
Taktika a technika v MTBO

Taktická příprava před závodem

Připraveno s využitím publikace Technika a taktika v OB,
Zdeněk Lenhart 2010, s laskavým svolením autora

Martin Štěpánek

březen 2019

Taktika v MTBO

“ Přizpůsobení fyzického úsilí, bikerské a zejména orientační techniky situaci v daném závodě...”

“ Ve vrcholovém pojetí jde o udržení nejvyšší možné (ještě uřiditelné) rychlosti po celou dobu závodu...”

Taktika v MTBO

- Taktiku je nutno přizpůsobit aktuální situaci v závodě:
 - vlastní momentální fyzická a psychická kondice
 - mapařská vyspělost
 - momentální únava
 - charakter terénu a sjízdnost podložky
 - počasí
 - charakter mapy a trati
 - důležitost závodu
 - chování soupeřů
 - technický stav kola atd...
 - Jiná taktika je účelná v závodě štafet, jiná v mistrovském závodě jednotlivců a jiná v závodě s handicapovým startem
-

Typy závodů

„Typ závodu je možno a nutno odhadnout předem“

- závody na **rychlost** (pro cyklisty)
 - lehký terén, bez většího převýšení, orientačně jednoduchá, slušné počasí, dobrá sjízdnost, minimální rozdíly ve výsledcích
 - většina českých závodů, sprinty (pokud neobsahují složité volby postupů), např. ME Francie 2017

Zásada: raději jet bomby, než se zdržovat volbou postupů...

OVČÍNEK 2009 MTBO

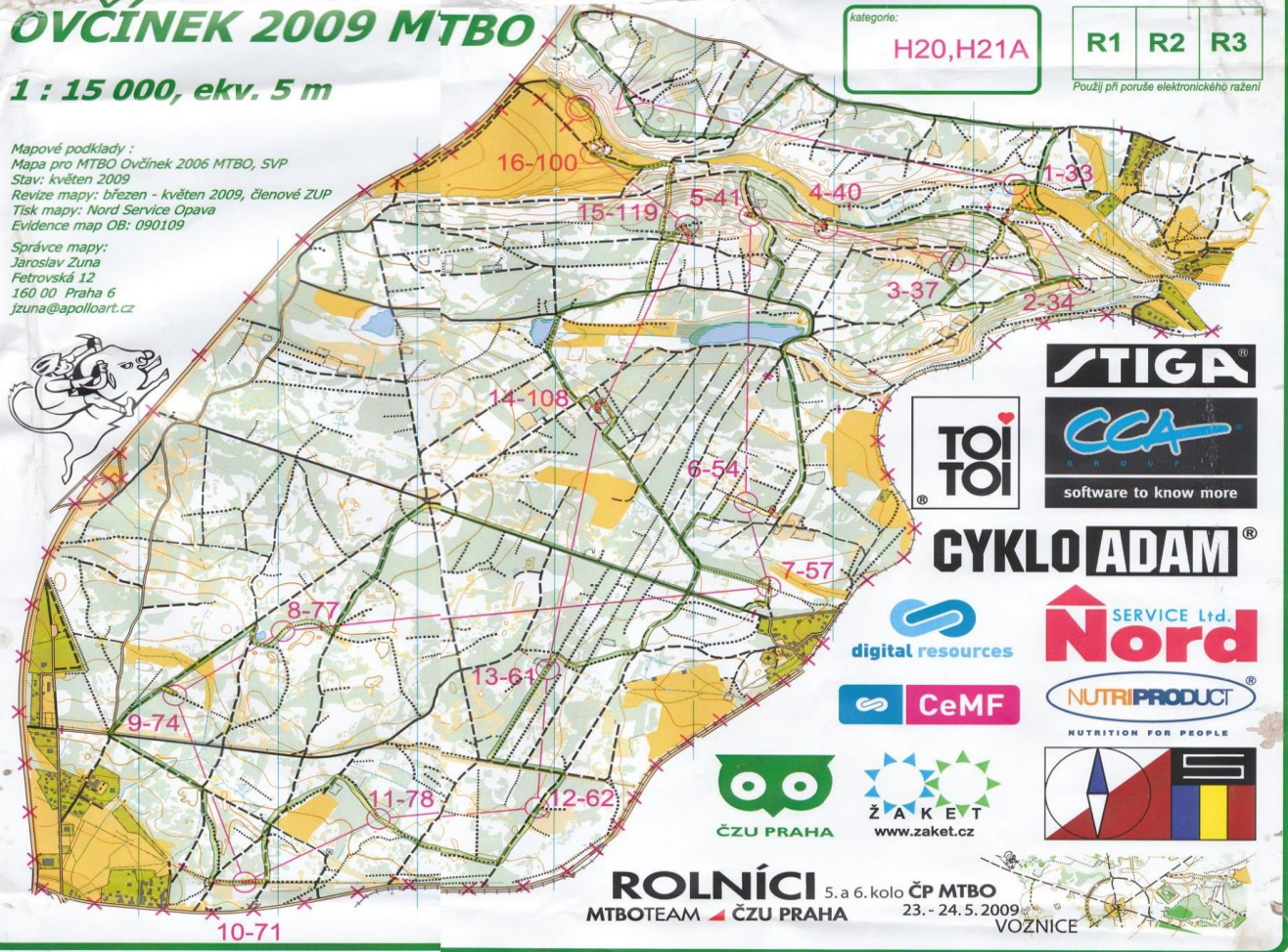
1 : 15 000, ekv. 5 m

kategorie: **H20,H21A**

R1 R2 R3
Použij při poruše elektronického ražení

Mapové podklady :
Mapa pro MTBO Ovčinek 2006 MTBO, SVP
Stav: květen 2009
Revize mapy: březen - květen 2009, členové ZUP
Tisk mapy: Nord Service Opava
Evidenční map OB: 090109

Správce mapy:
Jaroslav Žuna
Fetovská 12
160 00 Praha 6
jzuna@apolloart.cz



ROLNÍCI 5. a 6. kolo ČP MTBO
MTBOTEAM ČZU PRAHA 23.- 24. 5. 2009
VOZNICE



Typy závodů

- závody na **myšlení** (pro mapaře)
 - složitý a kopcovitý terén, důležité a nejasné volby postupů, mnoho detailů v mapě
 - závody v horské terénu, závody v exotickém nebo polootevřeném prostoru, např. MS Liberec 2015 - Long, Finále SP Portugalsko 2018 – Long, SP Rakousko 2017 - Long

Zásada: raději přemýšlet, než vypálit do háje...

R1 R2 R3



North



Milře m 1:15000 e 5 m

Long – 21.8.2015

Category:

M21 (1)

updated: 07/2016
evidence number: 15 L 017 M
field work: L. Bogar, O. Buchtík
cartography: Mil. Horáček
base map: mapa OB Čižařský kámen,
Kanáček, ortofoto
printed: Žáket 08/2016
design: www.horacak.cz
copyright: Slavla Liberec orienteering



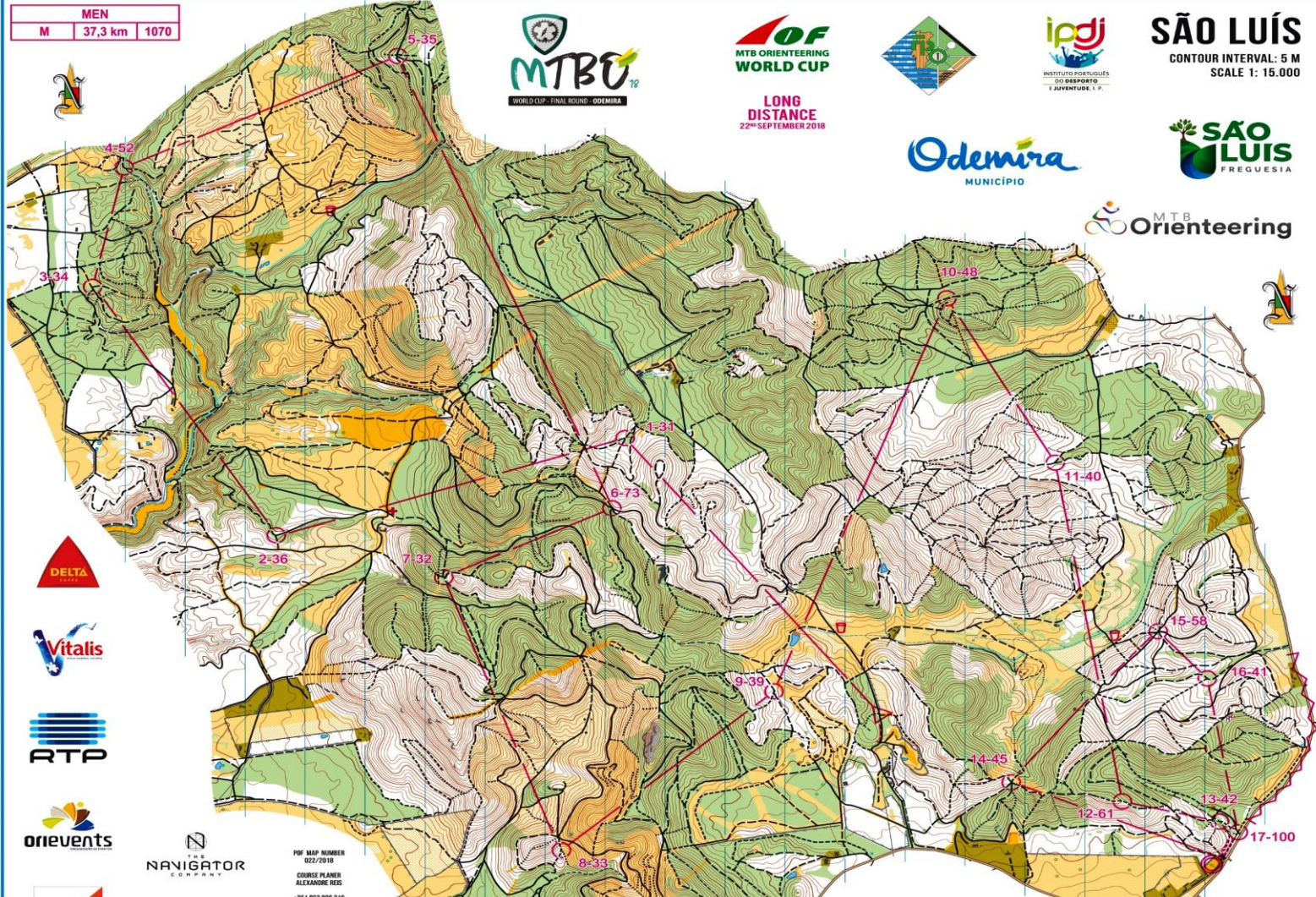
MEN		
M	37,3 km	1070



LONG DISTANCE
22nd SEPTEMBER 2018

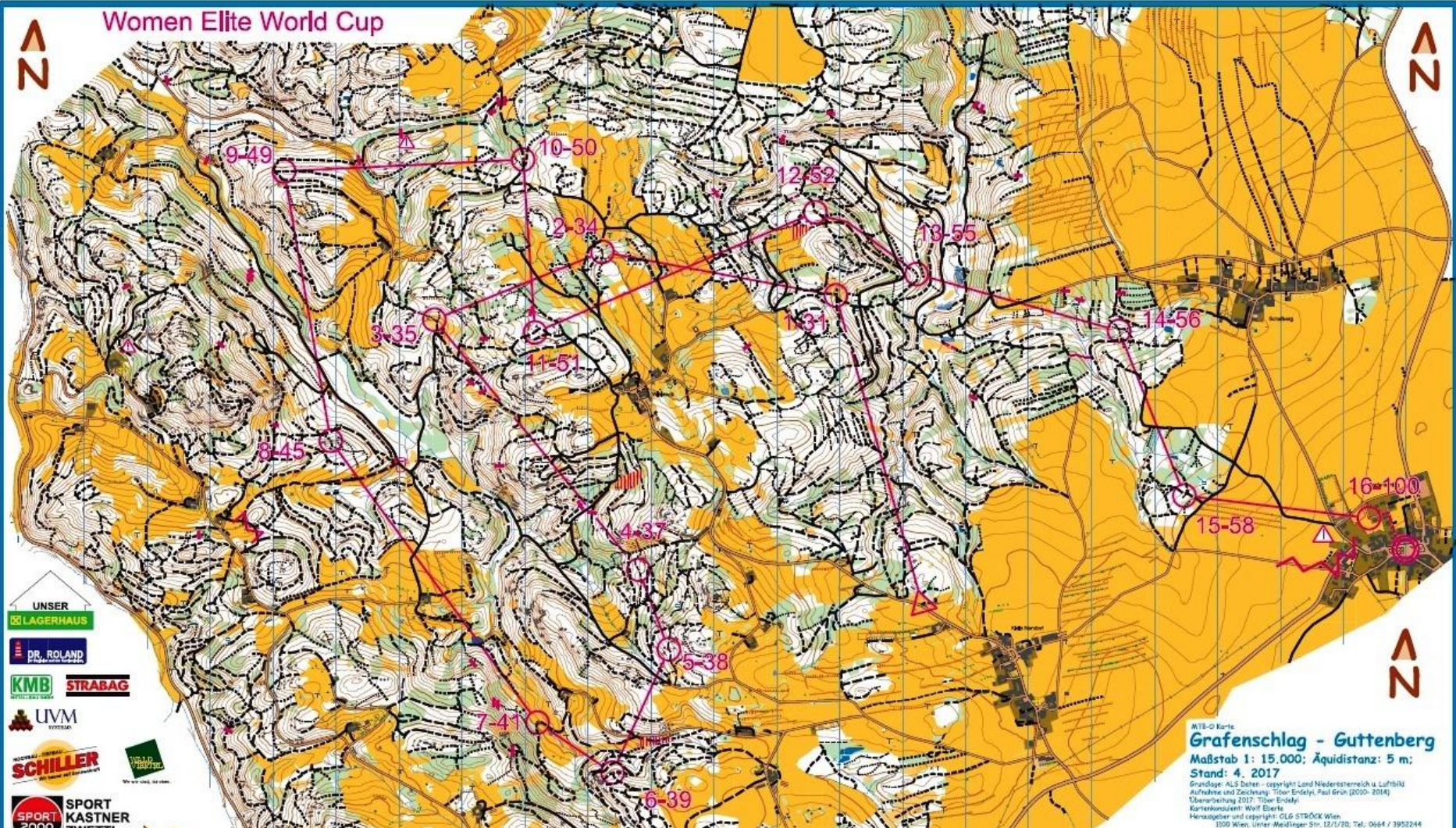


SÃO LUÍS
CONTOUR INTERVAL: 5 M
SCALE 1: 15.000



PDF MAP NUMBER
022/2018
COURSE PLANNER
ALEXANDRE REIS
+351 962 906 318

Women Elite World Cup



UNSER
LAGERHAUS

DR. ROLAND

KMB STRABAG

UVM

SCHILLER

SPORT 2000
SPORT KASTNER
ZWITTL

MTB-O Karte
Grafenschlag - Guttenberg
Maßstab 1: 15.000; Äquidistanz: 5 m;
Stand: 4. 2017
Grundlage: A.S. Dehen - copyright Land Niederösterreich u. Luftbild
aufnahme und Zeichnung: Tibor Erdelyi, Paul Gran (2009 - 2014)
Überarbeitung 2017: Tibor Erdelyi
Kartellkonzept: Wolf Eberle
Herangehender und copyright: CLG STRÖCK Wien
1100 Wien, Unter Medinger Str. 12/1/20, Tel.: 0664 / 3952244

Typy závodů

- závody na **houževnatost** (pro bojovníky)
 - extrémně kopcovitý nebo obtížně sjízdný terén, extrémní počasí (vedro, déšť, bláto, hluboký písek...), dlouhé časy, velké rozdíly
 - Long ME Maďarsko 2018, ČP Luhačovice 2018 - Long

Zásada: bojovat až do konce, bolí to i soupeře, zvítězit předpokládá nevzdat se...

Ilona-lak

Longdistance
29.06.2018

EUROPEAN MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS
EUROPEAN JUNIOR MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS
MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING WORLD CUP ROUND 1
WORLD MASTERS MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

26 June - 1 July 2018, Budapest Hungary



Magyarország



BTF SZ
Budapesti Terepkereső Szövetség



BUDAPEST
2019
A VÁROS, AMELY EGYSZER



Európai
Sportföderáció



1:15000/5m

funkwerk
magyarországi



Primavera
terméskészítés és árusítás



Magyar
Terepkereső
Szövetség



Course: Ágoston Dosek

Field work: Tibor Erdélyi

In case of an emergency: +36 20 994 2794

info@mtbo.hu, www.mtbo.hu/emtbo2018



Typy závodů

- na **koncentraci** (pro mistry)
 - sprinty – extrémně krátká a rychlá trať, mapa se zdánlivě nezvládnutelně hustou sítí cest, důležitá volba postupů, rozhodují maličkosti, v cíli vteřinové rozdíly
 - většina světových závodů na krátké trati a ve sprintu, např. Finále SP Portugalsko 2018 – Sprint, Finále SP Litva 2016

Zásada: *neudělat chybu, volit jednoduchost, neztratit koncentraci a rychlost ...*

Dietmanns-Nordwest

MTB-O Karte
1: 10.000; Äquid.: 5 m; Stand: 4. 2017
Grundlage: ALS-Daten - copyright Land Nadelnteressisch und Luftbild
Aufnahme und Zeichnung: Tibor Erdelyi, Paul Graf
Kartographie: Wolf Eberle
Herangezogen und copyright: GLZ LINDEN Waldviertel
3902 Grafenschlag 306
Tel.: 0699 / 8029 3468
www.als-waldviertel.at

World Cup Women

HEERESSPORT

SPORT Union

TYRES

AN

Aachen

- offene Flächen: Wald (weiß)
- dichter Wald: Sieckhanggeber
- asphaltierte Straßen
- sehr gut befahrbare Wege
- gut befahrbare Wege
- schlechter befahrbare Wege
- schwierig gefahr. Wege
- verbotene Straße (Disaval.)
- Sauggasse
- markierte Wegstücker (Fährchen)
- Weghinderung (Schnerven...)

SPORT.LAND

Waldviertler SPARKASSE

Stück

UNION

Zwettler

ORIENTIERUNG AUSTRIA
LERNEN! FÜR ALLE
Anmeldung: 0699 8029 3468
www.orientierung-austria.at

KMB

STRABAG

WALD

WALD

UVM

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

WALD

R1

R2

R3

AN

Dietmanns

20-100

19-58

18-55

17-31

16-41

15-47

14-50

13-44

12-43

11-46

10-42

9-35

8-34

7-33

6-32

5-39

4-38

3-36

2-40

1-53

Stromberg

St. Peter

St. Martin

St. Leonhard

St. Nikolaus

St. Rupert

St. Ulrich

St. Valentin

St. Wendelin

St. Zeno

St. Agatha

St. Anna

St. Barbara

St. Elisabeth

St. Genesius

St. Hieronymus

St. Ignaz

St. Joseph

St. Katharina

St. Margareta

St. Margareth

St. Martin

St. Nikolaus

St. Oswald

St. Pankratius

St. Peter

St. Prokop

St. Rupert

St. Ulrich

St. Valentin

St. Wendelin

St. Zeno

St. Agatha

St. Anna

St. Barbara

St. Elisabeth

St. Genesius

St. Hieronymus

St. Ignaz

St. Joseph

St. Katharina

St. Margareta

St. Margareth

St. Martin

St. Nikolaus

St. Oswald

St. Pankratius

St. Peter

St. Prokop

St. Rupert

St. Ulrich

St. Valentin

St. Wendelin

St. Zeno

MEN		
M	6,7 km	190



ODEMIRA
 CONTOUR INTERVAL: 5 M
 SCALE 1: 4.000



SPRINT
 23rd SEPTEMBER 2018



Panemunė

M 1:10 000 H 5 m

MIDDLE

01.10.2016

Nemunas



Women

Special object
▨ - Stairs

- 1-69
- 2-36
- 3-55
- 4-38
- 5-70
- 7-75
- 8-40
- 20-79
- 17-83
- 21-32
- 27-88
- 28-64
- 29-78
- 25-58
- 26-74
- 30-84
- 31-100
- 22-56
- 23-85
- 24-57

Risk a jistota

- **Risk**

- jedu na hranici fyzických možností a na hraně kontaktu s mapou, přebíhám, do koncovek vjíždím plnou rychlostí s tím, že kontrolu uvidím
- Použití: koncové fáze závodů „na rychlost“ a závody, kde má cenu jen vítězství, při boji se silným soupeřem, s nadějí na úspěch mohou toto pojetí v extrémní podobě aplikovat tento způsob jen špičkoví a zkušení O-bajkeři

- **Jistota**

- časově poněkud delší, ale bezpečnější postupy, zajištěné předem zvolenými jasnými odrazovými body, vědomé zpomalování v obtížných místech
- Použití: začátečníci a fyzicky dominantní bajkeři, po předchozí mapové chybě, všeobecně při závodech zařazených do širší soutěže (etapový závod, nominačky, štafety...)

Zásada: s výjimkou špičkových závodníků a jednoduchých krátkých závodů, přinese taktika na jistotu **vždy** lepší výsledek než riskování...

Příprava před závodem - dlouhodobá

Zásada: „využít všech férově dostupných informací o závodě a terénu. S přípravou začít hned jakmile jsou informace o závodě postupně zveřejňovány týdně, měsíce, roky dopředu...“

- web závodu, Rozpis, Bulletin #1-4, publikované rozhovory se staviteli
 - online archivy map (i předchozích OB map), mezičasů, postupů
 - letecké snímky, Google StreetView, převod dostupné mapy do MTBO klíče
 - stavba tratě na staré mapě, rozbor zásadních voleb, důležité orientační body (umístění startu, cíle, výměn mapy, občerstvení lze často vyčíst z Bulletinu)
 - trénink v obdobných, nebo sousedících terénech (je-li dovoleno)
 - průzkum terénu (pouze je-li pořadateli povolen, často u sprintů)
 - navození pozitivních pocitů a nastavení mysli z předchozích úspěšných závodů (ne z večírku ;-)) nad mapou, resp. v rámci těžkého tréninku
 - Vyšší level pro experty: modelace kompletního závodu v duchu včt. zafixování návyků, včt. připravení plánu na všechny situace a eventuality, které mohou při závodě nastat...
-

Příprava před závodem – večer / ráno před

Zásada: „Vždy si pečlivě přečtu Pokyny!!!

- Terén: charakter, orientační & fyzická obtížnost, sjízdnost, zvláštnosti, vegetace
 - Mapa: měřítko, ekvidistance, rozměr, speciální značky, sever na mapě, počet map
 - Tratě: délky/převýšení/počet kontrol, povinné postupy, předpokládaný čas, výměny mapy, uzlovky, systém závodu (okruhy, motýlky), občerstvení
 - Specifické pokyny: změny, výjimky/zákazy (pohyb mimo cesty), nebezpečí, karanténa, TV, divácké úseky, vlastní občerstvení, materiálové kontroly, způsob ražení, ražení na čáře, organizace startu, vzdálenost/značení cesty na start, WC...
 - Počasí: volba pláštěů, směr větru, oblečení na závod/cestu na start, občerstvení
 - Význam závodu: konkurence, důležitost, efekt dobrého/špatného výsledku, cíl závodu (pro potěšení, na vlastní triko – risk, štafety – za každou cenu dokončit)
 - Startovní listina: startovní interval, soupeři
 - Upřesňující informace z porady vedoucích výprav
 - v aréně (pokud to lze) prohlédnout dojezd, umístění poslední(ch) kontrol(y), ražení na čáře, uspořádání předávky, průjezdů
 - Využít modelový závod: seznámení s terénem, mapou, kontrolami
-

Příprava před závodem – večer / ráno před

Na základě těchto informací je nutno určit:

- Typ závodu (rychlost, myšlení, houževnatost, koncentrace)
- Oblečení závodníka, obutí závodního stroje
- Zásady volby postupů - jasně a stručně formulované (objíždět, jezdit rovně přes vrstevnice, kdy fikat, pokud je dovoleno...)
- Zásady fyzického nasazení (volně, šetřit síly, ostře)
- Zásady taktiky (jít na risk, na jistotu, na pořadí)
- Časový rozvrh dopravy na start, vstupu do karantény
- Časový rozvrh přípravy na start

Závěrečná taktická porada celého týmu ideálně večer před závodem, aby byl čas se nachystat a vše v klidu vstřebat, v krajním případě každý sám před závodem.

Koncentrace

„ Mnoho chyb při závodě vzniká z nedostatečného soustředění...“

Na závod je proto třeba se vědomě koncentrovat :

- zhruba od začátku převlékání až do okamžiku startu omezit konverzaci s okolím
- opakovat si zásady z taktické porady
- vybavovat si vzpomínky na úspěšné závody (psychické nažhavení)

Každému vyhovuje něco jiného:

Extrém 1 – stav „tunel“ – nekomunikuju s nikým, nezdravím, jsem ve vlastním světě

Extrém 2 – „velkohubé sebevědomí před soupeři“ – někdo může považovat za vtipné, někomu může připadat hrubě nesportovní. Jsou totiž závodníci, kteří jsou proti tomu zcela bezbranní a trpí

Časté chyby před startem:

- pozdní příchod na start (chybný, nebo nedodržený časový plán)
 - nedostatečně naladěná koncentrace (je větší chybou než nedostatečné rozcvičení)
-

Poslední hodina před startem

Zkontrolovat vybavení:

- kolo, čip, buzola, mapník, nářadí+bombička/tmel, start. číslo, občerstvení (voda+gel...)
- nejlepší lék na předstartovní roztržitost a nervozitu, nepropadat panice

Rozcvičení:

- rozježdění před startem a cestou na start, protažení, WC
- nevystavovat se na startu příliš dlouho nervózní atmosféře, stačí 5-10' před

Zásady:

- zopakovat si znovu zásady z taktické porady

Soupeři:

- jak jsou oblečení nejbližší, jak je v lese na dálku poznám

Světové strany:

- kompas!!
 - kde je slunce (jihovýchod, nebo spíše jih)?
-

Těsně před startem

Světové strany:

- kompas!!
- kde je slunce (ráno - JV, poledne - J, odpoledne JZ či Z)

Kde bude asi start na mapě?:

- např. vlevo dole
- pozor na umístění startu na okraji mapy (kompas!)

Směr odjezdu:

- dle dříve startujících, nebo úsudkem

Mapa:

- využít čistou mapu je-li k dispozici na startu
- speciální značky, kresba, zakázané prostory, nové paseky..
- Najít na mapě start a srovnat s okolím

Řazení map / vzdálenost k lampionu:

- jak jsou řazeny kategorie, jak daleko je ke start v mapě?
-

3, 2, 1, start...

0 tom zase někdy příště
