

# O-TRAINING GRAXAIM

NOVATO E AVANÇADO

LOCAL: FAZENDA SANTA ROSA

**30/06 ÀS 7H**

**CORRIDA DE ORIENTAÇÃO**

INSCRIÇÕES  
R\$ 30,00

FILIADOS CORASA  
R\$ 20,00

WWW.GRAXAIM.SITE



## Treinamento Técnico ao Atleta de Orientação

O treinamento técnico foi planejado para que o atleta seja exigido. Essa dinâmica desafia os atletas a aplicarem suas habilidades de navegação, tomada de decisão e adaptação rápida a novas situações. Nesta apresentação, exploraremos em detalhes como essa etapa do treino funciona, destacando as estratégias e técnicas essenciais para o sucesso nessa modalidade.



**Grupo Graxaim de Orientação**



# Identificação

## Identificação

Ao chegar ao local de partida, o atleta deve se identificar e pegar seu cartão de controle e número. Esse cartão de controle é único e sequencial, todos seus percursos serão picotados nele.

1



2

## Seqüência de percurso

A ordem de partida é definida com base na inscrição dos atletas. A escolha da sequencia (Sprint, Médio e Longo) a ser realizada é acordada entre os atletas, com o mais velho escolhendo primeiro e os demais alternando a escolha.

3

## Partida

Ao partir, o atleta deve ter ciência de que fará o outro percurso na troca. Por exemplo, o Novato inicia com o Sprint ou Médio e finaliza com o Médio ou Sprint, enquanto o Avançado faz o Sprint, Médio e Longo, alternado o seu percurso na ordem decidida.





# Cartão de Controle e Áreas Proibidas

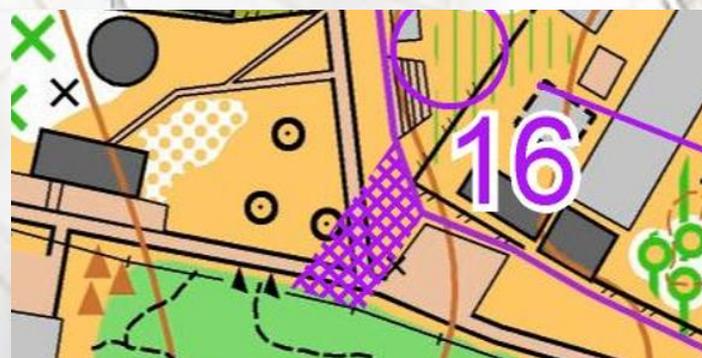
## Cartão de Controle

O cartão de controle é único e sequencial, exigindo que o atleta cumpra a ordem correta dos pontos de controle. Ao final, só poderá acessar o cone de chegada se concluir todos os seus mapas.

Orienteering Service of Australia - Control Card - www.osoa.com.au									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Name						Finish	Min	Sec	
Course						Start	Min	Sec	
Age						Elapsed	Min	Sec	
Club									

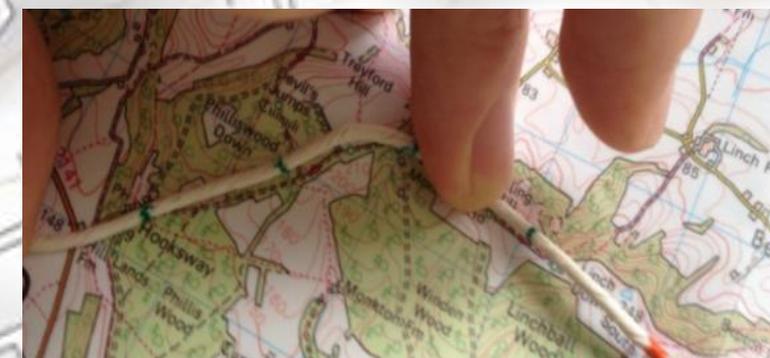
## Áreas Proibidas

As áreas proibidas no percurso são utilizadas para incentivar o atleta a aplicar técnicas de abordagem e leitura de mapas. Elas exigem que o atleta raciocine sobre sua rota, tomando decisões estratégicas para contorná-las de maneira eficiente.



## Técnicas Essenciais

O treino com trocas de mapas e áreas proibidas desafia o atleta a dominar técnicas cruciais, como a adaptação ao seu passo e a noção de distâncias. Essas habilidades serão fundamentais para o sucesso nesse formato de competição.





# Percursos e Escalas

## Percursos

Os percursos são classificados em Sprint, Médio e Longo, exigindo do atleta diferentes níveis de resistência e técnica de navegação. A ordem de realização desses percursos é definida entre os participantes, com os mais experientes escolhendo primeiro.

## Escalas

O formato de treino com trocas de mapas e escalas diferentes requer do atleta uma rápida adaptação ao seu passo e noções precisas de distância. Essa habilidade é fundamental para garantir um desempenho consistente durante todo o treino.

## Adaptação e Tomada de Decisão

A constante troca de mapas e escalas exige do atleta uma capacidade de adaptação rápida e uma tomada de decisão eficiente. Essas características serão decisivas para o sucesso nesse tipo de competição.



1

2

3



# Navegação por Bússola



## Bússola

A bússola é um elemento essencial na navegação de orientação, permitindo que o atleta determine sua direção e ajuste sua rota com precisão, especialmente em situações com informações limitadas no mapa.



## Azimute

O uso correto do azimute, ou ângulo de direção, é fundamental para que o atleta mantenha sua orientação e siga o caminho planejado, mesmo em terrenos desafiadores com poucas referências visíveis.



## Leitura do Terreno

Mesmo com o uso limitado de informações no mapa, a leitura atenta do terreno e a identificação de referências visuais podem ajudar o atleta a tomar decisões acertadas durante a navegação.



## Estratégia

A combinação eficaz do uso da bússola, do azimute e da leitura do terreno permite que o atleta desenvolva uma estratégia de navegação sólida, aumentando suas chances de sucesso no treino.



# Técnicas de Navegação



1

## Navegação Precisa

A precisão na navegação é essencial, pois pequenos desvios podem levar à erros significativos ao longo do percurso. O atleta deve estar atento aos detalhes do terreno e fazer ajustes constantes em sua rota.

2

## Tomada de Decisão Rápida

Em uma competição de orientação, o atleta precisa tomar decisões rápidas e eficazes, especialmente durante a troca de mapas. Essa habilidade de adaptação e resolução de problemas é fundamental para o sucesso.

3

## Leitura de Mapa

Mesmo com informações limitadas no mapa, a leitura atenta e a interpretação precisa dos símbolos e contornos do terreno ajudam o atleta a se localizar e tomar as melhores decisões durante o percurso.

4

## Consciência Espacial

O atleta deve ter uma forte consciência espacial, sendo capaz de visualizar mentalmente o terreno e projetar sua rota de maneira eficiente. Essa habilidade é essencial para navegar com segurança e eficácia.



# Preparação Mental



## Concentração

A capacidade de manter a concentração durante todo o treino é essencial. O atleta deve estar mentalmente focado em suas tarefas, mantendo a atenção nos detalhes do terreno e nas técnicas de navegação.

## Adaptabilidade

A constante troca de mapas e escalas exige do atleta uma grande capacidade de adaptação. Ele deve estar preparado para lidar com mudanças repentinas e tomar decisões rápidas durante o percurso.

## Resiliência

Os desafios impostos pelo treino podem ser mentalmente desgastantes. O atleta deve desenvolver resiliência para superar os obstáculos e manter um alto nível de desempenho até o final.

## Motivação

A motivação é fundamental para que o atleta mantenha o foco e a determinação durante todo o treino. Ele deve estar mentalmente preparado para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades de aprendizado.





# Considerações Finais



1

## Aplicação Prática

O treino e o domínio das técnicas de navegação são fundamentais para o sucesso do atleta de orientação. Essa prática constante ajuda a desenvolver habilidades essenciais, como precisão, adaptabilidade e tomada de decisão rápida.

2

## Desenvolvimento Contínuo

O esporte de orientação exige um processo de aprendizado e aprimoramento contínuo. Cada treino é uma oportunidade de adquirir novas experiências, aprimorar técnicas e enfrentar desafios que contribuem para o crescimento do atleta.

3

## Sucesso na Competição

O domínio das técnicas de navegação e a preparação mental sólida durante os treinos são cruciais para o desempenho do atleta em competições. Essas habilidades podem fazer a diferença entre a vitória e a derrota.

