



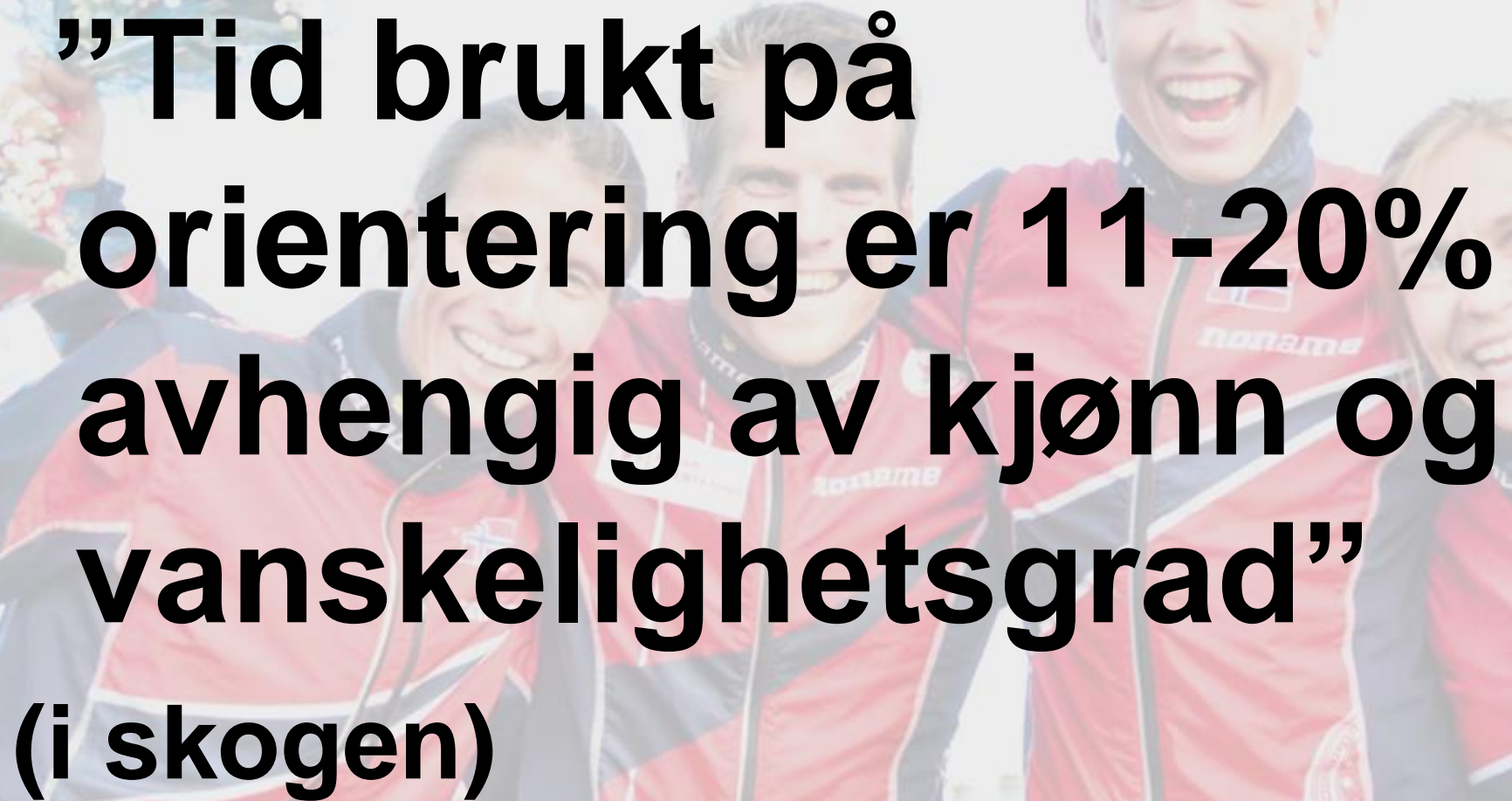
Testing av O-teknikk

Kan vi måle hvor god o-teknikken til en løper er?

Jan Kocbach, Camp Norway Oslo 31/10/2015

**”Hvor mye lenger tid
braker du på en
løype fordi du
orienterer?”**



A group of four people, three men and one woman, are smiling and wearing red and blue orienteering jackets. One person in the background is holding a large bouquet of colorful flowers. The text is overlaid on the image.

**”Tid brukt på orientering er 11-20% avhengig av kjønn og vanskelighetsgrad”
(i skogen)**

Hvorfor teste o-teknikk?

- Måle fremgang - vite om treningen fungerer
- Finne svake punkter som bør forbedres
- Lære seg hvor god man er – og bruke det til å redusere risiko

Hvordan teste o-teknikk?

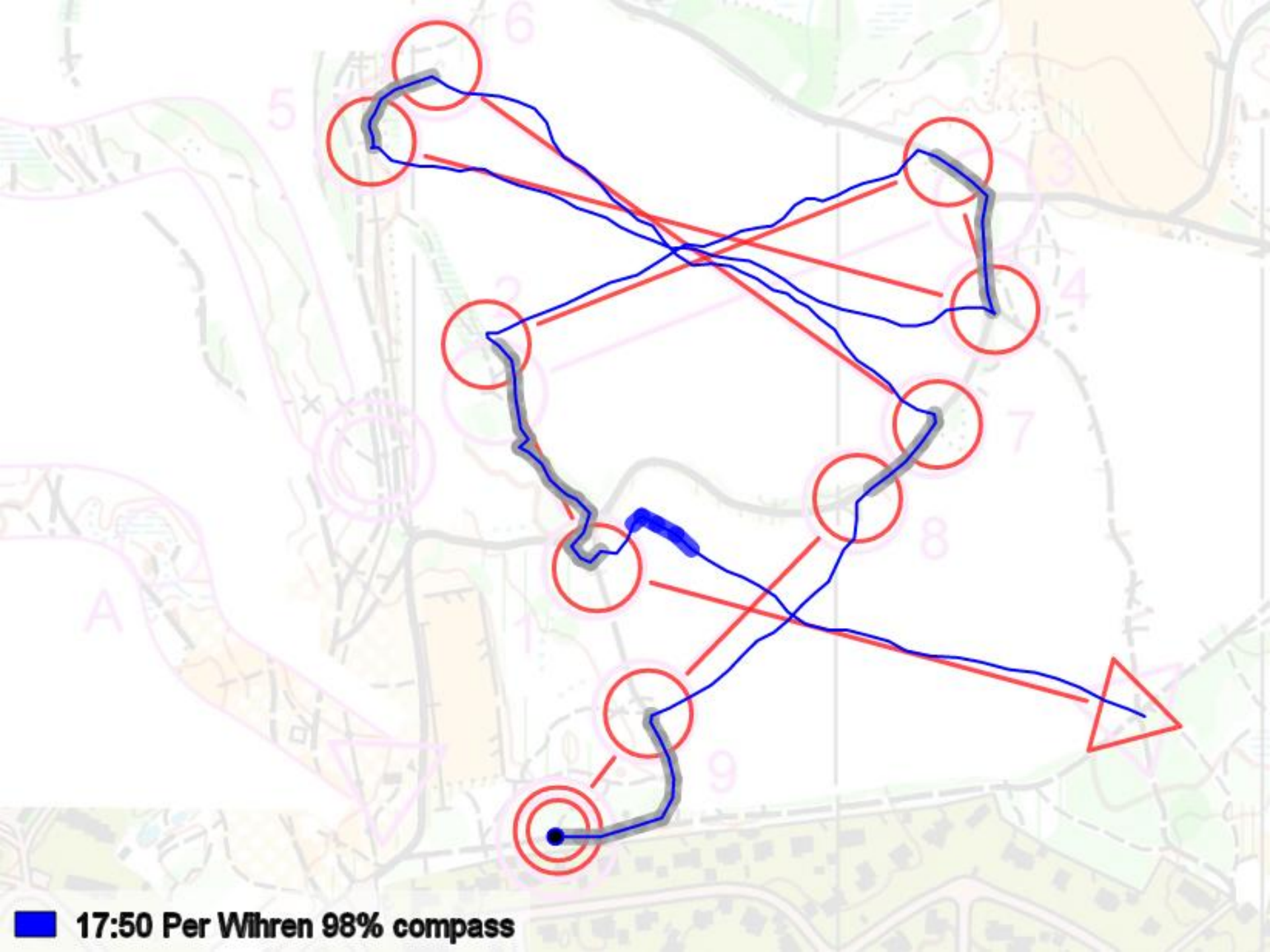
- Mye “synsing” – har hatt få objektive metoder
- Vil nå **systematisere** testingen
 - Retningsløping – GPS måling
 - Kartlesning (korridor) – GPS måling
 - Rerun av løype (overordnet test)
 - Teoretiske øvelser
- *Arbeider med øvelser/evaluering!*

Test 1: "Rerun"

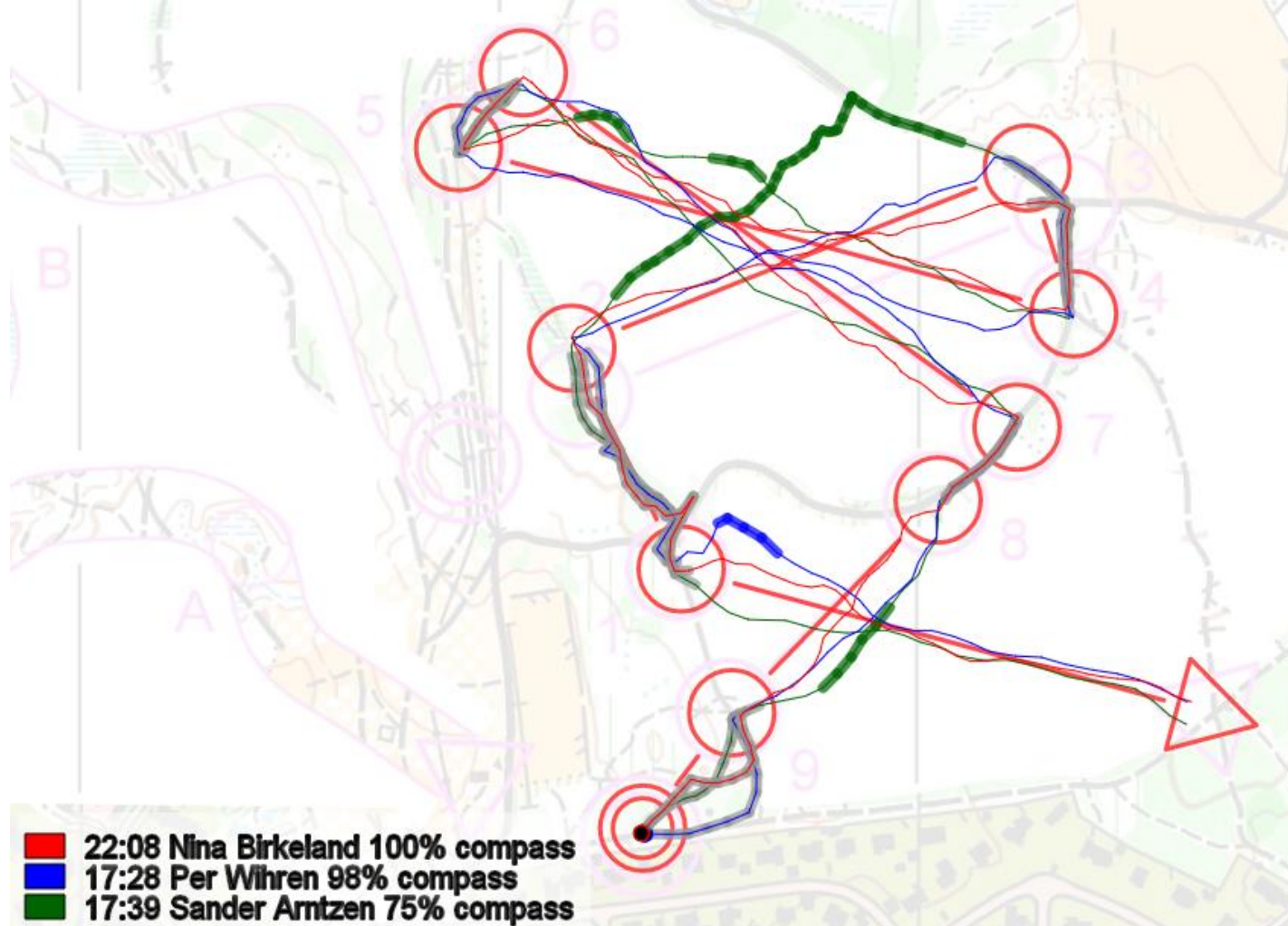
- "Rerun" av en løype
- Løp først gjennom som vanlig løp – deretter på nytt når du allerede kjenner løypen. Hvor stor forskjell?
- Overordnet test – ser ikke på ulike tekniske egenskaper
- Må kjøres i konkurranse-hastighet

Test 2: Retningsløping

- Hvor god er løper til å følge retning?
- Løp så rett som mulig på strekk i relativt flatt terreng
- Evaluer "kvantitativt" ved å se på hvor langt bort fra streken – måles i % man er innenfor et visst kriterie
- Bør kjøres i konkurranse-hastighet



■ 17:50 Per Wihren 98% compass

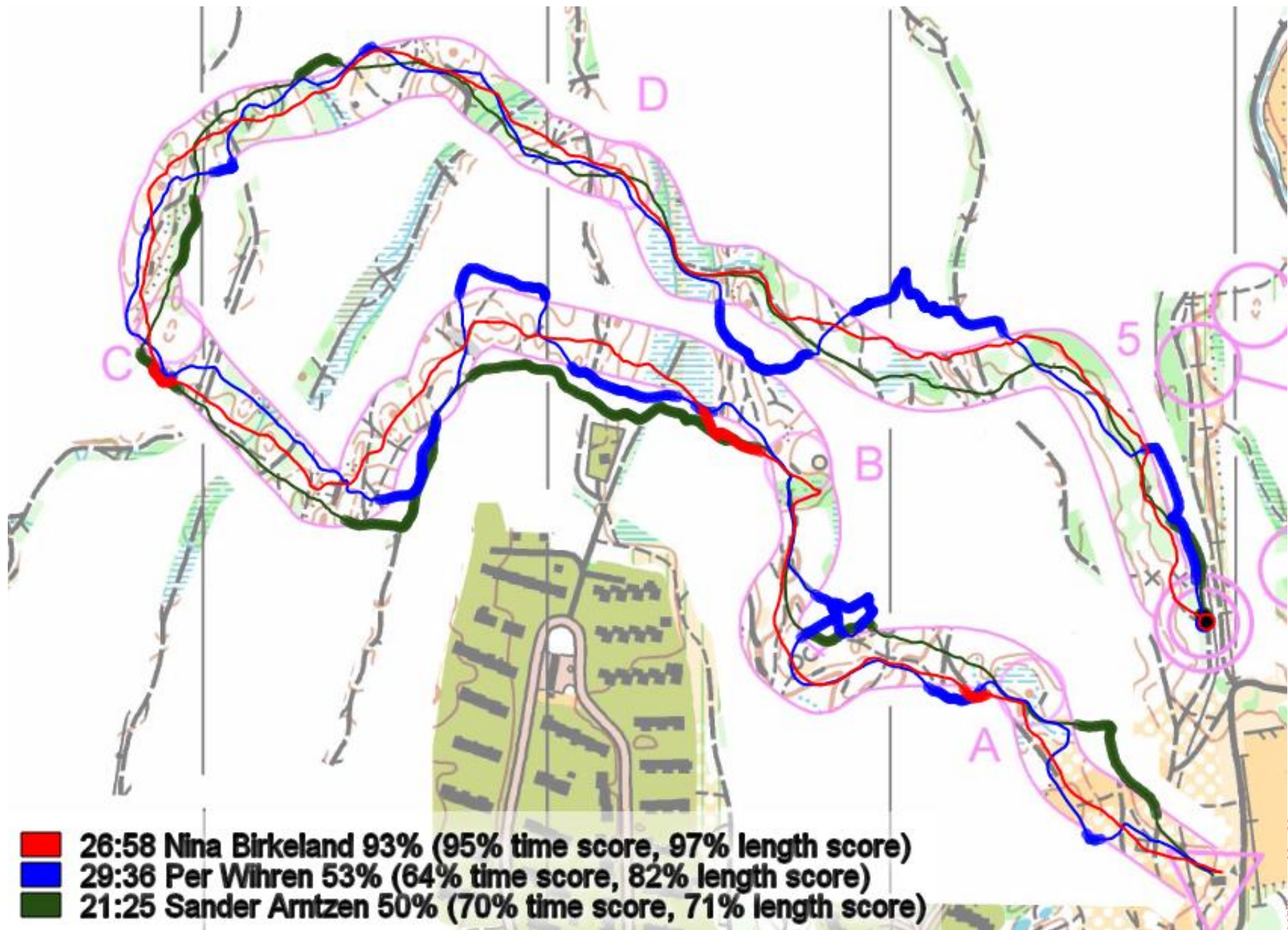


Results Compass Evaluation

Name	Result	1	3	5	7	9
Nina Birkeland	100%	100% Max 13m	100% Max 21m	100% Max 31m	100% Max 18m	100% Max 17m
Per Wihren	98%	90% Max 36m	100% Max 13m	100% Max 23m	100% Max 13m	100% Max 23m
Sander Arntzen	75%	100% Max 20m	23% Max 79m	84% Max 41m	100% Max 25m	65% Max 30m

Test 3: Korridorløping

- Hvor god er en løper til kontinuerlig kartlesning
- Evaluer "kvantitativt" ved å se på hvor mye løper er innenfor en korridor
- Bør kjøres i konkurranse-hastighet



Test 4: Teoretisk test

- Hvor god er en løper til å oppfatte detaljer ved strekket – bruk spørsmål som utfordrer løperen til å tenke gjennom alle viktige momenter ved et strekk

Teoretisk o-teknisk test

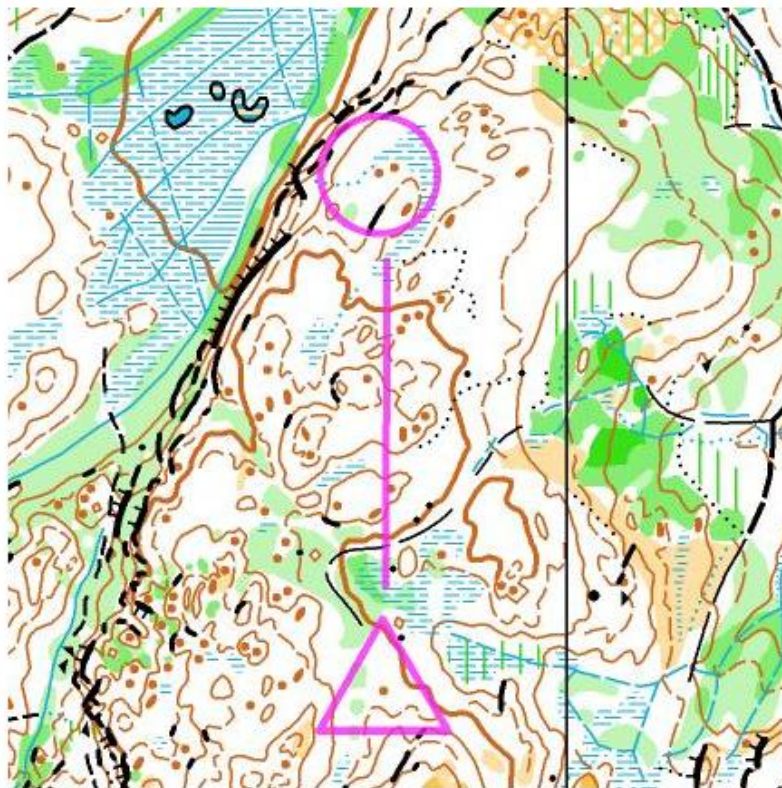
- <http://events.worldofoc.com/otechtest/>
- Innlogging med Eventor ID
- Kan kun kjøres én gang (åpner for å kjøre på nytt senere en gang)
- 20 oppgaver i denne omgang - **utfordrende oppgaver!**

O-technical Theoretical test

Title	Published
Camp Norway høst 2015	2015-10-30



1. Se nøye på strekket og tenk gjennom i detalj hvordan du ville løst det. På neste side vil du få et spørsmål knyttet til dette strekket.



- Spørsmål knyttet til: Høydeprofil, lengde, veivalg, hastighet som kreves, stigning, detaljer viktig for orientering/forenkling osv.



Oppsummering: Testing av O-teknikk

Kan vi måle hvor god o-teknikken til en løper er?

- Sett deg mål – evaluer forbedring
- Bruk verktøyene i daglig trening / løp
- Kom gjerne med innspill på metode