

İyi bir kısa mesafe parkurunun özellikleri

David May
IOF Koşarak Oryantiring
Komisyonu

Konuyla ilgili özgeçmişim

- Kısa mesafe (Sprint) kavramının gelişme aşamasında IOF Koşarak Oryantiring Komisyon üyesi
- Dünya Mastırlar Şampiyonasına (WMOC) Kısa Mesafe'nin alınmasını sağladı
- Kısa Mesafe'nin Dünya Mastırlar Şampiyonasında ilk kez uygulandığı WMOC 2008'de Uzman Etkinlik Danışmanı
- WMOC 2012'de Uzman Etkinlik Danışmanı
- İngiltere'nin en büyük oryantiring festivali olan JK'de kısa mesafenin ilk dahil edildiği 2008'de kısa mesafe parkur planlayıcısı

IOF Kısa Mesafenin Tarihçesi

- Günümüzde kullandığımız üç farklı tip parkur, geçtiğimiz 10 - 12 yılda gelişti, olgunlaştırıldı.
- Neden birbirinden tümüyle farklı üç tip parkura ihtiyaç duyulduğu belirlendi.
- Koşarak Oryantiring Komisyonunda “IOF Kısa Mesafe Yarış Kriterleri” Mayıs 2001’de yayınlandı.
- WOC 2001 – Kısa Mesafe ilk kez Dünya Şampiyonasına dahil oldu
- IOF Yarışma Kurallarında Ek 6, bugünkü şekliyle bu üç ayrı parkur tipini (kısa, orta, uzun mesafe) anlatır.

Kısa Mesafenin Özellikleri

IOF Yarışma Kuralları – Ek 6

- Kazanma zamanı 12 – 15 dakika
- Harita – Ölçek 1:5000 veya 1:4000, eşyükselti aralığı 2.5 m
- Harita – ISSOM’a göre, ISOM’a göre değil
- Arazi - parkurun çoğunluğu park veya kenstel arazi, belki az birşey hızlı koşulur orman
- Çıkış aralığı 1 dakika
- Hedefler kolay yerlerde ama rota seçimi zor ve yüksek konsantrasyon istiyor
- Koşu “çok yüksek hız”da

Kısa Mesafenin Özellikleri

IOF Yarışma Kuralları – Ek 6

- Kazanma zamanı 12 – 15 dakika
- Harita – Ölçek 1:5000 veya 1:4000, eşyükselti aralığı 2.5 m
- Harita – ISSOM’a göre, ISOM’a göre değil
- **Arazi - parkurun çoğunluğu park veya kenstel arazi, belki az birşey hızlı koşulur orman**
- Çıkış aralığı 1 dakika
- **Hedefler kolay yerlerde ama rota seçimi zor ve yüksek konsantrasyon istiyor**
- **Koşu “çok yüksek hız”da**

İyi bir parkurun özellikleri

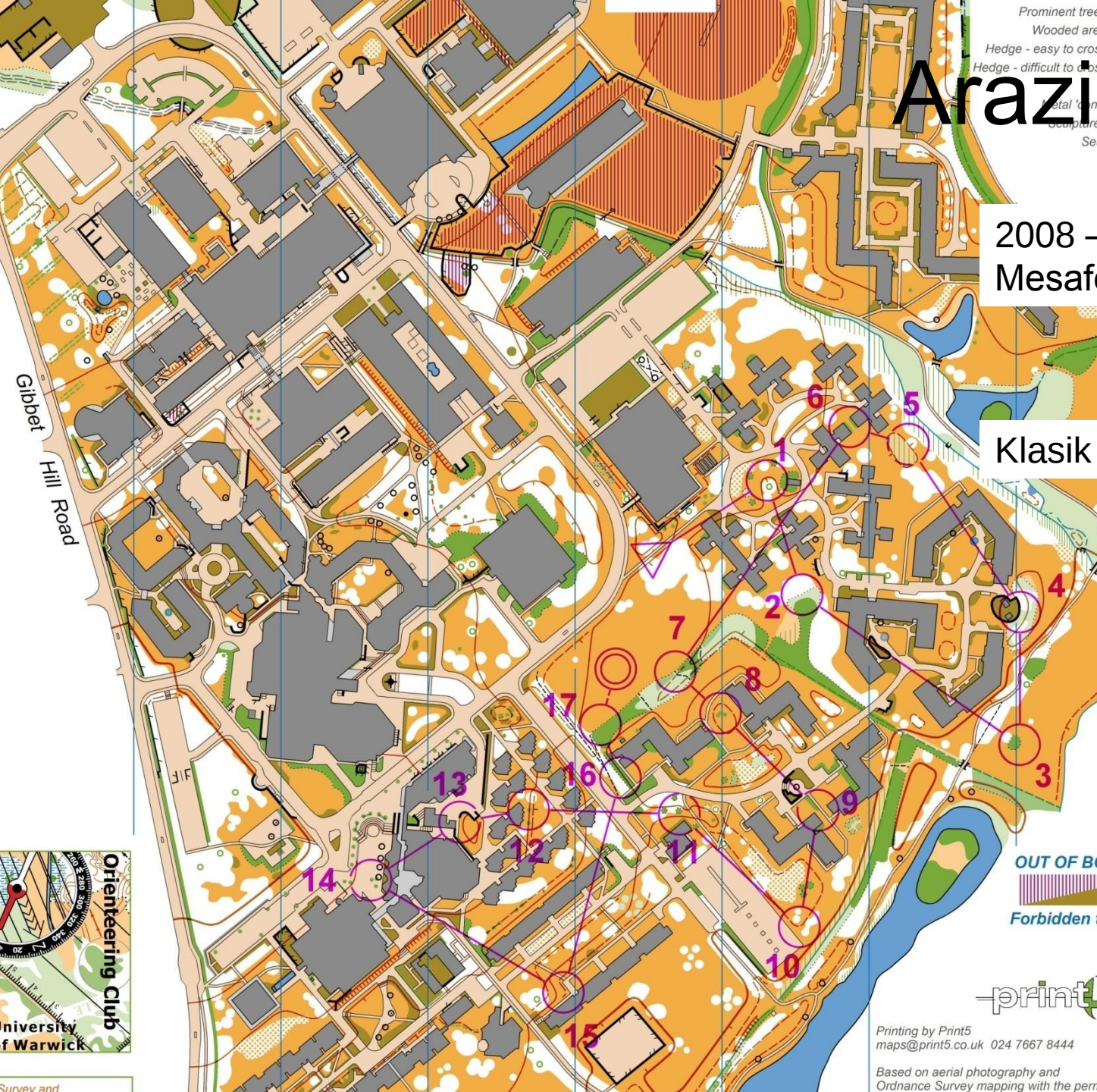
1 - Arazi seçimi

- “parkurun çoğunluğu park veya kenstel arazi, belki az birşey hızlı koşulur orman”
- Kısa mesafe, Orta veya Uzun mesafeden **kesinlikle farklı** olmalı
- Son 10 yılda IOF'nin önemli etkinliklerinin tümünde arazi kriterlerine uyulmadığını gördük
- (kişisel görüşüm) Dünya Şampiyonasında hayatında hiç ormanda oryantiring yapmamış bir kısa mesafe birincisi olabilmeli.

Arazi örneği 1

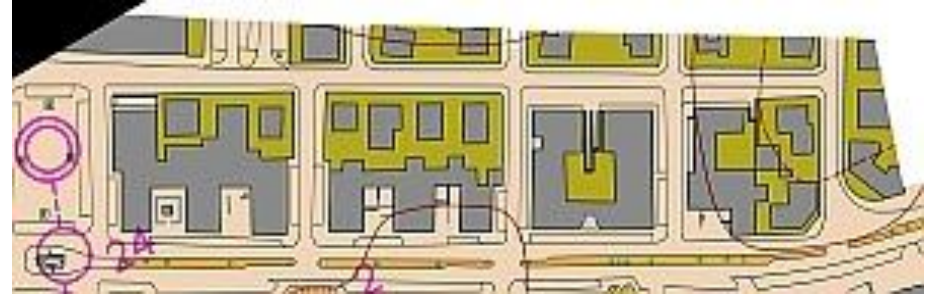
2008 – İngiltere Kısa
Mesafe birinciliği

Klasik kampus arazisi

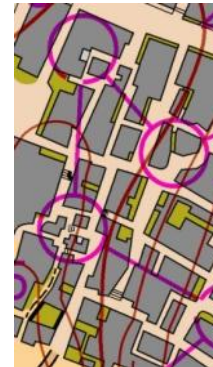


Arazi hakkında karar verme

- Bir kavram seçelim:
İnce ayrıntıların varlığı ve belirginliği
- Ayrıntılar kaba ise sadece basit rota seçimi vardır.
- İnce ayrıntı varsa sık yön değişiklikleri yaratmak mümkündür.



Kaba ayrıntılar

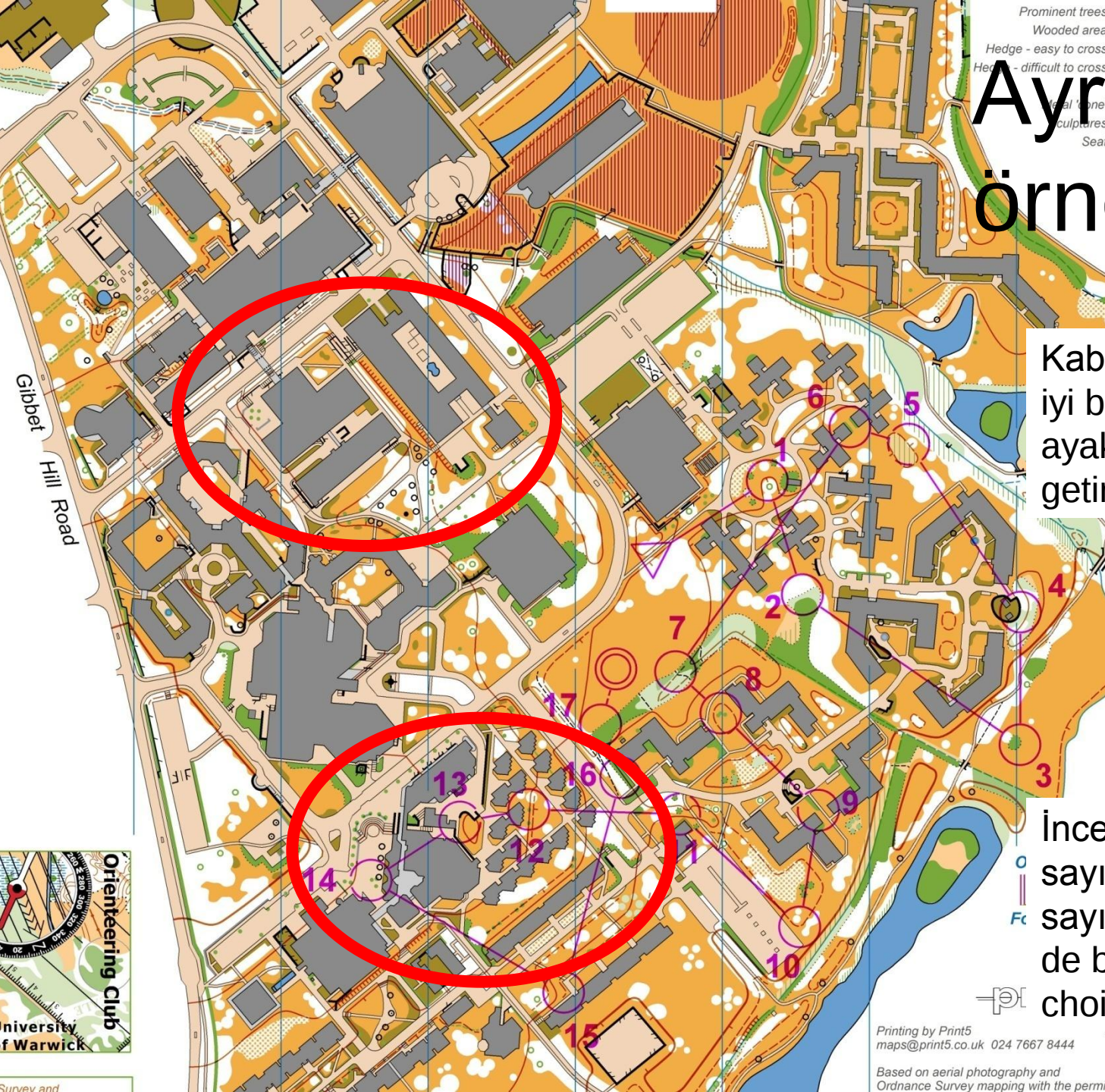


İnce ayrıntılar

Ayrıntı örnekleri

Kaba ayrıntılar – Yine de iyi bir düzenleme ile ayaklar ilginç hale getirilebilir

İnce ayrıntılar: Çok sayıda ayrıntı çok sayıda iyi rota seçimini de beraberinde getiriyor.
choices



Arazi örneği 2



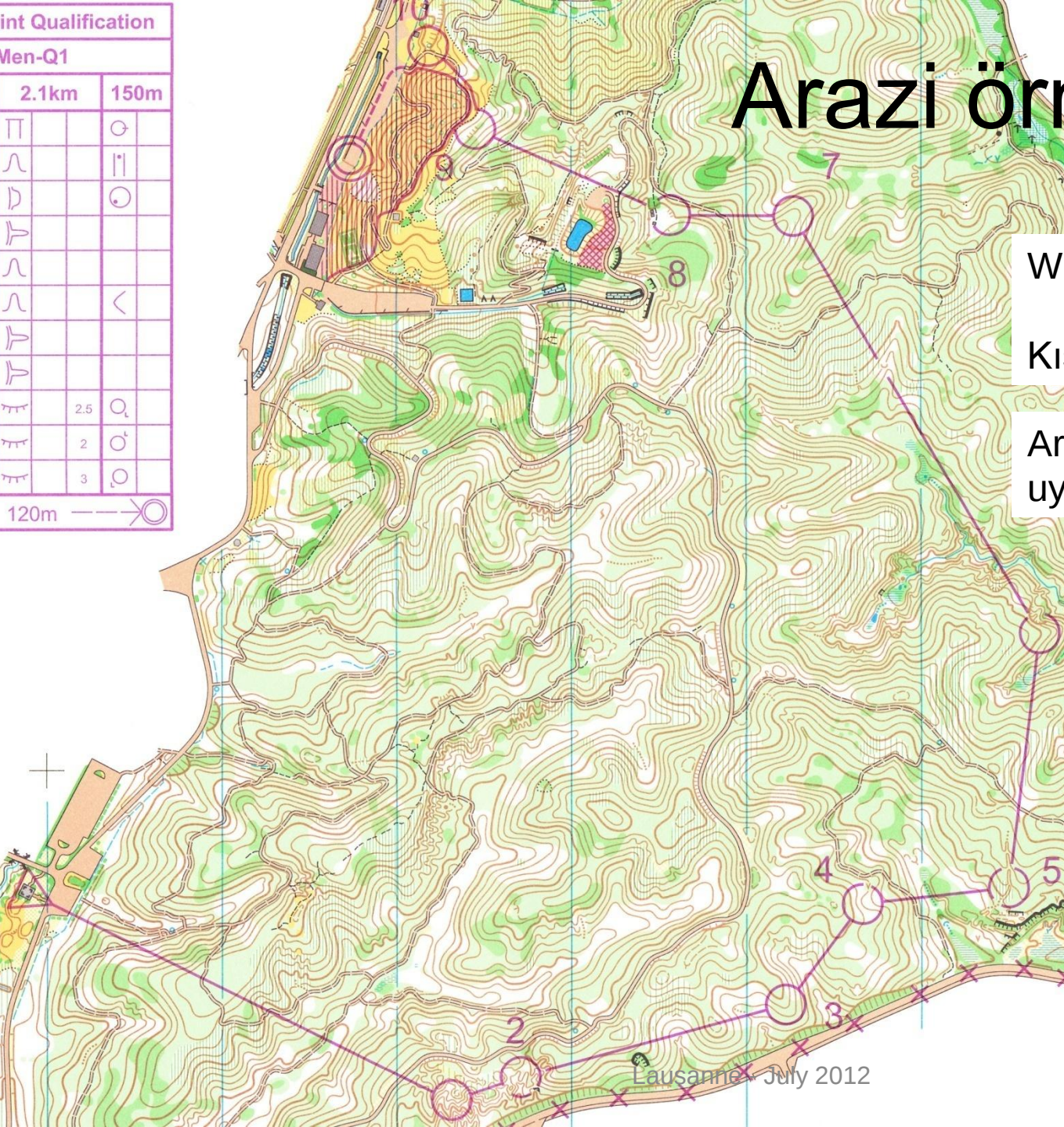
Short Qualification		
Men-Q1		
2.1km	150m	
Π		○
Λ		
∩		○
∩		
∩		<
∩		
∩		
∩	2.5	Q
∩	2	○
∩	3	○
120m		

Arazi örneği 3

WOC 2005 – Japonya

Kısa Mesafe elemeleri

Arazi kriterlere hiç uymuyor!



Lausanne July 2012

İyi bir parkurun özellikleri

2- rota seçimi

- Hedefler kolay yerlerde ama **rota seçimi zor ve yüksek konsantrasyon istiyor**
- Rota seçimi iyi bir kısa mesafe parkurunun anahtarıdır.
 - Mümkün olduğunca her ayak, zorlayıcı rota seçimi gerektirmelidir.
 - Bunu nasıl test edebiliriz ...

Kısa Mesafe Parkurunda Puanlama

Her ayak 4 üzerinden puanlanmalı

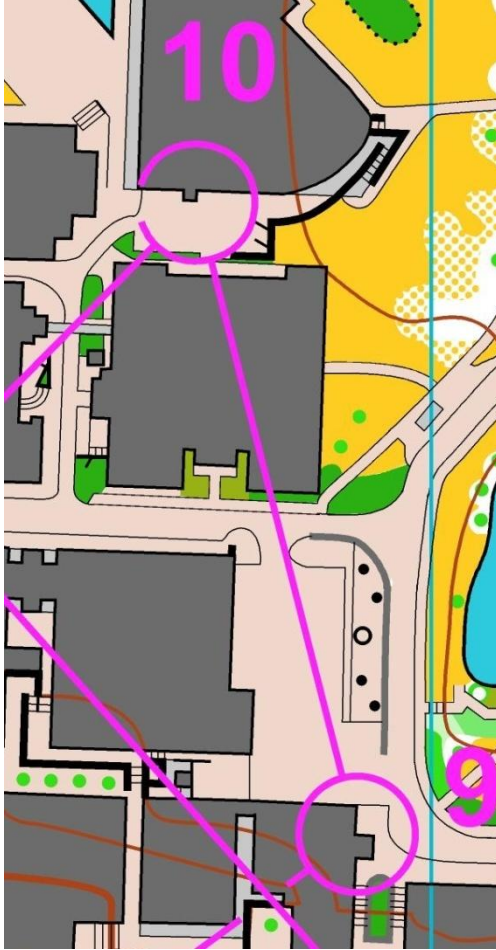
Puan	Kentsel arazi	Ormanlık arazi
1	Rota seçimi asgaride veya hiç gerekmiyor	Asgari düzeyde yön bulma içirene basit bir ayak
2	İki benzer rota var, rotaları hemen farketmek kolay	Kolay rota seçimi, teknik ayrıntı az
3	Birkaç rota olasılığı var veya tek bir rota var ama uzun, yol üzerinde sürekli düşünmeyi gerektiriyor	Rota seçimleri hemen farkedilir değil ve/veya teknik olarak zor
4	Karmaşık rota seçimi / ayrıntılı yön bulma gerekiyor, çok sayıda karar noktası içeriyor	Karmaşık rota seçimi / ayrıntılı yön bulma gerekiyor

1 puana örnek



“Rota seçimi asgaride
veya hiç gerekmiyor”

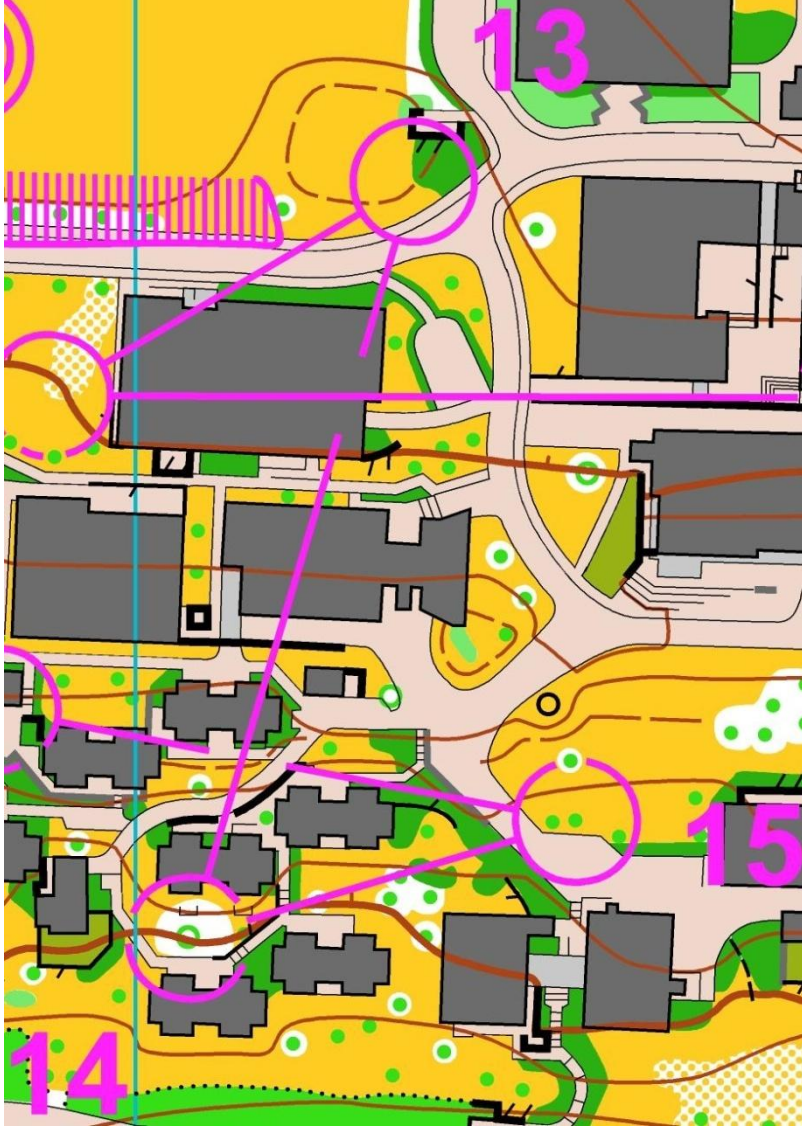
2 puana örnek



“İki benzer rota var, rotaları hemen farketmek kolay”

Aslında bu ayak, “2” puan barajının üst kısmında yer alıyor

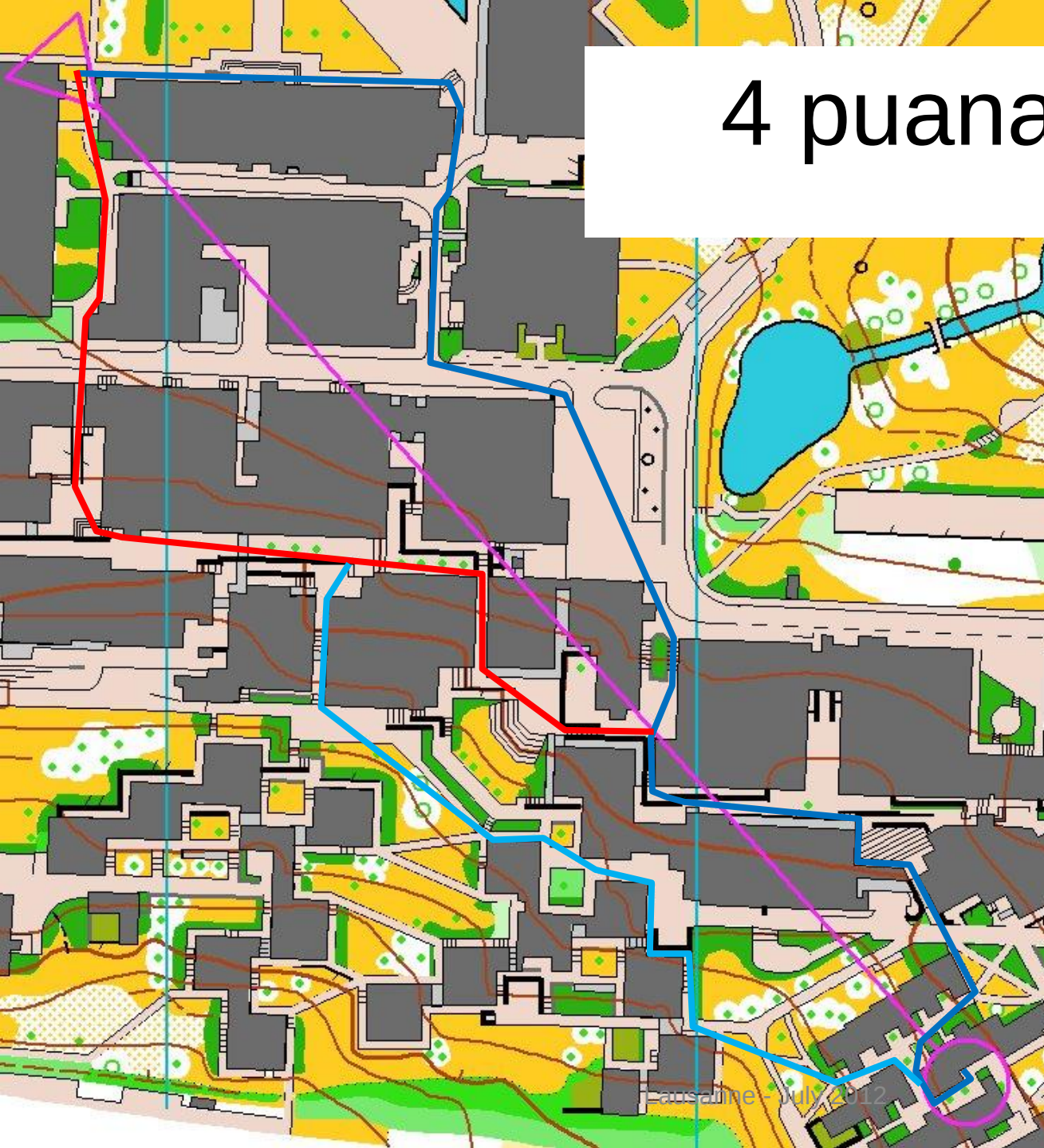
3 puana örnek



13 – 14 ve 14 - 15

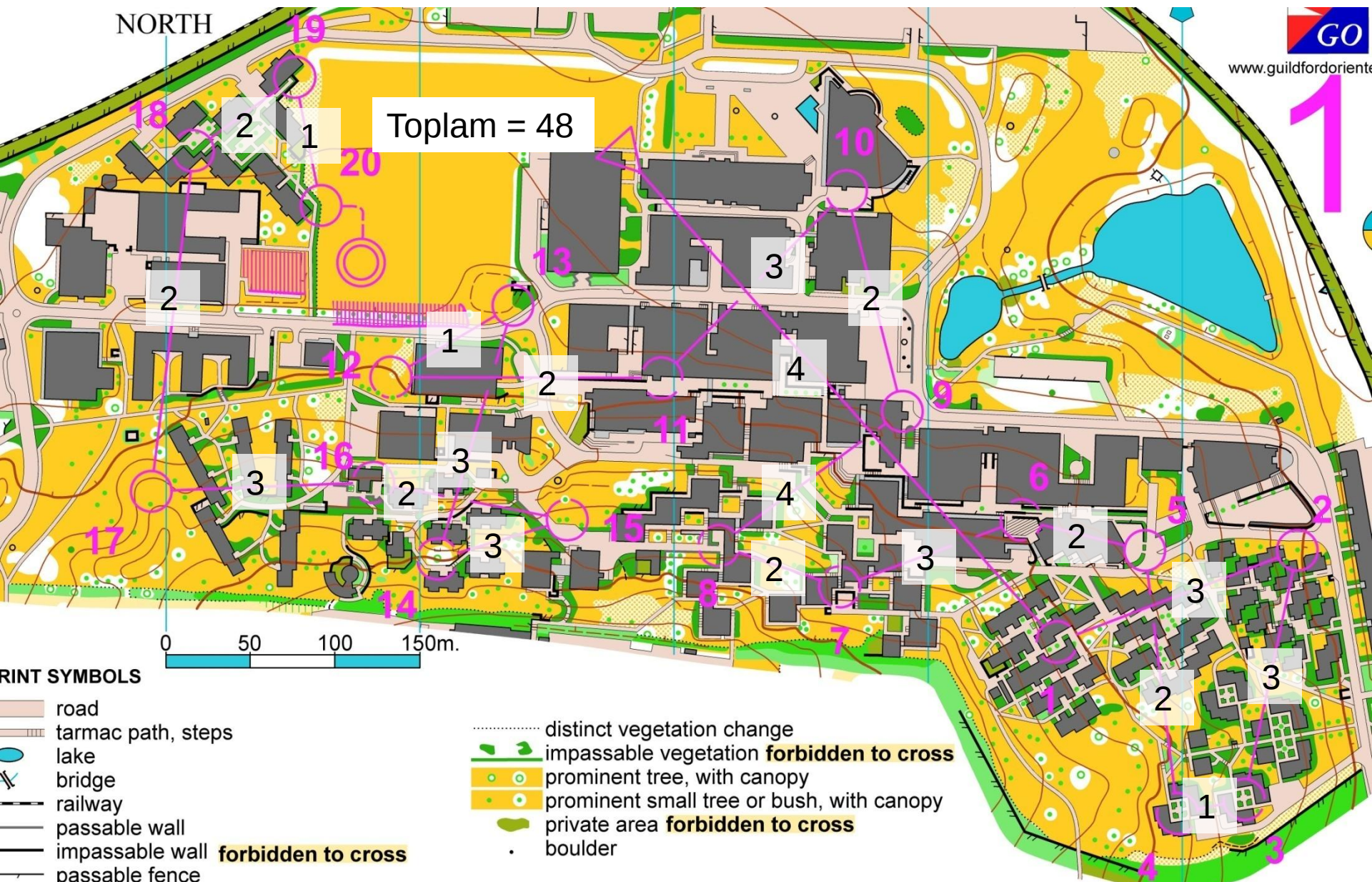
“Birkaç rota olasılığı var veya tek bir rota var ama uzun, yol üzerinde sürekli düşünmeyi gerektiriyor”

4 puana örnek



“Karmaşık rota seçimi /
ayrıntılı yön bulma
gerekiyor, çok sayıda
karar noktası içeriyor”

JK Sprint 2008 puanlaması

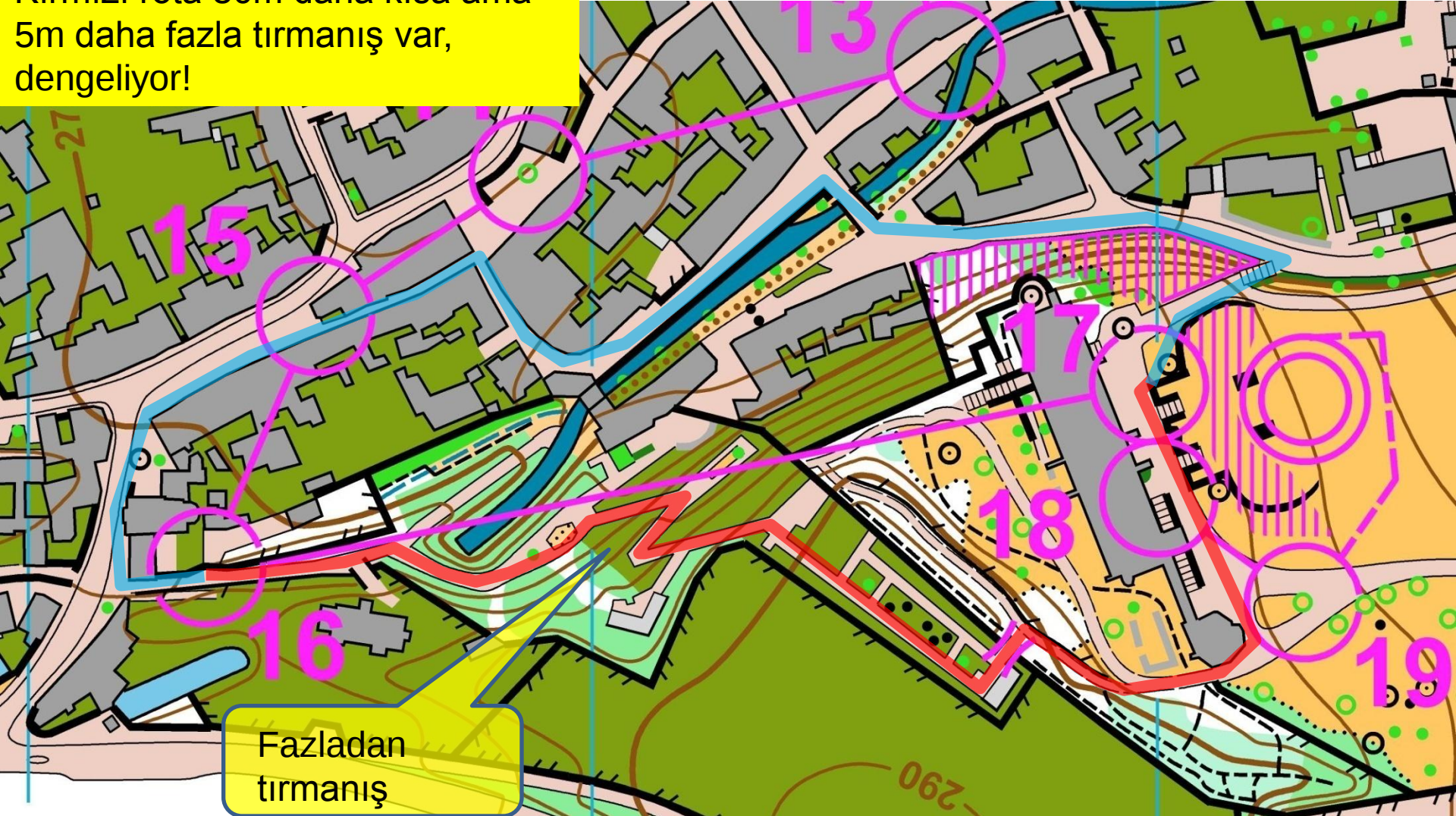


[illegible]

Toplam = 36

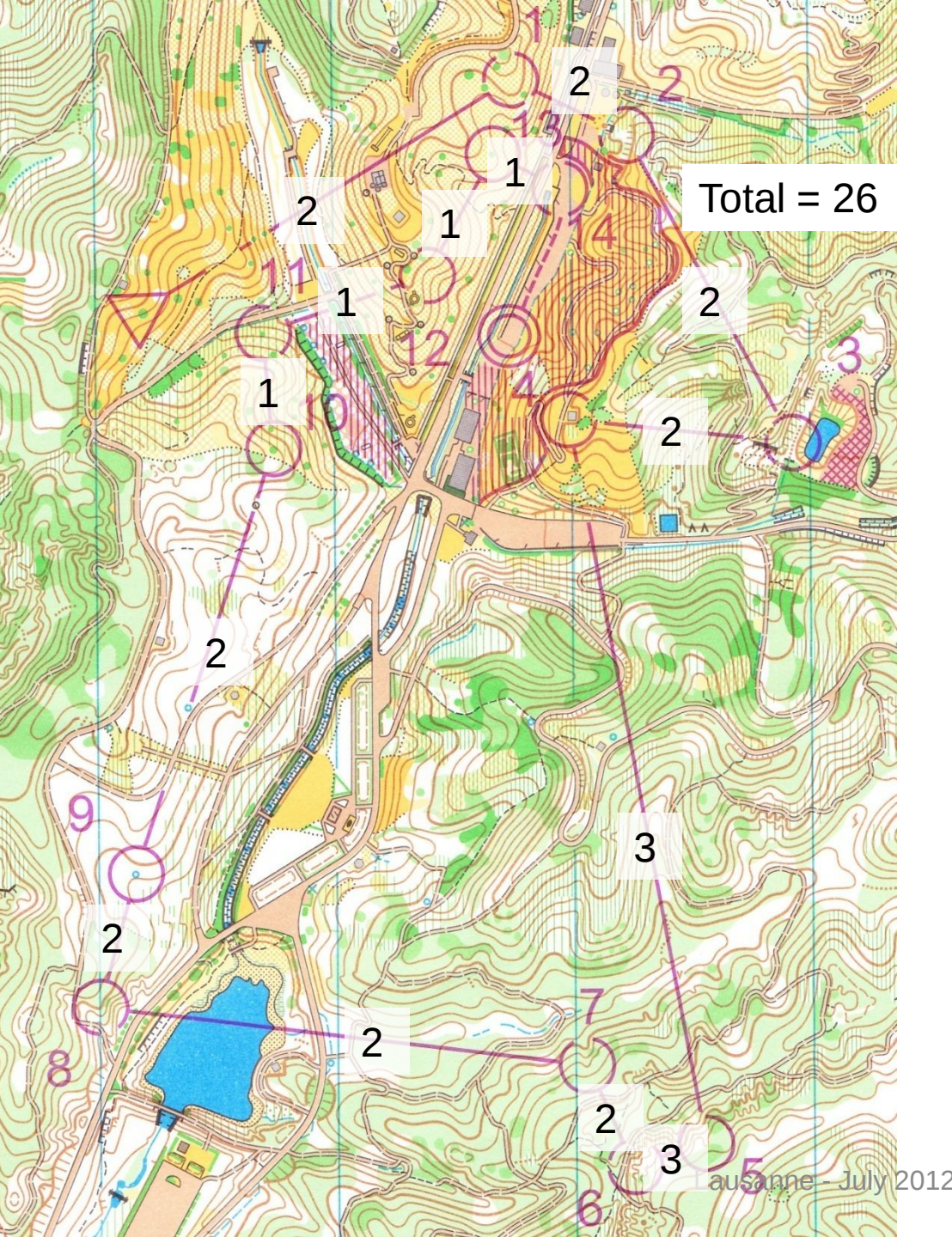
WMOC Kısa Mesafe Finali – 16 - 17 ayağı

Kırmızı rota 50m daha kısa ama
5m daha fazla tırmanış var,
dengeliyor!



Fazladan
tırmanış

WOC 2005 – Japonya Erkekler Kısa Mesafe Finali



Puan düşük kaldı çünkü

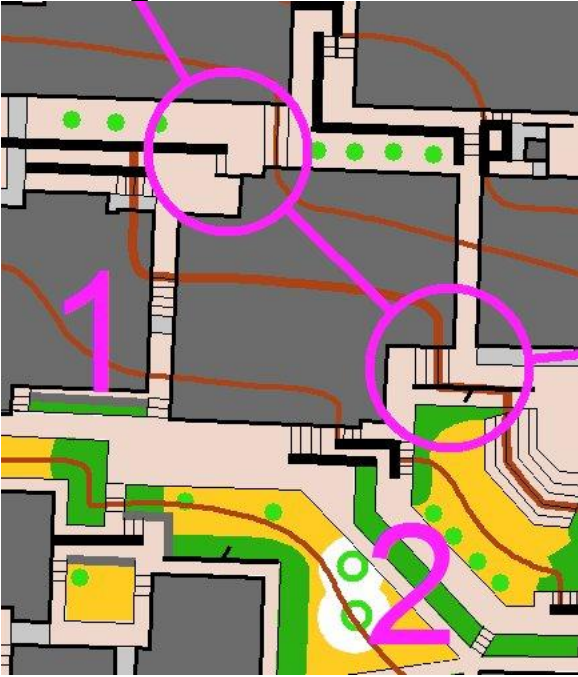
- Çok az sayıda yön değişikliği var
- Hedef sayısı çok az
- Düşünmeyi gerektirmeyen uzun bölümler var
yani “yüksek konsantrasyon” yok
- Arazi Kısa Mesafeye uygun değil!

Özetle, iyi bir Kısa Mesafe parkurunun özellikleri

- Uygun arazi – ince ayrıntılar çok olmalı
- Parkur yüksek derecede konsantrasyon gerektirmeli
 - Her ayakta rota seçimi olabildiğince çok olmalı
 - En iyi rota hemen farkedilmemeli
 - Hedef sayısı az olmamalı
 - Yön değişiklikleri çok olmalı
 - Kalite (puan değeri) çok yüksek değilse uzun ayaklardan kaçınılmalı
- Şimdi birkaç pratik ipucu verelim ...

Rota seçimi kalitesini yükseltme 1

- Gerçekte rota seçimi olmayan ayaklardan kaçının:



- Saat yönündeki rota = 63 m
- Saat yönünün tersi yönündeki rota = 91 m
- Özellikle 1'e batı yönünden yaklaşan sporcu için iki rota arasındaki fark çok bariz olacak ve aynı yönde koşmaya devam etmeyi seçecek

Rota seçimi kalitesini yükseltme 2

- Şimdi 2'nin yerini değiştirelim - duvarın iç köşesine alalım:



- Saat yönündeki rota = 91 m
- Saat yönünün tersi yöndeki rota = 77 m
- Saat yönünün tersi yöndeki rotanın daha kısa olduğunu sporcu hemen göremeyecek, üstelik 145° yön değiştirmesi gerekecek
- “Bir hedeften çıkışta en basit görünen rota her zaman en iyi rota olmamalı” - IOF

Uzun ayaklar yön bulma içermiyorsa sıkıcıdır

- Bu ayağın zorluk puanı 2 - ayak kısa olsa bu puan uygun olurdu.
- Uzun bir ayak için çok kötü bir tasarım - uzun mesafe, az veya hiç düşünmeden koşuyorsunuz.

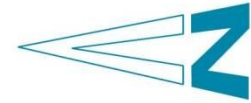


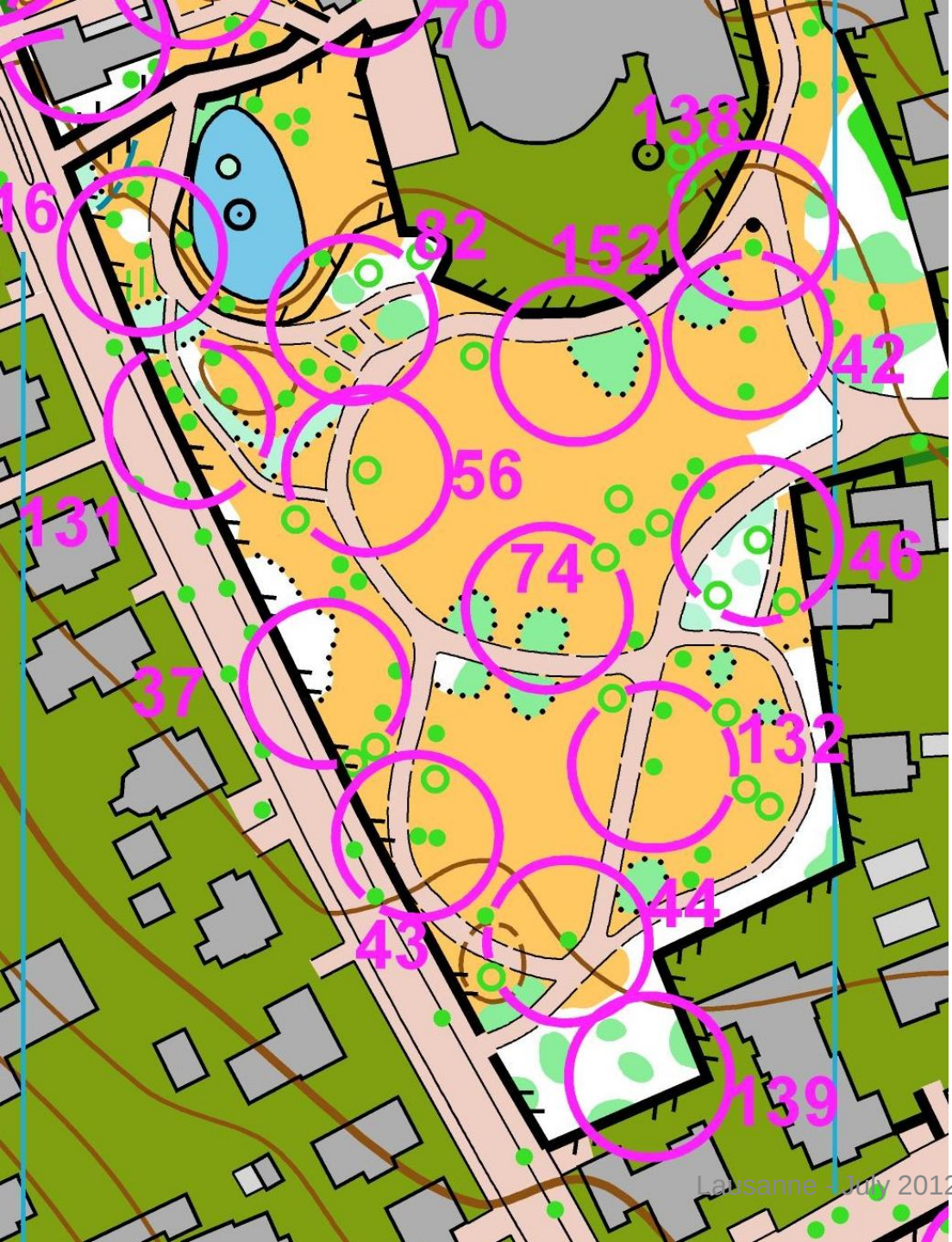
- Sürekli yön değişikliğini sağlar
- Yüzölçümü küçük alanlarda ayrıntılardan en iyi şekilde yararlanmayı sağlar

- Yarışmacıların çarpışma olasılığını yükseltir (özellikle WMOC gibi 4500 kişilik yarışlarda)!

WMOC 2012		Spring	
	S1		
	S2		
	31		
	32		
	33		
	34		
	35		
	36		
	37		
	38		
	39		
	40		
	41		
	42		
	43		
	44		
	45		
	46		

En az 15m olmalı, (benzer özellikte ise 30m)





Yakın hedefler

- ISSOM'a göre çizim çok hassas yön bulmaya izin verir
- Aynı bölgede hedef yoğunluğu artırılmalı (özellikle WMOC'ta!)
- Sporcuyu, yanına gelmeden bayrakların hangisinin doğru olduğuna karar vermiş olmaya zorlamalı...

ÖZET – İyi bir parkur sporcuyla zihinsel olarak en fazla zorlayanıdır!

- Örnek JK 2008 M21E – 2,7 km’lik bir parkurda 20 hedef
- Ayaklarda ortalama uzunluk = 130 m
- Her ayakta yaklaşık 5 - 7 karar noktası, bir başka deyişle her 20 - 30 metrede bir bir karar noktası (elit hızı ile her 6 - 9 saniyede bir, karar vermek zorunda demektir)
- Şimdi WMOC 2008 Finalinden bir örnek ...

Arazi uygun mu?

IOF Uzman Etkinlik
Danışmanı bir IOF Kısa
Mesafe yarışı için bu
araziye onay vermeli midir?

Ayrıntılar kaba

Çok fazla orman var,
üstelik bazı yerler yeşil
(zor koşulur)

Kum tepecikleri var, hız
düşecek

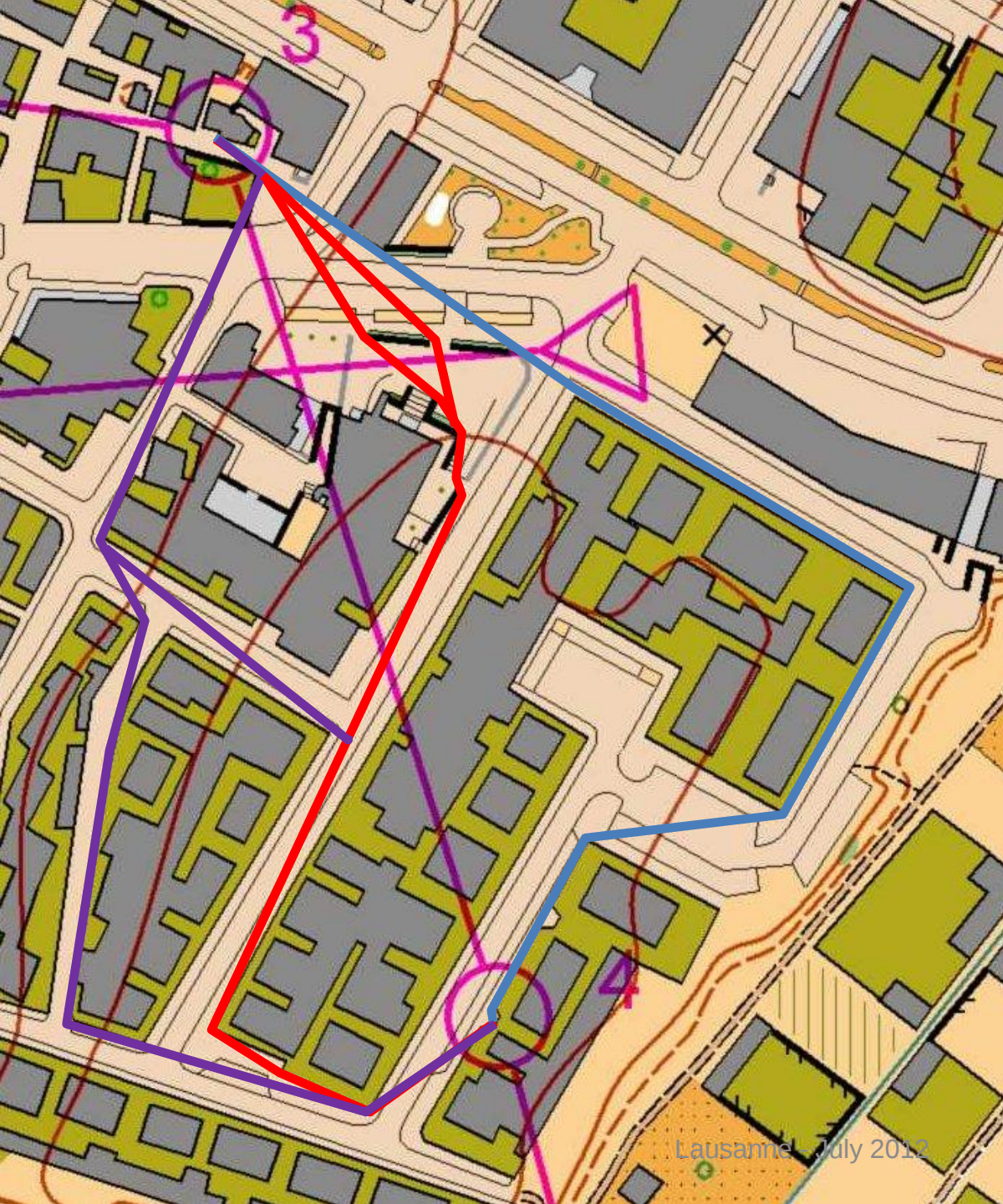
Eski kent dokusu güzel,
ince ayrıntı da bol ama
çok küçük bir bölümünü
oluşturuyor.



M50A WMOC Kısa Mesafe Finali

- 2,3 km'lik parkurda 21 hedef
- 4 -> 5 aynı ayak üzerinden farklı arazi tiplerinden geçiliyor
- 3 -> 4 – kaba ayrıntı içeren ayak iyi tasarlanmış
- 10 hedef koşulabilir ormanlık / kum tepeciklerinde
- İnce ayrıntı içerek eski kente varışa giden hedefler zorlayıcı





M50A 3 -> 4 ayağı

- Aralarında geçiş olmayan kaba ayrıntı içeren binalar iyi bir ayak umudu vermiyor
- Hedef noktalarının seçimindeki özen, iyi bir rota seçimi problemi oluşturuyor
- Kırmızı (3:57)
- Mor (3:31)

Özet

- Kısa Mesafe hala gelişmekte olan bir parkur tipi
- Çok sayıda parkur planlayıcı henüz kısa mesafe konusunda çok deneyimli değiller
- Çoğu Kısa Mesafe'nin özünü anlamıyorlar
- IOF bu nedenle yardımcı olmaya hazır
- Arazi seçimi çok önemli
- Zihinsel zorlayıcılığı en üst düzeye çıkarmak gerek
- Ayak kalite puanlaması yaparak parkuru kontrol ediniz

Son olarak bir parkur analizi daha

