

Taktika = tvorba plánu, aktivní přístup

- V každém období vývoje, uvědomělá činnost
- Neexistuje ideální plán stejný pro všechny
- Vlastní zkušenosti závodníka (cílená tvorba)

Začátečník - návod na **bezpečné** a **kontrolované** zvládnutí tratě (pomoc v krizi)



žactvo, dorost, junioři, dospělí veteráni

- všichni se pohybujeme od jednoho stavu k druhému podle momentálního rozpoložení (terénu, fyzicky a elánu)

Eliták – **rychlý běh, žádné chyby**

Technika - schéma

NAVIGAČNÍ SCHÉMATA

- vytvoř robustní plán pro postup (jako kdyby to byl třeba paměťák)
- svůj plán schématicky zakresli do slepé mapy
- tam, kde do plánu patří busola, nakresli šipku



Smysluplně a cíleně

„Každou trať lze oběhnout v tempu a bez chyby, jde jen o přizpůsobení rychlosti potřebám techniky!“

- Tréninková fáze s mapou

- Pochopení hlavního zaměření fáze
- Individuální mentální příprava na fázi
- Odběhnutí tréninku
- Zhodnocení, tvorba zkušeností, hlubší zažití žádoucích principů

„Běhání tréninků bez myšlenky nevede k pokroku, ale ke stagnaci a úpadku!“

Mapové tréninky

přesné čtení mapy:

- linie zákres v mapě
- linie s odbočováním

omezené informace:

- pruhy (koridory)
- švýcarská hra
- bez cest
- vrstevnicovka

rychlost:

- okruhy



paměťový trénink:

- hvězdice
- od kontroly ke kontrole

Sport zkušeností

STATISTIKA CHYB		
Datum:	Místo:	Druh závodu:
Mapa:	Délka:	Chyby:
Měřítko:	Převýšení:	
Umístění:	Počet kontrol:	
Čas:	Startovní interval:	
Čas vítěze:	Charakteristika	
Subjektivní pocity:		
Regulérnost:		

Je třeba udělat spoustu chyb a přemýšlet o jejich příčinách 😊

Vyhodnocení tréninku - soubor GPX

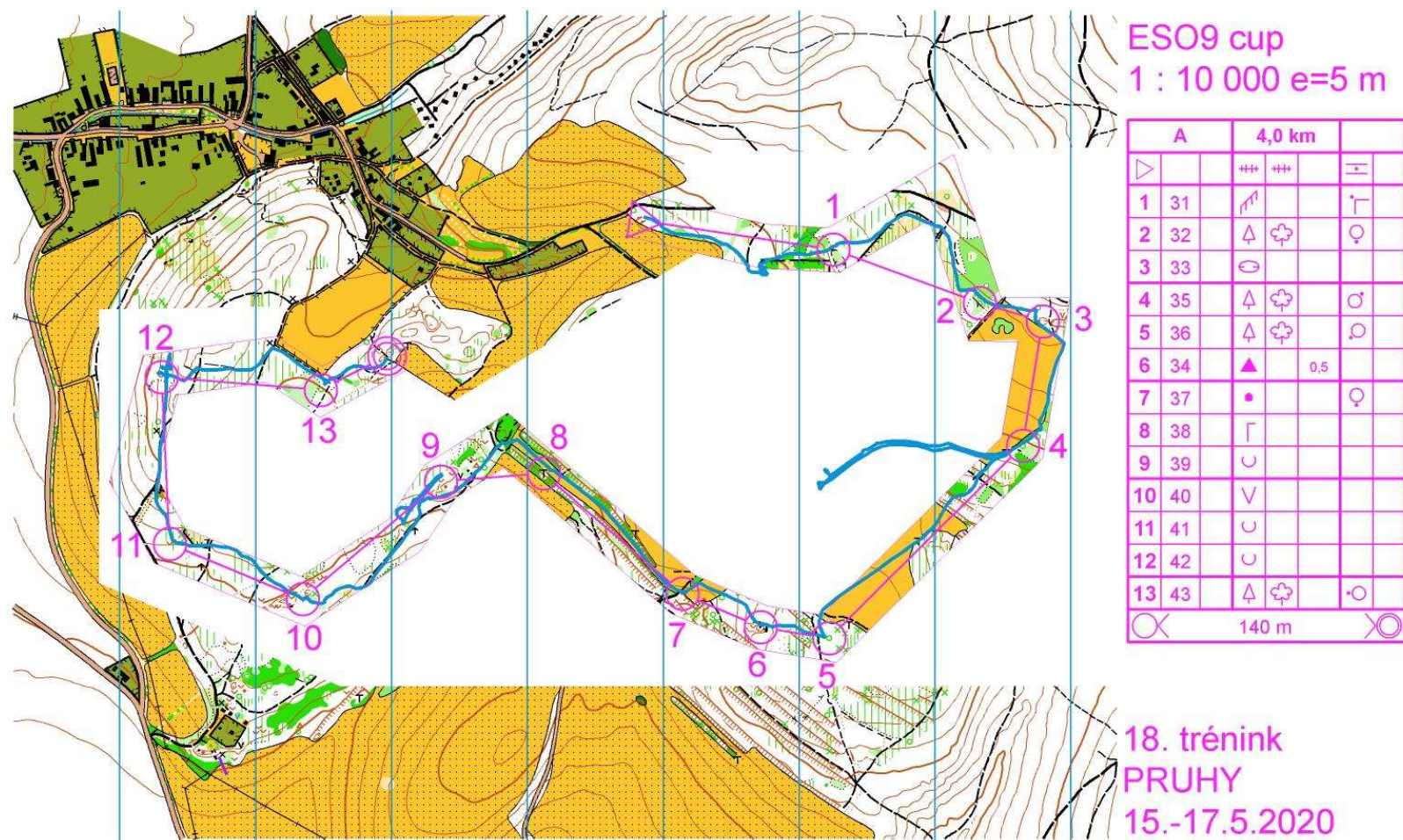
-  QuickRoute <https://quickroute.software.informer.com/>

- 
<http://3drerun.worldoto.com/index.php>

- <http://obpostupy.cz/>



Vyhodnocení tréninku – soubor GPX - OCAD



Mapová technika a taktika - shrnutí

- Techniku a taktiku má smysl učit od mala
- Techniku učíme **P**ostupně, **P**omalu, **P**ohodově, s **P**odceňováním a **P**rvně doma
- Je dobré **mít systém** ve sledování úrovně techniky, zadávání úkolů (na co se zaměřit) a vyhodnocení
- **Splnění úkolu** je mnohem důležitější než výsledek v závodě
- **Chválit, chválit, chválit** – ale pozor na férovost – musí cítit, že je za co

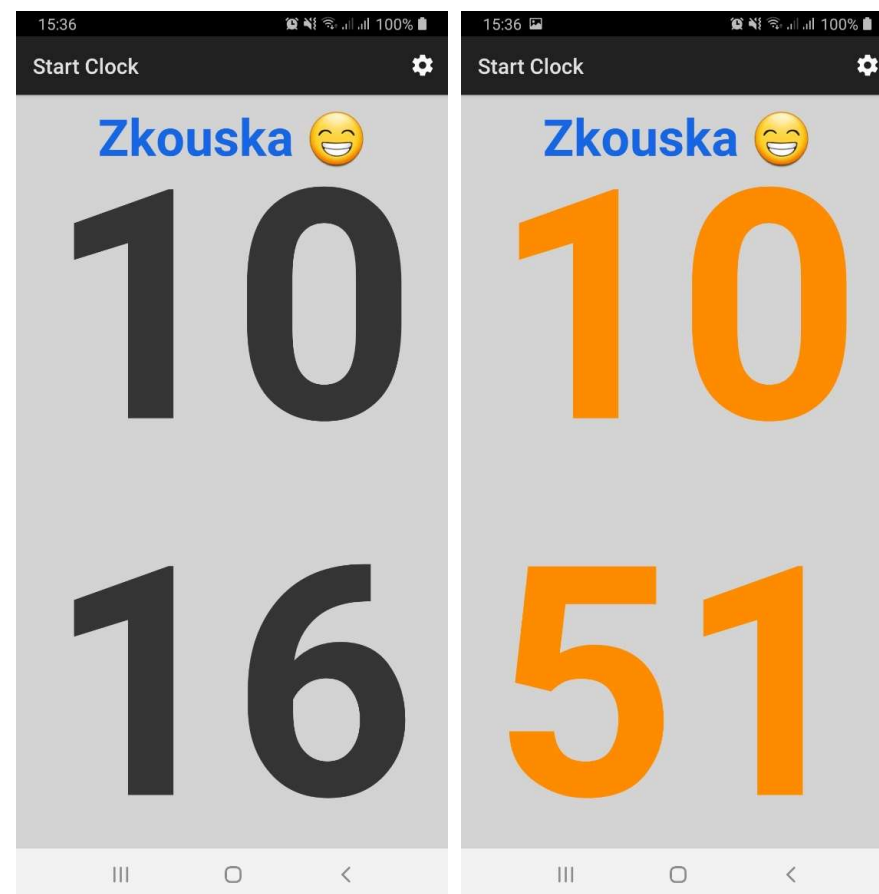
Technické zabezpečení tréninku – měření času

A screenshot of a smartphone displaying the Sl-Droid Event app. The screen shows a list of results for the event, including track names, athlete numbers, and times. The status bar at the top shows the time 15:17 and 92% battery. The app interface has a dark theme with orange highlights for selected items.

Sl-Droid Event		191007 park	TRATĚ (1)	VYČÍTÁNÍ (4)	VÝSLEDKY
lucka #4		00:10			
1150679		12:19:16			
Bez trati		12:19:26			
		2020-01-30 13:19:46			
lucka #3		00:08			
1150679		2020-01-30 12:27:24			
Bez trati					
lucka #2		00:16			
1150679		2020-01-30 12:25:39			
A					
lucka		DNF			
1150679					
Bez trati		2020-01-30 12:24:38			

Technické zabezpečení tréninku

Go! - Start Clock



Aplikace ZÁCHRANKA - <https://www.zachrankaapp.cz/>

The image is a screenshot of the ZACHRANKA app's website. At the top, a navigation bar includes links for 'Jak volat pomoc', 'Varovná upozornění', 'Databáze AED', 'Pomoc v zahraničí', 'Časté dotazy', 'Partneři', and 'Podpořte nás'. A 'PRO ŽIVOT' badge is in the top left corner. The main section features the ZACHRANKA logo (a red circle with a white caduceus) and the text 'Tísňové volání nové generace'. Below this are buttons for 'Stáhnout v App Store' and 'NYNÍ NA Google Play'. A central smartphone displays the app's interface, which includes a large red '155' emergency number, a 'POTŘEBUJI PRÍVOLAT POMOC' button, and a map showing the user's location. Callouts with red plus signs point to specific features: 'Nouzové tlačítko' (Emergency button), 'Databáze AED' (AED database), 'Varovná upozornění' (Warning alerts), and 'Pomoc v zahraničí' (Help abroad). At the bottom left, logos for 'GENERÁLNÍ PARTNER' (Generál partner) and 'Nadace Vodafone Česká republika' (Vodafone Foundation Czech Republic) are shown, along with a 'ZA PODPORY' (For support) section featuring logos for 'ZLS ČR' and 'ČRR'.

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/>

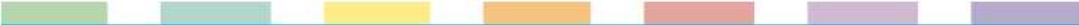


S DĚTMI V POHODĚ

- Přihlašování na kurzy/semináře
- E-learningové kurzy
- Metodické materiály**
 - » Materiály:
 - Resuscitace GL2010
 - Pravidla FIS
 - Rizika v horách
 - První pomoc v TV
 - Resuscitační maska
 - Bezpečnost ve školách

NA HŘIŠTI I NA VODĚ BÝT S DĚTMI VŽDY V POHODĚ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky
1.3.2010 - 28.2.2013
Udržitelnost projektu: 1.3.2013 - 28.2.2018



Metodické materiály

Prosím vyberte si jeden z metodických materiálů, do kterých chcete vstoupit.
Metodické materiály mají on-line podobu.

Stručné anotace chystaných metodických materiálů		
1.	Kardiopulmonální resuscitace	vstup do materiálu
2.	Pravidla FIS	vstup do materiálu
3.	Rizika pohybu v horách	vstup do materiálu
4.	První pomoc v tělesné výchově	vstup do materiálu
5.	Použití resuscitační masky	vstup do materiálu
6.	Zdravý životní styl ve školách z pohledu bezpečnosti	vstup do materiálu



EVROPSKÁ UNIE



esf



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

Zdroj informací

- *Jan Potštejnský, přednášky Mládež – školení T2 2014*
- *Václav Zakouřil, přednáška Trénink mládeže, Seminář trenérů a rozhodčích 2014*
- *Petr Weber, přednáška Rozdíly v trénování žactva a dorostu, školení T3 2015*
- *Petr Weber, Metodický dopis – Trénink orientace dorostu a dospělých, 1987*

Doporučená literatura

- *Jiří Kirchner, Jan Hnízdl*: Orientační sporty, 2005
- *Jiří Kirchner, Jan Hnízdl*: Orientační hry nejen do přírody, 2004
- *Tomáš Perič*: Sportovní příprava dětí, 2012
- *Tomáš Perič*: Sportovní příprava dětí 2, zásobník cvičení, 2012
- *Tomáš Perič*: Sportovní trénink, 2010
- *Jaroslav Křištofič*: Pohybová příprava dětí, 2006
- *A. Gjerset, E. Johansen (K. Daněk, J. Kaplan)*: Trénink fyzické kondice v orientačním běhu, 1999
- *Petr Mádle, Tomáš Dlabaja, Jan Fátor, Zbyněk Štěrba*: Jak na to? Sprint, 2009
- *Petr Mádle, Libor Zřídka Veselý, Adam Chromý, Michal Jedlička*: Jak na to? Krátká trať (Middle), 2010
- *Zdeněk Lenhart, Libor Zřídka Veselý*: Taktika a technika orientačního běhu, 2010
- *Lenka Kronesová*: Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně, 1994
- *Petr Veber*: Trénink orientace dorostu a dospělých, 1987
- E-learning: Kanadský sport pro život <https://publi.cz/books/17/Cover.html>
- Göran Andersson (K. Bořánková, K. Skyvová): Orientační běh do škol – zábavný a výchovný OB <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/orientacni-beh-do-skol-zabavny-a-vychovny-ob.zip> (30MB)
- Podklady pro školení trenérů 3. třídy sekce OB <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/podklady-skoleni-treneru-t3-2017.pdf>
- Tréninkový servis <http://krob.eso9.cz/Trenink/Default.aspx>
- Metodický portál ČSOS <https://metodika.orientacnisporty.cz/>