

KAKO POSTATI SAVRŠEN ORIJENTACIST

Norveški orijentacista **Øyvind Thon**, osvajač sedam zlatnih medalja na svjetskom prvenstvu, naglasio je:

"Svaki orijentacista na određenoj razini može proći stazu bez pogreške. No problem je znati koliko brzo treba trčati da bi se pobijedilo. Ako trčite prebrzo, pogriješit ćete. Uskladiti brzinu trčanja bez pogrešaka iznimno je teško."

Upravo je ta ravnoteža između brzine i preciznosti temelj vrhunske orijentacije. Brzina bez kontrole vodi u pogrešku, a pretjerani oprez u gubitak vremena. Umijeće je pronaći optimalan tempo – onaj koji vam omogućuje sigurnost, protočnost i natjecateljsku učinkovitost.

Temeljna tri pravila...

❑ **Kontrola brzine - znati prilagoditi brzinu zahtjevnosti terena**

Trčanje brzinom pri kojoj ste još uvijek sigurni u svoj položaj na karti, odnosno u stanju ste precizno locirati svoj položaj i pratiti svoje kretanje

❑ **Kontrola pozicije - znati gdje se nalazite**

Razvijanje vještine čitanja i interpretacije karte

❑ **Kontrola postupka - znati kamo idete**

Sposobnost efikasnog planiranja i izbora puta (route choice)

Razumijevanje i korištenje opisa kontrola

... i deset koraka k cilju

1. Griješi više

Nakon jedne katastrofalne utrke i lošeg plasmana irski je orijentacista izjavio: "Uči se svaki dan. "Orijentacija nije jednostavan sport - pogreške su sastavni dio procesa. Nekad su veće, nekad manje, ali uvijek su prilika za učenje."

Najbolji način da ih spriječite jest prepoznati problem prije nego što se pogreška dogodi - ili barem dok nastaje. To zahtijeva konkretan trening u šumi i iskustvo iz stvarnih situacija. Moguće je napisati upute o tehnici orijentiranja i pronalaženju kontrola, ali ništa ne može zamijeniti vlastito iskustvo lutanja i gubitka desetak minuta dok ne naučite lekciju.

Kad istu pogrešku ponovite nekoliko puta, lakše ćete uočiti znakove upozorenja i povećati šanse da je spriječite. Prirodni talenti možda mogu preskočiti dio tog procesa, ali nemojte se zavaravati - većina nas napreduje upravo kroz pogreške.



2. Griješi manje

Kada naučite koje pogreške ne treba raditi, sljedeći je korak doista ih ne ponavljati. Početnici brzo shvate da je potpuno izbjeći pogreške gotovo nemoguće. Nakon početnog razdoblja dolazi faza napretka u kojoj se pogreške smanjuju na nekoliko minuta.

No često slijedi razdoblje stagnacije: bez obzira na trud, uvijek se nešto zakomplicira. To može trajati mjesecima, pa i godinama. Tek rijetki dosegnu razinu na kojoj nakon utrke mogu reći da su na pojedinim dionicama izgubili "najviše tridesetak sekundi".

Ipak, ako na deset kontrola izgubite po 30 sekundi, to je već pet minuta na kratkoj stazi - ili više od deset minuta na dugoj. Savršena utrka bila bi ona bez tih sitnih gubitaka, ali kao što ćemo vidjeti u desetoj točki, to je iznimno zahtjevan cilj.

3. Započni mlad

Prednost ranog početka jest u vremenu: više prilika za pogreške (točka 1) i više vremena za njihovo uklanjanje (točka 2). Rijetko se događa da netko tko je s orijentacijom počeo u odrasloj dobi dosegne svjetski vrh.

Uz sustavan rad moguće je već do desete godine steći veliko iskustvo i početi osvajati međunarodna natjecanja. Primjerice, Yvette Baker postala je svjetska prvakinja 1999. godine, a već 1979. bila je na naslovnici časopisa "The Orienteer" nakon pobjede u kategoriji W10 na 5-dana Švicarske. Takvi primjeri nisu iznimka.

Nažalost, za mnoge je čitatelje možda već kasno za ovakav put – ali to ne znači da napredak nije moguć.



4. Trči sporije - trči samo onoliko brzo koliko možeš čitati kartu

"Festina lente" - žuri polako - govorili su stari Rimljani. U orijentaciji to znači trčati najvećom mogućom brzinom bez pogrešaka, ali ne brže od toga.

Za početnike to često znači: ne počinjite trčati dok ne znate gdje se nalazite, kamo idete i kako ćete tamo stići. Malo je onih koji mogu čitati kartu brže nego što mogu trčati, osobito u tehnički zahtjevnom terenu.

Na prvi pogled ta izjava može zvučati paradoksalno, ali u sebi nosi važnu poruku. U orijentaciji vrijedi pravilo: **trčite samo onoliko brzo koliko možete kvalitetno čitati kartu.**

Što zapravo znači „čitati kartu“?

Čitanje karte u orijentaciji nije samo prepoznavanje simbola. Ono obuhvaća nekoliko ključnih sposobnosti:

1. **Brzo povezivanje kartografskih simbola sa stvarnim terenom** - prepoznavanje reljefa, vegetacije, objekata i detalja u prostoru.
2. **Procjenu količine potrebnih informacija** - uzimanje s karte upravo onoliko podataka koliko je potrebno za sigurnu i učinkovitu navigaciju.
3. **Čitanje karte u pokretu** - sposobnost fokusiranja, orijentiranja i donošenja odluka bez zaustavljanja ili usporavanja više nego što je nužno.

→ **Brzina kretanja mora biti usklađena s razinom vaše tehničke sigurnosti.**

Smanjeni tempo omogućuje kontrolu situacije i planiranje unaprijed. Trčanje na granici mogućnosti često vodi do pogreške - a ona dugoročno poništava kratkoročnu dobit.

5. Trči brže

Na prvi pogled očita preporuka - no nije dovoljna sama po sebi. U orijentaciji pobjeđuje onaj tko je brz, ali ne nužno i najbrži. Brzina je uvjet, ali nije jamstvo uspjeha.

Primjerice, Carsten Jørgensen bio je europski prvak u krosu 1997., ali nije ostvario istu razinu uspjeha u pojedinačnoj orijentaciji. Mnogi vrhunski atletičari nisu se uspjeli probiti u orijentacijsku reprezentaciju.

Radite na brzini, ali budite svjesni da je ona samo jedan dio uspjeha.

6. Razumijevanje brojeva

Orijentacija zahtijeva analitičko razmišljanje: procjenu udaljenosti, vremena, smjera i izbora varijanti. Nije slučajno da među orijentacistima ima mnogo učitelja, inženjera, liječnika i informatičara.

Sposobnost baratanja brojevima i logičkog zaključivanja pomaže sve do elitne razine. Naučite voljeti preciznost, analizu i strukturu – one su vaši saveznici u šumi.

7. Postani Skandinavac

Dugo su godina skandinavske zemlje dominirale svjetskom orijentacijom zahvaljujući tradiciji i zahtjevnim terenima. Danas medalje osvajaju države širom svijeta, ali Skandinavija i dalje ostaje snažno središte sporta.

Mnogi vrhunski natjecatelji treniraju u Švedskoj ili Norveškoj i nastupaju za tamošnje klubove. Ako već ne možete postati Skandinavac, možete učiti od njihove tradicije i sustava rada.

8. Pažljivo odaberi roditelje

Genetske predispozicije mogu pomoći, ali još je važnija podrška okoline. Obitelj koja je spremna putovati na natjecanja, provoditi vikende u šumi i prilagoditi godišnje odmore sportskim obvezama često čini presudnu razliku.

Ako takvu podršku nemate kod kuće, važnu ulogu mogu preuzeti škola, učitelj ili klupski trener - netko tko vjeruje u vaš razvoj i spreman je uložiti vrijeme i trud.

9. Budi muško

Ova je točka namjerno provokativna i temelji se na stereotipima. Istina je da na vrhunskoj razini postoji razlika u prosječnoj brzini između muškaraca i žena, otprilike oko 10 %. Međutim, orijentacija je sport u kojem tehnička preciznost, koncentracija i taktičko razmišljanje mogu nadoknaditi mnoge fizičke razlike.

Brojne vrhunske natjecateljice redovito konkuriraju i u muškim kategorijama. U konačnici, spol nije presudan – presudne su vještine.

10. Ne griješi

Na prvi pogled čini se da je ovo najvažnija i jedina točka. No ni orijentacija ni život ne funkcioniraju tako jednostavno. Savršena utrka iznimno je rijetka.

Primjerice, Steven Hale je 1993. godine u Sjedinjenim Američkim Državama ostao bez medalje na Svjetskom prvenstvu zbog jedne sekunde – „zaobišao je stablo s pogrešne strane”. U savršenoj utrci prošao bi s prave strane.

Koliko ste vi stabala obišli s pogrešne strane? I kolika je vjerojatnost da ćete ih sve obići ispravno?

Cilj je proći stazu bez pogreške, ali put do toga vodi upravo kroz učenje, iskustvo i stalno usavršavanje.

www.maprunner.co.uk - pripremio Karlo Gobec

