



DOFs TRÆNERUDDANNELSE

Børn og unges orienteringstekniske udvikling

KAP 4 I TBU-BOGEN

Definition af O-teknik

”(Grund)forståelse af kort og terræn, samt brug af værktøjer og strategier til at optimere orienteringen mellem to punkter i terrænet”

Dette kræver kognition og motorik

Mål for o-teknisk udvikling

At løberne lærer sig færdigheder inden for **grundforståelse, værktøjer** og **strategier**, så de kan orientere sig mest effektivt rundt på en svær orienteringsbane i et vilkårligt terræn.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

TBU-konceptet arbejder med et antal af principper for o-teknisk udvikling – hvilke af nedenstående principper tror du er rigtige?

1. O-teknisk træning er også for miniløberen
2. O-teknisk træning skal ske i et langsigtet perspektiv
3. O-teknisk udvikling opnås bedst gennem træning af specifikke færdigheder
4. Indlæring af o-tekniske færdigheder – grundforståelsen skal være på plads
5. Den o-tekniske udvikling startet altid ved færdighed 1
6. O-teknisk udvikling og træning handler om kvalitet frem for kvantitet



TBU-konceptet arbejder med et antal af principper for o-teknisk udvikling – hvilke af nedenstående principper tror du er rigtige?

1. O-teknisk træning er også for miniløberen
2. O-teknisk træning skal ske i et langsigtet perspektiv
3. O-teknisk udvikling opnås bedst gennem træning af specifikke færdigheder
4. Indlæring af o-tekniske færdigheder – grundforståelsen skal være på plads
5. Den o-tekniske udvikling startet altid ved færdighed 1
6. O-teknisk udvikling og træning handler om kvalitet frem for kvantitet

Svar alle: Korrekt! Alle ovenstående principper gælder i TBU-konceptet. Det er vigtigt for at udvikle løbernes o-teknik bedst muligt at huske det langsigtet perspektiv og at starte med at lære færdighederne i den rigtige rækkefølge. Hertil er det essentielt at grundforståelsen er på plads for løberne, den er afgørende for at de kan videreudvikle på værktøjer og strategierne. Husk også altid at det handler om kvalitet og ikke kvantitet.

Svar færre end alle: Ikke helt rigtigt! Faktisk er alle ovenstående principper en del af TBU-konceptet. Det er nemlig vigtigt for at udvikle løbernes o-teknik bedst muligt at huske det langsigtet perspektiv og at starte med at lære færdighederne i den rigtige rækkefølge. Hertil er det essentielt at grundforståelsen er på plads for løberne, den er afgørende for at de kan videreudvikle på værktøjer og strategierne. Husk også altid at det handler om kvalitet og ikke kvantitet.



Den kognitive udviklings betydning for den o-tekniske udvikling

Den o-tekniske udviklingsmodel er bygget op med udgangspunkt i børns kognitive udvikling (hjernens udvikling) indtil 8-9 års alderen, hvor hjernen er udviklet til at kunne tænke abstrakt.

Børn i 3-6 års alderen kan godt lære systemet, men ofte ikke hvordan de skal bruge det, fordi de har svært ved den ikke specielt logiske kobling mellem kortet og terrænet.

Til gengæld kan de lære mere logiske og håndgribelige færdigheder såsom at håndtere og orientere/retvende kortet

Ved 7 års alderen vil de være i stand til at bruge kortet med alle farver og symboler, men i det 2-dimensionelle plan

Ved 8-9 års alderen kan de begynde at anvende det 3-dimensionelle plan



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Det O-tekniske fundament

Grundforståelse

Træne den grundlæggende forståelse af, hvordan kortet er bygget op, hvilke informationer det giver og hvordan det kobles til terrænet. Med en veludviklet grundforståelse kan løberne tage sig rundt på en vilkårlig orienteringsbane, dog ikke nødvendigvis særligt effektivt.

Værktøjer

Værktøjerne er teknikker, som løberne kan bruge til at løse en o-teknisk udfordring - det kan være på et helt eller på dele af et stræk. Værktøjerne kan optimere og effektivisere den o-tekniske præstation. Værktøjerne "lægges" i løbernes værktøjskasse.

Strategier

Strategierne beskriver hvilke værktøjer, løberen vil gøre brug af ved forskellige o-tekniske udfordringer. Det kan være på dele af stræk, hele stræk, partier i skoven eller over en hel bane. Strategierne kan effektivisere den o-tekniske præstation endnu mere.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Hvilke af nedenstående dele tror du hører under grundforståelse?

1. Kortforståelse
2. Kompasbrug
3. Kurveforståelse
4. Retningsforståelse
5. Farttilpasning
6. Afstandsforståelse
7. Forenkling



Hvilke af nedenstående dele tror du hører under grundforståelse?

1. Kortforståelse
2. Kompasbrug
3. Kurveforståelse
4. Retningsforståelse
5. Farttilpasning
6. Afstandsforståelse
7. Forenkling

Svar 1+3+4+6: Korrekt! Grundforståelse handler nemlig om at give løberne en forståelse for hvad kortet giver af information og hvordan man kobler kort og terræn. Hertil kommer der en forståelse for kurvebilledet, da dette er den mest abstrakte ting ved at læse og forstå kortet. Derudover er retnings- og afstandsforståelse også en del af grundforståelsen, da disse også hænger sammen med kortet og den information det giver. Grundforståelsen hjælper dog ikke nødvendigvis med at gøre orienteringen effektiv. Her arbejder man i stedet med forskellige værktøjer.

Svar der indeholder 2,5 og/eller 7: Ikke helt rigtigt! Grundforståelsen handler nemlig om at give løberne en forståelse for hvad kortet giver af information og hvordan man kobler kort og terræn. Hertil er der fire overordnede dele: Kortforståelse, kurveforståelse, retningsforståelse og afstandsforståelse. Disse dele hjælper løberne med at forstå kortet og dens abstrakte information. Grundforståelsen hjælper dog ikke nødvendigvis med at gøre orienteringen effektiv. Her arbejder man i stedet med forskellige værktøjer.



Hvilke af nedenstående dele tror du hører under værktøjer?

1. Løfte blikket
2. Ledelinjer
3. Postindløbs-
/udløbspunkt
4. Afstandsbedømmelse
5. Holdepunkter
6. Farttilpasning
7. Forenkling



Hvilke af nedenstående dele tror du hører under værktøjer?

1. Løfte blikket
2. Ledelinjer
3. Postindløbs-/udløbspunkt
4. Afstandsbedømmelse
5. Holdepunkter
6. Farttilpasning
7. Forenkling

Svar 2+3+5+7: Korrekt! Ledelinjer, postarbejdet, holdepunkter og forenkling er nemlig blandt nogle af de mange værktøjer som løberne kan tilegne sig for at effektivisere deres orientering.

Svar der indeholder 1,4 og/eller 6: Ikke helt rigtigt! Værktøjer retter sig mod hvilken information løberne kan anvende på kortet for at effektivisere deres orientering. Ledelinjer og holdepunkter er ting på kortet som løberne kan anvende i deres orientering, hertil kommer også evnen til at forenkle al den information kortet giver en, så man ikke nødvendigvis læser på al informationen. Postarbejdet er også en vigtig del af værktøjsskassen, da det kræver gode værktøjer til at finde posten effektivt uden at bomme.



Hvilke af nedenstående dele tror du hører under strategier?

1. Strækplanlægning
2. Farttilpasning
3. Opfang
4. Løfteblikket
5. Kompasbrug
6. Kurveforståelse
7. Forkant i orienteringen



Hvilke af nedenstående dele tror du hører under strategier?

1. Strækplanlægning
2. Farttilpasning
3. Opfang
4. Løfteblikket
5. Kompasbrug
6. Kurveforståelse
7. Forkant i orienteringen






Svar 1+2+4+7: Korrekt! Strategier er nemlig måder hvorpå løberne kan optimere og effektivisere deres orientering endnu mere. Gennem strækplanlægning og at være på forkant, kan løberne holde sig løberne i længere tid, og mindske stop og tiden de bruger på kortlæsning. Derudover hvis løberne er gode til at løfte blikket og farttilpasse kan de mindske chancen for at bomme, i og med at de er gode til at kigge op og se de ting de passer og samtidig også er gode til at tilpasse farten, så når terrænet bliver svære, sætter de farten ned, så deres orientering kan følge med.

Svar der indeholder 3,5 og/eller 6: Ikke helt rigtigt! Opfang og kompasbrug er en del af værktøjerne, som kan hjælpe løberne i deres orientering, men fungerer ikke som en strategi. Strategier er nemlig måder hvorpå løberne kan optimere og effektivisere deres orientering endnu mere. Gennem strækplanlægning og at være på forkant, kan løberne holde sig løberne i længere tid, og mindske stop og tiden de bruger på kortlæsning. Derudover hvis løberne er gode til at løfte blikket og farttilpasse kan de mindske chancen for at bomme, i og med at de er gode til at kigge op og se de ting de passer og samtidig også er gode til at tilpasse farten, så når terrænet bliver svære, sætter de farten ned, så deres orientering kan følge med.



Udviklingsniveauer

Indlæringen af grundforståelse, værktøjer og strategier sker på forskellige tidspunkter. Og det er vigtigt at løberne først lærer om grundforståelse, dernæst værktøjer og til sidst strategier.

 Dansk Orienterings-Forbund						
		Miniløbere 4-8 år	Børneløbere 9-12 år	Ungdomsløbere 13-16 år	Juniorløbere 17-20 år	Seniorløbere 21+ år
Udviklingsområder		----- God start - solidt fundament ----->				
Fysisk og motorisk udvikling	Lære at bevæge sig	Lære at træne	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde	
O-teknisk udvikling	Forståelse og anvendelse af kortet	Forståelse af kort og terræn	Udvikling af o-teknik	Effektivisering af o-teknik	Den effektive o-tekniske præstation	
Sportpsykologisk udvikling		Læringsfærdigheder i træning	Læringsfærdigheder og lifeskills	Lifeskills og præstationsfærdigheder	Præstere når det gælder	



Miniløberen

"Forståelse og anvendelse af kortet"

- 4-8 år
- Fokus på skovtilvænning og introduktion til kortet, hvordan det håndteres, og hvordan simple informationer på et kort kan bruges til at orientere efter, primært lineære ledelinjer.
- Til sidst på dette udviklingsniveau introduceres løberne til skovkortet og sprintkortet med alle symboler og farver, og kan retvende kortet efter terrænet.
- Løberne kan ved 7-8-årsalderen gennemføre en begynderbane alene.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Børneløberen

”Forståelse af kort og terræn”

- 9-12 år
- Fokus på kortforståelse, retningsforståelse, kurveforståelse og afstandsforståelse og fortsat fokus på lineære ledelinjer og ledelinjeskift.
- Introduktion til holdepunkter, indløbspunkt, kompasbrug, og strækplanlægning
- Løberne kan ved 9-10-årsalderen gennemføre en let bane og en mellemsvær bane ved 11-12-års alderen.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Ungdomsløberen

”Udvikling af o-teknik”

- 13-16 år
- Fokus på kortforståelse, retningsforståelse, kurveforståelse og afstandsforståelse og fortsat fokus på lineære ledelinjer og ledelinjeskift.
- Introduktion til holdepunkter, indløbspunkt, kompasbrug, og strækplanlægning
- Løberne kan ved 9-10-årsalderen gennemføre en let bane og en mellemsvær bane ved 11-12-års alderen.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Juniorløberen

” Effektivisering af o-teknik”

- 17-20 år
- Introduktion til mange strategier
- Fortsat træning af mange værktøjer
- O-teknisk forberedelse mod stævner
- Opsøge mange terræntyper



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Sene startere

Det er essentielt for den o-tekniske udvikling at man i arbejdet starter med færdighed 1 – grunden til det er, at der er nogen ting man bør lære før man kan lære de andre færdigheder. Færdighederne bygger altså ovenpå hinanden.

Men hvad gør vi så med sene startere?

1. Sene startere skal, ligegyldigt alder, følge udviklingsmodellen
2. Sene startere må træne med de yngre indtil de har lært de første færdigheder
3. Sene startere må hoppe ind i udviklingsmodellen der hvor de andre er
4. Sene startere skal stadig træne med deres jævnaldrende, uanset niveau



Sene startere

Det er essentielt for den o-tekniske udvikling at man i arbejdet starter med færdighed 1 – grunden til det er, at der er nogen ting man bør lære før man kan lære de andre færdigheder. Færdighederne bygger altså ovenpå hinanden.

Men hvad gør vi så med sene startere?

1. Sene startere skal, ligegyldigt alder, følge udviklingsmodellen
2. Sene startere må træne med de yngre indtil de har lært de første færdigheder
3. Sene startere må hoppe ind i udviklingsmodellen der hvor de andre er
4. Sene startere skal stadig træne med deres jævnaldrende, uanset niveau

Svar 1+4: Korrekt! Det er nemlig vigtigt at sene startere også følger udviklingsmodellen, så de får lært de forskellige færdigheder i den rigtige rækkefølge. MEN det er samtidig også vigtigt at de træner med deres jævnaldrende, så de får det sociale med under f.eks. opvarmningen. Her er det vigtigt at man som træner tilpasser træningen, så de sene startere føler samhørighed med den alderssvarende gruppe, men samtidig får trænet noget, der svarer til deres niveau.

Svar der indeholder 2 og/eller 3: Ikke helt rigtigt! Det er nemlig vigtigt at sene startere også følger udviklingsmodellen, så de får lært de forskellige færdigheder i den rigtige rækkefølge. MEN det er samtidig også vigtigt at de træner med deres jævnaldrende, så de får det sociale med under f.eks. opvarmningen. Her er det vigtigt at man som træner tilpasser træningen, så de sene startere føler samhørighed med den alderssvarende gruppe, men samtidig får trænet noget, der svarer til deres niveau.



Konkurrenceoptimerende træning

Ungdomsmedaljer- og konkurrencer er ikke et mål i sig selv! Målet bør være glæde og motivation, så de løbere der vil, har mulighed for at vinde medaljer som seniorer.

Derfor bør man undgå konkurrenceoptimerende træning før løberne er junior. Med konkurrenceoptimerende træning menes der f.eks. distance- eller terrænspecifik træning frem mod Danske mesterskaber.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Del- og helmetode

En ting der som træner er vigtig at huske i træningen, er hvornår man træner delmetode og hvornår man træner helmetode.

Hvilke af følgende udsagn tror du er rigtige ift. del- og helmetode?

1. Helmetode skal være den primære træningsform i klubben o-tekniske træning
2. Delmetode er den bedste måde at indlære færdigheder



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Del- og helmetode

En ting der som træner er vigtig at huske i træningen, er hvornår man træner delmetode og hvornår man træner helmetode.

Hvilke af følgende udsagn tror du er rigtige ift. del- og helmetode?

1. Helmetode skal være den primære træningsform i klubben o-tekniske træning
2. Delmetode er den bedste måde at indlære færdigheder

Svar 2: Korrekt! Indlæring af færdigheder skal foregå ved brug af delmetoden, og derfor skal delmetode også være den primære træningsform i klubbens o-tekniske træning.

Jo mindre der er op til løbernes "frie fortolkning", jo større chance er der for, at de træner den rigtige færdighed. Det stiller krav til, hvordan træningsøvelserne designes, så her skal man som træner til tider være kreativ (Husk at du altid kan finde inspiration til træningsøvelser på TBU's øvelsesdatabase!).

Helmetoden skal bruges til at "konsolidere" færdighederne, når løberne har lært dem. Dvs. de skal sætte den/de nye færdigheder sammen som en helhed, ligesom i konkurrencer.

Helmetodetræning kan være en afslutningsbane på nogle træninger eller at løberne har fokus på en bestemt færdighed til en alm. træningsløb.

Svar der indeholder 1: Ikke helt rigtigt! Indlæring af færdigheder skal foregå ved brug af delmetoden, og derfor skal delmetode også være den primære træningsform i klubbens o-tekniske træning.

Jo mindre der er op til løbernes "frie fortolkning", jo større chance er der for, at de træner den rigtige færdighed. Det stiller krav til, hvordan træningsøvelserne designes, så her skal man som træner til tider være kreativ (Husk at du altid kan finde inspiration til træningsøvelser på TBU's øvelsesdatabase!).

Helmetoden skal bruges til at "konsolidere" færdighederne, når løberne har lært dem. Dvs. de skal sætte den/de nye færdigheder sammen som en helhed, ligesom i konkurrencer. Helmetodetræning kan være en afslutningsbane på nogle træninger eller at løberne har fokus på en bestemt færdighed til en alm. træningsløb.



Delmetodetræning

Delmetodetræning er mentalt hårdt og kræver fuld tilstedeværelse i træningen. Når koncentrationen falder, så falder udbyttet af træningen også. Begræns derfor gerne o-teknisk træning til maks. 45 min.

Vær heller ikke bange for at lave korte øvelser, hvis øvelsen/terrænet ikke er til mere. En god måde at designe sine træninger på, er ved at lave kortere sløjfer.

Fordeler:

- Gør det nemmere at følge løberne op
- Giver løberne mulighed for at refokusere
 - Gør "ReRuns" nemmere
 - Gør det nemmere at styre tiden
- Gør det nemmere at have træning for flere niveauer og flere løbere
- Gør det nemmere at have progression i træningen
 - Bruger mindre af terrænet
 - Gør det nemmere for postudsættere



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Uddannelse kompletet!



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND