

Taktika orientačního behu, Bežecká technika

Jakub Dekrét

Obsah

1. Pomenovanie cieľa
2. Čo sa dá, AUTOMATIZUJ!
3. Základné taktiky OB
4. Psychovýkonnosť
5. Bežecká technika v teórii aj praxi
6. Záver

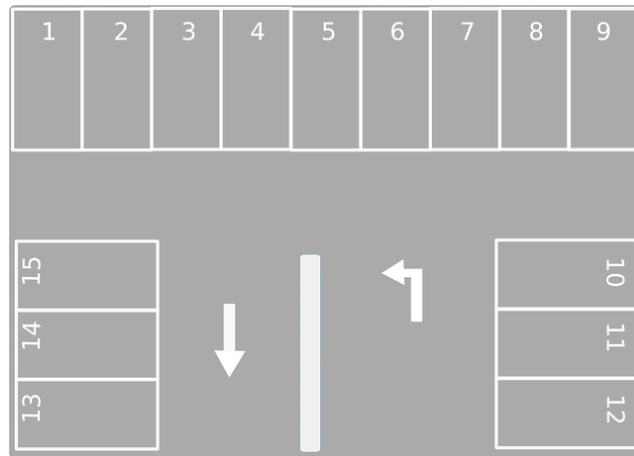
Pomenovanie cieľa

- Taktika OB = ako sa dostať na kontrolu s minimálnym rizikom chybovosti
- Bežecká technika = ako sa dostať na kontrolu najrýchlejšie s čo najmenším úsilím

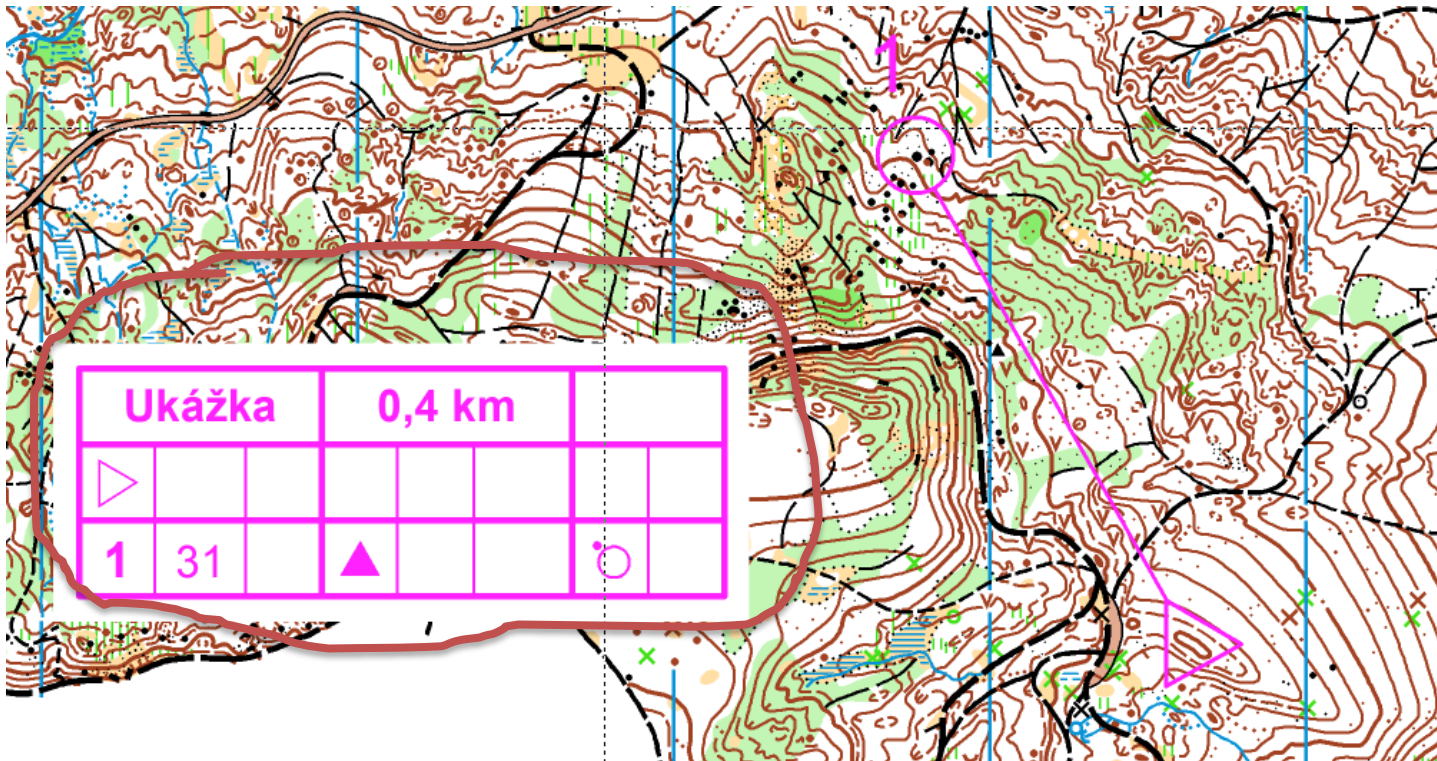
Čo sa dá, AUTOMATIZUJ!



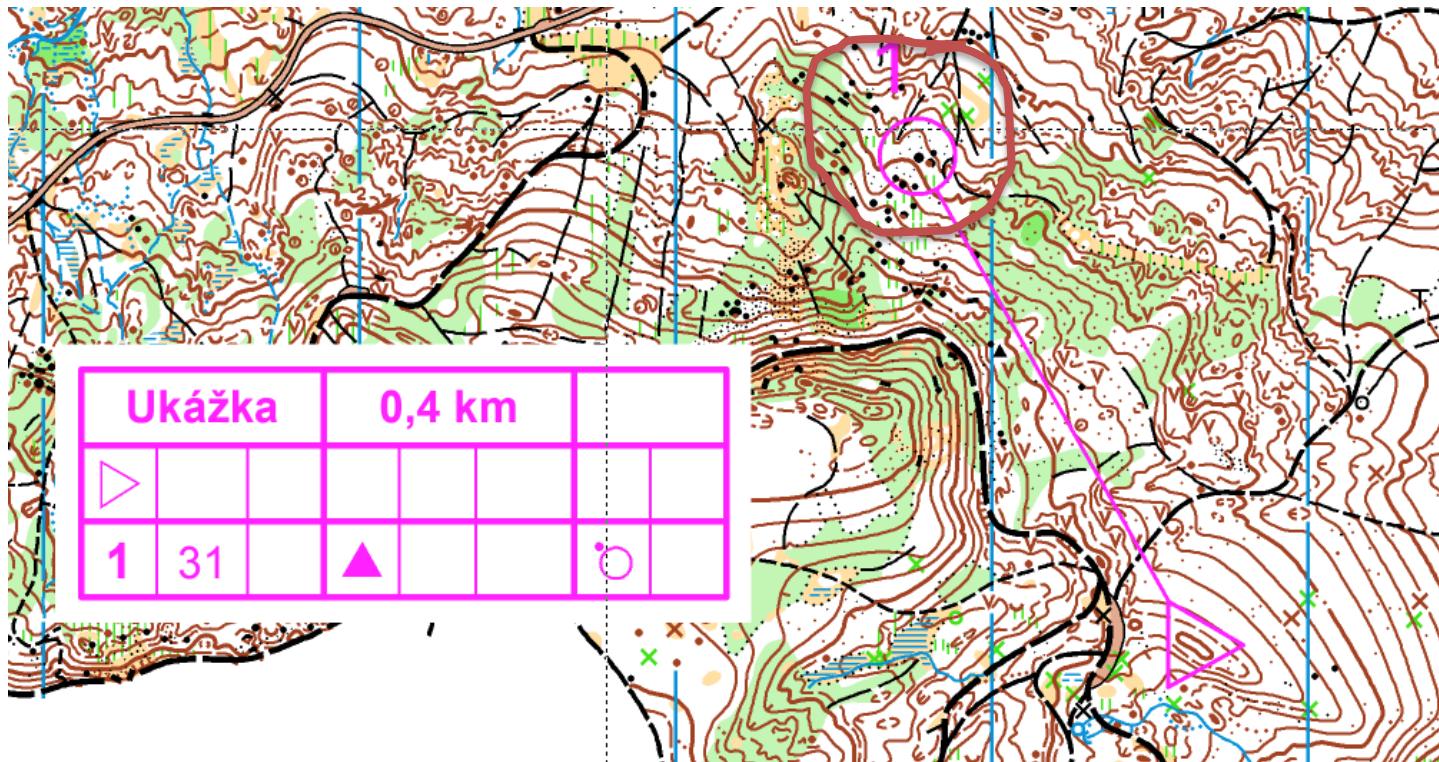
VS



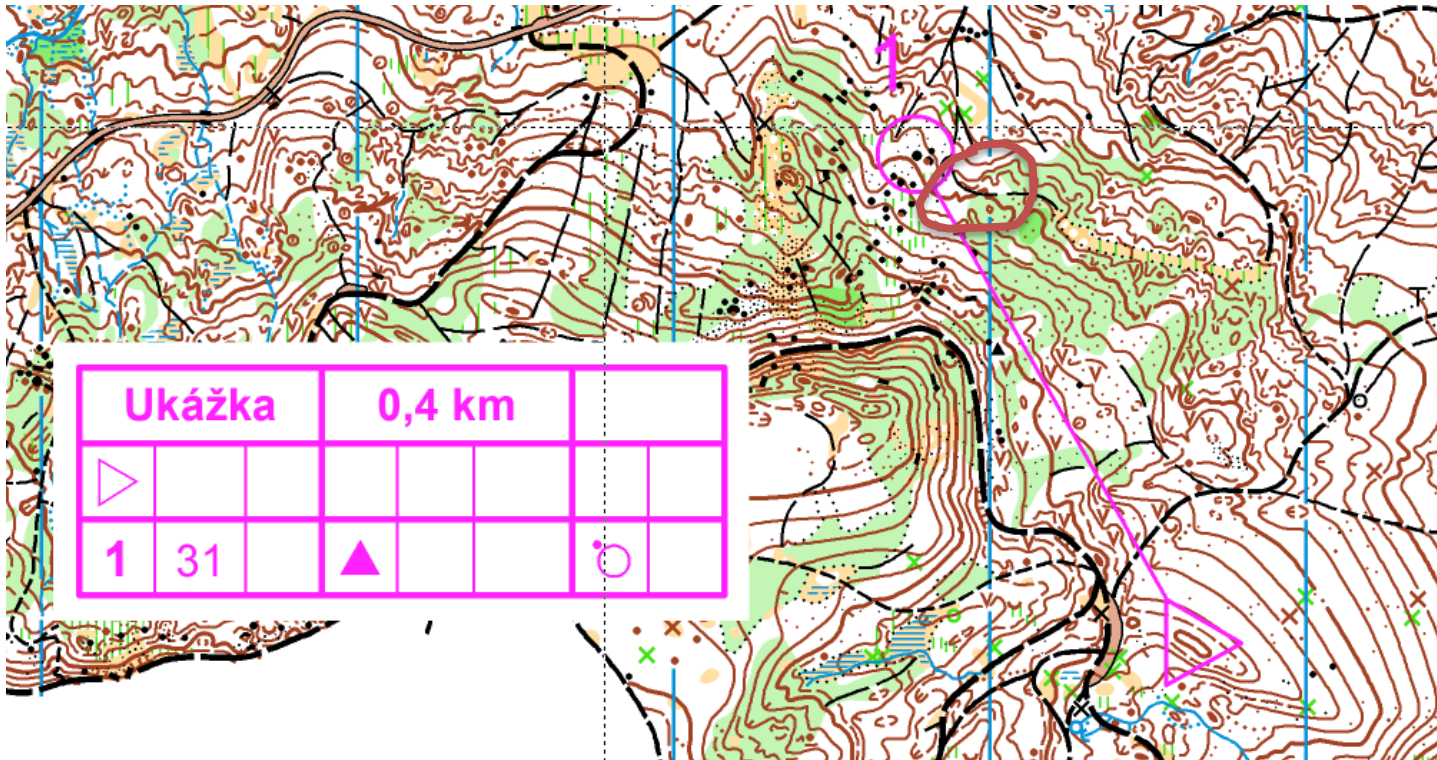
1.Čo je kontrola



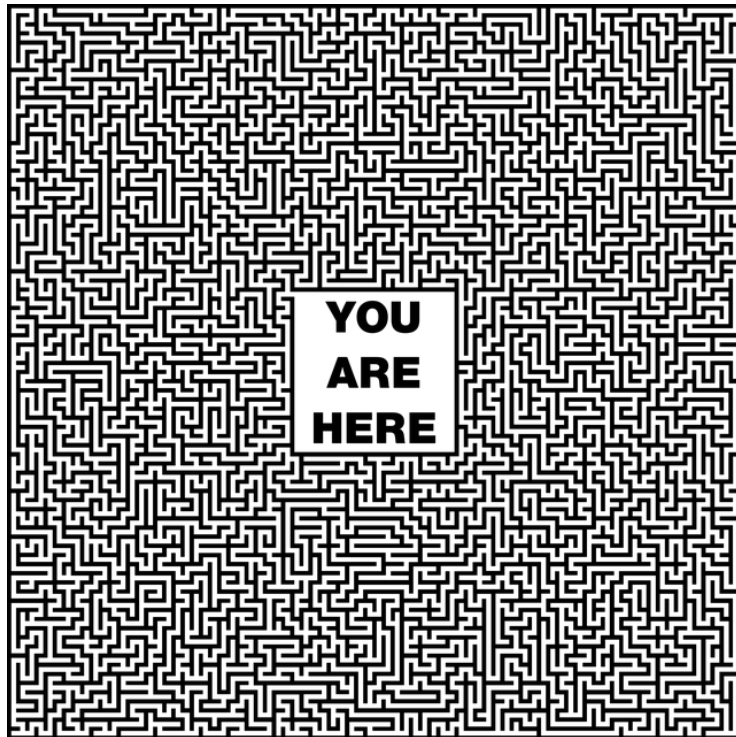
2. Kde je kontrola

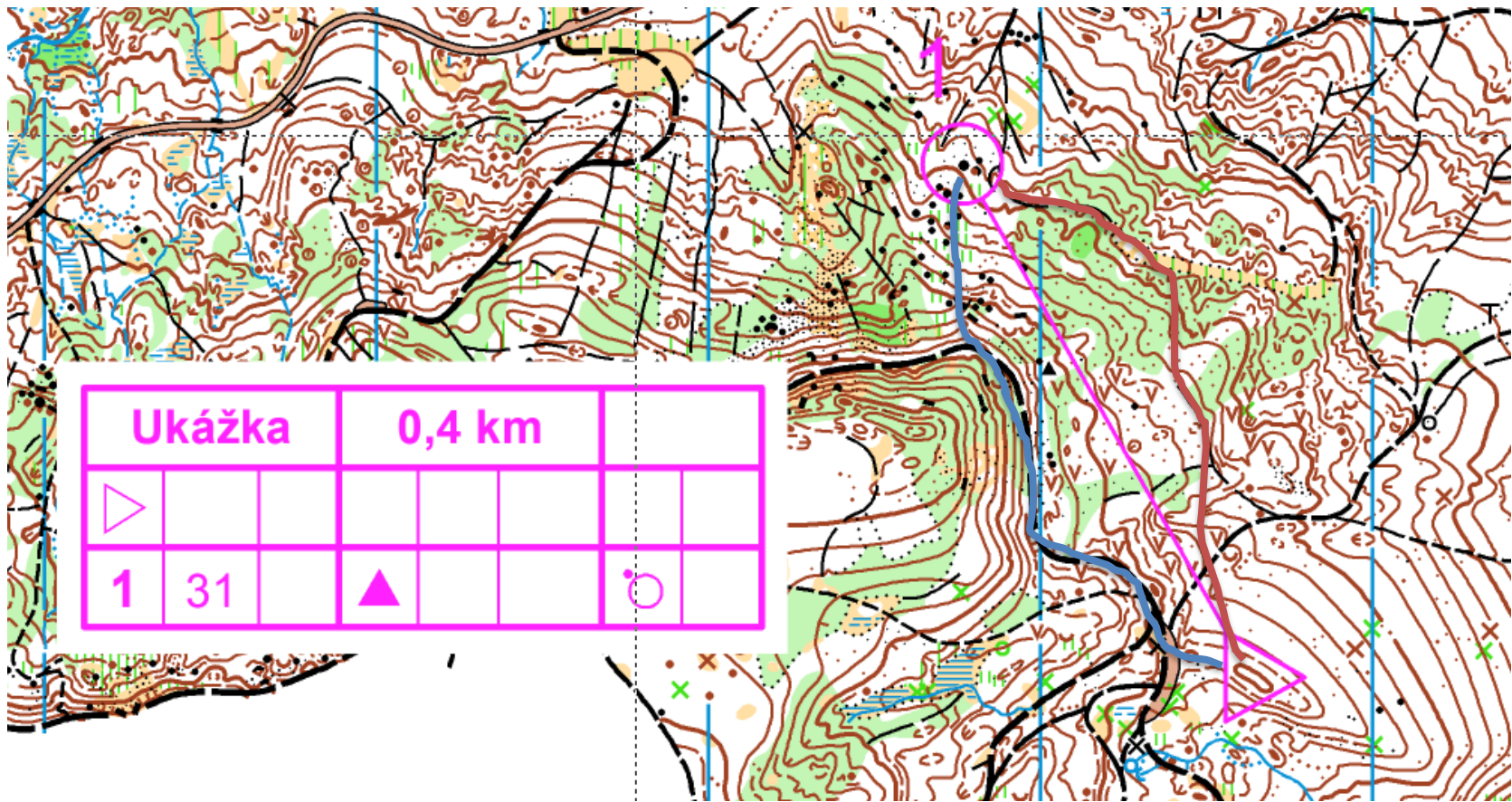


3. Odrazový bod



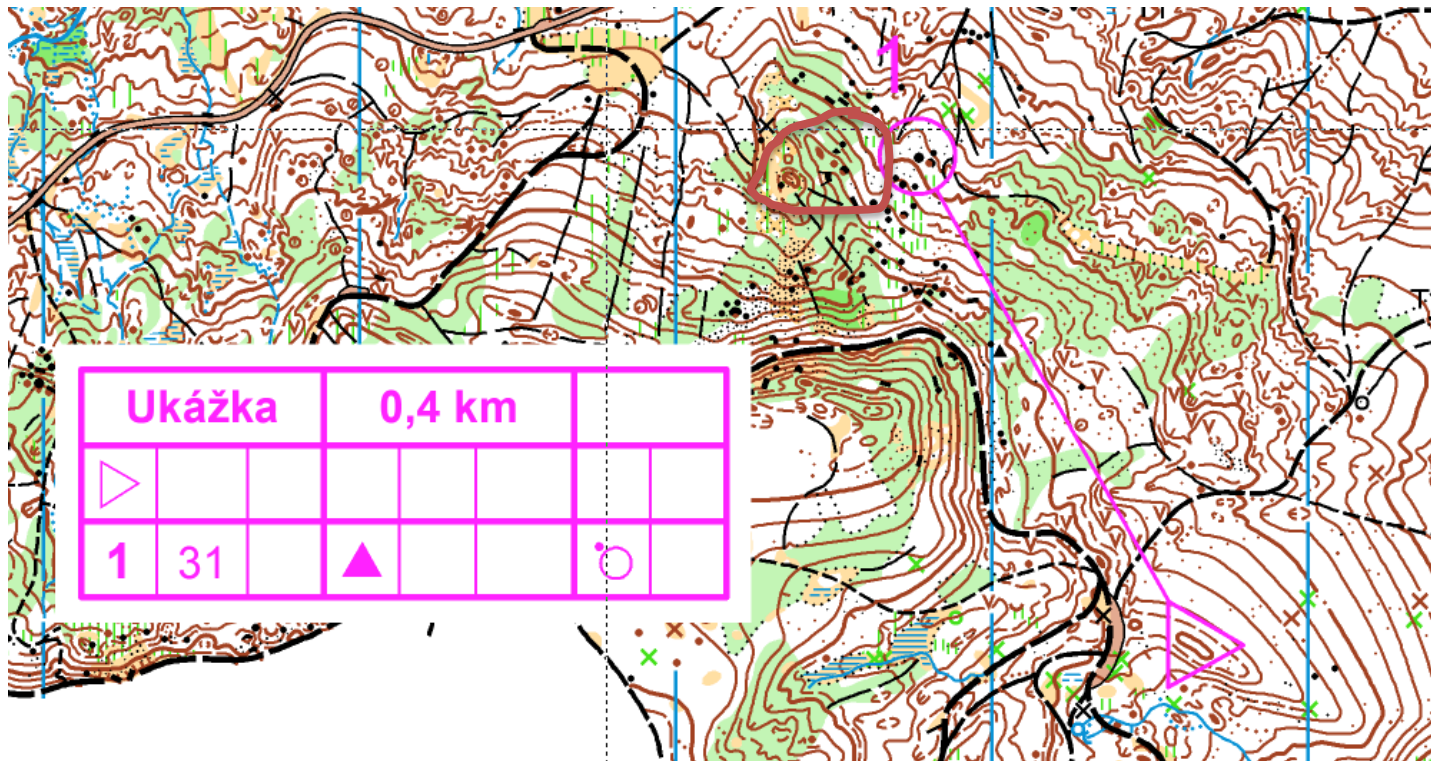
4. Ako sa dostanem na odrazový bod





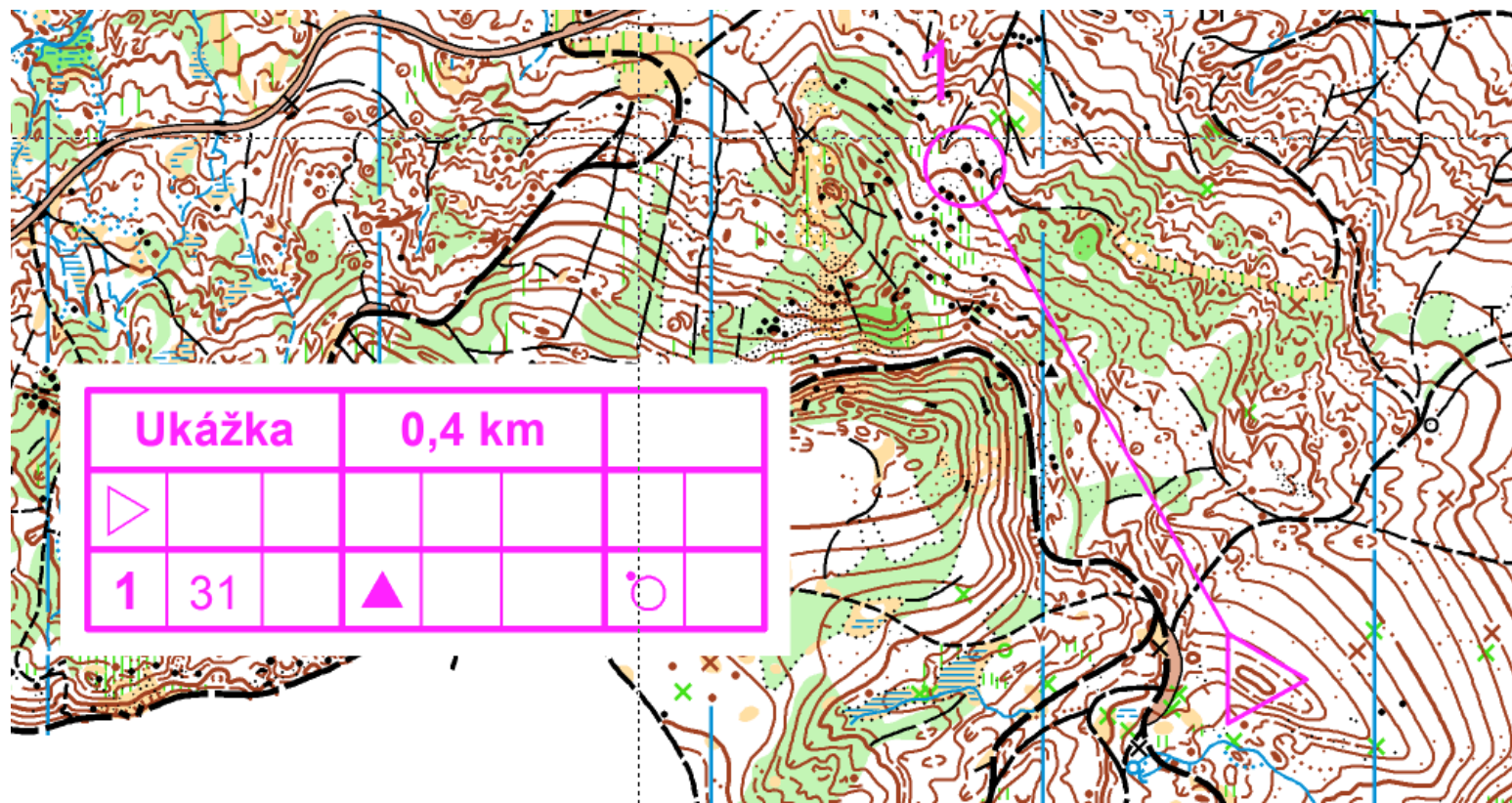
Ukážka		0,4 km			
▶					
1	31	▲		○	

5.Stop bod



Základné taktiky OB

- Voľba postupu (príloha Word)
- Smerový beh = „Hlava hore!“
- Traverz alebo „pozičná hra“



Psychovýkonnosť

Analýza + ponaučenie + riešenie

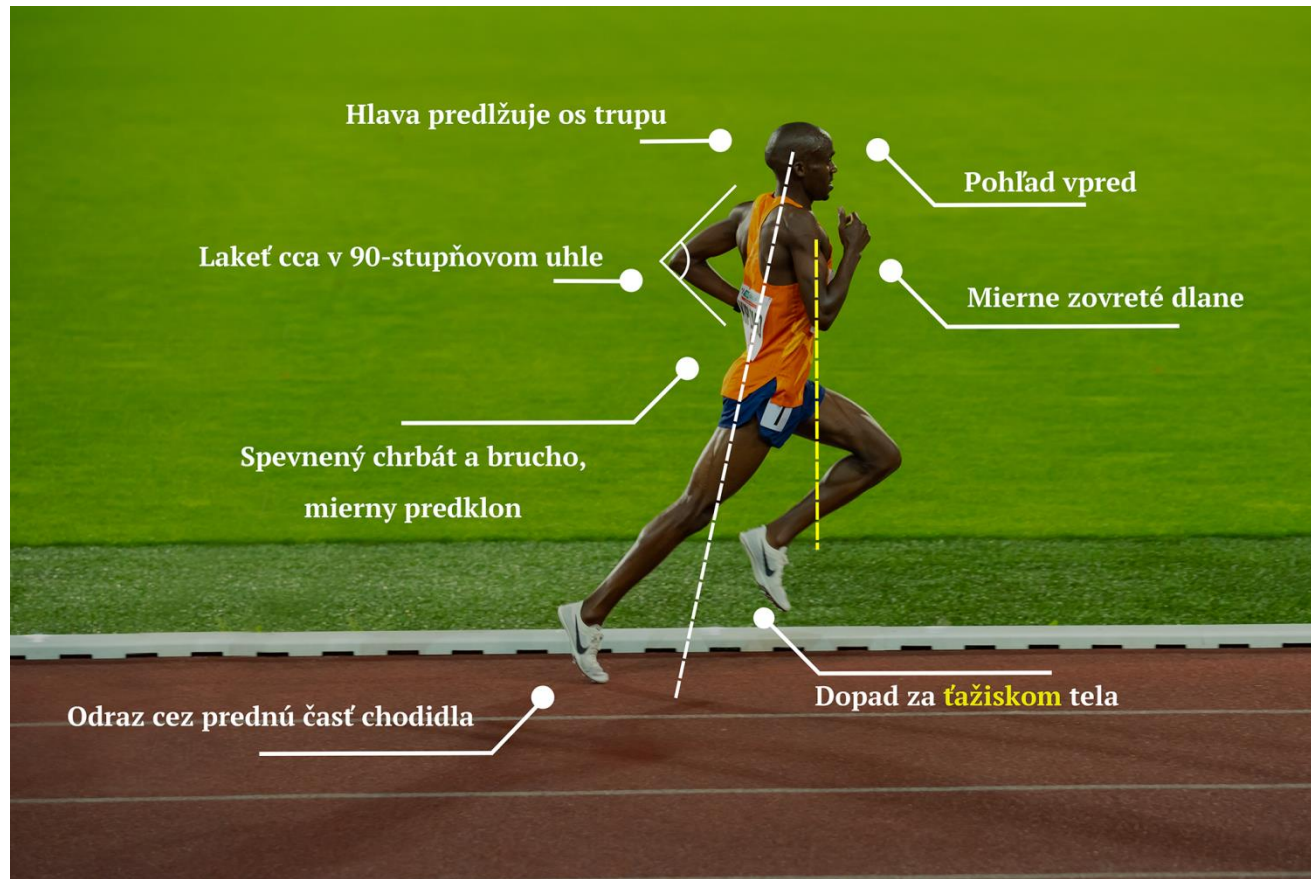
=

POZITÍVNE MYSLENIE

(Prílohy: EYOC, analýza+ciele, cviky športový psychológ)

Teória bežeckej techniky

- Držanie tela
- Pohyb rúk
- Kadencia
- Ťažisko
- Dýchanie



Zdroj: https://a-static.projektn.sk/2021/01/kiplimo_2048.png

Ukážka v praxi

- Bystrické mosty 2018 (video)

Ako trénovať bežeckú techniku

- Beh so švihadlom
- Bežecká abeceda (vpred, vzad, so švihadlom)
- Špeciálne bežecké cvičenia
- Rovinky, výbehy, silová príprava
- Strečing, balančné a dychové cvičenia

Záver

- Automatizácia šetrí energiu a čas!
- Zdravé sebavedomie znižuje čas strávený v lese!
- S analýzou chýb prichádza pozitívne myslenie!
- Bežecká technika nie je o „roboticky“ nacvičenom pohybe, ale o využití fyziky v praxi!