

Gueorgiou titka - 2. rész



Írta: Gösswein Csaba

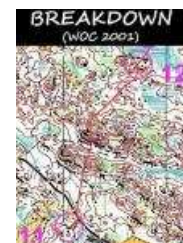
2008-01-16 17:55



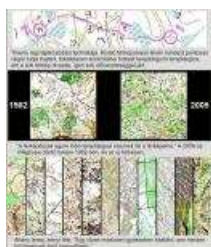
Thierry, te vagy az egyik legjobb térképolvasó, akit valaha láttam. De ha tájfutásban akarsz a legjobb lenni, meg kell változtatnod a tájékozódási technikádat. Hogy felgyorsulj, le kell egyszerűsítened a fejedben a terepről kialakuló képeket. Ez volt Börje Vartiainen, a Kalevan Rasti edzőjének tanácsa Thierrynek 2001 őszén, amikor Gueorgiou tájfutó karrierje legmélyebb válságát élte.

Finn VB 2001: Egy álom elvesztése

Hogy ott folytassuk a Thierry Gueorgiout bemutató cikksorozatunkat, ahol az előző részt befejeztük, Thierry karrierjének válságát a Finn világbajnokságon elért 18. helyéhez köthetjük. A csaknem hiba nélküli futással elért eredmény Thierry számára azt az üzenetet tolmácsolta, hogy álmaival ellentétben, lehet, hogy mégsem lesz képes soha arra, hogy világbajnok legyen.



ám a Kalevan Rasti edzőjének tanácsára, Thierry 2002-ben hozzálátott újra felépíteni tájékozódási módszereit. új technika, új hozzáállás, és mentális felkészülés játszották a főszerepet a folyamatban.



De mi is volt a baj Thierry régi technikájával? Nézzünk egy példát, egy elképzelt térképen. A berajzolt útvonal mentén haladva, a futó folyamatosan olvassa a térképet, ahogy áthalad a mocsáron, el a farönk majd a sziklafal mellett, át a kúpok között, keresztbe az ösvényen, és így tovább. Thierry kiváló térképolvasó lévén mindezt pontosan végre tudta hajtani, tökéletesen kontrollálva futását tereptárgyról tereptárgyra. és hogy mi ezzel a probléma? Az, hogy hiába futsz és tájékozódsz gyorsan, ha az állandó térképolvasással időt veszítesz.

első példa

Thierry: A térképészek egyre több tereptárgyat vesznek fel a térképekre. Nem tudom, hogy ez-e a helyes irány, de minden esetre tény. Az új tájékozódási technikámnak számolnia kellett ezzel a jelenséggel, valamint a különböző térképjavítók különböző stílusával is. és akkor ott vannak még a különböző tereptípusok. Egy olyan módszert igyekeztem kitalálni, ami minden körülmények közt használható.

Magától értetődik, hogy a tájékozódás során általában a legfeltűnőbb, legkönnyebben azonosítható tereptárgyakat igyekszünk felhasználni a navigáláshoz. De vajon milyen részletességgel elemezzük a láthatóság, jellegzetesség kérdését? Megvizsgáljuk-e útvonal választáskor, hogy a felhasználni kívánt tereptárgyak mennyire lesznek láthatóak, egyértelműek abból az irányból, ahonnan majd megközelítjük őket? Készítünk-e a képzeletünkben „láthatósági térképet”? Thierry készíti.



második példa

A láthatóság után, a következő kérdés amit Thierry számításba vett tájékozódási technikája kialakítása során, a fontosság kérdése. Hogy mely tereptárgyak fontosak az adott terepen.

- Erre nincs általános válasz. Tereptípusonként változik. Mindig fel kell ismerni az adott tereptípusra jellemző, kiemelkedő tereptárgyakat. Azokat, melyek egyaránt jól láthatóak, és könnyen elkülöníthetőek a többtől.



egy francia és egy finn példa

újjfent, Thierry példái: A bal oldali terep egy tipikus nyílt francia terep, sok sziklafallal. Ezek a sziklafalak ugyan jól láthatóak nagy távolságokból is, ami azt sugallná, hogy ezekre alapozzuk tájékozódásunkat, ám vannak sokkal könnyebben felismerhető, és elkülöníthető tereptárgyak is: A néhány nagy, különálló jellegfa. A másik példa egy finn terepről való. Az itteni sziklafalak ugyan úgy jól láthatóak és jellegzetesek, mint a francia példán, ám nincs velük tele a terep, így könnyen elkülöníthetőek egymástól, és pont ezért jó alapul szolgálnak a tájékozódáshoz.

A lényeg tehát nagyjából annyi, hogy ne olyan tereptárgyakra alapozzuk a tájékozódásunkat, amelyekkel tele van az erdő, például sziklás terepen még véletlenül se sziklákra.

Látható és ielleazetes tereptárvak

Látható és jellegzetes tereptárgyak

Már majdnem körbejártuk a témát. De mi a helyzet a jellemzően kontinentális, tereptárgyakban szegényebb terepekkel?

- A legtöbb esetben a különböző domborzati formák remekül megfelelnek a célnak. A dombok és mélyedések nagyon sok terepen jól látható és jellegzetes tereptárgyak, a szintvonalak pedig olyanok, mint egy autópálya: Csak követni kell őket.

Thierry még két tippel szolgált a Norvég Tájfutó Gála hallgatóságának: (1) bízz a tájolódban és (2) emeld fel a fejed!

és ami talán a legfontosabb az egészben, hogy amikor a jellegzetes tereptárgyakra hagyatkozva tájékozódasz, semmi mással nem szabad foglalkoznod. Elsősorban ugyanis a szelektálás az, ami felgyorsít! (Persze, a leegyszerűsítést sem szabad túlzásba vinni, különben úgy járunk, mint Thierry a 2006-os VB középtávon, ahol negyedik aranyérme helyett be kellett érnie egy negyedik hellyel.)

Teljes sebesség – hiba nélkül

- A megoldandó egyenletünk két oldala tehát a lehető legnagyobb sebesség elérése, minél kisebb kockázattal. Ez az amit Thierry a "Full speed - no mistake" technikának hív.

Most tekintsünk vissza a legelső példánkhoz, és nézzük meg, hogyan oldaná meg ugyan azt az átmenetet Thierry az új technikájával.

- Minden átmenetnek van egy optimális megoldása, amit meg kell találni. Az én technikám erre törekszik. Vagy példánkra tekintve, úgy is megfogalmazhatjuk mindezt, hogy az „A” futó mindig tudja, hogy éppen hol van, míg a „B” futónak az a fontos, hogy tudja, merre kell mennie.



az új Thierry útvonala

Ha a térképre odaképzeltük a tereptárgyak láthatóságát, láthatjuk, hogy a „B” útvonala alapjául szolgáló három kúp láthatósága végig kiváló, ezeket felhasználva tehát az átmenet teljes hosszában maximális sebességgel haladhatunk. Az „A” útvonala mentén eközben csupa olyan tereptárgy helyezkedik el, melyek ugyan elsőre úgy tűnhetnek, hogy szintén jól láthatóak és jellegzetesek, valójában azonban a futás irányából csak kis távolságból vehetőek észre. Különösen három dimenzióban képzelve el a terepet válik láthatóvá, hogy a tereptárgyak folyamatosan takarásban vannak, lassabb sebességre és folyamatos tájékozódásra kényszerítve a futót.

Ahhoz tehát, hogy a Thierry által javasolt technikával tájékozódjunk, képeseknek kell rá lennünk, hogy a két dimenziós térképből villám gyorsan három dimenziós képet alkossunk a képzeletünkben. Hiszen egyedül a három dimenziós képből kiindulva tudjuk érdemben elemezni a láthatósági viszonyokat.

A technika mester fokon

Az imént megvizsgált képzeletbeli térképen mindez elég egyértelmű volt. Most azonban lássunk néhány olyan példát, melyeken nem ennyire egyértelmű, hogy melyek a jól látható és jellegzetes tereptárgyak. (mindkét példa a 2006-os Világkupa döntő terepéről való)



Az első példán első ránézésre minden ugyan olyan. Talán felmerülhet bennünk, hogy a légvonalától balra található kerek sziklát használjuk fel támadópontnak, hiszen az egy jellegzetes tereptárgynak látszik, és a mögötte elhelyezkedő lapos kúpon keresztül jónak tűnik a pont megközelítése. Ha irányban egy kicsit mellé is megyünk, valószínűleg észre fogjuk venni, így egészen a pont közeléig nagy sebességgel juthatunk el.

De ha jobban megnézzük, és elképzeljük három dimenzióban, látni fogjuk, hogy a kiszemelt tereptárgy sziklánk csak egy kis területről lesz látható, közvetlen a közeléből. Ez pedig azt jelenti, hogy választás sokkal pontosabbnak kell lennünk az iránnyal, nagyobb a hibázás lehetősége, és sebességet mester fokon is veszítünk. A szikla mögött elhelyezkedő lapos kúp szintén nem jó, hiszen azt is eltakarják az előtte elhelyezkedő tereptárgyak.

Nézzük most Thierry javaslatát, a kúpot a pont jobb oldalán. Ezt egy nagy kiterjedésű lapos terület előzi meg a futó érkezési irányából, vagyis valóban látható lesz nagyobb távolságból. Egy kisebb iránybeli pontatlanság még könnyen kiküszöbölhető, és valóban nagy sebességgel juthatunk el a pont közvetlen

pontatlanság még könnyen kiküszöbölhető, és valóban nagy sebességgel juthatunk el a pont közvetlen közeléig. Ráadásul innen már a pont felé sem lesz útközben semmilyen újabb akadály.

A második példa is hasonló. Itt Thierry arra épít, hogy az átmenet jobb oldalán húzódó hosszanti hegy, a maga 2-3 szintvonalas magasságával, kiemelkedik a környező, többségében csak 1 szintvonalas mélyedések és dombok közül, könnyen azonosítható vezetővonalként felhasználható tehát. (ráadásul valamivel előtte az erdő is kitisztul)

Edzés és mentalitás

Az imént bemutatott technika önmagában persze nem egy nagy újdonság. A legtöbb elit tájfutó tájékozódása hasonló alapokra épül, még ha esetenként nincs is ilyen részletességgel visszavezetve a három dimenziós képalkotásra és láthatósági térképek elképzelésére. Amivel Thierry ezeken felül még kiemelkedik, az a hozzáállása és mentális felkészültsége mindezek pontos és tudatos kivitelezéséhez. és persze a rengeteg edzés, amit a technika tökéletesítésének jegyében tölt el térképpel a kezében!

” Hozzászólások (6)



1. Írta: [Gösswein Csaba](#), Dátum: 2008-01-21 11:25

A "[Follow-up of Gueorgiou-part-II: Analyze your map reading](#)" című World of O cikk fordításához szívesen látok lelkes önkénteseket!

2. Írta: [Kelemen János](#), Dátum: 2008-01-19 21:23

Ez ugyan nem Magyar-Francia labdarúgó mérkőzés, de "nézőként" ott lesznek a válogatottak és néhány kíváncsi edző??

3. Írta: [Dwight Schrute](#), Dátum: 2008-01-17 16:26

Köszönet a fordításokért

Remélem a kapcsolódó "Follow-up of Gueorgiou-part-II: Analyze your map reading"-et is lefordítja valaki lelkes szakértő.

4. Írta: [Gerzsényi Zsolt](#), Dátum: 2008-01-17 01:06

Márciusban Miskolcon tart edzőtábort Thierry finn egyesülete, a Kalevan Rasti.

5. Írta: [Kelemen János](#), Dátum: 2008-01-16 23:34

Sziasztok,

Nagyon jó a srác megközelítése a témához, de egy kis adalék, arra hogy nem ő találta fel a spanyolviaszt. A direkt melléirányítás vagy a pontkörnyezetének kiterjesztése vagy az ellenőrzőpont nagyobbátételerégi szakkifejezések. De ajánlhatom elolvasásra -még a válogatottaknak is- a "Légy üdvözölve a természetben" c. oktató CD edz_elm/szaccikk edzelm8 és edzelm9 word fájlakat. (SOF Training 1998 előadásainak fordításai) Akinek nincs meg ez a CD, annak elküldöm e-mail-ben a cikkeket, kettő és három MB a mérete. Mit fog csinálni nálunk Thierry? Tojáskereső versenyre jön?

üdv,

Janó

6. Thierry Magyarországon

Írta: [Less áron](#), Dátum: 2008-01-16 19:25

Ha minden igaz, akkor Thierry és finn edzője Börje is Magyarországra látogatnak a húsvéti szünetben...



Csak a regisztrált látogatók szólhatnak hozzá.

Kérjük, hogy jelentkez be vagy regisztrálj.

Powered by AkoComment Tweaked [Special Edition](#) v.1.4.6

AkoComment © Copyright 2004 by Arthur Konze - www.mamboportal.com

All right reserved

[Ablak bezárása](#)