

Training of Orienteering technique – The Swedish perspective



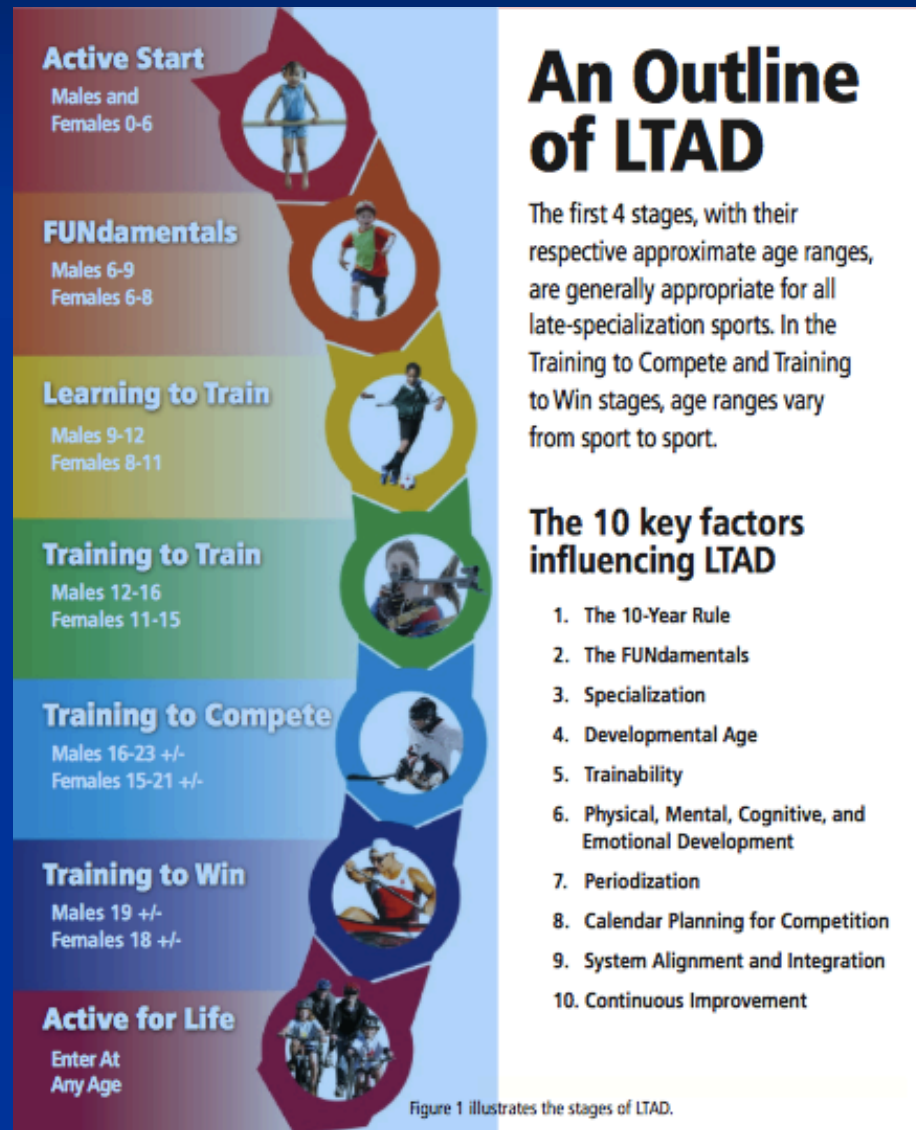
Swedish Development plan

- ✓ Requirements analysis
- ✓ Physiologie
- ✓ **Orienteering technique**
- ✓ Sports psychology
- ✓ Recovery
- ✓ Environment
- ✓ Individual development progress

The development plan is the governing document for all activities and creates a thread and a common driver to create the world's best national team.



Swedish Development plan



Orienteering Technique Sweden

Banlägggartrappan

Stöd till banläggaren

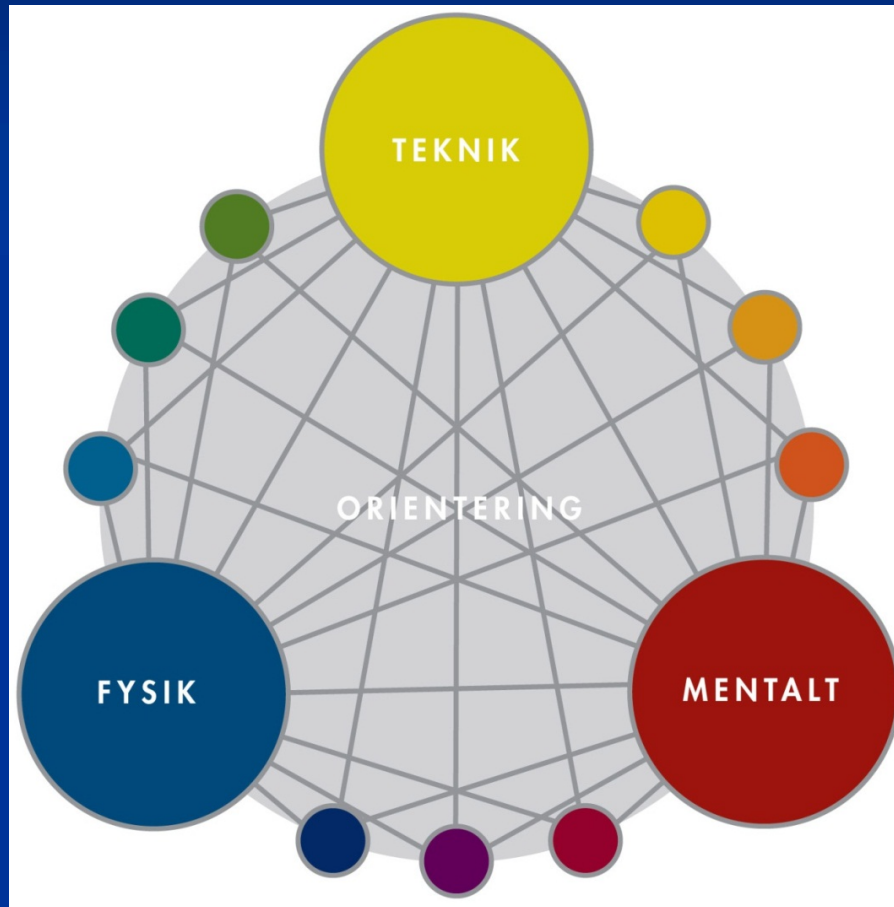
K 17	Finorientering i detaljrik terräng
K 16	Grovororientering i svår kurvbild
V 4	Svår vägvalsbedömning
K 15	Kontrolltagning i detaljfattig terräng
K 14	Kontrolltagning utan tydlig uppfångare
K 13	Grovororientering i enkel kurvbild
K 12	Finorientering mot tydlig kurvbildskontroll med tydlig uppfångare
K 11	Grovororientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare
V 3	Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet
K 10	Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare
K 9	Lätt kurvbildsorientering
K 8	Lätt grovororientering mot säker uppfångare
K 7	Gena mot säker uppfångare
V 2	Bedömning av längd och löpbarhet
K 6	Gena över öppet området mot säker uppfångare
K 5	Svårare ledstångsorientering
K 4	Kontroll vid sidan av ledstång
V 1	Enbart längdbedömning
K 3	Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan (max två byten per sträcka)
K 2	Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll
K 1	Lätt ledstångsorientering, given riktning

Utvecklingstrappan

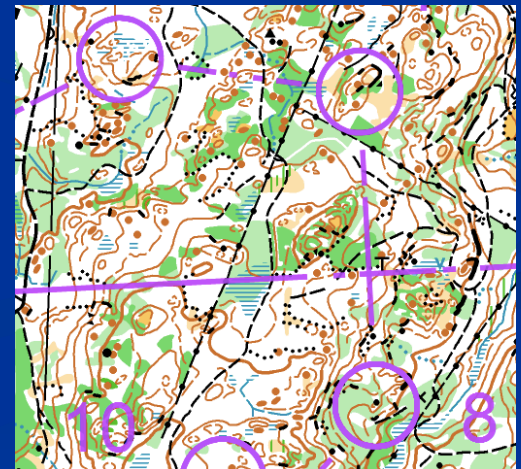
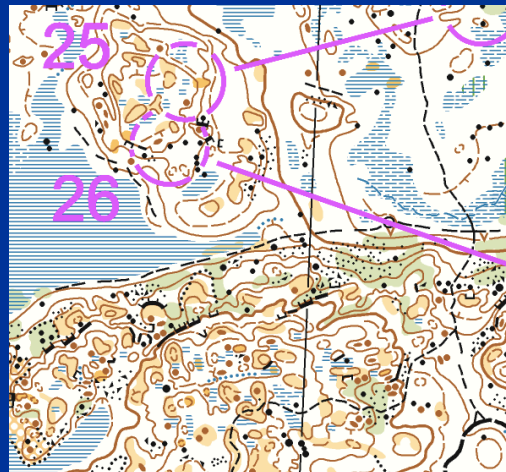
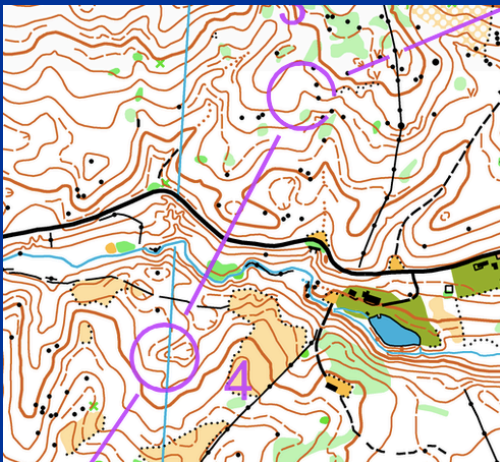
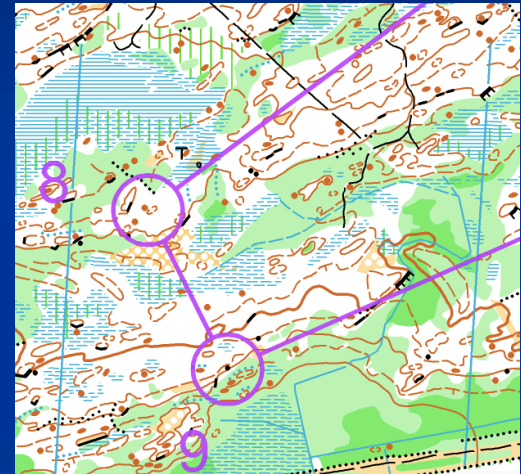
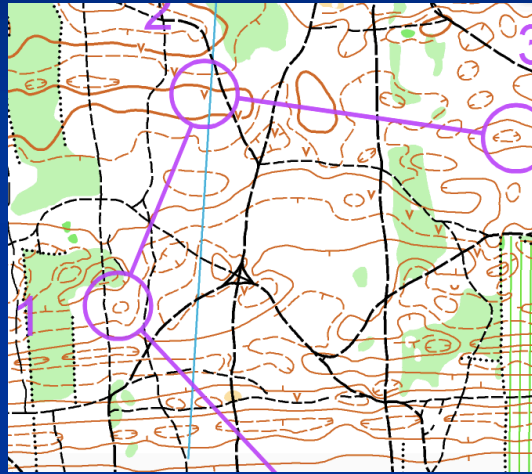
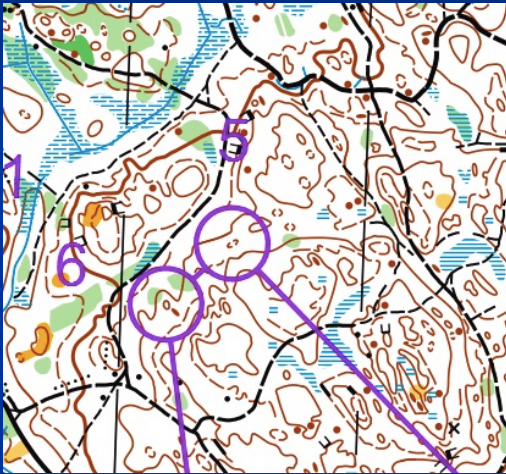
Stöd till tränare och ledare

Utvecklingstrappan	
För att klara av en bana på den här nivå behöver du kunna/ha en:	
S	Välja rätt teknik vid varje tillfälle Behärska olika kartor och olika terrängtyper Grovororientera/generalisera på detaljrik karta Skräorientera i alla typer av sluttningar (längs med och diagonalt) Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan Svår vägvalsbedömning Finorientera i detaljrik terräng
V	Välja teknik efter svårighet och förmåga Skräorientera - hålla höjd Kontrolltagning utan uppfångare Hålla noggrann riktning. Kontrolltagning i detaljfattig terräng Terrängförståelse - kunna anpassa tekniken efter terrängtypen Framförhållning, lyfta blicken med "split vision" - microvägval
O	Kontrolltagning i kurvbilden med uppfångare Använda höjdförändringar som ledstång (stråk) eller hållpunkter Vägvalsbedömning av längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkter Förenkla, förstora och förlänga kontroll Grovororientera (med tydliga hållpunkter och via enkel kurvbild - generalisera) Förstå höjdkurvor
K	Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen Finorientera på korta sträckor Grundläggande höjdförståelse (högsta höjd, tydliga höjdkanter) Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning Förstå och använda attackpunkt Avståndsbedömning och förstå kartskalor Grovororientera från en ledstång till en annan Förstå vad hållpunkter är (skillnad mellan hållpunkt och ledstång) Kompass teknik. Hur kan jag använda kompassen? Gena mellan ledstänger
V	Gena över öppen mark Passa kartan med hjälp av kompass Se vägval, kort eller lång väg. Kartläsning med enkel framförhållning Kartläsning och kontrolltagning på terrängföremål bredvid ledstång. Kontrollbeskrivning - kontrollföremål Orientera längs mindre tydliga ledstänger
O	Orientera längs tydlig ledstång. Hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan. Kontrollbeskrivning - kodsiffror Vikning av kartan och tumgrepp Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag? Kartans färger, de första karttecknen och banpityck Översättningsförmåga, översätta kartan <-> verkligheten Grundläggande kartförståelse - vad är en karta?

Orienteering Technique Sweden



Orienteering in Sweden



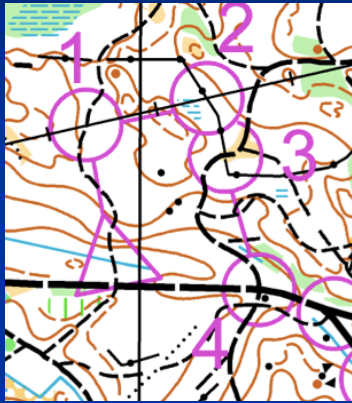
Organisation Orienteering Sweden

5-15 year

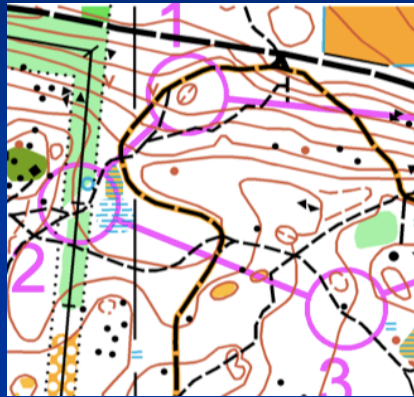
- ✓ 2-3 sessions/week with club (1-2 orienteering)
- ✓ Groupes depending on skills, not age
- ✓ Often most focus on orienteering technique
- ✓ Ok but not well educated coaches
- ✓ Quality depending on coaches
- ✓ Ok but not great maps, easy to get hand of maps and going into forest



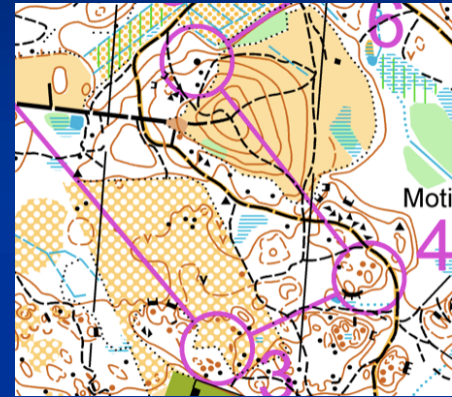
Organisation Orienteering Sweden



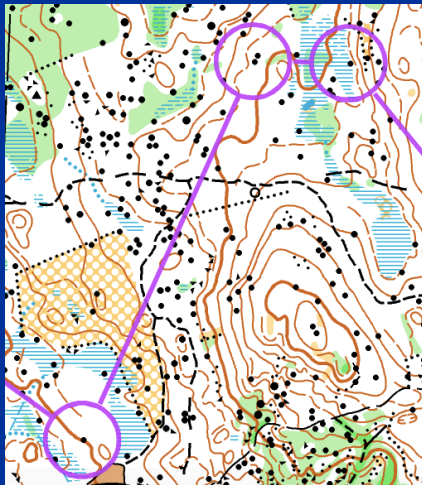
U1



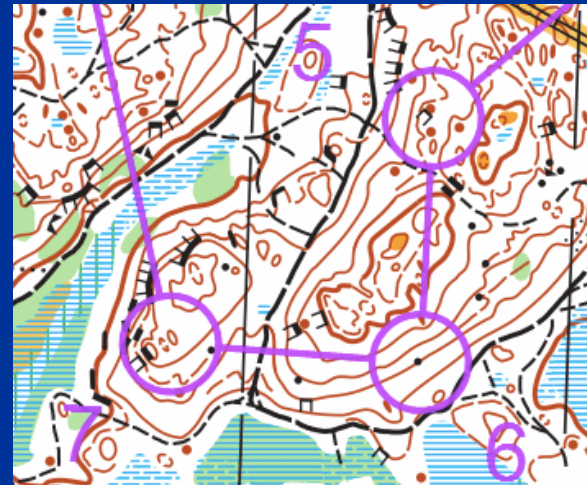
HD10



HD12



HD14



HD16

Orienteering Technique Sweden



Groups divided by skills

Organisation Orienteering Sweden

[illegible][illegible]

Organisation Orienteering Sweden

16-19 years - Orienteering High Schools

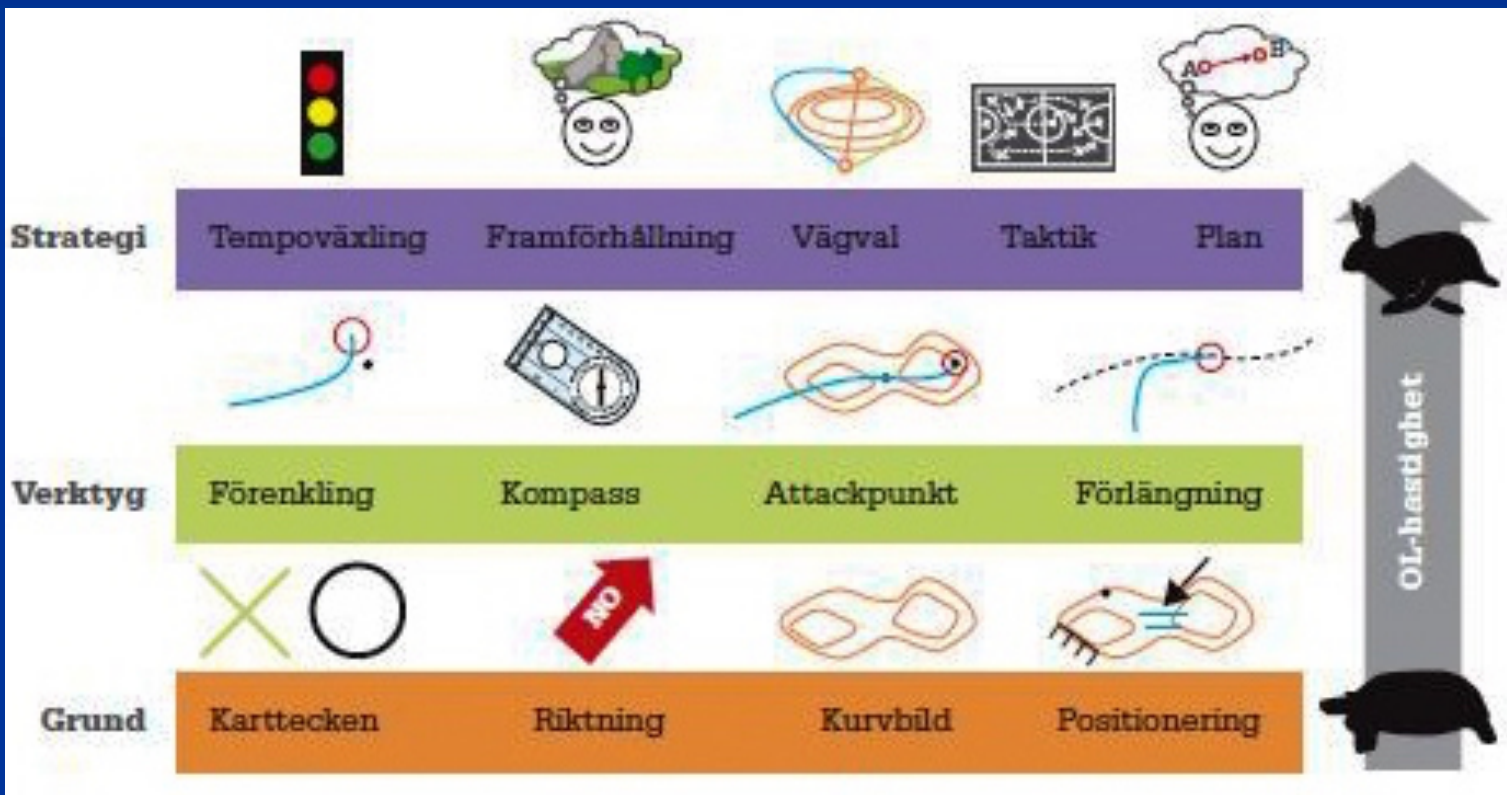
- ✓ Goal 1: Create a "systematic" orienteerer
 - ✓ Goal 2: "Beeing your own coach"
-
- ✓ Education 1 "Meaning of orienteering vocabular"
 - ✓ Education 2 "How to train orienteering tecnique"
 - ✓ Education 3 "How to work with your weaknesses"



Orienteering Technique Sweden

Systematic orienteering!

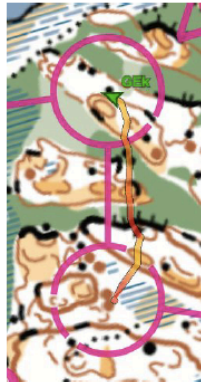
Strategies



Tools

Basics

Individual orienteering capacity



K3-K4

Sträckplacering: 11

Min sträcktid/bästa sträcktid: 1:33/1:16

Allmänt om sträckan: Tänkte gå från höjd till höjd.

- + Kunde köra på bra genom det gröna och över höjderna.
- Tror att ett vägval vänster genom det ljusgröna och utan branter som var sega att ta sig ner för hade varit bättre vilket jag hade sett om jag tog det lugnare ut får kontrollen eller hade läst innan. Hade ingen riktig plan för kontrolltagningen utan körde bara på helhetskänsla på sista höjden (inte bara negativt).

Namn: Georg Eklöv

Datum: 2/11-15

KA²ACITETSANALYS OL-TEKNIK
Reviderad nr: 15

Upplevd teknisk förmåga

	Perfekt			Mycket dålig		
Överföring = Att översätta karta till terräng och terräng till karta	5	4	(3)	2	1	
Kartminne = Att behålla kartbilden i minnet, inte behöva titta på kartan så ofta	5	4	3	(2)	1	
Ritningsförmåga = Att behålla rätt riktning med/utan kompass	5	4	(3)	2	1	
Avståndsbedömning = Att känna av avstånd med eller utan hjälp av stegning	5	(4)	3	2	1	
Kurvbildsförståelse = Att förstå och översätta kurvbild.	5	0	4	3	2	1
Plan (strategi) = Att göra en plan för sträckan och genomföra den	5	4	3	0	2	1
Vägval = Att ta optimala vägval	5	4	0	3	2	1
Tempoväxling = Att anpassa löphastigheten efter svårighet/orienteringsförmåga	5	4	(3)	2	1	
Kontrolltagning = Snabb och effektiv kontrolltagning, förståelse och användande av definition	5	4	(3)	2	1	
Systematik = Att orientera med hjälp av teoretiska metoder (plan, förenkla, tempoväxla...)	5	4	(3)	2	1	
Framförhållning = Att ligga steget före i tanken = att orientera enligt "dit ska jag", inte "här är jag".	5	(4)	3	2	1	
Blicken upp = Att ha blicken långt fram för att förenkla orienteringen och hitta optimala löpstråk.	5	(4)	3	2	1	
Yttre teknik = Hålla kartan vikt, tumgrepp, kompassteknik, stämplingsteknik.	5	4	0	3	2	1

Individual orienteering capacity

<https://www.livelox.com/Viewer/Swedish-League-2-lang-WRE-med-Brosarpslangen/D18-Elit?classId=13910>

Training Orienteering Technique

Aim and purpose

Name:

Date:



Exercise:

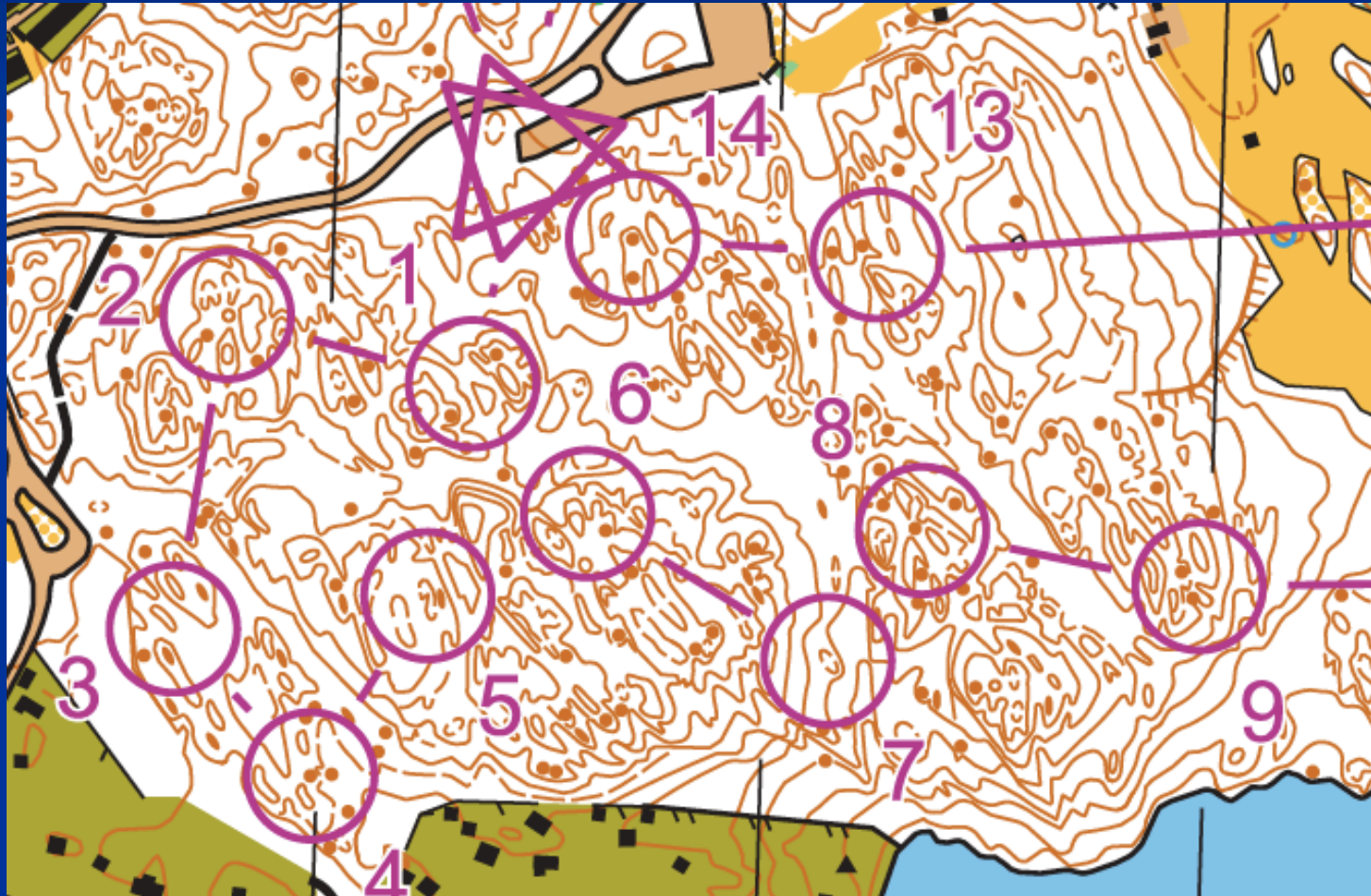
- Purpose technicaly:
- Purpose physically:
- Purpose mentally:

Feeling / conditions before the session:

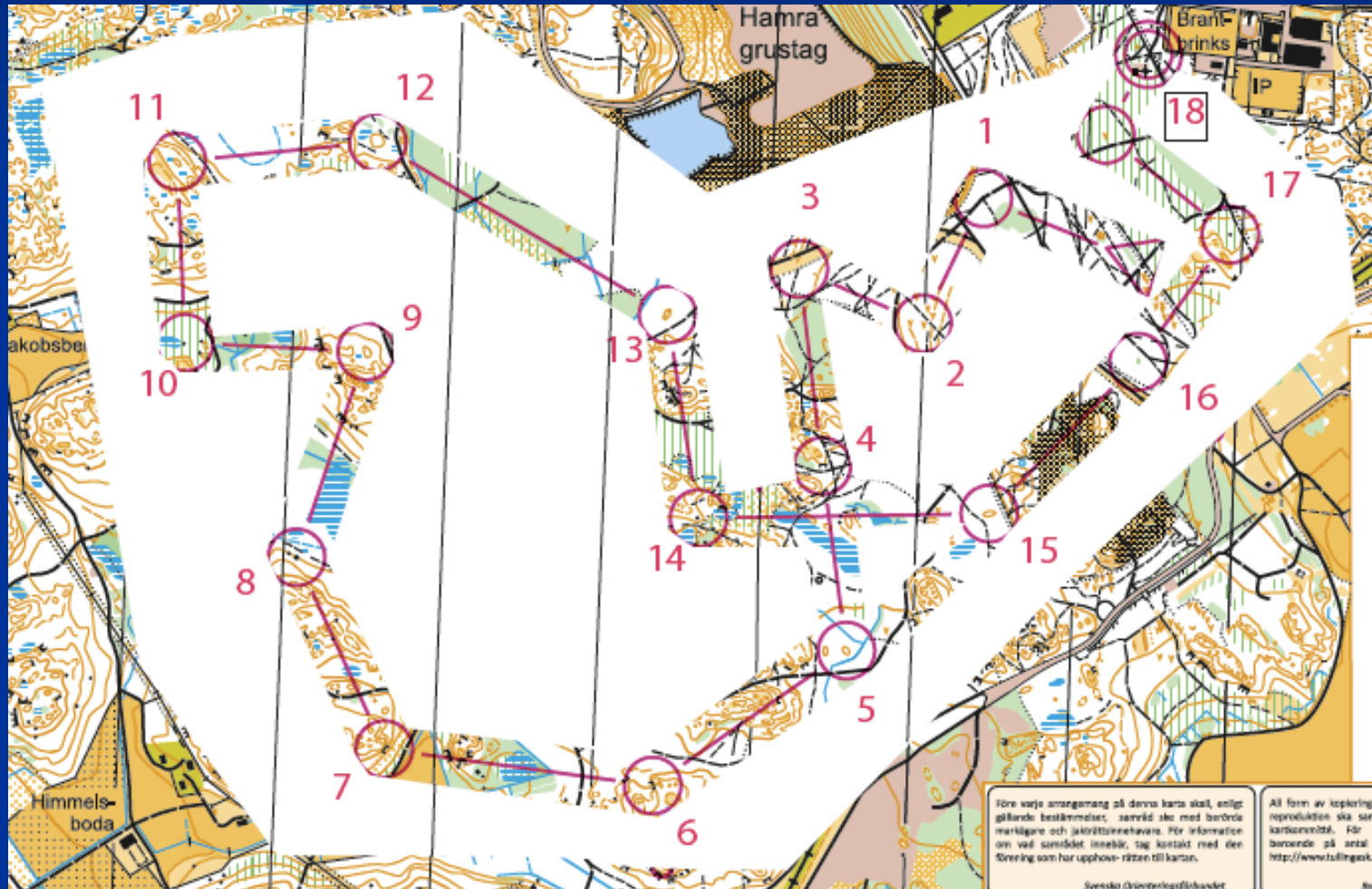
Reflection after the session:

- Feeling:
- This I made good:
- This I can do better:
- This I need to practice more on:

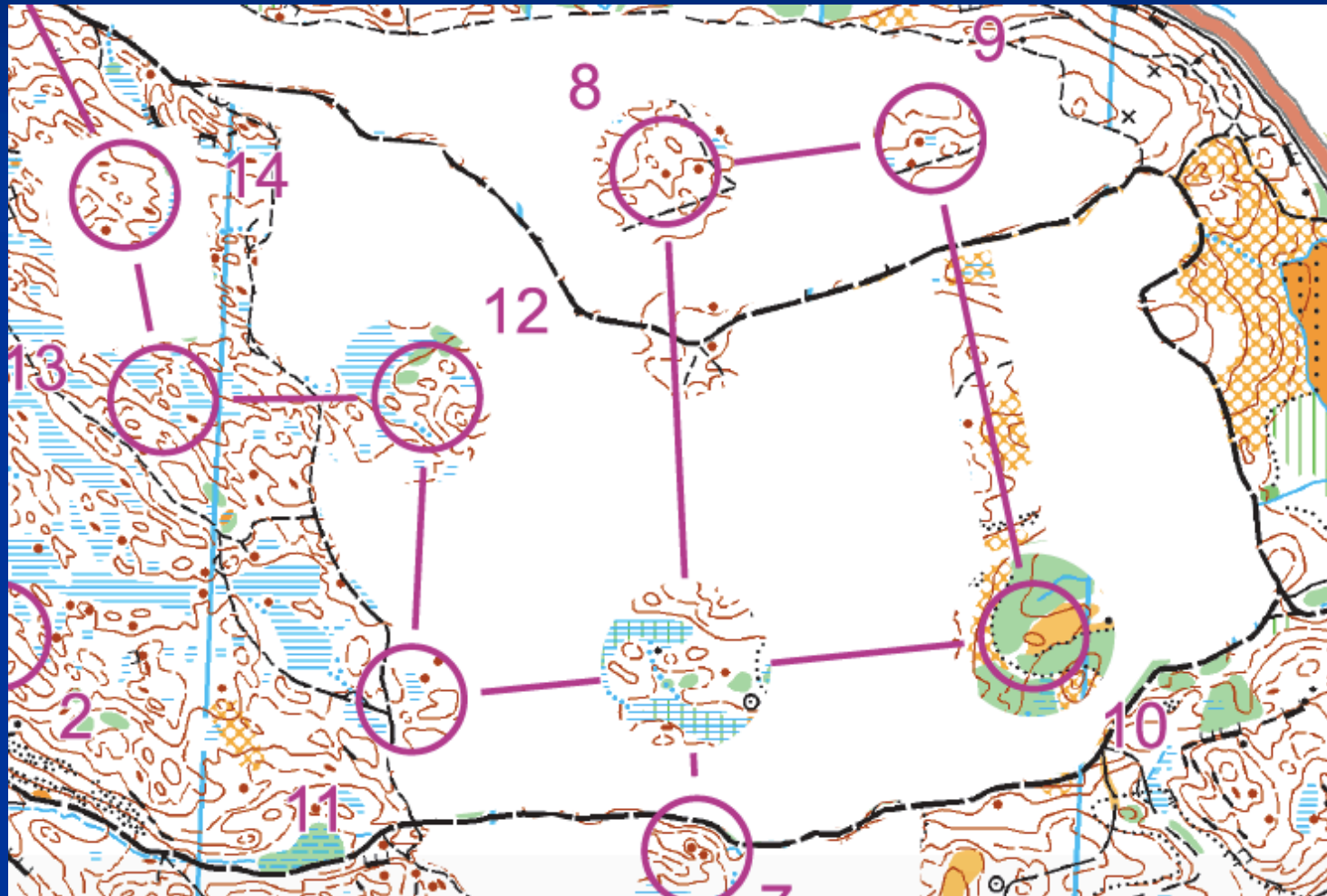
Orienteering Technique - basics



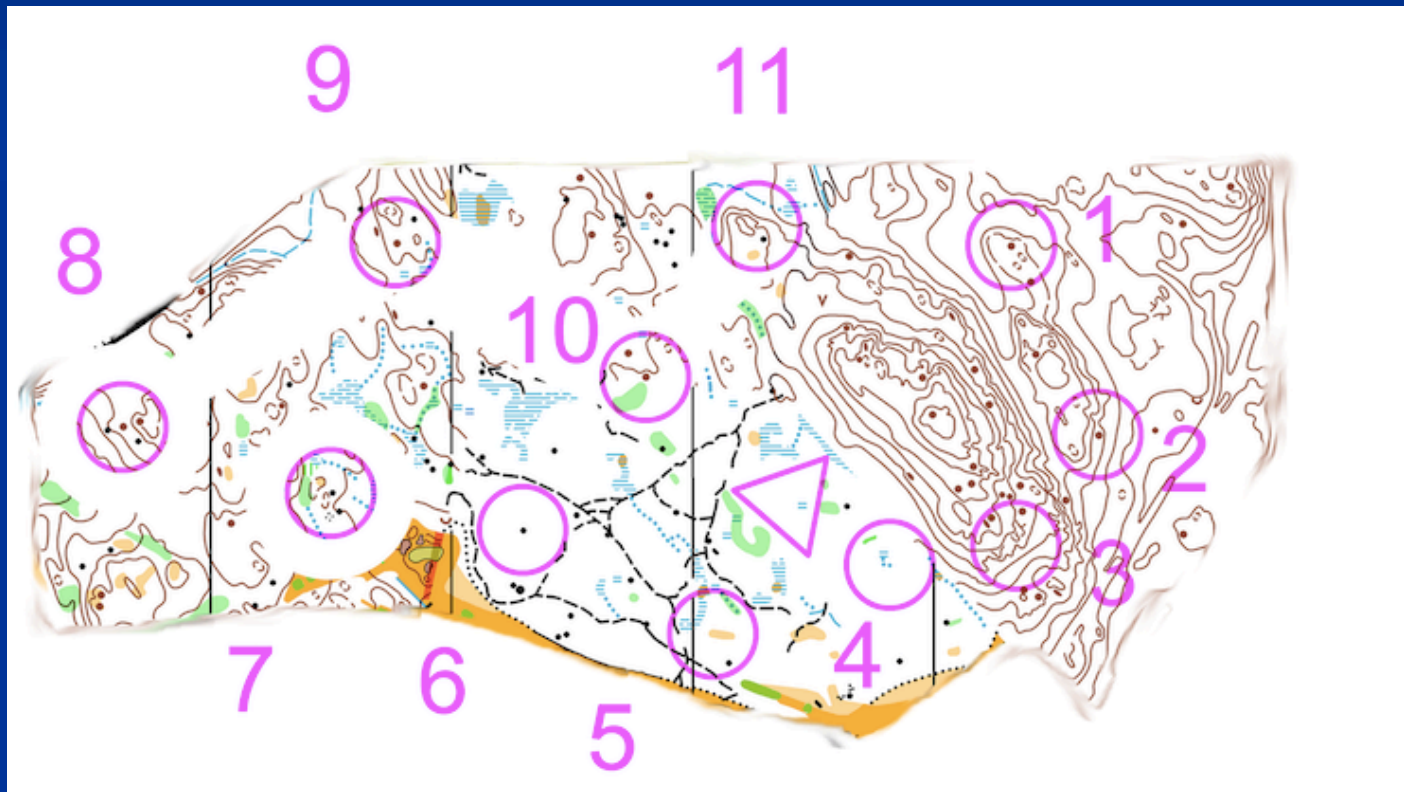
Orienteering Technique - basics



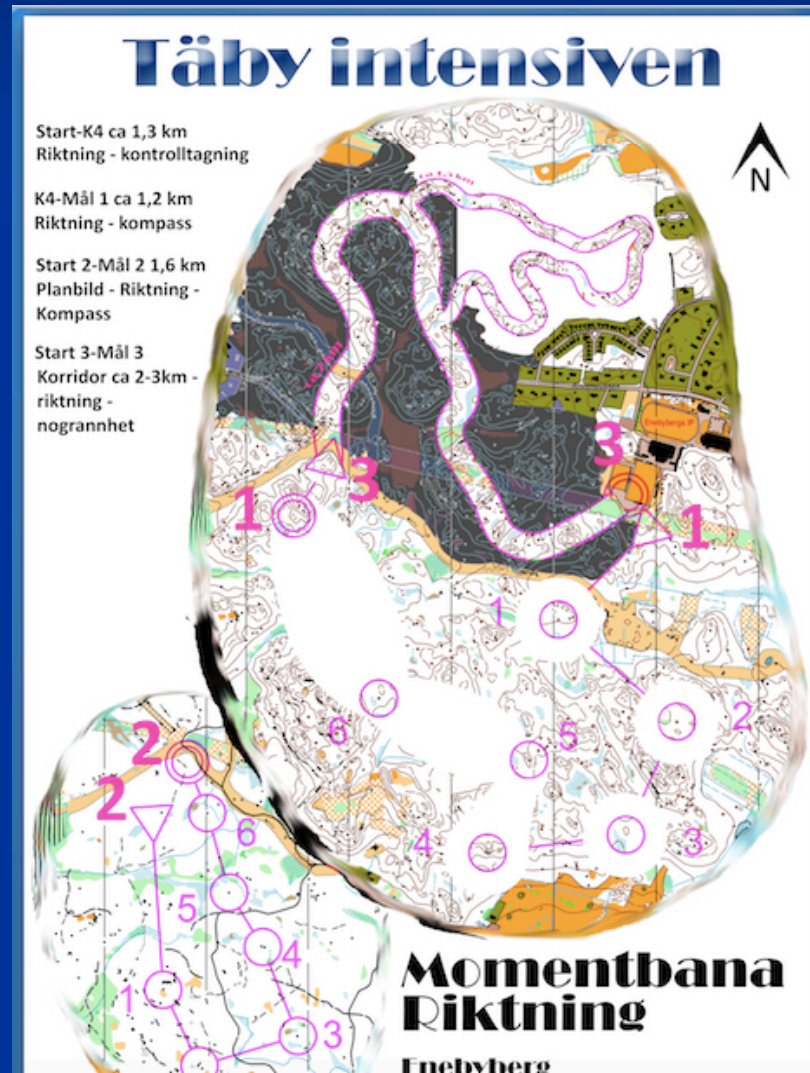
Orienteering Technique - basics



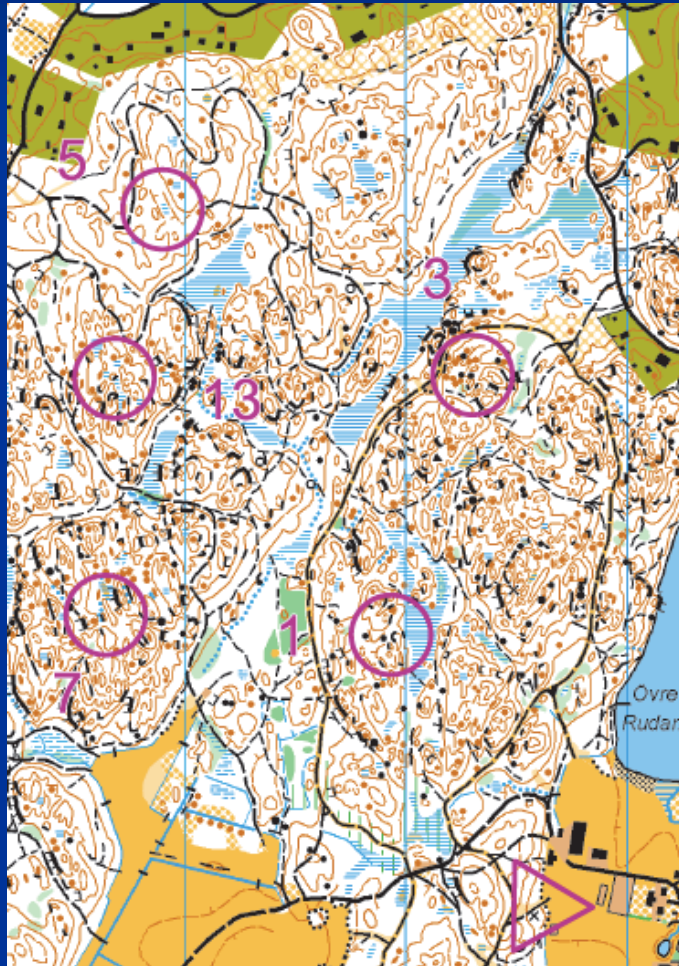
Orienteering Technique - basics



Orienteering Technique - basics



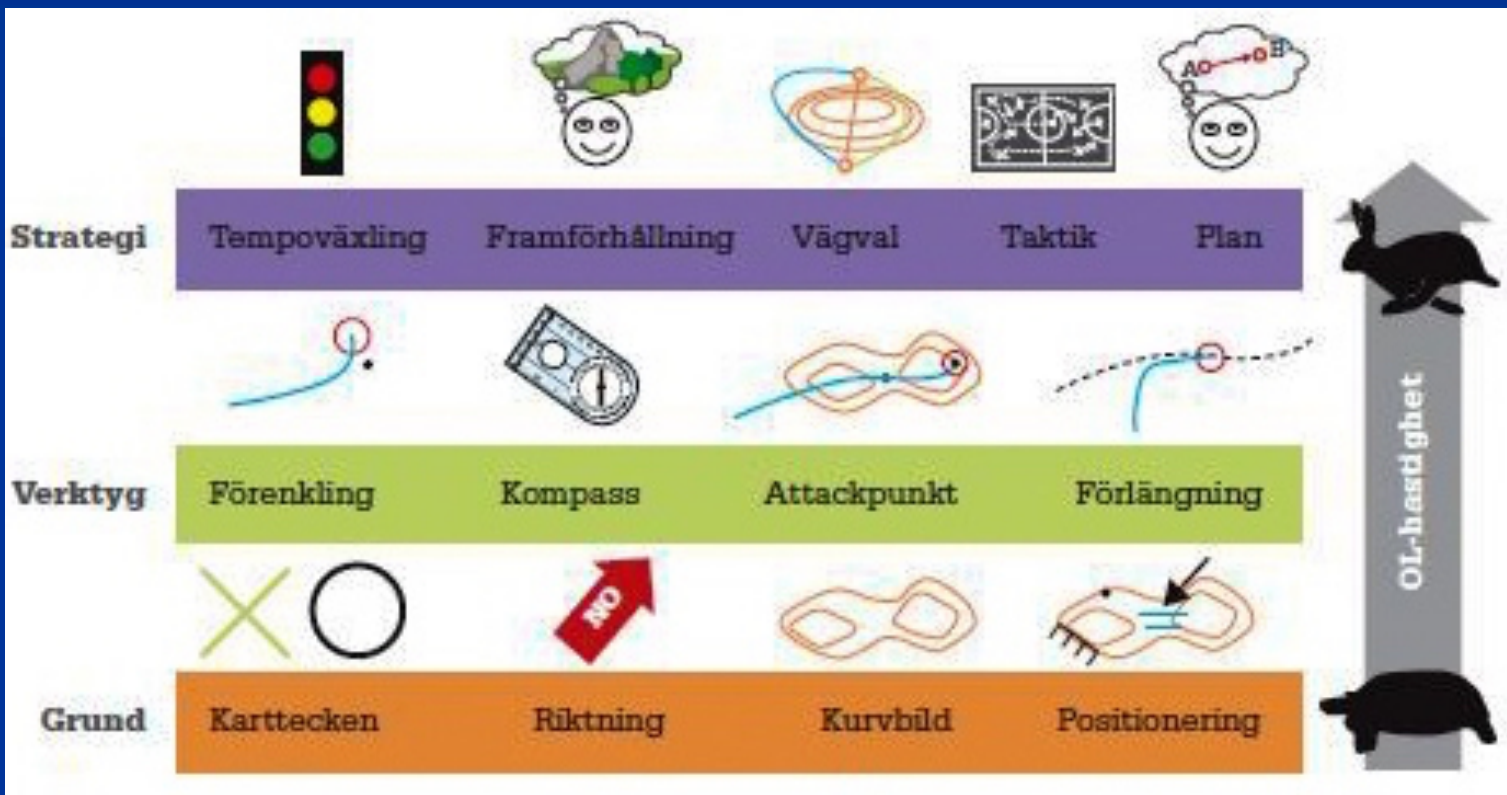
Orienteering Technique - basics



Orienteering Technique Sweden

Systematic orienteering!

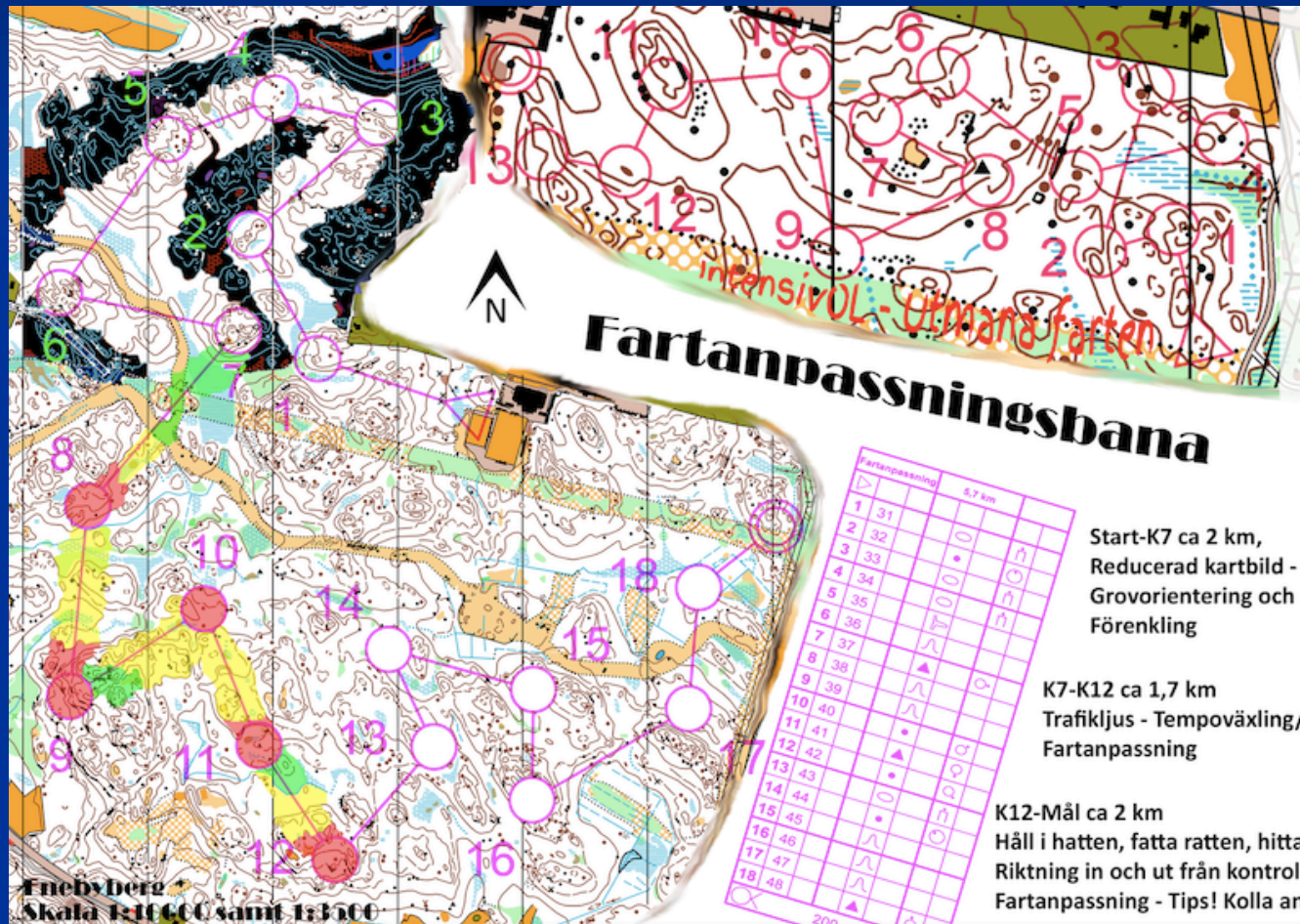
Strategies



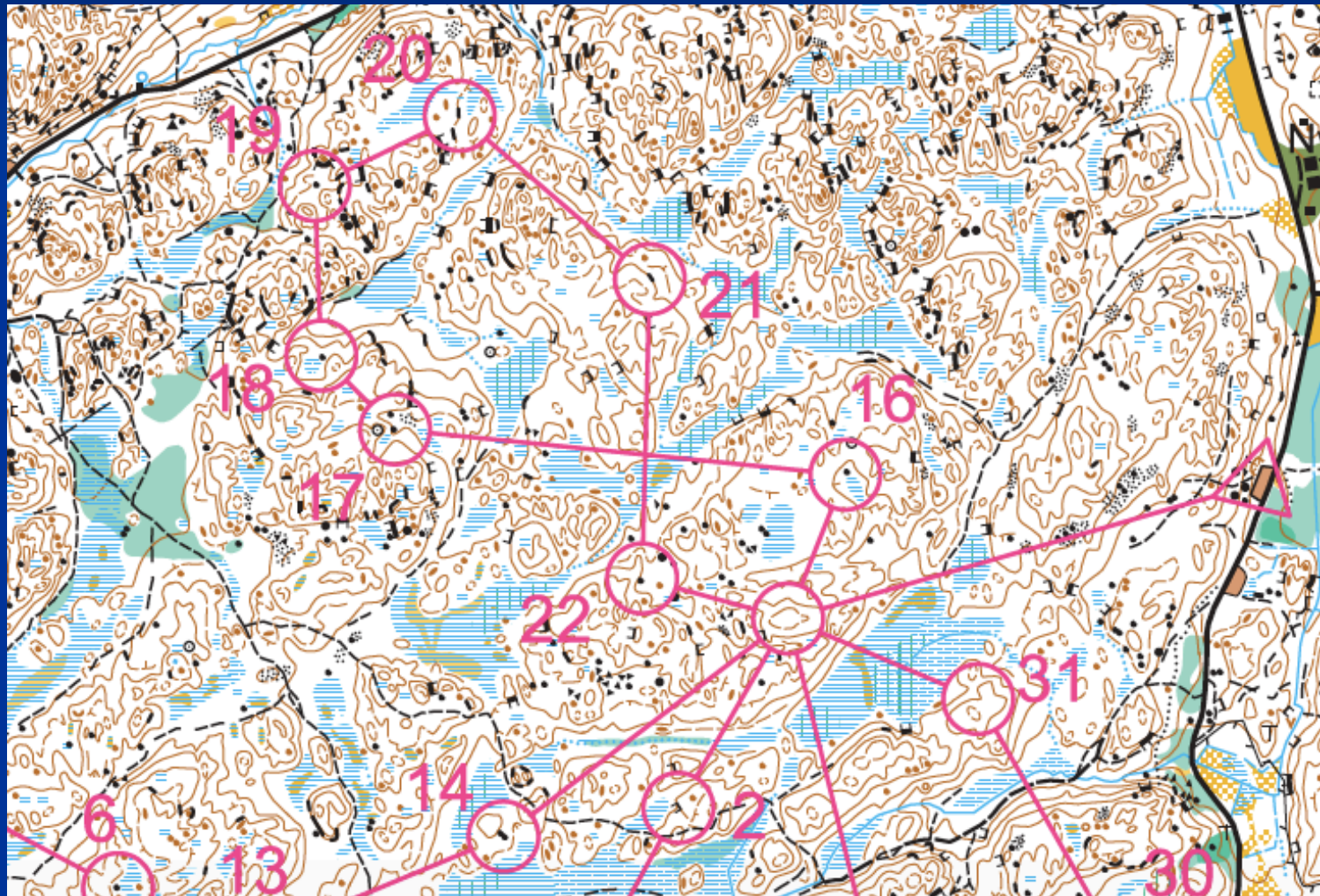
Tools

Basics

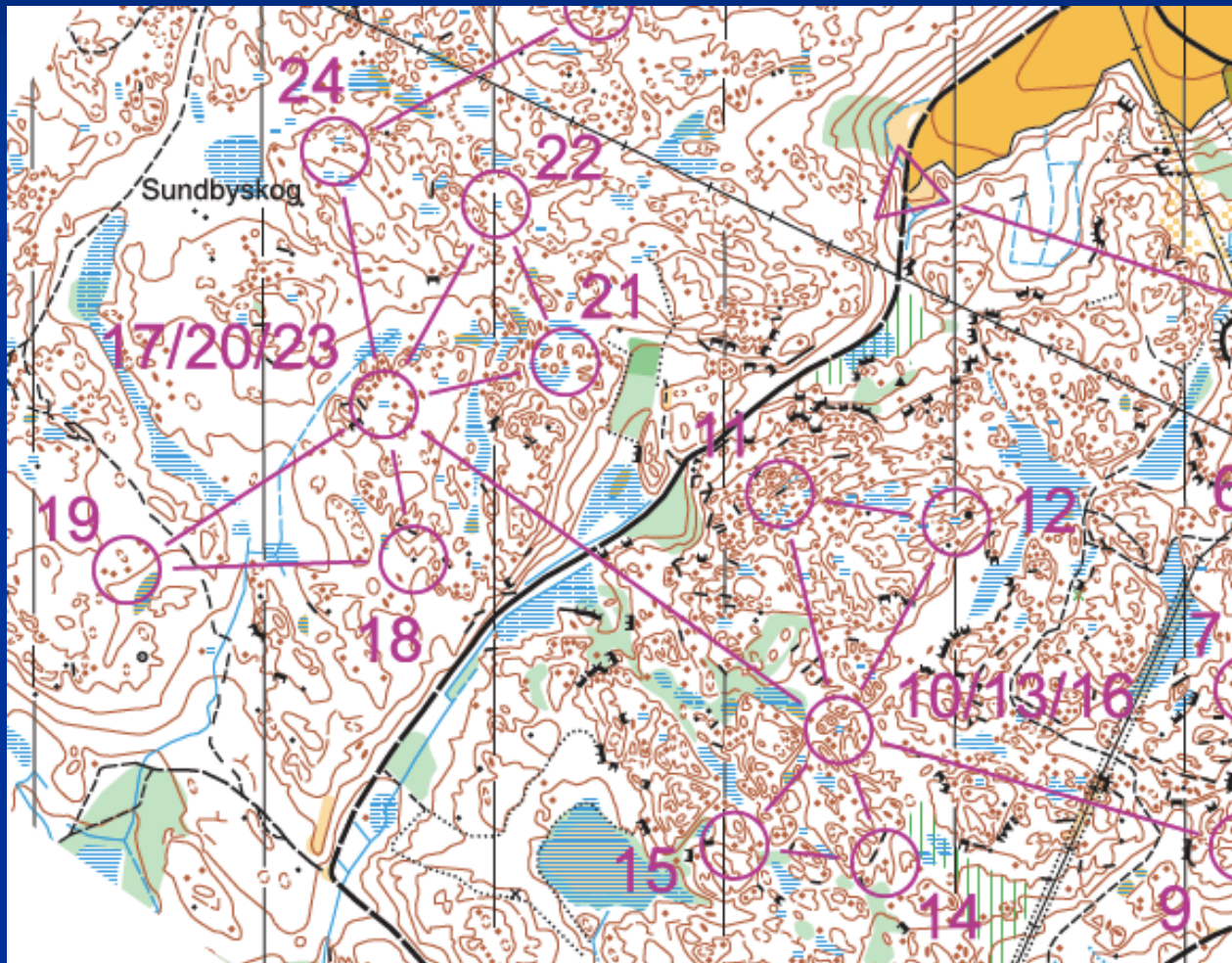
Training of Orienteering Technique



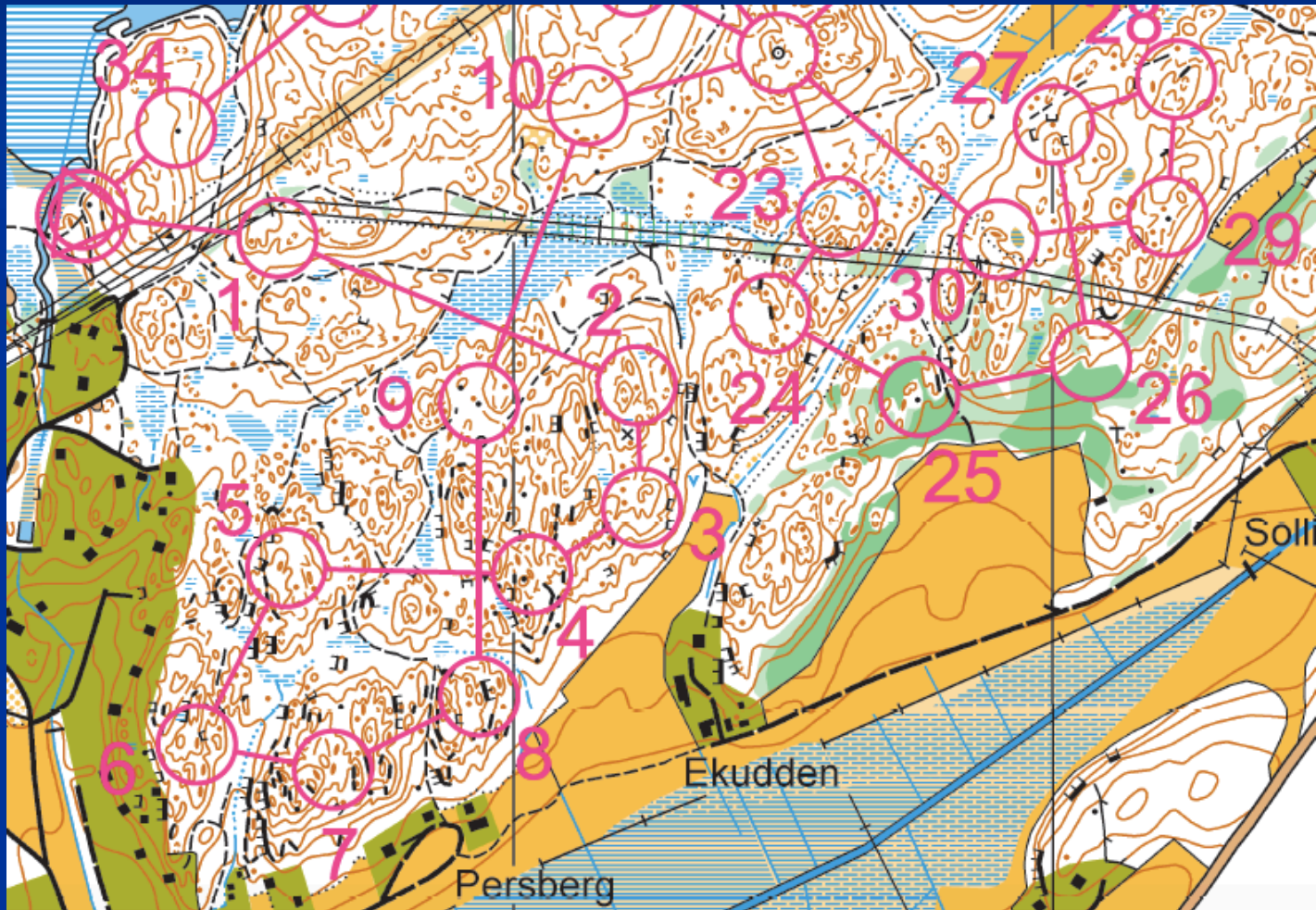
Training of Orienteering Technique



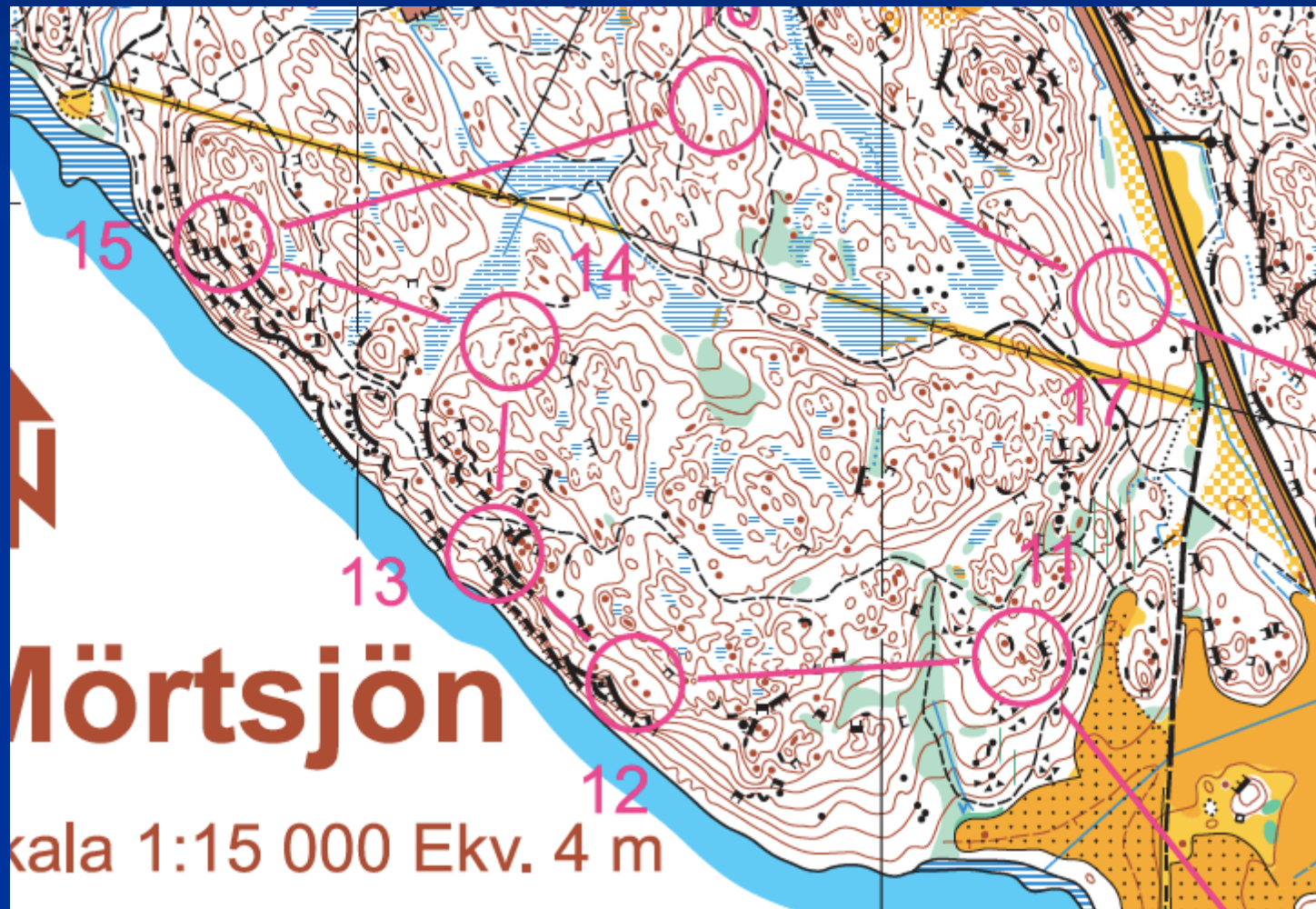
Training of Orienteering Technique



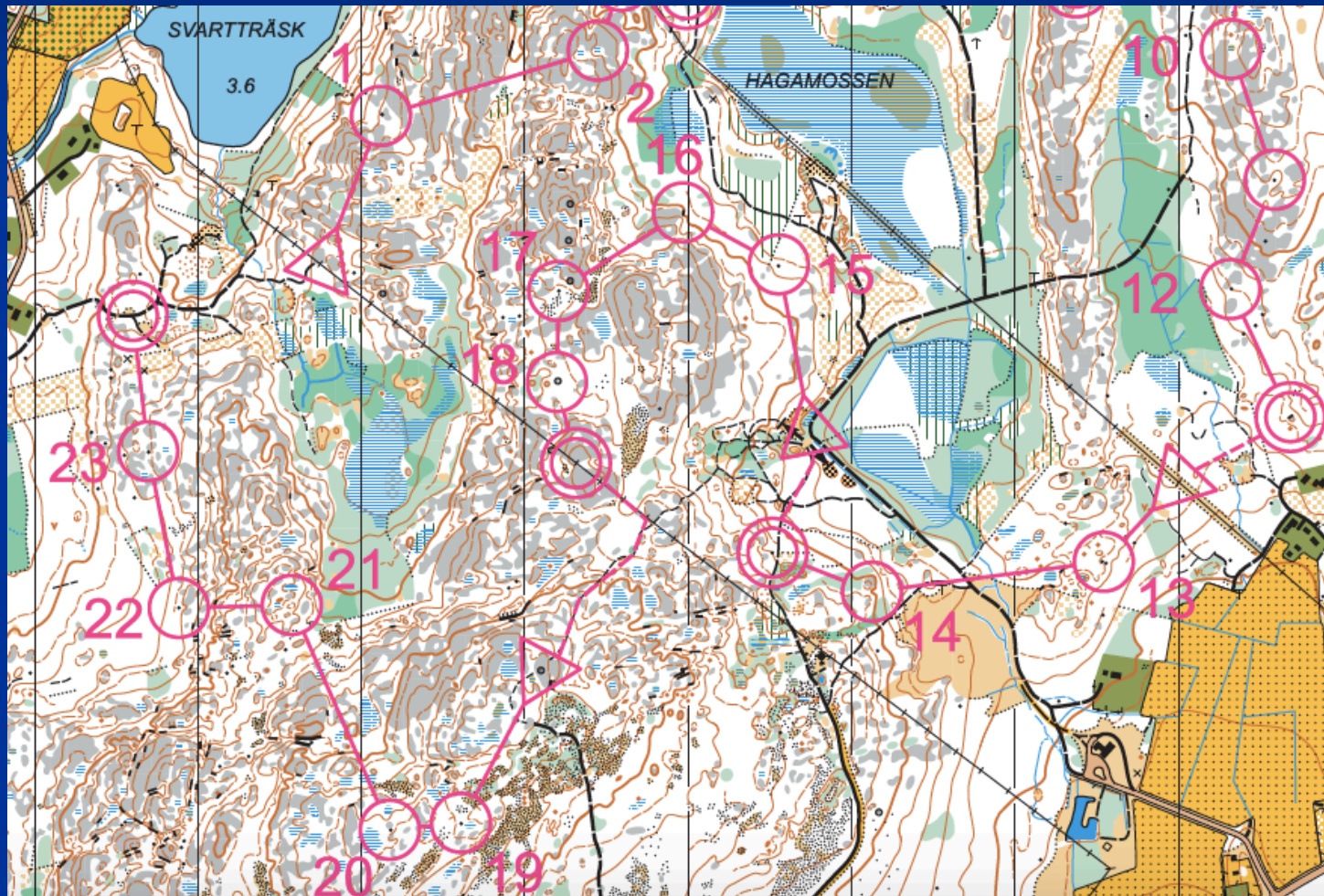
Training of Orienteering Technique



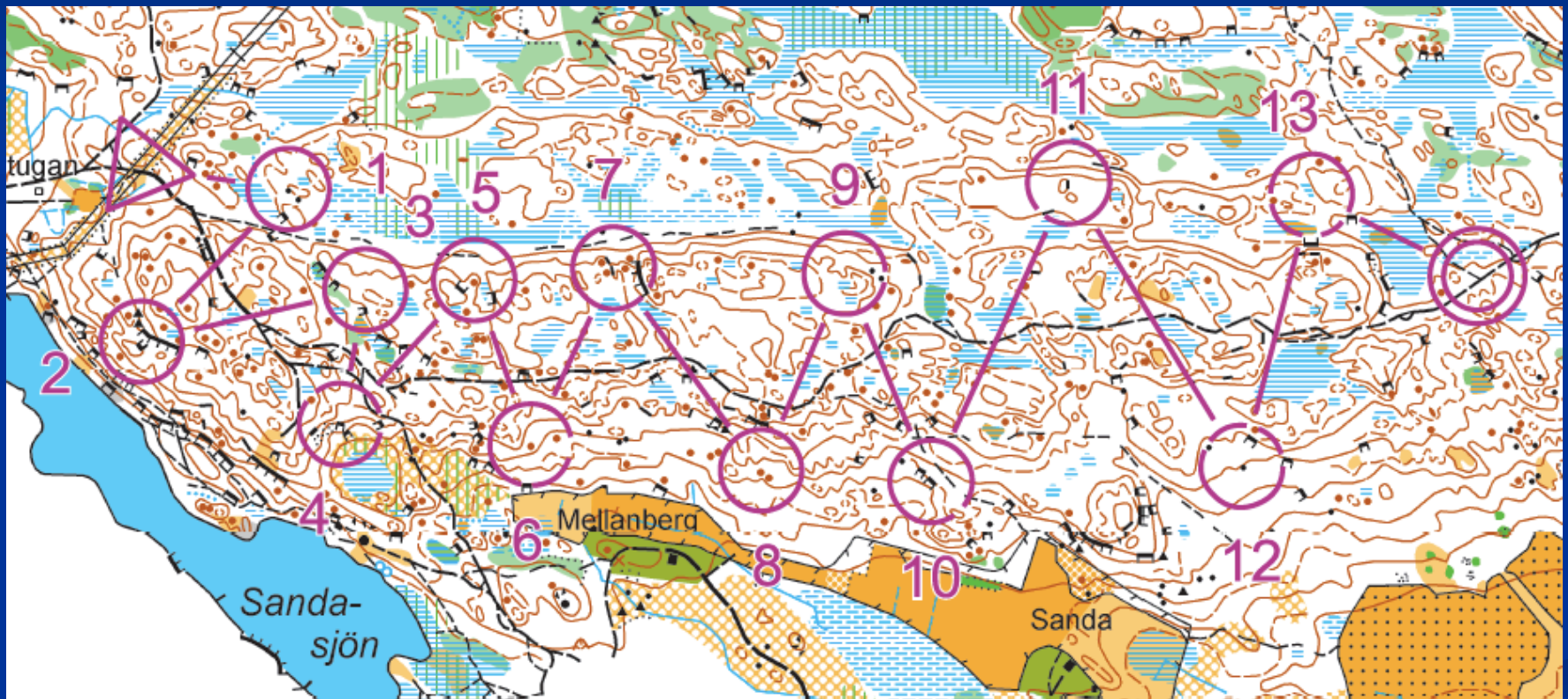
Training of Orienteering Technique



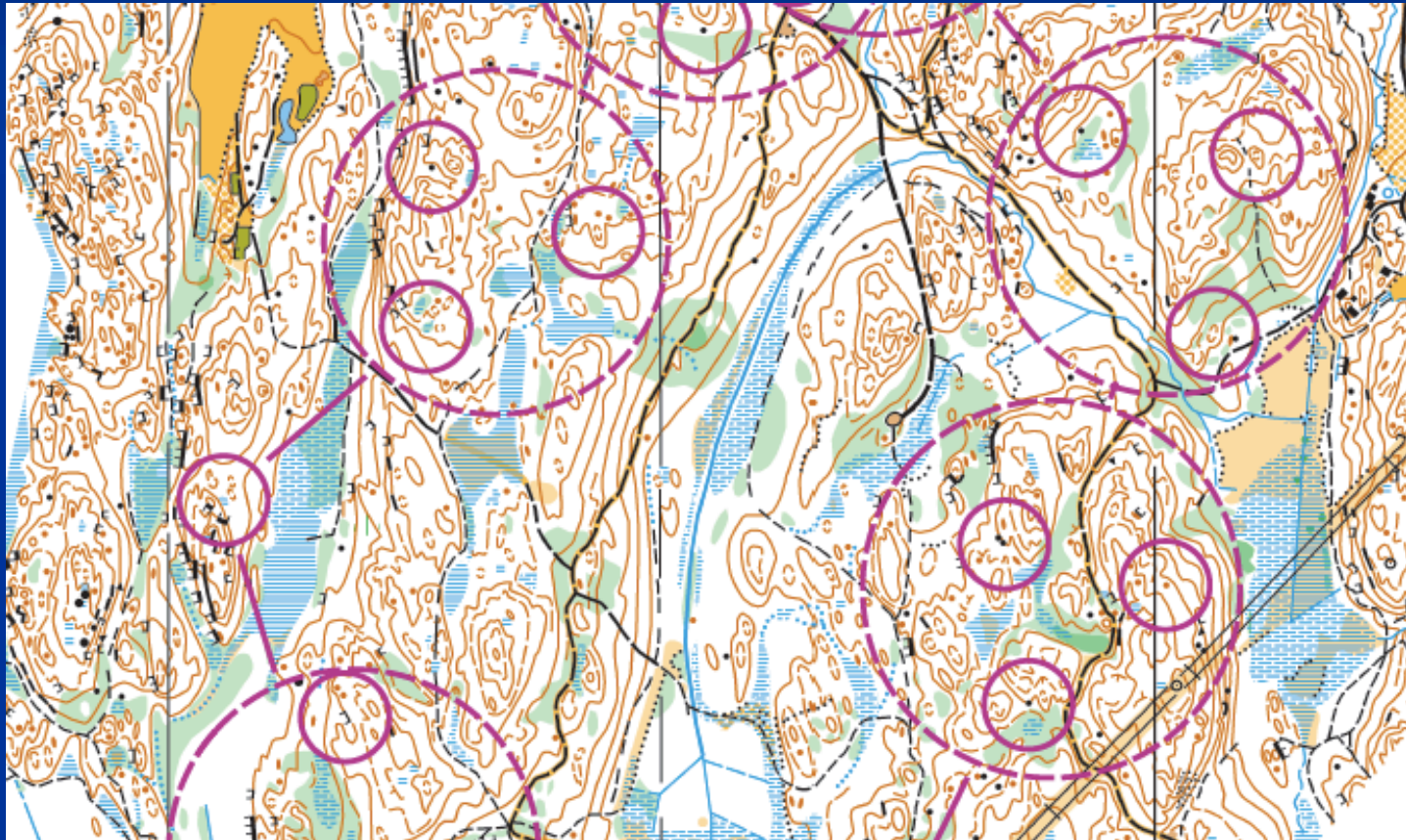
Training of Orienteering Technique



Training of Orienteering Technique



Training of Orienteering Technique



Organisation Orienteering Sweden

19 year - Elit-environments, elit-clubs, clubs

- ✓ Very different setups depending on coaches och conditions
- ✓ Focus on individual progression
- ✓ No general training philosophy
- ✓ Open climate, open atmosphere
- ✓ Sharing of experiences
- ✓ Sparring

Organisation Orienteering Sweden

Team Sweden



Organisation and working with Orienteering technique Discussion

Austria – Sweden

- What is better here, what can we improve?