

# Stupně rozvoje orientálního běžce



Český svaz orientačních sportů – Sekce OB – Organizačně-metodická komise  
Připravil: Pavel Košárek  
Spolupracovali: Marek Cahel, Pavlína Chaloupská, Jan Šedivý, Václav Zakouřil

Vydáno v roce 2022

## Úvod

Nově vydaný metodický materiál Stupně rozvoje orientálního běžce představuje v přehledné a ucelené formě požadavky na jednotlivé věkové skupiny od narození až do dospělosti. Vzhledem k návaznosti jednotlivých skupin ho lze využít i pro ty, kteří s orientačním během začínají později. Materiál by měl sloužit trenérům orientálního běhu jako základní přehled získávání dovedností v závislosti na věku. Vychází z obecně strukturovaného systému LTAD a zkušeností trenérů orientálního běhu.

Za organizačně-metodickou komisi sekce OB ČSOS

Pavel Košárek

### Použitá literatura:

- 1) Podklady pro školení trenérů 3. třídy sekce OB – Výuka mapové techniky, Václav Zakouřil
- 2) Kanadský sport pro život – překlad: <https://publi.cz/books/17/Cover.html>
- 3) Long-term development in sport and physical activity 3.0: <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>
- 4) Long-term athletes development guide for orienteering: [http://www.orienteering.ca/pdfs/LTAD\\_Orienteering\\_5mb.pdf](http://www.orienteering.ca/pdfs/LTAD_Orienteering_5mb.pdf)

	Sportovní věk	Systematický trénink	Biologický věk	Kategorie OB	LTAD*	Orienták znamená	Fyzický rozvoj	Systém tréninku
I.	-	-	0-4	P, HDR	Aktivní start Active start	Hrátky v lese	Zdravý začátek	Ze dne na den podle chuti
II.	-	-	5-7	HDR, HD10N	Základy FUNdamentals	Super bojovka	Základní pohybové návyky	Pravidelná hra
III.	1-3	-	8-10	HD10N, HD10	Učit se trénovat Learn to Train	Chci se to naučit	Rychlost, pohyblivost a obratnost	Zábavný trénink
IV.	4-7	-	11-14	HD12, HD14	Umění tréninku Train to Train	Získávání zkušeností	Budování základů	Přípravný trénink
V.	8-11	1-4	15-18	HD16, HD18	Trénink pro soutěžení Train to Compete	Závodní výzvy	Stavím svůj motor	Systematický trénink
VI.	12-17	5-10	19-24	HD20, HD21	Trénink pro vítězství Train to Win	V tom chci vyniknout	Stabilní výkonnost	Vrcholový trénink
VII.	18-28	11-21	25-35	HD21	Vítězství pro život Win for Living	Vrcholný výkon ve správný čas	365 dní v roce Vše souvisí se vším	Komplexní trénink
VIII.	18+	11+	19+	HD20-99	Aktivní pro život Active for Life	Aktivní odpočinek	Sportuji pro radost a pro zdraví	Udržovací trénink
IX.	18+	-	19+	HD20-99	Aktivní pro ostatní Active for Others	Smysluplná seberealizace	Sportuji, pokud zbude čas	Trénuji jiné

\* Long Term Athlete Development – optimální model rozvoje každé věkové skupiny z hlediska tréninku, soutěží a regenerace.

**Zdroj:** Podklady pro školení trenérů 3. třídy sekce OB – Výuka mapové techniky, Václav Zakouřil

## Charakteristika jednotlivých stupňů rozvoje ve vývoji orientačního běžce

### I. Aktivní start/Active Start (0–4 let)

- ☑ Získat základní pohybové dovednosti
- ☑ Každodenní pohybová aktivita
- ☑ Organizovaná pohybová aktivita s rodiči alespoň 30 minut denně (plavání, cvičení rodičů s dětmi, vycházky, hry s míčem atd.)
- ☑ Spontánní pohyb a hra 60 minut a více denně (dětské hřiště, prolézačky atd.)
- ☑ Zvykat si chodit do přírody – lesa

### II. Základy/FUNdametals (5–7 let)

- ☑ Rozvoj pohybových dovedností
- ☑ Začít s ABC (Agility, Balance, Coordination = obratnost, rovnováha, koordinace)
- ☑ Zkoušet co nejvíc sportovních aktivit, vše formou hry
- ☑ Začátek budování všeobecné vytrvalosti (např. pěší výlety, jízda na kole aj.)
- ☑ Celková zátěž včetně neorganizovaných aktivit do 8 hodin týdně (1–2 hodiny obecná příprava)
- ☑ Nemít strach z lesa – cítit se tam dobře
- ☑ Základní úkony při závodě

### III. Učit se trénovat/Learning to Train (8–10 let)

- ☑ Pokračovat s tréninkem ABC (Agility, Balance, Coordination = obratnost, rovnováha, koordinace)
- ☑ Upřednostňovat rychlostní a dynamické prvky v tréninku (reakce, frekvence, změny směru) především formou hry
- ☑ Důraz na flexibilitu (protahování)
- ☑ Nadále více druhů sportů
- ☑ Celková zátěž včetně neorganizovaných aktivit do 10 hodin týdně
- ☑ Ideální věk pro nácvik základních technik a rozvoj mentálních a psychologických předpokladů
- ☑ Základy doprovodných schopností a návyků

#### Kategorie HDR (děti s doprovodem, do 10 let)

**Nebát se v lese** = těšit se do lesa, těšit se na kontroly

**Kontroly, ražení, čip** = mít zájem o kontroly, odhalit lampion schovaný v terénu, ražení (použití čipu), zbytečně se nezdržovat na kontrolách

**Úkony na startu a v cíli** = dojít na start, hlídat si startovní čas, projít startem, vzít si správnou mapu, orazit v cíli, vyčíst čip, přijít z cíle, převléknout se

#### Kategorie HD10N (děti bez doprovodu, do 10 let, fábkovaná trať nebo trať se smajlíky)

**Nebát se sám v lese** = zvládnout strach z toho být sám v lese (i když prší/fouká, je zima apod.), lehký strach/respekt nevdáí, hlavně nepanikařit

**Rozumět mapě, mapovým značkám** = pochopit, že mapa zobrazuje terén, co znamenají barvy, k mapovým značkám přiřadit objekty

**Popisy kontrol** = vědět k čemu jsou (informace o každé kontrole), kontrolovat kódy, chápat rozdíl mezi značkami v mapě a popisech

**Řešení krize** = při špatném rozhodnutí se vrátit

#### Kategorie HD10 (děti bez doprovodu, do 10 let, závodní trať)

**Zorientovat mapu** = točit se celý, ne jen mapa, mapu orientovat podle terénu

**Otáčet mapu podle postupu** = mapu držet tak, aby směr postupu byl ode mne dopředu, otáčet mapu při změně směru, složit si mapu

**Kde jsem** = držet pozici v mapě, udržovat stále povědomí o pozici v mapě, pomáhat si palcem (rohem buzoly)

**Práce s buzolou** = začít se učit pracovat s buzolou (zorientovat mapu k severu)

**Podél linie – jedno rozhodnutí** = sledovat jasnou linii (cesta, plot, kraj paseky) na kontrolu

**Podél linie – více rozhodnutí** = sledovat jasnou linii se dvěma a více křížovatkami

**Najít objekt u linie** = objekt v dohledu linie, povědomí o pozici, nikoliv náhoda

**Stříhat obcházející linii** = zkrácení linie přímo lesem v bezpečném místě

**Aktivní orientace** = spoléhám se na sebe, soustředím se

**Závodní přístup** = při závodě se závodí, snažit se odbourat rušivé prvky (sbírání klacků, pozorování žab, následování cizích osob), když vím, kde jsem, tak běžím

#### Položit základy taktického systému

### IV. Umění tréninku/Training to Train (11–14 let)

- ☑ Důležitá je parta (tréninková skupina)
- ☑ Příprava na systematický trénink, podporovat soutěživost
- ☑ Výkyvy ve výkonnosti způsobené rozdílným fyzickým vývojem jedince (individuální přístup)
- ☑ Základní periodizace tréninkového cyklu, na konci (14 let) evidence tréninku
- ☑ Dbát na rychlostně vytrvalostní aktivity, dynamiku a výbušnost
- ☑ Více organizovaných sportů, ale postupně omezovat
- ☑ Celková zátěž včetně neorganizovaných aktivit do 12 hodin týdně (3–5 tréninkových jednotek), v závěru i individuálně
- ☑ Získání co nejvíce zkušeností primárně z českých terénů
- ☑ Vypravit se samostatně na jednodenní závod

#### Kategorie HD12 (do 12 let)

**Práce s buzolou** = aktivní používání buzoly

**Krátký postup k linii** = překonat kratší vzdálenost (do 150 m) přímo lesem k záchytné linii, úhel odběhu, držet směr, plán, kam pokračovat po linii

**Odrasový bod** = zvolit si jasný bod (výrazně jednodušší než kontrola), ze kterého budu dohledávat, zbytečně neriskovat

**Výběr postupu** = kontrolní body, tj. vždy začít od jistého bodu a pak vybrat nejjednodušší cestu k němu, na cestě zvolit takový počet záchytných bodů, kolik potřebuji k bezpečné realizaci (málo = risk, hodně = příliš složitě)

**Delší směr k linii** = držet směr na linii (cca 300 m), hrubý azimut, dohledat se na linii (počítat s částečným uhnutím ze směru)

**Vrstevnice** = pochopení vrstevnic, umět si vytvořit podle vrstevnic správnou představu reálného terénu

**Řešení krize, návrat k bodu** = postup realizovat od bodu k bodu, neztrácet čas ostatními detaily, pokud některý nenajdu, vrátím se k poslednímu bodu (skutečně/myšlenkově v hlavě)

#### Kategorie HD14 (do 14 let)

**Volba postupu** = volba ze dvou a více variant

**Dohledávka** = hledání objektu (ne lampionu), používání popisu na upřesnění

**Výhybky** = čekat další kontrolní bod a vědět, co tam bude, mapovat dopředu, zvednout hlavu

**Azimut** = trefit výrazný bod/kontrolu (100–300 m) jen na buzolu, znát možný rozptyl

**Schéma** = načíst z map podstatné informace a vytvořit podle nich v hlavě zjednodušené schéma řešení postupu, které lze realizovat bez dalšího čtení mapy

**Vrstevnice** = aktivní využití vrstevnic na postupu

### V. Trénink pro soutěžení/Training to Compete (15–18 let)

- ☑ Ihned po růstovém spurtu ideální období pro aerobní trénink (VO<sub>2</sub> max + aerobní síla)
- ☑ Zahájení systematického tréninku, odpovědnost za trénink
- ☑ Naučit se individuálně trénovat
- ☑ Naučit se rozlišit intenzitu tréninkové aktivity a dbát na její střídání
- ☑ Počet organizovaných sportů omezit na 2 až 3 (časová náročnost)
- ☑ Celková zátěž včetně neorganizovaných aktivit postupně narůstá do 15 hodin týdně (5–7 tréninkových jednotek)
- ☑ Mít zvládnutou navigaci v terénech svého regionu a ČR
- ☑ Získávat zkušenosti ze zahraničí v kontinentálních, alpských, krasových a skandinávských terénech

#### Kategorie HD16 a výše (od 15 let)

Nadále rozvíjíme už získané dovednosti.

**Tvorba plánu** = zjednodušení – generalizace – výběr záchytných bodů

**Volba postupu** = vzít v úvahu délku a převýšení

**Dohledávka** = odrazový bod

**Udržený směr** = hrubý směr na delší vzdálenost a přesný na kratší vzdálenost

**Přizpůsobit rychlost pohybu čtení mapy** = plynulost

**Cít pro odhad vzdálenosti** = dobíhání/nepřebíhání záchytných bodů

**Střídat tempo mapového tréninku** = pomalé x závodní

**Využívat celou škálu mapových tréninků** = např. vrstevnicovka, mapa bez cest, různé formy kombotechu atd.

**Noční OB** = zvykat si na jeho specifika a začít ho zařazovat do tréninku

### VI. Trénink pro vítězství/Training to Win (19–24 let)

- ☑ Věková kategorie junioři a mladí dospělí
- ☑ Zaujmut přístup k tréninku a závodu, aby se stal efektivním a úspěšným
- ☑ Tělesné, technické, taktické a mentální schopnosti jsou plně rozvinuty a trénink je zaměřen na podání maximálního výkonu
- ☑ Nutnost regenerace a plánovaného zotavení
- ☑ Uvědomění si psychologické složky výkonu
- ☑ Mít zvládnutou navigaci v kontinentálních terénech a dostatek zkušeností ze Skandinávie a dalších specifických terénů

#### Kategorie HD20 a výše

Nadále rozvíjíme už získané dovednosti.

**Rutina a koncentrace**

**Umění odhadnout rizikové momenty mapy na trati** a přizpůsobit se jim, efektivně zpomalit či zastavit a mapovat

**Pochopení taktického pojetí OB**

**Ovládat běh v kontaktu** = zůstat soustředěný

### VII. Vítězství pro život/Win for Living (25–35 let)

- ☑ Věková kategorie dospělí
- ☑ Specifická příprava na vrcholné závody, poslední stupeň sportovní přípravy
- ☑ Výrazná převaha specializovaného tréninku a vlastních soutěží
- ☑ Mít zvládnutou navigaci ve všech typech terénu a umět se na ně rychle adaptovat

### VIII. Aktivní pro život/Active for Life (od 19 let)

- ☑ Tvoří největší část členské základny – výkonnostní závodníci, hobby závodníci, rodiny
- ☑ OB je jejich životním stylem, prostředek pro trávení volného času

### IX. Aktivní pro ostatní/Active for Others (od 19 let)

- ☑ Trenéři, organizátoři a další osoby zajišťující chod klubů a celé o-komunity