

Technika orientačního behu

Druhy technik v praxi

Mapa ako obraz terénu

- Pre začiatočníkov → kreslenie terénu-telocvične, areálu školy, ako pomôcka letecký snímok atď.
- Čo by mali deti/začiatočníci vedieť k pretekom?
- Mapové značky
- Štart, cieľ, kontoly
- Mierka mapy
- Kódy kontrol, popisy
- Práca s buzolou, čipom
- Štartová procedúra, nulovanie, check-kontrola
- Zorientovanie mapy, točíme s mapou a nie so sebou samým

- Výber postupu, realizácia, rozdelenie postupov na časti-->
- Vyberieme pre deti jeden náročnejší postup, necháme ich tento postup bežať samých, následne na to bežíme tento postup ešte raz s využitím skúsenosti "rozdelenia postupu na časti", z bodu do bodu (postup rozdelený na časti),
- Deti by sa mali naučiť rozdeliť postup na časti/fázy
- Mali by vedieť zakresliť do postupu jednotlivé záchytné body
- Tandem--> bežať za dieťaťom a dieťa nahlas hovorí čo robí, čo vidí a kam ide--> PLÁN - plán je nevyhnutný na úspešné absolvovanie postupu, pretekov

- Plánovanie postupu
- Periferne pozriem odbeh od kontroly už pri dohľadávke
- Bezpečný postup ktorý zvládneme vzhľadom k schopnostiam, skúsenostiam, zručnostiam
- Vyberieme postup ktorým sa dostaneme ku kontrole čo najrýchlejšie (na dlhej trati je tam aj faktor "taktika", menej fyzicky náročný postup, šetríme silami atď')
- Rozdelenie postupu do "mikropostupov, fáz
- Vždy mať plán, stratégiu, taktiku (či už pred samotnými pretekmi alebo pred postupom)

- V mape by sme mali byť napred, nie pozadu
- Keď neviem kde som, zastavím a lokalizujem sa
- Držanie smeru, rôzne druhy azimutov
- Odhad vzdialenosti-približný, krokovanie-nevyhnutný nácvik, zautomatizovanie
- Záchytné body
- Zjednodušovať, generalizácia
- Dohľadávka
- Attacking point, posledný záchytný bod od ktorého sa odrazím ku kontrole
- Bezpečná dohľadávka

Typy tréningu

PAMÄŤÁKY:

- V lese zapamätať si postup/y, bezchybné prevedenie
- Pamäťové intervaly--> zapamätať si napr 5KS (pre deti 2KS) na malom kúsku mapy a následne ich zakresliť po dobehnutí úseku do veľkej čistej mapy
- **Azimuty rôznej dĺžky**
- **Vrstevnicovka** (tréning na generalizáciu, traverzy, odhad vzdialenosti)
- Zámerná odchýlka--> nábeh na kontrolu z vždy bezpečného "attacking pointu", z výrazného bodu

Učiť deti základným veciam ako sú:

- Práca s buzolou, azimut, odbočenie z línie vždy len tam, kde presne viem kde som. Keď bežím kolmo napr cez cestu, vedieť kde presne ju prebehnem--> zámerná odchýlka doľava, doprava k záchytnému bodu, línii atď
- Stavieť kontroly pre deti napr. po cestách, chodníkoch s následným odbočením ku kontrole

TEORETICKÉ TRÉNINGY--> veľmi dôležité, pexeso, rozborov postupov, analýza

- Odhad vzdialenosti, záchytné body
- Odhad vzdialenosti v praxi--> na sídlisku, na dráhe, na lúke

MAPOVÉ OKRUHY

- Rôzne dĺžky, od 500m až po 2km.
- Počet okruhov podľa trénovanosti.
- Snaha vyvinúť maximálnu rýchlosť, vyššiu ako na pretekoch, posúvať svoje limity, hranice, zistiť svoju maximálnu rýchlosť aby som v pretekoch vedel „čo si môžem dovoliť“
- Maximálna koncentrácia, nácvik rôznych mapových techník, azimuty, precízna práca s mapou, čítanie mapy, odhad vzdialenosti, výber postupov atď.

- **KOMBOTECH** - alebo KOMBinácia TECHník
- Nácvik rôznych mapových techník. Krátke postupy, dlhšie úseky, slepá mapa, hadík (bežec má k dispozícii len úzky pás mapy, ostatné je slepá mapa, skorelauf, vrstevnicovka atď.) Tak ako v pretekoch využívame rôzne mapové techniky, tak je dôležité nacvičiť si to v tréningu.
- **DLHÉ POSTUPY**
- Tréning vytrvalostného charakteru (samozrejme môže byť aj tréning vo vysokej intenzite)

NOČNÝ ORIENTAČNÝ BEH

- Najmä v zimnom období veľmi vhodná forma tréningu keď je krátky deň.
- Bežec môže použiť na navigáciu len to čo si „nasvieti“.
- Vysoká efektivita mapového tréningu.
- Nevyhnutná generalizácia, precízne plánovanie postupov, výberu záchytných bodov, dohľadávky.
- Bežec vďaka pravidelnému nočnému tréningu získa vysoké sebavedomie, zručnosti. Denný OB bude „hračka“.

BUZOLA

- Urýchlenie procesu navigácie
- Minimalizácia rizík, chýb
- Precízna orientácia
- Približný azimut--> takmer vždy sa používa keď má pretekár palcový kompas, využívať veľké objekty, línie, záchytné body
- Presný azimut- nastavenie azimutu v naročnom teréne s minimom záchytných bodov
- Keď vbieham napr do húštiny na kontrolu, musím presne vedieť kde presne do húštiny vbieham
- Realizácia postupu--> beh od záchytného bodu k ďalšiemu bodu, azimut, odhad vzdialenosti
- Veľké záchytné body, kôpky, údolia, húštiny, generalizujem mapu čo najefektívnejšie, nevyužívam zbytočne veľa informácií, zjednodušovanie,
- nájsť si svoju orientačnú techniku, svoj štýl, vždy je to individuálne podľa zručností, schopností, talentu na rôzne techniky orientácie atď

DOHLĎADÁVKA

- Spomaliť, precízne čítanie mapy, iný štýl navigácie, záchytný bod..
- Posledný odrazový bod, "attacking point" musí byť jednoznačný, aby som bezpečne našiel kontrolu
- Plánovanie postupu aj vzhľadom k poslednému odrazovému, záchytnému bodu.
- Mapa je síce odrazom reality, ale je to aj "subjektívna" práca mapára
- Dôležitý úvod pretekov, tréningu, prvých pár kontrol, uplatniť taktiku, stratégiu, plán ktorý musíme mať už pred pretekmi/tréningom

- Generalizácia-kamenné polia napr, orientovať sa podľa veľkých, výrazných objektov.
- Využívať záchytné body "inej farby", napr v kamennom poli (čierna farba)-
-> terénne tvary (hnedá), húštiny, výrazné stromy (zelená), močariny, potoky (modrá), cesty, chodníčky, priesečky (čierna) atď.
- Deťom vysvetliť generalizáciu--> nie všetko je v mape
- Vnímať len: podstatné veci, nie všetko aby sme "nezahltili mozog"

KONCENTRÁCIA

- Sústredenie sa na preteky, výkon
- Trénovať to v tréningu na dennej báze
- Snažiť sa byť sústredený, koncentrovaný pri každom tréningu
- Čo nenatrénujem v tréningu (koncentrácia), to v pretekoch nenájdem

RÝCHLOSŤ ROZHODOVANIA:

- Neunáhliť sa, dať si dostatočný čas na nájdenie riešenia

FÁZY "postupu"

1. Dôsledné pozretie postupu
2. Pochopenie postupu, vizualizácia do mozgu
3. "objavím alternatívy", možnosti ako ísť ku kontrole
4. Samotný výber postupu
5. Realizácia

- Výber postupu je často vec taktiky, plánu, skúseností, "citu"
- Vhodne vyberať postup, často pri náročnejších dohľadávkach od "konca,,
postupu
- Uprednostniť postup priamo, po čiare, ale vyhodnotiť prekážky,
obtiažnosti, výhody, nevýhody.
- Využívať cesty, tvrdý podklad, traverzy, vyhýbať sa príliš strmým stúpaniam
- Hlboké údolie obehnem, plytké pretraverzujem

- Proces zaberie pár sekúnd (je to samozrejme individuálne), od 5 do 15 sekúnd niekedy aj dlhšie. Ak dôsledne dodržíím plán, taktiku a zodpovedne si vyberiem každý postup, možno "stratím" 200 sekúnd, ale získam pohodu, pokoj, sebavedomie a proces výberu postupu a následná realizácia bude plynulejší, sebavedomejší.
- Skúsenosti naberiem v tréningu, pretekoch
- Bežím len tak rýchlo ako mi to dovoľí mapa, náročnosť.
- Je to ako jazda autom, po diaľnici (cesta, výrazná línia) môžem ísť na najvyššom prevodovom stupni 130km/h, v mapovo náročných pasážach musím ísť opatrnejšie, „šoférovať“, krútiť volantom (nižší prevodový stupeň, zastaviť, lokalizovať sa v prípade pochybností o polohe atď)

MÔZEM ZARISKOVAŤ ALE NESMIEM HAZARDOVAŤ (Juraj Nagy)

- Plán "B", ak miniem záchytný bod (menej kvalitná mapa, odchýlenie sa zo smeru), musím mať záložný plán, "backup"
- Vyhnúť sa riskantným technikám, manévrom ako napr: nabiehanie kolmo do systému rýh, údolí, skál, priesekov atď.
- Vždy môže existovať viac alternatív postupu, správne vyhodnotiť, ak sa rozhodnem pre postup, korigovať ho už iba minimálne
- Pri rovnocenných postupoch voliť jednoduchší, prijateľnejší.

ČÍTANIE MAPY

- Buzola--> palcovka, držím hrot palcovky na mieste v mape kde sa práve nachádzam, nácvik v tréningu
- Opäť generalizácia, výber najjednoduchších bodov na navigáciu
- HLAVA hore--> Petter Thoresen--> pozerám do diaľky, čo vidím prenesiem do mapy, urýchlím navigáciu (predstavme si že máme nôž pod bradou, hlava hore--> okrem urýchlania navigácie a behu aj lepšie dýchanie)
- Bežím vystretý, v húštinách ruky pred seba ak sa dá, rýchlejší beh, lepšie dýchanie atď.
- TRAVERZY--> je to beh po rovine, ani hore ani dole, niekedy môžeme využiť "zvieracie chodníky", neustály kontakt mapy s buzolou aby som sa neobtočil napr okolo závrtnu, techniku traverzovania je nevyhnutné si natréňovať aby sme mali v pretekoch istotu.

BOSS OF THE SITUATION (Kjel Puck - tréner Haldenu)--> musíme mať preteky plne pod kontrolou, pri štafetách byť pánom situácie, líder.

- Sebavedomie, veriť si - sebavedomie získame jedine v systematickom tréningu.
- Odhad vzdialenosti
- Krokovanie
- Pomôcť si záchytnými bodmi, dostať vzdialenosť "do oka" od prvých krokov na trati.

- Snaha byť lokalizovaný, vedieť kde som v mape.
- Vždy vedieť kam chcem ísť, čo ma čaká, využívať línie--> húštiny, rúbaniská, lúky, skalné útvary, cesty, výrazné orientačné body v diaľke atď.
- Určovanie, odhad vzdialenosti
- SKRACOVANIE uhlov
- Keď mám odbociť napr. na križovatke, môžem si skrátiť vzdialenosť, vždy vedieť kde presne vbieham do lesa a kde vybehnem.
- Posúdiť priebežnosť, podklad terénu cez ktorý si to chcem skrátiť.

CHYBY

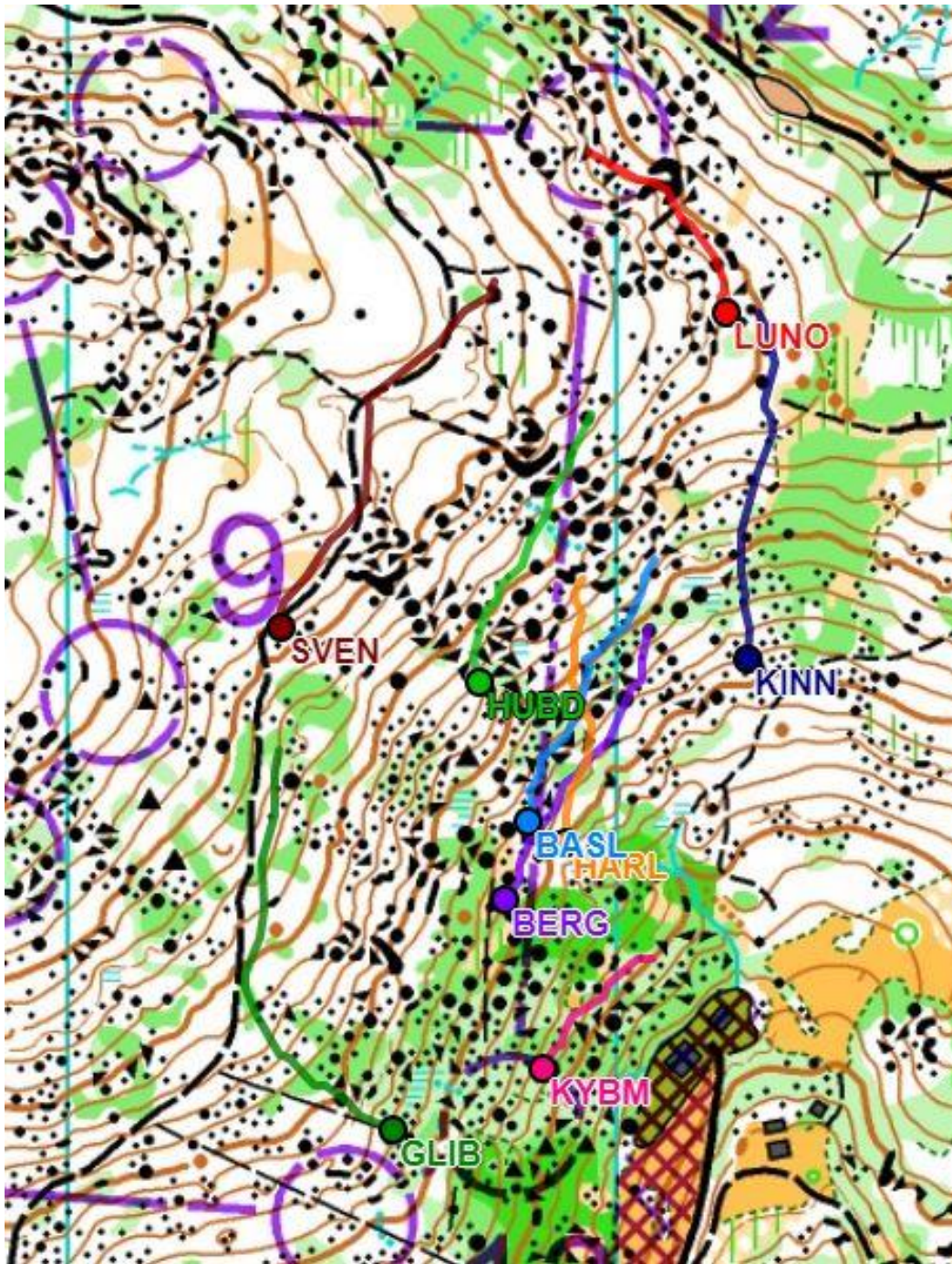
- Mapové chyby su časté a bežné
- Riešenie krízových situácií--> pokoj, rozvaha, naučený postup
- Kde som naposledy presne vedel kde som
- Ktorým smerom a ako dlho som šiel od miesta kde som 100% vedel kde som.
- Zastavenie, rýchla, dôsledná a presná obhliadka okolia, čo vidím vľavo, vpravo
- Následné nájdenie sa v mape
- Ak sa to nepodarí, môžeme voliť návrat na miesto kde som naposledy vedel kde som
- Nepanikárim

Ak viem, som si na 100% istý že ešte nie som v priestore kontroly resp. na mieste kde potrebujem byť, môžem bežať ďalej ak mám správny smer a beriem do úvahy aj objekty "za kontrolou", niekedy to veľmi urýchli navigáciu, keď mám za kontrolou veľké línie, objekty--> následne sa od nich odraziť naspäť--> výhoda tejto taktiky je, že môžeme vyvinúť väčšiu rýchlosť, vieme že nás zastaví veľká, hrubá, výrazná línia alebo objekt od ktorej/ktorého sa odrazím.

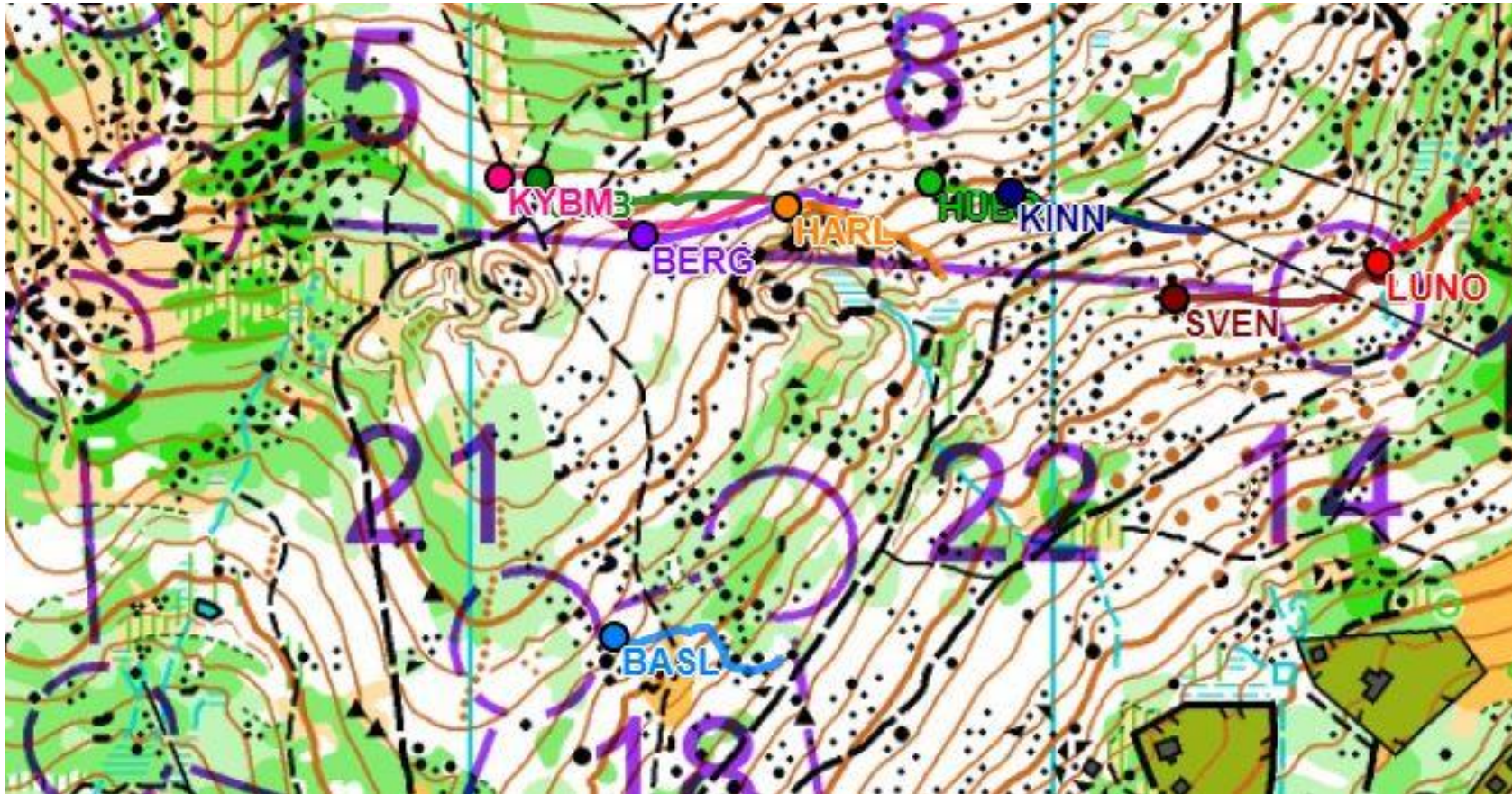
PRÍPRAVA NA PRETEKY

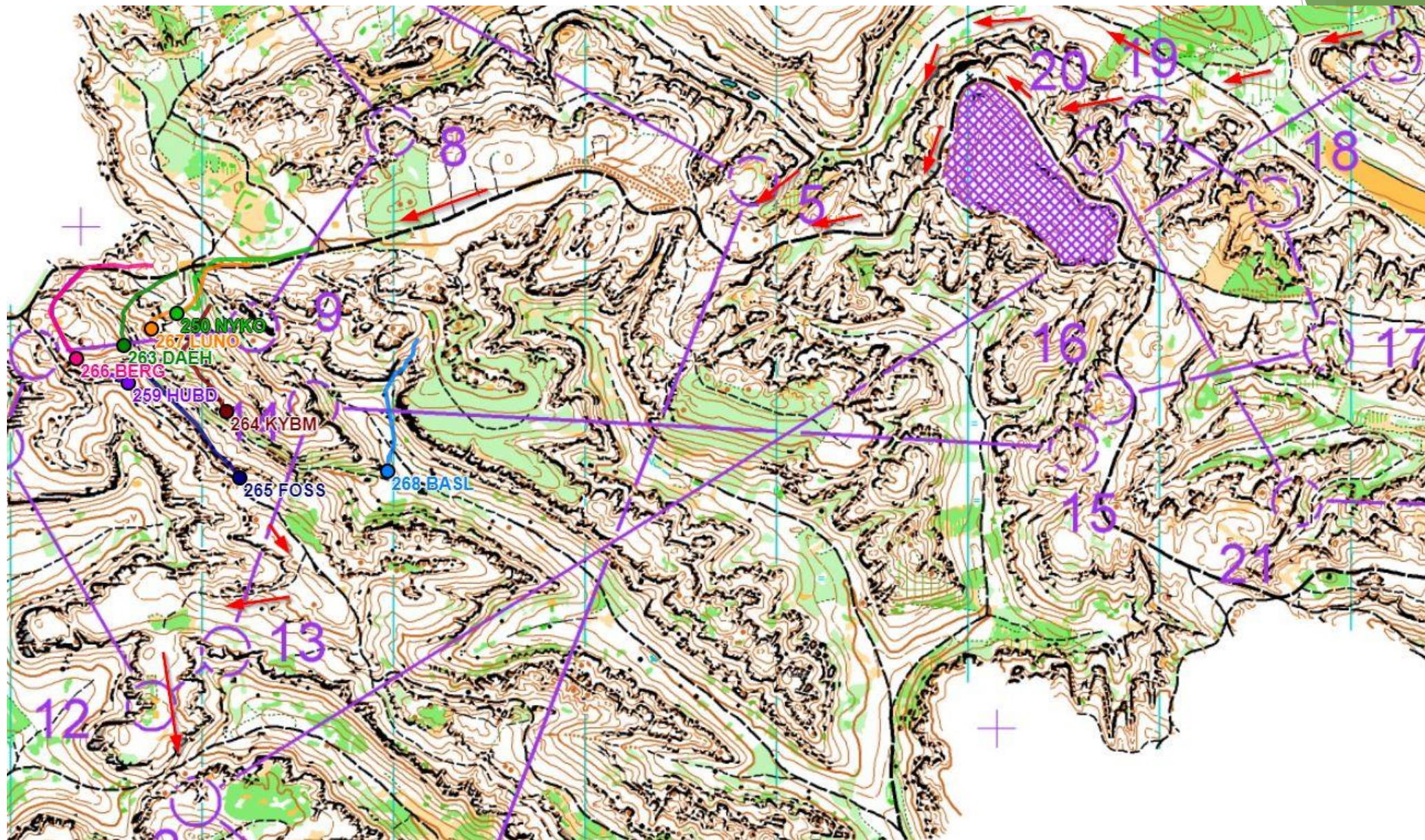
- Pripraviť sa na súťažný, pretekový terén
- Prečítanie propozícií, pokynov
- Staré mapy, satelitné fotky (napr pre šprint), staré postupy, trate, analýza postupov.
- Samostatnosť, je to zodpovednosť každého pretekára.
- Viesť zverencov v tomto ohľade k samostatnosti , iniciatíva od pretekára.
- Kreslenie tratí na staré mapy, alternatívy postupov
- Určenie cieľa podľa pokynov, odhad štartu

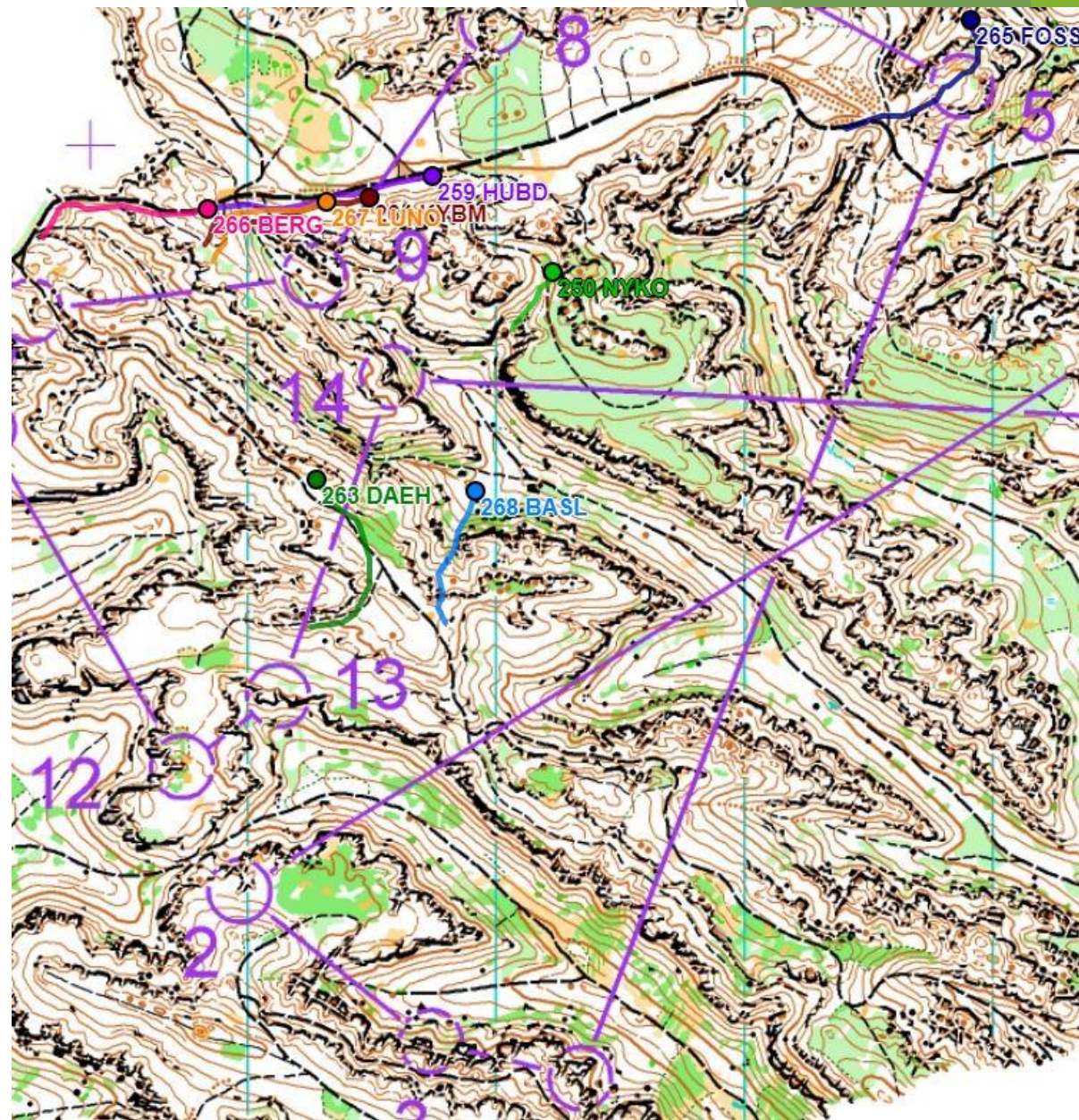
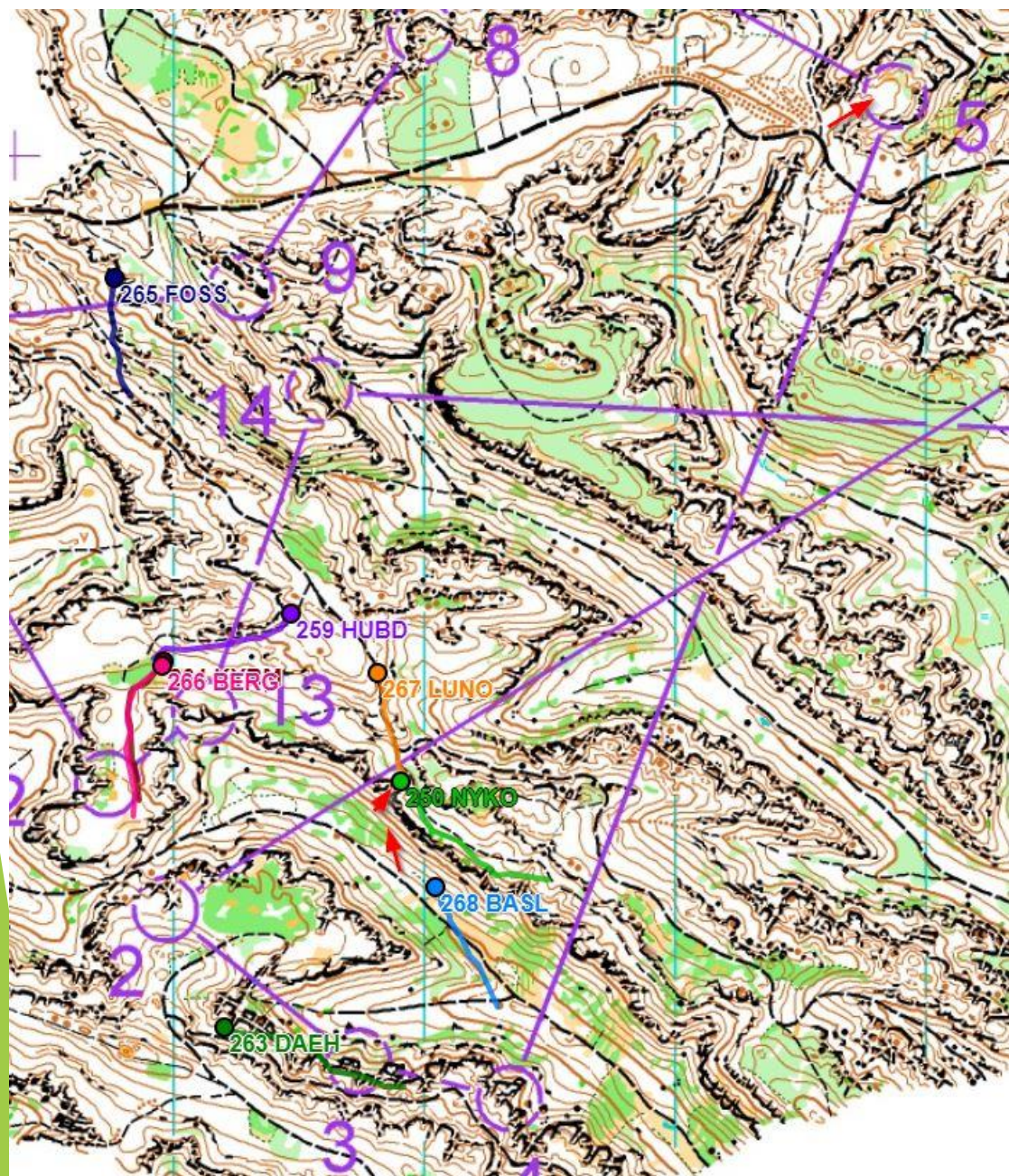
- Prísť na preteky dobre teoreticky pripravený.
- V deň pretekov obhliadka cieľa, poslednej kontroly, časový plán, rozcvička, rozklus, plánovanie životosprávy, ako sme zvyknutí na jedlo, pitie atď.
- Kontrola vecí, dres, tretry, popisovník, buzola, čip atď.
- V pretekoch najmä v štafetách--> kontrola kódov.

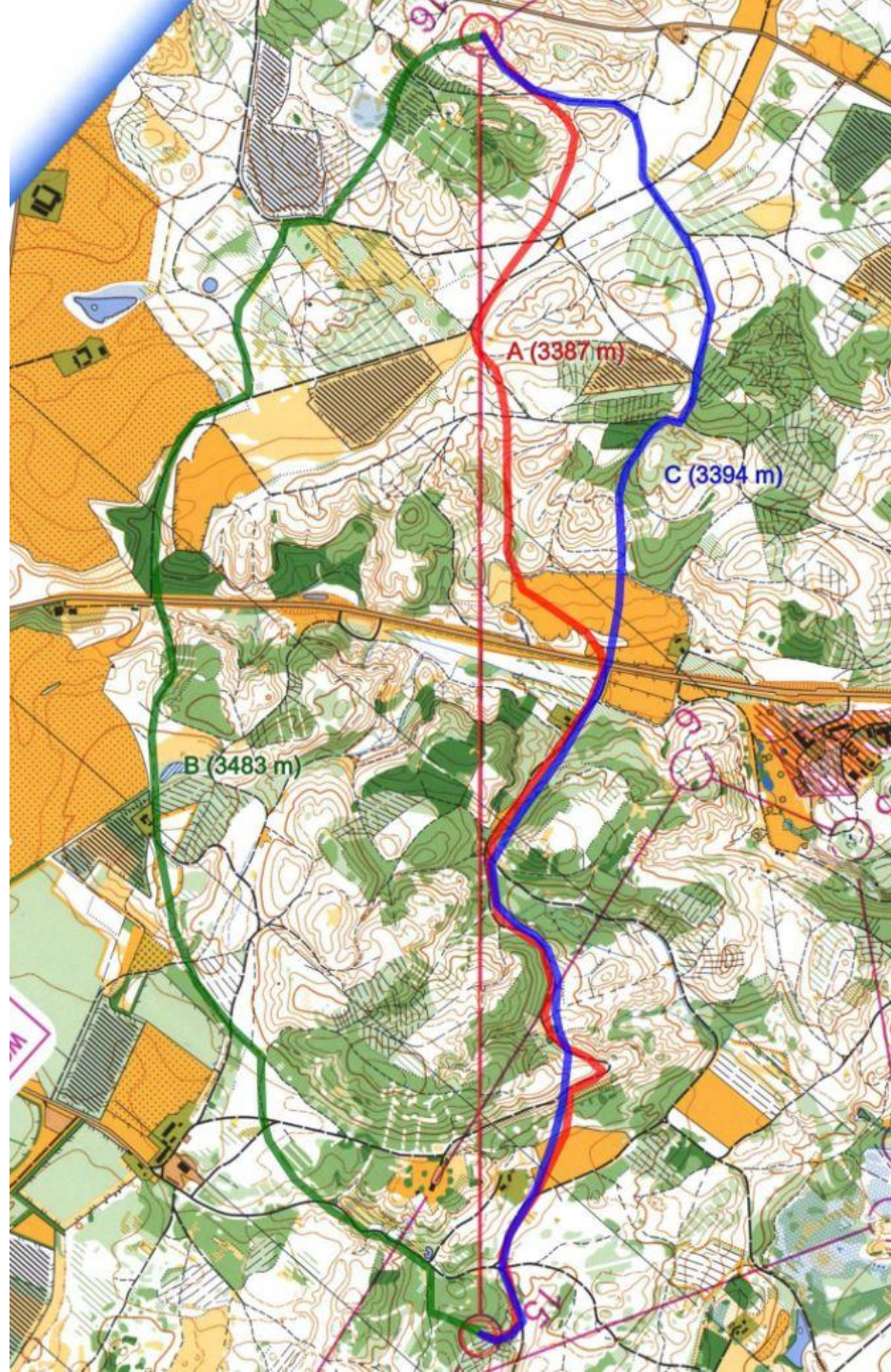


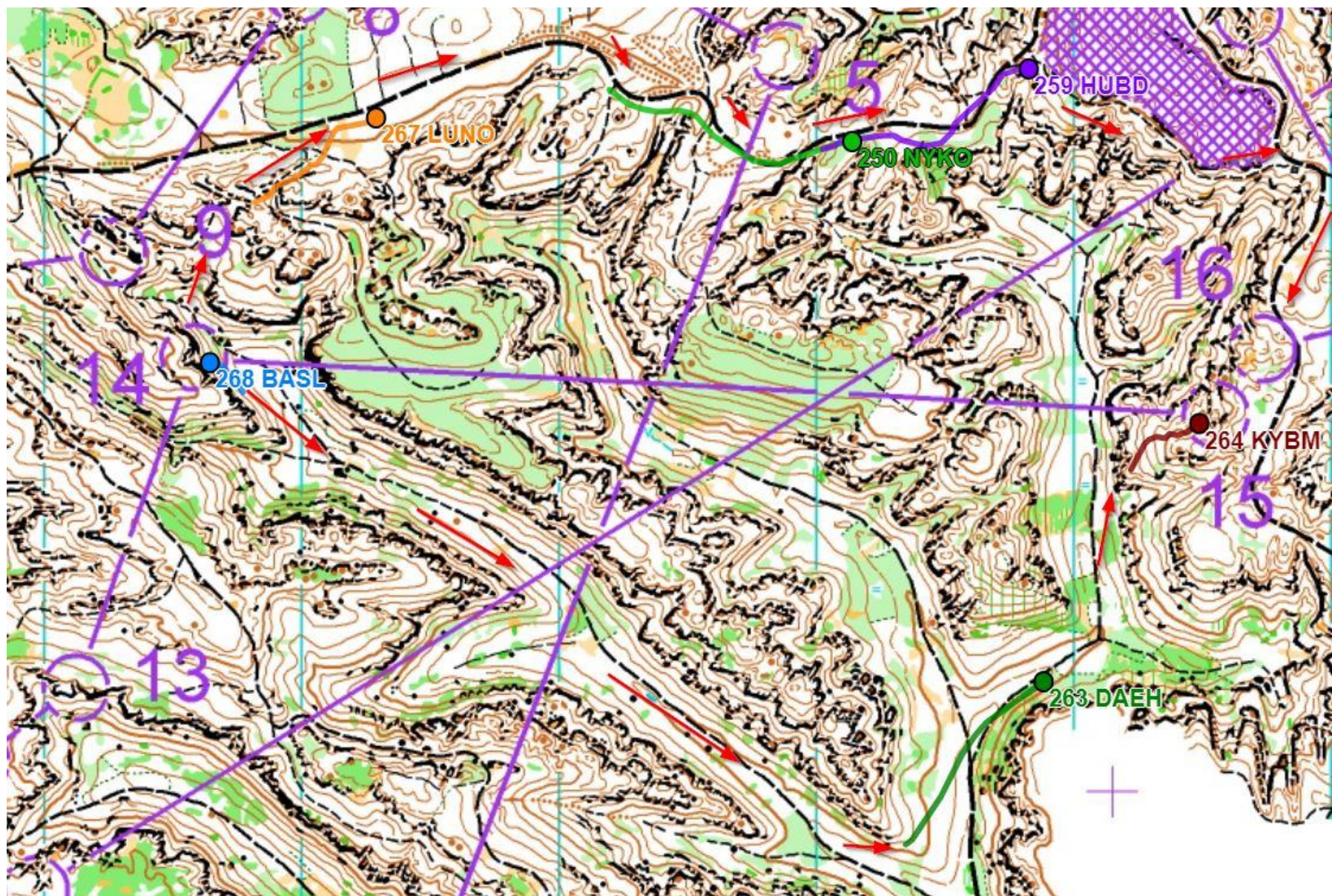
<http://www.tulospalvelu.fi/gps/20210706M/>



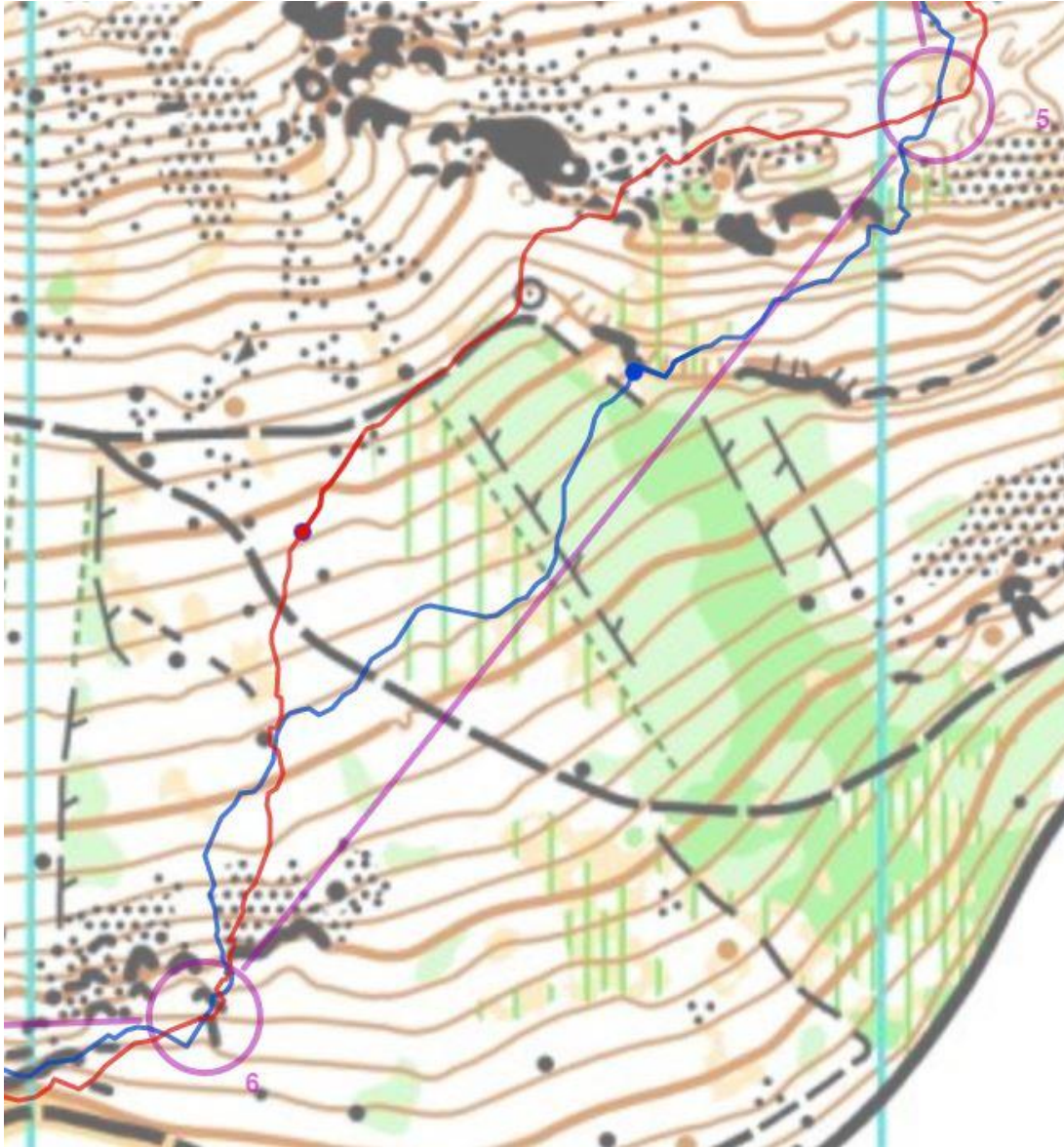


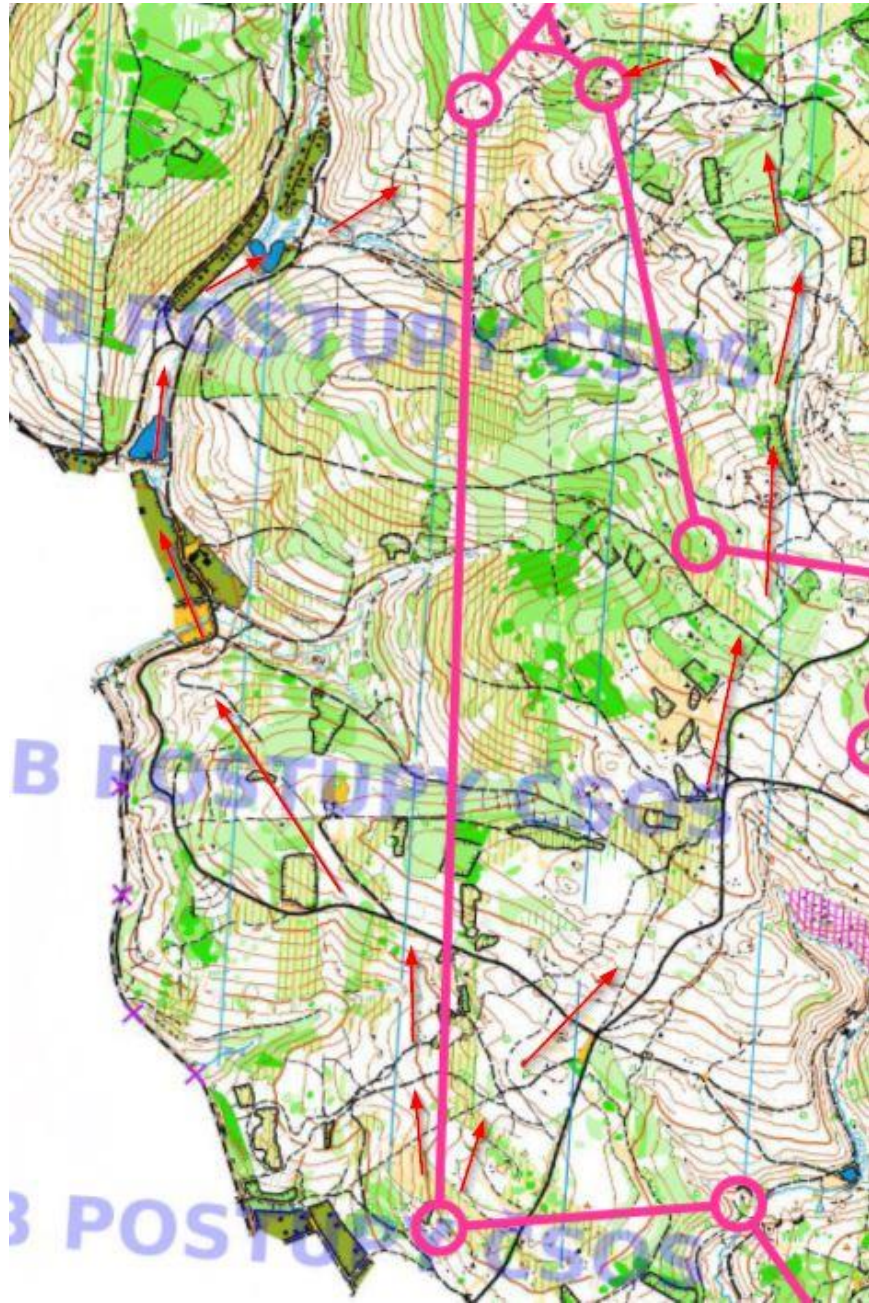


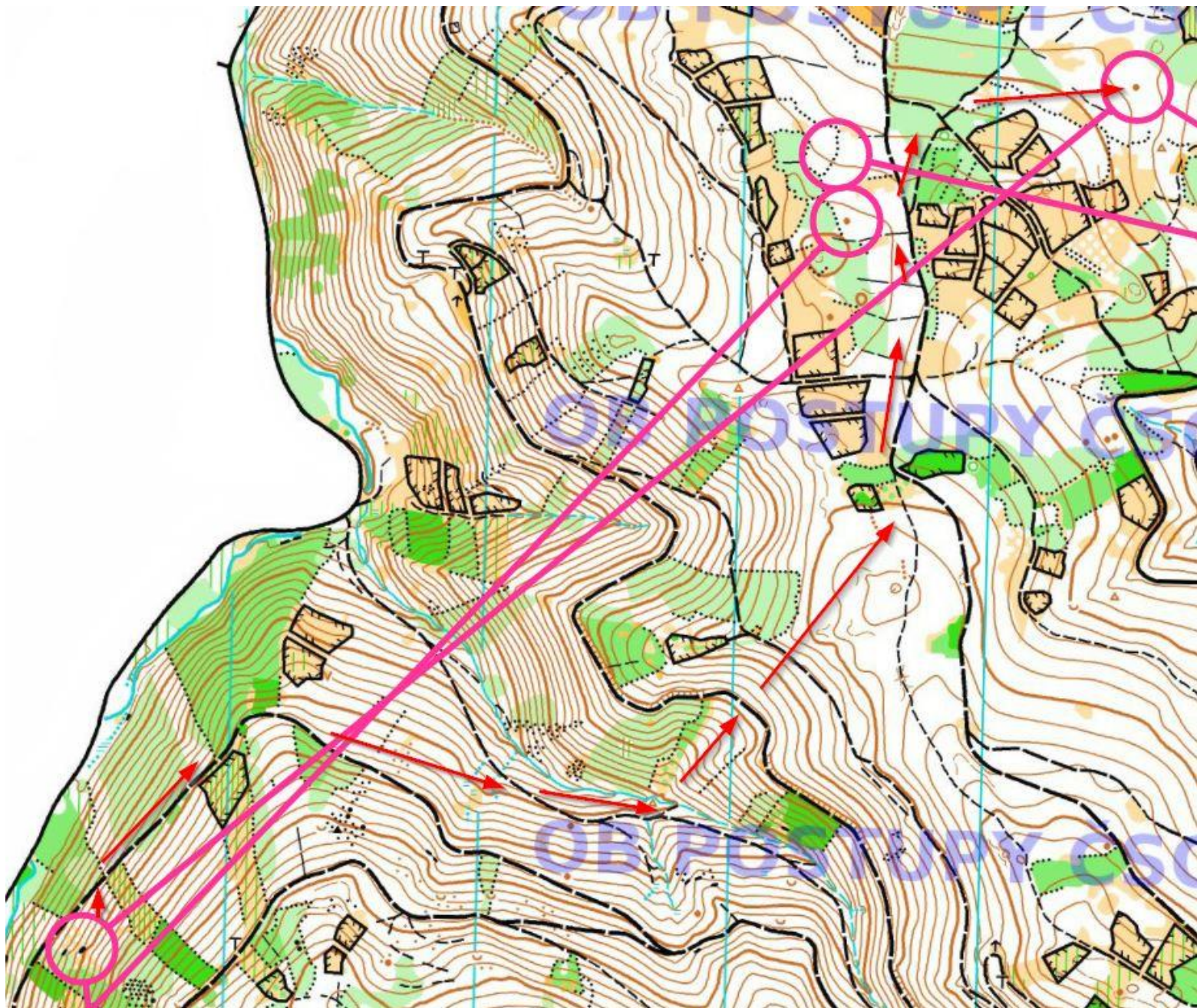


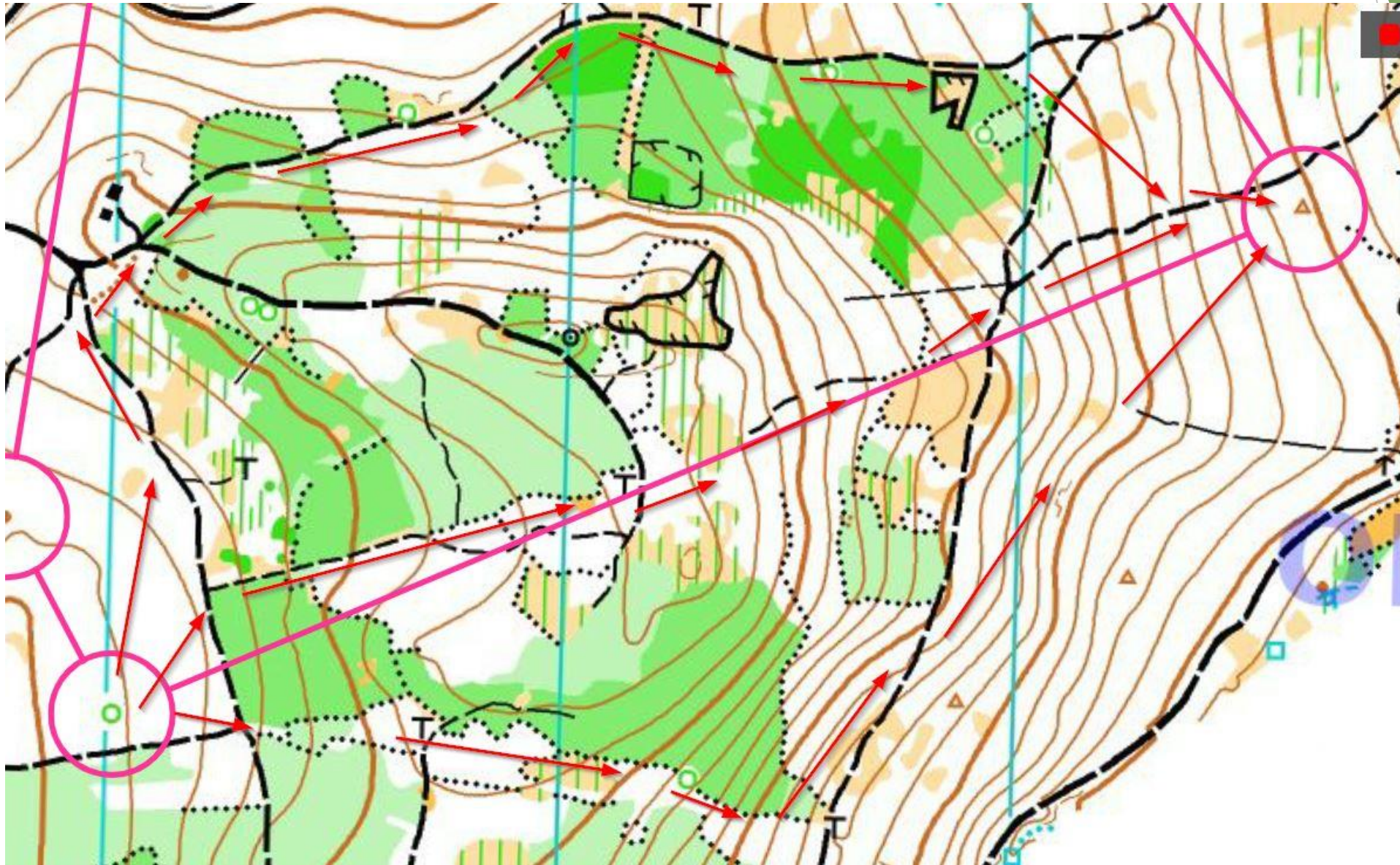


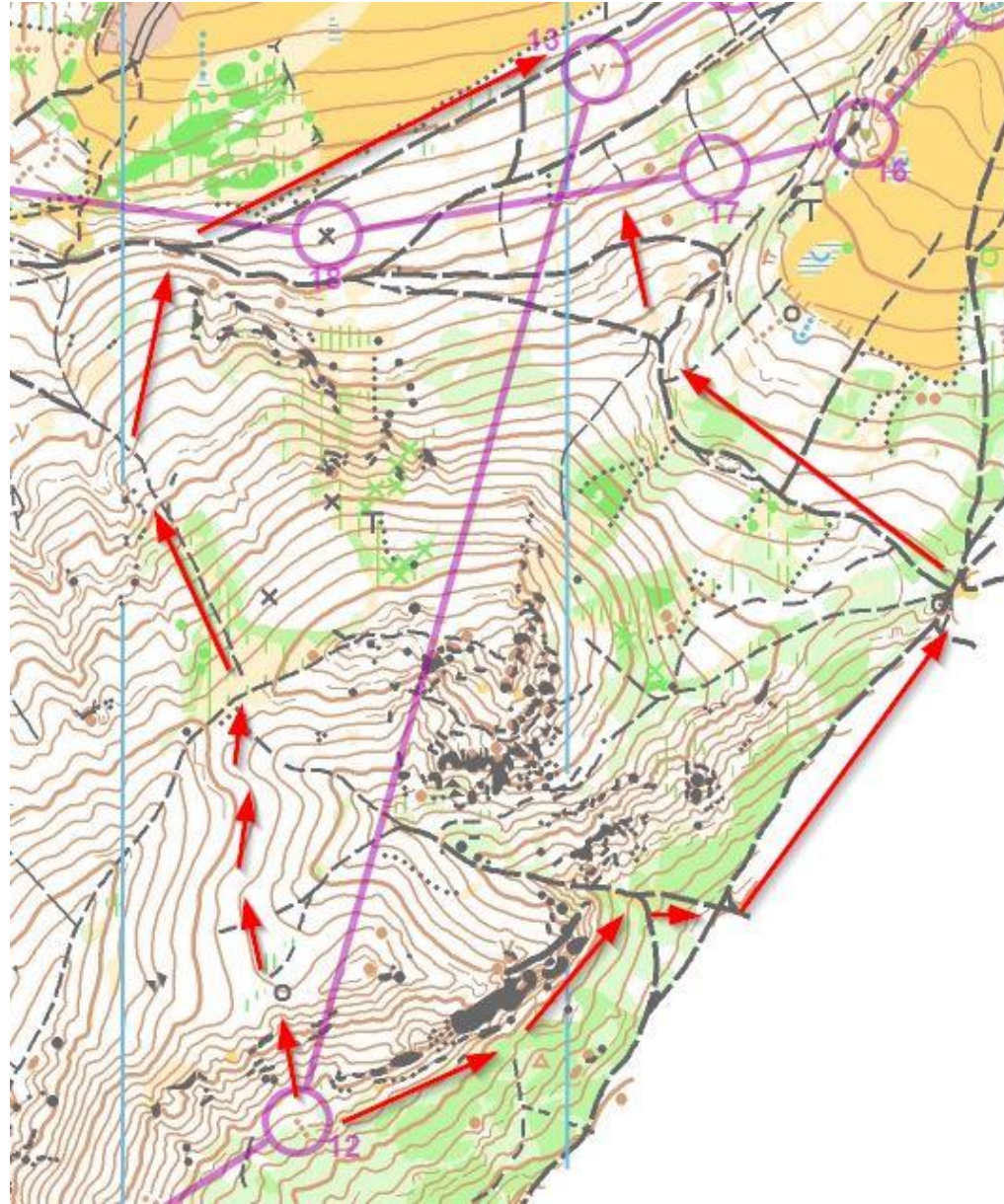
<http://rg.orienteering.sk/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=270>











ĎAKUJEM ZA POZORNOST