

Príprava tréningu v OB

Príprava oblastného rebríčka

Stavba tratí



Príprava tréningu v OB

Prečo trénovať mapu?

Výkon v OB závisí

- Fyzická kondícia (vytrvalosť, obratnosť a pohyblivosť, sila dolných končatín) – rozvoj popísaný v iných prezentáciách
- Mapové schopnosti (ovládanie značiek, čítanie mapy, predstavivosť, pamäť, ovládanie technických prvkov – práca s buzolou, odhad vzdialenosti,...)

Výsledok pretekára v pretekoch je vo veľkej miere závislý od jeho schopností správne a rýchlo sa orientovať v neznámom teréne.

Mapové schopnosti rozdielne

- Začiatokník
- Skúsenejší pretekár



Plánovanie mapového tréningu

- Individuálny tréning zverenca/pár zverencov (zásah malej skupiny športovcov)
 - možná precíznejšia/osobná analýza tréningu a vyhodnotenie chybovosti
 - možnosť plánovať tréning flexibilnejšie
- Systematický tréning väčšej skupiny, klubu, príp. CTM (vhodný plán tréningov na dlhšie obdobie napr. jar, jeseň)



• Formy mapovej prípravy

Suchá mapa

- analýza postupov a chýb z absolvovaných pretekov, príp. tréningov (celý rok)
- štúdium máp a tratí z rôznorodých terénov (celý rok, ale hlavne v zime)
- zábavnou formou v kolektíve (hlavne v zime – pexeso, pamäťák v telocvični alebo pri intervalovom tréningu,...)
- turistické a mestské mapy (pre všeobecnú orientáciu začiatočníkov)

Mapový tréning v teréne (individuálny, skupinový)

Skupinový tréning

- **Klubová úroveň, príp. viac klubov** (šanca na pravidelnosť)
 - plán tréningov na dlhšie obdobie (dôležité)
 - doporučené zohľadňovanie kalendára pretekov, pričom je vhodné dbať na
 - výber terénu (ak je možné, vybrať najrelevantnejší terén terénu pretekov)
 - voľba tréningových prostriedkov
 - rovinatý terén – tréning zamerať na azimuty
 - šprint – vybrať centrum mesta, sídlisko
 - dlhá trať a kopcovitý terén – tréning zamerať na voľby postupov
 - middle – zvyčajne detailnejšie terény – vybrať podobný, stavbu tréningu zamerať na častejšiu zmenu smeru
 - štafety – pripraviť v tréningu krátke štafety, hromadný štart
 - nočný – minim. test lampy a test „nebojácnosti“
- **CTM, repre výber**
 - sporadické
 - vysoká úroveň tréningov



Príklad plánu jarných mapových tréningov klubu

Dátum	Miesto zrazu, parkoviska	Čas štartu	Typ tréningu	Roznos
15.3.	Bankov	16:00-16:30	Mix o-prvkov	
22.3.	Ťahanovce, otočka	16:00-16:30	Mapové okruhy	
29.3.	Hradová, bufet	16:00-16:30	Zmeny smeru	
5.4.	Girbeš, u Borisa	16:30-17:00	Skrátená trať	
12.4.	Furča, vodojem	16:30-17:00	Middle	
19.4.	Furča, konečná ul. Koneva	16:30-17:00	Šprintové okruhy	
26.4.	Kuzmányho, GPS:48.724664, 21.248143	16:30-17:00	Šprint, šprint. štafety	
3.5.	Klatovianka	16:30-17:00	Skrátená trať	
10.5	Ťahanovce, Olympia	16:30-17:00	Mix o-prvkov	
17.5.	Furča, parkovisko Liddl	16:30	Hromadný štart, okruhy	
24.5.	Lemešany, skládka	16:30-17:00	Mapové okruhy	
31.5.	Ťahanovce, otočka	16:30	Štafety	
7.6.	Izra, jazero	16:30-17:00	Middle, preteky	
14.6.	Jahodná	16:30-17:00	Middle	
21.6.	Hradová, bufet	16:30-17:00	Voľný výber kontrol	
28.6.	Bankov	16:30-17:00	Pamäťák, opekačka	

- 2.-3. Cesom
- 30.4.-1.5. MSR šprint, šprint štafety
- 21.5. MSR knock-out šprint
- 11.-12.6. MSR middle, štafety



Výhody pravidelného mapového tréningu

- Zvyšovanie výkonnostnej úrovne pretekárov (výkonnostní=príprava na dôležité podujatia, ostatní=zvyšovanie orientačných zručností)
- Teambuilding klubu, skupiny, komunity
- Predpoklad prilákania nových adeptov OB



Dopady/nevýhody

- Obehanosť terénov
 - väčšie mestá, kluby viac ob máp ok
 - menšie kluby menej máp v okolí priestory sa obehajú

• Riešenie

Víkendové výjazdy do neznámych/neobehaných lokalít s mapami pre OB

Využívanie náročnejších prvkov orientácie – koridory, slepá mapa, vrstevnicová mapa, pamäťák,...

Príprava tréningu

Tréner/staviteľ musí urobiť rozhodnutie

- Type tréningu
- Mieste tréningu
- Čase tréningu
- Úrovni tréningu (meraný s SI, lampióny, fáborky)
- Kto tréning pripraví, kto roznesie, kto pozbiera, kto vyhodnotí(výsledky)
- Kto zabezpečí vytlačenie máp
- Ako označiť kontroly v teréne (lampióny-klasické, tréningové-15x15cm, fáborky-krep.papier, fóliové-nutné pozbierať, či použijeme kliešte alebo SI, inak)



Vplyvy na rozhodnutie

O type tréningu

- Potreba precvičenia rôznych o-techník (v odlišných terénoch rôzne o-techniky)
- Príprava na preteky v podobnom teréne

O mieste tréningu

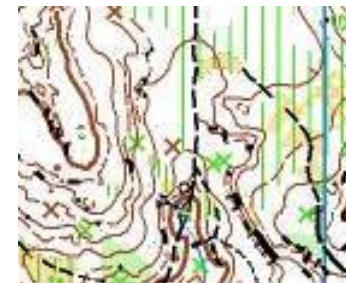
- Príprava na preteky v podobnom teréne
- Dostupnosť MHD, autom

O čase tréningu

- Čas tréningu vyhovuje väčšine
- Čas štartu pretekov
- Typ pretekov (nočný OB)

O úrovni tréningu (meranie času, fáborcky, ...)

- Potreba rozpretekania sa (ak je v kalendári dlhšie obdobie bez pretekov)
- Navodenie pretekovej/stresovej situácie
- Motivácia



Skupinový tréning, aké vytvoriť trate

Klubová úroveň, príp. sústredenie (nie repre)

- T1 (A) Výkonnostní pretekári až s repre ambíciami (vypelí junióri, muži, elit'áčky, vypelí veteráni)
- T2 (B) Stredne pokročilí pretekári (dorastenci, junióri, ženy, veteráni a veteránky)
- T3 (C) Pokročilí začiatocníci, menej zdatní ostatní pretekári
- T4 (D) Začiatocníci, deti

Fyzická náročnosť tréningov (dĺžka, resp. čas) v príprave môže predstavovať 50-75% trate pretekov pri dlhej trati, 70-100% pri strednej trati, 100% pri šprinte.

Individuálny tréning poskytuje aj iné možnosti náročnosti tratí, napr. u reprezentantov.



Mapová/technická náročnosť tratí

- T1 orientačne náročné
- T2 orientačne náročné
- T3 menej orientačne náročné
- T4 orientačne nenáročné

Tréning by mal dávať zmysel, mal by mať zameranie napr.:

- práca s buzolou (hrubý smer, precízne držanie smeru – azimut, stále zorientovaná mapa)
- sledovanie terénu (držanie výšky, vykreslenie terénnych tvarov,...)
- detailné čítanie mapy (terénne alebo porastové detaily, bodové objekty, hustá sieť chodníkov,...)
- nácvik stresových situácií (štafety)



Zhrnutie

- Tréning pre koho
- Kde a kedy (akú mám k dispozícii mapu)
- Aké mám technické vybavenie
- Typ tréningu (na čo ho chcem zamerať)
- Oznam o tréningu, prihlášky
- Kto vytlačí mapy (mapy spoplatnené - na réžiu)
- Kto pripraví, roznesie, pozbiera, spracuje výsledky



Príprava oblastného rebríčka

Oblastný rebríček

Preteky tejto úrovne by mali slúžiť predovšetkým pre tých, ktorí z rôznych dôvodov nemôžu/nechcú štartovať na pretekoch celoslovenského charakteru.

S uvedeným súvisí

- **Náročnosť tratí**
(Doporučuje sa stavať trate mierne jednoduchšie a kratšie ako pre SRJ a MSR-hlavne dlhá trať, vždy trate „pekné“ a férové)
- **Servis pretekárom (zabezpečenie zázemia sa nevylučuje, nie je nevyhnutné – napr. bufet)**
- **Počet účastníkov**
- **Nábor nových adeptov OB**
- **Počet organizátorov**
- **Dostupnosť a parkovacie možnosti**
- **Povolenia**
- **Príprava (tréning/test) na vyššiu úroveň (SRJ, MSR)**
- **Ako súčasť prípravy adeptov repre štartov sa účasť na OR nevylučuje, nemala by to však byť priorita prípravy ani zo strany športovca/trénera a ani organizátora.**
- **Povolenia**

Podľa platných zákonov SR je nutné:

- **Vybaviť povolenia od vlastníkov/úžívateľov pozemkov (Lesy SR, urbárne spoločnosti, súkromné osoby, mestské organizácie-šprinty)**
!Šprinty – špecifická oblasť (dvory, brány, záhony, trávniky,...)
- **V prípade chránených oblastí povolenie od ŠOP, následne OÚŽP**
- **Oznámenie o organizácii hromadného podujatia na príslušnú samosprávu (OÚ, MÚ) a políciu**



Stavba tratí

Charakteristika disciplín

	Kontroly	
Šprint disciplíny	jednoduché	Trat' s dôrazom na voľba postupov, vysoká koncentrácia, čítanie mapy
Stredná trat'	náročné	koncentrácia, zmeny smeru, detailné čítanie mapy, rôzne dĺžky úsekov, zmeny tempa
Dlhá trat'	rôzna techn. náročnosť	voľby postupov, dlhé úseky striedané s kratšími úsekmi
Štafety	rôzna techn. náročnosť	mix voľby s technickými časťami vyžadujúcimi detailné čítanie, koncentrácia



Požiadavky na kvalitnú, férovú trať

- Dobrá, kvalitná trať = hra staviteľ vs pretekár (staviteľ sa snaží férovým spôsobom nachytať pretekára)
- Primeraná úrovni pretekárov (technickou náročnosťou a dĺžkou)
- Pestrá (striedanie dĺžky úsekov, striedanie jednoduchších a náročnejších častí, oku lahodiaca, zapadajúca do definície disciplíny)



Zásady pre správne postavenie trate a pri umiestňovaní kontrol

- Vyhýbať sa zašívaniu kontrol, stavať kontroly na náhodu (jama v hustníku)
- Nepoužívať kontroly v mieste, kde mapa nesedí
- Nestavať viac kontrol v jednej línii (hroziace vynechanie kontroly)
- Nepoužívať osadenie kontrol na rovnaké objekty blízko seba
- Nepoužívať podobné kódy kontrol v tesnej blízkosti (napr. 31 a 51)
- Vyhnúť sa prehnanému prevýšeniu
- Vyhnúť sa vedeniu ideálneho postupu cez zakázaný priestor
- Vyhnúť sa osadenie jedinej kontroly vysoko vo svahu, príp. hlboko v údolí a následnom zbehu, výbehu
- Vyhýbať sa ostrým uhlom (navádzanie na kontrolu, vizuálne nepekčné)



Možnosti kreslenia trate na mapu

- ručne-minulosť
- pc (najpoužívanejší OCAD)

Postup prípravy trate

- 1.Výber podkladovej mapy
- 2.Nadefinovanie tratí/kategórií
- 3.Určenie miesta štartu a cieľa
- 4.Návrh tratí (s ohľadom na zámer, disciplínu, výkonnosť, vek)
- 5.Vytvorenie opisov kontrol a ich umiestnenie na mapu
- 6.Umiestnenie trate, resp. kategórie
- 7.Iné doplnky a úpravy (mierka, vybielenie nepoužitej časti,...)
- 8.Tlač



Ďakujem za pozornosť!

JP

