

Zlepšovanie orientačnej techniky mládeže

Richard Balogh, ŠK Sandberg



Richard Balogh: *Zlepšovanie orientačnej techniky mládeže*.
Záverečná práca pre získanie trénerskej licencie T2.

(c) ŠK Sandberg Bratislava, 2014.

Dostupná je aj on-line: <http://sandberg.orienteeering.sk/download>

Obsah

Úvod	1
Všeobecné informácie	3
Tréningy v telocvični	4
Tréningy na školskom dvore	11
Tréningy v parku	16
Mapy pre orientačný beh	23

Úvod

Dôležitú úlohu v životnom štýle mladého človeka by mal zohrávať aktívny športový pohyb [1]. V súčasnej dobe však môžeme pozorovať neutešený stav fyzickej kondície nielen mládeže, ale i dospelých. Výskumy ukazujú, že 70% školopovinných detí a mládeže trávi denne viac ako 4 hodiny voľného času prácou na počítačoch, internete, sledovaním televízie, počítačovými hrami a zábavou s mobilmi [2]. Je alarmujúce, že pohybové aktivity predstavujú náplň voľného času zhruba iba u desiatich percent detí a to aj napriek tomu, že všetky deti majú evidentne k športu kladný vzťah [3]. Túto neutešenú situáciu sa snaží riešiť aj Vláda SR, Ministerstvo školstva, snahou je zaviesť na školách vyšší počet hodín povinnej telesnej výchovy [2]. Je vidno aj snahu motivovať mládež k väčšiemu pohybu a športovým návykom, ako aj k rozvíjaniu športových aktivít.

V našom športovom klube Sandberg vychádzame z predpokladu, že najúčinnjšie sú tie vzory, ktoré dieťa vidí okolo seba, najmä v rodine. Preto aj v oblasti pohybových aktivít preferujeme spoločné, rodinné trávenie voľného času v prírode pri športových aktivitách pred zvyšovaním školskej záťaže detí. Nie je to len vecou štátu, aj rodičia by si mali viac uvedomovať svoju zodpovednosť za skvalitnenie výživy a životného štýlu svojich detí. Je dokázané, že k zvýšenej úrovni telesnej aktivity detí prispieva zdravý životný štýl ich rodičov, ktorí podporujú telesnú aktivitu [4]. Ako uvádza Mária Balážová, psychologička z Ústavu detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave: „Nečakajme od detí, že budú aktívne, ak my sedíme väčšinu času doma pred televízorom. Športujme s nimi, zaujímajme sa o ich aktivity, povzbudzujme ich a ukážme im svoj entuziazmus.“ [5].

Jedným z najvhodnejších športov podporujúcich nielen pohybové aktivity mládeže, ale aj spoločné prežívanie voľného času s rodičmi sú práve orientačné športy (orientačný beh, cyklistika a lyžovanie). Nielenže malé deti nemôžu behať v lese samotné a potrebujú vhodného

sprievodcu, ktorý ich postupne pripraví na prvý samostatný beh, ale aj samotní rodičia sa pri tom často stanú zapálenými aktívnymi účastníkmi tohto športu. Výhodou orientačného behu je možnosť účasti rekreačných pretekárov na každých pretekoch. Tak sa aj úplní začiatčníci môžu bez problémov pridať a zabehať si v prírode. V tzv. Západnej oblasti Slovenského zväzu orientačných športov je združených 6 bratislavských a 2 mimobratislavské kluby. Organizujú tzv. Oblastný rebríček, ktorý pozostáva zo 6-10 pretekov v zimnej sezóne a približne rovnaký počet aj v letnom období. Na každých pretekoch je okrem pravidelných detských kategórií vypísaná aj kategória OPEN pre začiatčníkov. Verejnosť sa však často ostýcha zúčastniť sa, prípadne má pocit, že tento šport je príliš náročný a že by ho nezvládli.

Cieľom nášho klubu je odstrániť túto počiatkovú bariéru, ukázať rodinám, ako jednoducho sa môžu zapojiť a pestovať túto výnimočnú športovú aktivitu, ktorá kombinuje pohyb v prírode s logickým uvažovaním. Preto náš športový klub v spolupráci s rodinným centrom Klbko v Karlovej Vsi (Bratislava IV) navyše každoročne organizuje na Deň otcov (tretia júnová nedeľa) výnimočnú akciu pre celé rodiny – Klbkovský lesný beh – krátky a orientačný (K.L.B.K.O.). Sú to nenáročné preteky spojené s opekačkou určené hlavne pre rodiny s malými i väčšími deťmi v prírodnom prostredí.

Podobnou akciou, zameranou na propagáciu pohybu v prírode sú ďalšie preteky organizované našim klubom pre širokú verejnosť pod názvom Spoznaj les nad svojim sídliskom. Ich cieľom je nielen predstaviť orientačný beh ako šport vhodný pre všetkých, ale aj ukázať ľuďom, že v bezprostrednom okolí ich bydliska sa nachádzajú často veľmi pekné a nepoznané miesta. Na takto koncipovanom podujatí je možné poskytnúť viac priestoru vysvetleniu základných princípov, naši členovia môžu podať inštrukciú a v niektorých prípadoch dokonca aj sprevádzať tých najbojazlivejších do lesa. Nenásilne tak dochádza k propagovaniu zdravého životného štýlu medzi obyvateľstvom. Považujeme za vhodné doplniť tento základ aj ďalšími športovými aktivitami zdôrazňujúcimi význam otca v rodine. Keďže toto podujatie neorganizujeme prvý raz, vieme, že veľmi obľúbený je futbalový zápas detí proti rodičom, ako aj ukážky základov horolezeckej techniky – viazanie uzlov, práca s lanom a jednoduchá lanovka.

[1.] Ministerstvo školstva SR: *Národná správa o politike mládeže v Slovenskej republike pre Radu Európy*. August 2005. Dostupné on-line: <https://www.iuventa.sk/files/documents/1_eurodesk/import/Dokumenty%20pre%20stranku/narodna%20sprava.pdf>

[2.] Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR: *Koncepcia rozvoja pohybových aktivít detí a mládeže*. 2011, Dostupné online: <http://www.1snc.sk/subory/1SNSC_Aktuality/Koncepcia_rozvoja_pohybovych_aktivit_deti_a_mladeze.doc>

[3.] Prof. PaedDr. Ján Junger, PhD.: *Šport detí a mládeže v Slovenskej republike začiatkom tisícročia*. Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu. Dostupné online: <<http://www.sport-center.sk/stranka/sport-deti-a-mladeze-v-slovenskej-republike-zaciatkom-tisicrocia>>

[4.] *Identifikácia a prevencia zdravotných dôsledkov výživy a životného štýlu na deti a dojčatá* (IDEFICS). Šiesty rámcový program Európskej komisi. Kontrakt č. 016181 (FOOD) <http://www.ideficsstudy.eu> Závery dostupné aj on-line: <<http://www.eufic.org/article/sk/artid/Breaking-barriers-to-healthy-food-choice-physical-activity-in-young-children/>>

[5.] *Aktívni rodičia = najlepší vzor pre deti*. Dobré noviny/SITA, 3. 7. 2012 Dostupné on-line: <<http://www.dobrenoviny.sk/c/1502/aktivni-rodicia-najlepsi-vzor-pre-deti>>

Všeobecné informácie

Skúsenosti s vedením krúžku orientačného behu na základnej škole získavame spolu s manželkou postupne. So samotným orientačným behom sme obaja začali až spolu s našimi deťmi, chýbajú nám preto obom skúsenosti zo zažitých tréningov, ktoré majú mnohí iní tréneri, bývalí aktívni športovci. Naším cieľom je predovšetkým ponúknuť deťom atraktívny spôsob trávenia voľného času a získať ich srdcia pre aktivity v prírode. Naším cieľom nie je vidieť našich zverencov na majstrovstvách sveta, ale budeme radi, keď ostanú aktívnymi športovcami čo najdlhšie.

Pri vedení krúžku sme veľmi často vychádzali z výbornej učebnice a metodického materiálu autorov Carol McNeill, Jean Ramsden a Tom Renfrew: *Teaching orienteering* [6]. Preto sme aj úpravu prispôbili tejto učebnici a snád' poslúži ako doplnkový materiál k nej. V tejto práci sa snažíme neopakovať typy tréningov, popísaných v [6], preto sa môže zdať na prvý pohľad neúplná. Okrem toho uvádzame aj ďalšie zdroje, ktoré môžu začínajúcim trénerom pomôcť.

Jedným z problémov, ktoré sme museli pri vedení krúžku vyriešiť, je spôsob, ako vymyslieť rozličné typy tréningu, ktorý sa odohráva takmer vždy v rovnakom priestore. Šikovnejšie deti totiž terén obehajú za niekoľko mesiacov a poznajú v ňom doslova každý kameň. Samozrejme, najlepšie riešenie tohto problému je presunúť tréningy do terénu, najlepšie zakaždým na nové miesto. Snažíme sa tu ukázať, ako možno aj na rovnakom mieste pripraviť niekoľko rozličných tréningov, ktoré napokon dajú zabráť aj starším, ostrieľaným zverencom. Aj opakovaný tréning v danom území sa dá pripraviť tak, že si z neho odnesú niečo nové začiatčníci i pokročilí.

Veríme, že práca nezapadne prachom len ako nutný príspevok k získaniu trénerskej licencie, ale že aspoň niektoré aktivity pomôžu trénerom orientačného behu pri ich zásluhnej práci so širokou základňou najmenších pretekárov. V prípade, že vám príručka pomôže, uvítame akékoľvek pripomienky a skúsenosti.

Použitá literatúra:

[6] Carol McNeill, Jean Ramsden a Tom Renfrew: *Teaching orienteering*. British orienteering Federation, Harveys, Perthshire, 1987. ISBN 1-85137-020-X

[7] *Club Activity Guide*. British orienteering Federation, Derbyshire, 2003.

[8] Jan Neuman: *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha : Portál, 2000.

O autorovi

Richard Balogh (SKS6901) sa venuje orientačnému behu netypicky až od zrelého veku. Prvé preteky absolvoval v kategórii OPEN spolu s celou rodinou v dcembri 2008. Vzhľadom na nedostatok iných príležitostí pre tréning svojich vlastných detí založil s manželkou krúžok orientačného behu pri Základnej škole Odborárska 2 v Bratislave. Vďaka porozumeniu vedenia školy tam krúžok funguje už tri roky. Okrem školských súťaží chodievajú naši zverenci na oblastné preteky a tí aktívnejší sa zapájajú do činnosti klubu ŠK Sandberg. Vďaka podpore klubu má krúžok vlastné mapy a vybavenie na preteky. Počas práce v krúžku sme sa venovali deťom od predškolského veku (4 - 5 r.), najstarší zverenci majú 13 rokov. Môžete mu písať na e-mailovú adresu balogh@elf.stuba.sk



Čas:

trvanie aktivity

Vek:

veková vhodnosť

*Políčko vpravo hore uvádza
pre každú aktivitu vekovú
a časovú náročnosť*

Tréningy v telocvični

Telocvična je pre deti prirodzeným prostredím, ktoré poznajú zo školských hodín telesnej výchovy, pričom nám najmä v zimnom období poskytne potrebné zázemie na prezliekanie pred i po tréningu. Prvé tréningy orientácie sa v telocvični zrealizujú jednoduchšie ako vonku. Tréninogovú náplň nemusíme prispôbovať vrtochom počasia, u menších detí odpadá aj kontrola vhodného oblečenia a obutia.

Podlaha telocvične je obvykle pokreslená čiarami pre ihriská na niekoľko športových hier, odporúčame zmerať si rozmery a nakresliť plánik telocvične, je to výborná štartovacia mapa. Rozličné telocvičné náčinie zasa zastúpi rozličné terénne objekty.

Prostredie telocvične spolu so šatňami predstavuje aj vhodné prostredie na rozhovory so zverencami.

Ak by však finančné problémy s prenájmom telocvične mali byť limitujúcim faktorom tréningov, zaobídeme sa aj bez telocvične. Takmer všetky uvedené tréningy je možné s menšou obmenou absolvovať aj na školskom dvore, ihrisku alebo inej vhodnej ploche.

Žinenková trať

Čas:

15 min

Vek:

5 – 14

Autormi tohoto tréningu sú manželia Bukovácovci, TJ Farmaceut Bratislava.

Cieľ

prvé skúsenosti s mapou, orientácia a natočenie mapy, priestorové súvislosti objektov

Príprava

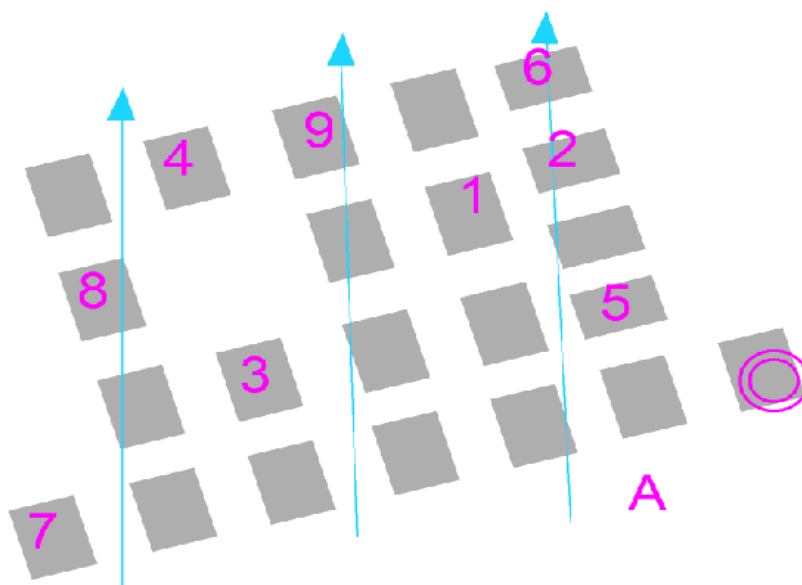
Pripravíme si niekoľko variantov mapky telocvične s rozmiestnenými žinenkami. Pri návrhu dbáme na to, aby v rôznych variantoch tratí neboli rovnaké žinenky očíslované rovnako – deti by sa zbytočne pretláčali. Počet variantov volíme tak, aby na jednej žinenke nestálo viac ako 4-5 detí, prípadne aj menej.

Priebeh

Deti stoja na štarte a rozďajú si mapky. Na pokyn trénera zaujme každý pozíciu na žinenke označenej číslom 1. Po upokojení tréner skontroluje a napraviť nesprávne stojace deti. Na ďalší pokyn sa všetci presunú na číslo 2 a znova nasleduje kontrola. Postupne takto spoločne prejdeme všetky KS. Potom si deti môžu mapky vymeniť a pracovať vo dvojiciach – jeden postupuje a druhý jeho pozície kontroluje.

Modifikácie

1. Rozmiestnenie žineniek je dobrá úloha na prácu s mapou, deti ich rozmiestnia s radosťou, ale pred tréningom ich prácu treba dôkladne skontrolovať.
2. Polohu si môžu kontrolovať staršie a skúsenejšie deti navzájom.
3. Ak žinenky označíme nálepkami s písmenami, môžu deti obiehať trate aj samostatne a na záver si skontrolovať, či obehnuté KS dávajú dohromady správne slovo.



Klasika v telocvični

Cieľ

identifikácia objektov na mape s reálnymi, princípy orientačného behu, práca s mapou

Čas:

10 min

Vek:

5 – 14

Príprava

Vopred treba vytvoriť „mapu“ telocvične s rôzne rozostavanými objektmi, ktoré máme k dispozícii. Nám sa najviac osvedčilo postaviť najprv tzv. opičiu dráhu, na ktorej sa deti dobre rozbehali a rozcvičili, a potom tie isté objekty použiť aj na behanie s mapou.

Na zemi rozmiestnime na vhodné miesta „kontroly“, dobre poslúžia samolepiace žlté nálepky. Ak máme k dispozícii aj lampióny, alebo raziace kliešte, deti to ocenia.

Priebeh

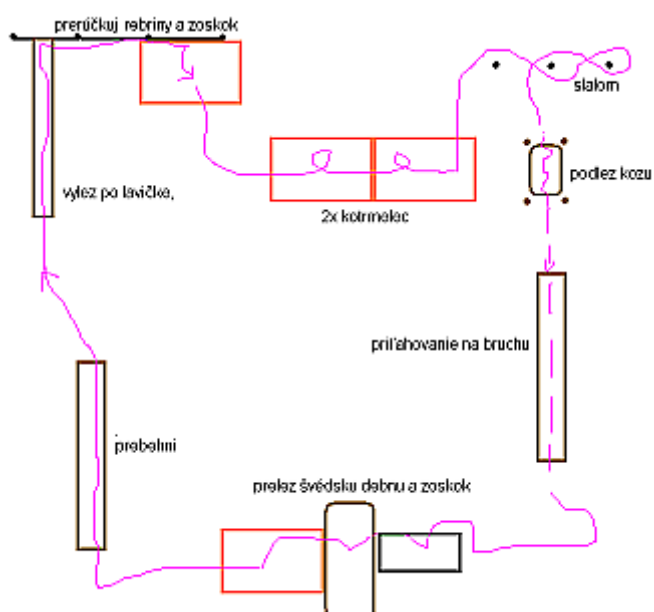
Deti dostanú mapu telocvične so zakreslenou traťou a kontrolami, ktoré sa snažia čo najrýchlejšie obehať. Pritom samozrejme treba navštíviť všetky kontroly a presne dodržiavať ich poradie. Deti púšťame na trať aspoň v 10-15 sekundových rozstupoch. Je vhodné mať pripravené aspoň dva varianty líšiace sa poradím kontrol.

Modifikácie

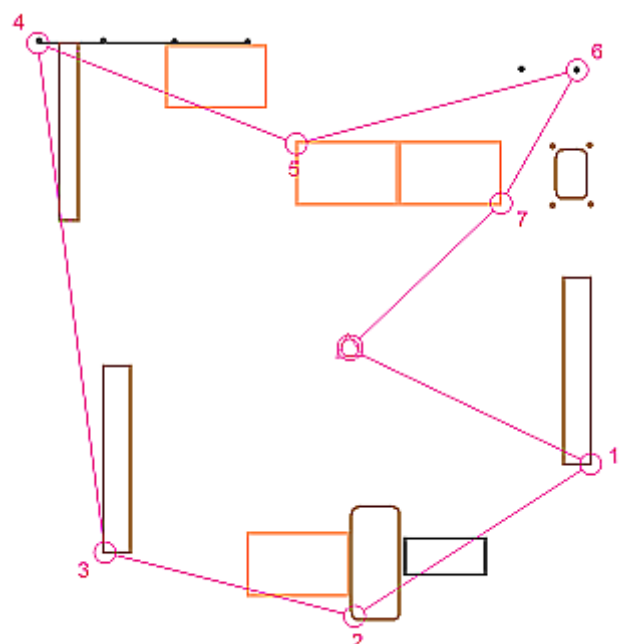
Ako vhodné objekty poslúži akékoľvek telocvičné náradie. V prípade, že nie je k dispozícii, môžeme si priniesť napr. PET fľaše, použiť školské aktovky detí, tenisky a pod.

Dobрым tréningom práce s mapou je aj samotné rozostavanie objektov v telocvični. Starším deťom rozdáme mapky a rozdělíme úlohy, každá dvojica (trojica) postaví niektoré stanovište. Tréner potom musí skontrolovať polohu objektov, aby rozostavenie korešpondovalo s mapou.

Prvá fáza: opičia dráha



Druhá fáza: orientačná klasika



Voľný výber v telocvični

Čas:

15 min

Vek:

5 – 14

Cieľ

identifikácia objektov na mape s reálnymi, princípy orientačného behu, práca s mapou

Príprava

Vopred treba vytvoriť „mapu“ telocvične s rôzne rozostavanými objektmi, ktoré máme k dispozícii. Podobne ako v predošlom prípade, osvedčilo sa nám postaviť najprv tzv. opičiu dráhu, na ktorej sa deti dobre rozbehali a rozcvičili, a potom tie isté objekty použiť aj na behanie s mapou.

Na označenie KS môžeme použiť samolepiace papieriky, namiesto razenia použijeme označenie písmenami, ktoré si deti majú zapamätať.

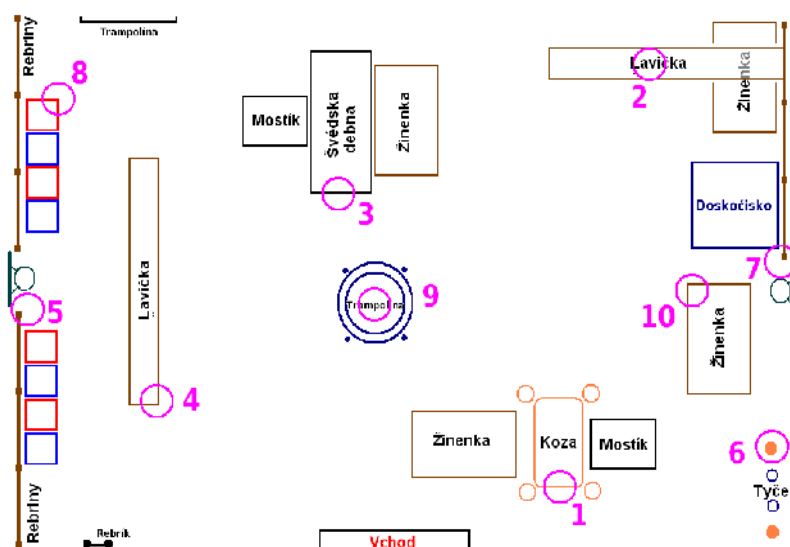
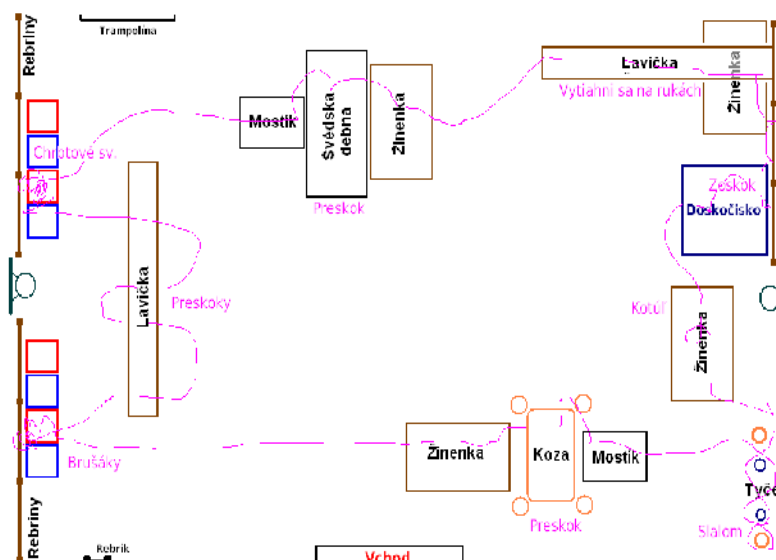
Priebeh

Deti dostanú mapu telocvične s rozmiestnením KS, ktoré sa snažia čo najskôr a čo najpresnejšie obehať. Keďže ide o voľný výber poradia kontrol, môžeme deti štartovať súčasne, čím sa celé cvičenie urýchli.

Modifikácie

Dobрым tréningom práce s mapou je aj samotné rozostavanie objektov v telocvični. Starším deťom rozdáme mapky a rozdelíme úlohy, každá dvojica (trojica) postaví niektoré stanovište. Tréner potom musí skontrolovať polohu objektov, aby rozostavenie korešpondovalo s mapou.

Deti radi rozložia aj nálepky s KS, ale v tomto prípade je to kontraproduktívne, pretože získajú obraz o rozložení ešte pred samotným behom.



Obr. hore: opičia dráha

Obr. dole: krátka trať s voľným výberom kontrol

Mapovanie v telocvični

Čas:

15 min

Vek:

5 – 14

Cieľ

identifikácia objektov na mape s reálnymi, zakresľovanie objektov do mapy

Príprava

Vopred treba vytvoriť „mapu“ telocvične s rôzne rozostavanými objektmi, ktoré máme k dispozícii. Nám sa najviac osvedčilo postaviť najprv tzv. opičiu dráhu, na ktorej sa deti dobre rozbehali a rozcvičili a potom tie isté objekty použiť aj na nasledovný tréning mapovania.

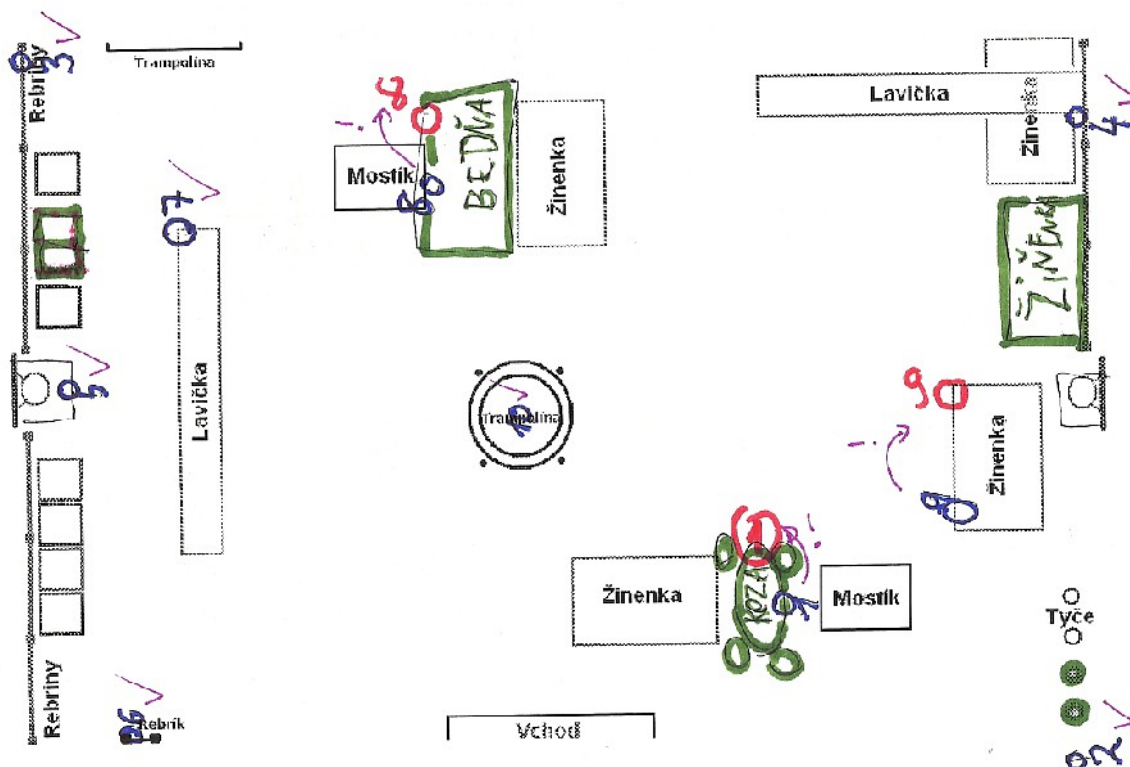
Na označenie KS použijeme samolepiace papieriky výrazných farieb. Štítky s KS chodia s veľkou radosťou roznášať aj deti. Pritom treba uistiť „podrazy“, kedy sa deti snažia KS skryť tak, aby ich nikto nenašiel (napr. zo spodnej strany lavičky).

Priebeh

Deti dostanú mapu telocvične bez zakreslených KS. Samozrejme, že roznošené papieriky v malom priestore telocvične ľahko nájdú, preto ich hlavná úloha spočíva v čo najpresnejšom zakreslení polohy KS do mapy. Dbáme na skutočne presné zakresľovanie, najmä u starších detí. Nestačí teda zakres „tam niekde na lavičke“, ale trváme na presnej lokalizácii (napr. ľavý spodný roh).

Modifikácie

Náročnejšia verzia predpokladá, že v mape zámerne vynecháme niektoré objekty a deti majú za úlohu dokresliť aj ich polohu.



Príklad náročnejšej verzie: deti zakresľujú chýbajúce objekty (zelená) a polohy KS (modrá). Tréner opravil zakres červenou farbou.

Základy práce s buzolou

Cieľ

získať prvé skúsenosti s buzolou, naučiť sa rozlišovať štyri základné smery

Čas:

15 min

Vek:

5 – 14

Príprava

Pripravíme si lístočky, na ktorých sú napísané pokyny, ktorým smerom sa treba pohybovať. Je potrebné mať pripravených niekoľko variantov trasy, inak budú deti kopírovať svoje pohyby navzájom. Podľa veku a vyspelosti môžeme vytvoriť niekoľko stupňov náročnosti. Deti obvykle po absolvovaní jednej trasy majú záujem skúsiť si aj náročnejšiu úroveň. Pri označovaní smeru je vhodné doplniť aj anglické písmeno, tak ako je aj na buzole.

Priebeh

Deťom rozdáme lístočky s pokynmi. Pri pohybe môžu používať buzolu. Pri prvom nácviku odporúčame len postupovať podľa papierikov, smer deti určujú sami. Pred cvičením tréner všetkým pripomenie, kde majú v telocvični sever. Ostatné smery odvodzujú deti od severu (sever predou mnou, juh za mnou, východ vpravo a západ vľavo). Pri opakovanom cvičení už môžu deti využiť aj buzolu, pričom nie je potrebné jej otáčanie, ale len správne zorientovanie smerom na sever. Deti rozostavíme rovnomerne po celej telocvični, aby sa nezrážali.

Kontrola

Pri väčšom počte detí je náročná, preto už pri návrhu trate myslíme na možnosť samokontroly. Vhodné je trasu navrhnuť tak, aby končila v tom istom bode v ktorom začala. Vzdialenosť od počiatočného bodu po prechode celej trasy je potom merítkom úspešnosti.

Modifikácie

Pre najmenšie deti (5-6 r.) namiesto písaného textu použiť ikony.

Tréning sa dá výborne aplikovať aj vonku, na školskom dvore a pod., pomôže nám tak preklenúť obdobie, kedy ešte nemáme vytvorenú mapu okolia školy.

T-1

N ↑ 20 x 
E → 10 x 
S ↓ 20 x 
W ← 20 x 

T-2

N 20 krokov na sever
W 10 krokov na západ
S 20 krokov na juh
E 10 krokov na východ

T-4

N 20 krokov na sever
E 20 krokov na východ
N 10 krokov na sever
W 20 krokov na západ
S 10 krokov na juh
W 10 krokov na západ
S 20 krokov na juh
E 10 krokov na východ

Sledovanie líniovej trate

Čas:

15 min

Vek:

5 – 14

Cieľ

prvé skúsenosti so sledovaním líniových objektov, otáčanie mapy a udržiavanie informácie o aktuálnej polohe (thumbing).

Príprava

Vopred si pripravíme si dostatočný počet „máp“ telocvične s traťami a materiál na označenie kontrol. Ako „kontroly“ dobre poslúžia samolepiace žlté nálepky, na ktoré náhodne napíšeme písmená, alebo jednoduché obrázky (slnko, mesiac, domček). Podkladová mapa telocvične s vyznačenými farebnými čiarami vyžaduje prípravu vopred, je potrebné presne pmerať rozmery. Ak mapku pripravíme len odhadom, deti sa často sťažujú, že im to nesedí. Samotné trate potom nakreslíme v programe PurplePen alebo OCAD.

Priebeh

Deti dostanú mapu telocvične s nakreslenými traťami, ktoré sa snažia presne dodržiavať. Pritom majú nájsť na mape vyznačené kontroly. Aby úloha nebola príliš jednoduchá, kombinujeme viac tratí rôznej náročnosti, takže deti nevyhnutne narazia aj na falošné kontroly. Úlohou detí je zapamätať si v akom poradí kontroly (symboly) ponachádzali.

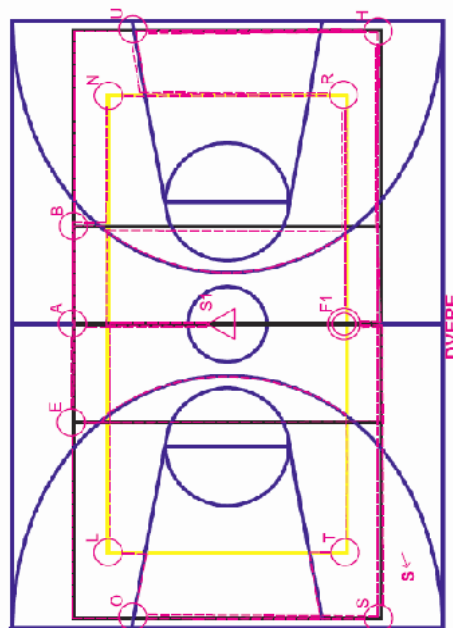
Keď deti pochopia princíp, radi si vyskúšajú aj náročnejšie varianty, ktorých máme pripravených v zásobe viac.

Dbáme na správnu orientáciu mapy v smere postupu a nútime deti držať palec na aktuálnom mieste.

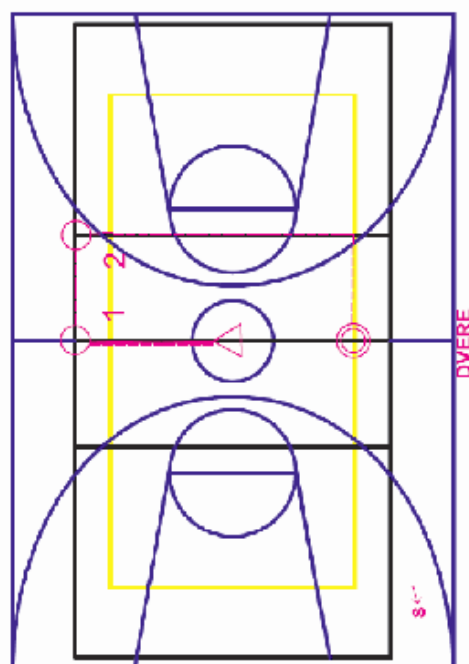
Modifikácie

1. Pri náročnejšom variante na mape vyznačíme len líniovú trasu bez kontrol. Deti potom musia venovať väčšiu pozornosť postupu podľa mapky, aby sa nedali pomýliť nesprávnymi kontrolami.

2. Väčšie deti pri postupe môžu používať aj buzolu.



Rozmiestnenie všetkých kontrol a tratí



Najjednoduchšia trať pre najmenšie deti

Tréningy na školskom dvore

Školský dvor a najbližšie okolie školy je prirodzeným rozšírením možností, ktoré nám poskytla telocvičňa. Obvykle je to oplotené priestranstvo, takže nemusíme mať obavy, že sa deti kamsi zatúlajú a aj bezpečnosť pri pohybe je tu vyššia ako inde. Samozrejme, že aj na školskom dvore môžeme postaviť klasickú trať, prípadne preteky typu scorelauf. Aj sledovanie trajektórie je posunuté na vyššiu úroveň, prináša väčšiu rozmanitosť objektov. Práca s mapou je náročnejšia, deti si osvojujú identifikáciu objektov na mape s reálnym svetom.

Na školskom dvore teda môžeme použiť všetky typy tréningov, ktoré sme opísali v predošlej kapitole. Čoskoro sa však deti na nové prostredie adaptujú a terén spoznajú natoľko, že sú v podstate schopné behávať spamäti. Mapa už pre ne neprináša žiadne nové informácie. Preto sú nasledovné tréningy zamerané na tie deti, ktoré už okolie školy majú obehane.

Mapové výřezy I.

Cieľ

orientácia na základe obmedzenej informácie

Čas:

15 min

Vek:

8 – 14

Príprava

Pre menšie deti pripravíme klasickú trať, ktorá môže byť spestrená viacerými falošnými kontrolami, alebo motýlikom. Pre staršie deti, ktoré majú školský pozemok už dobre obehany, pripravíme len mapové výřezy okolia kontrol. Ak majú deti mapu správne zorientovanú a na danom území už trénovali, nemajú väčšinou problém nájsť všetky KS. Na miestach KS umiestnime kliešte, alebo zavesíme farbičky.

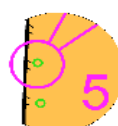
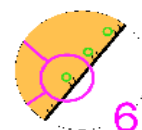
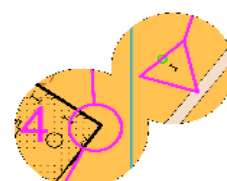
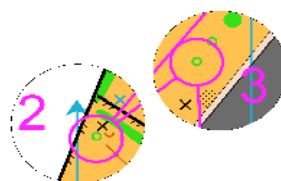
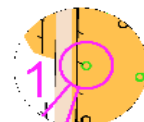
Priebeh

Menšie deti dostanú klasickú mapu so zakreslenými KS, staršie deti len s výrezmi. Štart intervalový, môžeme súčasne vypustiť dieťa s bežnou i s vyrezanou mapou, prípadne starším deťom očíslovať KS v opačnom poradí.

Modifikácie

V závislosti od vospelosti detí zväčšujeme alebo znižujeme priemer maskovacích kruhov.

Sever



ZŠ Odborárska

1 : 1 000

Mapové výřezy II.

Čas:

15 min

Vek:

8 – 14

Cieľ

orientácia na základe obmedzenej informácie, rozvoj pamäťových schopností

Príprava

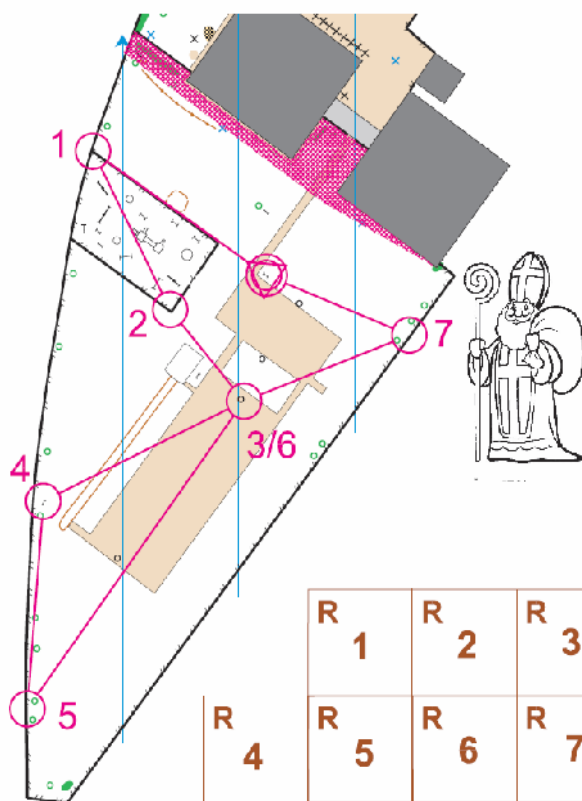
Pre menšie deti je príprava rovnaká ako v predošlom prípade. Pre staršie deti pripravíme znova len mapové výřezy okolia kontrol. Na rozdiel od predošlého cvičenia už polohy koliesok nemusia zodpovedať skutočnej polohe na mape.

Na miestach KS umiestnime kliešte, alebo zavesíme farbičky.

Priebeh

Menšie deti dostanú klasickú mapu so zakreslenými KS, staršie deti len s výrezmi. Štart intervalový, môžeme súčasne vypustiť dieťa s bežnou i s vyrezanou mapou, prípadne starším deťom očíslovať KS v opačnom poradí.

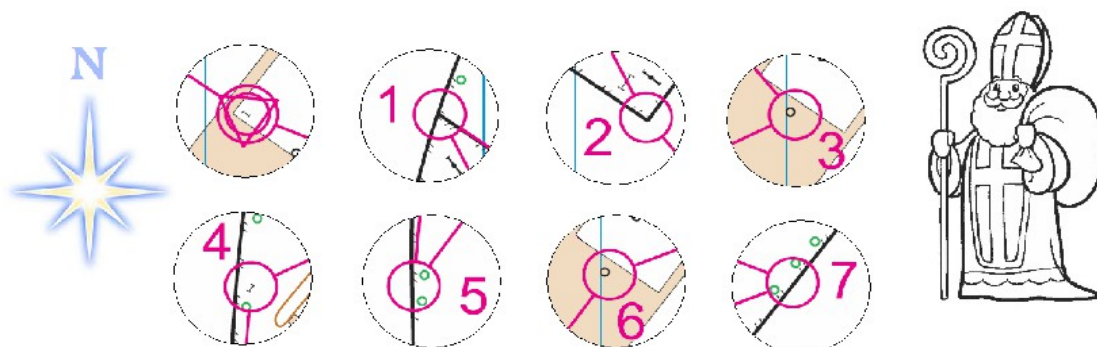
Deti môžu do mapy nahliadnuť na štarte a uvedomiť si tak, kde sa konkrétna KS nachádza. Behajú však výhradne s kartičkou, na ktorej sú už len výřezy. Podmienkou pre úspešné absolvovanie tohto tréningu je však dostatočná znalosť terénu, inak deti nemajú možnosť identifikovať polohu KS v teréne.



Modifikácie

V predvianočnom období (Mikuláš) umiestniť na KS namiesto klieští vrecúško s cukríkmi, každý si namiesto razenia môže jeden vziať.

Náročnejší (a užitočnejší) variant počíta s rozmiestnením niekoľkých falošných kontrol na podobných objektoch. Spoľahlivo rozlíši deti, ktoré bežia na náhodu.



1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Cintorín kontrol

Cieľ:

práca s mapou, otáčanie, relatívny smer

Cintorín kontrol je výborné orientačné cvičenie vhodné aj pre začiatočníkov, výhodou je, že nepotrebujeme mapu terénu. Dá sa kedykoľvek pripraviť na väčšom ihrisku, na sústredení a pod. Názov tréningu je odvodený od vzhľadu postavenej trate.

Príprava:

Vopred treba vytvoriť „mapu“ s rovnomerne rozloženými kontrolami. Trate netlačíme s poradovým číslom KS (1-2-3-...) ale s kódmi KS (44-39-43-...). Pre starších zverencov možno využiť aj náročnejšiu formu s poradovými číslami bez kódov kontrol (obr. vpravo v strede). Oplatí sa vytlačiť mapy na kvalitnejší papier, pretože sa dajú použiť niekoľkokrát. Na označenie KS potrebujeme stojany s lampiónmi a raziacimi kliešťami. Vyhodnotenie tréningu zrychlí použitie SI čipov, čo je však náročnejšie na prípravu.

Určite treba mať v zásobe viacero variantov tratí, pretože s jedným prebehnutím sa deti neuspokoja. Tak môžeme púšťať na trať aj viacero detí súčasne, čím sa tiež zvýši náročnosť a aj pre pozorovateľov je to zábavnejšie.

Priebeh:

Deti dostanú mapu so zakreslenými kontrolami, ktoré sa snažia čo najskôr obehať. Ak tréning prebieha súťaživou formou, tak pokrikovanie detí a vyššia rýchlosť ešte viac zvýšia náročnosť.

Modifikácie

Náročnejšia verzia tohto tréningu nemá na mape čísla kontrol (obrázok vpravo), takže pretekárovi chýba spätná väzba o tom, či je na správnej kontrole.

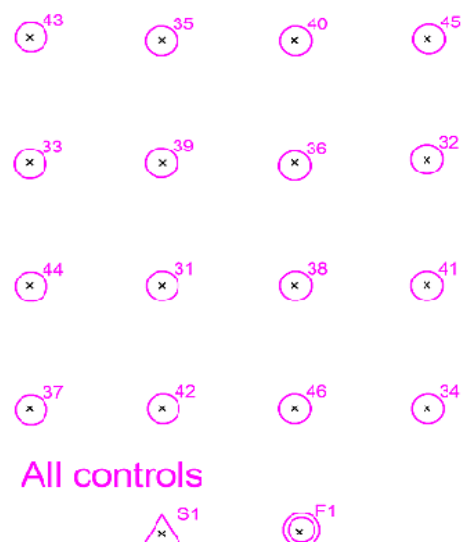
Tréning sa dá postaviť nielen na rovine, ale aj v nerovnom teréne, napríklad na ihrisku pre terénne bicykle, kde sa nachádza veľa kopčiek a priehlbín, čím sa zvýši nielen orientačná náročnosť (nie je vidno všetky kontroly), ale aj fyzická. Fyzicky náročný je i tréning na svahu.

Čas:

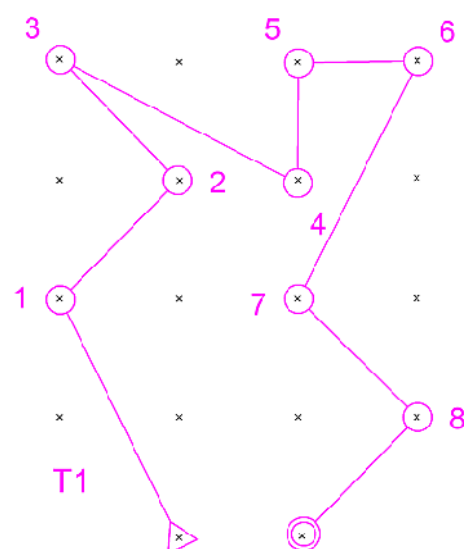
15 min

Vek:

8 – 14



All controls



Zmena mierky mapy

Cieľ

uvedenie si mierky mapy

Čas:

15 min

Vek:

8 – 14

Príprava

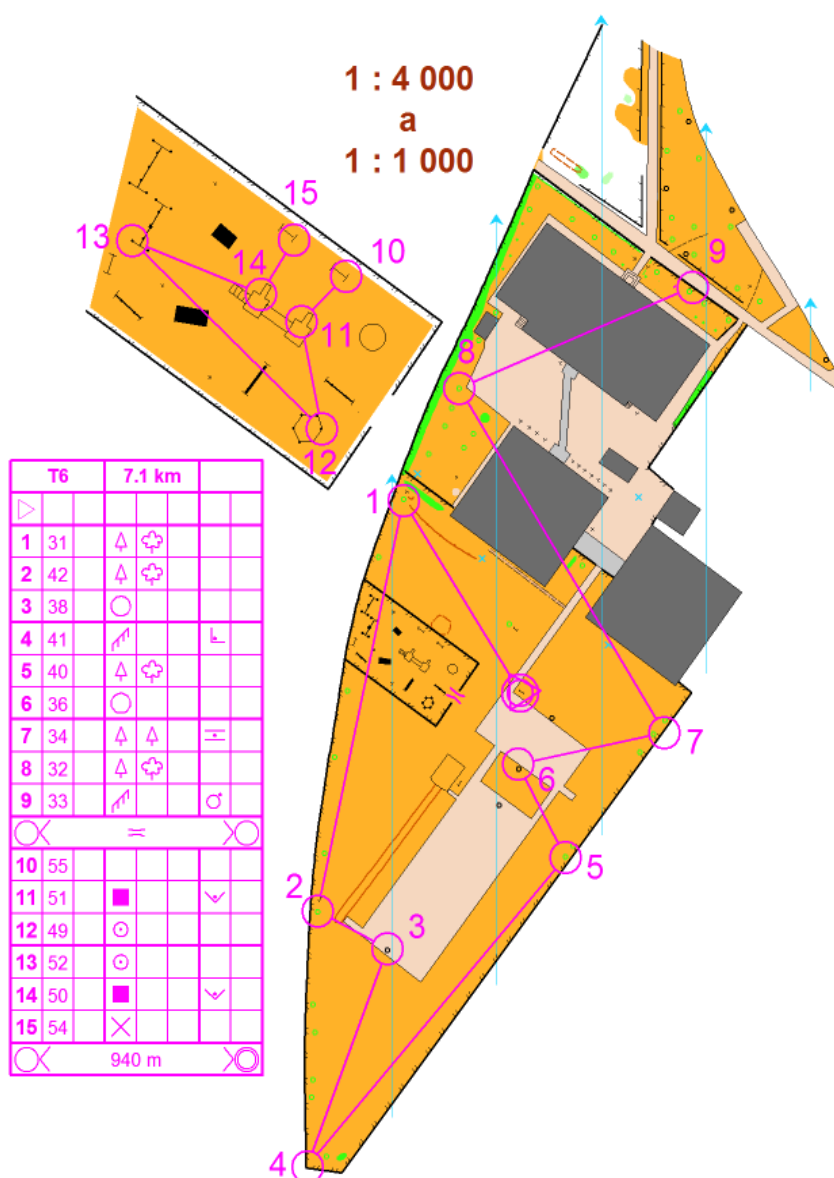
Ak máme možnosť zmapovať časť územia podrobnejšie, využime to! Typickým územím môže byť detské ihrisko, na ktorom podrobne zmapujeme všetky hracie prvky a vytvoríme mapu s dvoma rozdielnymi mierkami. Deťom pomôže uvedomiť si, aký je súvis medzi mierkou a skutočnými vzdialenosťami.

Priebeh

Ako pri klasickej trati, deti majú obehnúť všetky KS v určenom poradí. Pri väčšom počte KS sa zvyšuje náročnosť.

Modifikácie

Náročnosť môžeme zvýšiť podobne ako v iných podobných tréningoch rozmiestnením falošných kontrol (môžu byť použité pre druhý variant trate).



Tréningy v parku

Nám sa tréningy v parku veľmi osvedčili. Je to výborná príprava na prechod do lesa. Prostredie je bezpečné, často opložené, takže deti majú jasne vyznačenú hranicu kam až môžu zájsť. Na druhej strane je to „prírodnejšie“ prostredie ako školský dvor, takže na mape pribudne viac farieb (a je potrebné sa touto informáciou aj zaoberať), v prostredí sa nachádzajú nové prvky. Často je aj terén v porovnaní so školským dvorom viac členitý, je tu príležitosť spoznať prvé terénne útvary vyznačené vrstevnicami.

Samozrejme, že nie každý má vo svojom okolí vhodný park. Všetky uvedené cvičenia a tréningy je však možné postaviť aj v časti lesa, pričom však vyberieme priestor dobre prebehnutelný, s veľmi dobrou viditeľnosťou a nie veľkými prevýšeniami. Vždy sa snažíme o dobré vyznačenia hraníc – či už je to lúka, cesta, priesek, alebo železničný násyp, vždy deti vopred upozorníme, že za stanovené hranice v žiadnom prípade nebeháme. Osvedčilo sa nám aj vytlačenie telefónneho čísla trénera priamo na mapu.

Etapy

Cieľ

orientácia v teréne, práca s mapou, natáčanie, sledovanie postupu na mape

Čas:

20 min

Vek:

6 – 14

Príprava:

Pripravíme si niekoľko (aspoň 3) krátke trate s jednoduchými kontrolami (3-4 KS). Deti postupne zabehnú všetky varianty (typ. A, B, C), ale v rozličnom poradí (ABC, ACB, BAC, BCA, CAB, CBA). Keďže trate sú krátke, dokážu udržať pozornosť detí po celý čas, nevrátia sa znechutené pri prípadnom neúspechu. Odporúčame rozostaviť aj niekoľko falošných kontrol, ktoré môžu byť využité pre náročnejšiu stavbu trate pre staršie deti. Na miestach KS umiestnime kliešte alebo zavesíme farbičky.

Priebeh

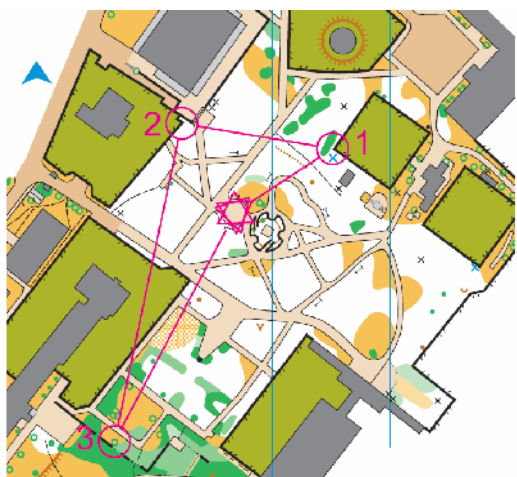
Deti dostanú mapu s krátkou traťou, po pribehnutí do cieľa buď preberú chyby a nedostatky s trénerom, alebo si hneď vezmú ďalšiu etapu a po výmene mapy bežia ďalej. Skúsenejším deťom môžeme merať čas. Štartujeme intervalovo naraz toľko detí, koľko rôznych máp máme k dispozícii, prípadne po dvojiciach s dvoma sadami máp s opačným poradím KS.

Výhodou tohto tréningu je dynamika pri výmene máp, možnosť precíznejšie dávkovať zaťaženie (slabší bežia menej etáp) a dôraz na správnu orientačnú techniku. Ďalšou výhodou je krátka trať, takže v prípade problémov sa dieťa ľahko vráti na štart pre prípadnú pomoc trénera.

Modifikácie

Pre staršie deti pripravíme z rovnakých KS dlhšie úseky, prípadne aj s opakujúcimi sa KS. Starší môžu vytvoriť družstvá a etapy zabehnúť ako štafety.

Namiesto klieští označíme KS farebnou páskou s viditeľným písmenom, ktoré si deti majú zapamätať. Keďže trate sú krátke, deti nemajú problém zapamätať si písmenká.



Postupy podľa buzoly

Cieľ

nácvik práce s buzolou, udržanie smeru

Čas:

20 min

Vek:

6 – 14

Príprava:

Pripravíme vopred niekoľko (aspoň 3) variantov tratí, ktoré staviame na podkladovej mape parku alebo veľkého ihriska. Deťom však pripravíme len mapu s vyznačeným smerom, ku ktorému doplníme vzdialenosť v metroch, alebo jednoduchšie, len počet krokov. Úlohou detí je prejsť danú trasu čo najpresnejšie podľa buzoly. Pri vhodnom návrhu trate je každé KS na význačnom mieste (križovatka, strom, atď.), takže si dieťa ľahko overí, či postup bol správny. Pri návrhu dbáme na bezpečnosť v teréne, pretože deti pri sledovaní buzoly spočiatku nesledujú nič iné a nevnímajú ani okolie, dokonca často sa nepozerajú ani pod nohy. Preto sa v tomto tréningu vyhýbame cestným komunikáciám a nerovnému terénu. Výhodou je, že tento tréning môžeme pripraviť aj v nezmapovanom území.

Na „mape“ musíme vyznačiť **severníky!**

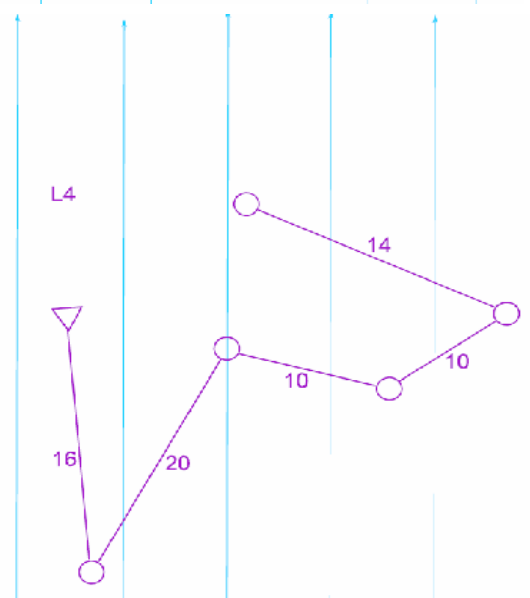
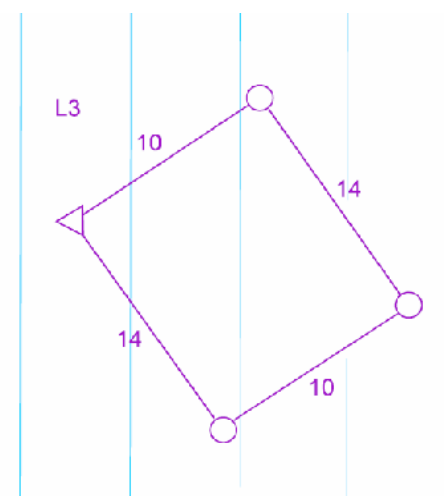
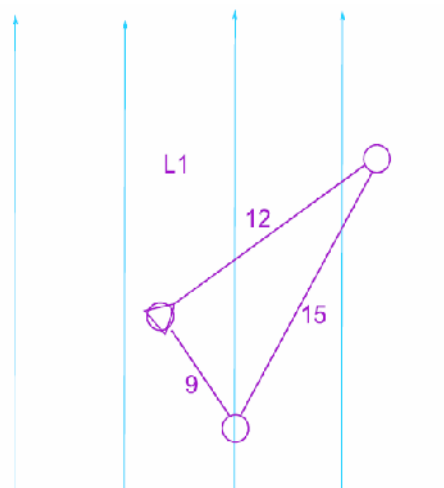
Priebeh:

Deti dostanú mapu s vyznačenou traťou, ktorú majú čo najpresnejšie prejsť. V cieli krátko zhodnotia spolu s trénerom, či dosiahli skutočne vyznačené KS, a vezmú si ďalší variant.

Štartujeme intervalovo naraz toľko detí, koľko rôznych máp máme k dispozícii, prípadne po dvojiciach s dvoma sadami máp s opačným poradím KS.

Modifikácie

Pre staršie deti pripravíme dlhšie úseky, prípadne aj s cieľom na inom mieste ako štart.



Odhad vzdialenosti

Cieľ

vypestovanie citu pre odhad vzdialenosti

Čas:

30 min

Vek:

9 – 14

Príprava

Pripravíme vopred jednoduchý orientačne nenáročný okruh, najlepšie po cestičkách. V oblasti umiestnenia KS rozostavíme vždy niekoľko KS vo vzdialenosti 10 metrov od správnej. Deti majú za úlohu odhadovať správnu vzdialenosť. Preto polohu KS volíme tak, aby sa podľa možnosti nedala určiť z polohy ostatných objektov.

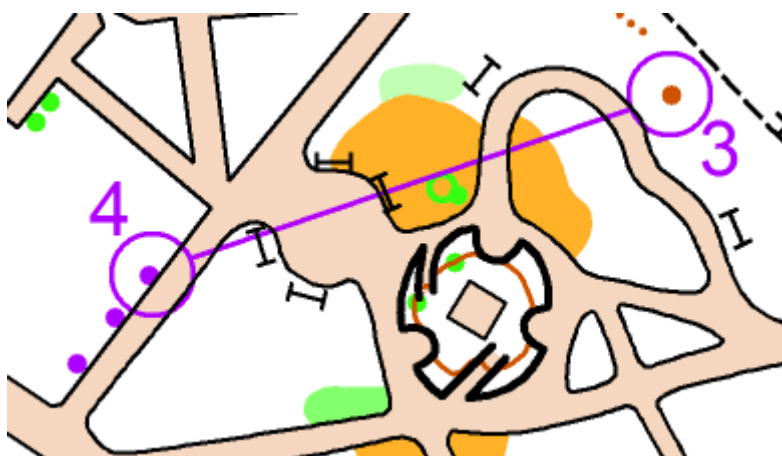
Priebeh

Deti dostanú mapu s vyznačenou traťou, ktorú majú čo najpresnejšie prejsť. V cieľi krátko zhodnotia spolu s trénerom, či dosiahli skutočne tie správne KS a vezmú si prípadne ďalší variant trate.

Štartujeme intervalovo naraz toľko detí, koľko rôznych máp máme k dispozícii, prípadne po dvojiciach s dvoma sadami máp s opačným poradím KS.

Modifikácie

Pre staršie deti pripravíme dlhšie úseky, pretože väčšie vzdialenosti sa ťažšie odhadujú. Ešte náročnejšie je, ak medzi objektmi nie je priama viditeľnosť.



Pamäťové tréningy

Cieľ

plánovanie postupov, orientácia v teréne, rozvoj pamäťových schopností

Čas:

30 min

Vek:

8 – 14

Príprava

Pripravíme toľko máp, koľko KS plánujeme rozmiestniť v teréne. Namiesto stojanu s kliešťami v teréne umiestnime na miesta KS mapu, na ktorej je zakreslené len aktuálne KS a postup na ďalšiu kontrolu. Táto forma tréningu je nenáročná na tlač máp, stačí ich menej ako obvykle.

Aby deti náhodou mapu nezobrali so sebou, odporúčame ju na KS upevniť. Mapy umiestnime na KS v mapníkoch, aby sa nepoškodili.

Pre menšie deti pripravíme bežnú mapu so zákresom celej trate.

V prípade, že sa dieťa nedokáže zorientovať, treba mať k dispozícii jednu kompletnú mapu so všetkými kontrolami, ktorá je umiestnená na štarte. Dieťa sa odvsadiaľ môže vrátiť na štart, naštudovať si, kde spravilo chybu, a pokračovať v postupe.

Priebeh

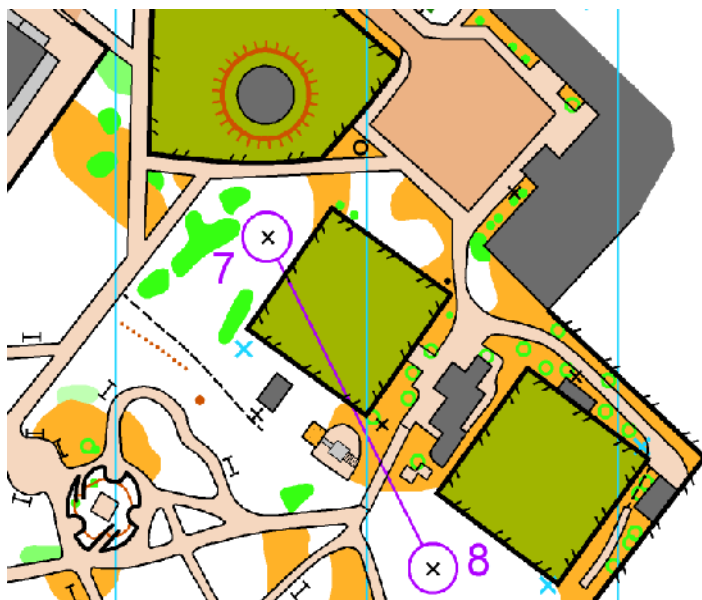
Intervalový štart, na každom KS vrátane štartu je k dispozícii len mapa s postupom na ďalšiu KS. Staršie deti, ktoré majú terén už obeháný, si musia naplánovať a zapamätať postup na ďalšie KS. Behajú po pamäti, mapa musí ostať na KS!

Modifikácie

Tréning je ešte náročnejší, ak je na stanovisku len mapka s nasledujúcou KS, pretože dieťaťu chýba spätná väzba v podobe informácie, kde sa na mape nachádza.

Na základe vyspelosti zverencov môžeme, ale nemusíme ukázať kompletnú trať pred štartom.

Variant s postupmi (vpravo hore), variant len s cieľovou KS (v strede) a najťažší variant (vpravo dole) len s malým okolím cieľovej KS.



Otázkový beh

Cieľ

nácvik orientačnej techniky, rozvoj pamäťových schopností

Čas:

30 min

Vek:

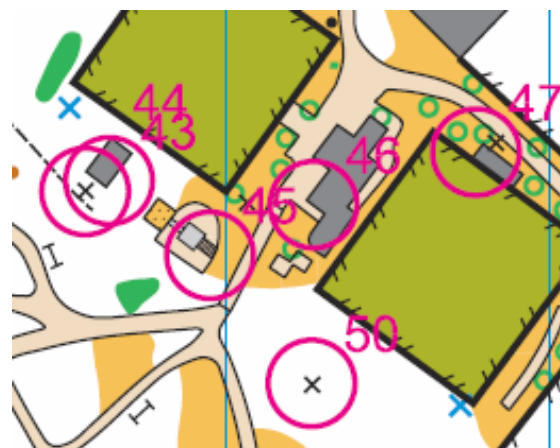
7 – 14

Príprava:

Problémom všetkých bežných tréningov je príprava trati vopred. Tréner musí kombinovať vedenie krúžku so svojim bežným zamestnaním a často nemá čas prísť 30-60 min. vopred a rozostaviť KS. Preto sme si pre náš krúžok pripravili tento typ tréningu, ktorý nevyžaduje prípravu bezprostredne pred tréningom a často nám poslúžil ako záloha, keď sme pre iné povinnosti nestihli pripraviť nič iné.

Príprava je však náročnejšia ako obvykle. Tréner vopred obíde park v ktorom prebiehajú tréningy a vytipuje vhodné objekty, ktoré majú na sebe výrazný nápis, číslo a pod. Ku každému objektu si pripraví otázku, na ktorú sa dá zodpovedať len priamo pri objekte (pozri príklady).

Ak si tréner vytvorí dostatočné množstvo KS do zásoby, môže potom doma rýchlo postaviť niekoľko tratí aj bez ďalšej návštevy terénu.



Tip: v OCADe otázky vložíme ako textový opis kontroly.

Táto forma tréningu je vhodná aj do centra mesta, kde by sa kontroly inak ťažko rozmiestňovali (ak by to aj bolo možné).

Priebeh

Deti dostanú mapu s otázkami a vyznačenou traťou, ktorú majú obehať. Na každej KS si zapamätajú odpoveď na otázku. V prípade dlhej trate s viac ako 5-7 KS môžu behať s ceruzkou a odpovede si značiť do preukazu.

Štart je intervalový, môžeme pripraviť viacero variantov.

Modifikácie:

Jednoduchšia verzia počíta so zapisovaním odpovedí, staršie deti si ich už môžu zapamätávať.

Výber otázok pre mapku na obrázku:

- 43: Na červenej nálepke je www.???sk
(garaze)
- 43: V žltom trojuholníku je nápis...
(Ex)
- 44: Aká je farba nápisu na skrinke?
(žltá)
- 45: Koľko je schodíkov na šmykľavku?
(8)
- 45: Akej farby je šmykľavka?
(červená)
- 46: Aké je číslo na rohu budovy?
(č. 1)
- 47: Čo je na žltej nálepke?
(Ex)
- 50: Koľko je bleskov na rozvádzači?
(2)

Nočný parkový beh

Cieľ

orientácia v zhoršených podmienkach, stmelenie kolektívu

Čas:

45 min

Vek:

6 – 14

Najmä v zimnom období sa tréningy v prírode pripravujú ťažko, aj vzhľadom na krátkosť denného svetla. Vítanou a s napätím dlho vopred očakávanou formou tréningu je nočný tréning v parku. Vzhľadom na krátkosť dní v decembri a januári je vhodný aj pre deti, stmieva sa už okolo 16:00, takže netreba byť s deťmi dlho vonku. V tomto type tréningu treba pripravovať trate veľmi citlivo a odporúčame spolupracovať s rodičmi.

Príprava

Bežne používané stojany s raziacimi kliešťami a lampiónom doplníme odrazkami, používali sme aj plastové poháriky s reflexnou páskou (obr. vpravo). Trate nevedieme cez nebezpečné miesta (jamy, výkopy). Volíme radšej jednoduchšie postupy, pre deti je hlavne prvý pobyt vo večernom / nočnom parku veľmi emocionálne náročný. Odporúčaný počet kontrol je asi 5-6, dĺžka trate cca 1-1,5km. Razenie do papierových preukazov.



Deti potrebujú baterku (nemusí byť nevyhnutne čelovka), nie iba kvôli vyhľadávaniu kontrol, ale aj na posvietenie na mapu. Vyhovujúcu baterku otestujte takto: večer po zotmení si odkrojujte od nejakého stromu asi 20 krokov a zasviette naňho skúšanú baterku. Ak na strome vidíte koliesko svetla, baterka je vhodná. Ak nevidíte, treba trochu silnejšiu.

Priebeh

Deti dostanú mapu s vyznačenou traťou, ktorú majú obehať. Nám sa v parku osvedčil voľný výber kontrol. Razenie do papierových preukazov.

Štart je intervalový po 1-2 minútach. Najprv štartujú starší a odvážnejší jednotlivci. Menších a dvojice púšťame na trať neskôr, keď je v teréne viac bežcov. Môžeme pripraviť viacero variantov. Odporúčame rozostaviť v parku rodičov, aby boli v prípade potreby nablízku. Najmenšie deti bežia s rodičom.

Upozornite deti, aby zbytočne nesvietili ostatným do očí, svetlo má smerovať k zemi.

Modifikácie

Menej náročná forma je v mestskom parku s pouličným osvetlením, často ani baterku netreba. Menšie deti môžu ísť aj vo dvojiciach.

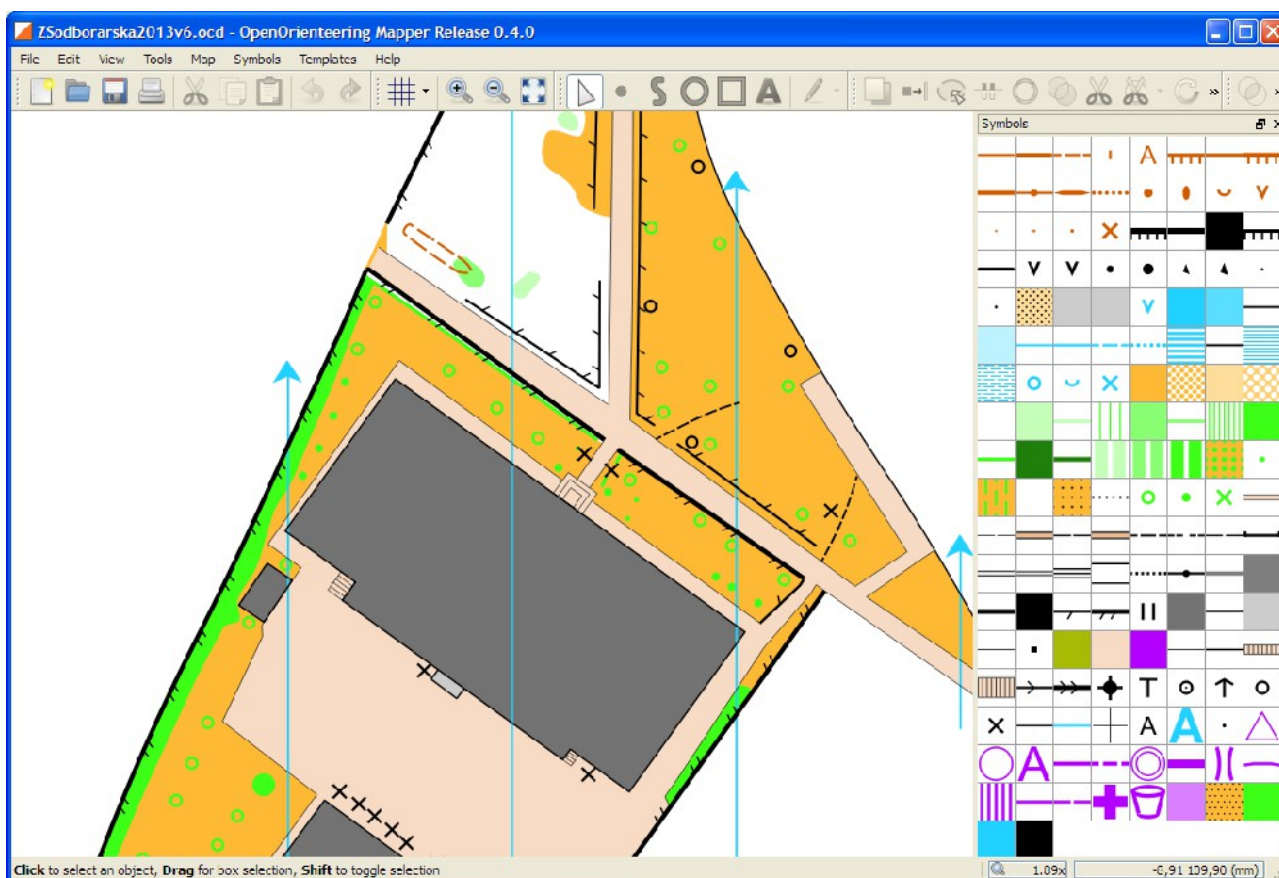


Mapy pre orientačný beh

Mapa je základná pomôcka, bez ktorej si nevieme orientačný beh ani predstaviť. Zároveň však predstavuje často kameň úrazu, ktorý neumožní trénovať v danej oblasti ak nie je pokrytá vhodnou mapou. Aj preto sú v tejto príručke zaradené niektoré tréningy, ktoré mapu nevyžadujú. Skôr či neskôr však tréner s mapami bude musieť pracovať. Ak už aj nie priamo na tvorbe mapy, celkom určite bude stavať trate na nejakej už existujúcej mape, postupne bude do mapy vkladať väčšie či menšie zásahy a aktualizácie. Proces tvorby mapy niekoľkonásobne prekračuje rozsah tejto príručky, napriek tomu považujeme za potrebné aspoň v krátkosti zmieniť možnosti a nástroje, s ktorými môže tréner pracovať.

Pri tvorbe mapy je dôležité začať vhodným podkladom, najlepšie takým, v ktorom sú už základné priestorové vzťahy zachytené a kde treba len zachytiť viac detailov a objektov. Takýmto podkladom môže byť nielen ortofoto alebo letecká snímka, ale aj katastrálna mapa, alebo mapa inžinierskych sietí dostupná na úradoch. Často je vhodná mapa súčasťou projektovej dokumentácie k revitalizácii alebo rekonštrukcii školského dvora či parku.

Na základe dobrých podkladov môžeme začať tvoriť samotnú mapu. V našej oblasti sa na tento účel takmer bezvýhradne používa špecializovaný softvér na kreslenie máp – Ocad. Vo verzii 6 je dostupný bezplatne, inak je to pomerne drahý nástroj. Vo vyšších verziách umožňuje nielen mapy kresliť, ale aj navrhovať a kresliť trate. Existuje aj bezplatná alternatíva, pomerne nový program Open Orienteering Mapper, v súčasnosti dostupný vo verzii 0.5.3. Program dokáže čítať a ukladať aj mapy vo formáte .ocad do verzie 9.



Pracovné okno programu OpenOrienteeringMapper.

MAPA PRE ORIENTAČNÝ BEH

Inšalačný program existuje pre OS Windows, Mac OS aj Linux, najnovšie aj pre Android (existujú pokusy kresliť mapy na tablete priamo v teréne s využitím GPS). Stránku projektu nájdete na adrese <http://oorienteering.sourceforge.net/>

Na samotnú stavbu tratí horeuvedený program nie je vhodný, dokáže síce zakresliť do mapy potrebné symboly, ale neposkytuje žiadnu ďalšiu podporu, napr. stavbu viacerých tratí súčasne a pod. Tu môžeme začínajúcim trénerom odporučiť ďalší voľne dostupný program, určený špeciálne na túto činnosť. Pracuje systémom vrstiev – do podkladovej vrstvy si nahráme mapu (podporované sú formáty ocad, pdf ale stačí aj naskenovaný obrázok) a kreslíme najprv polohy kontrol, neskôr samotné trate. Program automaticky generuje popisy kontrol, je možné pracovať aj so slovenskými popismi. Aktuálna verzia má číslo 2.3.2. a je k dispozícii len pre operačný systém Windows. Stránku projektu nájdete na adrese <http://purplepen.golde.org/>



Pracovné okno programu PurplePen.

Stretnutie s mapárom

Cieľ

zlepšenie kontaktu s mapou, socializácia, motivácia

Čas:

60 min

Vek:

6 – 99

Ak sa v okolí pripravuje nová mapa, nikdy si nenechajte ujsť príležitosť vidieť, ako vzniká nová mapa. Dohodnite si stretnutie s oddielovým mapárom priamo v teréne. Deti sú fascinované mapárskymi pomôckami – farebné ceruzky, diaľkomer, mapárova desiata – to všetko v nich prebúdza zvedavosť a prehĺbuje záujem o tento šport.

Príprava

Dohodnúť si vhodné miesto v teréne, najlepšie na rozhraní porastov, v mieste, kde sa nachádzajú výrazné objekty (posed, plot, budova). S mapárom dohodnúť aspoň rámcový program – popis práce mapára, ukážka zakreslenia niektorého objektu, práca s prístrojmi.

Priebeh

Mapár vysvetlí, ako sa pohybuje v teréne, ako postupne vytvára mapu, ukáže zakreslenie niektorých objektov, meranie vzdialenosti a pod. Ak je skupinka detí menšia, necháme deťom zmerať vzdialenosti, prípadne smery objektov.

Modifikácie

Spojiť s výletom alebo tréningom v lese.

