

Jan FÁTOR

[Magnus Orienteering](#)

PŘÍPRAVA, ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ MAPOVÉHO TRÉNINKU

Závěrečná práce školení trenérů T2

Horní Jelení

11. 3. 2011

Obsah

Jaké typy mapových tréninků připravit?	3
Před tréninkem	3
– Pro trenéra	
– Pro závodníka	
Zpracování a vyhodnocení tréninku	4
– Co lze hodnotit	
– Metody	
– Prostředky	
Dodatky	
Analýza chyb a statistika při tréninku	5
Využití GPS navigace v mapovém tréninku	6
Výživa závodníka před tréninkem a v průběhu tréninku	7
Vybrané speciální typy tréninků	
– Mikroštafety	8
– Paměťák	8
– Paměťák dvojic	8
– Najdi se	9
– Najdi kontrolu	9
– Opakované starty na první kontrolu	10
– První úseky štafet	11
– Mapa s redukováným počtem informací	12
– Přeběh terénem podle buzoly	13
– Slepá mapa	14
– Had kontrol	15
– Hadice	16
– Hadice s GPS navigací	17
– Do kopce, s kopce	18
– Přeběh země nikoho	19
– Linie	20
– Linie s GPS navigací	20
– Sudá – lichá	21
– Scorelauf / shluky	22
– Falešné kontroly / “trail-O“	23
– Okruhy	24
– Semafor	25
– Semafor 2	26
Použité zdroje	27

Jaké typy mapových tréninků připravit?

- rozvoj konkrétní mapové dovednosti
- příprava na závod / modelový závod (trénink na konkrétní závod – podobný typ terénu, stavba tratí)
- mentální a taktický mapový trénink (tím se zde zabývat nebudu)

Před tréninkem

Co by si měl rozmyslet trenér, nežli začne s přípravou tréninku:

- jaký je cíl tréninku, kterou z dovedností závodníka chce rozvíjet
- vhodnost zařazení takového tréninku do celkového tréninkového plánu závodníka
- vhodnost zařazení tréninku do tréninkových plánů celé tréninkové skupiny, pokud to není individuální trénink pro jednoho závodníka
- vhodnost zařazení tréninku vzhledem k ostatním tréninkům (aby byl tréninkový plán pestrý na typy tréninků a zároveň vyvážený z hlediska rozvoje dovedností)

Poté by měl trenér rozhodnout o následujících bodech:

- jaký zvolit typ tréninku, aby se rozvinula požadovaná dovednost závodníka
- jakou zvolit náročnost tréninku (jak fyzickou, tak orientační) vzhledem k úrovni závodníka / závodníků, pro něž je trénink plánován
- délka tréninku (převážně s ohledem na tréninkový plán)
- denní doba tréninku (nejčastěji s ohledem na časové možnosti závodníků, ale i jiné okolnosti, které je potřeba vzít v úvahu)
- materiální zajištění tréninku (doprava – auta / autobus, kontroly, lampióny, SI jednotky, reflexy, světla pro noční trénink, počítač, tiskárna, popisy, mapy, mapníky, fixy pro zákres, fáborky, startovní hodiny, stopky ...)
- personální zajištění tréninku (jak a kdy pojedou na trénink roznašeči kontrol, jak a kdy pojedou zpět sběrači kontrol, pokud nepojedou společně s ostatními)
- jaké výstupy z předchozích bodů poskytnout závodníkům

Teprve pak je možné plánovat trénink.

Vstupní data, která by měl mít závodník několik dní či týdnů před tréninkem nebo určitě alespoň ráno před odjezdem:

- typ tréninku (sprint, lesní závod, štafety, atp.)
- terén (rovinatý les, hustníky, spousta cest, skály, ...)
- přibližná délka tréninku, případně převýšení (i když tyto údaje by měl být schopen získat ze svého dobře navrženého tréninkového plánu)
- měřítko a ekvidistance použité mapy (pro fajnšmekry i mapař)
- čas odjezdu
- předpokládaný čas návratu
- vzdálenost tréninku (kolik hodin zase bude muset sedět v autě...)

Obecně vzato všechny informace, které by mu jinak poskytl rozpis závodu, ačkoliv je jasné, že takový „pořádný rozpis“ nikdy žádný trenér tvořit nebude. Tyto informace má i před závodem, tudíž na ně má nárok i před tréninkem, pokud by jejich zveřejnění nebylo proti záměru tréninku.

Dále informace, které by byl schopen před závodem poskytnout trenér, pokud je to přípravný trénink před konkrétním závodem (styl stavby tratí, odhad umístění uzlových kontrol, ...)

Od těchto informací se odvíjí, co si vezme závodník s sebou na trénink za vybavení (typ bot, typ oblečení, buzolu, čip, ionťáky, ...) a také jak se bude před tréninkem, případně v průběhu tréninku, stravovat (rozebráno podrobněji v doplňku o výživě závodníka).

Vstupní data, která by měl závodník získat před tréninkem na shromaždišti (případně po cestě autem, autobusem na shromaždiště):

- start 00, v kolik závodník půjde do lesa (pokud je to nutné a vhodné, tak i startovní listinu všech účastníků tréninku)
- základní data z „rozpisu“, která by už měl znát, nicméně je mohl zapomenout
- informace, na co se při tréninku zaměřit, jak trénink absolvovat (udržení směru, volba postupů, dohledávky)
- v některých případech dokonce i informace, kterou dovednost by měl trénink u závodníka rozvíjet
- časový limit, do kterého by se měl závodník dostavit do cíle
- u mladších závodníků nebo v těžkém terénu informace, jak se bezpečně dostat do cíle
- popisy, případně kde je najde (na startu, na mapě)
- jestli si bude muset zabalit mapu nebo už bude vodovzdorně upravená

Obecně vzato všechny informace, které by mu jinak poskytly pokyny závodu. A opět ta samá fráze jako o odstavec výše – tyto informace má i před závodem, tudíž na ně má nárok i před tréninkem, pokud by jejich zveřejnění nebylo proti záměru tréninku.

Zpracování a vyhodnocení tréninku

V současné době se na trénincích již většinou používají SI jednotky a čipy, takže samotné zpracování výsledků tréninku je velmi podobné zpracování jakéhokoliv závodu. Závodník obvykle po doběhu obdrží lístek se svými mezičasy, případně pořadím na jednotlivých mezičasech. Další možností je použití navigačních přístrojů, např. GPS. Po tréninku je však nejcennější analýza jeho výsledků a postupů.

Závodník by si měl umět, s pomocí trenéra, odpovědět na otázky: Co jsem udělal špatně? Proč k chybě došlo? Co jsem naopak udělal dobře oproti ostatním? Proč ostatní udělali chybu? Je potřeba nějakou dovednost vylepšit? Opakuje se nějaká chyba častěji? Co mohu udělat, abych chybu odstranil?

Je vhodné, aby si trenér nebo samotný závodník vedl statistiku o závodech a některých trénincích do jakéhosi dotazníku, kde vyplní základní data o závodě / tréninku (datum, počasí, ...) a potom přehled chyb, které udělal. Většina chyb se dá zařadit do několika kategorií. Následná analýza pak pomůže odhalit, jestli se nějaká chyba často opakuje. Poznat své chyby je prvním krokem k jejich odstranění a napravení.

Co lze hodnotit:

- splnění požadovaných cílů tréninku (nemusí jít nutně vždy o nejlepší čas, ale třeba o udržení se dané linie, přesnost náběhu na kontrolu, ...)
- jednotlivé postupy a mezičasy (průměr na kilometr na postupu – jestli odpovídá očekávání trenéra, volba správného postupu, ...)
- porovnání mezičasů s nejlepším závodníkem na postupu (vyrovnanost výkonů na po sobě následujících postupech vs. vynikající a podprůměrné výkony na po sobě následujících postupech)
- celkový čas závodníka a porovnání jeho výkonu s ostatními (jak odpovídá očekávání trenéra vzhledem k aktuální výkonnosti závodníka)
- záznam výkonnosti závodníka (sport tester)
- analýza chyb

Měl by se vždy hodnotit absolutní výkon závodníka s tím, co bylo očekáváno, jenomže v praxi se většinou porovnávají právě výkony několika závodníků, protože je to nejjednodušší metoda. Je potřeba dát dobrý pozor na to, aby nezapadl velmi dobrý tréninkový / závodní výkon do stínu

lepších konkurentů nebo naopak, aby průměrný až podprůměrný výkon nebyl posuzován, ve slabé konkurenci, jako vynikající (jednooký mezi slepými králem).

Metody, kterými můžeme hodnotit:

- sebehodnocení samotným závodníkem
- individuální rozhovor se závodníkem
- pohovor se závodníky ve skupince více závodníků
- veřejné prezentace postupů s komentářem
- postupy na internetu s komentářem (osobní stránky, veřejné stránky)

Prostředky, jak zpřístupnit hodnocení „veřejnosti“:

- zákres postupů do mapy
- zákres postupů do počítačového souboru s mapou
- export dat z GPS do mapy
- export dat z GPS do mapy spolu se zakreslenými postupy
- zákres postupů do některé z dostupných internetových aplikací (<http://www.obpostupy.cz>, <http://www.runningahead.com/>, ...)
- prezentace např. pomocí dataprojektoru

Dodatky

Analýza chyb a statistika při tréninku

K popisu chyb je vhodné přiložit i mapu se zakreslenými postupy, ale pro samotnou statistiku četnosti výskytu chyb to není nezbytné. Údaje, které si já zapisuji po závodě a po některých trénincích, které mají charakter závodu – tedy ne speciální tréninky zaměřené na jednu konkrétní dovednost.

Technické a jiné údaje o závodě / tréninku (některé slouží čistě jenom v dané sezóně pro porovnávání, jiné mají obecnou platnost – většina technických údajů nemá vliv na analýzu chyb):

Datum, závod, pořadatel, místo závodu, název mapy, měřítko, ekvidistance, stáří mapy, mapaři, kvalita mapy (osobní pohled), terén, kategorie, délka, převýšení, počet kontrol, start 00, můj start, moje délka, moje převýšení, průměr na kilometr, poměr mojí a oficiální délky, moje pořadí, počet závodníků, čas, čas vítěze (jméno), získané rankingové body, počasí, teplota, hodnocení terénu před startem, hodnocení terénu po doběhu (jak se shodují s očekáváním u dosud neznámého terénu), subjektivní hodnocení „formy“ před startem a pocitů po doběhu (očekával jsem lepší / horší formu?)

Druhy chyb, které jsem udělal při závodě / tréninku:

Obecné chyby závodníka

- chyba vzniklá z únavy
- chyba vzniklá z přílišné motivace
- ztráta koncentrace na mapu
- ztráta motivace závodit
- špatná příprava před závodem (strava, pití, WC) – tělo je limitováno fyzickými problémy jako je neobvyklá únava, hypoglykémie, průjem, aj.

Chyby okolo kontroly

- nedoběhnutí až do oblasti kontroly
- přeběhnutí oblasti kontroly

- nepřečtení popisu kontroly
- nezpomalení při dohledávce kontroly
- využití příliš malého počtu záchytných bodů u kontroly nebo jejich nevhodná volba
- naběhnutí na kontrolu ze špatné strany = přehlédnutí lampiónu za objektem kontroly
- naběhnutí na cizí kontrolu
- špatný odběh od kontroly

Chyby při plánování a realizaci postupu

- špatná volba postupu (porovnáním s ostatními závodníky a jejich mezičasy)
 - zbytečně dlouhý (obíhačka)
 - zbytečné překonání převýšení
 - přes „pomalý“ terén (hustníky, podrost, kamenné pole, bažina, ...)
 - riskantní dohledávka kontroly (ať už náhodou vyšla nebo ne)
- paralelní chyba
- špatné držení směru / práce s buzolou
- špatná změna tempa běhu a frekvence čtení mapy (podcenění nebo přecenění náročnosti postupu)
- nevhodné záchytné body nebo jejich absence

Chyby nezaviněné závodníkem

- rozptýlení na startu vinou pořadatele
- špatně umístěná kontrola (obvykle končí zrušením závodu)
- objektivně špatná mapa okolo kontroly nebo na postupu

Specifické druhy chyb

- chyba na první kontrolu (nekoncentrovanost na mapu hned od počátku, příliš rychlý odběh na startu)
- rozptýlení na startu a z toho plynoucí chyby (třeba povídání si s jiným závodníkem, neprohlédnutí si startovních koridorů předem, u štafet vynechání ukázky předávky a následná nejistota, co dělat po startu)
- chyba / nekoncentrovanost na poslední kontroly závodu
- „dvojchyba“ (dvě chyby následující hned po sobě)
- nedůvěra v mapu / buzolu
- strhnutí jiným závodníkem
- nevyužití postupu jiného závodníka
- nepřipravenost před závodem (přečtení rozpisu, pokynů a z toho plynoucí chyby, špatné materiální vybavení – boty, dres, ...)

Jiné chyby (např. neoražení kontroly s občerstvením před pitím, zamotání se při křížení tratí, promokavá úprava popisů, a tisíce jiných ...)

Využití GPS navigace v mapovém tréninku [7]

GPS navigace je jeden z nejmodernějších prostředků, jak analyzovat trénink nebo závod. Ovšem pozor při závodech, protože podle českých pravidel orientačního běhu [1] je v bodě 18.3 (Vybavení závodníka) ohledně GPS navigace uvedeno, že závodník smí mít následující vybavení „Pasivní GPS přístroj, který je při závodě pouze nesen avšak nelze jej aktivně používat“. Toto některé GPS navigace nesplňují a závodník se tak vystavuje riziku diskvalifikace.

Využití GPS navigace je možné například v následujících případech:

- zakresl postupů (zjednodušení práce závodníka)
- přímý přenos dat do elektronického archívu
- měření délky tréninku

- měření převýšení při tréninku (v lese nepřesné)
- měření aktuální rychlosti závodníka, aby mohl porovnat svou rychlost v různém typu a obtížnosti terénu
- porovnání dat z GPS navigací s ostatními závodníky – animace ve specializovaných programech
- využití při tréninku „semaforů“ a jiných trénincích využívajících GPS navigace
- a v neposlední řadě GPS navigace často odhalí směrové a vzdálenostní nepřesnosti mapy, na které by jinak závodník a možná ani mapář nepřišel

Výživa závodníka před tréninkem a v průběhu tréninku [5]

Příjem tekutin:

- 2 hodiny před tréninkem vypít 400 – 600 ml
- během tréninku zhruba po 15 – 20 minutách pít 150 – 300 ml od cca 45. minuty
- na 0,5 kg ztráty tělesné hmotnosti vypít 450 – 650 ml tekutin po tréninku
- čím vyšší teplota prostředí, tím je potřeba více pít, pít dříve než se dostaví pocit žízně
- tekutiny spíše chladnější, cca 6 – 12 °C, protože rychleji opouští žaludek
- složení tekutin – při nejhorším voda, jinak iontové nápoje obohacené o minerální látky a s obsahem sacharidů (glukózy); čím je tepleji, tak se snižuje obsah glukózy v nápoji

Příjem jídla:

- poslední pevný pokrm zhruba 3 – 4 hodiny před tréninkem
- důležitá je snídane
- lepší jsou kašovitě pokrmy
- není vhodné příliš tučné jídlo, protože pomalu opouští žaludek
- není vhodné velké množství jednoduchých sacharidů (zelenina, těstoviny, pečivo, ...), vhodnější jsou polysacharidy (cukr, brambory, sladkosti, ...)
- není vhodné přijímat velké množství kofeinu
- přijímat pouze malé množství vlákniny
- 3 – 4 hodiny před tréninkem přijmout 200 – 300 g sacharidů (polysacharidů)
- příjem jídla a pití po ukončení tréninku musí dodat sacharidy k obnovení zásob glykogenu, zhruba 1,5 g sacharidů/kg do 30 minut po tréninku a pak co 2 hodiny v průběhu 4 – 6 hodin

Vybrané speciální typy tréninků

(Na přiložených obrázcích jsou ukázky částí tréninků. Výřezy map nemají kvůli úspoře místa uváděné měřítko ani ekvidistanci, ale při tréninku je mít musí.) Některé tréninky jsou inspirovány [6]. Použito také: [2], [3], [4].

Mikroštafety

Závodníci obdrží mapu se zakreslenými dvěma či více kontrolami. Důležité je, aby kontroly byly farstované a posledním uzlem byl opět start. Farsty by měly být rovnocenné. Po doběhu na start vybíhá další závodník ze štafety. Úseky by neměly být delší, nežli kilometr.

Trénink zaměřený na psychickou odolnost při štafetových závodech, pokud jsou lehce nevyvážené farsty, rychlou orientaci v mapě. Závodník se nesmí nechat strhnout ostatními závodníky ke špatnému postupu, ale zároveň by jich měl umět využít.

příprava mapy / tratě: 1 hodina

příprava kontrol: 45 minut

počet organizátorů: 2 – 3

počet závodníků: 6 – 18

terén: s detaily

zvláštní požadavky: stavba tratí v OCADu

Paměťák

Závodník se na startu podívá na mapu se zakreslenou další kontrolou, zapamatuje si postup a běží na kontrolu bez mapy. Tam se situace opakuje.

Trénink zaměřený na mapovou paměť, projekci mapy do terénu a odhad vzdálenosti.

příprava mapy / tratě: 10 minut

příprava kontrol: 1 hodina

počet organizátorů: 1

počet závodníků: bez omezení

terén: bez omezení

zvláštní požadavky: nejsou

Paměťák dvojic

Závodník se na startu podívá na mapu se zakreslenou tratí, zapamatuje si postup na první kontrolu a běží na kontrolu bez mapy. Spolu s ním běží druhý závodník, který si za běhu zapamatuje postup na druhou kontrolu. Po doběhu na první kontrolu předá mapu prvnímu závodníkovi a vede ho bez mapy na druhou kontrolu. V tomto se závodníci vždy na další kontrole střídají.

Trénink zaměřený na mapovou paměť, projekci mapy do terénu a odhad vzdálenosti. To vše při fyzické zátěži.

příprava mapy / tratě: 10 minut

příprava kontrol: 1 hodina

počet organizátorů: 1

počet závodníků: 2 a více (sudý počet)

terén: bez omezení

zvláštní požadavky: nejsou

Najdi se

Skupina závodníků běží za jedním z nich, který má k dispozici mapu s tratí (kontrolami). Když se přiblíží ke kontrole, ukáže mapu ostatním závodníkům a jejich úkolem je zorientovat se a dostat se co nejdříve na vyznačenou kontrolu. Variantou je, že závodníci nehledají lampión, ale pouze objekt popsany na mapě a v popisech.

Trénink zaměřený na rychlé zorientování se v mapě pomocí výrazných záchytných bodů, na rekonstrukci trasy, kterou závodník absolvoval, na čtení terénu a paměť terénu.

příprava mapy / tratě: 10 minut

příprava kontrol: 1 – 2 hodiny/žádná

počet organizátorů: 1

počet závodníků: 3 – 5

terén: ideálně s nižší viditelností

zvláštní požadavky: žádné

Najdi kontrolu

Na mapě mají závodníci zakreslených několik (dostatek) kontrol. Skupina závodníků běží terénem závodním tempem za vedoucím závodníkem, který v jednom okamžiku vykřikne číslo kontroly, na kterou se musí ostatní co nejdříve dostat. První závodník na kontrole se stává vedoucím závodníkem a pokračuje stejně jako jeho předchůdce.

Trénink zaměřený na neustálý kontakt s mapou, rychlou volbu postupů, reakci na nově vzniklé situace.

příprava mapy / tratě: 5 minut

příprava kontrol: 1 hodina

počet organizátorů: 1

počet závodníků: 4 – 12

terén: bez omezení

zvláštní požadavky: nejsou

Opakované starty na první kontrolu

Závodníci obdrží na startu mapu se zakreslenou první kontrolou, která není příliš daleko. Měří se čas na první kontrolu nebo soutěží více závodníků o prvenství na kontrole. Poté se závodníci mohou přesunout zpět na start, na jiné místo startu nebo se startuje z kontroly, na kterou doběhli.

Trénink zaměřený na rychlé zorientování se v mapě a rychlou volbu postupu.

příprava mapy / tratě: 1 hodina

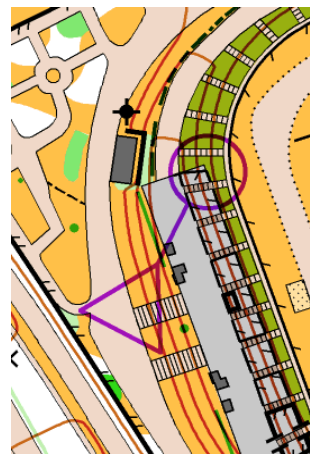
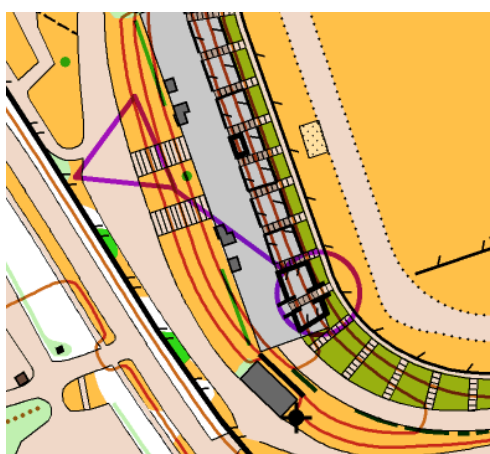
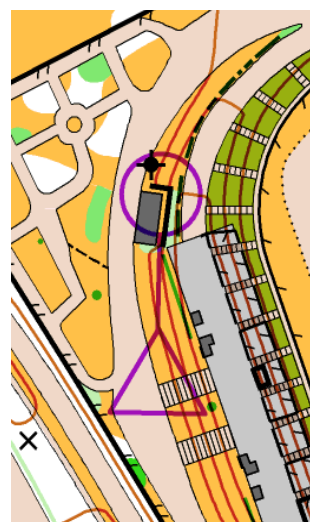
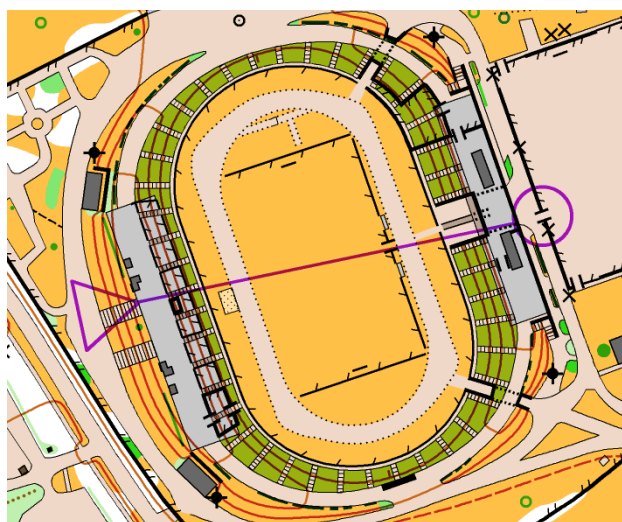
příprava kontrol: 30 minut

počet organizátorů: 1 – 2

počet závodníků: 2 – 6

terén: město, park, jednodušší

zvláštní požadavky: závodníci by měli obdržet popisy předem, pokud jde o trénink na sprint, pokud jde o trénink na první úsek štafet (varianta v lese), pak jsou popisy na mapě



Ukázky 4 různých rozběhů na sprintové mapě

První úseky štafet

Závodníci obdrží mapu se zakreslenými dvěma či více kontrolami. Důležité je, aby kontroly byly farstované a poslední byla společná. Farsty by měly být rovnocenné. Po doběhu se start může opakovat z místa původního startu nebo s novými tratěmi z jiného startu.

Trénink zaměřený na správný odběh při startu štafet a psychickou odolnost, pokud běží ostatní závodníci na jinou kontrolu.

příprava mapy / tratě: 45 minut

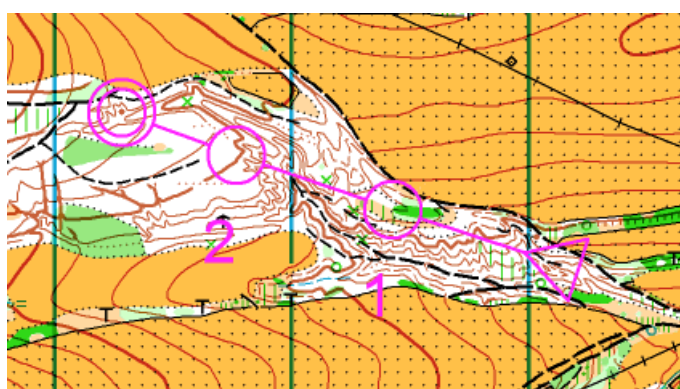
příprava kontrol: 45 minut

počet organizátorů: 2

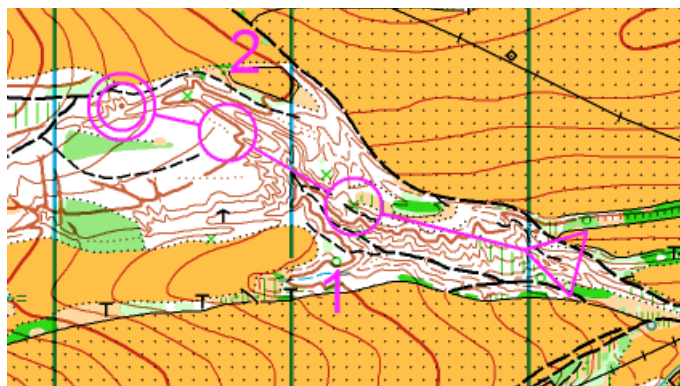
počet závodníků: 3 – 15

terén: s detaily

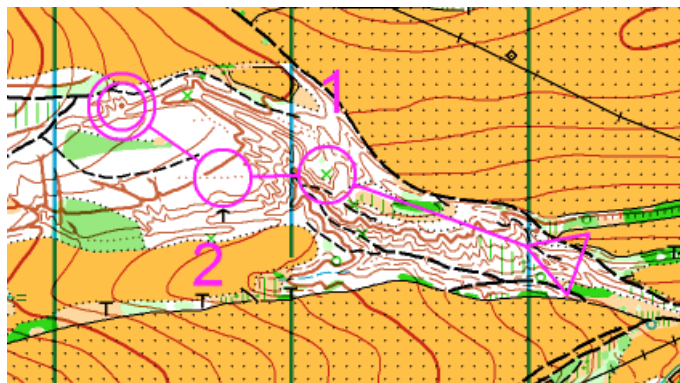
zvláštní požadavky: nejsou



A		0.5 km			
▷		↓	↗		↘
1	31		⊗		⊙
2	34	↙	∩		
◯		130 m		◯	



A		0.5 km			
▷		↓	↗		↘
1	32		⊗		⊙
2	35		⊗		↘
◯		120 m		◯	



A		0.5 km			
▷		↓	↗		↘
1	33		⊗		⊙
2	36		⊗		—
◯		130 m		◯	

Ukázka 3 prvních úseků se společným startem a cílem

Mapa s redukováným počtem informací

Závodníci běží trénink s mapou, kde mohou chybět určité značky nebo dokonce celé vrstvy barev. Extrémním případem je vrstevnicová mapa, případně doplněná o vodní objekty.

Trénink na precizní čtení některých prvků mapy (porosty, vrstevnice, ...), práci s buzolou.

příprava mapy / tratě: 15 minut

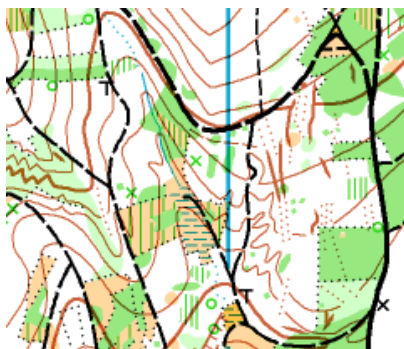
příprava kontrol: 1 – 2 hodiny

počet organizátorů: 1

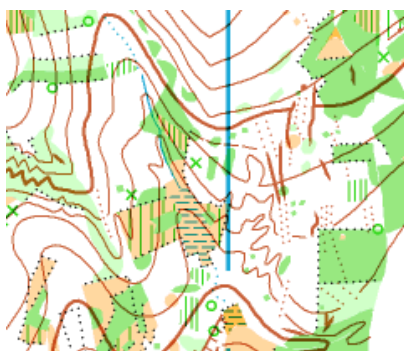
počet závodníků: bez omezení

terén: s důrazem na objekty, které zůstaly v mapě (bohatý na porosty, členitý, ...)

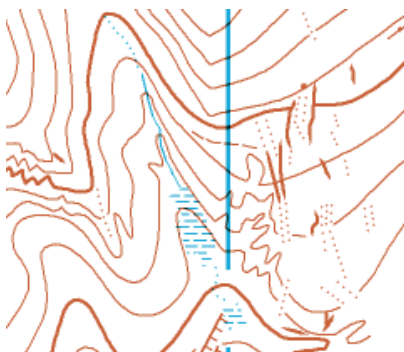
zvláštní požadavky: mapa v OCADu



Originální mapa



Mapa bez černé barvy (cest, umělých objektů)



Mapa s ponechanými vrstevnicemi a vodstvem

Přeběh terénem podle buzoly

Závodník běží daným směrem (ideálně na bílé mapě) až na liniový záchytný objekt, kde může porovnat, o kolik metrů/stupňů se odchýlil od daného směru. Poté pokračuje opět na další liniový záchytný objekt, atd.

Trénink zaměřený na běh podle buzoly.

příprava mapy / tratě: 20 minut

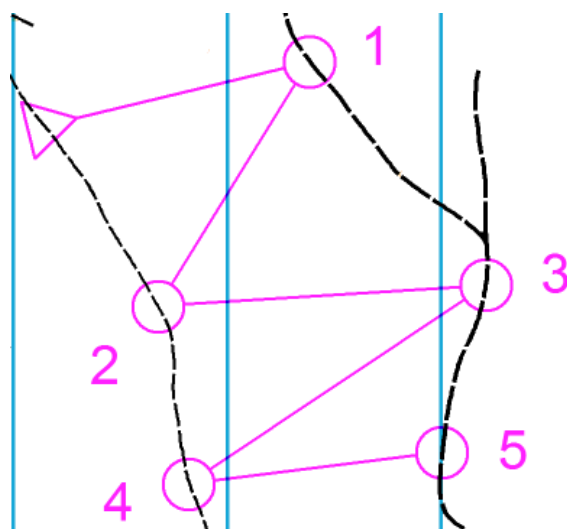
příprava kontrol: 1 hodina (je nutné přesné umístění kontrol)

počet organizátorů: 1 – 2

počet závodníků: bez omezení

terén: průběžný, rovinatý

zvláštní požadavky: směrově velmi přesná mapa, kresba tratí v OCADu, doplnit severníky, je nutné vytisknout i mapu pro roznos kontrol, na které budou všechny informace



Mapa, ve které byly ponechány jenom 2 záchytné cesty s kontrolami

Slepá mapa

Závodník dostane pouze bílou mapu se zakreslenou trasí. Trať musí být postavena tak, aby bylo možné kontroly najít (výrazné objekty, kratší postupy). Nebo závodníka „jistí“ druhý závodník s normální mapou.

Trénink zaměřený na běh podle buzoly, odhad vzdálenosti.

příprava mapy / tratě: 15 minut

příprava kontrol: 1 hodina

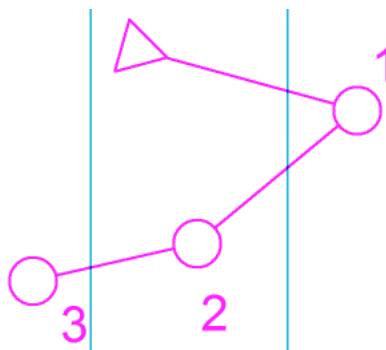
počet organizátorů: 1

počet závodníků: 2 a více (sudý počet)

terén: průběžný, nepřiliš kopcovitý

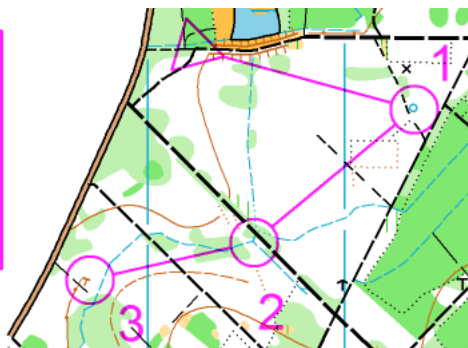
zvláštní požadavky: kresba tratí v OCADu, doplnit severníky

A			0.8 km					
▷		→	↗	↘	Y			
1	31		⊙			⊙		
2	32		⚡	⚡	Y			
3	33		⌒			↘		



Mapa pro závodníka

A			0.8 km					
▷		→	↗	↘	Y			
1	31		⊙			⊙		
2	32		⚡	⚡	Y			
3	33		⌒			↘		



Mapa se všemi informacemi pro druhého závodníka

Had kontrol

Kontroly jsou na mapě v těsném sledu a nutí závodníka být v neustálém kontaktu s mapou. Trať se může i křížit.

Trénink zaměřený na precizní čtení mapy a správného sledu kontrol ve velmi vysoké rychlosti. Pokud závodník běží za hranicemi možností, obvykle začne dělat chyby.

příprava mapy / tratě: 15 minut

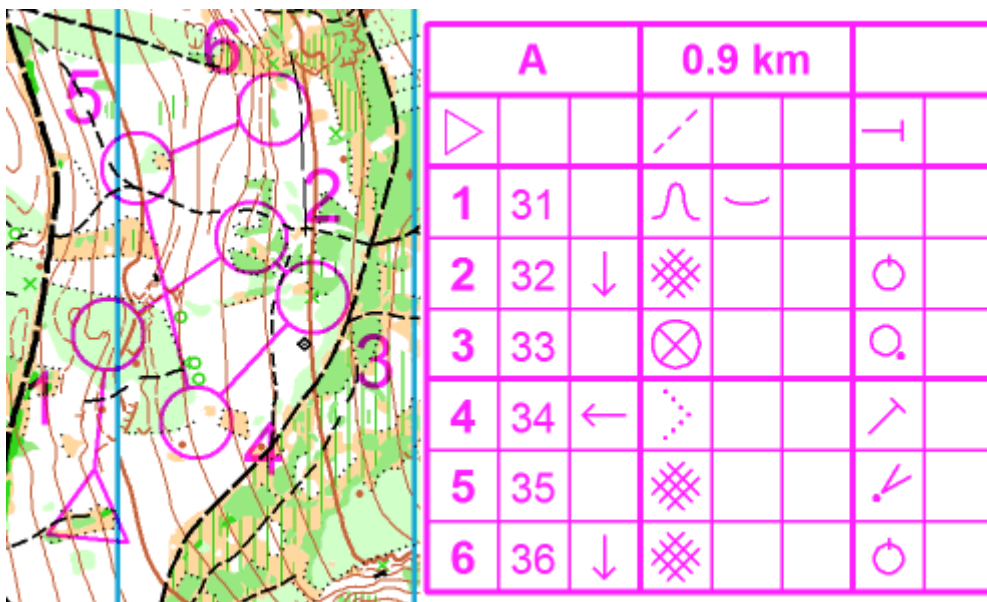
příprava kontrol: 1,5 hodiny

počet organizátorů: 1

počet závodníků: bez omezení

terén: členitý s velkým množstvím detailů

zvláštní požadavky: nejsou



Část trati s „hadem kontrol“

Hadice

Závodník obdrží mapu, kde je mezi kontrolami ponechán pouze úzký koridor s mapovými informacemi, které může využívat (zbytek je bílý). Obtížnost lze regulovat šíří vymezeného koridoru s mapovými informacemi.

Trénink zaměřený na neustálý kontakt s mapou a práci s buzolou.

příprava mapy / tratě: 20 minut

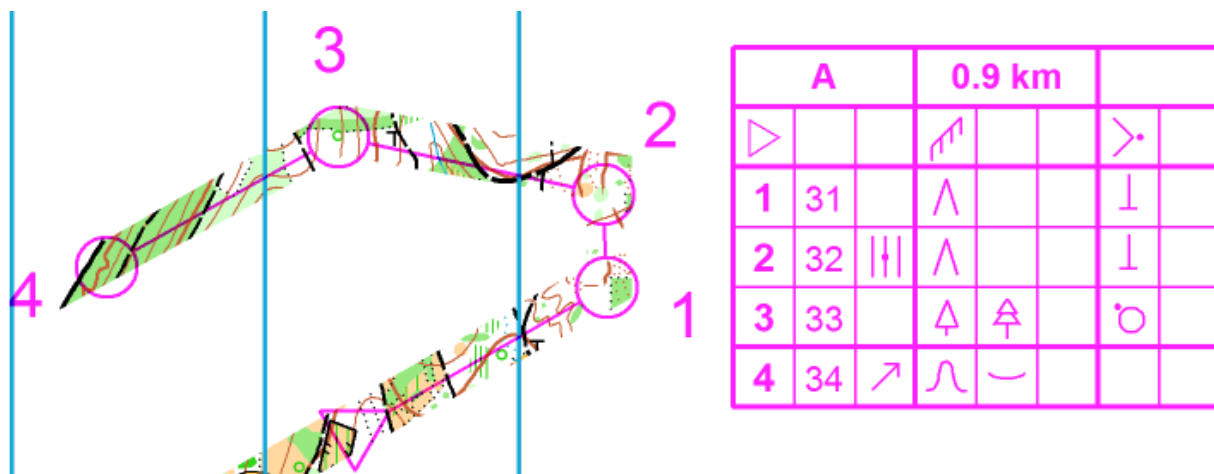
příprava kontrol: 1 hodina

počet organizátorů: 1

počet závodníků: bez omezení

terén: bez nepřekonatelných překážek

zvláštní požadavky: mapa v OCADu, doplnit severníky



Část trati „hadice“

Hadice s GPS navigací

Závodník obdrží mapu, kde je ponechán pouze úzký koridor s mapovými informacemi, které může využívat (zbytek je bílý). Úkolem je proběhnout trénink vytyčeným koridorem. Obtížnost lze regulovat šíří vymezeného koridoru s mapovými informacemi. Kontrolou je záznam z GPS navigace, který se v cíli porovná se zakresleným koridorem.

Trénink zaměřený na neustálý kontakt s mapou, práci s buzolou a vnímání terénu okolo sebe.

příprava mapy / tratě: 20 minut

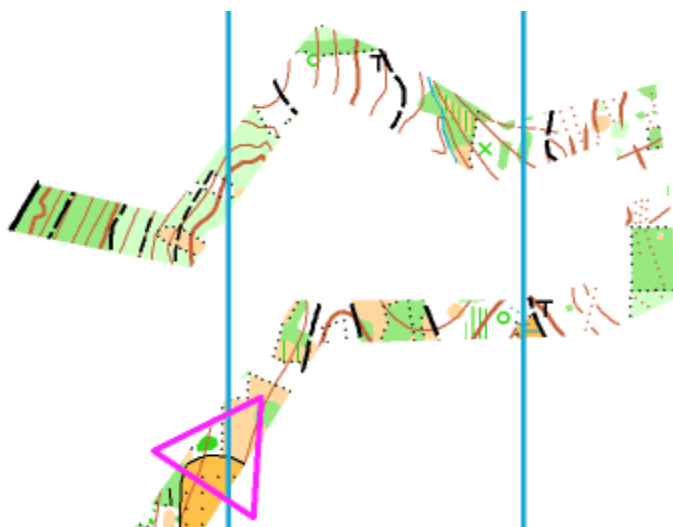
příprava kontrol: žádná

počet organizátorů: 1

počet závodníků: bez omezení

terén: bez nepřekonatelných překážek

zvláštní požadavky: mapa v OCADu, doplnit severníky, GPS navigace



Ukázka „hadice“ pro vyhodnocení na GPS

Do kopce, s kopce

Závodník vyběhne v tempu do středně prudkého kopce 400 – 800 metrů, nahoře obdrží mapu (varianta je, že ji obdrží už pod kopcem) a absolvuje seběh po trati s 2 – 4 kontrolami do výchozího bodu výběhu na kopec.

Trénink zaměřený na schopnost orientace a řešení mapových problémů v kyslíkovém dluhu při vysoké rychlosti běhu s kopce.

příprava mapy / tratě: 20 minut

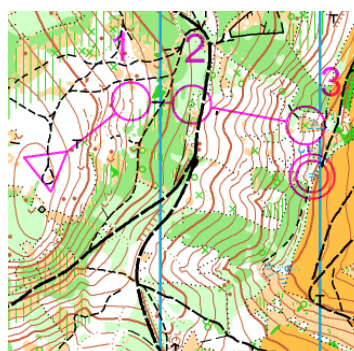
příprava kontrol: 45 minut

počet organizátorů: 1

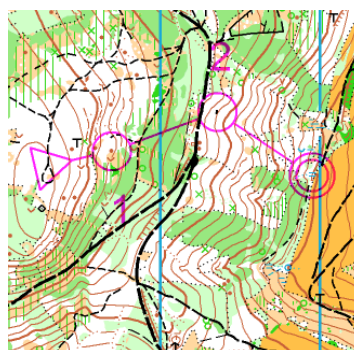
počet závodníků: bez omezení

terén: kopec

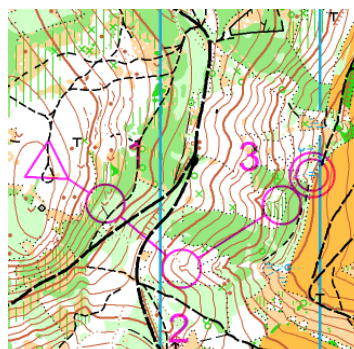
zvláštní požadavky: nejsou



B		0.5 km			
▷		↗	↘	Y	
1	31	∩			
2	32	△	✱	○	
3	33	⊗		Q	
		80 m			



C		0.5 km			
▷		↗	↘	Y	
1	34	→	•		○
2	35	≡		1	⊥
		180 m			



D		0.5 km			
▷		↗	↘	Y	
1	36	∪		2	
2	37	∩			
3	38	⊗		⊥	
		70 m			

Ukázka 3 úseků seběhu s kopce, výběh do kopce na mapě není vyznačen – v terénu by měl být vyznačen fáborky.

Přeběh země nikoho

Na postupech mezi kontrolami chybí kusy mapy, případně jsou kontroly umístěny na „zmapovaných ostrůvcích“. Úkolem závodníka je dostat se přes tyto nezmapované oblasti ke kontrolám.

Trénink zaměřený na udržení směru, odhad vzdálenosti a volbu záchytných bodů.

příprava mapy / tratě: 30 minut

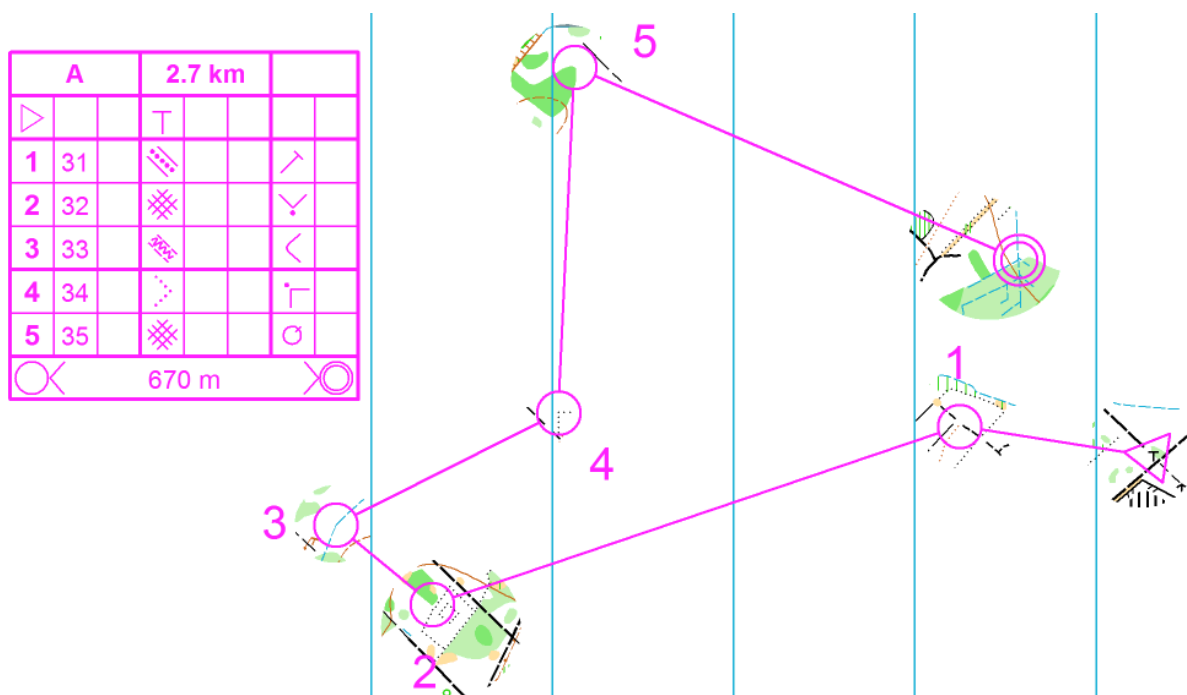
příprava kontrol: 1 – 1,5 hodiny

počet organizátorů: 1

počet závodníků: bez omezení

terén: ne extrémně kopcovitý

zvláštní požadavky: mapa v OCADu, doplnit severníky



Mapa upravená maskovací bílou v OCADu

Linie

Na mapě je nakreslena linie, po které se musí závodník pohybovat. Na ní jsou v terénu umístěny kontroly, které nejsou zakreslené v mapě. Úkolem závodníka je, aby je našel a po doběhu zakreslil do mapy. V těžší variantě mohou být také rozmístěny nedaleko linie falešné kontroly. Variantou je také, že závodník má za úkol běžet přesně po spojnici kontrol.

Trénink zaměřený na neustálý kontakt s mapou, práci s buzolou.

příprava mapy / tratě: 10 minut

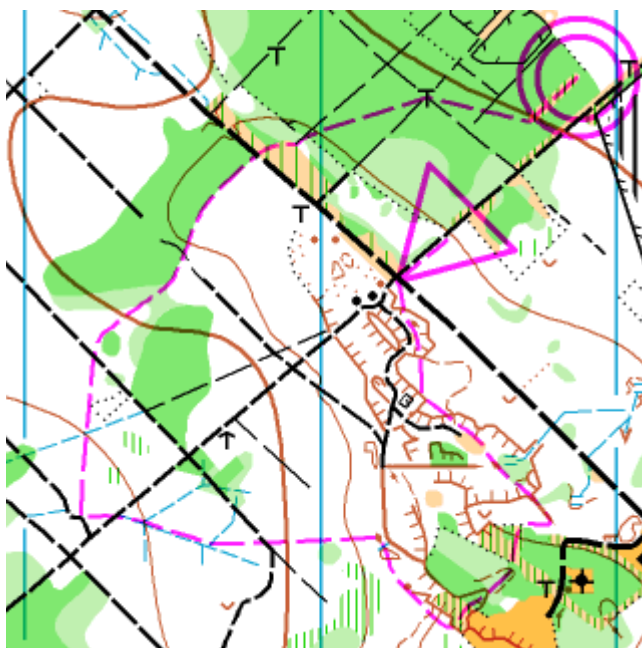
příprava kontrol: 1 hodina

počet organizátorů: 1

počet závodníků: bez omezení

terén: bez omezení

zvláštní požadavky: nejsou, linii je lepší kreslit obyčejným fixem – zákres na počítači může způsobit nečitelnost pokud vede linie po cestě nebo jiném liniovém objektu



Ukázka linie nakreslené v OCADu

Linie s GPS navigací

Na mapě je nakreslena linie, po které se musí závodník pohybovat. Kontrolou je záznam z GPS navigace, který se v cíli porovná se zakreslenou tratí.

Trénink zaměřený na neustálý kontakt s mapou, práci s buzolou a vnímání terénu okolo sebe.

příprava mapy / tratě: 5 minut

příprava kontrol: žádná

počet organizátorů: 1

počet závodníků: bez omezení

terén: bez omezení

zvláštní požadavky: GPS navigace

Sudá – lichá

Závodníci běží ve dvojicích. První závodník má zakreslené pouze liché kontroly, druhý závodník má zakreslené pouze sudé kontroly. Závodník, který má zakreslenou příslušnou kontrolu dovede vždy dvojici na tuto kontrolu a předá vedení. Po tréninku oba závodníci zakreslí postupy a porovnájí, zda se shodují.

Trénink zaměřený na čtení terénu a čtení mapy, neustálý kontakt s mapou.

příprava mapy / tratě: 10 minut

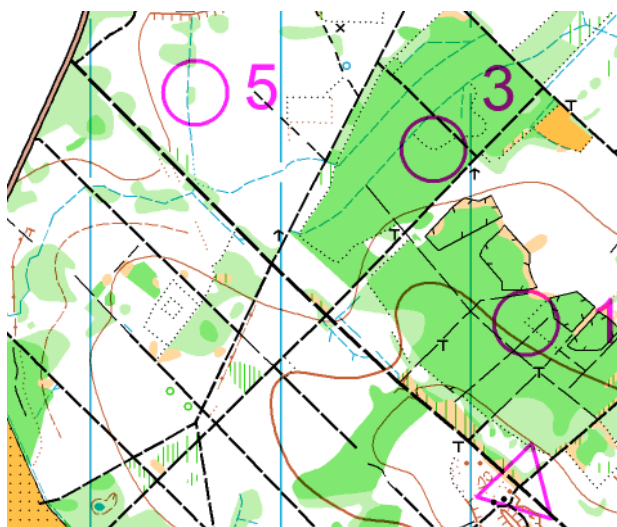
příprava kontrol: 1 hodina

počet organizátorů: 1

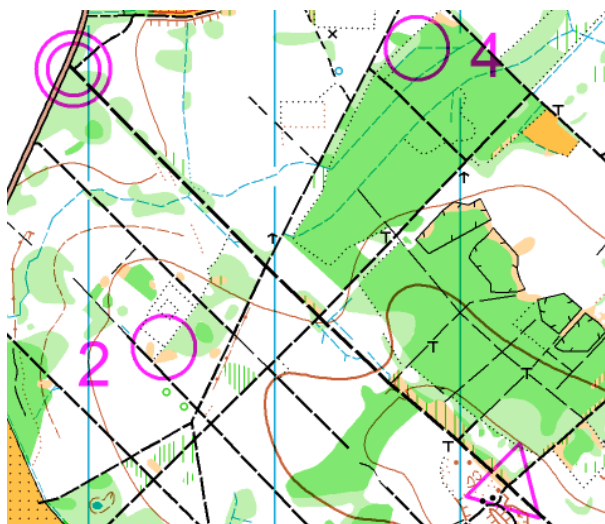
počet závodníků: 2 a více (sudý počet)

terén: bez omezení

zvláštní požadavky: nejsou



Mapa pro závodníka se zakreslenými lichými kontrolami



Mapa pro závodníka se zakreslenými sudými kontrolami

Scorelauf / shluky

Závodník má za úkol oběhnout všechny kontroly v libovolném pořadí (scorelauf) nebo oběhnout shluky cca 3 – 4 kontrol, které mají dané pořadí, ale ve shluku si jejich pořadí volí závodník (shluky).

Trénink zaměřený na optimalizaci postupů, rozhodování při zátěži.

příprava mapy / tratě: 15 minut

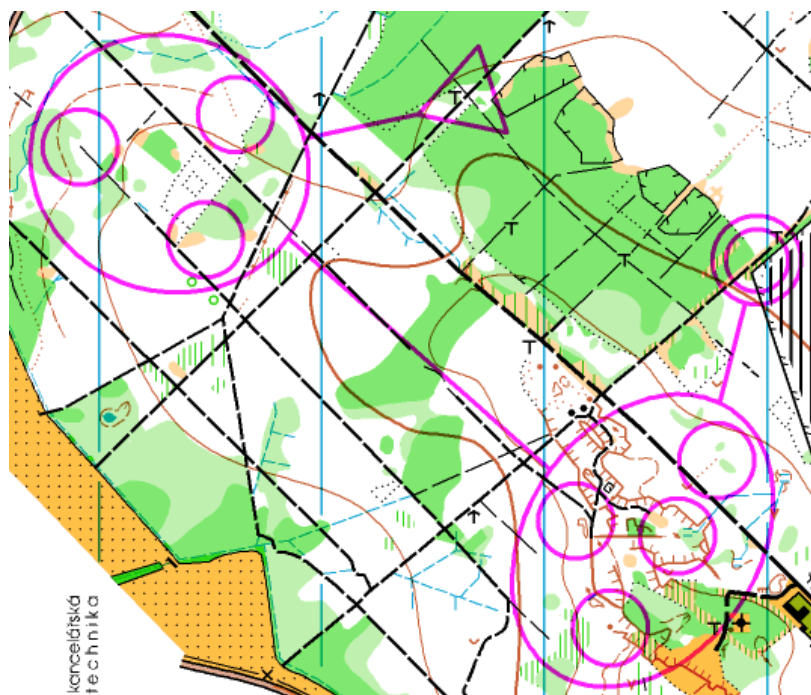
příprava kontrol: 1,5 hodiny

počet organizátorů: 1

počet závodníků: bez omezení

terén: bez omezení

zvláštní požadavky: nejsou



Ukázka dvou shluků kontrol, ve který může závodník volit libovolné pořadí kontrol

Falešné kontroly / “trail-O“

Závodník dostane mapu s tratí a popisy, ale v těsném okolí kontrol je několik falešných. Musí se za rychlého běhu rozhodnout, která je jeho.

Trénink zaměřený na přesné čtení mapy a popisů.

příprava mapy / tratě: 15 minut

příprava kontrol: 1,5 hodiny

počet organizátorů: 1

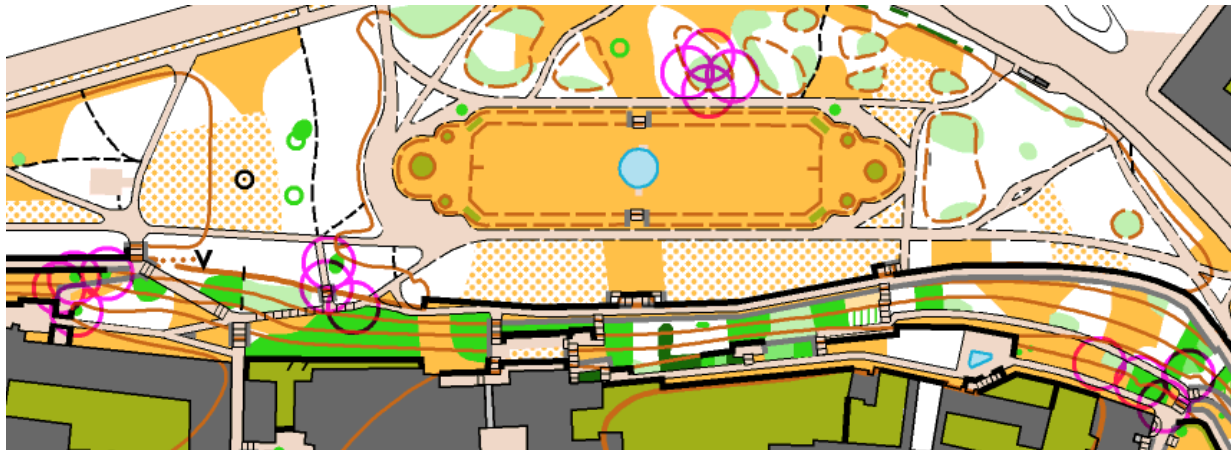
počet závodníků: bez omezení

terén: s velkým množstvím detailů, vhodný je i park

zvláštní požadavky: nejsou



Mapa, kterou obdrží závodník



Mapa se zakreslenými všemi kontrolami

Okruhy

Závodník dostane mapu s 3 – 5 kontrolami a celkovou délkou trati okolo kilometru. Start a cíl je na stejném místě. Celý trénink se skládá z několika takovýchto okruhů.

Trénink je přípravou na krátkou trať, zaměřený na přesné a rychlé dohledávky ve vysoké rychlosti.

příprava mapy / tratě: 30 minut

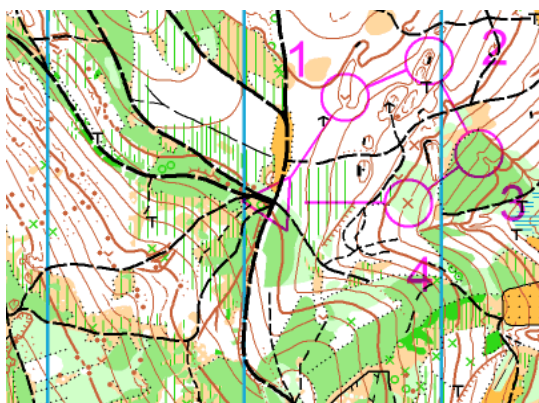
příprava kontrol: 1 hodina

počet organizátorů: 1 – 2

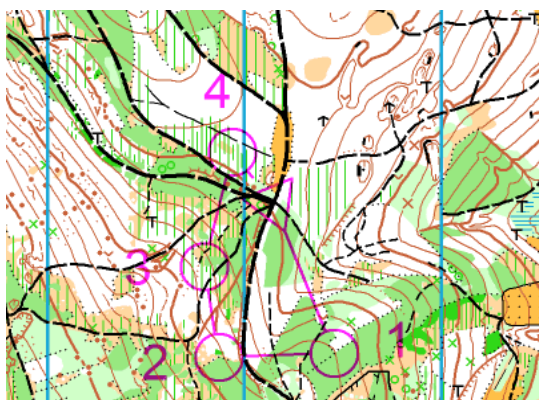
počet závodníků: bez omezení

terén: bez omezení

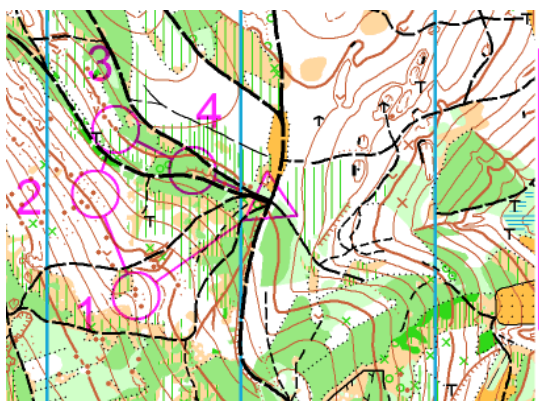
zvláštní požadavky: nejsou



A		0.7 km			
▶		/ /	x		
1	31	U	2		
2	32	≡	1	⊥	
3	33	∩			
4	34	⊙	5		



B		0.7 km			
▶		/ /	x		
1	35	> >	Y		
2	36	>		^	
3	37	←	⊗	⊙	
4	38	⊙		Q	



C		0.7 km			
▶		/ /	x		
1	39		•	1	⊙
2	40	↗	•	1	⊙
3	41	↘	•	1	⊙
4	42	↖	≡		<

3 okruhy se společným startem zaměřené na různé typy objektů

Semafor

Závodník dostane mapu s tratí před startem a zakreslí si do ní postup, kudy poběží, včetně barevného vyznačení míst, kde je potřeba zpomalit. Variantou je, že takovou mapu už dostane zakreslenou od trenéra. Poté absolvuje trénink podle zakreslených pokynů o rychlosti běhu a nutnosti mapovat.

Trénink zaměřený na nucené zpomalení při závodě, reakci na proměnnou členitost terénu, obtížné dohledávky kontrol.

příprava mapy / tratě: 30 – 60 minut

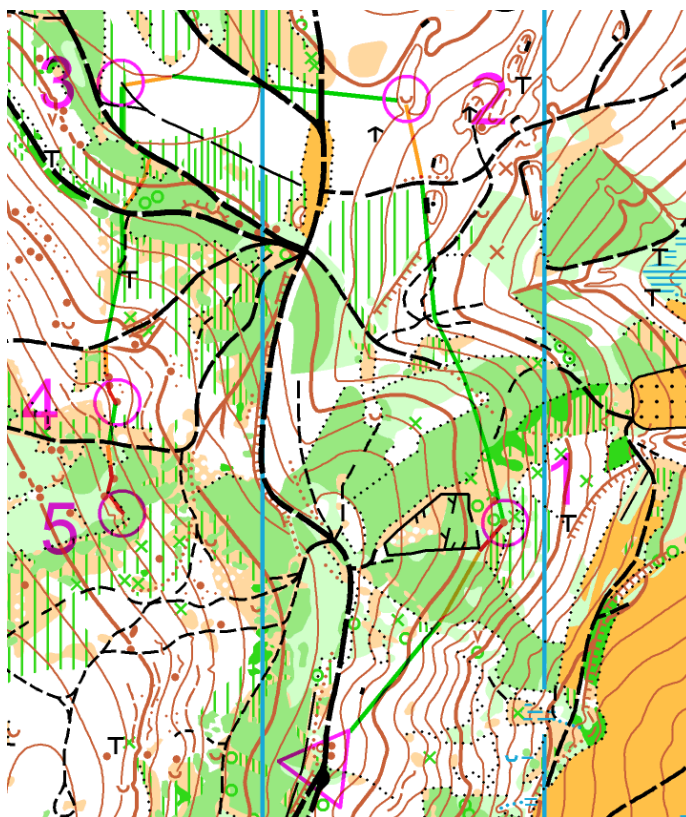
příprava kontrol: 1 hodina

počet organizátorů: 1

počet závodníků: bez omezení

terén: s množstvím detailů

zvláštní požadavky: nejsou



A			1.3 km				
▶			↗	↘	Y		
1	31		•		1	○ ^L	
2	32		U	—	2		
3	33		⋯			↖	
4	34	↘	•		1	○ _L	
5	35		⌋				

Zákres semaforu provedený v OCADu (barvy lze samozřejmě volit jinak)

Semafor 2

Závodník dostane mapu s tratí, ale na postupu kousek před každou kontrolou je vyznačené výrazné místo v terénu, kde je umístěn lampión. Na samotné kontrole už je jenom fáborek, který přinutí závodníka zpomalit a podrobněji číst mapu.

Trénink zaměřený na identifikaci výrazných záchytných bodů před kontrolami a změnu tempa před těžší dohledávkou kontroly.

příprava mapy / tratě: 30 minut

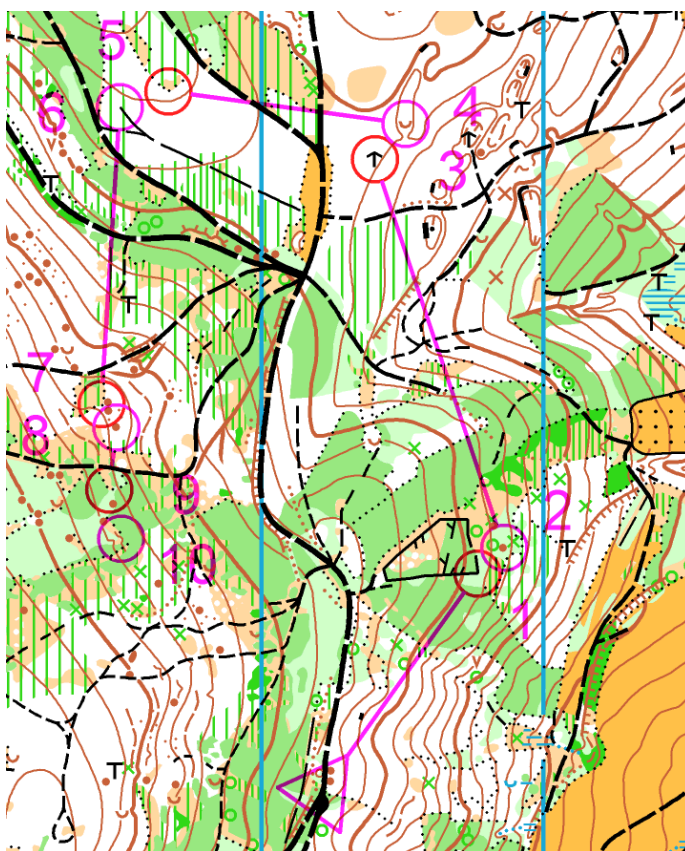
příprava kontrol: 1 hodina

počet organizátorů: 1

počet závodníků: bez omezení

terén: s detaily

zvláštní požadavky: nejsou



A		1.3 km				
▶			///	///	Y	
1	36					
2	31		●		1	○ ^L
3	37					
4	32		U	—	2	
5	38					
6	33		///			↖
7	39					
8	34	↘	●		1	○ ^L
9	40					
10	35		↗			

Červená kolečka jsou výrazné objekty s lampióny, fialová kolečka jsou osazená jenom fáborky

Použité zdroje

Literatura:

- [1] Pravidla orientačního běhu (platná od 1. února 2010) – http://www.orientacnibeh.cz/ob/dokumenty/PravidlaOB_2010.pdf
- [2] International Specification for Orienteering Maps (ISOM 2000) – <http://lazarus.elte.hu/tajfutas/isom2000/isom-000404.pdf>
- [3] International Specification for Sprint Orienteering Maps (ISSOM) (platný od 1. 1. 2007) – <http://lazarus.elte.hu/mc/specs/issom2007.pdf>
- [4] International Specification for Control Descriptions (2004) – <http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Control-Descriptions-2004-symbols-only.pdf>

Použité mapy:

koncept mapy Hribarica VI. – Hradec Králové (správce dat [Jan Fátor](#))
Kouzelná hora (Magnus Orienteering, správce dat [David Aleš](#))
Žabí Lhotka (AR 20, správce dat [Petr Mádle](#))

Další zdroje:

- [5] Michaela Burdová, studentka SZŠ Ostrava, obor nutriční asistent 2011
- [6] <http://o-training.net/>
- [7] <http://worldofo.com/>