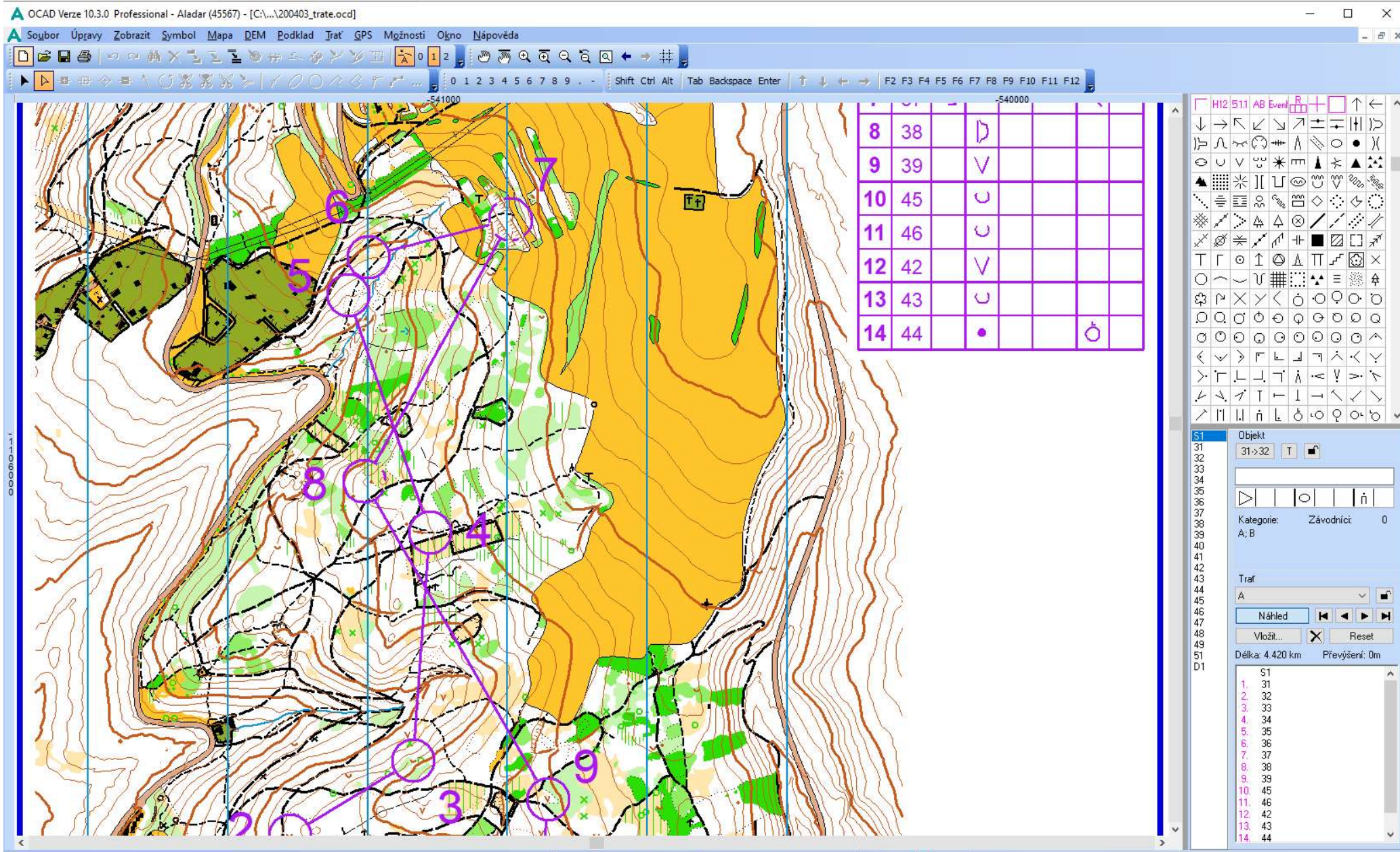
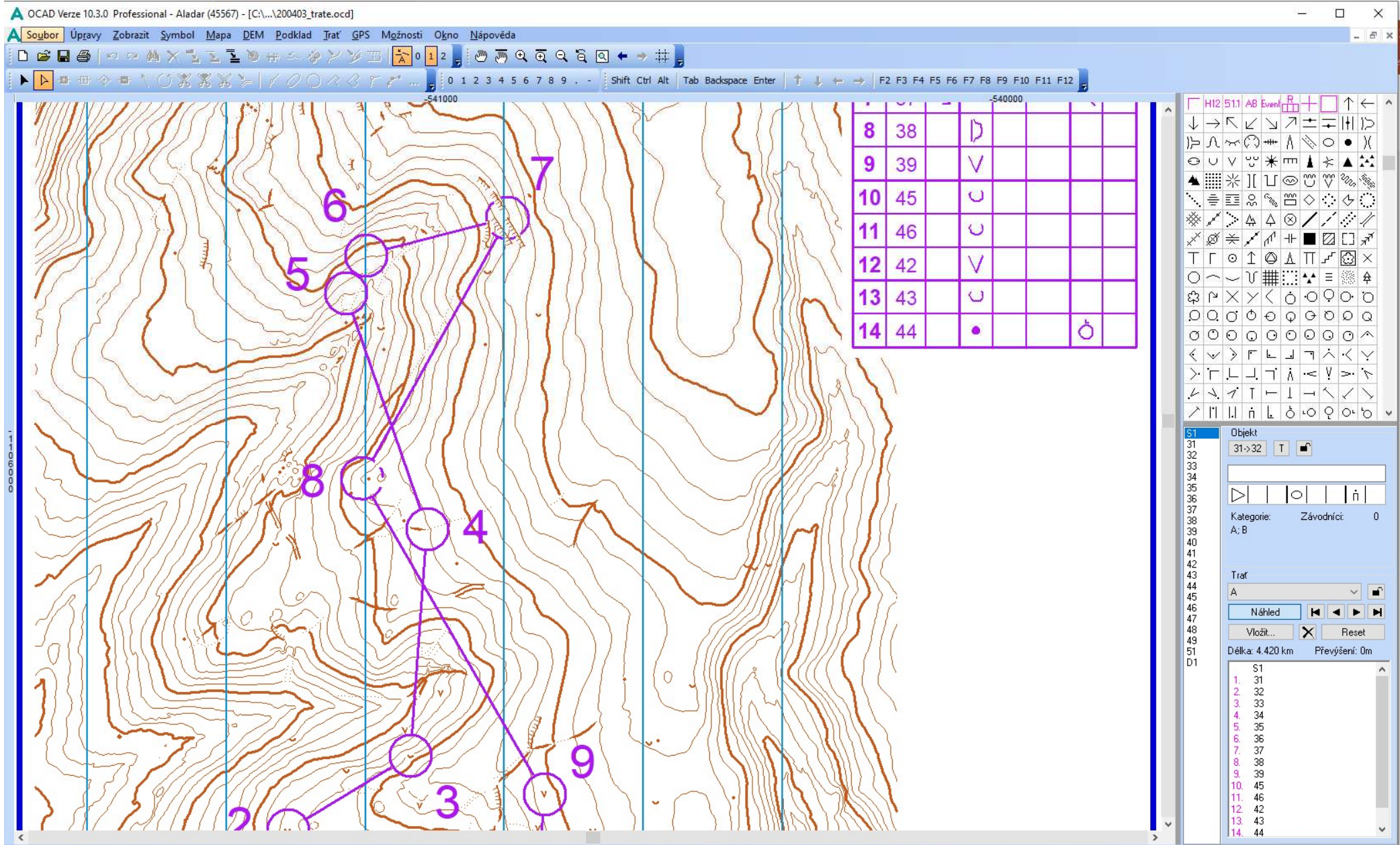






Mapová příprava – program Purple Pen

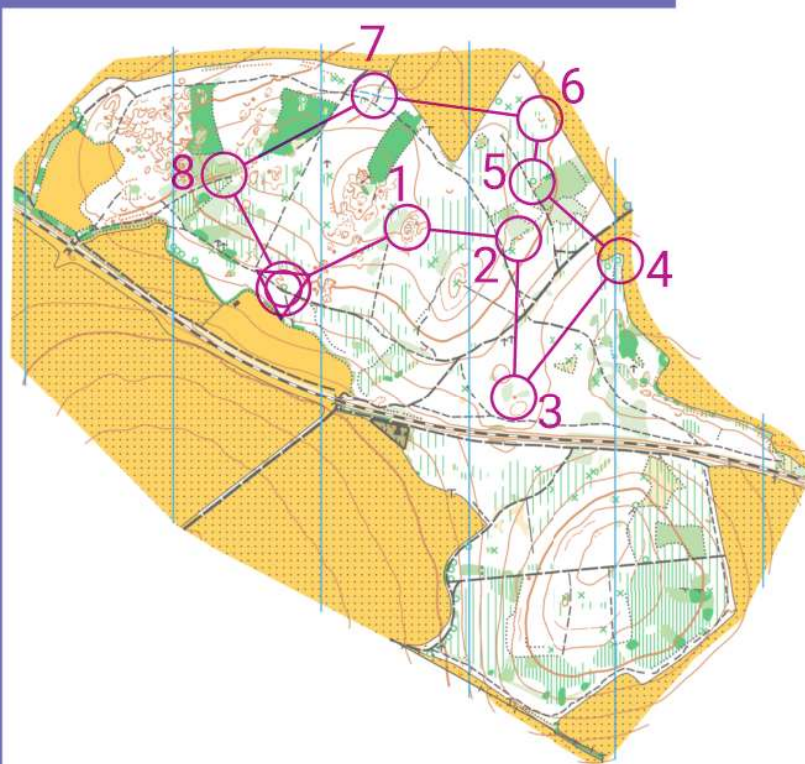


<http://purplepen.golde.org/>

Od K ke K Mladějovice				
B	2,1 km			
1 40				
2 31				
3 41				
4 43				
5 35				
6 33				
7 36				
8 38				
220 m				

ESO9 Cup

1:10000 E = 5 m



Od K ke K Mladějovice				
B	2,1 km			
1 40				
2 31				
3 41				
4 43				
5 35				
6 33				
7 36				
8 38				
220 m				

Descriptions

Ordering

Course "B"

Length: 2,08 km

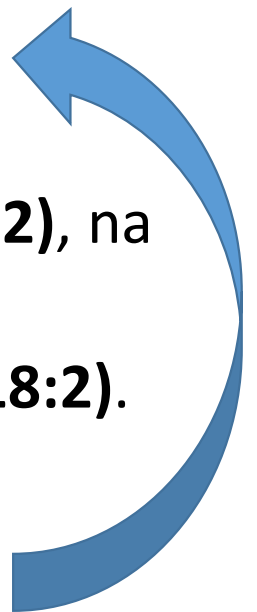
eso 9 informační systémy



22. trénink
29.5.-31.5.2020

Výuka - jak na to

1. **Sledujeme** zvládnutí základních dovedností
2. Učíme je **soustředit se** na trénink/závod
3. Ideálně před každým tréninkem/závodem **zadáme úkoly (max. 2)**, na co se mají zaměřit
4. Po závodě (tréninku) **projdeme**, jak to šlo, **pochválit (pravidlo 18:2)**. **Splnění úkolu je mnohem důležitější než výsledek v závodě!**
5. **Přehodnotíme** znalost základních dovedností – zpět k 1.



Potíže s výukou

- Děláme orienták pro zábavu, ale snažíme se ho **dělat pořádně a co nejlépe** (zakreslit postup patří k OB stejně jako zavázané tkaničky)
- Zvláště u dětí někdy platí: čím „odfláknutější“ závod, tím lepší výsledek. Zkuste jim to vysvětlit! Špatné návyky **se těžko odnaučují!**
- **Terény a závody u nás obecně málo trestají prohřešky** proti technice a taktice.

Potíže s výukou

- Technika a taktika slouží k potlačení chyb, ale ty patří k orientáku; **chyby dělá každý**. Je těžké vyrovnat se s vlastními chybami, je však nutné si je **přiznat**, mluvit o nich a pochopit, proč je děláme, jen tím se z nich můžeme **poučit** a odbourat je.
- **Specifická výuka začátečníka v dorosteneckém věku a starším**
 - = rychlejší kroky, ale neuspěchat postupný vývoj
 - POZOR na vytvoření chybných schémat řešení orientačních situací
 - Chybí postupné kroky – nejhorší jsou zarputilí dospělí 😊

5 „P“ pro nácvik mapové techniky

- **Postupně** - techniku učíme jednu po druhé, nepřeskakovat
- **Prvně doma** – první pokus nové techniky vždy ve známém terénu
- **Pomalů** – není kam spěchat, každý má své tempo, je normální se „zaseknout“
- **Podceňujeme** – raději než přeceňujeme
- **Pohodově** – nezáleží, jak to komu jde a vůbec nejde říct, kdo bude jednou dobrý

Základní dovednosti

HDR

1. **Nebát se v lese** – těšit se do lesa, těšit se na kontroly
2. **Kontroly, ražení, čip** – mít zájem o kontroly, odhalit lampion schovaný v terénu; ražení (použití čipu), zbytečně se nezdržovat na kontrolách
3. **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

Základní dovednosti

HD10N 😊😞

4. **Nebát se sám v lese** – zvládnout strach z toho být sám v lese (i když prší/fouká, je zima apod.); lehký strach/respekt nevadí, hlavně nepanikařit
5. **Rozumět mapě, mapovým značkám** – pochopit, že mapa zobrazuje terén, co znamenají barvy, k mapovým značkám přiřadit objekty
6. **Popisy kontrol** – vědět k čemu jsou (informace o každé kontrole), kontrolovat kódy, chápat rozdíl mezi značkami v mapě a popisech, znát základní
7. **Řešení krize** – při špatném rozhodnutí „mračoun“ = návrat

Základní dovednosti

HD10

- 8. Zorientovat mapu** – točit se celý, ne jen mapu; mapu orientovat podle terénu
- 9. Otáčet mapu podle postupu** – mapu držet tak, aby směr postupu byl ode mne dopředu, otáčet mapu při změně směru, složit si mapu
- 10. Kde jsem – držet pozici v mapě** – udržovat stále povědomí o pozici v mapě, pomáhat si palcem (rohem buzoly)
- 11. Podél linie – jedno rozhodnutí** – sledovat jasnou lini (cesta, plot, kraj paseky) na kontrolu

Základní dovednosti

HD10

- 12. Podél linie – více rozhodnutí** – sledovat jasnou linii se 2 a více křižovatkami
- 13. Najít objekt u linie** – objekt v dohledu u linie, povědomí o pozici nikoliv náhoda
- 14. Stříhat obcházející linii** – zkrácení linie přímo lesem v bezpečném místě
- 15. Aktivní orientace** – spoléhám se na sebe, soustředím se
- 16. Závodní přístup** – při závodě se závodí; snažit se odbourat rušivé prvky (sbírání klacků, pozorování žab, následování cizích osob)

Základní dovednosti

HD12

- 17. Krátký postup k linii** – překonat kratší vzdálenost (do 150 m) přímo lesem k záchytné linii, úhel odběhu, držet směr, plán kam pokračovat po linii
- 18. Odrazový bod** – zvolit si jasný bod (výrazně jednodušší než kontrola), ze kterého budu dohledávat, zbytečně neriskovat
- 19. Výběr postupu** – kontrolní body – 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 složité)

Základní dovednosti

HD12

- 20. Delší směr k linii** – držet směr na linii (cca 300 m), hrubý azimut, dohledat se na linii (počítat s částečným uhnutím ze směru)
- 21. Vrstevnice** – pochopení vrstevnic, umět si vytvořit podle vrstevnic správnou představu reálného terénu, aktivní využití vrstevnic na postupu
- 22. 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)

Základní dovednosti

HD14

- 23. Volba postupu** – volba z 2 z více variant
- 24. Dohledávka** – hledat objekt (ne lampion), používání popisu na upřesnění
- 25. Výhybky** – čekat další kontrolní bod a vědět co tam, mapovat dopředu, zvednout hlavu
- 26. Azimut** – trefit výrazný bod/kontrolu (100-300 m) jen na buzolu, znát možný rozptyl
- 27. Schéma** – načíst z map podstatné informace a vytvořit podle nich v hlavě zjednodušené schéma řešení postupu, které jde realizovat bez dalšího čtení mapy