



DÜZEĞE UYGUN PARKUR PLANLAMA

Nermin Fenmen

Giriş

Oryantiring sporunun en önemli özelliklerinden biri, gücünüz yettiğinde doğada olmaktan keyif almayı sürdürebileceğiniz, her kondisyona, her yaş grubuna hitap eden bir spor olmasıdır. Bu bakımdan parkur hazırlayıcıların da en önemli görevlerinden biri, hedef kitlenin özelliklerini çok iyi anlamaları ve farklı özellikler gösteren farklı yaş ve kondisyonda katılımcılardan her birinin keyifle yapabilecekleri parkurlar tasarlamaktır.

Bu yazımızda küçük yaştakiler (7 – 11 yaş) ile bu spora yeni adım atmakta olan yetişkinlere uygun parkurlarla başlayacağız, adım adım ilerleyerek zorluk derecesini artıracakız. Ancak teknik bazda üst düzey parkurların tasarımına bu yazımızda girmeyeceğiz. Amacımız daha çok yeni başlayan yetişkinler ve 16 yaşa kadar çocuklar için basit düzeyde parkur planlamak isteyen öğretmen ve antrenörlerimize yol göstermek olacak.

Bu yazıda yer alan pek çok bilgi ve harita örnekleri, İngiliz Oryantiring Federasyonu internet sitesi, İsveç Oryantiring Federasyonu O-Ringen 2013 eğitim belgeleri ile 2011 IOF Üst Düzey Etkinlik Semineri (HLES) örnek parkurları kullanılarak derlenmiştir.

Hedef kitlemizin özelliklerini iyi bilelim

Aşağıdaki çizelgede farklı yaş grupları ve deneyim düzeylerinin ana özelliklerini görüyoruz. Buna göre parkurumuzda mutlaka bulunması ya da kesinlikle bulunmaması gereken unsurlar da kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

Küçükler (7 – 11 yaş) ile yeni başlayan yetişkinler:

- önce koşar, sonra durup haritaya bakar => kolay koşacakları bir arazi olmalı
- çok çabuk moral bozar => kaybolmadan parkuru tamamlamaları sağlanmalı

12-14 yaş ile fazlaca deneyimi olmayan yetişkinler:

- haritaya daha sık bakar ama haritanın tümünü anlamayabilir => hedefe nasıl ulaşacak, iyi düşünmeliyiz

Kondisyonlu (atlet, bisikletçi, triatlet, vb) ama oryantiring yapmamış yetişkinler:

- Oldukça tehlikeli bir gruptur: Hızlı koştuklarından kendilerini “deneyimsiz” görmezler. Uzun mesafe koşabilirler, hedefi geçip gitmeleri an meselesidir. Parkurda onları hedefe varmadan durduracak ve yavaşlatacak belirgin özellikler bulunmalı

14 – 16 yaş:

- Artık haritaya hakimiyet artmaktadır. Bu grubu teknik olarak zorlamaya başlayabiliriz, belki ilk bir-iki hedef kendine güven sağlaması için kolay tutulabilir

Mastırlar (35 yaş üstü):

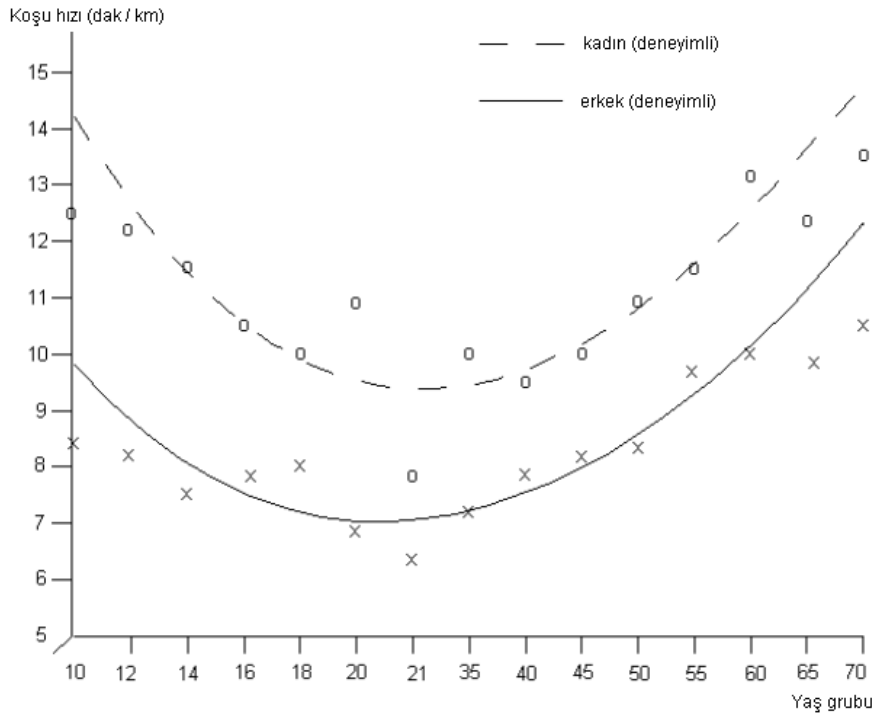
- Teknik olarak zor, ama koşu mesafesi ve tırmanma yaşlarına uygun olmalı

17 – 35 yaş:

- Deneyimli, fiziksel olarak uzun mesafe koşuya dayanıklı sporculardan oluşmakta olduğu varsayılmalı, parkur buna göre planlanmalı

Düzeye göre parkur mesafesi ne olmalı?

Parkur planlamaya başlarken genellikle akla ilk gelen, parkurun mesafesidir. Oysa *düzeye uygun* parkur planlamada mesafeden çok, arazi özelliklerini, görüş mesafesini, bu koşullar altında farklı deneyim düzeyindeki katılımcıların hangi hızda ilerleyeceklerini dikkate almak daha önemlidir.

Yaşa bağlı hız değişimi: Tipik bir "banyo küveti" eğrisi

Parkurun mesafe ve bitirme zamanlarını düşünürken ortalama bir sporcu, bu arazide 1 kilometreyi X dakikada alır/almalıdır yönündeki tahminler, sizi daha doğru bir sonuca götürecektir.

Aşağıdaki grafik, ortalama hızda koşulabilir bir arazide (zemin ne tertemiz, ne de aşırı otluk, çalılık) harita okumada yaşına göre deneyimli, koşu kondisyonu ortalama bir bireyin koşu hızını vermektedir.

Burada “ortalama birey” konusu önemli, bu grafikte şampiyonlardan söz etmiyoruz. Ancak tekrar dikkati çekelim, harita okuma deneyimi olmayandan da söz etmiyoruz. Grafiğimiz harita okumayı bilen, ortalama kondisyona sahip bir sporcuyla temsil ediyor. Bu grafik, ortalama bitirme zamanını saptamamızda yol gösterici olacaktır.

“Renk” Parkurları

İngiliz Oryantiring Federasyonu, parkurları zorluk derecesine göre renklere ayırmıştır. Hangi yaştan olursa olsun, önce BEYAZ parkurla başlanması önerilir. En az 5-6 parkuru bu düzeyde yapıp bu düzeyi kolaylıkla başardıklarını gösterenler bir üst düzeye geçebilirler. Aşağıdaki çizelge, renklerin yaş ve deneyime göre sıralamasını göstermektedir. Bu parkurların özelliklerine ise birazdan değineceğiz.

Beyaz ve Sarı	11 yaşa kadar minikler, yeni başlayan yetişkinler
Turuncu	12-14 yaş, fazlaca deneyimi olmayan yetişkinler
Kırmızı	Kondisyonlu ama daha önce oryantiring yapmamış yetişkinler
Açık yeşil	14 – 16 yaş
Yeşil ve Mavi	Mastırlar (35 yaş üstü)
Kahverengi ve Siyah	17 – 35 yaşta, deneyimli oryantiringciler

Oryantiring beceri skalası

Oryantiring becerilerini, en temelden daha ayrıntılıya giden bir skala halinde sunmak, daha sonra parkur teknik zorluk düzeylerini incelemekte yol gösterici olacaktır. Aşağıdaki çizelgede en temelden daha deneyim gerektirenlere doğru giden beceri skalası, A’dan başlayarak harflerle simgeleştirilmiştir.

Beceri sınıfı	Bu sınıftaki asgari beceriler
A	Haritanın renklerini bilir Yaygın olarak kullanılan hedef bilgi sembollerini bilir Haritayı doğru yönde tutar, sapakta çevirmeyi bilir Pusula kullanımını bilir, pusula ile haritayı karşılaştırır
B	Yol ve patika izleyebilir Sapak ve kavşaklarda (bunlara bundan böyle “karar noktası” diyeceğiz), orada bulunan bir hedefin de yardımıyla ne tarafa döneceğine karar verebilir
C	Yalnızca patikaları değil, dere yatağı, duvar, çit gibi diğer çizgisel özellikleri de takip edebilir Karar noktasında hedef olmasa da karar verebilir
D	Üzerinde bulunduğu çizgisel özelliği, hemen yakınındaki bir hedefi almak için terk edebilir ve tekrar o çizgisel özelliğe dönebilir
E	Çaprazdan kestirme yapabilir
F	İki çizgisel özellik arasında araziden kestirme yaparken basit düzeyde pusula kullanabilir Kısa bir ayakta pusula bağlayarak hedefe ya da yakınındaki belirgin bir özelliğe gidebilir
G	Ayakları, üzerindeki birkaç “karar noktası” yardımıyla basitleştirebilir
H	Basit rota seçimleri yapabilir
I	Kaba pusula yardımıyla uzun ayaklar boyunca belli bir saldırı noktasına kadar gidebilir
J	Kısa ayaklarda pusula ile ince oryantiring yapabilir
K	Kısa mesafede basit eşyükselti (tepe, taraça, sırt, büyük girinti) okuyabilir
L	Uzun mesafe boyunca eşyükselti okuyarak gidebilir (tepe, taraça, sırt, büyük girinti) okuyabilir.
M	Karmaşık eşyükselti takibi yapabilir
N	Uzun mesafeler boyunca odaklanmasını koruyabilir
O	Haritada ve arazide belirgin olmayan özellikleri de fark edebilir
P	Haritada ve arazide genelleştirme yapabilir, kendine gerekmeyen özellikleri yok farzedebilir.

Aşağıdaki çizelgede ise deneyim düzeyine göre hedeflenmesi uygun olacak bitirme sürelerini görüyoruz:

Renk	TZ (*)	Çoğunluğun bitirmesi hedeflenen süre (dak.) (**)	Mesafe (km)	Mesafe katsayısı (M21E = 1 alırsak)
Beyaz	1	15 – 35	1.0 – 2.0	0,14
Sarı	2	25 – 45	1.5 – 2.5	0,24
Turuncu	3	35 – 60	2.5 – 3.5	0,28
Kırmızı	3	45 – 75	3.5 – 5.0	0,50
Açık yeşil	4	35 – 60	2.5 – 3.5	0,29
Yeşil	5	45 – 75	3.5 – 5.0	0,60
Mavi	5	55 – 90	5.0 – 7.5	0,60
Kahverengi	5	65 – 105	7.5 – 10.0	0,88
Siyah	5	75 – 120	8.5 – 12.0	1

(*) Teknik zorluk derecesi

(**) Dikkat: Bu “kazanma zamanı” değil, çoğunluğun bitirmesi hedeflenen süre!

Rakamlar ortalama temizlikte, görüş mesafesi iyi sayılabilecek bir arazi için verilmiştir. Arazi daha basit ise mesafe üst sınırdan tutulabilir. Arazi karmaşık veya sert ise mesafeler alt sınıra yaklaşabilir.

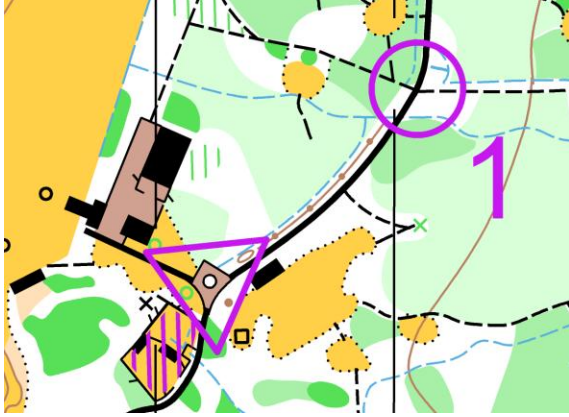
Teknik Zorluk derecesine göre parkur özellikleri

Parkurları, renklere göre tek tek ele alalım ve özelliklerini inceleyelim.

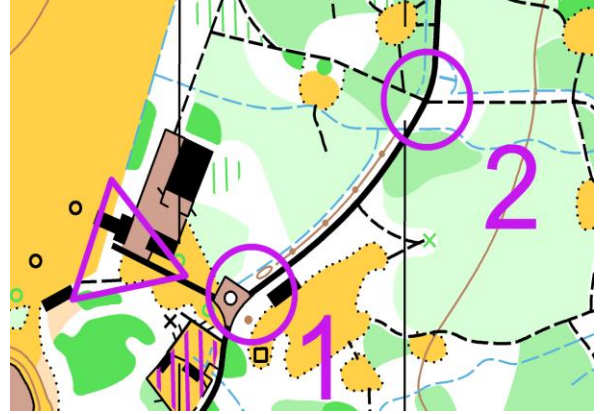
Teknik Zorluk Düzeyi: 1 – Renk: Beyaz

(11 yaşa kadar minikler, yeni başlayan yetişkinler)

Rota Seçimi	İki hedef arası mesafe	Hedef yerleri	Kaydolduğunda yerini saptama becerisi	Gerekli oryantiring becerileri
Yol ve patika takibi. Rota seçimi yok.	Hedeflerin arası en fazla 200 metre. Her karar verme noktasında (sapakta) bir hedef var.	Yol, patika kesişim, birleşim veya dönemeçlerinde. Daha fazla hedef bilgi sembolü öğrenmelerini teşvik için köprü, çit, duvar, elektrik direği kullanılabilir. Hedef bayrağı, bir sonraki hedefe götüren yönde konmalı	Gerekli değil	A, B - Haritanın renklerini bilir - Yaygın olarak kullanılan hedef bilgi sembollerini bilir - Haritayı doğru yönde tutar, sapakta çevirmeyi bilir - Pusula kullanımını bilir, pusula ile haritayı karşılaştırır - Yol ve patika izleyebilir - Sapak ve kavşaklarda orada bulunan bir hedefin de yardımıyla ne tarafa döneceğine karar verebilir.

Beyaz için parkur planlarken dikkat edeceğimiz:

İlk hedef kolay ama çıkıştan hedef görünmüyor.



Çıkıştan ilk hedef yakın ve görünür durumda:
Güven veriyor.

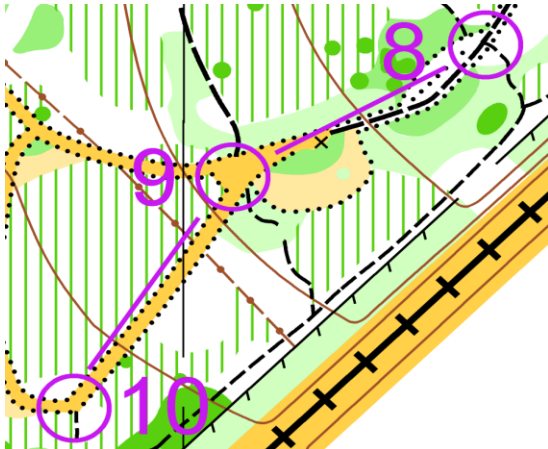
1. hedef de 2'ye doğru yol gösterir konumda
yerleştirilmiş.



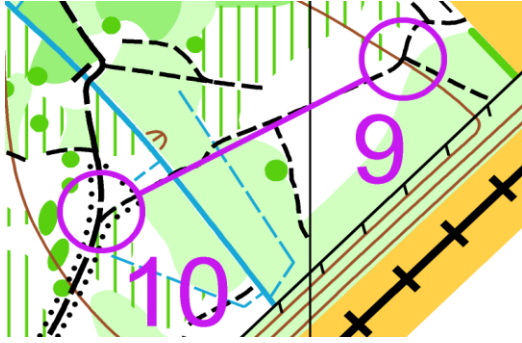
Sapılması, yön değiştirilmesi gereken her kavşakta
(karar noktası) bir hedef var. Hedef bayrakları,
sapmadan sonra izlenecek patikanın içine doğru
yerleştirilmeli.



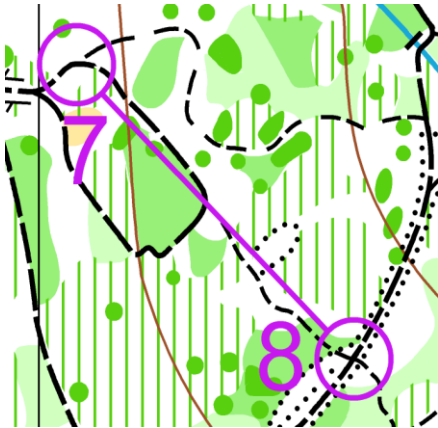
Sapılmayacak, yön değiştirilmeyecekse (karar
noktası değilse) hedef gerekmemekte.



Özellikle çok sayıda patikanın kesiştiği noktalarda doğru
yönlendirme önemli. 9'un bayrağı mutlaka 10'a doğru
giden açık alanın 2-3 metre içine doğru konmalı



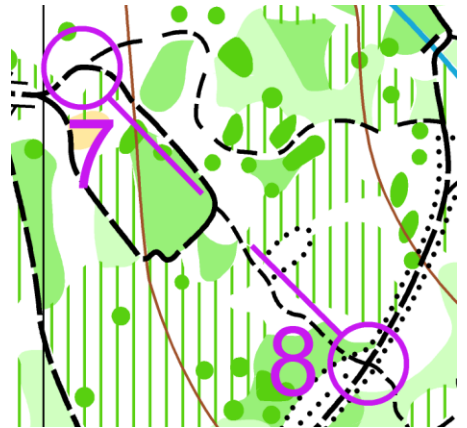
Hedefleri birleştiren çizgiye dikkat! Patikayı boylu boyunca kapatmış!



Hedefi birleştiren çizgilere dikkat edelim!

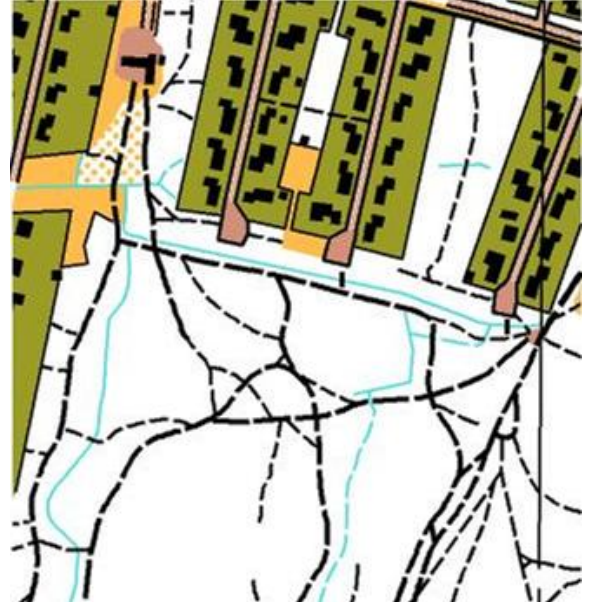
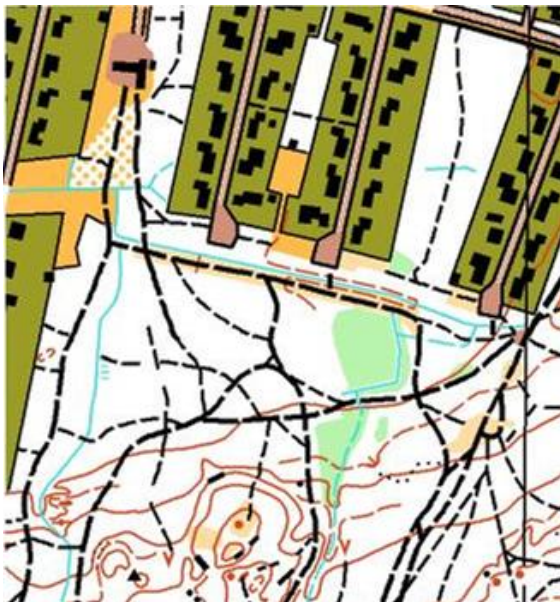
Yol ayrımını haritada görmemiz gerekir!

Çizgiyi tam o bölgede kesmeyi unutmayalım!



Ona sadece gerektiği kadar ayrıntı gösterin!

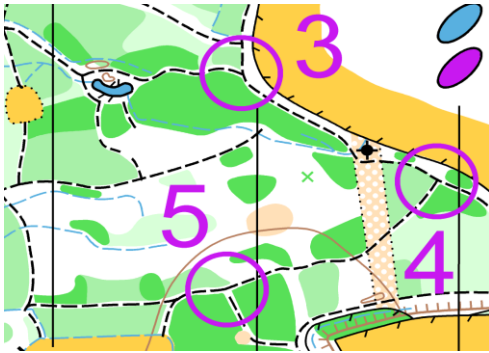
Patika örüntüsü yeterince karmaşık, eşyükselti ayrıntılarını da okuyacak deneyimde değilse o zaman haritada eşyükseltileri ve ona yön bulmada gerekli olmayan bitki örtüsü sembollerini gizleyebilirsiniz. Böylece esas olarak izlemesi gereken patikalara yoğunlaşmasını sağlayabilirsiniz. Aynı taktik, sarı ve kısmen turuncu parkur için de geçerli olacak.



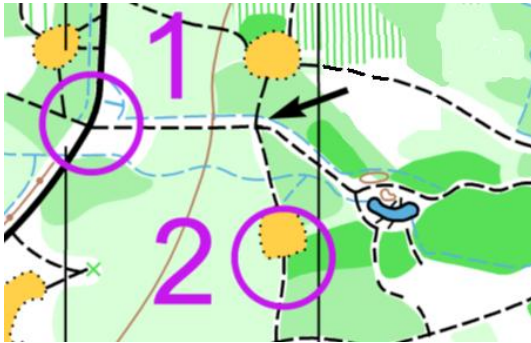
Teknik Zorluk Düzeyi: 2 – Renk: Sarı

(Daha önce 4-5 kez Beyaz parkur yapmış 11 yaşa kadar minikler ve yeni başlayan yetişkinler)

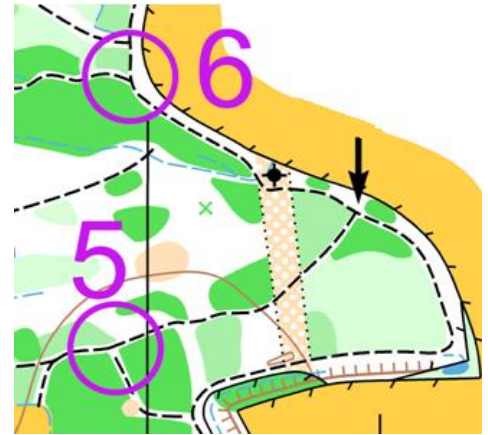
Rota Seçimi	İki hedef arası mesafe	Hedef yerleri	Kaydolduğunda yerini saptama becerisi	Gerekli oryantiring becerileri
Rota seçimi yok. Rota yol, patika, dere yatağı, çit, duvar, hendek ve eğer çok belirgin ise bitki örtüsü sınırını takip eder.	Hedeflerin arası en fazla 350 metre. Ayak uzunlukları birbirine yakın. Yön değiştirilecek her noktada (karar noktasında) hedef olmayabilir ama her ayakta en fazla iki karar noktası olmalı.	İzlenmekte olan çizgisel özellik üzerine konur. Bu çizgisel özelliği izleyerek giderken bulunduğu noktadan kolaylıkla görebileceği tepe, kaya gibi özelliklere de konabilir.	Aslında gerekmemeli ama aynı çizgisel özellikten geri dönünce nerede olduğunu kolayca anlayabilmeli.	C, D - Çizgisel özellikleri takip edebilir. - Karar noktasında hedef olmasa da karar verebilir. - Üzerinde bulunduğu çizgisel özelliği, hemen yakınındaki bir hedefi almak için terk edebilir ve tekrar o çizgisel özelliğe dönebilir.

Sarı için parkur planlarken dikkat edeceğimiz:

5'e gitmek için 4'de yön değiştirilecek: Beyaz için hedef şart

**Sarı** için her kavşakta hedef gerekmez.

Basit yön değiştirmelerini yapabilmeli.



Teknik Zorluk Düzeyi: 3 – Renk: Turuncu ve Kırmızı

(12-14 yaş, fazlaca deneyimi olmayan yetişkinler Turuncu, kondisyonlu ama daha önce oryantiring yapmamış yetişkinler Kırmızı. Kırmızının teknik özellikleri Turuncu ile aynı, yalnızca mesafe ve tırmanma daha fazla olabilir)

Rota Seçimi	İki hedef arası mesafe	Hedef yerleri	Kaydolduğunda yerini saptama becerisi	Gerekli oryantiring becerileri
Basit rota seçimi var. Çizgisel özellikler üzerinde olmayan hedefler olsa da bu hedefe yönelik saldırı noktasına götüren bir çizgisel özellik olmalı.	Ayak uzunlukları farklı. Kısa parkurlarda sık ve çok, uzun parkurlarda daha az sayıda ve birbirinden uzak hedefler olabilir.	Herhangi bir çizgisel özellik üzerinde olabilir. Arazide belirgin bir özellik üzerinde olabilir ama bu hedef bir çizgisel özellik üzerindeki saldırı noktasından erişilebilmeli.	Tüm hedeflerin ardında, fazla gittiğinde önünü kesip geri döndüren belirgin bir özellik (Yakalama Özelliği) bulunmalı.	E - H - Çaprazdan kestirme yapabilir - İki çizgisel özellik arasında araziden kestirme yaparken basit düzeyde pusula kullanır - Kısa ayakta pusula bağlayarak hedefe ya da yakınındaki belirgin bir özelliğe gider - Ayakları, üzerindeki birkaç Karar Noktası yardımıyla basitleştirir - Basit rota seçimleri yapabilir

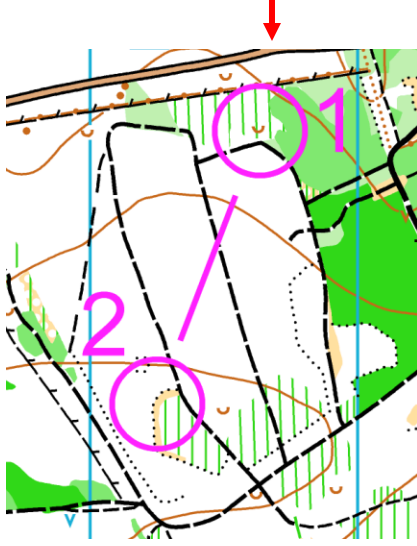
Turuncu ve Kırmızı için parkur planlarken dikkat edeceğimiz:

5'e gitmek için 4'de yön değiştirilecek: İçeri giren belirsiz patikayı bulması zor olabilir – 4. hedef şart

5'i bulduktan sonra dere yatağı boyu 6'ya çıkabilir.

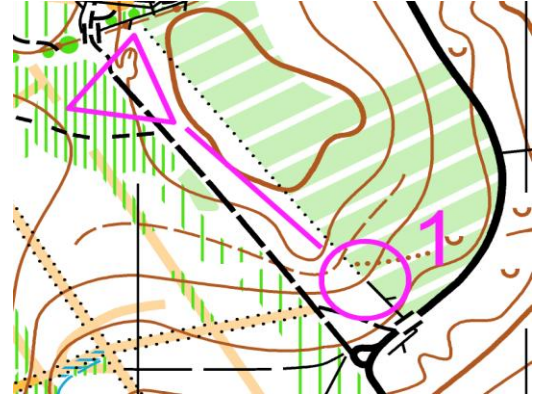


Basit kestirmeler – basit rota seçimleri sunulmalı

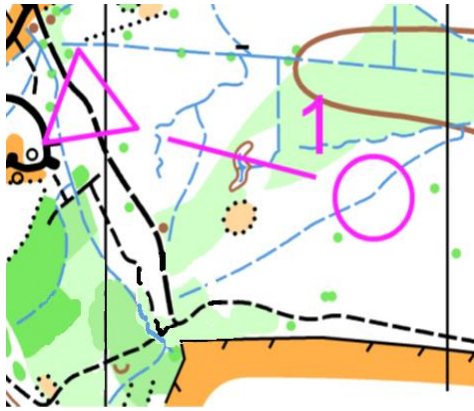


Patikadan ayrılıp belirgin bitki örtüsü sınırına gidip tekrar patikaya dönebilmeli.

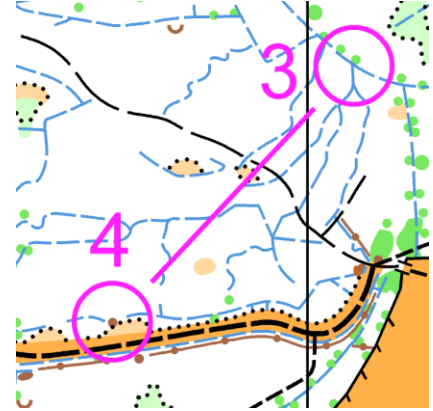
Her iki örnekte de fazla giderse ötedeki patika “yakalama hattı” görevini görecek.



Basit rota seçimi: ister yoldan gider, ister araziden kestirme yapar. Araziye girerse çok sapması mümkün değil. Kuzeyde ve doğudaki dere yatakları ona “yakalama hattı” sunuyor.



Araziye girmeye teşvik edelim. Dere yatağı boyu inip patikayı bulunca patika takibinin çok uzattığını görmeli ve araziye girmeyi yeğlemeli. Güneyde nasılsa açık alan ve patika ona yakalama hattı sunacak.



Teknik Zorluk Düzeyi: 4 – Renk: (14 – 16 yaş)

Açık yeşil

Rota Seçimi	İki hedef arası mesafe	Hedef yerleri	Kaydolduğunda yerini saptama becerisi	Gerekli oryantiring becerileri
Belirgin rota seçimi var	Parkur uzunluğuna göre optimum rota sağlayacak sayıda, ama mümkün olduğunca az sayıda hedef. Ayaklar farklı uzunlukta olmalı.	Karmaşık eşyüksekti okumayı gerektirecek noktalar hariç her yere konabilir.	Tüm hedeflerin ardında, fazla gittiğinde önünü kesip geri döndüren bir “yakalama özelliği” olmalı, ama bu her zaman bir çizgisel özellik olmamalı. Hatalar aşırı zaman kaybına yol açmamalı.	I - K - Kaba pusula yardımıyla uzun ayaklar boyunca belli bir saldırı noktasına kadar gidebilir - Kısa ayaklarda pusula ile ince oryantiring yapabilir - Kısa mesafede basit eşyüksekti (tepe, taraça, sırt, büyük girinti) okuyabilir

Açık Yeşil parkur planlarken dikkat edeceklerimiz:

- Sporcu yolu yolundan çevirip geri dönmesini sağlayacak özellikler (yakalama özelliği), hedefin en az 200 m arkasında olmalı ki öyle bir özelliği saldırı noktası olarak alıp geri dönmek cazip bir seçenek olmasın.
- Her durumda 5 m eşyükselti aralığında ayrıntıları okuyabilmeli. Parkur uzun mesafelerde bile odaklanabilmeyi ve belirgin olmayan özellikleri tanıyabilmeyi ölçmeli.
- Uzun ayak rota seçimini ölçer. Zor bir rota seçiminin sonunda kolay bir hedef noktası olmalı. Parkurda en önce uzun ayak planlanmalı.
- Ayak boyunca tüm rotaları baştan sona inceleyin. En kısa rota, yön bulma ve navigasyon açısından en zoru olmalı.
- Eğer arazi küçük ve hedeflerde rota geçişleri olacaksa uzun ayaklar erken konmalı ki rota seçimine yoğunlaşıp arazinin ayrıntılarını ezberleyemesin.
- Bir uzun ayak tek başına parkurun %20'sinden daha uzun olmamalı ki bu ayakta yapılan bir hata tüm yarışa malolmasın. Ancak parkurun iki en uzun ayağının toplam mesafesi parkurun uzunluğunun yaklaşık 1/3'ü oranında olmalı.
- Uzun ayaklarda rota seçenekleri mümkün olduğunca birbirine yakın olmalı ki koşanları birbirlerinden ayırıp farklı rota seçmeye yöneltsin.
- Kısa ayaklarda özellikle:
 - Eşyükselti okuma
 - Pusula bağlama ve adım sayma
 - Hız değişimlerini yapabilme (saldırı noktasına hızlı, sonra yavaşlama)
 - Ayağı çeşitli saldırı noktalarına bölebilmeyebecerileri sınanmalı.

Teknik zorluk düzeyinde Açık Yeşil, bu yazımız kapsamında son aşama olacak. Açık yeşil, özünde teknik oryantiring'e ilk adım niteliğindedir. Bu teknik zorluk derecesi için 14 – 16 yaşa uygun olduğunu belirtmiş olsak da unutmayalım, sporcumuzun yaşı 14 diye böyle bir parkurdan başlaması, onun daha ilk parkurunun ardından bu spordan vazgeçmesini getirecektir.

Sporcularımızın yaşı ne olursa olsun, her birinin yaş ve öğrenme düzeylerine göre Beyaz -> Sarı -> Turuncu aşamalarında en az 4-5 hafta geçirmiş olmalı ki Açık Yeşil düzeyinde artık onları daha üst tekniklere hazırlayabilelim.

Açık Yeşil ile sporcumuzda artık aşağıdaki beceriler devreye girmektedir:

- Çizgisel özellikleri izlemeyi bırakıp eşyükselti okumaya adım atıyor
- Kaybolduğunda yerini bulma tekniklerini, kasıtlı sapma, saldırı noktası belirleme, kaba oryantiring, ince oryantiring gibi teknikleri bilmesi gerekecek
- Oryantiring artık sadece haftasonu eğlencesi olmaktan çıkıyor, teorik oryantiring dersleri de önemli olmaya başlıyor
- Becerileri pekiştirmekte aynı tür parkurlarla bol tekrar gerekecek

Antrenörün de deneyimi ve bilgi birikimi önem kazanıyor! Bu düzey için verilen antrenman teknikleri ve taktik özellikler, en üst düzey olan Teknik Zorluk 5 için artık bir basamak niteliğinde olacaktır. Teknik Zorluk 5'de ayaklar uzayacak, eşyükselti ayrıntıları karmaşıklaşacaktır, ancak temel teknikler değişmeyecektir. Düzeye göre teknik taktik ve antrenman tekniklerine, bir başka yazımızda değineceğiz.

Hedefleri yerleştirirken dikkat!

Son bir söz, özellikle 11 yaşa kadar çocuklar ve yeni başlayanlara yönelik parkurlarda hedef bayraklarının görünebilirliği ile ilgili olacak: Hedef bayrakları uzaktan seçilebiliyor olmalı!

Aşağıdaki resimlere göz atalım:



Yetişkin birine görünür olan hedef bayrağı bir çocuğa görünür olmayabilir!



Hedef bayrağını astıktan sonra hedefe yaklaşan patikaya dönüp diz çökünüz. Diz çöktüğünüzde bayrak görünmüyorsa çocuk sporcularınız hedefi o noktadan göremeyecek demektir.

Özellikle beyaz, sarı ve turuncu parkurlarda hedef, çemberin merkezine varmayı beklemeden, yaklaşık 20-30 metreden görülmeli.

Parkur planlamanın ana ilkesini unutmayalım: Parkurcu, sporcuya “bulmaca” hazırlar. Ama bulmacanın çözümü hiçbir zaman “imkansız” ya da “bezdirici” olmamalıdır.

Nermin Fenmen
Mayıs 2014