberleşmeye bağlıdır. Bu sistem tıbbi tavsiye için de uygundur.

“Teori” terapistin bilgi ve tedaviye genel yaklaşımının vücudunu oluşturur ve spor doktorları ve imtiyazlı fizyoterapistlerle tamamlayıcı terapistler arasında bir ayırım yapar. “Strateji” ve “Taktikler” belli problemleri teşhis ve tedavi etme detayları ile ilgilidir ve bu ünitenin kapsamı dışındadır. “Teknikler” yaralanmayı tedavi etmek ve engellemek için kullanılan egzersizler, önlemler ve malzemedir.

Sırada, orientring esnasındaki yaralanmaları önlemekte kullanılacak bir rehber bulunuyor. Egzersiz güvenlidir. Ama haftada 4 saatten fazla süren sıkı bir eğitim ve spor rejiminde ihtiva edilen yarışma elemanı yaralanma riskini dramatik bir şekilde arttırır. Egzersiz fizyolojisi bazı heyecan verici ilerlemelerin eşiğindedir.

Sağlık ve sıhhat eş anlamlı değildir. Sağlık tam bir fiziksel, beyinsel ve sosyal iyi olma halidir. Sıhhat ise belli bir görevi yerine getirebilme yeteneğidir.

Düzenli aralıklarla yapılan aerobik egzersizin fiziksel, beyinsel ve sosyal faydaları vardır. Bu faydalardan yararlanmak için gerekli olan egzersiz kalitesi, haftada 3 veya 4 tane otuz dakikalık seans olarak düşünölmüştür. Faaliyet ister koşma olsun, ister yüzme olsun, ister bisiklete binme olsun sağlık faydaları aynıdır. Sıhhat, belli bir faaliyeti

gerçekleştirebilme kapasitesi açısından kuvvete, hıza dayanıklılığa ve esnekliğe bağlıdır. Başarılı orientring leğen kemiğini ve ayak bileğini stabilize etmek için güçlü kaslarla tahammüllü koşma sıhhati gereklidir. Yaralanma olasılığı göz önüne alınmadan orientring için ideal eğitim her zamanki yarış için geçerli yardımlarıyla ormanda koşmaktır.

İnsan biyolojisi birbiriyle etkileşim içinde olan altı fiziksel sistemin arasındaki denge üzerine kurulmuştur. Kalp ve nefes almayla ilgili lokomotor (hareketle ilgili), endokrin (hormonlar), nörolojik, homeostatik (sıvı dengesi) ve bağışıklık, Homeostasis yani dengeli bir dahili çevrenin idame edilmesi anahtar taşıdır. Sıhhat eğitiminin etkisi, aynı iş yükü için daha az kalp atışı hızını hedefleyerek bu dengeye engel olmaktır. Eğer karışıklık aşırı değilse adaptasyon gerçekleşir sistem belli bir noktada işler, atlet daha sıhhatli bir hale gelir, eğer karışıklık, diğer interaktif sistemler göz ardı edilerek vücudun bir parçasının adapte olma kapasitesini aşarsa vücut çöker. Kalbin çalışması için faydalı olan bir faaliyet başka yerlerde ters etkiler yaratabilir. Atlet yaralanır, çok kullanmaktan kaynaklanan yaralama eğer çöküş sinsice olursa ortaya çıkar. Eğer çöküş birdenbire olursa akut bir yaralanma olur. Çoğu aşırı kullanma şartları eğitimdeki bir hatadan kaynaklanır. Bu gibi durumlarda suç antrenörüdür. Yarışma karmaşadır. Eğitim işbirliği olmalıdır. Bu ikisinin arasındaki denge başarının anahtarıdır.

Elit orientringçiler her hafta 10-14 saat düzenli eğitim görürler. Bu tip bir faaliyet beyinsel ve sosyal yoksunluk gerektirir. Bu eğitimin amacı fiziksel ve fizyoloji değişimlerini teşvik etmektir. Fiziksel hasara, sağlığın alternatif tanımı da normalden sapmadır. Yükseklik, ağırlık ve kan basıncındaki aşırılıklar sağlık bozukluğu belirtisidir. Aynı zamanda hızlı kalp atışı ve düşük oksijen alımı da sağlıksızlık belirtisidir.

Bir insanın fiziksel potansiyelinin %90'ını gerçekleştirebilmesi görece kolaydır. Yarışma başarısı fazladan %10'luk kısmı başarmaya rakiplerinizden daha hazır olmanıza bağlıdır. Maalesef bu ekstra %10' luk kısmı başarmak zordur. Performans birdenbire %20 veya potansiyelin altında olursa arttırılmış eğitim yükü yaralanma

riskini yükseltir. Elit bir seviyede gerçekçi hedefler ve olası sorunlar arasındaki denge hakkında kesin bir fikir sahibi olmak önemlidir.

Orientringin şöyle bir avantajı vardır; ortalama orientringi için en büyük ilerleme fiziksel eğitimden çok teknik eğitimden gelecektir. Bu yüzden çoğu orientringçiler, aşırı fiziksel eğitimden kaynaklanan riskleri göze alma ihtiyacı olmaksızın güzel ortamlarda sürekli aerobik egzersiz yapmanın faydalarından yararlanabilirler. Ancak biraz fiziksel eğitim gereklidir, çünkü tamamen hazırlıksız olunan bir şeyi yapmaya kalkışmakta risklidir. Bu kısmen kıdemli yarışmacılar içinde geçerlidir.

Orientring 50 yaş üstü için harika bir faaliyettir, ama orta yaşlarda dokular daha az esnek, daha zayıf ve hasara daha açık olurlar. Bu yüzden aerobik aralıklar ve halka eğitimi gibi yüksek etkili eğitimlerden kaçınmak akıllıca olacaktır. Esnek idame ettirmek için gerilemek ve dikkatli ısınma ve soğuma bütün eğitim ve yarış seanslarının önemli tamamlayıcısıdır.

Özet olarak; gerçekçi amaçlar ve denge sağlamak sağlığı ve sıhhati maksimize etmenin ve hastalıktan ve yaralanmadan sakınmanın anahtarıdır. Tecrübeli bir orientringçi, orientring potansiyelini emniyetle gerçekleştirmeyi arzu eden herkes için kişiselleştirilmiş tavsiyeler vermeye muktedir olmalıdır.

Son olarak, yarışma ve eğitim için yaralanmayı engellemede ısınmanın ve soğumanın önemi vurgulanmalıdır. Yarışma için ısınma 30-40 dakika sürmelidir ve 4 safhadan oluşur.

1-) Yavaş yürüyüş, dakikada 110-130 kalp atışını amaçlayan, kasları ve lifleri ısıtan, kalbi ve akciğerleri uyarır ve doğru metabolizmaya geçmeyi sağlar (zaman; 10 dakika)

2-) Gerilme; kasalar ve lifler için yavaş ve sürekli, dikkatli olun, gerilme ani değil daha kibardır. Küçük bir kas yırtılmasını kötüleştirmek veya kas bağlantılarındaki sinirleri ve lifleri hissizleştirmek kolaydır. Bu saldırgan gerilme ile mümkündür.

Ama bu kısımlar olası yaralanmalar hakkında uyarıda bulunmayacaklardır. (zaman; 10 dakika)

3-) Hızlı ve geniş adımlarla yürümek; Kalp, akciğerler ve metabolizma için daha büyük uyarıcı (zaman; 5 dakika)

4-) Arazi koşusu; Eklem pozisyonu hissini ve refleks yollarını uyarır. (zaman; 5-10 dakika)

Isınmanın amacı, vücudu oksijen nakil sisteminin maksimum aerobik egzersiz hızına izin verecek tam kapasitede olduğu bir duruma getirmektir. Yavaş adımlı bir yaklaşım aşırı laktik asit üretilmesini engeller ve egzersizle üretilen ısı, enerji açığa çıkaran ve hareket sağlayan kimyasal reaksiyonları hızlandırır. Isınmanın diğer önemli nedenleri, güvenli ama uyanık bir zihin durumunda olmaktır. Bu, düzenli bir yarışma öncesi rutini yürütmek ve yaralanmaktan sakınmayla olur. Sıkı egzersizden önce ısınma, kasları liflere ve kemiklere bağlayan plastik kolajen dokuları ısıtır ve böylelikle kasların, liflerin ve diğer bağların kolayca hareket etmesini sağlar.

Koştuktan sonra soğuyarak yavaşça normale dönmekte önemlidir. Bir soğuma 10 dakikalık yavaş koşma ve yürümeyi kapsamalıdır. Bu kaslardaki sirkülasyonu sürdürür ve laktik asitin kaybolmasını sağlar. Kas enzimlerinin ve koşu esnasında hassas gören diğer moleküllerin döküntülerini temizlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda kasları tamir ve yenilenme için daha iyi durumda bırakır. Bu gelecekte daha az yaralanma ihtimali anlamına gelir. Soğuduktan sonra esnekliği ve sertleşebilecek kaslardaki hareketi idame ettirmek için nazik gevşeme yapmak güvenlidir.

7.1. Hastalanırsanız Veya Yaralanırsanız Ne Yapmalı ?

Ulusal sağlık servisindeki anahtar figür aile doktoru veya genel pratisyendir. Acil olmayan bir problem için tıbbi yardım gerektiğinde bu kişilere başvurmalısınız. Bir uzmana doğrudan erişim arayışı içinde olmak tıbbi etik, güvenlik ve haberleşme konusunda sorunlara yol açabilir ve desteklenmemelidir.

Tıpla ilgili olan diğer profesyonellere elbette danışılabilir. Fizyoterapist teriminin korunmuş bir unvan olmadığına dikkat edin. Atanmış toplumun standartlarına uymalıdır.

Acil durumlar için yerel hastahanenizin kaza ve acil servisi faydalı olabilir. Bu bölümdeki personelin görevi, sorununuzla ilgilenmektir. Yaralanmış bir sporcu yaralandıktan sonra yüksek seviyede rehabilitasyona ihtiyaç duyabilir.

7.1.1. Arka Plan

Bundan sonra doktorunuz veya terapistinizle akıllı bir konuşma yapabilmenize izin verecek bazı bilgiler gelir. İlk yardım konusundaki bölümler en uygun olanlarıdır. Ama pratik yeteneklerde olduğu gibi bu teorik düşünmeden ziyade gözlemlenmiş tecrübe ile daha iyi öğrenilir.

Orientringçilerin en sık karşılaştıkları problemler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Aşırı kullanmadan kaynaklanan kas ve iskelet yaralanmaları mesafe koşma eğitiminin veya yarışının tekrarlanmış mikro travması nedeniyle ortaya çıkar. Akut yaralanmalar alışılmamış bir kuvvetin ani uygulanmasından kaynaklanır ve yarışmalarda sıklıkla karşılaşılır. Orientringçileri etkileyen çoğu akut yaralanma o kadar şiddetli değildir ve genellikle uygun tedavi yardımıyla sorun çıkarmadan iyileşirler.

Aşırı kullanmadan kaynaklanan yaralanmalar bir problem olmaktan çok daha ötedir. Bunların sıklıklarını tahmin etmek zordur. Ama bunlar tekrarlayan sorunlara ve uzun vadeli yetersizliklere yol açabilirler. Yaralanmış bir doku orijinali kadar kuvvetli iyileşemez ve bir yaranın iyileşmesi aylar alabilir. Dolayısıyla yaralanmaların önlenmesi öncelik taşır.

Aşırı kullanmadan kaynaklanan kas – iskelet yaralanmaları	Ayak ve tibial baskı kırılmaları Aşil ve tibialis posterior tendonitis Eksterniyal bacak bölümleri sendromları İlio – tibial alan sürtünme sendromu Patellofemoral eklem ağrısı Kalça ve kasık ağrısı Alt sırt ağrısı
Akut kas – iskelet yaralanmaları	Ayak bileği eklem bağları burkulmaları ve peroneal tendon subluksasyonları Diz bağı burkulmaları Baldır burkulmaları Hamstring (diz arkasındaki iki kırıştan biri) burkulmaları
Deri ve göz şikayetleri	Kabarcıklar Kesikler ve sıyrıklar Göz yaralanmaları Böcek sokmaları ve kene ısırıkları
Çevresel problemler	Sıcaktan dolayı güç kaybı Soğuktan dolayı güç kaybı
Diğer problemler	Aşırı eğitim Kalp sorunları

Tablo 4 : Orientring Sporcularında Görülen Ortak Problemler

7.2. Yaralanmaları Önleme Tipleri

Önleyici tıbbın üç bileşeni vardır. Birinci, ikinci ve üçüncü önleme.

- 1- Birinci önleme ilk adımda yaralanmaktan kaçınmaktır.

- 2- İkinci önleme hızlı ve uygun ilk yardımla yara oluştuktan sonra, yaranın hasarını sınırlamaktır. Eğer ilk adımda doğru bir şekilde ele alınmazsa yaralar kötüleşme eğilimi gösterir.
- 3- Üçüncü önleme yaralanmanın ilk tedavisinden sonra uygulanır. Spora dönmeden önce tam sıhhati garantilemek için uygun ve yeterli olan bir rehabilitasyona denktir. ABD Spor Tıbbı Koleji, sporda sıhhat için bazı önemli maddeler yayınlamıştır. Orientring için bacaklarda ve sırtta ağrı, şişme ve hassaslık olmamalarıdır. Bir dizi eklem hareketi yapabilmeli, ileri ve geri koşabilmeli, hoplayabilmeli ve bunun gibi egzersizler yapabilmelidir. Bunları yapamayan bir orientringçi bir spora katılmadan önce daha fazla rehabilitasyon görmelidir.

7.3. Aşırı Kullanmadan Kaynaklanan Kas-İskelet Yaralanmaları

İlk önleme ideal metot olarak görülür. Ancak doğru şekilde gerilme ve ısınma ile uygun bir diyet uygulama öğütlerine rağmen aşırı kullanmadan kaynaklanan yaralanma miktarı hala çok yüksektir.

Önceden önlemenin bu başarısızlığının iki açıklaması vardır. Ya öğüt tam değildir, ya da öğüdü tutması gereken kişi bu öğüde uymamaktadır. Her iki nedenden de geçerli olabilir. Öncelikle yaralanmaların önlenmesi için uygun kişiselleştirilmiş öğüt verme bütün eğitim ve yarış faaliyetlerinde ortaya çıkan dahili eklem ve yumuşak doku zorlanmalarının kusursuzca tahmin edebilmesini gerektirir. Bununla ilgili yeterli bilgi bulunmamaktadır. İkinci olarak çoğu yaralanmayı önleme rutinleri zaman alır. Bir başka deyişle aşırı kullanmadan kaynaklanan yaraların geleneksel ilk önlenmesi belirsiz hedeflerin gerçekleştirilmesi için çok fazla efor gerektirir.

7.3.1. Koşmanın Ve Yaralanmanın Doğası

Koşucular arasındaki aşırı kullanmadan kaynaklanan yaralanmalar, kötü anatomi, kötü ayakkabı ve kötü eğitimden kaynaklanır. Bunların iyileştirilmesi yaralanmaların en aza indirilmesi kadar performansı da iyileştirir.

7.3.1.1. Anatomi

Bazı bozuklukların düzeltilmesi için çok az şey yapılabilir. Ancak esneklik ve kas gücü dengesizliklerini düzeltmek mümkündür.

7.3.1.2. Ayakkabı

Aşırı yıpranmış ayakkabıları giymekten kaçınmak ve yere iyi basan ayakkabıları seçmek yaralanmadan sakınmak için önemlidir.

7.3.1.3. Eğitim

Eğitim hataları çoğu aşırı kullanmadan kaynaklanan yaraların sorumlusudur. Eğitimde gerçekçi hedefler önemlidir. Eğer birisi sadece sağlıklı kalmak için orientringe katılıyorsa, gerekli olan eğitim sadece üç veya dört seanslık ortalama yoğunlukta az etkili otuz dakika süren haftalık eğitimden ibaret olmalıdır. Kötü bir anatomi ve koşma tekniği ile bile bu tip bir programın yavaş geliştirilmesi yaralanmaya neden olmaktan uzaktır. Ancak eğer yarışmada başarı hedefleniyorsa anatomi, malzeme ve teknik kusursuzun altında olduğu sürece gerekli olan eğitim sıklığı, uzunluğu ve yoğunluğu önemli bir yaralanma riski oluşturur.

7.3.2. Doğru Koşma Tekniği

Dengeli kaslar ve iyi eğitim nelerden oluşur? Antrenörlük literatüründe iyi bir koşma tekniğinin nelerden oluştuğu konusunda tarif eksikliği vardır.

Koşmak eklemlerin koordine edilmiş çevrimsel hareketlerinin gövdenin düzgün ilerlemesini sağlayacak şekilde, bir seri zıplama hareketidir. Bu hareketler çekim ve elastik geri tepmeyle desteklenmiş kas gerilmesiyle güçlendirilmiştir.

Hız geniş adımlarla yürümenin uzunluğunun ve sıklığın ürünüdür. Çoğu başarılı uzun mesafe koşucuları dakikada 90-95 adımlık bir koşma sıklığı uygularlar.

Koşma dairesi her ayağın yerle temas halinde olmadığı zamanda sallanma halinde olduğu destekleyici safhalardan oluşur. Kalçalardaki fleksörlerde oluşan sertlik sırt ağrısı yaratacak şekilde bel omurgalarına anormal baskı yapar.

Hareket	Kısalan ana kaslar °	Uzayan ana kaslar
Kalça fleksiyonu	Psoas, iliacus, rectus femoris, sartorius	Gluteus maximus, hamstringler
Kalça ekstensiyonu	Gluteus maximus, hamstringler	Psoas, iliacus, rectus femoris, sartorius
Diz fleksiyonu	Hamstringler, gastrocnemius	Quadricepler
Diz ekstensiyonu	Quadricepler	Gastrocnemius, soleus, tibialis posterior, ayak parmağı fleksorları
Ayak bileği dorsifleksiyonu	Tibialis anterior, ayak parmağı ekstensorları	Gastrocnemius, soleus, tibialis posterior, ayak parmağı fleksorları
Ayak bileği plantarfleksiyonu	Gastrocnemius, soleus, tibialis posterior, ayak parmağı fleksorları	Tibialis anterior, ayak parmağı ekstensorları

Tablo 5: Önemli Kaslar

Dolayısıyla koşmaya başlayabilecek yeterlilikte sıhhatli olabilmek için, kaslar yeterli derecede kuvvetli ve esnek olmalıdır. Yeterli bir antrenör ve ya tayin edilmiş bir fizyoterapist bunları nasıl yapabileceğinizi gösterebilmelidir. Kuvvet, kayan ağırlıkların doğru kullanımıyla kazanılır.

Ancak bu yeterli değildir. Gerilmenin, gerilme oranına bağlı olarak değişik hareket eden aktif ve pasif sınırları vardır. Pasif sınır visko-esneklik denilen biyolojik dokuların özelliğinden kaynaklanır. Bir başka deyişle, eğer hızla gerilirse biyolojik dokular daha sert olur ve hasar oluşmadan önce daha az gergindirler. Aktif sınır gerilme refleksine bağlıdır ve en iyi koordinasyon terimiyle özetlenebilir. Bir eklem boyunca hareket eden kasların en çok zorlanan kaslar olması bir rastlantı değildir. Koşma esnasında diğer kaslar uzarken bu kaslar kısalmaya çalışır. Geliştirilmiş bir koordinasyon en iyi şekilde bir hareketi önce yavaş yaparak ve sonrada hızı artırarak yapmaktır. Yavaş ve sürekli gerilmeler tek başlarına yaralanmayı önlemede yetersizdir. Sallanma hızında artış olmalıdır. Bu tip egzersiz kıkırdak yağlanması içinde faydalıdır.

Yukarıdaki tarif sert ve düzgün bir zeminde koşmanın basitleştirilmiş şeklidir. Yumuşak ve yokuşlu arazi orientringçiler için ilave tehlikeler yaratır. Yokuş yukarı koşarken yerle ilk temas topuk yerine ayağın ön kısmıyla olur. Bu bütün bacaklara aktarılan gücü etkiler. Yokuş aşağı koşarken hıza çekimde eklenir. Dolayısıyla her adımda daha fazla enerji emilir.

Bu safhada düzenli bir eğitim programına başlamak için sıhhatli bir hale gelinmiştir. Ancak bu tip eğitim seanslarının sıklığı, uzunluğu ve yoğunluğu her bireyin kendi yeteneğine uyarlanmalıdır. Bu aerobik sıhhat kadar elastik zorlanma enerjisi kavramına da bağlıdır. Elastik zorlama enerjisi yerle etkileşim sonucu dokuları deforme etme eğilimi gösterir.

Aynı zamanda bir sonraki adım için, kinetik enerjiye çevrilmek amacıyla saklanır. Bu enerji eğitim etkisi yaratmak için iyi bir uyarıcıdır. Ama bunun çoğu çok hızlı bir şekilde akut bir yaralanmaya yol açar. İyileşmeye izin vermeden tekrarlanmış uygulamalar, aşırı kullanmadan kaynaklanan yaralanmalara yol açar. Kemik gibi daha sert dokular elastik zorlama enerjisiyle kaynaklanan hasarlara daha yatkındır. Kas gibi daha az sert dokular kemikleri bu etkilerden korurlar. Yorgun ve ağrıyan kaslar, bunu kötü bir şekilde yapar. Kemikler küçük kırılmalar oluşturarak şoku emer. Çok sayıda küçük kırılma klinik açıdan belirgin baskı kırılması yaratır. Eklemlelere yakın, bu tip baskı kırılmaları eklem beslenmesine müdahale eder ve artrite yol açar bu yüzden

ısınma çok önemlidir. Isınmış dokular daha az serttir. Uzun süreli tekrarlanmış faaliyetler esnasında sıkça gerilmeye sertliği azaltır. Eklemler için ilave koruma, bunların içinde bulunan mafsal sıvısıyla tedarik edilir. Bu kıkırdak beslenmesine yardımcı olur. Mafsal kıkırdaklarına yağlamak ve sulandırarak karşılaştırmak için tekrarlı ağırlık faaliyetlerine başlamadan önce kalçalar, diz kapakları ve ayak bilekleri dizi dizi hareketten geçirilmelidir.

Özet olarak bir orientringçi dengeli, kuvvetli ve esnek kaslara; dengeli şok emici ayakkabılara ve dengeli, kuvvetli ve esnek bir antrenöre ihtiyaç duyar. Sert ve yorgun kaslar gerçek bir risk faktörüdür. Yaralanmaları önlemek kadar performansı geliştirmek, yarasına tam yarış öncesinden ziyade eğitim programınız boyunca diyetinize dikkat etmeniz çok önemlidir. Enerjinin %65' i karbonhidratlardan oluşmalıdır. Günlük diyet çizelgesi tabloda gösterilmiştir.

Karbonhidrat	350 g = 1500 kcal
Protein	70 g = 300 kcal
Yağ	50 g = 450 kcal

Tablo 6

Kas glikojeninin her gramı üç gram suyla saklanır ve glikojen stoku için günde bir litre suya ihtiyaç vardır. Dahası yüksek karbonhidrat içeren diyetler, daha çok lif içerir ve işe yaraması için yüksek miktarda sıvı alınmalıdır. İngiltere şartlarında bile ter kaybı kolaylıkla saatte 1 litreyi aşabilir. Diğer gerekli süreçler için günde 1,5 litre sıvıya ihtiyaç vardır. Sıkı bir eğitim gören bir orientringçi 4 litre alkol içermeyen sıvı almalıdır.

Sarah Brown, "Vejeteryan Yemek Kitabı" adlı kitabında günlük yiyecek ihtiyacı ve yiyeceklerin besleyici içerikleri hakkında yararlı bir tarif vermiştir. Ancak başarı için vejeteryan bir diyet gerekli değildir. Sıkı eğitim gören atletler vitamin, mineral, protein ve lifleri yeterince ihtiva eden yiyecekler kadar enerji zengini yağlara da ihtiyaç duyar. Eğitim arttıkça enerji ihtiyacı artar, bu durumda karbonhidrat artmalıdır. Aşırı

kullanmadan kaynaklanan yaralanmaların üçüncü derece engellenmesi konusunda söylenecek son söz, denge ve duruşla ilgilidir. Birçok sporda şampiyonu ayırt eden en büyük faktör dengedir. Doğru beden duruşu “Alexander Tekniği” önemlidir.

7.4. Akut Kas –İskelet Yaralanmaları

7.4.1. Ayak Bileği Bağı Burkulmaları

Eklemler kemik şekli, bağlar ve kaslarla stabilize edilmiştir. Bağ kuvvetinin bir tahammül eğitimi programıyla yavaşça yükselmesine rağmen, eklem emniyetini geliştirmek için kontrolünüz dahilinde olan ana faktör kas gücüdür.

Ayak bileğinde, ayakta faaliyet gösteren bütün kaslar kuvveti geliştirmek için eğitilmelidir. Ama yan bağlar daha sık yaralandığı için Peroneal kasları eğitmek çok önemlidir.

Ayak bileği yaralanmalarını önlemek için, ayak bileğine bant takılması hakkında çok şey yazılmıştır. İlk önlemedeki rolü şüphelidir, ikinci derecede önleme için kesin ve üçüncü derecede önleme için olasıdır. Faydalı olması için doğru şekilde uygulanmalıdır.

Aynı mantık kuşakların kullanımı için de geçerlidir. Doğru uygulanmış bantlamadan daha az, ama kötü uygulanmış bantlamadan daha çok arzu edilir. Buna rağmen, koşma performansının bu tip cihazlardan ters etkilenebildiğini unutmayın.

7.4.2. Diz Kapağı Bağı Burkulmaları Ve Patellafemoral Eklem Bozuklukları

Birinci ve ikinci derecede önleme için güçlü quadriceps ve diz arkası ile esnek diz arkalarına ihtiyaç vardır. Ön cruciate bağ yaralanmaları için diz arkası gücü egemen olmalıdır. Patellafemoral eklem bozukluklarına bağlı ön diz kapağı ağrıları için esnek diz arkası olan Vastus medialis kasının alt kısmının gücü yüksek olmalıdır.

7.4.3. Kas Zorlanmaları

Kas gücü, esneklik ve koordinasyon aşırı kullanmadan kaynaklanan yaralanmaların önlenmesi için çok önemlidir. İlginç olan şu ki; kaslar en hızlı hareket ettikleri kısımlardan yırtılma eğilimi göstermezler.

7.5. "D. S. K. K. " (R. I. C. E. :Rice, Ice, Compress, Elevate)

Bütün yumuşak doku yaralanmaları için ikinci derecede önleme yaralanmanın meydana geldiği anlamını taşır.

- 1- Yaralanmış kısmı DİNLENDİRİN.
- 2- 48 saat boyunca ağrıyan kısmı günde iki veya üç defa 20 dakika boyunca SOĞUTUN.
- 3- Kemik çıkmasından kaçınmak için keçeden yapılmış bir bandajla etkilenmiş kısma KOMPRES yapın.
- 4- Yaralı kısmı kalp hizasından yukarı KALDIRIN.

D. S. K. K. şişmeyi en aza indirgemeyi ve yaranın etkilerini azaltmayı amaçlar.

7.6. Deri Ve Göz Şikayetleri

7.6.1. Su Toplamaları

Birinci Derece Önleme:

Yumuşak, temiz çoraplar ve ayağa iyi uyan ayakkabılar giyin. Sıcak hava ve sert zemin risk faktörleridir. Ama ayağın belli kısımlarına bant takmak faydalıdır.

İkinci Derece Önleme:

Kabarcıkları patlatmayın. Bu enfeksiyon riskini artırır. Eğer küçükse üzerine küçük bir ped konarak korunabilir.

Eğer büyükse kabacığın yüksekliğinden daha büyük bir plaster uygulanabilir. Eğer kaçınılmaz bir şekilde patlayacak büyüklükte ise bunu temiz bir ortamda yapın.

7.6.2. Kesikler ve Sıyrıklar

Birinci Derece Önleme:

Tetanosa karşı bağışıklıklı olun.

İkinci Derece Önleme:

Yarayı iyice temizleyin ve örtün. Aksi davranış geride kalmış bir enfeksiyon riskini artırır ve yara iyileştikten sonra iz kalmasına yol açar. İyice temizleme tetanosu engellenmenin en iyi yoludur. Yara steril ve yapışmayan bir kumaşla örtülmelidir. Eğer kanama şiddetli ise doğrudan bölgesel basınçla kontrol edin bacakları kaldırın. Turnike tehlikelidir. Eğer yarayla başa çıkmayacağınızı hissederseniz tıbbi yardım sağlayın.

7.6.3. Göz Yaralanmaları

Birinci derece önleme:

Spor gözlüğü takmak düşmenize veya haritayı yanlış okumanıza yol açabilir. Bu da yaralanma riskini artırır.

İkinci derece önleme:

Delinme olup olmadığını anlamak için gözü kontrol ettirin. Bu tür bir kontrol yerel anestetik damla, fivorescein ve oftalmoskop gerektirebilir. Delinmesiz yaralanmalar yıkanmalıdır ve antibiyotik damla veya merhem gerektirebilir. Delinme yaralarında hemen hastaneye gidilmelidir. Eğer gözbebeği delinmişse lokal anestetik damlalar kullandıktan sonra gözü kalın bir ped ile örtün.

7.6.4. Böcekler ve Keneler

Birinci Derece Önleme:

Vücudunuzu her yeri kapanacak şekilde giyinin ve bağışıklık kazanın. Keneler coğrafik dağılıma bağılı olarak değişik enfeksiyonlar taşırlar. Bu konudaki en güvenilir bilgi bir

seyahat acentesinden veya yerel enfeksiyon hastalıkları biriminizden gelebilir. Kene sokmasından kaynaklanan enfeksiyon riski azdır ama sonuçları kötüdür.

İkinci Derece Önleme:

Kene sokması: Keneyi kaldırın, sokulan bölgeyi ve ellerinizi antiseptikle iyice yıkayın. Olayı unutmayın. Takip eden birkaç yıl içinde kırıklık, kas ağrısı, göğüs ağrıları, baş ağrıları, eklem şişmesi ve sertlik yaşarsanız bu bilgi faydalı olabilir. Kene kaldırılırken bazı insanlar aniden çeker. Ağız kısımlarının tamamen kırıldığından emin olun. Kan emip tombullaşmış keneyi patlatmayın.

Sokmalar: İğneyi kaldırın ve sokulan bölgeyi soğutun. Devam eden tahriş için uygun bir antihistaminik veya kalamın losyonu gerekli olabilir. Şiddetli alerjik reaksiyonlar için ağızdan veya iğne ile adrenalin ve oksijenli antihistaminler gerekli olabilir.

7.7. Çevresel Sorunlar

7.7.1. Sıcağa Bağlı Çökmeler

Bu herhangi bir iklim ortamında oluşabilir, 22⁰ üzerinde risk artar ve nem oranının çok yüksek olduğu 30⁰'nin üstündeki sıcaklıklarda yarışmaların iptal edilmesi konusunda tartışmalar sürmektedir.

Birinci Derece Önleme:

O yerin iklimine alışın, bol miktarda sıvı alın ve hafif giyecekler giyin. İklim'e alışmak 10-14 günlük egzersiz gerektirir. Yarışma öncesinde ve esnasında sıvı alın. İdeal sıvı kişisel tat duygusuna bağlıdır. Bir litre suya yarış çay kaşığı tuz ve tuzun tadını giderecek kadar da şeker eklenmelidir. Her 100 ml için 1—3 gr şeker, sıcak havada 90 dakikadan fazla sürmeyecek egzersizler için yeterlidir. Kalp atışlarınızı ve vücut ağırlığınızı kontrol ederek sıvının yerine konmasını gözleyin. Eğer şartlar aşırıysa ve uzun bir süre devam ediyorsa ilave tuz yerleştirmesi gerekebilir. Egzersizin yoğunluğu egzersiz esnasındaki kalp atış hızı kontrol edilerek gözlemlenebilir.

İkinci Derece Önleme:

Dehidrasyon (su kaybı) ve ısı tükenmesi belirtilerini erken fark edin. Isı çarpması tıbben acil bir durumdur. Yorgunluk, endişe, sinirlilik, bayılma ve baş dönmesi hissi, baş ağrısı, mide bulantısı, kusma ve nefes alamama bazı belirtilerdir. Solgunluk, kuru bir cilt, koordinasyon eksikliği ve bozuk bilinç seviyesi bazı işaretlerdir. Ambulans çağrılarak hemen tedaviye başlanmalıdır. Hasta gölgeye çekilmeli ve vücudunun belli bölgelerine soğuk kompresler yapılmalıdır. Bilinci açık ve kasmayan hastalar bir şeyler içmelidir, diğerlerine damardan sıvı verilmelidir. 0

7.7.2. Soğuğa Bağlı Çökmeler

Bu özellikle bir yarışmacı yarışın sonlarına doğru yavaşladıkça ve yoruldukça ortaya çıkar. Önemli risk faktörleri soğuk hava, rüzgarın hızı, suya batma ve yetersiz koruyucu kıyafettir.

Birinci Derece Önleme:

Birkaç kat kalın giyinin, başınızı ve ellerinizi koruyun ve uygun bir diyet uygulayın. Eğer hava yağmurlu olma eğilimi gösteriyorsa su geçirmez dış tabaka bulunmalıdır. Yarışı organize edenler iyi giyinmemiş yarışmacıları diskalifiye edebilmelidirler. 1-2 saatlik yarışmalar için bir hafta önceden 2/3'si karbonhidrattan oluşan bir diyet uygulayın. İki saatten uzun süren yarışlar için düzenli şekilde karbonhidrat alın. Bunun nasıl olacağı kişisel tat duygusuna bağlıdır. Bazı insanlar yarışma esnasında katı gıda almaya dayanamazlar.

İkinci Derece Önleme

Hipotermiyan belirtilerini erken fark edin. Belirtiler ve işaretler sıcağa bağlı çökmelerinki ile aynıdır. Hasta kapalı bir yere taşınmalı ve eğer bilinci açıksa sıcak içecekler verilmeli ve kuru giysiler giydirilmelidir. Daha ciddi vakalar, dikkatlice hastaneye nakledilmelidir. 0

7.8. Diğer Sorunlar

7.8.1. Aşırı Eğitim

Aşırı eğitim üçe ayrılır.

- Fiziksel – yukarıda bahsi geçen aşırı kullanmadan kaynaklanan yaralanmalar:
- Beyinsel – aynı zamanda bitkinlik olarak bilinir.
- Aşırı eğitim sendromu – enfeksiyona karşı zayıf direnç, uzun süreli dinlenmeyi gerektirecek kronik yorgunluğa bağlı ciddi bir durum.

Hayatımızdaki bütün stresler yığılma eğilimi gösterir. Dikkatli ve ilgili bir antrenör yerel ve mali baskıları not alacak ve buna göre eğitim yükünü (yoğunluk, uzunluk ve sıklık) azaltacaktır. Erken uyarıcı işaretler kalp atışı hızında artış, uyku bozukluğu, kaslarda hassaslık, geçmeyen bitkinlik ve isteksizlik gösterir. Performansta görülen ani bir düşüş eğitiminizi azaltmanıza neden olmalıdır.

7.8.2. Kardiyak Durgunluk

Kardiyak durgunluğa orientring yarışlarında az rastlanmasına rağmen tek kurtulma ümidi olayı ilk gören kişiden gelecek çabuk ve uygun müdahaleye bağlıdır. Temel hayat desteği herkesin yapabileceği basit bir yetenektir. Ama pratikle öğrenilir.

Eğer ısınmaz yükseldiyse eğitime veya yarışmaya son verin. Bir enfeksiyon kaslarda ve kalp kapakçıklarında şişmeye neden olabilir. Sıkı egzersizden kaynaklı stres ciddi hasarlar yaratabilir. Bütün eğitim esnasında vücudunuzu dinleyin ve yeteri derecede uyuyun.

7.9. Önemli Başlıklar

7.9.1. İlk Yardım Gereklilikleri

BOF kuralları yarışma organizatörleri için ilkyardım gerekliliklerini şart koşar. BOF ulusal dairesi okullar için, açık hava merkezleri ve aslanları için emniyet kuralları üretir.

7.9.2. Doping

Hap alımı tehlikelidir. Faydası yoktur ve kurallara karşıdır. Bütün üye olmuş orientringçiler, her zaman test olamaya açık olmak zorundadırlar. İstendiği zaman idrar örneği vermemek, pozitif test sonucu çıkmasıyla aynı anlamdadır. Eczacılar hangi ilaçların yasaklandığını bilirler. Ama bunlardan sakınma sorumluluğu size bağlıdır.

7.9.3. Psikoloji

Beyinsel ve toplumsal faktörler yaralanma ile ilgili olarak önemlidir. Yaralanmaya eğilimli bir kişiliğin olduğu rapor edilmiştir. Bu tip faktörler yaralanmanın iyileşmesi için de önemlidir. Toplumsal destekten yoksun atletler daha yavaş iyileşirler ama bununla başa çıkma stratejileri öğretilir. Bu uzman tavsiyesi gerektiren bir alandır.

7.10. Rehabilitasyon

Bir yaranın iyileştirilebilmesi için terapistinizden bekleyebileceğiniz bir liste veriyoruz. Bu listenin adı “Amerikan Spor Tıbbi Koleji” nin kontrol listesi” . Bu liste aşağıdaki gibidir.

- 1) Doğru teşhiste bulunun.
- 2) Doğru ikinci derecede önleme kullanarak akut yaralanmanın ters, lokal etkilerini en aza indirin.
- 3) Ültrason ve ilaç terapisi gibi metotlar kullanarak, doğru bir iyileşme elde edin.
- 4) Sıhhatin diğer bileşenlerini idame ettirin.
- 5) Atletik fonksiyona gözlemlenilen bir dönüş sağlayın. Bu beşinci safha, yaralı kısım, ağrıyorsa, sertleşmemişse ve şişmemişse yapılmalıdır. Bir spor yaralanması kliniğine başvurun.

8. YETİŞKİNLERE ANTRENÖRLÜK YAPMAK

Orientring popüler bir spordur. Anneler, babalar, çocuklar ve hatta dedeler bile daha iyi başarma konusundaki yarış tecrübelerini ve fikirlerini paylaşmak isterler. Buna rağmen her kategori arasında belirli farklılıklar vardır. Çocuklar yeni yetenekleri öğrenmeye ve öğretmen-öğrenci ilişkisine alışkındırlar. Ama yetişkinler çok fazla talimat karşısında şüpheli olabilirler.

İnsanlar bir çok sebeple orientring yaparlar. Kişisel performansı geliştirme yollarına bakmadan önce antrenörler insanların orientringden ne beklediğini; kişisel güç ve zayıflıklarını ve eğitim için ne kadar zaman ayırabildiklerini bilmelidir.

Yarışmacı orientring makul seviyede fiziksel sıhhat, kuvvet, harita okuma yetenekleri ve teknik, psikolojik stratejiler gerektirir. Zevk için orientring yapan bir orientringçi yavaş yol alma ve düşük seviyedeki fiziksel sıhatten tatmin ve zevk alabilir. Buna rağmen insanların motiveleri ve ümitleri ne olursa olsun iyi orientring yapabildikleri zaman daha çok zevk alabilirler.

Aynı temel teknikler her yaş ve yetenek seviyesi için geçerlidir. Her arazi tipi için eşit miktarda etkindir. Kıdemliler fiziksel kuvvet ve esneklikte başarısız olarak kötüleşen göz görüntüsü ve zayıf hafıza ile etkilenebilirler. Bir orientringçi etkin ve dürüst bir şekilde kişisel gücünü ve zayıflıklarını analiz etmeyi ve bunları bir antrenörle ve arkadaşıyla paylaşmayı öğrenirse durum sadece pratik yapma, arkadaş yarışmacılarla birlikte çalışma ve zayıflıkları kuvvete dönüştürme meselesine dönüşür.

Nerede pratik yapılacağı ve ne kadar süreceği bireysel şartlara bağlıdır. Bu noktada eğitim ve antrenörlük ile öğretmek ve antrenörlük arasındaki farkı anlamak önemlidir. Eğitim fiziksel teknik ve psikolojik pratik gerektirir. Öğretmek bir gruba doğrudan talimat vermektir. Antrenörlük özel teknik egzersiz veya talimat gerektiren veya gerektirmeyen geliştirme stratejileri konusunda verilen kişisel rehberliktir. Bir çok durumda orientringçiler teknik eğitim için yerel yarışmacıları kullanmaya zorlanırlar.

Çünkü çevrelerinde uygun arazi ormanları veya parklar yoktur. Böyle bir alanda duyarlı ve bilgili bir antrenör yapıcı yardım ve cesaret verebilir.

8.1. Fiziksel Eğitim

Yaralanmayı önlemede ısınmanın ve soğumanın çok önemi vardır.

8.1.1. Diğer noktalar

- 1) Eğer orientring arazide koşma yeteneği gerektiriyorsa, bu gelişme için en uygun eğitim şeklidir.
- 2) Yeterli derecede dinlenme ve doğru yemek ve içeceğin önemi.
- 3) Eğitim etkisi ters dönebilir. Eğitime son verirseniz sıhhatinizi kaybedersiniz.
- 4) Fiziksel ve teknik alanlar iç içe girmiştir.
- 5) Bir fiziksel eğitim programına başlamadan önce doktora görünmek kıdemliler için iyi bir fikirdir. Orientring her iki cinsiyetin yaşlıları için harika bir spordur.
- 6) Hafta sonları düzenli bir şekilde orientring yapan bir insan hiç durmadan 2-3 km yürüyebilmelidir.

Aşağıdaki tablo eğitim programları hakkında genel bir fikir vermektedir.

Tablo 7 : Önerilen Eğitim Programı

1	Göreceli olarak sıhatsız	
	Erkekler	Kadınlar
Pazartesi	Dinlenme	Dinlenme
Salı	20 Dakika Koşma/yürüme "O" klüp gecesi	20 Dakika Koşma/yürüme "O" klüp gecesi
Çarşamba	Dinlenme veya başka bir spor	Dinlenme veya başka bir spor
Perşembe	20 Dakika Koşma/yürüme	20 Dakika Koşma/yürüme
Cuma	Dinlenme	Dinlenme
Cumartesi	"O" teknik eğitim - eğer mümkünse	"O" teknik eğitim - eğer mümkünse
Pazar	Orientring yarışı	Orientring yarışı

2	Yarı sıhhatli	
	Erkekler	Kadınlar
Pazartesi	Dinlenme veya başka bir spor	Dinlenme veya başka bir spor
Salı	20-30 dakika kolay koşu. "O" klüp gecesi	20-30 dakika kolay koşu. "O" klüp gecesi
Çarşamba	Dinlenme	Dinlenme
Perşembe	20-30 dakika fartlek koşusu	15-20 dakika fartlek koşusu
Cuma	20-25 dakika hızlı yürüyüş	15-20 dakika hızlı yürüyüş
Cumartesi	Diğer sporlar veya "O" teknik eğitim – eğer mümkünse	Diğer sporlar veya "O" teknik eğitim – eğer mümkünse
Pazar	Orientring yarışı	Orientring yarışı
3	Sıhhatli	
	Erkekler	Kadınlar
Pazartesi	20 dakika hızlı yürüyüş	15 dakika hızlı yürüyüş
Salı	35 dakika sabit koşu "O" klüp gecesi haritasıyla	25 dakika sabit koşu "O" klüp gecesi haritasıyla
Çarşamba	Dinlenme	Dinlenme
Perşembe	35 dakika fartlek koşusu	25 dakika fartlek koşusu
Cuma	Dinlenme	Dinlenme
Cumartesi	Diğer bir spor veya "O" teknik eğitim – eğer mümkünse	Diğer sporlar veya "O" teknik eğitim – eğer mümkünse
Pazar	Orientring yarışı	Orientring yarışı

Teknik eğitimin organizasyonu fiziksel eğitimden daha zordur ve çoğu orientringçi bunu ihmal eder. Aslında geliştirilmiş yol alma büyük gelişmeye yol açar. Tekniği artırılmış eğitimle kazanılan hızlı koşma hızı ile aynı çizgide tutmalıdır.

İyi kalitede teknik eğitim büyük miktardaki eğitimden daha önemlidir. İstikametler arasında olanlar önemlidir ve bu kişisel analiz ve planlama gerektirir. Bu orientringçilerin bütün yetenekleri için geçerlidir. Bir eğitimin etkinliği girdilerden çok çıktılarla yargılanmaktadır.

Orientringde çok miktarda psikoloji vardır, ama en önemlileri güven ve başarıdır. Başarı başarıya yol açar. Eğer bir orientringçi sistematik bir fiziksel ve teknik program takip ediyorsa ve her yarışmaya metodik bir şekilde hazırlanıyorsa kendine daha çok güvenecek ve daha tutarlı bir performans sergileyecektir. Eğer yarışmacı kendi yeteneğine güveniyorsa ormanda diğerleri tarafından daha az şaşırtılacak ve kendi en iyi performansını daha çok üretecektir. Gelişme genellikle zaman alır. Spora yeni başlayanlar, eğitime başladıklarında her an başarı beklemelidirler. Bu aylar ve yıllar sürebilir ve yol üstünde bir çok hatalar ve hayal kırıklıkları olabilir.

Hedef tayini motivasyon ve başarı için hayati bir mekanizma olabilir. Neredesiniz? Nerede olmak isterdiniz? Ulaştığınızı nasıl anlarsınız? Hedefler, çıktı, performans ve süreçle ilgilidir.

8.2. Bazı Anahtar Antrenörlük Noktaları

- 1) Orientring tamamıyla harita okumayla ilgilidir. Ama geri sürüm tekniği (BACK-UP) kötü hatalardan sakınmak ve yol almayı tutarlı tutmak açısından önemlidir. İki önemli geri sürüm tekniği pusula ve adımlama ile mesafe yargılamasıdır. Pusula bir çok patikanın olduğu kıtasal arazide ihmal edilir. Önemli olan pusulanın çeşidi değil, tam ve sık kullanılmasıdır. Mesafe yargılaması tepelerden ve sert araziden etkilenir.
- 2) İyi orientring tekniği olumlu olma anlamına gelir. Her zaman harita bilgisini kullanarak yola çıkmadan önce bacak rotanızı kararlaştırın. Haritayı basitleştirmek ve arazinin beyinsel bir rejimini yaratmak zorundasınız.
- 3) Rota seçimi: yarışmada iyi bir sonuç elde etmek için orientringçiler kendi kişisel kuvvetlerini oynamaya cesaretlendirmelidirler. Kuvvetlerinizi ve zayıflıklarınızı bilmek önemlidir. Yarışmadan sonra harita üstünde rotanızı çizerken bir çizgiyi takip ediyorsanız kesik çizgiler, ormanda koşuyorsanız düz bir çizgi kullanın.

Bu değişik arazi tiplerinde teknik gereklilikleri analiz etmeye yardımcı olur. Önemsiz yarışmalarda yönlerinizin pratiğini yaparsınız ve büyük yarışmalarda da kuvvetli yönlerinizi kullanırsınız.

- 4) Sert “O” dikkatsiz “O” anlamına gelmez. Kontrolünü elinde bulundurabilmek için en az bilgiyi kullanarak olabildiğince hızlı koşmak anlamına gelir.
- 5) Eş yükselti eğrileri yorumlaması en üst seviyede orientring yeteneğidir. Yer şekilleri asla değişmez ama insan yapımı özellikler sık sık değişebilir. Eş yükselti eğrileri yorumlaması ve haritada yer şekli görüntülemesi yapmak eğer insanlar altın standartta orientringçi olmak istiyorlarsa hayati önem taşır. Bu tekniği geliştirmenin en iyi yollarından birisi de kendi kendine harita hazırlamaya çalışmaktır.

8.3. Geliştirme Stratejileri

8.3.1. Gölgeleme

Çoğu orientring performansı antrenörden uzakta geşekeleşir ve geri itilim elde etmek zor olabilir. Gölgeleme bunu yapmanın bir yoludur. Bazı yetişkinler takip edilmekten ve seyredilmekten hoşlanmazlar, ama bir arkadaşla çift olarak çalışmak iyi olabilir.

8.3.2. Çiftler Halinde Eğitim İçin Gölgeleme Kontrol Listeleri

Kontroller arasında

- Harita koşu esnasında okunuyor mu?
- Pusula koşu esnasında okunuyor mu?
- Pusula ne sıklıkla kullanılıyor?
- Basitleştirme yapılıyor mu?
- Çizgi seçimi iyi mi?
- Arazide koşu iyi mi?

Kontrollere doğru

- Bir saldırı noktası kullanıldı mı?
- Ulaşmadan önce kod ve tarih biliniyor mu?
- Hız uygun mu?

Kontrolden itibaren

- Kontrolde mi duruyorlar?
- Kontrol boyunca mı yol alıyorlar?

Kaçırılan kontroller

- Durup etrafa bakıyorlar mı?
- Çabuk yerleştirme yapıyorlar mı?
- Yeni bir saldırı noktası buluyorlar mı?
- Haritaları sistematik bir şekilde ele alıyorlar mı?

Genel

- Pusulayı okumak için, haritayı okumak için ve bir rota seçmek için ne kadar zaman harcanıyor? Kaç defa duruluyor?
- Diğer yarışmacılar tarafından ne kadar şaşırtılıyorlar?
- Rota seçimi kolay politika rotalarına bağımlı mı?
- Eş yükselti eğrileri detayları tamamen kullanılıyor mu?
- Genel sıhhat seviyesi arazinin talepleriyle başa çıkabilecek durumda mı?

Gölgelendirme esnasında olabildiğince az konuşun.

8.3.3. Yeniden Yerleştirme Stratejisi

- Durun
- Düşünün: En son tam olarak nerde olduğunuzu, ne zaman bildiniz?
- O zamandan beri ne yaptınız?
- Çevrenizde ne görüyorsunuz?
- Bunlar haritada nasıl gösterilmiştir?

- Yukarıdaki bilgileri kullanarak haritaya bakın ve o andaki yeriniz hakkında tahminde bulunun.

8.3.4. Büyük Bir Yarışa Hazırlanma

- Herkes bir bireydir. En iyi hazırlanma yarıştan önceki yıllarda etkin bir eğitim programı planlamakla gerçekleşmektedir.
- Yarışma, arazi ve organizasyon hakkında olabildiğince bilgi edinin.
- Benzer arazide koşun. Benzer haritalar kullanın.
- Eğer sıcak olacaksa sıvı alın.

Yarışma Günü

- Yarışmadan bir hafta önceki eğitim planınızı çıkarın.
- Bütün giysilerinizi ve malzemelerinizi kontrol edin ve yedeklerini bulundurun.
- Pusulanızı temizleyin ve bakımına dikkat edin.
- Yarışmadan bir gün öncesi için zaman tablonuzu yazın.
- Yarışmadan önce hangi yiyeceklerden ne kadar yiyeceğinizi düşünün.
- Seyahat düzenlemelerinden mutlu musunuz?
- Eğer yarışmaya uçakla gidiyorsanız yarış belgelerinizi, pasaportunuzla birlikte el çantanızda bulundurun.

Başlangıçtan Önce

- Yarış detaylarını tekrar okuyun.
- Numaranızı alın.
- Başlama metodu?
- Araba parkıyla, başlangıç noktasındaki uzaklık nedir?
- Kontrol kartınızı ve tarif kağıdınızı hazırlayın.
- Isının.
- Başlangıcın yanındaki araziye gözlemleyin.
- Kontrol muamelesi ve akışı üzerinde düşünün.
- Son kontrolle bitiş arasındaki uzaklık nedir?

- Yenileme noktaları nerelerdir?
- Umulmadık şeylere hazır olun. Televizyon, seyirciler, güneş, yağmur ve kar.
- Zıtlığı dert etmeyin. İnsanların yaptıklarını kontrol edemezsiniz.

8.3.5. Kişisel Yarış Stratejileri Örnekleri

Bir Kontrole Doğru Akış Mekaniği

1. Kontrolde tam önce bir sonraki kontrole giden rotayı çizin.
2. Saldırı noktasından önce
 - a) Tarifi ve kodu kontrol edin.
 - b) Kontrol çevresindeki alanın beyinsel bir rejimini çıkarın.
 - c) Pusula ibrenizi hazırlayın ve saldırı noktası ve kontrol noktası arasındaki mesafeyi ölçün.
 - d) Kontrolü terk etmenin ana noktasını bilin.
3. Saldırı noktasında
 - a) Durun ve kontrolün hangi özellik üzerinde olduğunu kontrol edin.
 - b) Düşünün ve yavaşlayın.
 - c) Kontrol kartınızı hazırlayın.
 - d) Gözleriniz açık bir şekilde kontrole doğru yürüyün.
4. Kontrolde
 - a) Kodu kontrol edin ve zımbalayın.
 - b) Pusulanızı kontrol edin.
 - c) Yürüyün ve pusulanızı tekrar kontrol edin.
 - d) Haritaya bakın.
 - e) Bir sonraki bacak için uygun koşma ritmine geçin.

Rota Seçme Mekaniği

1. Uygun hız ve strateji seçimi için bacakların zorluğunu iyi yargılayın.
2. Uygun bir saldırı noktası seçin.
 - a) Saldırı noktası bir saldırı noktası mıdır, yoksa ilave bir kontrol müdür?

Evet

Hayır

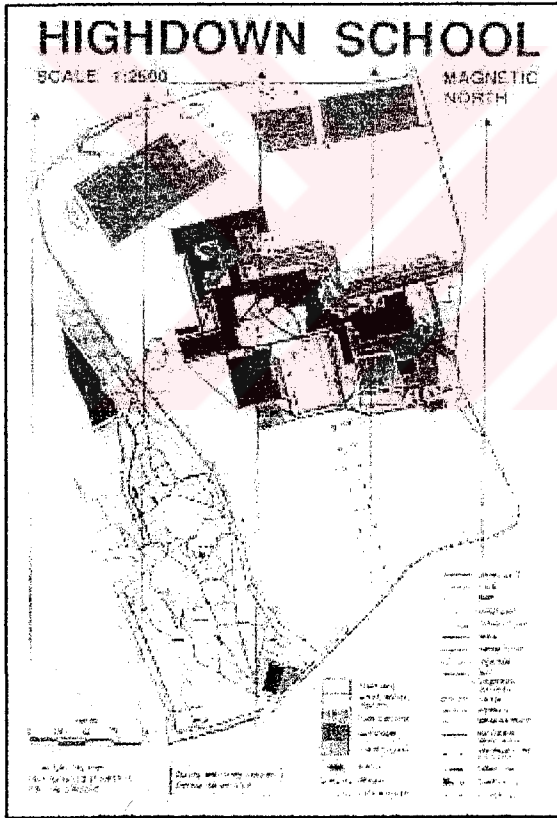
- b) Saldırı noktasına doğrudan giden yol müsait midir?
Evet Hayır
- c) Kontrole giden herhangi bir nokta (b)den daha iyi midir?
Evet Hayır
3. Kontrol için saldırı noktasına giden rotayı seçin.

Orienteeringin Yedi Yılı-İdeal Yetişkin Geliştirme Planı

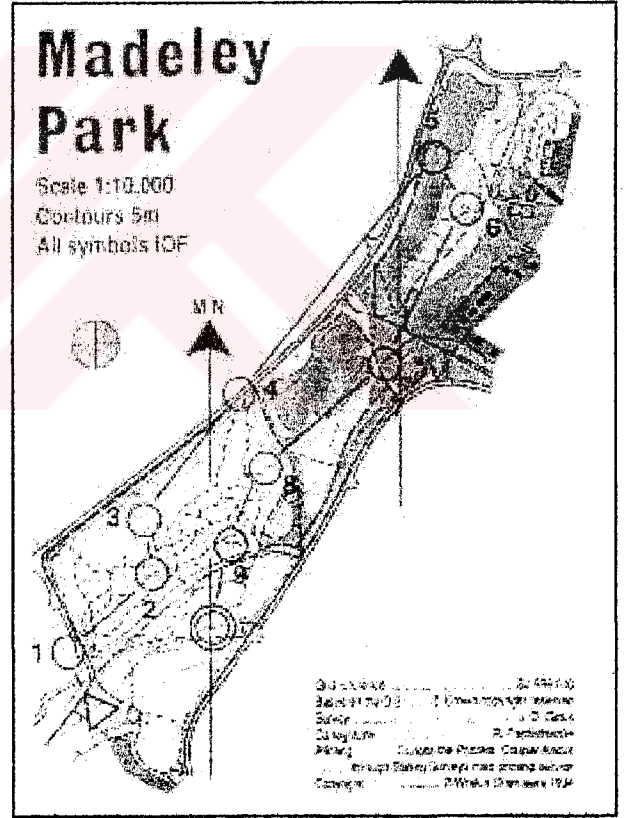
1. Bütün kontrolleri bulabilir miyim?
2. Bazı temel yeteneklerin kazanılması. Haritayı iyi kullanın. Yol boyunca bütün özellikleri kullanın ve az hata yapın.
3. daha çok yetenek, tutarlılık yaratmak ve daha fazla hız, pusula, adımlama ve eş yükselti eğrilerinin kullanımına izin vermek için geri sürüm teklifleri.
4. Hızlanma. Daha fazla fiziksel ve eğitim sayesinde.
 - a) Zor orientring, düzgün orientring, saldırı noktasından itibaren.
 - b) Zor orientringi daha fazla yapma sıhhati.
 - c) Harita algılaması.
5. En hızlı metodun seçilmesi.
 - a) Rota seçimi.
 - b) Pusula ve adımlama.
 - c) Hat üzerindeki kontrol noktaları.
6. Hız stratejisi. Kaybolmamak için aynı anda doğru hız ve teknik.
7. yıllık bir planda ve uzun dönemli bir stratejiyle tekniklerin ve sıhhatin rafine edilmesi. Psikoloji.

9. ÇOCUKLARA ANTRENÖRLÜK YAPMAK

Orienteeringin temel yetenekleri her yaş ve cinsiyet için aynıdır. Ama değişik öğretim metotları vardır. Çocuklar tekrar edilen talimatlar ve alıştırmalar yerine motivasyonu güçlendirecek şekilde eğitilmeli ve yönetilmelidir. Orienteering, çocuklara çok şey teklif eder ve bir çok spordan daha fazla bir şekilde formatlarını değişik çevrelere, yaşlara ve yeteneklere adapte edebilme kapasitesi vardır. Diğer insanlara karşı olduğu kadar, kendine karşı yarışmayı da sunar. Şehir çocuğuna bir kırsal alan macerası yaşatır. Atletik yapılı çocuktan, fiziksel veya beyinsel özrü olan çocuklara kadar hizmet verir. Duruma veya gruba göre değişik araştırma dengeleri, problem çözümü ve koşma faaliyeti hizmeti verecek şekilde kolaylıkla adapte edilebilir.



Şekil 46: Okul alanı orientringi



Şekil 47: Çocuklar için basit parkur

Orienteering okullar için bir çok eğitimsel boyut taşır. Ancak en iyi eğitimle dahi çocuklar için orman eğlencesi ve macera içermeyen eğitimsel orienteering, bir çok çocuk için ilham verici olmayabilir.

Bir yarışma halinde bile, yetişkinler çocuklarını kendi başarı umutları yükü altında ezmemelidir.

Çocuklar minyatür yetişkinler değildir. Onlar değişik hızlarda gelişen insanlardır. Diğer sporlarda olduğu gibi orientring hakkında da kendilerine ait fikirleri vardır ve bunlar antrenörlerce ve öğretmenlerce dinlenmelidir. Çocuklara homojen bir grup olarak ta davranmamalıdır. Altı yaşındaki bir çocuk spora ve hayata on bir yaşındaki bir çocuktan daha farklı bir yaklaşım gösterir.

Orientringin temel yeteneklerini öğrenmek küçük çocuklar için çok kolaydır. Altı ve yedi yaşındaki çok küçük çocuklar, basit istikametleri kat etmek için harita ve pusula kullanabilirler. Zemin ve harita özellikleri arasındaki ilişkiyi çözebilirler. On dört yaşına gelindiğinde bütün temel yetenekler kazanılabilir, ve tutarlı bir şekilde kullanılabilir.

Jimnastik ve yüzme benzeri diğer sporlarda olduğu gibi, erken bir başlangıç önemli sorunlar yaratabilir. İlgileri, yetişkin sporundaki yarış baskısı karıştırılmadan nasıl cesaretlendirilebilir? Yeni gelenler zor istikametlerde kaybolarak güvenleri yok olmadan, nasıl tanıştırılabilir?

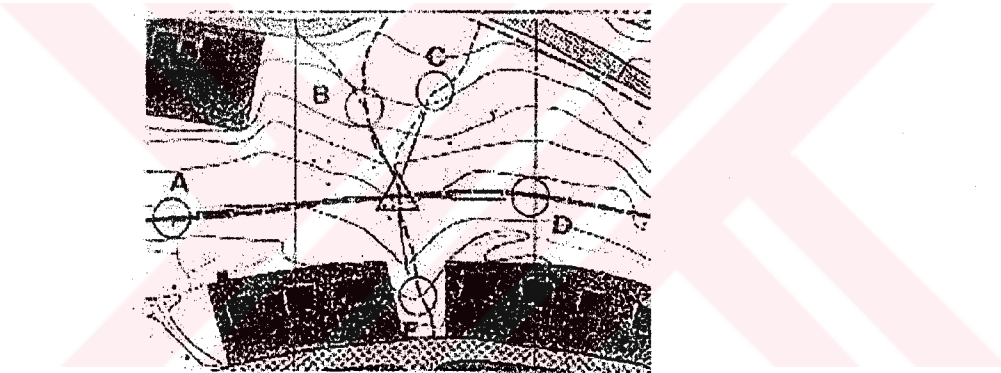
Son olarak orientringin kendi doğası vardır. Çok az spor cinsi, haz alma ve sıkıntı duyma arasında bu denli hassas bir çizgi çizer. Karanlık ve ıslak bir ormanda geçirilen birkaç saat çocukların sonsuza kadar vazgeçmesine neden olabilecek bir travmaya dönüşebilir. Olumlu taraftan bakılırsa orientring, macera, kırsal ortamlarda beyinsel ve fiziksel faaliyet karışımı, heyecan, başarı, yarış, aktif sağlıklı bir hayat tarzı, harita ve pusula yetenekleri, kendine güven, toplumsal iletişim, doğayla tanışma ve çevreye saygı gibi kavramları sunar. Bu tecrübelerin geliştirilmesi veya bozulması eğitim, antrenörlük ve planlamanın hassaslığına bağlıdır.

Çocukluk, beşikten mezara insan gelişimi esnasında önemli bir safhadır. Çocuklar değişik zaman ölçeklerinde büyürler ve gelişirler.

9.1. 10 Yaş Ve Altındaki Çocuklar

Bu küçük çocukların öğretmenliği, koçluğu ve yarışmaları olgunluklarıyla yakından bağlantılı olmalıdır. Bu çağın çocukları benmerkezci, enerjik ve sosyal açıdan yeterince olgunlaşmamış olurlar. Başarı ve destek ararlar.

- a) Öğretme vurgusu sınıf ve oyun bahçesi gibi bilinen çevrelerde pratik oyunlar ve egzersizler üzerine olmalıdır. Bu şekilde öğrenilen yetenekler güveni geliştirir. Harita okuma, yönlenme gibi tekniklerle başlanırsa her yetenek bir sonrası için bir platform olur. Eğlence faaliyetleri biçimindeki sabit pratik yeni bilgiyi takviye eder.



Şekil 48: Okul yıldız olayı

- b) Öğretin ve düşük anahtar yarışma faaliyeti bir bütün olarak görülmelidir. Küçük çocuklar üzerinde ustalaşmadıkları yetenekler gerektiren yarışma ortamlarına sokulmamalıdır. Çocuklar kendilerini teknik yeteneğin olduğu ama fiziksel açıdan yetersiz oldukları bir ortamda bulunca sorun doğar. Bu antrenör ve öğretmen için hassas bir alandır.
- c) Yonca ilmeği istikametleri, yıldız egzersizleri, küçük bayrak yarışları ve buna benzer faaliyetler eğlence yaratır ama bir öğrenme çerçevesinde olmalıdır. Eğer küçük çocuklar harita ve pusula yeteneklerinde güvenli olmadan yaş grubu yarışlarına sokulurlarsa bu yaklaşım ve ilerleme üzerinde olumsuz etki yaratır.

Bu çağda, çocuklar BOF yarışmalarına alınırsa iplik istikametleri ve renk kodlu sistem yarışma için yaş tabanlı sistemlerden daha uygun bir yarış yapısı sunar.

- d) Haritalama boyutu bir öğretim aleti olarak hiçbir zaman ihmal edilmemelidir. Küçük çocuklar bile plan ve harita çizmekten hoşlanırlar. Bunlar küçük yarışlar ve hazine avları için kullanılabilir. Haritalarda, araştırmaya ve çizmeye aşinalık mesafe yargılamasını, orientringi ve pusula yeteneklerini takviye eder.

Küçük çocukları yüksek baskılı yarışlardan korumak öğretmenlerin ve antrenörlerin sorumluluklarının önemli bir parçasıdır.

9.2. 11-14 Yaş Arası Çocuklar

Bu gelişme anahtar bir safhadır ama antrenörlük ve istikamet planlaması için en zor olanlardandır. Bu çağın çocukları alıcıdır, motivasyonludur ve yeni yetenekler öğrenmeye açıktır. Bu çağda kızlar erkeklerden daha gelişkindir ama her iki cinsiyet gurubu da bir arada eğitilebilir. Çocuklar en iyi şekilde haritada rota işaretlemesi ve tartışma yoğunluklu bir seri kısa egzersizle motive edilebilir. Eğlence elemanı herkese başarı ve ilerleme duygusu vermek için kullanılabilir.

Birçok gurup oyunu ve koşma faaliyeti kardiyovasküler sıhhati geliştirir. Kuvvet kazanmak için diğer sporlara katılım da desteklenmelidir.

Değişik olgunlaşma hızlarından zorluklar çıkar. Bu yıllarda çocuklar çok hızlı büyüyebilirler. Erken gelişen kızlar kalçalardaki ve basenlerdeki ağırlıkla başa çıkmakta zorluk çekebilirler. Hızlı kemik gelişimi dizlerde ve ayak bileklerinde tendon ve bağ sorunları yaratabilir.

Bir çok açıdan yaş gurubu yarışmaları bu yaş gurubuna bütün dünyaların en kötüsünü getirir ve hem erken, hem de geç gelişenler bundan muzdarip olurlar. Bu çağdaki bütün çocuklar için performans düzensiz olabilir. En başarılılar için bile haftadan haftaya performansta görülen dalgalanma normal olarak kabul edilmelidir.

Bütün bunları göz önüne alarak 11-14 yaş arası çocuklarla çalışan öğretmen veya antrenör için bazı öneriler aşağıdadır.

- a) Renk kodlu yarışma sistemi bu çocuklar için daha uygundur. Renk kodlu istikametler kronolojik yaştan ziyade yetenek seviyeleri üzerine kurulmuştur. Bu yüzden bu sistem olgunlaşma hızındaki farklılıkları giderebilir ve çocukları yeteneklerini geliştirmeye motive eder.
- b) Antrenörler gösteriş olsun diye yüksek baskılı yarışmalara fazla vurgu koymamalıdır. Doğru rehberlikle okul ve mahalle takımı yarışmaları uygun olabilir. Uluslar arası yarışmalar uygun değildir. Bayrak yarışları eğlence olarak alınmalıdır. Bu yaş gurubundaki doğal tutarsızlıkla birleştirildiği zaman orientringin doğası kötü bir hatanın veya düzensiz bir koşunun takımı başarısızlığa itmesi eğilimi gösterir. Bu olgunlaşmamış yarışmacılar için çok stresli olabilir. Eğer seçme talimatı gerekliyse bunlar bir veya iki büyük yarış temel alınmamalıdır. Bir periyot boyunca gösterilen performans her açıdan bakmak ve bunu yetenek seviyesi ve tecrübeyle eşleştirmek en iyisidir.
- c) Hedefler performans gelişimi ve yetenek pratiğinin cesaretlendirilmesinin de önemli motivatörler olabilir.
- d) Eğer bir jimnastik salonu bulunuyorsa kapalı olan faaliyetleri popüler olabilir. Orman devreleri, harita mekik bayrak yarışları ve takım zımbalama yarışları yetenek gelişimini desteklediği kadar çok miktarda koşma faaliyeti de sunar. Gençler harita üzerinde rota işaretlemeyi, zaman kaybını not almayı, dosya ve günlük tutmayı içeren, yarış sonrası analizleri ve tartışmalardan da zevk alırlar.
- e) Bu yarışlarda eğitim hep bir eğlence şeklinde olmalıdır. Ama çocuklar birlikte çalışmaya ve birbirlerinden bir şeyler öğrenmeye yönlendirilmemelidirler. Önemli olan egzersizleri basit tutmaktır. Orientring faaliyetleri asla beyinsel bulmacalara dönüşmemelidir. Bu safhada renkli bir haritadan ilgili bilgiyi çıkarmak, harita okuma açısından önemlidir.
- f) Güvenlik çocukların orientring yarışlarının planlanması açısından önem taşır. Bu çağın çocukları kendi fiziksel sınırlamalarının farkında değildirler. Isıdaki aşırılıklara hassastır. İlk yardım ve güvenlik tertibatından daha önemlisi güvenliği akıldan çıkarmadan hazırlanma ve plan yapmadır. İstikametler tehlikelerden sakınacak şekilde ve araziye ve çocukların tecrübesine bağlı olarak

anahtar noktalarda belirgin özellik toplama ve yakalamaya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Eğer gerekli ise fazladan kontrol noktaları bulundurulmalıdır. Bir öğretmen ve antrenör faaliyet boyunca sorun olursa ilerlemeyi gözetmek için her zaman başlangıç ve bitiş noktasında olmalıdır. Herkes yarışma talimatnamesini bilmeli ve anlamalıdır. Bu yaş grubu için talimatname olabildiğince basit tutulmalıdır. Çocuklar ne derse desin soğuk havalarda uygun şekilde giyinmelerine dikkat edilmelidir. Eğer hala üşüyorlarsa faaliyeti durdurun, sıcak giysiler giydirin, sıcak içecek ve yiyecek verin. Bütün ıslanmış giyecekleri kurularıyla değiştirin. Bir yarıştan sonra giysilerin değiştirilmesi zorunludur. Sıcak havalarda aşırı ısınma belirtilerine dikkat edin.

- g) Harita ölçeği önemli değildir. Çoğu çocuk alanı konusunda sorun yaşamaz. İlgili detay açık olduğu ve planlanan egzersizler doğru yetenek grubunda olduğu sürece, ölçek A4 kağıdına kolayca sığabilmelidir. Haritanın yönü önemlidir ve çocuklar pusulalı veya pusulasız sürekli bir şekilde bunun pratiğini yapmalıdırlar. Bu yüzden çapraz manyetik çizgileri olan haritalardan kaçınılmalıdır. Bütün geleneksel orientring haritaları manyetik kuzeye çevrilmiştir, kuzey çizgilerine sahiptir.
- h) Erginlik öncesi çocuklar normalde kurallara ve talimatnameye büyük saygı gösterirler ve bunlara uymayanları eleştirirler. Ancak bu onların fırsat doğduğunda uymamalarını engellemez. Bu yüzden kontrollerin doğru kimliklendirilmesi için zımbaların veya diğer yolların kullanılması önemlidir. Diğer yandan zamanlama üzerine aşırı vurgu koymak yanlıştır. Bu yaş gurubuna eğitim vermek tatmin edicidir. Ama her zaman kısa dönem başarısı arama eğilimi vardır. Kendi potansiyelinin üstünde bir yetenek seviyesinde çalışan bir küçük çocuk, iyi bir performans sergileyebilir. Çocuk antrenörlüğü aylardan çok yılların perspektifinden görülmelidir. Yirmili yaşlardaki olgun başarı daha önceki yaşlarda duyarlılık ve koruma gerektirir.

Bütün genç çocuklara antrenörlük yapma amacı yetişkinlikte uluslar arası bir başarı sağlamak değil, gençlikte kendi seviyelerinde en yüksek eğlenceyi elde etmek ve sonraki hayatta üzerine bir dizi yol alma tecrübesinin kurulacağı bir yetenek platformu yaratmak olmalıdır. Bazıları için tatmin elit başarıya giden merdivene tırmanmaya

çalışmayla gelebilir. Diğerleri için bu kulüp yarışları, antrenörlük, haritalama veya basitçe sağlıklı açık hava faaliyetleridir. Bunların hepsi geçerli orientring tecrübeleridir. Öğretmenler, antrenörler ve ebeveynler fazla hırslı olmamaya dikkat etmelidirler. Büyüklerin umutları üzerine kurulmuş anlamsız baskılar çocukların uzun vadeli ilgilerini ters yönde etkileyebilir.

Orientring harita ve pusulanın değerli yeteneklerini tanıtmak ve geliştirmek kadar bu yaş grubundaki çocuklara bir tecrübe serveti sunar. Büyüdüklerinde bu sporu yapmasalar dahi orientringin felsefesine ve değerlerine maruz kalmak hem çocuklar için, hem de bu spor için büyük bir faydadır.

9.3. 15 – 18 Yaş Arası Gençler

Ergenlikte vücut kimyasının yüksek seviyelerde reaksiyon gösterdiği kadar fiziksel değişimler de ağırlık merkezini, dengeyi, ağırlığı ve kuvveti etkiler. Okul çalışmaları ve sınavların baskısı bu sporun talepleriyle ters düşer. Bu genç insanlar kendi kişisel kimliklerini ispatlama arayışı içerisindeyken, ebeveynlerin beklentileri karmaşa yaratabilir. Öğretmenler ve antrenörler gibi bu sporun kuralları otoriteyi temsil eder ve gençlerin isyanı bu sporu reddetmelerine yol açabilir. Kişisel ilişkiler (özellikle de karşı cinsle olan) ve küçüklerden saygı görmek bu yaş gurubu için daha fazla önem taşır.

Ergenlikte fizikte görülen artmış cinsiyet farklılıkları sadece orientring yeteneklerinin gerçekleştirilmesini etkiler. Fiziksel değişimler sistolik kan basıncı, kalp atış hızı ve hemoglobin konsantrasyonu gibi, cinsiyetler arasında önemli farklılıklara neden olur. Erkekler daha çok koşma hızını ve kuvveti geliştirirken, kızlarda bunun tersi olur. Olumlu yönden bakılırsa artmış olgunlaşma ve kendine güven gençlerin kendilerini keşfetme sürecinde, heyecanı ve meydan okumayı bir parça olarak görmesi zamanıdır. Duyarlı planlama ve antrenörlükle orientring bu beklentileri yerine getirecek ideal bir spor olabilir. Dolayısıyla ergenler için en önemli şeyler arkadaşları, karşı cins, müzik, kahramanlar ve hayal kurmadır. Ergenliğin ilk safhası yetişkin davranışlarını gözlemlemektir. İkinci safhası bunu kopyalamak ve üçüncü safhası da yeni kurulmuş kimlikleriyle genç yetişkinler haline gelmektir. Kızlar bu safhalardan erkeklere göre daha hızlı ve erken geçerler. Bazı erkekler hiç büyümmez.

Gençler bu sporla toplumsal sebeplerden dolayı ilgilenirler, heyecan ararlar. Belli bir gruba ait olma ve onun üniformasını giyme fırsatı da vardır. Spor heyecan verici bir çevrede yeni yetenekler, başarı, sıhhat, estetik tecrübe, arkadaşlar ve toplumsal fırsatlar sunar. Bazen bir sporu çevreleyen toplumsal yapılar, sporun kendisinden daha önemli olabilir. Orientring gibi bireysel ve performans tabanlı sporlar güçlü bir cazibeye sahiptir. Çünkü dış dünyanın saygı gösterdiği kişisel meydan okuma ve testler sunar.

Orientring diğer sporları yapamayan gençlere bir çok antrenörlük fırsatı sunabilir. Güzel çevrelerde eğitim hafta sonları, ebeveyn kısıtlamalarından uzak takım kampları ve istikametler, renkli ve ucuz malzemeler, kışkırtıcı rozetler, mektup arkadaşları ve takım yarışması fırsatları imkanları da vardır. Her şey bir yana egzotik ormanlarda işaretler bulma, heyecan verici ve macera doludur.

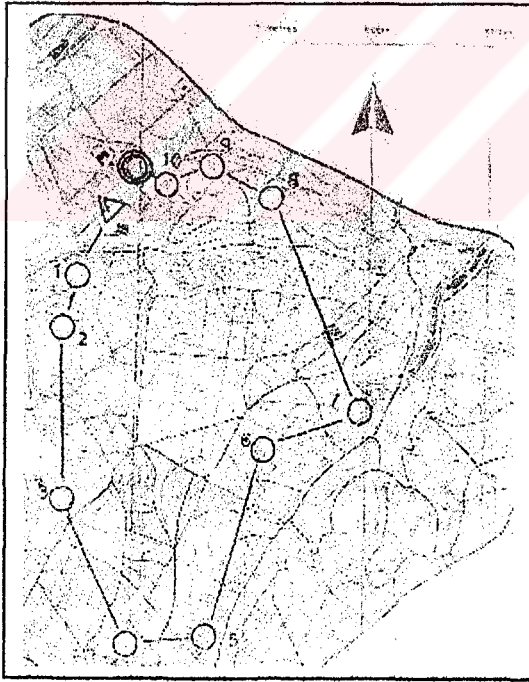
Eğitim faaliyetleri değişken olmalı ve başarı vaat etmelidirler. Kızlar ve erkekler bir arada eğitim görmekten hoşlanırlar ama kızların yapacağı egzersizler daha kısa veya erkeklerinkinden daha kolay versiyonlar olmamalıdır. Bu egzersizler fiziksel meydan okumadan ziyade yol alma şeklinde olmalıdır ve genç kadınların orientringde aradıkları tecrübeleri sağlamalıdır. Bu yaştaki genç kızlar organizasyon ve planlamaya dahil olmak isterler.

9.3.1. Bu Gençlerle Çalışan Öğretmenler Ve Antrenörler İçin Bazı Özel Öneriler;

- a) Ergenlikte bütün yetenek seviyelerinin taranabilmesi ve çok miktarda teknik çalışmanın mümkün ve arzu edilir olmasıyla birlikte özellikle hızlı büyüme periyotlarının öncesinde ve sonrasında fiziksel yüklerle çok dikkat edilmelidir. Ergenlik değişimlerinden sonra vücut şeklini aldıka kardiyo-vasküler sıhhat seviyeleri daha fazla dikkat gerektirir ve ilk defa düzenli eğitim gerekli hale gelir. Eğitim programları dikkatlice yapılandırılmalı, uzun istikametler için kuvvet ve sıhhat geliştirmek ve bir yetişkin gelişimi platformu sağlamak için yakından gözlenmelidir. Koşma eğitimi bir miktar aşırı yüklenme gerektirir ve kuvvet eğitimi ağırlık kullanılmasını gerektirir. Bütün bunlar öğretmenin ve antrenörün üstüne büyük bir sorumluluk yükler. aşırı yüklenmeden stres ve motivasyon

bozukluğu ortaya çıktığı kadar erginler için yıllarca sürebilecek diz ve ayak bileği sorunları ortaya çıkabilir. Sporun talepleri okul çalışmasına karşı dengelenmelidir. Buna ek olarak kişisel ilişkilerdeki travmalar hastalık ve aşırı yüklenmeye neden olabilir. Bütün bu düşünceler elit hırsları olan gençler için daha fazla önem taşıyabilir. Diğer bir çok sporda olduğu gibi 17-25 yaş arasındaki etkin eğitim ve antrenörlük orientringdeki müstakbel uluslar arası başarının temellerini atar.

Genel bir kural olarak bu yaş gurubu için eğitim seviyeleri dikkatlice yükseltilmelidir (yılda %25'den daha fazla olmamak şartıyla). Genç atlet ve antrenör arasındaki yakın çalışmadan sonra bütün programlar kurulmalıdır. Eğitim içeriği ve miktarı yarışma performansına, eğlence ve tatmin seviyelerine karşı dikkatlice gözlenmelidir. Performans seviyesi düşme eğilimi gösterdiği zamanlarda, geçleri motive etmek için dikkatli bir antrenör gereklidir. Bütün antrenörlük ve öğretmede olduğu gibi gençler uzun vadeli bir stratejide işbirliği yapmaya ve ilerlemeyi geniş bir perspektiften görmeye razı edilmelidir.



Şekil 49: 16 yaş altı kızlar için hataları içeren özellik toplama parkuru

- b) Hem yarışma, hem de eğitim için parkurlar teknik açıdan meydan okuyucu ve ilginç olacak şekilde planlamakla birlikte hatalardan kaynaklanacak zararların da en aza indirgenmesine çalışılmalıdır.

- c) Hedefleri ve eğitim programlarını kararlaştırmada gençlerin kendilerine de rol verin. Başkaları için yarışma organize etmeleri ve küçük çocuklara yardım etmeleri için onlara cesaret verin.
- d) Spora yeni gelenlere özel ilgi gösterin. Gençler turuncu veya kırmızı istikameti olan bir renk kodlu sistemde daha iyi çıkış alırlar. Erginler “B” sınıfı olmaya içerlerler. Ama “A” sınıfı istikametlerinin derinliklerine yollandıklarında sporu bırakırlar.
- e) Gençler takım yarışmalarından, bayrak yarışlarında ve kovalamacadan hoşlanırlar. Antrenörler takım elemanı içeren eğitim egzersizleri ile bunları oynatabilir ve bir düşük anahtar yarışma çerçevesinde yeteneklerin öğretilmesine ve pratiğinin yapılmasına izin verebilirler.
- f) Gençler minibüs seyahatlerinden, hafta sonu kamplarından ve diğeri açık hava faaliyetlerinden hoşlanırlar. Saklambaç 17 ve 18 yaşlarındakiler için bile popüler bir akşam faaliyetidir.
- g) Rol modelleri önemlidir. Gençleri daha küçüklere yardım etmeye cesaretlendirir. Yıldızları, ödülleri sunmaları ve eğitim istikametlerine yardımcı olmaları için davet edin. Ergenlikte antrenörlük etmek başarı ve potansiyel arasındaki uçurumu daraltmaktan ibarettir.
- h) Bütün genç insanlar farklıdır ve orientring gibi çok disiplinli bir sporun farklı özelliklerini çekici bulabilirler. Bazıları koşma yarışlarında, bazıları haritalardan, bazıları hazine avından ya da sadece yarışma organizasyonlarına yardımcı olmaktan hoşlanırlar. Antrenörlerin görevleri bireyin ilgilerine kilitlenmek ve bunları geliştirmek için olumlu bir şeyler tedarik etmektir.
- i) Bütün gençlerin orientring yapan ebeveynleri yoktur. bilinçli aile desteğii olmayanlara antrenörlerin yarışma girişi, nakil, yarış öncesi hazırlık ve malzeme konusunda öğüt vermeleri önemlidir.
- j) Gençler yarışmadaki performansları hakkında konuşmaktan zevk alırlar. Yarışma sonrası analiz, teknikteki belli zayıflıkları saptamada ve bunları yok etmek için stratejiler kurmada önemli olabilir. Dinleyin, cesaretlendirin ve öğüt verin. Ama elit bir yarışmacı olmadıkça onları kendi başarı hikayelerinizle sıkmayın.

- k) Orientring için sıkı eğitim otomatikman yarışma ödülü kazandırmaz. Orientring doğası nedeniyle 18 yaşındaki sıhhatli bir k0şucuyu hız, tekniği geçtiği zaman on dakikalık bir yanlışla şiddetle cezalandırabilir. Buna benzer durumlarda antrenör, her zaman olumlu yönleri vurgulamalı ve üzerinde ağlanacak bir omuz olmalıdır. Yarışın %90'lık bir bölümünün iyi gittiğini vurgulayın. Sorunları saptayın ve bunları düzeltmek için eğitim fikirleri önerin.
- l) Gençleri orientring ile ilgili diğer açık hava faaliyetlerini katılmaya özendirin.
- m) Daha yaşlı öğrenciler için orientringin eğitimsel boyutu hakkında dikkatli olun. Bir çok ergen okul işi ve sınavlardan dolayı büyük baskı altındadırlar. Orientringin, akademik ortamdan eğlenceli bir kaçış şeklinde gözlenmesi önemlidir.
- n) Başlangıç ve bitiş bölgelerine uzun yürüyüşler ve karmaşık giriş tarifeleri gençlerin kolaylıkla orientringden soğumalarına yol açabilir.
- o) Antrenörlük terimlerinde gençlere karşı empati ve beklentilerine duyarlı olmak spor hakkında derin teknik bilgi sahibi olmaktan daha önemlidir.

Ergenlere antrenörlük yapmak, meydan okuma ve sorunlar içerir. Sonuçlar sıklıkla önceden kestirilemez. Diğer taraftan sürprizler kadar büyük miktarda eğlence be tatmin verebilir. 15-18 yaş arasında sıkı eğitim ve etkin antrenörlük sonradan ödüller alınmasını sağlar.

9.4. Eğitim Ve Takım Yapıları

Bütün çocuklar okul, kulüp veya takım gurupları olarak gelişim amacıyla hep beraber çalışmaktan zevk alırlar.

Çocuklar orientringden farklı şeyler beklerler ve gelişmeleri esnasındaki değişik safhalarda ona karşı farklı tavırlar taşırlar. Bu safhalar kronolojik değildir. Çoğu öğretmenler pratikte ve müfredatın hem içinde, hem de dışında yaş yapıları dahilinde çalışmaya zorlanırlar.

- a) On yaş altı kategorisi için takım eğitimi uygun değildir. Bu yaştaki çocuklar "ben" merkezidir ve orientring bir çok heyecan verici yeni ilgi alanlarından

biri olarak ele alınmalıdır. Orientring en iyi şekilde bir aile veya okul çoklu faaliyet planı dahilinde öğretilmeli ve geliştirilmelidir.

- b) 11-14 yaş arası için yetenek ve performans gelişimi en iyi şekilde kulüp seviyesinde ele alınır.
- c) 15-18 yaş arası gurubu kulüp, bölgesel ve ulusal takım eğitimi için büyük fırsatlar sunar. Antrenörlerin eğitim ve antrenörlüğü, okul çalışması şartlarında ve diğer ergenlik baskıları dahilinde ele alınması gerekirken performans seviyelerinin gelişimi yapılanmış istikametlerin doğru dengesi ve antrenörlük rehberliği ile en yüksek noktasına ulaşabilir. Takım hafta sonları ebeveynlerden uzaklaşmak ve sosyalleşmek için fırsatlar sunar. Bu aynı zamanda gençlerin kendine saygı ve kişisel gelişim ihtiyaçlarını da giderir.

Eğitim programları gençlerin kendi tepkilerini ve fikirlerini ifade etmeye özendirildikleri tartışma ve analiz periyotlarıyla iç içe geçmiş kısa, pratik seanslarından oluşmalıdır.

Takımın hafta sonları arasında ne yaptığı önemlidir. Eğer fırsat varsa deniz aşırı ve bölgesel değiş tokuşlar özendirilmelidir.

9.4.1. Ulusal Seviyede Birlik

Kabiliyetli gençler, özel antrenörlük, rehberlik ve korunmaya layıktırlar. Diğer bir çok spor gibi orientring yeni bir yetişkin dünyasının baskılarıyla baş etmek zorunda kalan kırılğan gençlerle iyi eğitim pratiği ve yetenekleri geliştirme arasındaki ikilemle de başa çıkmak zorundadır. Yine de uluslar arası seviyede başarı genellikle onlu yaşlarda yapılan çalışmaya bağlıdır. Antrenör bu alıcı yaşlarda iyi pratiği motive etmeli ve geliştirmelidir.

Yılda iki veya üç istikamet boyunca antrenörler tarafından tecrübe edilen performansın dikkatli bir şekilde gözlenmesi ve yazılı geri itilim, zorlu ergenlik yıllarında yeteneklerin geliştirilmesi için hayati önem taşıyabilir. Bütün okul, kulüp ve takım antrenörlüğünde birey gençlerin kişisel ve spor ilgileri önde gelmelidir. Bugün çocukların orientringe yönlendirilmesi için antrenörlük yaklaşımları ve felsefeleri bu sporun gelecekteki şeklini tanımlayacaktır.

10. ENGELLİ İNSANLARLA ORİENTRİNG

Dünyadaki bütün orientringçiler bu spora katılma konusunda ne kadar şanslı olduklarının farkındadırlar. Sunulan beyinsel ve fiziksel meydan okumaların, ağaçlıklı arazide yol almanın ve sosyalleşme fırsatının tadını çıkarırlar. Aynı tecrübeler artan şekilde engelli erkekler, kadınlar ve çocuklara da sunulmaktadır.

Bu ünite şunları amaçlamaktadır:

- 1) Bu spora katılmak isteyen engelli insanlar için şu anda var olan fırsatları açıklamak.
- 2) Engelli yarışmacılarla çalışan antrenörlerin tecrübe öğrenmeyi geliştirmede kullanacakları yaklaşımlar önermek.
- 3) Engelli insanların antrenörlere, koruyuculara veya organizatörleri olarak görev almak isteyen normal orientringçilerin dikkatini çekmek.

10.1. Engelli Olma Doğası Ve Kavramı

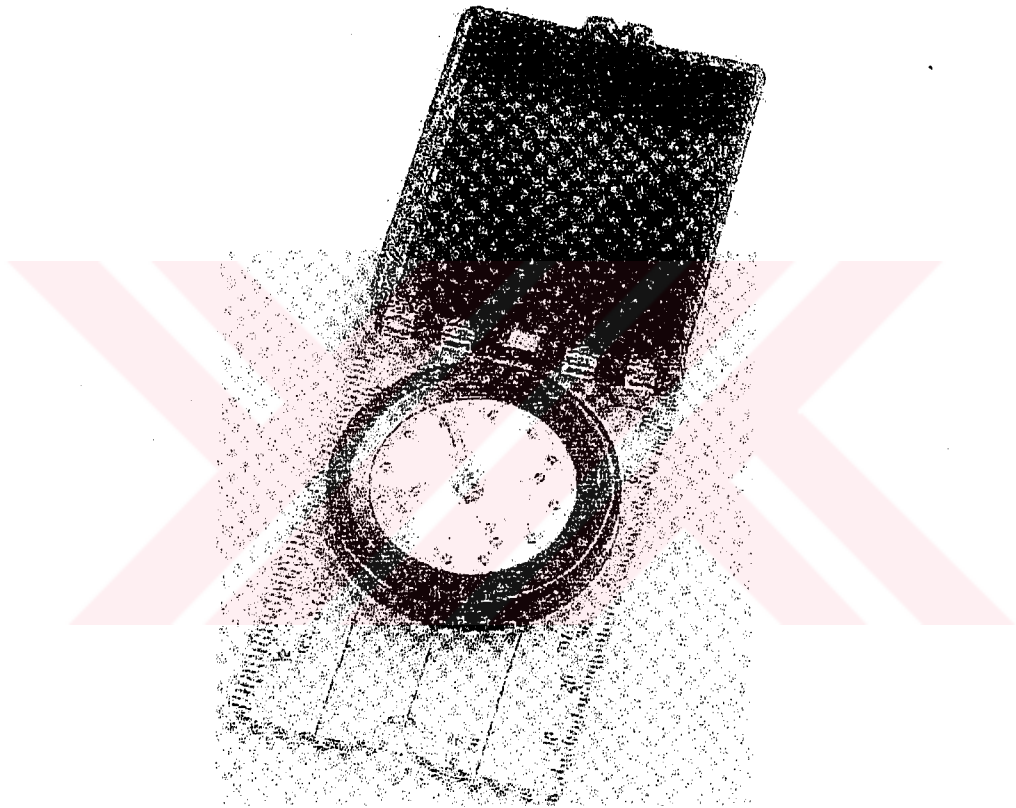
Engelli insanlar toptan ele alınmamalıdır. Çünkü birincisi, ilgileri sağlıklı nüfusunki kadar farklıdır. İkincisi, engelleri ve farklı problemleri her insanı özel ve bireysel bir şekilde etkiler. Engelli olma, bir insan için normal sayılabilecek şekilde bir faaliyetin performansında herhangi bir sınırlama veya eksiklik olarak tanımlanmıştır.

Tarihsel olarak engelli insanlar için spor 7 kategoriye bağlı olarak organize edilmiştir: Görme bozukluğu, duyma bozukluğu, belden aşağısının felce uğraması, Serebral Palsy, Kol ve Bacak yokluğu, Les Autres ve Öğrenme Zorlukları.

10.1.1. Görme Bozukluğu

Görme bozukluğu olan insanların tam körlükten bulantılı görmeye kadar bir dizi görme bozukluğu cinsi bulunabilir. Kör olarak başvuruda bulunan çoğu insan bir parça görebilirler ve bu bozukluk sadece yakını görme, yaşa bağlı görme bozukluğu gibi harita okumanın mümkün olduğu tiplerdir. Şiddetli görme bozukluğu olan insanlar için

ana yol orientringi uygun değildir. Ancak diğerleri için geniş çizgileri olan büyük ölçekli haritalar veya Braille haritalarının geliştirilmesi ve mercek kullanımı harita yeteneklerinin geliştirilmesi için fırsatlar sunmuştur. Braille pusulaları her yerde satılmaktadır ve az görebilen insanlar tarafından yürüyüşlerde kullanılır. Kuzeye dönüldüğü zaman titreşen ve sesli bir işaret çıkaran bileğe takılabilecek bir pusula yapmak teknik olarak mümkündür.



Şekil 50: Braille Pusulası

Orientringin doğası ve çarpma, düşme ve ormanlık alanlarda görüşün azalması gibi olası tehlikeler görme bozukluğu olan insanların harita yeteneklerini geliştirirken okul, oyun sahası ve açık park gibi yerlerden ayrılmamalarına yol açar.

Görme bozukluğu olan insanlar sıklıkla kendi çevrelerinden haberdardır ve görme eksikliğini telafi etmek için diğer duyularını kullanabilirler. Ancak bir gurubu orientring arazisine götürürken, arazinin doğasını dikkatlice anlatmak çok önemlidir. Güvenlik son

derece önemlidir ve insanlar fiziksel tehlike içinde olacakları bir ortama itilmemelidirler.

10.1.2. Duyma Bozukluğu

Bu kısım tam sağırılık, değişik kısmen duyma seviyelerini ve doğuştan sağırılığı kapsar. Duyma bozukluğu genellikle orientringçiler için bir sorun değildir. Ama başlama işareti veren görevliler sağır yarışmacılara özel başlama işareti vermelidirler. Sağır orientringçilerle çalışan antrenörler iç kulaktaki bir hasarın insanların dengesini etkileyebileceğini bilmelidirler.

Herhangi bir antrenörlük durumunda iyi haberleşme yetenekleri hayati önem taşır. Eğer antrenörler bireyin ihtiyaçlarına uygun bir formatta bilgi sağlayabiliyorlarsa haberleşme sorun olamamalıdır.

- 1) Hangi kulağın daha iyi duyduğunu sağlayın.
- 2) Çok bağırmayın.
- 3) Arka plandaki sesleri olabildiğince yok edin.
- 4) Eğer sağır kişi dudak okuyabiliyorsa ışığı onun arkasına alın ve ağzınızı gördüğünden emin olun.
- 5) Tane tane konuşun ve çok yavaş konuşmayın.
- 6) El hareketleri ve yüz işaretleri kullanın.
- 7) Temsil yapın.
- 8) Sağır kişi sizden uzaklaşmadan önce bütün talimatları aktarın. Çünkü onu geri çağırmak zor olabilir.
- 9) Eğer duyma zorluğu olanlarla çok sık çalışıyorsanız sağır, kör el alfabesini öğrenin.

10.1.3. Paraplegia/Tetraplegia (Belden Aşağısının Felç Olması)

Belden aşağısının felç olması, vücudun alt kısmının paralize olması anlamına gelir. Omurga kemiğinin yaralanması veya hastalıktan kaynaklanabilir. Paralize olmanın

derecesi lezyon bölgesine bağlıdır. Eğer göğüs kısmı felçli ise tekerlekli sandalye kullanılır. Eğer lezyon boyun kısmındaysa ellerde ve kollarda tetraplegia denen hareket kaybı olabilir. Terail orientringi bunlar için en uygun orientring tecrübesidir. Tekerlekli kullanan ya da çok yavaş hareket edebilen insanlarla çalışan antrenörler, katılımcıların sıcak şeyler giydiğinden, soğuktan, yağmurdan ve rüzgardan iyi korunduklarından emin olmalıdırlar.

10.1.4. Serebral Palsy

Bu bir hastalık değil bir durumdur. Bu yaşamın ilk yıllarında beynin normal gelişimindeki müdahaleden kaynaklanan bir hareket bozukluğudur. Üç ana çeşidi şunlardır: Spastik SP, Arthetoid SP ve Atoxic SP. Antrenörlerin ve görevlilerin yüz ifadesini kontrol etme zorluğu ve bozuk dengenin, illa da zeka bozukluğu anlamına gelmediği veya harita okuma yeteneğini etkilemeyeceğini bilmelidirler.

10.1.5. Kol Veya Bacak Eksikliği

Bu bozukluktan muzdarip olanlar zamanlı orientring istikametleri doğrultusunda dezavantajlıdırlar ve Trail orientringini tercih etmelidirler.

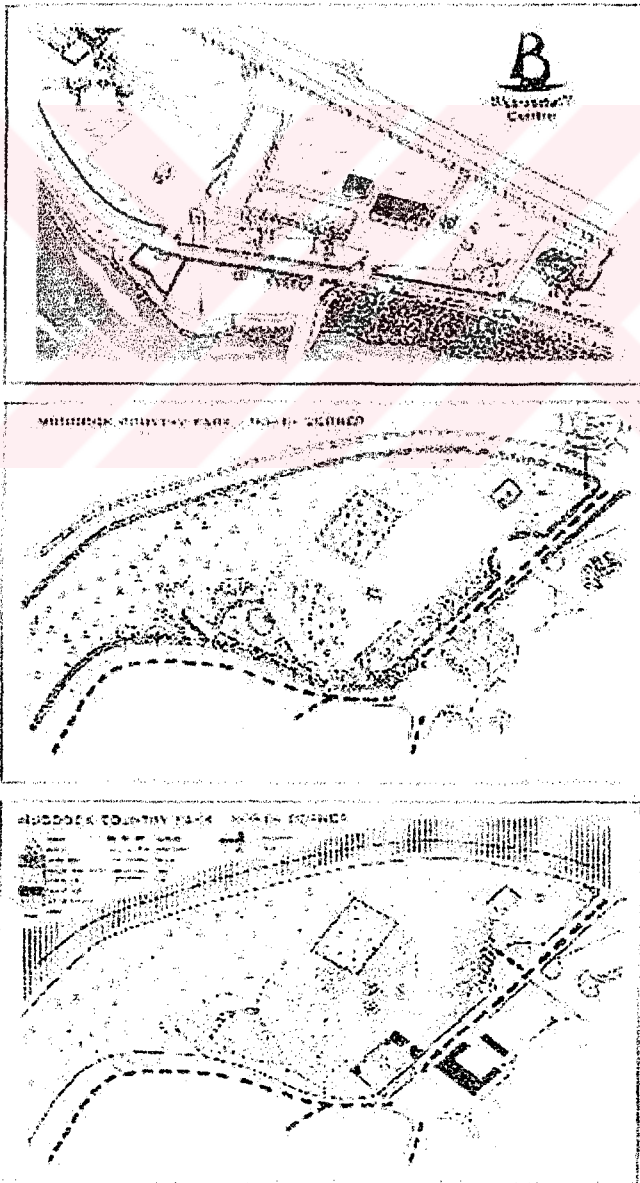
10.1.6. 'Les Autres'

Bu terim romatit artrit ve osteoartrit gibi bazı durumları kapsayan diğer özürleri içine alır.

10.1.7. Öğrenme Zorlukları

Öğrenme zorluğu tek bir bozukluk değildir ama bir çok sebebi olan durumlardır. Doğum, öncesinde, esnasında ve sonrasında zeka gelişimine müdahale eden bir hastalık veya yaralanma öğrenme zorluğuna yol açabilir. Beyinsel hastalıkla karıştırılmamalıdır. Eğitimciler öğrenme zorluklarını az, orta veya şiddetli olarak sınıflandırırlar. Ama bozukluk ne şekilde kategorize edilirse edilsin öğrenme zorluğu çeken insanlar bazı

şeyleri diğer insanlardan daha yavaş öğrenirler. Ancak öğrenme zorluğu çeken insanlar fırsat verilirse yeni yetenekleri ve teknikleri kolayca öğrenebilirler. Buna rağmen birçok açık hava eğitim merkezleri ve okullar öğrenme zorluğu çekenlere açık hava imkanları sunmasına rağmen orientring, harita okuma ve karar alma esnasındaki düşünme sürecinden dolayı çoğunlukla uygun olmayan bir faaliyet olarak düşünülür. Araştırma şunu göstermiştir ki az ve orta derecede öğrenme zorluğu çekenlere dikkatli bir şekilde harita yetenekleri ve teknikleri tanıtılırsa ve bunları geliştirmeleri sağlanırsa bu insanlar az bir yardımla beyaz, sarı ve hatta turuncu renkli kodlu bir istikameti başarıyla tamamlayabilirler. Çoğu bir eşle çalışır. Ama güven kazandıkça tek başlarına da çalışabilirler.



Şekil 51: Öğrenme güçlüğü çeken insanlar için siyah beyaz haritalar.

Harita yeteneklerini tanıtırken bütün insanlarla başarıya giden anahtar, iyi yapılanmış bir öğrenme ve öğretme sistemini takip etmektir. Sıcak, rahat ve bilinen bir ortamda oyunlar oynayarak, harita yeteneklerinin tanıtılması ve geliştirilmesi için yeterli zaman harcanmalıdır. Sınıfta, jimnastik salonunda ve oyun bahçesinde bir orman yaratılmalıdır. Bu küçük ve basit alanlarda harita yaparak harita sembolleri, harita hazırlanması ve karar alma tanıtılabilir ve geliştirilebilir. Açık havada yapılan çalışmalarda siyah beyaz büyük ölçekli haritalar kullanılmalıdır. Bir dizi tavsiye edilmiş açık hava faaliyeti aşağıdaki gibidir.

- 1) Harita yürüyüşleri (herkesin kendisine ait bir haritası olmalıdır).
- 2) Kontrolleri bulmak için çizgileri takip etmek.
- 3) “String” İplik istikametleri.
- 4) “Off-String” İplik dışı istikametleri.
- 5) Yıldız egzersizleri.
- 6) Çiftler halinde beyaz renk kodlu istikamet.
- 7) Tek başına beyaz renk kodlu istikamet.

Öğretmenler ve antrenörler öğrencinin ilgisini uyarmak için harita oyunları, tablolar, görsel ve işitsel kaynaklar toplamalıdır.

Öğrenme zorluğu olan bir gurubu beyaz renk kodlu bir istikameti tamamlama amacıyla orientring arazisine götürmeden önce en az 50 tan^e 10 dakikalık seans yapılmalıdır.

Başarılı bir antrenörlük (antrenörlük) programı aşağıdaki prensipleri kapsamalıdır:

- 1) Gurup küçük tutulmalıdır. Antrenör/öğrenci oranı 1:3 veya 1:4 olmalıdır.
- 2) Seanslar çok tekrarlı yavaş adımlı olmalıdır.
- 3) Faaliyetler kolaydan zora doğru gelişmelidir.
- 4) Pratik çalışmasına vurgu konmalıdır.
- 5) Bir önceki seansın ana noktaları tekrara tanıtılmalı ve takviye edilmelidir.
- 6) Bireyler guruptan ziyade kendi adımlarında ilerlemelidirler.
- 7) Olumlu geri itilim ve özendirme olmalıdır.
- 8) Bir ilgi ve eğlence atmosferi yaratılmalıdır.
- 9) Başarısızlık hissinden sakınılmalıdır.
- 10) Bütün gurup ana hedeften haberdar olmalıdır.

Öğrenme zorluğu olan insanlarla çalışırken uygun olan öneriler aşağıdaki şekildedir:

- 1) Her yeteneği kusursuz, basit ve kısa talimatlara dönüştürün.
- 2) Argo veya az kullanılan kelimeleri kullanmaktan sakının.
- 3) Sesinizi kullanmayı öğrenin, çünkü ton ve vurgulama mesajınızı iletmede büyük rol oynayabilir.
- 4) Antrenörlük seanslarını ilerleyici hale getirin.
- 5) Yeteneklerin kalıcı olması için tekrarlama yapın.
- 6) Kusursuz, güvenilir ve tutarlı bir geri itilim sağlayacak birleşik karar almayı özendirin.
- 7) Şüphe halinde öğrencinin verdiğiniz talimatları, tekrarlamasını veya açıklanmasını isteyin.
- 8) Haberleşme iki yönlü bir süreçtir. Öğrencinin yorumlarına değer verilmeli ve antrenör sabırlı ve ilgili olmalıdır.
- 9) İhtiyaç olduğu zaman ve olduğu yerde yardımcı olun. Yardımın ne zaman gerekli olduğunu tahmin edin. Ama talimat vermekten ziyade eğitim verin.

Öğrenme zorluğu olan insanlar orientring kulüplerine üye olmamalıdır ve kulüp hayatına karışmamalıdır.

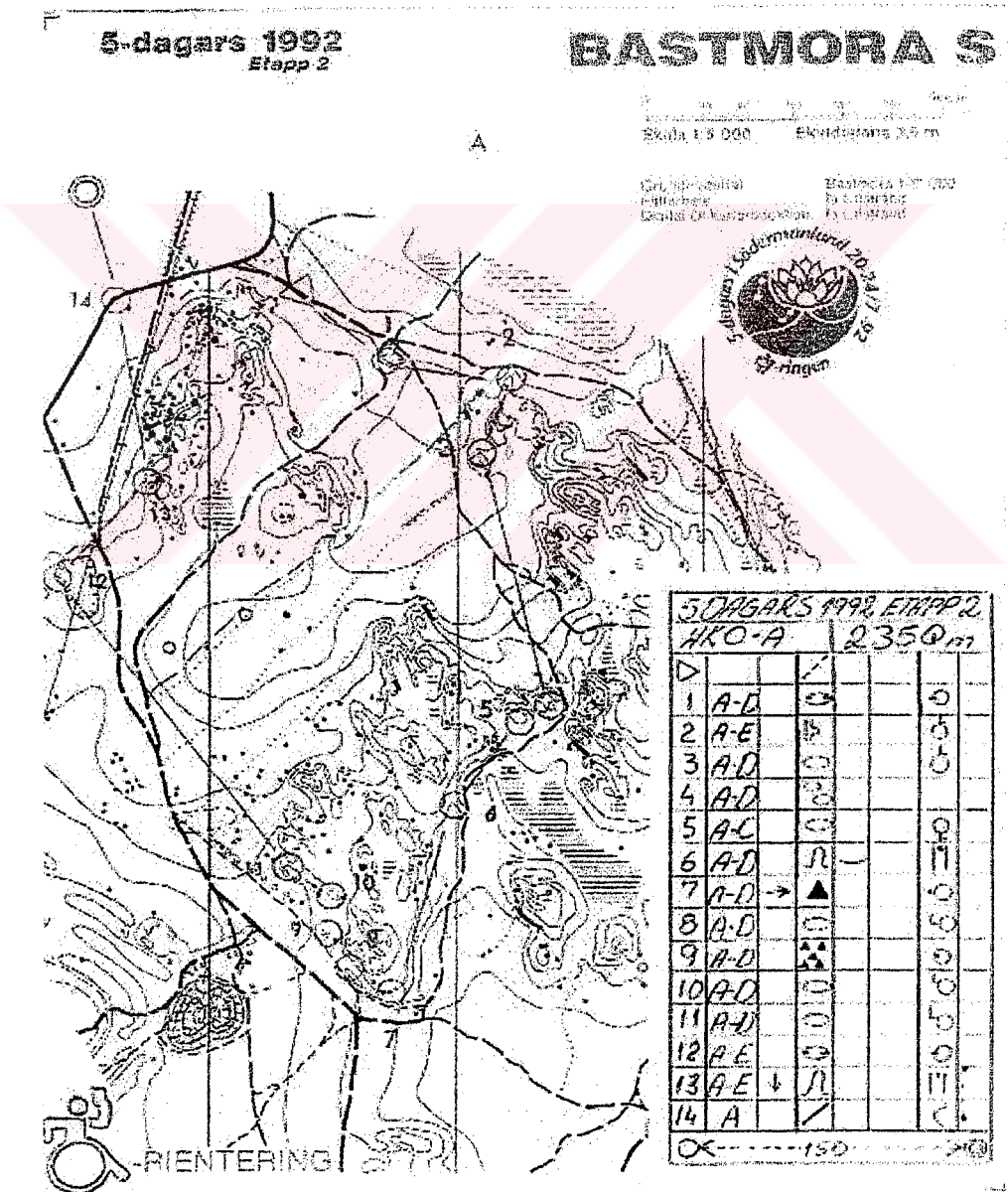
10.2. Trail Orientringi

Orientring, fiziksel ve beyinsel engeli olanlar için zor bir spor olabilir. Zorunluluktan dolayı engelli insanlar için orientring patika gibi yerlerde yapılır ve bunun bir çok şekli trail orientringi denilen başlık altında toplanır. Trail orientringi değişik trail çeşitleri sunar. Ama fiziksel engeli olanlar için hazırlanmış kontrol seçimi şekli harita okuma yeteneklerini test ederek, beyinsel bir meydan okuma vermeyi amaçlar.

10.2.1. Kontrol Seçimi Trail Orientringi için IOF Kuralları

- 1) Yarışma harita yorumlama yeteneği üzerine kurulmuştur. Yarışmacılar, kontrol noktasını saptayabilmek için kendi patikalarında kalmalıdır.

- 2) En yüksek puan skoru olan yarışmacı yarış kazanır.
- 3) Başlangıç ve bitiş arasındaki gezme zamanı yarışma sonucuyla ilgisizdir.
- 4) Özlür veya cinsiyet sınıflandırması yoktur.
- 5) Fiziksel yardıma izin verilir.
- 6) Yarışmacılar harita da tanımlanmış patikaları takip etmelidirler. Diğer bütün alanlar sınırların dışındadır. Engelliler veya patika görünürlüğü hakkındaki bilgiler haritada kırmızı veya mor renkle işaretlenebilir..
- 7) Yol alma veya problem çözme konusunda yardım almaya izin verilmez.



Şekil 52: İsveç Trail 'O' yarışma haritası

Kontrol seçme istikametleri aşağıdaki gibi derecelendirilebilir:

N. (yeni başlayanlar) her alanda fazla iki kontrol. Görme bozukluğu olanlar için dokunulabilir harita işi bulunabilir. Çok kolay.

C. Hiçbir tarif yoktur. Ana özellikler üzerinde sadece bir tanesinin doğru olduğu iki kontrol. Kolay.

B. Tarifler bulunur. Ana özelliklerinin üzerinde sadece bir tanesinin doğru olduğu üç kontrol. Orta kolaylıkta.

A. Tarifler bulunur. Zor bir nokta da en fazla beş kontrol ve eş yükselti eğrileri özellikleri üzerinde. İşaretlenmiş gözleme noktası. Tecrübeli yarışmacılar için. Zor.

E. (Elit) Zor özelliklerde en fazla beş kontrol. Gözleme noktaları gösterilmiş veya gösterilmemiş olabilir.

10.2.1.1. Kontrol Seçimi “O”

Klasik trail (sürükleme) “O” şeklindedir. Başarı kusursuz harita görüntüleme yetenekleri ve detaylı, uzun orientring haritalarını kullanma da pratiğe bağlıdır. Bunlar tecrübeli yarışmacılar için de zor bir meydan okuma sunarlar. Kontrol seçimi “O”daki antrenörlük tecrübesi sınırlıdır.

10.2.1.2. Trail “O” – Patikalarda Rota Seçimi

Geleneksel rota seçimi için olduğu gibi aralarında patika veya koşu yolu rotalarının seçimi bulunan bir dizi içindeki kontrol noktalarıyla bir istikameti takip etmek ele alınır. Alan uygun olmalıdır. Zamanlamayı yok etmek için her kontrol noktası için bir görev verilebilir. Veya sonuç ziyaret edilen kontrollerin sayısına göre kararlaştırılabilir. Eğer arzu edilirse trail rota seçimi “O” tekerlekli sandalye yarışları için kullanılabilir.

10.2.1.3. Trail “O” Skor “O”

Bu her noktada görev olsun olmasın bir kontroller yumağını ziyaret etmeyi kapsar. Rota seçiminde olduğu gibi skor “O”da tekerlekli sandalyeler için zamanlanabilir. Bir zaman

sınırı konarak ve verilen zaman içinde kontrol noktaları sayılarak yarışmacı bir eleman sağlanabilir.

10.2.1.4. Trail “O” Hazine Avı

Bu araba yarışları prensibinde bir çok nokta üzerinde bilgi veya hazine bulmayı kapsar. Kontroller bir sıra dahilinde veya bir kontrol yığını arasında kararlaştırılmış rota dahilinde ziyaret edilebilir.

Daha önce de anlatıldığı gibi okullar için tasarlanmış bir çok orientring faaliyeti değişik özüllülük şekillerine kolayca adapte edilebilir. Eğer takım ruhu verilirse iplik (string) yarışları ve beyaz istikametler öğrenme zorluğu olanlar için çok popüler olabilir.

10.2.2. Genel Antrenörlük Noktaları

- 1) Orientring engelli insanları kırık alanlarla olumlu bir şekilde tanıştırmak için harika bir vasıta olabilir. Ama eğer engelliler engelli olmayan arkadaşlarıyla başarının sevincini ve ormanın görüntüsünü ve sesini paylaşmak durumundaysalar trail (sürüklenme) “O” şekli belli engellilere adapte edilmelidir.
- 2) Değişik engellilik şekillerine duyarlılık ve antrenörlük tarzı teknik bilgidен daha önemlidir.
- 3) Trail (sürüklenme) “O” istikameti hazırlamak ve antrenör faaliyetleri zamana ve insan gücüne dayanır. Ancak bazı sürüklenme “O” tipleri küçük çocuklar için de uygun olabilir. Bir parça hayal gücü birkaç gurubun ihtiyaçlarını karşılamak kadar engelli yarışmacıların spora entegre olmalarına da yardımcı olur. Sürüklenme “O” sadece tekerlekli sandalyeli yarışmacılar için değildir.
- 4) Kontrol seçimi sürüklenme “O” kusursuz harita görüntülemesi ve yorumlama yeteneği gerektirdiğinden dolayı haritalama derslerine katılım engelli yarışmacıların, haritaların düşünme süreçlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. Her seviyedeki engelli orientringçi IOF kontrol tarifleriyle tanıştırılmalıdır ve bunlara aşına olmalıdır. Engellilik hali ulusal sınırları tanımaz ve hatta geleneksel orientringçilerden daha fazla yetenekli sürüklenme

“O” düşünleri diğer ülkelerden yeni arkadaşlarla tanışmak ve seyahat etmekten zevk alırlar.

10.3. Kontrol Seçimi Parkuru Üstündeki Karar Alma Süreci İçin Metot

10.3.1. Rota Seçimi

Rota seçimi şunlara bağlıdır:

- 1) bir sonraki kontrol sayısının pozisyonu (karar alma noktası).
- 2) Yasaklanmış patikalar veya yollar (kırmızı çarpılarla işaretlenmiş).
- 3) Kullanılabilir patikaların çeşidi (genişlik, eğim v.s.).
- 4) Doğru işaretçinin seçimi.
- 5) Kontrol sayısının ve karar noktası kutbunun renginin doğrulanması.

10.3.2. Kontrol Seçimi

- 1) Haritayı yönlendirin: Kuzeyden kuzeye.
- 2) İşaretçilerin doğru sayısını kontrol tarifinde anlatıldığı gibi gözlemleyin (A' dan E' ye).
- 3) Bantları geçmeyin ve sınırların dışındaki işaretlenmiş olanları gözlemleyin.
- 4) Dikkatli bir şekilde bütün işaretçilerin yerini kontrol edin.
- 5) Soru nedir? Harita üstünde kontrol halkası ve kontrol tarifi dahilindeki özelliklerini kontrol edin.
- 6) Doğru işaretçiyi kusursuz bir şekilde, doğru özellikte yerleştirildiğini kontrol ederek saptayın.
- 7) Mesafeyi ve haritadaki diğer bilgileri kontrol edin.
- 8) Dikkatlice zımbalayın.

10.3.3. Zamanlanmış Kontrol

Risk almayın. Eğer harita doğru yönlendirilmiş bir şekilde sunulmuşsa ilk önce kontrol tarifini okuyun. Hangi özelliklerin olduğuna karar verin. eğer gözlenecek bir tek özellik varsa hızlı bir karar alın. Eğer çoksa sistematik bir seçim yapın.

10.3.4. Planlamacının Tuzakları

- 1) Küçük bir tepe gibi bir özellik etrafına işaretçilerin yerleşimi. Yarışmacı özelliğin merkezinde bir pusula hayal etmek zorundadır.
- 2) Özellik karar noktası ekseninden dışarıda bir noktadan yarışmacının karar almaya yönlendirilmesi. Farklılaşan gözleme noktaları işaretçilerin pozisyonunu değiştirebilir, görünebilir.
- 3) Benzer zeminden dolayı karmaşa yaratılması.
- 4) Yarışmacıları belirgin ve az görülebilir özellikler arasında ayırım yapmaya zorlamak.
- 5) İşaretçileri birbirlerine çok yakın ama hiçbir belirli özellik üzerine koymamak.

10.4. Antrenörlük Önerileri

10.4.1. Olası Eğitim Egzersizleri

- 1) Harita okuma:
Bir guruba egzersiz yaptırın her kontrolde 4 işaretçi yerleştirilmiştir. Hepsi harita üstünde büyük bir halka içinde ve çok kusursuz bir yerleşimde egzersizin amacı bütün 4 işaretçinin tam pozisyonunu bulmaktır.
- 2) Aşağı ve yukarı hareket etmenin önemi:
Değişik kontrol tarifleri ve seçimleriyle her gözlemleme alanında iki kutupla çalışın.
- 3) Bir grupta çalışırken zorlu artan istikamet:
Hiçbir kontrol seçimi olmayan kolay istikamet "C" ile başlayın ve çoklu kontrol seçimi olan "A" ile bitirin.
- 4) Zamanlanmış kontroller:
Karar almayı hızlandıracak şekilde zamanlanmış kontrollerle planlanmış bir istikamet.
- 5) Pusula:
Merkezi bir pozisyonda farklı özellikler üstüne 3 veya 4 işaretçi yığılmıştır. Yarışmacılar her bir tanesi için ibre vermek zorundadırlar.
- 6) Mesafe yargılaması:

İşaretçiler farklı mesafededirler (5-100 metre). Katılımcılar kendi tahminlerini verirler.

7) Eşyükselti eğrileri takdiri:

İşaretçiler 2-30 metre aşağı veya yukarı gözlemlenen eğimlere yerleştirilir. Katılımcılar işaretçiler arasındaki yükseklik farkını tahmin edeler.

10.5. Sonuç

Engelli insanlarla çalışmak zaman, sabır ve gayret ister. İlerleme sıklıkla yavaş olur. Ancak bu ödüllendirici bir tecrübedir. Antrenörler (antrenörler) keşfederler ki engelli ama kabiliyetli orientringçiler bilgili ve özendirici antrenörlere normal orientringçiler gibi karşılık verirler. Engelli orientringçiler kısa zamanda ayrı şekilde davranılması gereken özel, farklı ve kırılğan olmadıklarını açığa çıkarırlar. Antrenörler anlamsız yüz ifadelerinin zeka geriliği anlamına gelmediğini fark edeceklerdir.

Engelliler genellikle kendi kişisel ihtiyaçlarını gidermeye muktedirler ve bazıları çok bağımsız olmak ister. Eğer özel yardım gerekiyorsa normal bir yardımcı getireceklerdir. Engellilerin faaliyetlerde yer almayı istemelerinin nedenleri normal insanlarınkiyle aynı olabilir. Örneğin sosyalleşme ihtiyacı, yeni arkadaşlar edinme ve sporun sunduğu tecrübelerden faydalanma. Bu tecrübeleri buluşları sürece katılmaya devam edeceklerdir.

Sürüklenme (trail) orientringi sadece engellilere değil herkese açıktır. Birleştirilmiş yarışmalar kulüplerin organize edebilmeleri için doğrudandır. Özürlü insanlar çoğunlukla potansiyellerinin tamamını gerçekleştirebilme kararlılığına sahiptir. Yarışma fırsatı normal insanlar için olan aynı ilhamı sağlayacaktır. Yarışma uyarısı, dürtüsü, eğitim ilhamı spor toplumumuzun her seviyesinde görülebilir.

Öğrenme zorluğu olan insanlar için daha dikkatli bir yaklaşım ve yarış uyarlanmalıdır. Bütün bunlar eşit şekilde küçükler ve spora gelenler için geçerlidir ve iyi antrenörler kime antrenörlük ederlerse etsinler yarışmayı olumlu kullanmalıdırlar. Spora dahil olmak her toplumda merkezi bir amaç olmalıdır. Ancak bazı durumlar vardır ki belli bir

özürlü gurubun ayrılması gereklidir. Bu uzman antrenörlük sağlayabilir. Katılma şu anlama gelebilir. Engelli insanlar hangi aktiviteleri takip edeceklerini seçme ve onlara yarışmacı, yardımcı veya seyirci anlamında katılma hakkına sahip olmalıdırlar.

Engelli insanlara antrenörlük ve yarışmacı fırsatlar sunmak, onlara eğlence ve tatmin fırsatı bulma ve seçme ortamı sunar. Orientring topluluğunun engellileri dahil ederek genişletmek toplumumuza, kulüplerimize ve bütün bireylere faydalı olacaktır.



EK 1 ORIENTRING İÇİN GÜVENLİK TALİMATNAMELERİ

Orientring tehlikeli değildir. Yarışmanın veya faaliyetin ölçeği ne olursa olsun istikamet planlamasına güvenlik ekleyin. Kodlama özellikleri, merdiven aralıkları, kontrol noktaları olan uygun bir alan seçin. İstikametler tehlikelerden sakınılacak şekilde planlanmalıdır. Hem katılımcılar, hem de organizatörler yeniden yerleştirmede dahil olmak üzere temel yol alma teknikleri ve haritalar hakkında bilgi ve doğru derecede tecrübe sahibi olmalıdırlar. Yeni başlayanlar çiftler halinde çalışmalıdır. Emeklilik talimatnamesi – herkes bunu bilmelidir. Bunu kontrol tarif kağıdı üstünde zaman sınıрыyla basın. Başlangıç ve bitiş tayin edilmelidir. Bitiren yarışmacıların kontrol kartlarını herkesin geri emin olmak için başlangıçtan itibaren eşleştirin.

Acil Servis Sistemi

Bütün organizasyon takımı için acil servisleri temas talimatnameleri ve telefon numaralarıyla temel temaslar hazır olmalıdır. Katılımcılar bir düdük ve saat taşınmalıdırlar. Eğer organize edilmiş bir arama zorunlu hale gelirse polis çağırın ve dağ kurtarma gibi uygun arama uzmanları bulun. Herkes sistemi bilmeli ve anlamalıdır. Şartlar için yeterli malzeme olduğundan emin olun. Soğuğa, rüzgara ve yağmura karşı korumaya çalışın.

İlkyardım

Uzman yardımının hemen mümkün olamayacağı kırlık alanlarda sıklıkla küçük yaralanmalar olabilir. Antrenörlerin ve organizatörlerin bir ilkyardım çantası ve su şişesi bulundurması iyi olur. Böylelikle küçük kesikler ve yaralanmalar geçici bir süre için temizlenip kapatılabilir. Sıyrıklar tedavi edilebilir. Burkulmuş bacaklar ırmağa sokulup eve götürülmek için bandajlanabilir. Daha ciddi yaralanmalar guruptan birisinin yardım çağırmasını gerektirebilir. Bir antrenör seçilmeli ve gurup bir arada güvenlik içinde beklemelidir. Organizatörler hipotermia ve hipertermianın tehlikelerini bilmelidirler. Her ikisinin de nasıl tedavi edileceklerini bilmelidirler.

Her şeyden öte faaliyetin zorluğu katılımcıların yaşlarına, yeteneklerine, sıhhatine ve tecrübesine uygun olmalıdır. Katılımcılarla güvenliği tartışın. Bir okuldaki ve parktaki orientring ormanda veya tepelerde geçen bir yarışmadan farklı güvenlik emniyet düşünceleri gerektirir.



EK 2 KALICI ORİENTRİNG PARKURLARI İÇİN FAALİYET FİKİRLERİ

Kalıcı orientring istikametleri birçok kişi tarafından hazırlanır ve idame ettirilir. Kulüpler, okullar, yerel otoriteler, vs..

Kalıcı kontrol işaretçileri bir parkta ağaçlıkta veya ormanın bir kısmındaki açık haritalanmış özellikler üzerine kurulur. Genellikle turuncu ve beyaz orientring logosu olan kalın postalar ve hepsinin bir kod harfi veya numarası vardır. Her işaretçinin pozisyonu detaylı ve büyük ölçekli bir orientring haritası üzerinde kırmızı bir halka ile gösterilir. Kontrol noktalarının sayısı örgünün büyüklüğü ve dikliğine bağlıdır. 20 ortalama bir rakamdır. Kontrol bölgeleri postalar etrafında erozyondan kaçınmak için her 1-3 yılda değiştirilmek zorunda kalınabilir. Yeni istikameti her haritaya tekrar basmak gerekir. Ağaçlıklı alanlar genellikle beyazla, açık alanlar sarı ile gösterilir. Koyu yeşil kalın ve sık çalılıkları gösterir. Haritanın üstünde araziye anlatan özelliklerin, sembollerin ve renklerin tariflerini veren bir yazı olacaktır. Aynı zamanda her kontrol için bir tarifler listesi her nokta için kod numarası verilecektir. Böylelikle insanlar doğru yerde olduklarını kontrol edebilirler. Bazı şehir parkı haritaları çok basit olabilir. Bazen verilmiş sayıda kontrol sayısını ziyaret eden katılımcılara sertifika sunulur. Bazen başlama ve bitiş noktalarında bir ana harita sağlanır. Katılımcılar bu haritadan kendi boş haritalarına istikamet halkalarını ve tariflerini kopyalamak zorundadırlar. Eğer bu bir grup çocukla ilk defa yapılan gezinme ziyareti ise kolay bir istikamet seçtiğinizden emin olun. Çocukların halkaları doğru pozisyonda işaretleme konusunda büyük dikkat gösterdiklerinden emin olun. Kontrol noktası halkanın ortasında olmalıdır. Eğer istikamet çocukların verilen bir zamanda hangi kontrolleri ziyaret edeceğini seçtiği bir skor yarışması olarak kullanılacaksa grubun yetenek seviyesi dahilinde bir yığılma göstermeye dikkat edin.

Kalıcı istikametler, orientringin koşu yolları veya spor salonlarına eşitlenmiş halidir. Okullar, topluluklar ve eğitimi veya macera faaliyetlerini organize etmek isteyen kulüp grupları için güvenli ve değerli bir kaynak sağlayabilirler. Hayal gücüyle kullanırlarsa, kalıcı istikametler bunun gibi yazılarda tarif edilen bir çok egzersizi içeren çok sayıda

orientring faaliyeti sunabilirler. Aşağıda katılımcıların yaşları ve tecrübeleriyle, bölgenin zorluğuna adapte edilebilecek bazı fikirler verilmiştir.

- 1) Kontrol noktaları, başlangıç merdiven aralığı istikametleriyle değiş tokuş edilebilir.
- 2) Orientringçiler çiftler halinde yarışrlar. Her biri başlangıç ve bitiş noktalarından aynı uzaklıkta bir kontrol seçerler. Sonra noktalarına bir işareti asarlar ve koşarak eşlerin işaretçisini toplarlar. Geriye ilk dönen kazanır.
- 3) Yıldız egzersizleri, bireysel olarak veya takım bayrak yarışları olarak kullanılabilir. Yarışmacılar bir defada bir kontrol alırlar. Her defasında bir diğerine gitmeden önce başlangıca dönerler.
- 4) Rota seçimi yarışmaları, yol alma ve sıkı fiziksel çalışmayı birleştirebilir. Çiftler bir kontrol halkası arasında alternatif rotalar giderler. Bunlar en iyi biçimde bir antrenör veya öğretmen tarafından önerilir. Yarışmacılar birbirlerine karşı her noktaya kadar yarışrlar, dinlenirler ve aynı şeyi bir seri kontrol içinde yaparlar.
- 5) Bireysel veya takım spor yarışları hepsini veya daha önce önerilmiş olan kontrol noktalarının bir seçimini kullanabilirler. Kimin hangi kontrole gideceğine karar vererek bir takım 2, 3 veya 4 kişi olabilir. Bütün kontrol kodlarını toplayarak geri dönen ilk grup yarışmayı kazanır.
- 6) Sprint "O" yarışlarında orientringçiler 8 istikamet in kısa bir figürünün zıt ilmeklerinde birbirlerine karşı yarışrlar. Kazanma zamanlarının kısa olması için her ilmek yaklaşık 1 km' den fazla olmamalıdır. Toplu halde yapılan bir başlangıçta bir kısım saat yelkovanı yönünde "A" ilmeği yaparak, bir diğeri saat yelkovanı ters yönünde ve "B" ilmeği için benzer bir dağılım sayıların bölünmesine ve heyecan yaratılmasına yardımcı olabilir.
- 7) Bilmece "O" istikametlerinde yarışmacılara her kontrolde bir çoklu seçimli kart üzerinde bir soru sorulur. Doğru bir cevap bir sonraki kontrolün tam pozisyonunu verir, yanlış bir cevap hiçbir kontrole gitmez. Bilmece "O" hazırlamak ve tamamlamak için daha çok zaman gerektirdiğinden dolayı sınırlı bir müfredat zamanından çok bir macera gününde en iyi şekilde kullanılır.

- 8) Pusula ve mesafe yargılaması egzersizleri, doğrudan çizgi yol almasını test etmek ve geliştirmek için kullanılır. Doğrudan çizgiler koşulabilir. Düz bir orman ortamındaki kontrol yığını arasında çizilir. Kolay bir bölgede işleri zorlaştırmak için kontroller arasındaki harita bölümleri boş bırakılabilir.
- 9) Yeniden yerleştirme egzersizleri, kaybokunduğu zaman ne yapılacağını öğretmek için faydalıdır. Yarışmacılar çiftler halinde yola çıkarlar ama sadece bir tanesinde harita vardır. Seçilmiş bir noktaya koştuktan sonra, harita o ana dek nereye kadar koştuklarını hatırlaması gereken çiftin ikinci üyesine geçirilir. Bu ikinci üye haritanın yönünü tayin eder, tam bir yerleşim kurabilmek etrafı dikkatle inceler ve seçilmiş kontrole giden rotayı gerçekleştirir. Sonra bu süreç bir diğer noktaya kadar tekrarlanır.
- 10) Kontroller, 3 veya 4 tane kısa üst üste gelen veya yonca yaprağı ilmekleri şeklinde değiş tokuş edilebilirler. Öğrencilere bir sıra verilir ve onlar en hızlı şekilde bütün ilmekleri koşmak zorundadırlar. Kontrol kodları her ilmeğin sonunda kontrol edilir.

Bütün bu egzersizlerin çoğu için yarışmacıların kodları gireceği veya zımbalayacağı ayrı kontrol kartlarının olması tavsiye edilir.

Bu faaliyetler, bölgeye bir seri ziyaret ardından tanınmış hale geldikten sonra bile yol alma meydan okuması ve fiziksel egzersiz sağlayabilir. Altı seansta veya daha fazlasından oluşan bir kulüp veya okul orientring programı kalıcı bir istikamet üzerinde gerçekçi bir şekilde planlanabilir. Bu özellikle daha sonra rotaların kıyaslanması ve sorunların tartışılması için kapalı alan fırsatlarının yaratıldığı durumlarda geçerlidir.

Aynı şekilde kalıcı bir istikamet lojistik nedenlerden dolayı büyük oranda alan tabanlı olması gereken bir kulüp eğitim programında son elemanı sağlayabilir. Bir antrenör kalıcı bir istikamete aşına olduğu zaman burada önerilen temel fikirlerden diğer fikirler ve adaptasyonlar kolaylıkla ortaya çıkabilir. İngiliz Orientring Federasyonu Ulusal Ofisi yurt çapında kalıcı istikametler sağlayabilir.

EK 3 YAYGIN ORİENTRİNG TERMINOLOJİSİ SÖZLÜĞÜ

1) Pusula

- a) İbre: Bir ibre kuzeye yönelik bir noktayı sabitleyen doğrusal bir açıdır. Saat yelkovanı yönünde kuzeyden itibaren derecelerle ölçülebilir.
- b) DNS Silva Doğrudan Pusulası: Basit bir kadranı ve genç yol alıcılar için taban plakası olan başlatıcı bir iletke pusulası.
- c) Manyetik değişim veya kuzey kutbu ile pusulanın kuzey yönü arasındaki açı: pusulaya gösterilen manyetik kuzey ve bir çok haritada gösterilen ama orientring haritalarında gösterilmeyen kesişme noktalarının kuzeyi.
- d) Manyetik Sapma: Yerel manyetik engellerden kaynaklanan pusula hatası.
- e) Harita Rehberi Pusulası: Haritayı ve pusulayı bir arada tutarken haritanın basit bir şekilde kuzeye çevrilmesini sağlayan bir silva pusulası.
- f) İletke Pusulası: Yön oku olduğu halde şeffaf bir taban plakasının üstünde 360 derecelik bir kadranı olan geleneksel bir silva tipi pusula. Silva 1-2-3 sistemi kullanılarak araziden veya hartadan alınmış dereceler de ibrelere izin verir.
- g) Güvenlik İbresi: Acil bir durumda en doğrudan geri dönme stratejisini göstermek için bir yol alma egzersizinden önce bütün katılımcılara verilen bir ibre.
- h) Parmak ucu İbresi: Kolay harita yönelmesi ve yön bulmaya izin verecek şekilde parmak ucuna tutuşturulan bir pusula.

2) Malzemeler

- a) Kontrol İşaretçisi: Genellikle ziyaretin ispatı olması için bir kontrol kartını zımbalamak için eklenmiş bir klipsi olan ve bir orientring veya yol alma istikametinde gidilecek noktayı göstermek için kullanılan turuncu veya beyaz renkte dörtgen bir işaretçi.

- b) Tarif Kağıdı: Bir orientring istikameti için kodların olduğu bir kontrol özelliği tarifleri listesi – kontrol işaretçilerinin pozisyonunu saptamak için her yarışmacıya verilir.
- c) Adım veya Mesafe Ölçeği: Pusulanın ön kenarına iliştirilmiş bir ölçek çubuğudur. Her 100 metrelik bölümü kaplayacak şekilde bireyin kişisel adım sayısını veya mesafeyi metreler halinde verir. Bir istikamette yol alırken mesafenin kontrol edilmesi için kullanılır.
- d) Dip Koçanı: Bir egzersiz veya yarışma öncesinde verilen başlama zamanı ve yarışmacı detaylarını içeren kontrol kartının yırtılmış kısmıdır ve güvenlik kontrolü olarak kullanılır.
- e) Krampon: Sert arazide tutunmayı sağlayacak şekilde kramponlu topukları olan yarışma ayakkabıları.
- f) Su geçirmezler: Çevresel elemanlardan vücudun tamamıyla korunmasını sağlayacak en üsteki giysilerdir.

3) Özel dil

- a) BOF İngiliz Orientring Birliği: İngiltere’de orientring sporunu yöneten organ.
- b) Kontrol Özelliği: Bir orientring veya yol alma istikameti için kontrol noktası olarak kullanılan ve harita veya zemin üzerindeki belirli özellik.
- c) Kırık alan boyunca orientring istikameti: Verilen bir sırada ziyaret edilmesi gereken ve harita veya zemin üzerinde işafetli kontrol noktaları dizisi.
- d) Bacak: Bir istikamet iki kontrol noktası arasındaki bölümü.
- e) Ana Harita: Yarışmacıların bir yol alma yarışması veya egzersizi başlangıcında kendilerine ait haritaların üstüne istikametlerini kopyalamak için kullandıkları basılı istikamet.
- f) Dağ Maratonu: Genellikle iki gün içinde dağlık arazide uzun mesafeli yol alma yarışması.
- g) Paralel Hata: Bir yol alma egzersizi esnasında pozisyonun benzer bir paralel özellik üstünde doğru olana sabitleştirildiği bir yerleştirme hatası.
- h) Kalıcı İstikamet: Bir park veya ormanda kurulmuş kalıcı kontrol noktaları yığılması.

- i) Önceden İşaretlenmiş veya Üstünden İşaretlenmiş Harita: Normalde yarışmadan önce yarışmacılara verilen ve üzerinde kontrol noktalarının basılı olduğu harita.
- j) Başlangıç Öncesi: Yarışmanın gerçek başlangıcından 3-4 dakika önce bir çağrının yapıldığı alan.
- k) Bayrak Yarışı: Takımlar halinde yapılan bir orientring veya yol alma yarışı.
- l) Skor Orientringi: Yarışmacıların tamamlanmak üzere zaman sınırı verildiği bir kontrol noktaları yığını. Kontroller ziyaret edildiğinde puan verilir.
- m) Sprint Orientringi: Çiftlerin birbirlerine karşı zıt ilmeklerde yarıştıkları bir kısa mesafe yarışı.
- n) İplik İstikameti: Küçük çocuklar için kontrolleri kaybolmadan bulmaları amacıyla ipliklerle işaretlenmiş istikamet.

4) Arazi Şekilleri

- a) Geçit veya Semer: İki tepe arasındaki en düşük noktadır.
- b) Tepe Zirvesi: Her kenarından toprağın kaydığı en yüksek nokta.
- c) Tepecik: Küçük tümsek.
- d) Çukur: Genellikle insanlar tarafından yapılmış dik kenarları olan alçak bölge.
- e) Girinti: küçük vadi veya körfez. Genellikle bir dağ sırası kenarında veya iki yükselti arasında bulunur. Küçük bir girinti bazen bir oyuk olarak ta nitelendirilebilir.
- f) Dağ Eteğindeki Taş Yığını: Dik bir eğimdeki serbest kayalar.
- g) Dar Geçit: Bir tepe kenarından dışarı fırlamış burun veya dar bir teras. Genellikle iki girinti arasında olur.
- h) Dik Yamaç: Bir harita üzerinde birbirine yakın eşyüksekti eğrileriyle gösterilmiş içbükey veya dışbükey, ya da normal yapıda dik tepe kenarı.
- i) Biniş: Ağaç çizgileri arasında sert ve otlu bir kırık.
- j) Tepecikler: Vadiler arasında sürekli yüksek arazi yığını.
- k) Teras: Bir tepe kenarı üzerinde düz bir uzantı.
- l) Arazi: Coğrafik bir alanın genel karakteri.

m) Su Bölümü Çizgisi: Suyun her iki kenar boyunca aktığı yüksek zeminli alan.

5) Haritalar

- a) Kartografi: Harita çizimi.
- b) Harita Teması: Pusula kullanarak ve haritadaki detaya büyük dikkat göstererek yol alırken, pozisyonun dikkatli bir notunu tutmak.
- c) Sade Eş Yükselti Eğrileri Olan Haritalar: Eş yükselti eğrileri tabakalı bir haritanın baskıları veya fotokopileri sadece yer şekillerini gösterir ve eğitim amaçları için harikadır.
- d) Kesişen Çizgiler Münasebeti: İngiltere'nin tamamını kaplayan kesişen çizgi kareleri sistemine bağlı olarak sabit bir pozisyon çizme metodu.
- e) Yazı veya Anahtar: Haritada gösterilen sembollerin bir listesi.
- f) Yönleme: Haritadaki kuzeyin zemindeki kuzeyi gösterecek şekilde haritayı arazi ile eşleştirmek. En temel yol alma yeteneği.
- g) Fotogrametri: Havadan fotoğraflamayla zemin haritası çizimi.
- h) Koşulabilirlik Ekranı: Bir yönlendirme haritasındaki arazinin koşulabilirliği yeşil renkli ekranlarla gösterilir. Yeşil koyulaştıkça arazi sıklaşır ve koşmak zorlaşır.

6) Yol Alma Yetenekleri

- a) Renk Kodlu Sistem: Yol alma yeteneklerinin ilerlemesiyle bileştirilmiş bir yarışma amaçlı program. Bir seri renk katılımcıların yetenekleri geliştikçe, katılımcıların yarışma merdiveninde ilerlemesine izin verecek teknik ve fiziksel kabiliyet seviyelerini gösterir.
- b) Sınır Çekme: Bir tepeyi tırmanmaktansa etrafından koşarak aynı yükseklikte kalmak ve gereksiz tırmanmalardan kaçınmak.
- c) İyi Yönlendirme (orientring): Dikkatli bir harita, pusula ve, mesafe yargılaması gerektiren detaylı bir arazide hassas yol alma.
- d) Çizgi Orientringi: Bir harita çizgisini takip etmek. Yol alma yarışması veya eğitim için kullanılır.
- e) Haritadan Yere ve Yerden Haritaya Yol Almak: Haritadan yere tekniği rota seçimi gibi bir yol alma stratejisini haritadaki bilgiden yola çıkararak karar

vermeyi ve sonraki ilerlemeyi kontrol etmek için bunu yerle ilişkilendirmeye dayanır. Yerden haritaya bunun tersidir. Yani rotadaki özellikler not alınır ve tasdik etmek için haritaya bakılır.

- f) Adım Sayma: Zeminde gidilen mesafeyi kontrol etmek için tek veya çift adımları sayma sistemi.
- g) Yeniden Yerleştirme: Bir kimse kaybolduğu zaman yönlenmiş bir harita rota hafızası stratejisi kullanarak ve harita veya yerdeki belirgin şekillere dayanarak kendini bulmak.
- h) Rota Seçimi: Zorluk, yükseklik kazanımı ve kaybı, kontrole en iyi yaklaşım gibi konuları hesaba katarak, kontrol noktaları arasındaki en etkin rotayı seçmek.
- i) Adım Sistemi: Seviye birde haritaya aşinalıkla başlayıp en üst seviyede iyi yol almaya ilerleyerek, yol alma yeteneklerinin geliştirilmesi.
- j) Doğrudan Çizgi Orientringi: Hassas harita okuma, pusula ve mesafe yargılaması kullanarak kontrol noktaları arasından doğru bir rota almak.

7) Yol Alma Stratejileri:

- a) Hedefleme: Yarışmacının kontrol için hangi yöne döneceğini bilebilmesi için bir çizgi özelliği üstündeki bir kontrol noktasının bir yanını hedeflemek.
- b) Saldırı Noktası: Harita ve pusula kullanarak doğru yol alma sayesinde kontrolün güvenlikle yerleştirilebileceği, bir kontrol noktası yakınındaki belirgin bir özellik.
- c) Yakalama Özelliği: Kontrol kaçırıldığı takdirde tekrar yerleştirme için kullanılacak bir kontrol noktası ötesindeki harita ve zemin üstünde bulunan belirgin bir özellik.
- d) Kontrol Noktası: Seçilmiş bir rota üstünde ilerlemenin kusursuzluğunu kontrol etmek için kullanılacak belirgin bir özellik.
- e) Toplama Özelliği: Yol almayı basitleştirmek için kullanılacak ve rota kenarındaki bir özellik.
- f) Pusula ve Adımlama: Doğrudan çizgi yol almasında pusula ibresi ve adım sayma birleşimi.

- g) Köpek Bacağı: Yarışmacıların aynı rotaya yaklaşmasına ve terk etmesine izin verecek şekilde bir kontrol noktasının pozisyonlandırılması.
- h) Merdiven Aralığı Orientringi: Yol almayı basitleştirmek için zemin ve harita üstünde çizgi özelliklerinin kullanılması.
- i) Çizgi Özelliği: Harita ve zemin üzerinde uzunlamasına bir özellik.
- j) Harita Hafızası: Haritayı çalışırken zaman kazanmak için bir istikametteki veya kontroldeki bacaların kısımlarını hatırlamak. Eğer katılımcıların bir harita parçasından, harita taşımadan bir kontrol noktasına bir bacağı ezberlemeleri gerekiyorsa bu faydalı bir egzersizdir.
- k) Sert veya İstikamet Orientringi: Sert pusulayı, belirgin kontrol noktalarını ve toplama özelliklerini kullanarak bir istikamet in kolay kısımlarında hızlı yol alma.
- l) Basitleştirme: Kontrol noktalarının toplama özelliklerinin ve saldırı noktalarının yardımıyla bir istikametteki her bacakta yol almayı kolay ve zor kısımlara bölmek.
- m) Parmak ucu: İlerlemeyi kaydetmek ve bulunan yeri işaretlemek için katlanmış bir harita üzerinde parmak ucunun kullanılması.
- n) Trafik Işıkları: ayak hızını bacağın yol alma zorluğu ile eşleştirmek için yeşil, sarı, kırmızı renkler kullanarak basitleştirmenin bir uzantısı.

8) Eğitim Fikirleri

- a) Yonca Yaprağı – Üçgen Egzersizleri: Bir öğretmenin katılımcıların ilerlemesini gözlemesini ve istenildiği şekilde her üçgen – ilmek üzerinde değişik bir yeteneği test etmesini mümkün kılan eğitim ilmekleri.
- b) Kontrol Toplama: Her kontrol noktasının bir sonrası için, bir saldırı noktası oluşturduğu yol alma egzersizi: Yani dikkat ve yetenek gerektiren kısa mesafede sık kontrol noktaları.
- c) Koridor Egzersizi: Doğrudan yol alma egzersizlerini özendirmek için katılımcıların kontroller arasında harita koridorlarının verildiği eğitim istikameti.
- d) Fartlek: Hızlı oynama anlamına gelen bir İsveç kelimesi. Koşucuların hızlı ve yavaş kısımlarda dönüşümlü olarak koştukları eğlenceli bir koşma. Yol

alma yarışmaları için kuvvet ve hız geliştirme amacını güden fiziksel eğitimde kullanılır.

- e) Çizgi Yarışı: Harita temasını test etmek için bir eğitim istikameti veya yarışması. Yarışmacılar harita üzerinde işaretlenmiş bir çizgiyi takip ederler.
- f) Çiftler Halinde Egzersiz: Yol alıcıların birbirlerinden bir şeyler öğrendikleri ikili eğitim.
- g) Gölgeleme: Bir antrenörün yetenekleri kontrol etmek ve teknikleri analiz etmek için bir egzersizde, bir yol alıcıyı takip ettiği eğitim metodu. Çiftler halinde yapılabilir.
- h) Pencere Egzersizi: Yukarıda tarif edilen koridor fikrinin bir uzantısı. Burada her kontrol noktasında bırakılan detay penceresinden başka harita boştur. Mesafe yargılaması, pusula çalışması, kontrol görüntülemesi ve yeniden yerleştirme yeteneklerini takviye ve test etmek için kullanılabilir.

EK 4 YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN ÖRNEK ORIENTRING EĞİTİMİ PROGRAMI

Kış çalışması: Aralık – Ocak

Her seans 10-15 dakikalık ısınma ve soğuma içerir.

a. Yaş 17+

b. Yaş 17-

Seans 1:

a) 45 dakika fartlek

b) 35 dakika fartlek

Seans 2:

a) 60 dakika uzun koşu. Her kilometrede 4-5 dakika sabit.

b) 50 dakika uzun koşu. Her kilometrede 5-6 dakika sabit.

Seans 3:

a) 4X1 kilometrelik hızlanma ile veya 5X800 metre veya 6X600 metre, aralarda 5 dakikalık hızlı yürüyüşle toplam 50 dakikalık patika koşusu.

b) Kurulu bir nokta etrafında 30 dakikalık adım koşusu. Zamanlama ile test koşusu olarak kullanın.

Seans 4:

a) Haritada istikamette veya yarışmada harita ve pusulayla teknik koşu, 60 dakika.

b) Harita ve pusulayla 45 dakikalık teknik koşu.

a) Haftada 40 km.

b) Haftada 30 km

Bahar gelişimi: Şubat – Mart, Mayıs – Haziran

Seans 1:

a) Arazideki patikalarda 45 dakika fartlek. Tepelere doğru koşun.

b) Tepelerde sıkı koşuyla 35 dakikalık fartlek.

Seans 2:

- a) Patikalarda 50 dakikalık adımlama koşusu.
- b) Arazide harita çizgisi üstünde 40 dakikalık koşu.

Seans 3:

- a) Azalan koşu. Bir kilometre, 800 metre, 600 metre, 400 metre, 200 metre. Her biri arasında 3 dakikalık hızlı yürüyüş.
- b) 30 dakikalık adım koşusu.

Seans 4:

- a) Daha önceki gibi teknik eğitim. Eğer mümkünse iyi arazide veya yarışta 60 dakika.
- b) Eğer mümkünse daha önce olduğu gibi 45 dakika teknik eğitim, iyi "O" ritim üzerinde çalışarak.
- a) Haftada 35 km.
- b) Haftada 25 km.

Zirve Yarışması Periyodu: Mart – Nisan, Haziran, Ağustos

Seans 1:

- a) 30 dakikalık basit koşu/hızlı yürüyüş.
- b) Arazide veya patikalarda 30 dakikalık fartlek.

Seans 2:

- a) Dinlenme
- b) Dinlenme

Seans 3:

- a) 6X600 metre veya 4X800 metre. Her patikada ve bunların arasında 3 dakikalık dinlenme.
- b) 25 dakikalık adım koşusu + ısınma ve soğuma.

Seans 4:

- a) Düşük hızda teknik, kontrol toplama veya 30 dakikalık dinlenme.
- b) Hassasiyet ve ritim üzerinde harita koşusu çalışması - 25 dakika.
- a) 20 km + yarış.
- b) 15 km + yarış.

Not Edilecek Noktalar

1. Isınma en az 5 dakika hızlı yürüyüşle birlikte her seansın öncesinde ve sonrasında gerilmeyi içerir. Teknik seanslar esnasında konsantrasyon üzerinde çalışın.
2. Üşürseniz, enfeksiyon kaparsanız veya yaralanırsanız koşmayı bırakın. Küçük yaralanmalarda ağrı geçene kadar ağrı vermeyecek faaliyetler yapın.
3. Sınavlar ve özel durumlar için program uyarlayın.
4. Fartlek ve aralıklarda dinlenme aralığını yorgunluğa göre ayarlayın. İki üç veya 5 dakika olabilir. Durmaktan ziyade hızlı yürüyüş yapın.
5. Diğerleriyle eğitim alırken fazla yarışmacı olmamaya çalışın.
6. Her zaman sonuçları dikkatle gözleyin ve gelişiminizi antrenörünüzle tartışın.
7. Bu programlar rehberlik sağlar. Hacim ve denge cinsiyete, yeteneğe ve gençlerin hırslarına bağlıdır.

EK 5 OKULLAR ve KULÜPLER İÇİN ALAN ORIENTRİNGİ ÜZERİNE

Bir çok açık alan eğitim merkezleri doğru ölçekte ve belirginlikte haritaları varsa birinci yönlendirme arazisinin iyi kullanılacağı şekilde yerleştirilmişlerdir. Bazı okulların dış kısımlarında kırık arazilerde vardır.

Gün Işığında Açık Hava Egzersizleri - Kış Ve Yaz

1. Geliştirme Tekniği ile eğlence yarışmaları

- a. Yıldız egzersizleri – bireysel veya bayrak yarışı
- b. Sprint “O” – Bir defada iki veya dört birey birbirlerini yenme prensibine göre yarışılır. En iyi iki veya dört için son bir yarış düzenlenebilir. İlmekler aynı zamanda takım bayrak yarışları için de kullanılabilir.
- c. Açık alanlarda pusula egzersizleri – boş haritalar ve arazi üstünde küçük işaretçiler.
- d. Yetenek egzersizleri – çizgi, saldırı noktası, yeniden yerleştirme, rota seçimi, merdiven aralığı – geleneksel bir okul alanında
- e. Çiftler halinde egzersizler. Örneğin: Birbirlerinin hazinesini bulmak için taslak haritaları çizmek.
- f. Trafik olmayan alanlarda cadde orientringi.

2. Orientringçiler için fiziksel eğitim

- a. Fartleks aralık veya engel prensibine göre “liderini takip et” oynamak.
- b. Isınma, gerilme ve hızlı yürüyüş ritimleri.

Kapalı Alan Egzersizleri - Kış Ve Yaz

1) Teknik tabanlı

- a) “O” sınavları
- b) “O” Bingo, “O” kın kanatlılar, “O” yılanlar ve merdivenler. Zarla harita çizimi.

- c) Alan haritaları üzerinde pusula ve orientring oyunları.
 - d) Küçük işaretçilerle kapalı alan gece yarışları – gece yarışlar geniş alanda eğlenceli olabilir.
- 2) Yarışları takip eden değerlendirme faaliyetleri
- a) Harita üstünde rotaların işaretlenmesi ve arkadaşlarla kıyaslanması
 - b) İyi noktaların ve yanlışların analizi.
 - c) Hedef tayini kişisel gelişme programlarının çizimi.
 - d) Slayt ve video sunumları.
 - e) Öğretmen önderliğinde yarışmalar için gelecek planları üzerinde tartışmalar.
- 3) Fiziksel elemanı olan teknik
- a) Spor salonunda harita sembolü veya harita hafızası mekik bayrak yarışları
 - b) Her halka arasında harita görevleri olan engeller ve bir sıra banktan oluşan bir jimnastik ormanı etrafında zamanlanmış halkalar.
 - c) Zımbalama bayrak yarışları – bireylerin kontrol kart kutuları içine kusursuzca zımbalamak için koşturmak zorunda oldukları jimnastik salonu etrafında sıralanmış zımbalı işaretçiler.
- 4) Tamamen fiziksel – zamanlanmış jimnastik devreleri veya aerobik seansları

Burada hatırlanması gereken önemli şey şudur: Orientring büyük ormanlar gerektirmez. Okulda yapılan küçük ölçekli aktiviteler, büyük yarışlar kadar eğlenceli olabilir.

Düzenli bir faaliyet programı ve kışın ve yazın yapılmak üzere tecrübe ve motivasyon sağlar.

EK 6: ÖRNEK YARIŞMA

Mesafe Ve Zaman

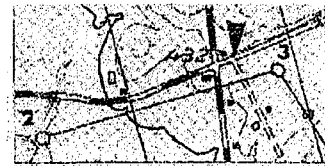
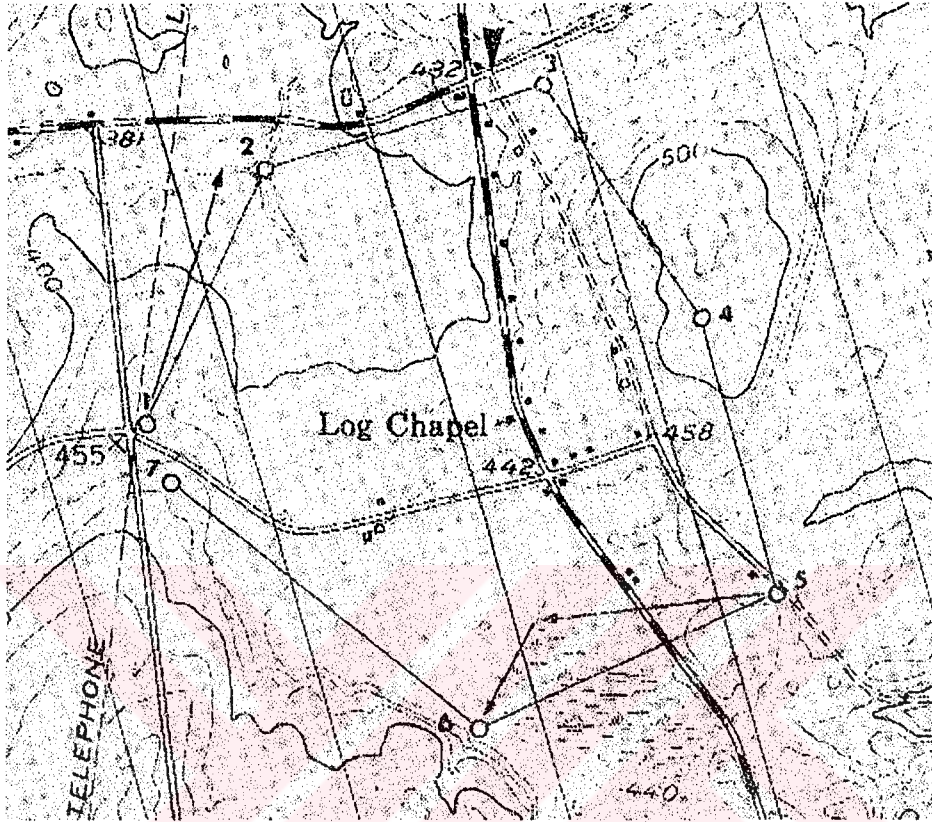
Bu örnek yarışmada 3810 metrelik alanda 7 kontrol noktası vardır. Orientring metrik sistemi kullanır.

Topografik haritanın alt kısmında mil, feet ve kilometre cinsinden ölçekler bulunur (sayfa 'e bakın). 1 km. 1000 m. ve 100m. 328 feet dir . Sizin öncelikle 100 m. ye kaç adımınızın tekabül ettiğini öğrenmeniz gerekir. Orientringte bir adım önce sağ sonra sol ve sonra yine sağ ayağımızı attığımızda olur (yani bizim günlük hayatta sol ve sağ adımımızın toplamı orientringde bir adıma tekabül eder)

Başlamak için bir kaç varsayımda bulunmamız gerekir. Eğer bu yarışmada olsaydınız hafızalı hesap makinenize aşağıdakileri girerdiniz.

100 metre	koşma / yürüme zamanı	
iyi şartlar ve yol	45 sn.	
çayırılık arazi	90 sn.	
açık ormanlık alan	135 sn.	Kontrol Marker

1 ve 2 no lu kontrol noktaları açık ağaçlık arazidir. Bu mesafeyi yaklaşık 13 dakikada alabiliriz (580 metre / 100 metre x 135 saniye) fakat pusulayı periyodik inceleme aralığınız çok sıkırsa bu yürüyüş daha uzun sürebilir. Her kontrol 15 sn. sürer bu arada pusulayı 4 kez kontrol etmeniz gerekecektir yani vakit olarak 1 dk.lık bir gecikme olacaktır, böylece varış süreniz 14 dk. olur.



Özelliklerin Toplanması Ve Atak Noktası

Pusula ibresi 88 dereceyi gösterirken kontrol 2 ve kontrol 3 arası 600 m. dir. Oraya ulaşmak için çayırılık alandan geçeceksiniz. Bu da yaklaşık 9 dakika demektir ($600\text{m}/100\text{m.} \times 90 \text{ sn.}$) ve 1 dk. pusula kontrolü ile bu 10 dk. yı bulur. Fakat burada bir başka hızlı yol var.

Kuzeye doğru dereyi yola kadar 120 m. izleyin. Yolda sağa dönün. Diğer 120 m. de yol hafifçe yükselir. Kıvrıma gelindiğinde solunuzda bir ev olacaktır. Sonra dört yolun

birleştigi yerde sağ tarafınızda büyük bir yapı olacaktır. Ana yolun stabilize yolla kesiştiği "T" kesişimine kadar ilerleyin.

Bu köşeyi kontrole giden atak noktası için kullanın. Pusula ibresi 120 dereceyi gösterir ve mesafe 120 m. dir. Şimdiye kadar pusulaya bakmak için bir kere durmak zorunda kaldınız. Kontrol 2 den kontrol 3 e giden rota aşağıdaki gibidir:

Mesafe	Zaman
2 no lu noktadan yola 120m.	2¼ dk.
yoldan T ye 460 m.	3 ½ dk.
T den 3 no lu noktaya 120 m.	1¼dk.
toplam mesafe 700 m.	toplam 8 dk.

Harita Ölçeği

İki yer arasındaki mesafeyi nasıl hesaplırsınız? Eğer km. ölçeği kullanmayı biliyorsanız bu oldukça kolaydır.

Bir parça kağıdın kenarını 2 ile 3 noktaları arasındaki çizgi boyunca yerleştirin. Kağıdın kenarına kontrol 2 de bir tane ve kontrol 3 te de bir tane olmak üzere işaret koyun. Şimdi kağıdı sağdaki ölçekte 3 den 0'a doğru kaydırın. 2'ye karşılık gelen noktanın 5in ilerisine geldiği göreceksiniz. Her bölüm 100m.dir. Yani mesafe 600 m.dir.

Yol ile uzaklığı bulmak için cetveli şekildeki gibi haritaya yerleştirin. Kontrol 2'ye bir işaret ve yola da bir başka işaret koyun.

Şimdi yolu temsil eden işarete kağıdı çevirin ve yoldaki tümseğe bir başka işaret koyun.

Kağıdı tümseğe çevirin ve atak noktasına bir başka işaret koyun – yani ana yolla toprak yolun birleştiği T kesişimi.

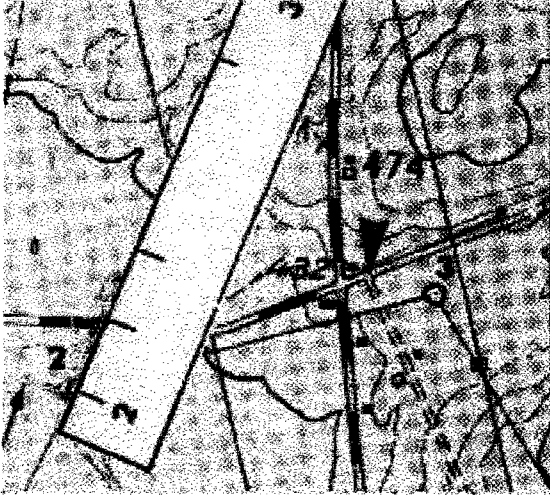
Kağıdı atak noktasında çevirin ve kontrol 3'te bir işaret yapın. 3, 0'ın karşısında olacak şekilde kağıdı ölçek boyunca kaydırın. Mesafe nedir?

Yükselti= Efor Ve Mesafe

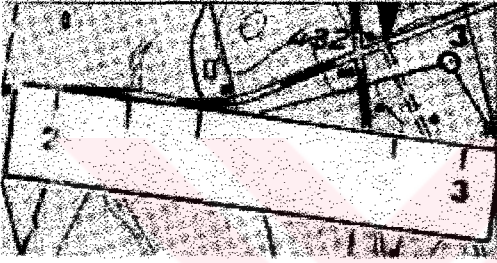
20 feet tırmandığımızda 80 m. koşmuş veya yürümüş kadar efor harcarsınız. 2 ve 3 arasında hangi yöne giderseniz gidin 2 adet münhani eğrisi rotanızı keser. Her münhani eğrisi 20 feet' lik tırmanışı gösterir. Yani toplam 40 feet tırmanma demektir. Bu sizi sanki 160 m. koşmuş gibi yavaşlatır.

Şekil de gösterildiği gibi tepeler arası yolculuğun mesafesi ve zamanı hakkında bilgiler edinebilirsiniz. Burada saatte 5 millik bir hızla yürüdüğümüzü varsayalım o halde daha hızlı ilerlemeniz gerekecektir. Burada önemli olan sizin optimum bir yürüme ve koşma grafiği sergilemenizdir. Bunu önceden denemeniz ve en uygun stratejiyi belirlemeniz gerekir. Ancak bundan sonra harita üzerinde mesafe ve zaman varsayımları yapabilirsiniz.

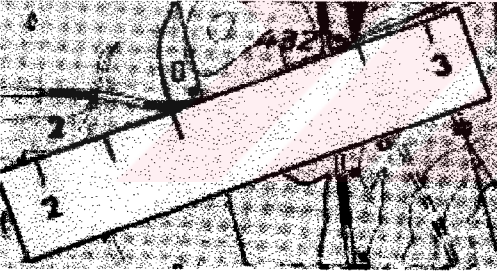




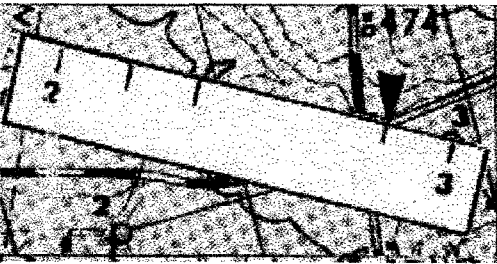
Haritaya bir parça kağıt yerleştirin. Kontrol 2 ye bir işaret ve yola da başka bir işaret koyun.



Şimdi yolu temsil eden işarete kağıdı çevirin ve yoldaki tümseğe bir başka işaret koyun.

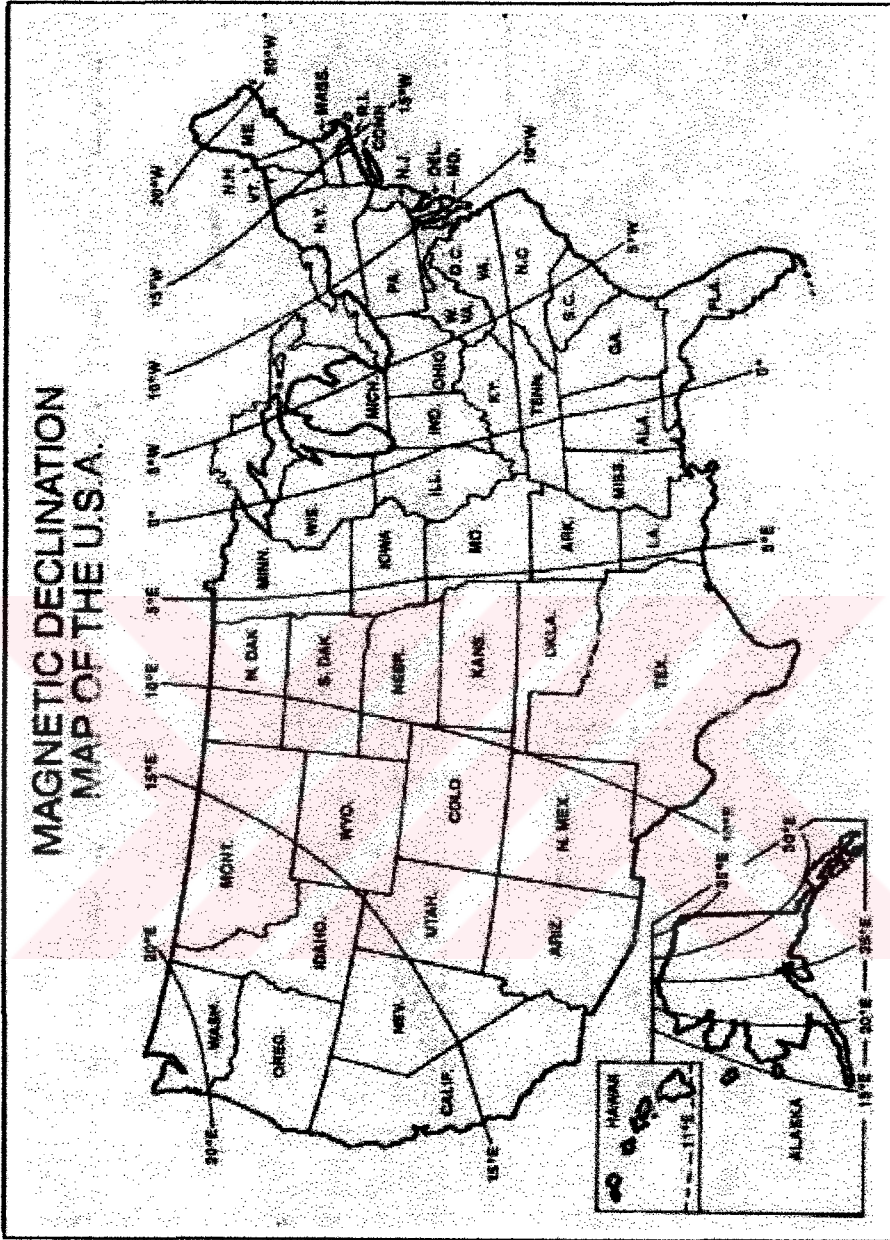


Kağıdı tümseğe çevirin ve atak noktasına bir başka işaret koyun – yani ana yolla toprak yolun birleştiği T kesişimi.



Kağıdı atak noktasında çevirin ve kontrol 3'te bir işaret yapın. 3, 0'ın karşısında olacak şekilde kağıdı ölçek boyunca kaydırın. Mesafe nedir?





Haritadan alana : Batı sapması için ekle; Doğu sapmasında çıkart.
 Alandan haritaya : Batı sapması için çıkart; Doğu sapmasında ekle.

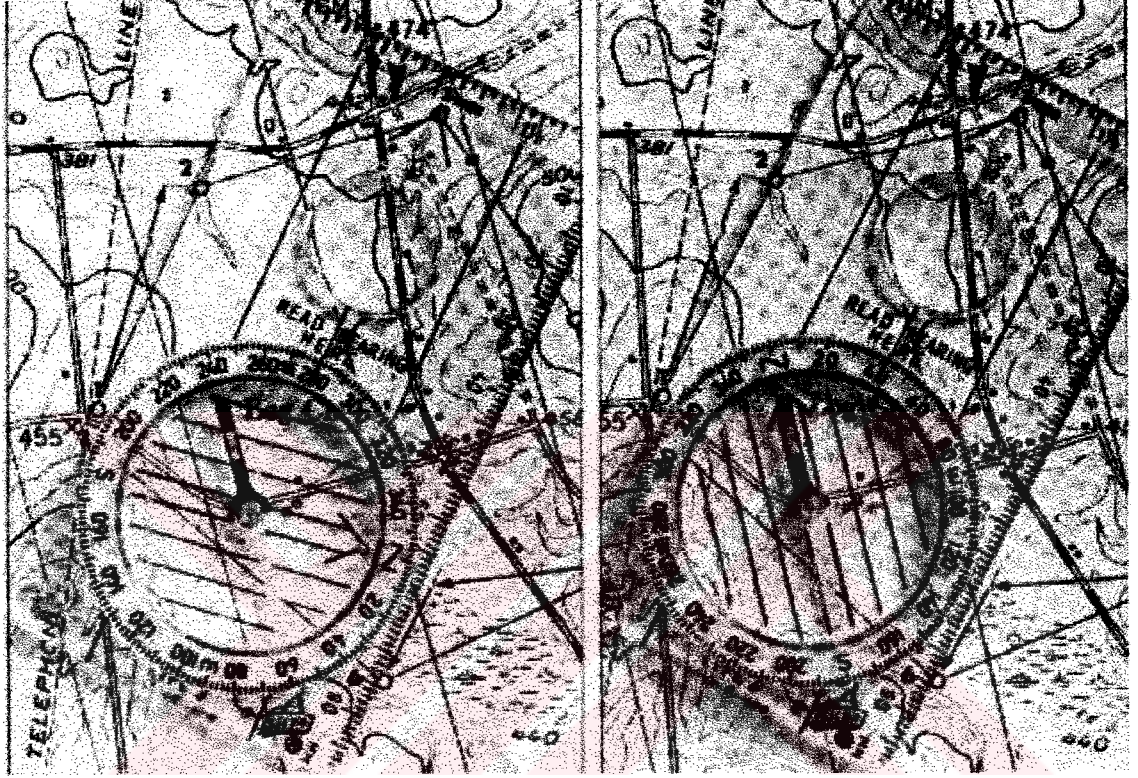
Ama bu ayarlamaları yapmayı unutabilirsiniz. Manyetik kuzey – güney çizgilerini kullanmak daha güvenlidir ve iyidir. Çizgileri çizmek için, pusulanızı hata derecesinin numarasına ayarlayın. Aşağıdaki resimde sapma 14° batıdır. Araziden haritaya doğru 360 tan 14 çıkarın. Pusulayı 346° ye ayarlayın. Şimdi pusuladaki kuzey – güney çizgilerini haritanın kenar boşluklarına göre çizin. Üç oklu noktaya dikkat edin. İlk manyetik kuzey – güney çizgisini çizmek için plastik tabakanın kenarını kullanın. Diğerlerini çizmek için bu çizgiyi kullanın. Bir başka yol da aşağı boşluktan haritaya doğru manyetik kuzey okunu uzatmak ve bu çizgiyi diğerleri için bir referans olarak kullanmak.

Şimdi haritadan bir değer aldığımızda bu manyetik kuzey – güney çizgilerini kullanabilirsiniz ve sapma problemini unutabilirsiniz.

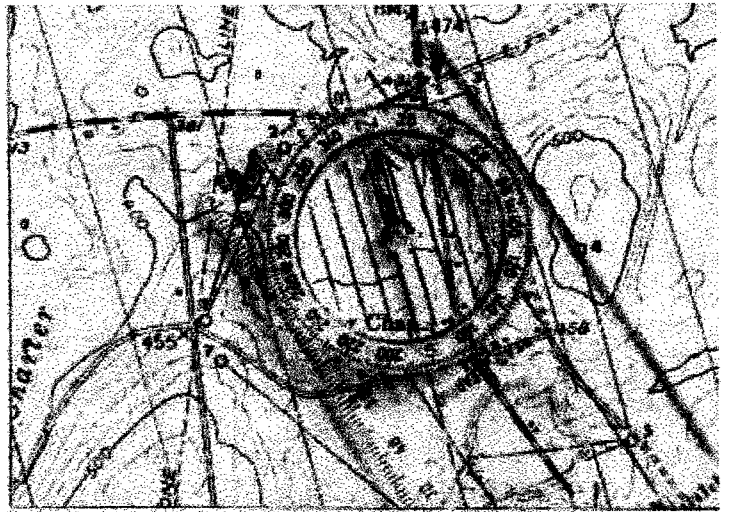


- İstikamet oku
- Milimetre ölçeği
- Mercek
- Derece indeksi
- Döner kadran
- Orientring ve flüoresan nokta
- Pusula iğnesi / flüoresan çizgili kırmızı kuzey
- Kuzey – güney çizgileri veya orientring çizgileri
- Plastik tabaka

Kontrol 1 den kontrol 2 ye pusulayı okuyabilmek için plastik tabakayı bu çizgi boyunca yerleştirin. Kadranı çevirin veya başlığın içindeki kuzey – güney çizgilerinden bir tanesi haritadaki bir kuzey – güney çizgisiyle eşleşene kadar çevirin, dereceyi okuyun – 42°. Sola doğru bir sapma elde etmek için 40° ye ayarlayın.



Bu resimde kontrol 3 den kontrol 4 e olan pusula açısı 161° dir. Haritadan değer alınırken manyetik oku göz ardı edebileceğinizi bilin. Sadece tabakayla ve pusulanın kuzey-güney çizgileriyle çalışın.



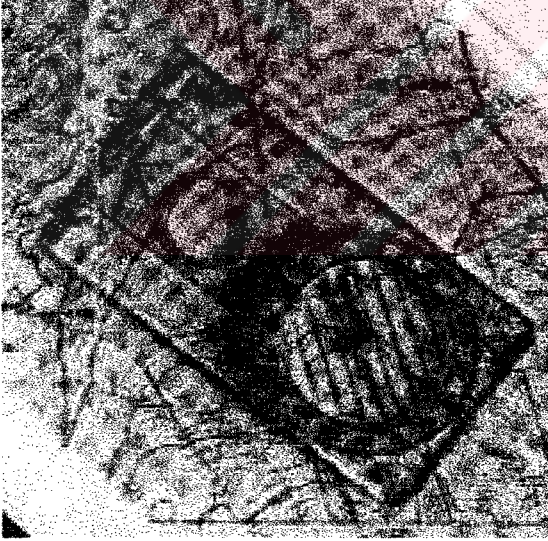
Yarışmanın geri kalan kısmında yön tayin etmek için pusula haritada bu şekilde yerleştirilir.



5 ten dereye

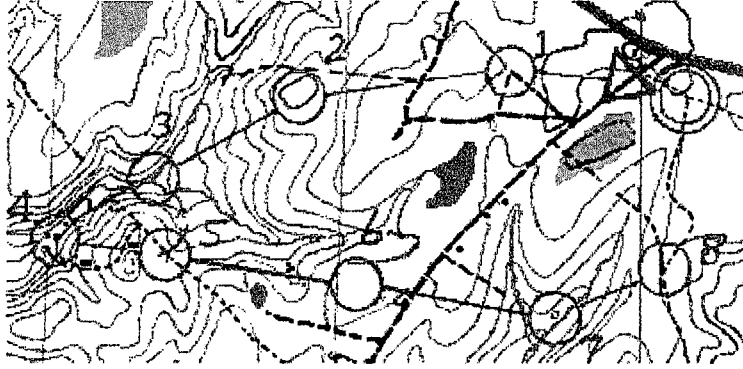


Dereden 6 ya

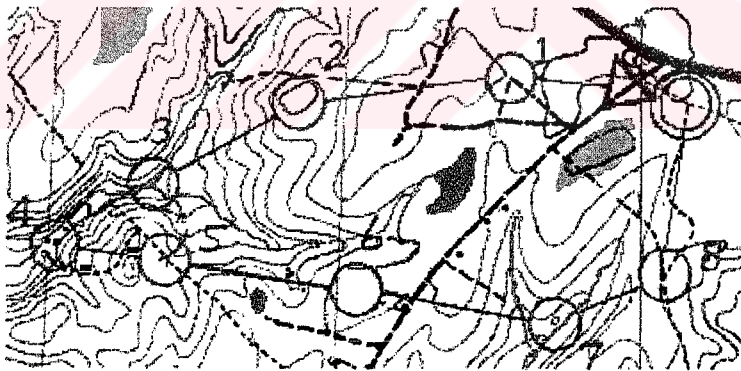


6 dan 7 ye

EK 7: ORİENTRİNG DENEME PARKURU

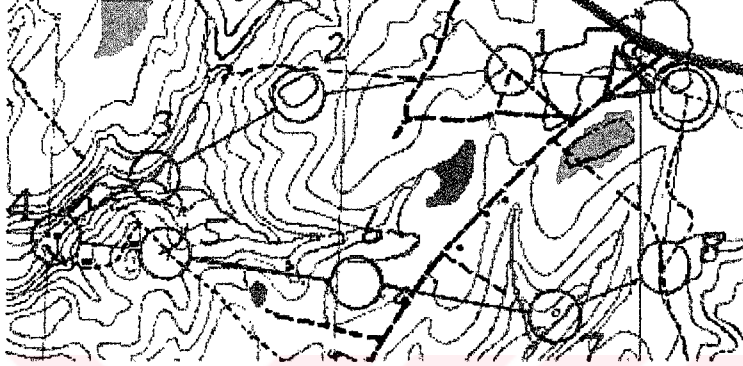


Ormanda orientring yapmanın yerini tutacak hiç bir şey yoktur. Ancak bu harita orientring rotasının ve parkurunun neye benzediği hakkında bilgi verecektir. buradaki yorum bir orientring rotasının nasıl tamamlanacağı ile ilgilidir. Tüm kontrol noktaları sıra ile ziyaret edilmelidir. Rotanızı siz seçeceksiniz.

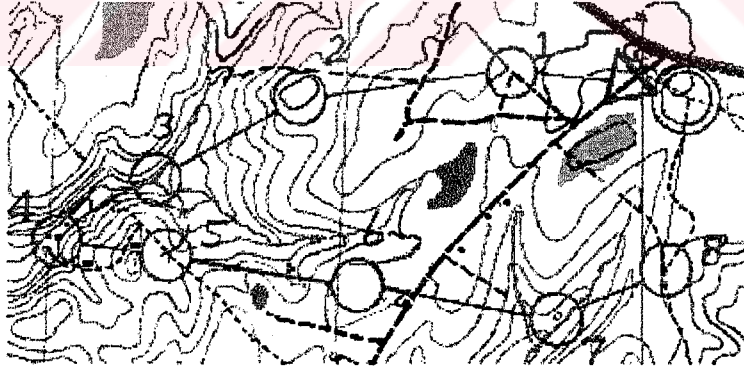


Kontrol Noktası 1 (Patikadaki dönemeç): Üçgen işaret başlangıç noktanızdır. Kendinizi geniş bir patikada bulacaksınız ve çatallanana kadar takip edip çataldan sağa döneceksiniz. Patika hemen tekrar çatallanacak ve sağa kırmızı beyaz işaretin asili olduğu keskin dönemece kadar gideceksiniz. Kontrol kartınızı zımbalayacak ve bir sonraki Rotanızı seçmek için haritanızı gözden geçireceksiniz.

Kontrol Noktası 4 (Büyük kaya, batı yanı): Eğer akis yönünde devam ederseniz kısa bir süre sonra bir kayanın yanından daha sonra da akarsu yatağının güneyindeki bir kayayı geçeceksiniz. Üçüncü kaya ise akarsuyun içinde. Burası büyük kayaya doğru döneceğiniz yer, iste orada !!!

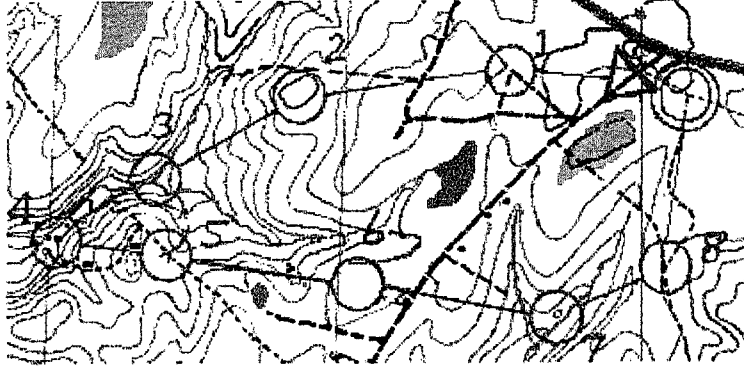


Kontrol Noktası 5 (Hendekteki çatal): Kısa bir mesafe güneye gidin patikayı görünce yokuş yukarı çıkın. Patika kuzeye doğru döner ve iki bina geçersiniz. Sonra patikanın kesiştiği yerden sağa donun ve hendeğe gelin.

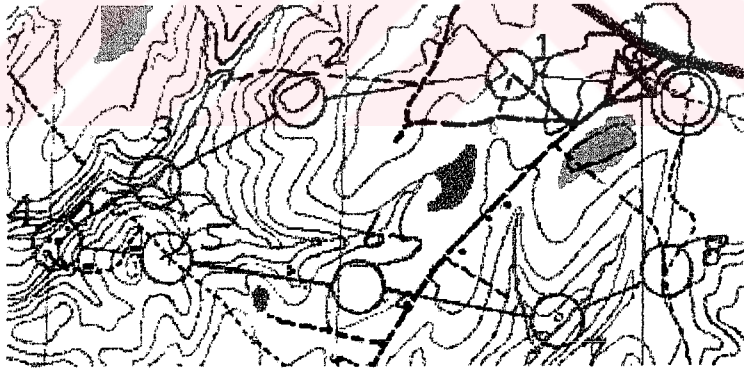


Kontrol Noktası 6 (Açıklık, batı köşesi): Açıklığa patikadan gitmek çok uzun öyleyse, pusulanızı kullanmaya karar verme vaktiniz gelmiş geçiyor. Pusulanızı açıklığın köşesine doğru ayarlayın. Sonra harita üzerinde çalışın, biraz kuzeye doğru yoldan ayrılın. Gerçekten de pusulanızın gösterdiği yönden biraz güneye gitmeye karar verirseniz sizi durduracak hiç bir şey olmadan hedefe vardığınızı görürsünüz. Bu kadar kolay. geniş patika çok uzağa gitmenizi engelleyecektir. Pusulanızı takip edin ve ormanın içine girin, göleti, kaya kümesini ve su kaynağını geçin. Haritadan

doğru yolda olduğunuzu kısaca kontrol edin. Kısa bir süre sonra ormanda parlak bir alan göreceksiniz. Bu aradığımız açıklık olmalı. İşte bu kadar kolay.



Kontrol Noktası 7 (Tepecik): Açıklığı geçerek doğu yönüne patikaya kadar gidin ve kuzeydoğuya doğru küçük patikaya kadar gidin ve buradan sağa donun. Küçük patika akarsuya kadar kılavuzluk edecek, akarsu çatallanmasına kadar akis yönünde devam edin ve diğer akarsuyu akış yönü tersinde kısa bir süre tepeciği görene kadar takip edin.



Kontrol Noktası 8 (Patika kavşağı): Akarsuyu akis yönü tersinde sonuna kadar gidin ve patikaya kadar takip edin. Sonra sağa donup kavşağa kadar gidin. Son kontrol noktasını buldunuz !!! flmaları takip ederek bitiş hattına gidin. (Çift daire)

Bitiş hattında gülümseyen insanları ve yiyecek içecek bulacaksınız. Herkesin rotalarını karşılaştırdığını ve yaşamış olduğu macerayı birbirlerine anlattıklarını göreceksiniz. Aralarında sizden daha hızlı tamamlayanlar da olacak ancak siz hepsini buldunuz, kazanmışçasına mutlu olacaksınız.

EK 8: ORIENTRİNG İPUCU SEMBOLLERİ

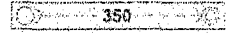
M 21	12,300	270
▷		Λ
1 32	≡ ▲▲	>
2 36	•	≡ 人
3 44	∪ ∪ 3x5	○
4 49	↑↑ V 2x2	
5 54	→ ⊙ 9x6	○ ㉔
6 61	≡ ≡ 3.0	L
7 63	Λ	⚡
8 64	↖ ▲ 0.5	○
9 69	Λ -	
10 70	↘ X 350	○

(M21)
(12300)
(270)

: Sınıf
: Parkur uzunluğu
: Tırmanış metre
: Start noktası tanımı

1 32	≡ ▲▲	>
2 36	•	≡ 人
3 44	∪ ∪ 3x5	○
4 49	↑↑ V 2x2	
5 54	→ ⊙ 9x6	○ ㉔
6 61	≡ ≡ 3.0	L
7 63	Λ	⚡
8 64	↖ ▲ 0.5	○
9 69	Λ -	
10 70	↘ X 350	○

: Kontrol noktaları tanımı



: İşaretli parkur. a) Tablonun son satırı son kontrol noktasından bitişe kadar olan yolun tanımlanması için kullanılır. b) Kontrol noktasından harita değişim noktasına ya da. Servis noktalarına kadar olan yolun tanımlanması için kullanılır.

A,B,C,D,E,F,G,H Latin harfleriyle adlandırılan 8 kolon sembolleri içeren tabloyu oluşturur.

M 21	12,300	270
A	B	C
D	E	F
G	H	
5	54	→ ⊙ 9x5
▲	▲	▲

En önemli bölümler kalın çizgilerin sağında bulunan şekillerdir.

A - Kontrol numarası, Start noktası(üçgen):5

B - Kontrol kodu: 5 (54)

C - Kontrol noktası tarafı: 5 (54) doğudaki

D - Kontrol noktası şekli: 5 (54) doğudaki sınırlı açık alan

E -Görünüm ile ilgili ayrıntılar: 5(54)doğudaki açıklık aşırı büyümüş bitkili

F - Şeklin boyutları: 5 (54) doğudaki sınırlı açık alan, aşırı büyümüş bitkili 9*6 m

G - Kontrol noktasının konumu: 5 (54) doğudaki sınırlı açık alan aşırı büyümüş bitkili, 9*6 m K-B kısmı

H - Diğer bilgiler: 5 (54) doğudaki sınırlı açık alan, aşırı büyümüş bitkili, 9*6 m, K-B kısmı,

Yiyecek içecek

M 21	12.300	270
▷		
1 32		
2 36		
3 44		
4 49		
5 54		
6 61		
7 63		
8 64		
9 69		
10 70		
350		

M21-E, 12300 m, 270 m

Start, Girinti

1 (32) Bataklık D Köşesi

2 (36) Tepecikler arasında, kontrol noktasında hakem

3 (44) Küçük çöküntü, derin 3*5 m batı tarafında

4 (49) Hendek şeklinde çukurun ortasında 2*2 m

5 (54) Doğudaki sınırlı açık alan, aşırı büyümüş

bitkili, 9*6 m, K-B kısmı, Yiyecek içecek

6 (61) Üstteki uçurum, 3 m, ayağında

7 (63) Çıkıntı, kumluk, üst kısım, telsiz kontrol

8 (64) K-B büyük kaya, 0.5/2.0 m, G ayağında

9 (69) Girinti, sığ, üst kısmında

10 (70) Patika/akarsu kesişimi, K kısmı

Bitişe kadar 350 m çift şeritli yol (Huni şeklinde)

Kolon C

↑	Kuzeydeki
↙	Güneybatıdaki
•	Üstteki
•	Alttaki
•	Ortasında
•	Arasında

Kolon E

—	Sığ
U	Derin
■	Aşırı büyümüş bitkili
□	Açık
▲	Kayalık
≡	Bataklık
•	Kumluk
⌘	Kozalaklı ağaç
⊗	Yaprak döken ağaç
—	D sonu
<	Dönemeç
Y	Çizgisel özelliklerin kesişimi ya da geçişi
X	Çizgisel özelliklerin birleşimi

Kolon D:

	Dik set		Açık alan
	Taş Ocağı		Yarı açık alan
	Toprak set-bent		Orman köşesi
	Taraça		Sınırlı açık alan
	Çıkıntı		Sık çalılık koru
	Uzun düzenli çıkıntı		Ağaç kesimi yapılmış bölge
	Girinti		Ekili alan sınırları
	Yağmur suyu yarığı		Küçük koru
	Kuru hendek		Yol
	Tepe		Patika
	Tepecik		Dar orman yolu
	Boyun		Duvar
	Çöküntü		Parmaklık,çit
	Küçük çöküntü		Yaya köprüsü
	Hendek şeklinde dar çukur		Bina
	Keskin uçurum		Yıkıntı,harabe
	Çıplak kaya		Kule
	Mağara		Atış alanı
	Büyük kaya parçası		Yem parmaklığı
	Kayalık alan		Taş sütun
	Kaya kümesi		Tek ağaç
	Taşlık alan		Tuz yatağı
	Göl		Kütük kökleri
	Gölcük		Sınır taşı
	Havuz		Kaba taş anıtı-yığını
	Akarsu,dere		Kömür yakma alanı
	Hendek		Karınca yuvası tepeciği
	Bataklık		Çökmüş toprak,tilki yuvası
	Ufak bataklık		bölgesi
	Bataklıkta sert zemin		Özel tanım (çapraz)
	Kuyu		Özel tanım(daire)
	Kaynak		

Kolon F: Ölçüler

2.5	metre olarak yükseklik
10x4	D Kolonundaki iki nesnenin yüksekliği

Kolon G: İşaretin Konumu

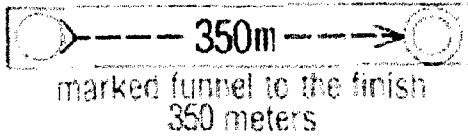
	K tarafı
	K-B kenarı
	D iç köşesi
	G-D iç köşesi
	G ucu
	B kısmı
	Üst kısım
	Alt kısım
	Üstünde
	G ayağı
	Ayağında-Tabanda

Kolon H: Diğer Bilgiler

	Yiyecek-içecek
	Telsizli kontrol noktası
	Hakemli kontrol noktası
	İlkyardım

İşaretli Parkur:

Bitişe 350 m ,bantlı yol



Bitişe 350 m huni şeklinde daralan yol



Bitişe 350 m bantsız yol

KAYNAKLAR

PALMER, Peter, “The Complete Orienteering Manual”, The Crowood Press Ltd, Wiltshire – Great Britain, 1997

Boy Scouts Of America, “Orienteering”, Merit Badge Series, Irving–Texas–USA, 1999

IOF (International Orienteering Federation), resmi web sitesi, <http://www.orienteering.org>

IOF, “International Specification for Orienteering Maps”, Map Committee, 2000

BOF (British Orienteering Federation), web sitesi, <http://www.cix.co.uk/~bof>

Silahlı Kuvvetler Spor Okulu ve Eğitim Merkez Komutanlığı, “Koşarak Hedef Bulma Öğretmen Ders Notu”

AZAZ, Direnç, İstanbul Orienteering Grubu (IOG) Eğitim Birimi Materyali, <http://www.websamba.com/turkey-o/>

Ankara Orienteering Grubu, web sitesi, <http://www.dominet.com.tr/users/gokhan>

BRAGGINS, Anne, “Trail Orienteering”, BOF Publications, 1995

McNEILL, Carol, Peter PALMER, Tom RENFREW, “Orienteering for the Young. The IOF Guidelines for Children’s Orienteering, IOF, 1993

CHAPMAN, Capt.J.R., “Orienteering, an Aid to Training”, U.S. Army

EK 9: HARİTA İŞARETLERİ

LEJAND	
	anayol / yanyol
	yol / araç yolu
	yayayolu / patika
	demiryolu
	enerji hattı
	ana enerji hattı
	tünel
	tas duvar / tas duvar kalıntısı
	yüksek çit
	çit / çit kalıntısı
	yapılar / taşın isaret noktası
	mezarlık / yapı kalıntısı / ufak yapı kalıntısı
	atış alanı
	yüksek kule / kule
	geçilebilir kaya yüzü / geçilsiz sarp kaya
	kayada çukur / mağara
	iri kaya / dev kaya
	kaya kümesi
	kaya tarlası / taslı zemin
	tarım arazisi sınırı / bitki örtüsü sınırı
	esyükselti çizgileri
	ara esyükselti çizgisi
	çakıl taşı yatağı / toprak bayır
	çukur
	çöküntü / küçük çöküntü
	tepecik / ufak tepecik
	toprak set
	yagmurdan oluşan su yatağı, büyük / küçük
	göl
	geçilebilir / geçilmez bataklık
	bataklık / belirsiz bataklık
	su yolu, hendek
	küçük hendek / dar bataklık
	kuyu / pınar / su çukuru
	asfalt / çakıl
	ekli alan
	açık alan / yarı açık alan
	engebeli açık arazi
	açık ve kısmen ağaçlı engebeli arazi
	orman - kosmaya uygun
	orman - kosması zor
	orman - yavaş kosulabilir
	orman - çok yoğun, geçilmesi zor
	orman altı çalılar, seyrek / yoğun
	yerleşim alanı (girilmez)
	bozuk zemin
	yasak bölge
	kumlu açık zemin
	meyva bahçesi
	insan yapımı özel şekil
	bitki örtüsünde özel şekil
	özel arazi şekli
	engele

ÖZGEÇMİŞ

1972 Oltu / Erzurum doğumludur. İlköğrenimini Erzurum, Ortaöğrenimini Samsun, Lise öğrenimini Sakarya'da Endüstri Meslek Lisesi Torna-Tesviye bölümünde 1990 yılında tamamladı. 1994 yılında İ.T.Ü. Sakarya Müh. Fak. Düzce Mes. Yük. Okl. Makine teknikerliğini bitirdi. 1995 yılında Kocaeli Üniversitesi Fen-Edb. Fakültesi'nden Pedagojik Formasyon aldı ve Makine Öğretmenliği Stajını tamamladı. Aynı yıl Sakarya Üniversitesi B.E.S.Y.O. sınavını kazandı ve 1999 yılında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak mezun oldu. 2001 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalında Yüksek Lisansını tamamladı. Uzun yıllar Halk Oyunları ve Taek-Won-Do ile uğraştı. Halen aktif olarak Kürek ve Futbol Hakemliği yapmaktadır. Cankurtaran ve Balıkadam Brövesi sahibidir. Türkiye İzcilik Federasyonu Teknik Kurul ve Kiriz Kurulu üyesi, Asistan Eğitimci ve Başbakanlık G.S.G.M Sakarya İzcilik İl Temsilcisidir. Halen Sakarya İli 21 Haziran İlköğretim Okulunda Beden Eğitimi Öğr. Olarak görevine devam etmektedir.