

TRÉNINKOVÝ ROZCESTNÍK



Rejstřík aktivit metodika. orientacnisporty. CZ	dohledávka	volba postupu	směr	"speciální techniky"	čtení vrstevnic	pro nejmenší	štafety	sprint	mapová hra	seznámení s terénem
Bludiště (Maze-O)						x			x	
Dětský závod						x				
Dlouhé postupy		x								
Domeček jedním během						x			x	
Downhill (seběhy)	x			x	x					
Farstované souboje čtveřic				x			x			
Free order		x							x	
Halový orienták									x	
Horolezec									x	
Hromadčky s rolemi							x			
Hvězdice						x		x		
Hvězdicové štafety dvojic							x			
Kolotoč	x						x			
Kombinované fáborky						x				
Kombotech	x			x	x					
Kontrola v utajení	x			x				x		x
Koridor				x				x	x	
Krokování	x			x						
Linie			x		x	x		x		x
Lotyšské štafety							x		x	
Mapová popisovačka									x	
Medová pláštěv			x						x	
O-craft						x			x	
OBskoč		x								
Okruhy	x			x		x				
One-man relay		x					x			

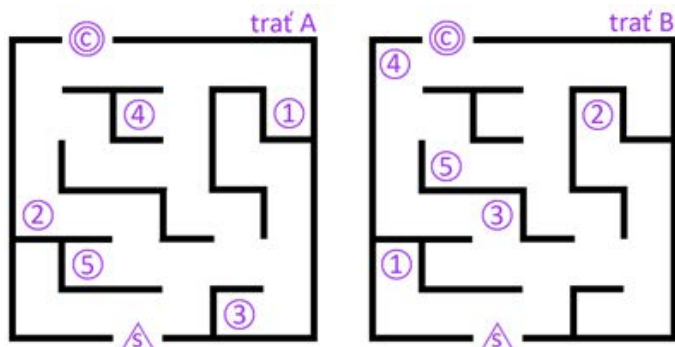
Rejstřík aktivit metodika. orientacnisporty. CZ

	dohledávka	volba postupu	směr	"speciální techniky"	čtení vrstevnic	pro nejmenší	štafety	sprint	mapová hra	seznámení s terénem
Osmisměrka									x	
Paralelní slalom	x		x				x			
Pátrací hra						x			x	
Přenos linie do mapy				x		x				
Razící čtverec						x			x	
Restart				x					x	
Ruská ruleta									x	
Řetízek (had)	x			x						
Safari									x	
Shluky kontrol	x	x	x							
Slčák	x		x	x						
Směry			x							
Souboje dvojic							x			
Sudá lichá				x						x
Šifrovačky									x	
Štafety přes cestu	x		x				x			
Šťastná farsta							x		x	
Švýcarská hra	x		x	x						
Tvorba piktogramů v terénu						x				
Únikovka									x	
Určení kontroly	x			x						
Velké a malé kontroly	x		x	x						x
Včely						x			x	
Vrstevnicovka		x	x		x					
Vyřazovák							x	x		
Záškodník			x	x				x	x	

Bludiště (Maze-O)

Pro nejmenší (HD10) - Mapová hra

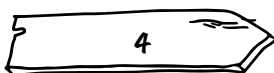
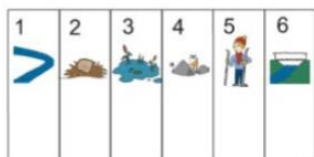
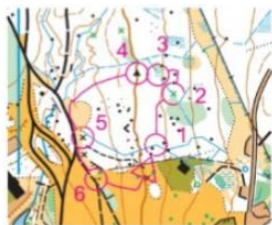
Postavte bludiště z plotů a rozneste kontroly podle mapy se všemi kontrolami. Proběhněte si tratě a pomocí vytvoření tratě z vyčteného čipu si připravte tratě do SI droidu.



Dětský závod

Pro nejmenší (HD10)

Jaké varianty orientáckého závodu připravit pro nejmenší? Baterie zábavných mapových aktivit pro trénink s mapou i bez pro úplně nejmenší závodníky.



Dlouhé postupy

Volba postupu

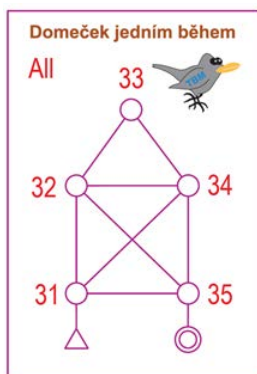
Trénink se zaměřením na volby postupu. Klasická trať s dlouhými postupy.



Domeček jedním během

Pro nejmenší (HD10) - Mapová hra

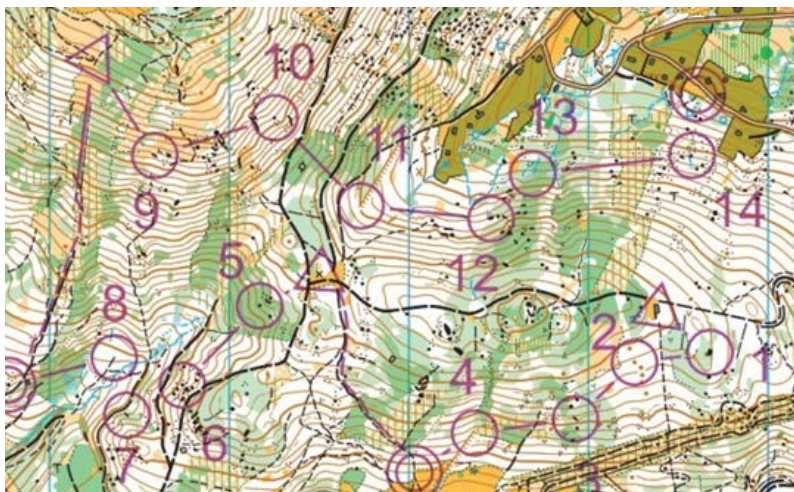
Aktivita určená pro děti žákovských kategorií zaměřená na běh a práci s mapou, rozvíjí a automatizuje zejména zorientování mapy a načítání postupu dopředu.



Downhill (seběhy)

Dohledávka - Speciální techniky - Čtení vrstevnic

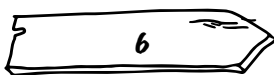
Trénink pro nácvik seběhů terénem s mapou vhodný buď jako odpočinková fáze (volné tempo) nebo naopak náročná rozvojová fáze.



Farstované souboje čtveřic

Speciální techniky - Štafety

Mapový trénink middlového charakteru, který je obohacen o hromadný start a kontaktní souboj čtveřice závodníků, je tedy zároveň výbornou přípravou na štafety.



Free order (Scorelauf)

Volba postupu - Mapová hra

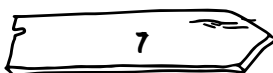
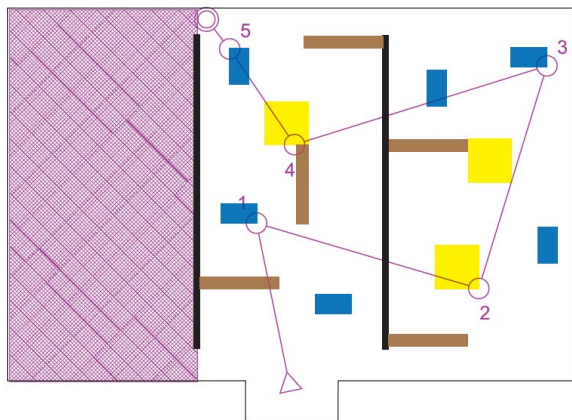
Trénink formou volného pořadí kontrol umožňuje volby postupu dle vlastního uvážení a výborně procvičuje taktiku.



Halový orienták

Mapová hra

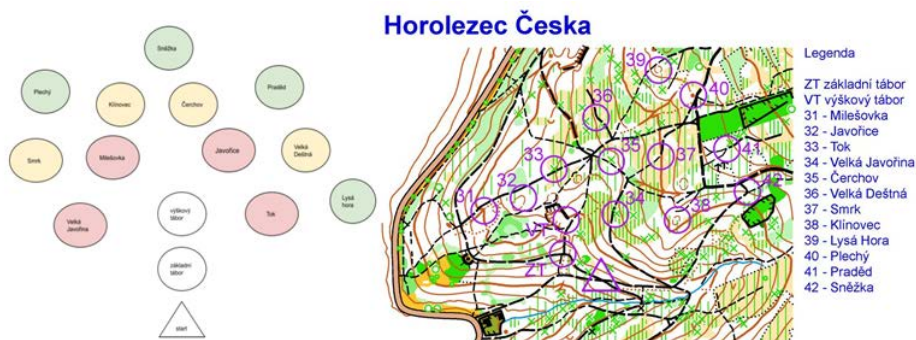
Nácvik orientace lze provádět v jakémkoliv prostoru (tělocvična, klubovna, společenská místnost, šatna), prostor je možné doplnit o umělé překážky (švédská bedna, lavičky, žíněny).



Horolezec

Mapová hra

Běžecká hra pro dvou až tříčlenné týmy s orientačním prvkem. Skupiny startují najednou a úkolem je v časovém limitu 30 minut dobýt, co nejvíce vrcholů. Hráč vždy běží ze startu do základního tábora, výškového tábora a na vrchol. Na prvních dvou stanovištích losuje lístečky s aktuální situací (např.: počasí je ideální, běž dál nebo hrozí sněhová vánice, vrať se zpět).



Hromadáky s rolemi

Štafety

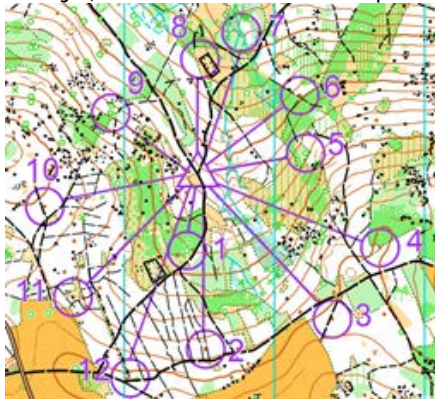
Docvakávač, samotář nebo balíkář? Víš, jak se v takové pozici chovat v kontaktním závodě? Vyzkoušej si to a odhal při tom, jak funguje fastování. Nácvik různých přístupů, situací při štafetovém závodě. Pochopení jednotlivých forem větvení tratí a jejich vliv na skupinu závodníků.

<p>Uprchlík</p> <p>Snáží se zdržnout ostatními. Startuje o 30 s dříve.</p>	<p>Balíkář</p> <p>Drží se v balíku s ostatními. Má přehled o fanších a běžících.</p>	<p>Docvakávač</p> <p>Snáží se dotáhnout balík. Startuje o 20 s později.</p>	<p>Hlídač čela</p> <p>Hlídá si, aby byl v čele balíku. Snáží se určovat tempo balíku.</p>
<p>Samotář</p> <p>Nezajímají ho ostatní. Jde si svůj závod, na jistotu.</p>	<p>Riskář</p> <p>Minimálně se dívá do mapy. Běží za ostatními, riskuje.</p>	<p>Finišář</p> <p>Nejdřív se drží v balíku. Pak zrychlí, aby byl v cíli první.</p>	<p>Balíkář</p> <p>Drží se v balíku s ostatními. Má přehled o fanších a běžících.</p>
<p>Balíkář</p> <p>Drží se v balíku s ostatními. Má přehled o fanších a běžících.</p>	<p>Hlídač čela</p> <p>Hlídá si, aby byl v čele balíku. Snáží se určovat tempo balíku.</p>	<p>Balíkář</p> <p>Drží se v balíku s ostatními. Má přehled o fanších a běžících.</p>	<p>Docvakávač</p> <p>Snáží se dotáhnout balík. Startuje o 20 s později.</p>
<p>Hlídač čela</p> <p>Hlídá si, aby byl v čele balíku. Snáží se určovat tempo balíku.</p>	<p>Riskář</p> <p>Minimálně se dívá do mapy. Běží za ostatními, riskuje.</p>	<p>Samotář</p> <p>Nezajímají ho ostatní. Jde si svůj závod, na jistotu.</p>	<p>Finišář</p> <p>Nejdřív se drží v balíku. Pak zrychlí, aby byl v cíli první.</p>

Hvězdice

Pro nejmenší (HD10) - Sprint

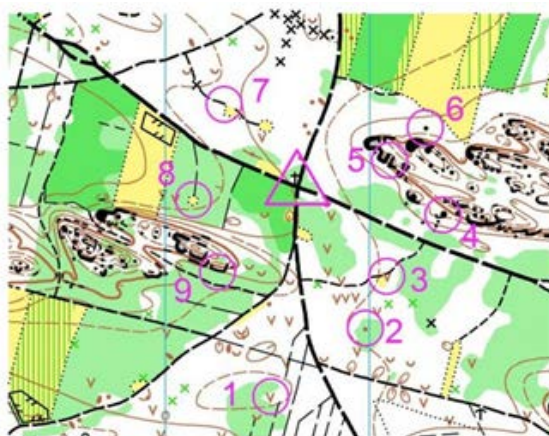
Pokud se již svěřenci odváží vydat do lesa mimo linii, je čas na náročnější tréninky v lese. Vhodným prvním tréninkem je hvězdice. Start a současně i cíl je křižovatka v lese, slouží jako centrum a kontroly jsou v kruhu kolem na výrazných bodech. Výhodou tohoto tréninku je, že trenér má stále přehled o dětech.



Hvězdicové štafety dvojic

Štafety

Mapový trénink vhodný například na závěr soustředění. Jedná se v podstatě o intervalový trénink dvojic prováděný ve velké rychlosti, trénink je nenáročný na přípravu, zato výborně plní svůj účel.



Kolotoč

Dohledávka - Štafety

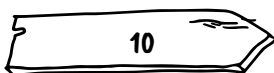
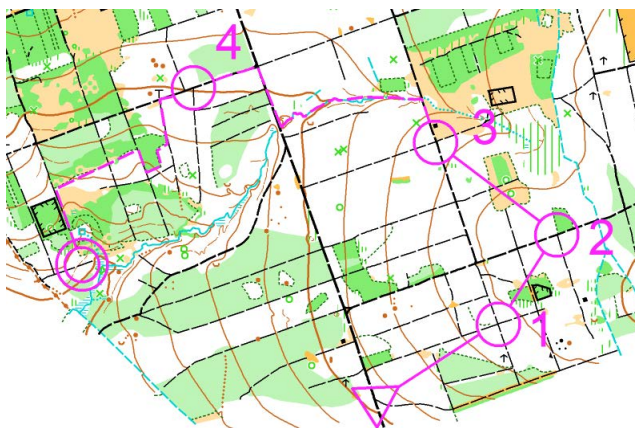
Nácvik pro situaci, kdy se na trati seběhnou dva závodníci. Pro toho, kdo je doběhnutý nastává nepříjemná situace, kdy se musí s touto skutečností vyrovnat a snažit se soupeři utéct. Na druhé straně běžec, který někoho doběhl, také ještě nemá vyhráno, protože se musí snažit soupeře udržet, předběhnout nebo ho nevnímat a běžet si dál svůj závod.



Kombinované fáborcky

Pro nejmenší (HD10)

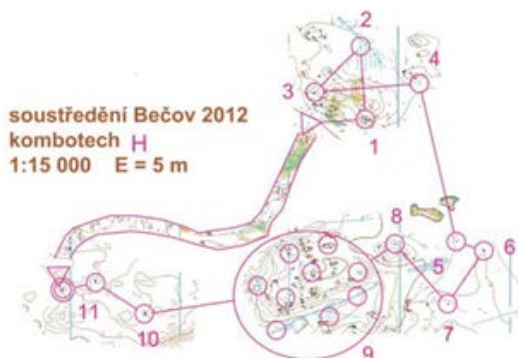
Typ tréninku/závodu, ve kterém se kombinuje klasická trať s běžeckými úseky po fáborcích. Šanci na úspěch tak mají jak zkušenější mapaři, tak rychlí běžci, kteří se teprve s mapou seznamují.



Kombotech

Dohledávka - Speciální techniky - Čtení vrstevnic

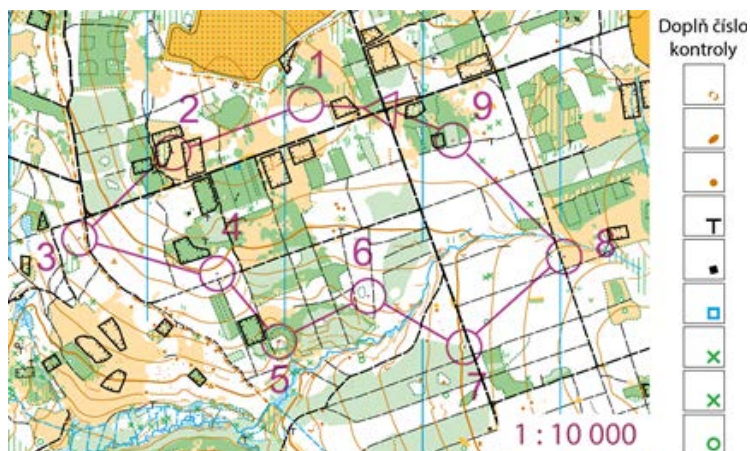
Kombotech je zkrácenina dvou slov – kombinovaná technika. Různorodá trať přinese nejen oživení ale i podrobnou práci s mapou, kdy běžec musí detailně vnímat každý krok a neustále zaměstnávat mysl.



Kontrola v utajení

Dohledávka - Speciální techniky - Sprint - Seznámení s terénem

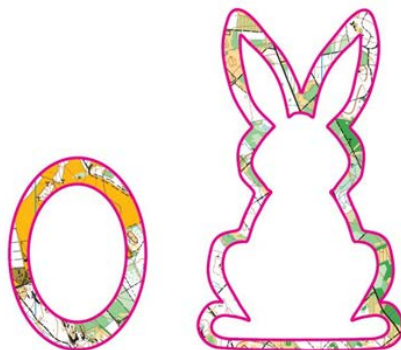
Pokud potřebujete postavit trénink bez roznášení kontrol, zkuste Kontrolu v utajení. Trénink je zaměřen na dohledávku kontroly a na procvičení mapových značek a spočívá ve vymazání objektu kontroly z mapy.



Koridor

Speciální techniky - Sprint - Mapová hra

Pro nácvik hrubého směrového postupu pouhým orientováním mapy můžeme použít mapu s využitím úzkého pásu terénu. Tento trénink lze rovněž použít pro trénování jemného čtení mapy. Šíře pruhu mapy je podle výkonnosti závodníka (0,6 - 2 cm).



Krokování

Dohledávka - Speciální techniky

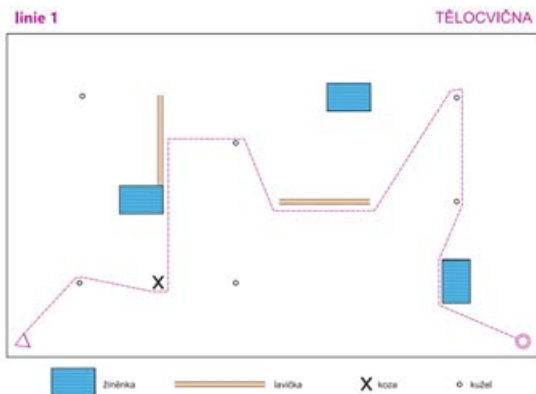
Trénink na určení počtu dvojkroků na 100m. Vyfáborkujeme stometrové úseky v různých typech terénu (cesta, čistý les, průběžný hustník, do kopce, z kopce). Závodník úseky několikrát probíhá a počítá počet dvojkroků (došlapů na jednu nohu). Poté si vyzkouší při dohledávce na mapovém tréninku.



Linie

Směr - Čtení vrstevnic - Pro nejmenší (HD10) - Sprint - Seznámení s terénem

Technický trénink k procvičení základních dovedností práce s mapou, který funguje v jakémkoliv terénu včetně tělocvičny. Několik různých variant provedení.



Lotyšské štafety

Štafety - Mapová hra

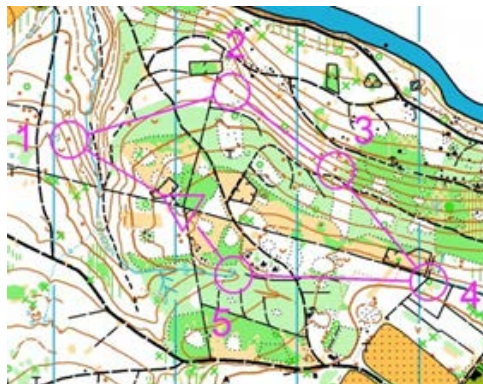
Aktivita spočívá v tom, že 3-členné týmy (každý člen týmu by měl být losován z jiného výkonnostního koše) spolu závodí, kdo rychleji oběhne všechny kontroly na mapě za dodržení určitých pravidel.



Mapová popisovačka

Mapová hra

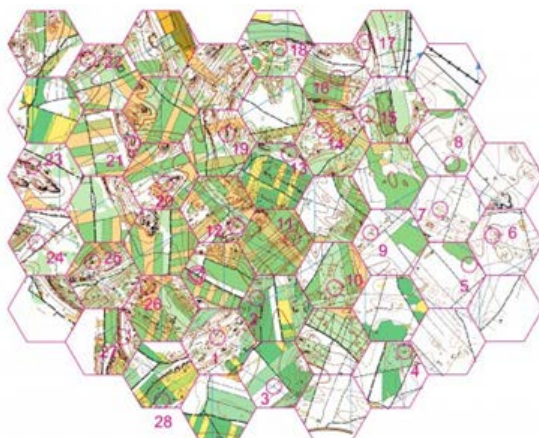
Převod mapových postupů mezi kontrolami na slovní popis s důrazem na vybrání toho nejdůležitější pro jeho následnou realizaci jiným sportovcem.



Medová plástev

Směr - Mapová hra

Náročný mapový trénink pro zkušenější borce. Je výbornou zkouškou prostorové představivosti. Je v podstatě formou závodu s volným pořadím kontrol ovšem na speciálně upravené mapě.



O-craft

Pro nejmenší (HD10) - Mapová hra

Mapová hra inspirovaná slavnou počítačovou hrou.

Hráči se rozdělí do třech skupin. Na viditelném místě jsou připraveny nápovědné karty (O-craftník) tak, aby všichni hráči věděli, jaké „vycraftěné“ produkty mají v cíli odevzdat. Každá skupina má svou „Bejsku“ neboli základnu. Každá skupina obdrží mapu s označenými místy, kde se nachází naleziště surovin. Co je na kterém stanovišti není na začátku aktivity hráčům známo. Je na domluvě hráčů, jakou taktiku zvolí. Na nalezištích se surovinami je při každé cestě možné vzít jen jednu O-craft kartu, kterou hráč vždy odnese na základnu. Na stanoviště je možné se vracet. Cílem aktivity je, aby každá skupina měla „vycraftěné“ to, co bylo zadáno.

OBskoč

Volba postupu

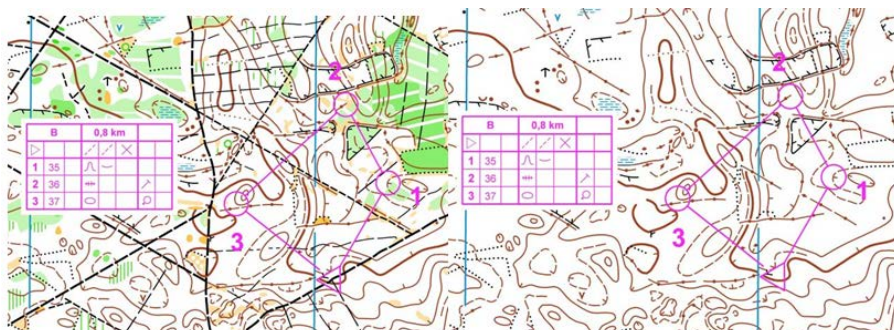
Zajímavý typ tréninku, zaměřený hlavně na delší postupy vhodný hlavně pro zimní přípravu. Trénink je náročnější na stavbu tratě. Je potřeba vše vymyslet tak, aby variant vynechání (obskočení) kontrol bylo více. Závodníci obdrží mapu se zákresem celé trati (na úrovni longu), přičemž mohou vynechat (obskočit) předem daný počet kontrol (nejlépe 2-4 - podmínka je, že se nesmí vynechat dvě následující kontroly !!!). Závod by měl být postavený tak, aby záleželo na zvolené taktice.



Okruhy

Dohledávka - Speciální techniky - Pro nejmenší (HD10)

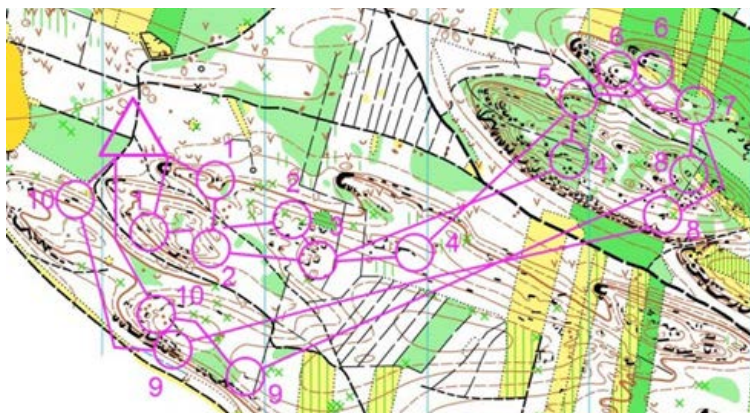
Běh v terénu s mapou při rychlém běhu na hranici svých možností z jednoho místa. Okruhy v délce 300 - 1000 m, 3 - 5 kontrol podle charakteru terénu. Počet opakování cca 3-6 počet, počet je zapotřebí upravit podle délky okruhů a výkonnosti běžců. Lze upravit mapu.



One-man relay

Volba postupu - Štafety

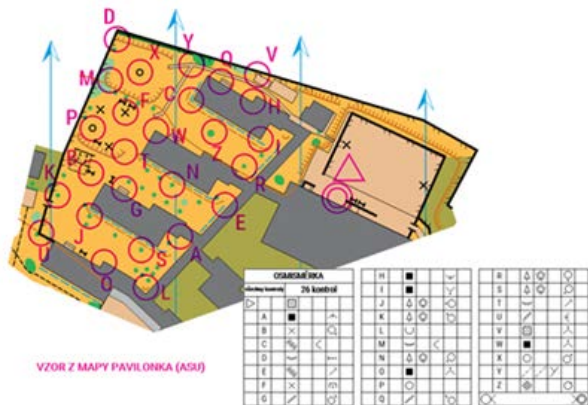
Mapový trénink, který již podle názvu je vhodnou přípravou na štafety. Závodníci startují hromadně (případně ve vlnách při velkém počtu) na dvoukolovou rozfarstovanou trať. Trať je buď celá na jedné mapě (obě kola) a nebo při velkém nakřížení je lepší vytisknout 2 mapy (pro každé kolo jednu) a dát je pod sebe, při průběhu do druhého kola si závodník mapu otočí.



O-smisměrka

Mapová hra

Variabilní týmová hra určená jako doplňková aktivita na zimní tréninky, tábory a soustředění nebo jako bojovka na oddílové zakončení sezóny. Lze ji libovolně modifikovat v závislosti na věku a počtu účastníků, terénu i na časovém prostoru, který máte k dispozici.



Paralelní slalom

Dohledávka - Směr - Štafety

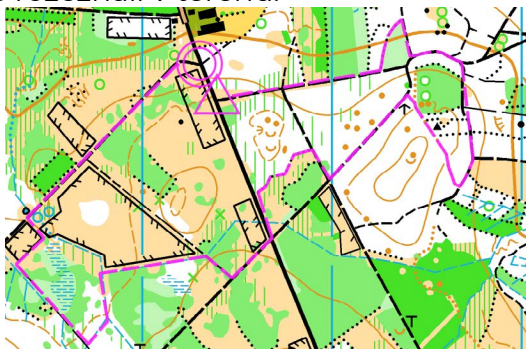
Mapový trénink, při kterém se v maximální míře prověří schopnost mapování při rychlém seběhu. Probíhá soutěživou formou ve dvojicích, které se mohou v průběhu závodu různě prohodit. Pro trénink je potřeba vybrat svah s hodně detaily. Na něm se postaví 3-4 slalomové tratě o délce cca 600m. Každá trať má 2 poloviny (červenou a modrou), které se vzájemně cik-cak kříží.



Pátrací hra

Pro nejmenší (HD10) - Mapová hra

V lese vyznačíme linii (fáborky, jasný kus cesty, ...), po které závodníci postupují, a v mapě (se zakreslenou linií) škrtají značky objektů, které rozeznali v terénu.



Přenos linie do mapy

Speciální techniky - Pro nejmenší (HD10)

Závodníci postupují po v terénu vyznačené linii a snaží se zakreslovat její trasu do mapy. Linií se snažíme volit tak, aby závodníci měli podél ní k dispozici dostatek výrazných objektů.



Razící čtverec

Pro nejmenší (HD10) - Mapová hra

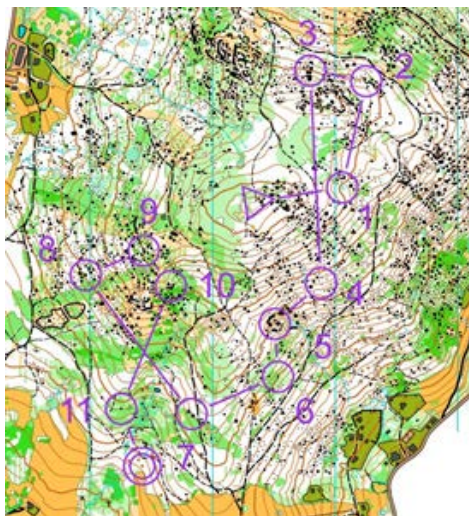
Ve vyznačené lokalitě dle mapy rozmístíme náhodně 25 kontrol (tj. čísla kontrol 31 - 56). Hráči se rozdělí do družstev, každé družstvo má jeden čip. Úkolem v družstvu je štafetově sesbírat postupku kontrol. První vyběhnuvší orazí 31, druhý 32, třetí 33 a střídají se až k 56. Ražení je potřeba nastavit jako kontaktní, pro kontrolu je dobré po skončení závodu vyčíst. Hráči si mohou radit, ukazovat, či kopírovat soupeře, takže hra je vhodná od mladších žáků po starší soupeřivé orientáky.



Restart

Speciální techniky - Mapová hra

Také se vám někdy stane, že to svěřenci „zabalí“, protože udělali velkou chybu a přijde jim, že další snaha už nemá smysl a jde jen o mrhání silami? Zkuste s nimi následující trénink, kde dopředu není délka trati a počet kontrol vůbec jasná.



Ruská ruleta

Mapová hra

Mapový trénink formou týmové hry, závodí se v 3 členných týmech, které se losují předem z různých výkonnostních košů. Závodníci při tomto tréninku musí být stále „v mapě“, protože neví přesně, kde jsou umístěny kontroly.



*Ruská ruleta
Střelnice 1:10000, E=5m
pondělí 21.4.2014*

Řetízek (had)

Dohledávka - Speciální techniky

Trénink zaměřený na neustálé změny směru vhodný především pro trénink na krátkou trať, případně na sprint. Závodník se musí plně koncentrovat na trať a rychle se rozhodovat. V lese budou umístěny kontroly po cca 150 - 200 metrech, které trénujícím nedovolí zpomalit.



Safari

Mapová hra

Běžecká hra, kde každý tým má 90 minut na to, aby podle mapy nasbíral co nejvíc bodů - lístečků za ulovená zvířata.



Shluky kontrol

Dohledávka - Volba postupu - Směr

Mapový trénink, který je kombinací delších postupů mezi jednotlivými shluky a kratších dohledávkových postupů přímo ve shluku. Trénink je vhodný pro změny rytmu v technice běhu i technice mapování. Na postupu mezi shluky je navíc potřeba vymyslet i ideální pořadí kontrol ve shluku. Svěřencům je potřeba před startem vysvětlit tento základní princip.



Sičák

Dohledávka - Směr - Speciální techniky

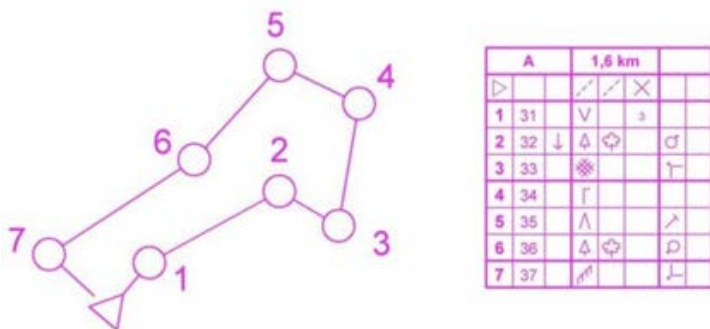
Trénink, který klade vysoké nároky na přesnost odběhu. Cílem tréninku je absolvovat trať v co nejkratším čase ale přesto plynule. Velmi důležitá je maximální koncentrovanost s důrazem na správný odběh od kontroly. Vhodný terén, který má zmenšenou viditelnost ale přesto je ještě poměrně slušně průběžný.



Směry

Směr

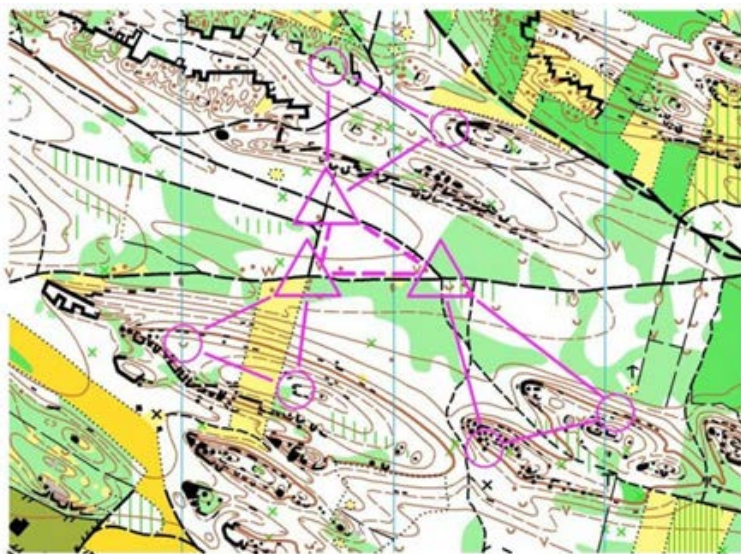
Balíček několika různých variant tréninku azimutů, běhu na směr a odhadu vzdálenosti, které jsou nezbytnou složkou výkonnosti orientačního běžce.



Souboje dvojic

Štafety

Mapový trénink výkonnostně vyrovnaných dvojic propojující krátké a rychlé mapové úseky s meziběhem mezi jednotlivými úseky. Trénink je prováděn na okruhu (lesní cesty) o délce cca 400-500 metrů, na kterém jsou umístěny 3-4 stanoviště (mapové starty). Zde každý z dvojice obdrží mapku s krátkým mapovým okruhem (stačí 2-3 kontroly). Tento okruh absolvuje každý z dvojice v obráceném pořadí, rozhoduje, kdo doběhne dříve zpět na stanoviště.



Sudá lichá

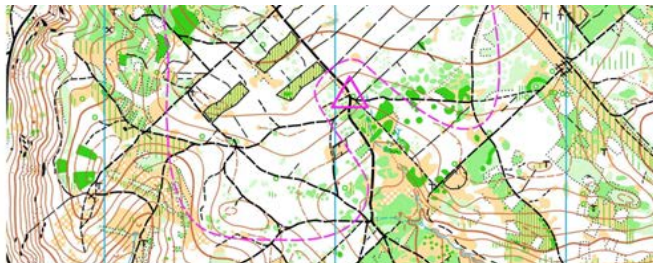
Speciální techniky - Seznámení s terénem

Trénink pro dvojici běžců podobné výkonnosti vhodný zejména pro počáteční seznámení s terénem nebo jako odpočinková fáze (volné tempo). Dvojice běží po celou dobu společně, jeden má v mapě pouze liché kontroly, druhý pouze ty sudé a střídají se v navigaci na trati. Pokud běží „lichý“ běžec, „sudý“ sleduje jejich pozici, protože po objevení „liché“ kontroly přebírá navigaci a dál vede on.

Šifrovačky

Mapová hra

Zábavná forma tréninku kombinovaného s úkoly a šiframi vhodná zejména na tábory nebo jako poslední trénink před létem/Vánoci....



U stromů jsou pověšeny obálky s nakresleným orientáckým pílenným čtvercem, v každé obálce jedno zakódované slovo a v některých také kousek mapy.



Štafety přes cestu

Dohledávka - Směr - Štafety

Rychlý, intervalový trénink pro dvojice. Hravost a soupeření i u rozdílně výkonnostních závodníků. Startují paralelně dvě dvojice na dvě obdobné tratě (vyrovnaná délka, obtížnost i počet kontrol) - stejné podmínky. Ze startu jeden ze dvojice „A“ i „B“ vybíhá na svou kontrolu, jeho kolega mezitím kluše na místo předávky mapy (výměny rolí, většinou v místě křížení tratě a cesty) až na ni dorazí první běžec s mapou, role a mapky si vymění. Soupeří se proti druhé dvojici (varianty A a B) nebo jen proti času (oční kontakt s běžcem druhé dvojice je jedním z kladů tréninku a je škoda jej vyřadit).



Šťastná farsta

Štafety - Mapová hra

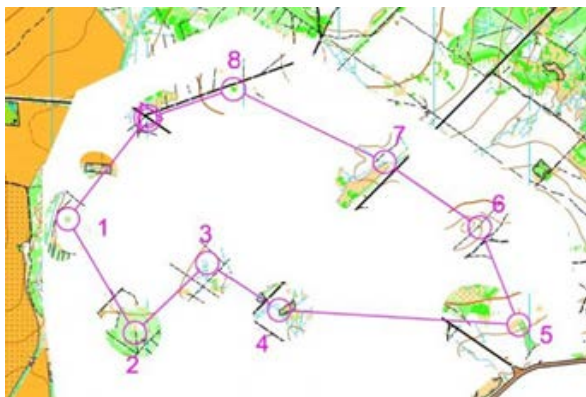
Tento mapový trénink je variantou postupného paměťáku, tedy tréninku, kdy v lese místo klasických kontrol visí mapové výřezy a závodník běží trať podle nich. Specifikum tohoto tréninku spočívá v tom, že na každém výřezu je od místa stanoviště možno zvolit některou ze 3 zakreslených kontrol ve výřezu. Pouze 1 je však ta „správná“, ostatní jsou slepé uličky. Tyto slepé uličky je možné různě prokombinovat.



Švýcarská hra

Dohledávka - Směr - Speciální techniky

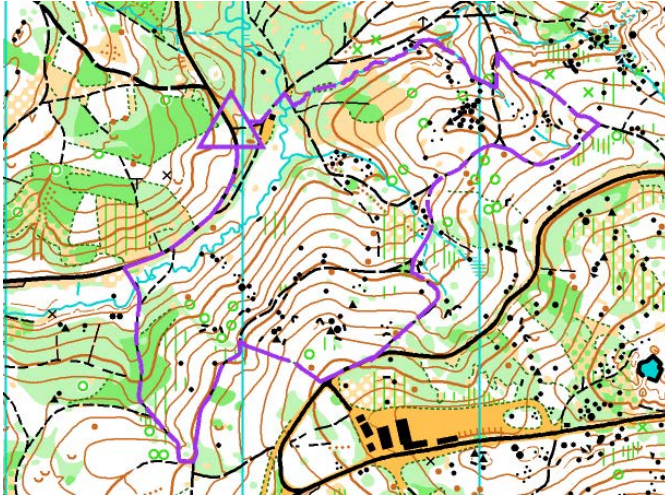
Závodník má k dispozici informace pouze z části mapy v blízkosti kontrol. Obtížnost zvyšujeme zmenšováním těchto výřezů. Krajním případem je opět trať na čistém papíře pouze s popisy kontrol. Na upravené mapě nezapomínejte na poledníky.



Tvorba piktogramů v terénu

Pro nejmenší

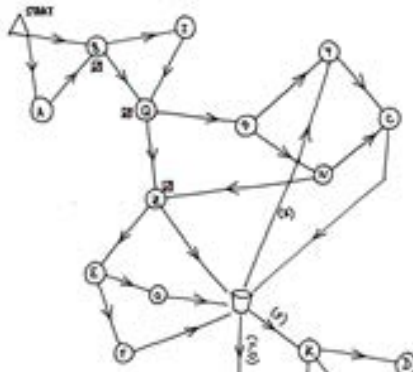
Ke kontrolám, které závodník vidí v terénu kolem linie, se snaží zkonstruovat popisy kontrol. Závodníci už musí být seznámeni se světovými stranami a buzolou.



Únikovka

Mapová hra

Tréninková hra, která je vhodná zařadit jako odpočinkovou fázi na soustředění díky tomu, že si hráči volí vlastní postup hrou.



Určení kontroly

Dohledávka - Speciální techniky

Pro zkušenější závodníky. Po lese umístíme kolem správné kontroly několik falešných. Závodník má za úkol pomocí popisů určit (nalézt) tu správnou.



Velké a malé kontroly

Dohledávka - Směr - Speciální techniky - Seznámení s terénem

Jde o technicky náročný trénink pro dvojice, ale svým způsobem zábavný. Tempo běhu je volné. První vede kamkoliv do velké kontroly a druhý se zatím snaží „NEDÍVAT DO MAPY“ (nedívá se), ale všimá si okolí a pamatuje si postup terénem. Kdekoliv ve velké kontrole první předává vedení druhému, ten se dohledá na své mapě a pokračuje dohledávkou kontroly.



Včely

Pro nejmenší - Mapová hra

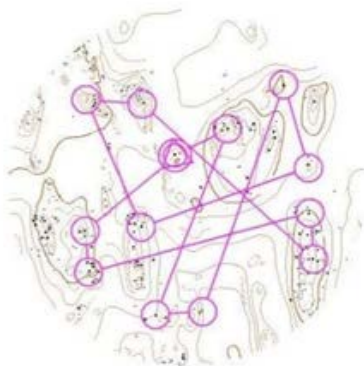
Mapová hra pro dva týmy, při které si účastníci hrají na včely různého charakteru (královna, průzkumnice, dělnice) a pomocí mapy hledají rostliny s nektarem (lentilky), který nosí zpět do úlu.



Vrstevnicovka

Pro nejmenší - Mapová hra

Trénink zaměřený na čtení reliéfu a držení směru na upravené mapě. Vhodným terénem pro tento typ tréninku je dobře průběžný a zároveň výškově členitý les.



Vyřazovák

Štafety - Sprint

Mapový trénink, který je velmi soutěživý. V praxi se jedná o několik intervalů (cca 1,5km) s mapou, které se chodí zcela naplno. Je však hodně náročný na přípravu i na vlastní organizaci.



Záškodník

Směr - Speciální techniky - Sprint - Mapová hra

Jde o trénink na upravené mapě, která se dá připravit předem nebo „na koleni“ pomocí mapníku a pásky. Jde o trénink ve dvojici, kdy druhý stínuje a zároveň je „záškodníkem“, který pokládá otázky, ruší (odvedením jiným směrem) nebo úkoluje (udělej 10 dřepů).



Poznámky

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines.

**Vydala Metodická rada ČSOS
Jana Kubátová, Alena Pícková
<https://metodika.orientacnisporty.cz/>
prosinec 2023**