

Obsah

- Proč mladí sportují?
- Komunikace
- Pomocníci
- Stavba tratí
 - zásady, zápory
 - pravidla
 - dokumenty
- Výkon v OB
- Mapová příprava
 - smysluplně a cíleně
 - postupnými kroky k o-technice
 - plánování s rozmyslem
 - dobrá mapa je základ
 - mapové tréninky
- Dotazy

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

2

Pomocníci v práci s mládeží

Jan Potštejnský
honza.potstejnsky@seznam.cz

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

1

Proč mladí sportují?

zlepšení dovedností
bavit se
být s kamarády
zažít vzrušení a nadšení
dosáhnout úspěchu – být dobrý (v něčem)
rozvoj fyzické zdatnosti
...

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

3

Komunikace

jasné sdělení x dvojsmysly
aktivní naslouchání
zpětná vazba
pohlídat aby závodníci VNÍMALI co je jim
říkáno
být připraven na:
fyzicky paráda, ale moc mapových chyb
nebavilo mě to
nechuť trénovat, závodit
naštvaní po zkaženém závodě
zranění = konec
...
vyhecovat / uklidnit

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

4

Pomocníci

- lidé - asistenti, rodiče, svěřenci, + na akcích
- materiál - mapy, PC, tiskárna, sporttestery, lampiony, SI, tejp, čelovky, běžecké potřeby, web, mail, ICQ/Skype, ...
- zkušenosti a vědomosti – OB (pravidla), profese, mládí, tv, školení, kurzy, četba, ...
- možnosti - prostor, oddíl/oblast, pořádání, stadion, historie, ...
- cíle - jak moc a co chci

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

5

Stavba tratí – zásady, zápory

- prověřit běžecké a orientačně technické schopnosti
- obtížnost tratí & výkonnost účastníků & kategorie
- začátečník nesmí vzdát
- linie bez možnosti zkracování
- protiběhy
- příliš obtížné DH10-14

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

6

Stavba tratí - pravidla

- DH10N - „Trať po jasných liniích. Vyhýbat se úsekům ve volném lese a v nebezpečných oblastech. Řádně vyfáborkováno.“
- DH10C - využití „N“ kontrol
- DH12-14 – volba
- DH14 - volným terénem (linie za kontrolou)

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

7

Stavba tratí - dokumenty

Stavba tratí pro OB (Z. Lenhart – 1987)

web ČSOS >

Pravidla OB

Soutěžní řád

Piktogramy pro OB

web VČO >

Soutěžní řád

Zásady pro stavbu tratí ve VČO.

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

8

Výkon v OB

orientační technika
+
mentální kapacita-taktika
+
fyzická kapacita

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

9

Mapová příprava

- učení se značkám
- čtení a řádné porozumění „mapám“
 - generalizace, paměť, měřítko, výběr podstatného
- učení se, tvorba a realizace základních taktik
 - schopnost udržet směr, vzdálenosti, plánování a volba postupu, naběhnutí kontroly
- poznávání různých terénů
- všestrannost a pestrost učení
- důslednost, koncentrace, sebezdokonalování
- postupné zrychlování na úroveň max. fyz. výkonu
- obtížné prvky, závodní momenty, specifika terénů
- ladění přístupu k závodu, aby se stal robustním a úspěšným
- specifická příprava na vrcholy kariéry

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

10

Smysluplně a cíleně

„Každou trať lze oběhnout v tempu a bez chyby, jde jen o přizpůsobení rychlosti potřebám techniky!“

- tréninková fáze s mapou
 - pochopení hlavního zaměření fáze
 - individuální mentální příprava na fázi
 - odběhnutí tréninku
 - zhodnocení, tvorba zkušeností, hlubší zažití
 - žádoucích principů
- sport zkušeností – rozbor vlastních „závodů“
- udělat spoustu chyb a přemýšlet o jejich příčinách

„Běhání tréninků bez myšlenky nevede k pokroku, ale ke stagnaci a úpadku!“

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

11

Postupnými kroky k o-technice

školka OB - přípravka (6-9 let)

- značky a mapový klíč
- orientace mapy
- určení vlastní pozice na mapě
- orientace mapy podle buzoly
- nebát se v lese

základní příprava (9-12 let)

- čtení mapy za chůze
- přehazování vyhýbek
- zkracování fáborkované tratě
- určení výrazných záchytných bodů
- základní znalost piktogramů

14 November 2010

Školení T3, Rychnov n. Kn. – 19.-21.11. 2010

12

Postupnými kroky k o-technice

starší žactvo (12-14 let)

- hrubé, přesné čtení mapy
- hrubý, přesný azimut
- odhad vzdálenosti (krokování)
- začít se složitějšími postupy
- závody jsou jen součástí přípravy
- naučit se co nejvíce, výsledek není cílem
- přechod na náročnější tréninky:
 - mapy se sníženým počtem informací
 - propojení s fyzickou složkou
 - částečná spolupráce s dorostem a dospělými

Plánování s rozmyslem

- Celoroční plán přípravy
 - jednotlivá období
 - tr. prostory
 - soustředění a mapové výjezdy
 - cílená příprava

Druhy mapových tr.
jednostranné zaměření
více dovedností zároveň
komplexní mapový trénink

Mapové tréninky

azimuty	map. přeběhy	scorelauf
bezcestovka	krátký middle	semafor
bobřík /	NOB	sprinty
řetízek	nalezení se	spurty
farsty	okruhy	S / L
hvězdice	mikro-O	šv. hra + neg.
kresba m.–	paměťák	testování p.
před / po tr.	pěší LOB–linie	obtížný prvek
podobné obj.	první ús. št.	vrstevnicovka
koridory	pruhy/pásky	výseče
linie - obtížnosti	rozhovor	zátěž-mapa
mapování		...