

#### IV. Charakteristika ROB

Radiový orientační běh, dříve označovaný jako "hon na lišku" má v naší zemi dlouholetou tradici. Radioamatérské hnutí se v naší republice zrodilo v roce 1930, v mnoha radioklubech si členové zpestřovali vysílání a navazování spojení také hledáním ukrytých lišek v terénu. První oficiální závody se konaly 14. 6. 1959 v Praze. Úkolem závodníka v ROB je pomocí zaměřovacího přístroje vyhledat v libovolném pořadí vysílače ukryté v terénu. Vysílače vysílají v minutových relacích v pětiminutových intervalech znaky Morseovy abecedy MOE, MOI, MOS, MOH a MO5. Závod je ohraničen časovým limitem, během něhož musí závodník nalézt alespoň jeden vysílač a doběhnout do cíle, aby byl hodnocen. O vítězství rozhoduje počet nalezených vysílačů a dosažený čas. Délky tratí a počet vyhledávaných vysílačů 1-5 jsou určeny pravidly ROB, pořadí postupu mezi vysílači záleží na samotném závodníkovi. Nalezení vysílače se prokáže označením do startovního průkazu. Při hledání vysílačů - lišek, může závodník využít mapu a buzolu, do cíle ho navádí maják - nepřetržitě vysílající znaky MO.

Závodí se ve dvou pásmech: pásmo 3,5 MHz - 80 metrů  
pásmo 144 MHz - 2 metry

Podle věku a pohlaví jsou sportovci zařazeni do kategorií (M - muži, D - dívky) : MD -9, MD 10-12, MD 13-15, MD 20-39, D 35-49, M40-49, M50-59, D50-, M60-. Děti mladší 10ti let soutěží na závodech 2. a 3. stupně v kat. MD-9, na soutěžích 1. stupně v pak v kategorii MD10. Za dosažené výkony získávají sportovci I. - III. výkonnostní třídu.

##### *1. Dítě při závodu*

Na rozdíl od jiných sportů odchází dítě od svého trenéra do prostoru startu 10 minut před vlastním startem. Zde si vezme přijímač, startovní průkaz a mapu, do které si podle vzoru zakreslí start a maják. Podle průkazu si zjistí, které vysílače bude jeho kategorie vyhledávat. Funkčnost přijímače po příjezdu na start má dítě možnost si zkontrolovat teprve po odstartování - do té doby musí mít přijímač vypnutý. V případě nefunkčnosti se ze startovního koridoru může vrátit pro náhradní přijímač, čas mu ovšem běží dál. Po odstartování závodník probíhá startovním koridorem, ve kterém se nesmí zastavit. Během této doby se snaží naladit na přijímači frekvenci vysílačů a majáku. Malé děti a začátečníci obvykle stihnou naladit až u konce koridoru. Kategorie MD10 vyhledává 2-3 vysílače. Na konci koridoru se závodník snaží přesně zaměřit směr vysílačů a cílového majáku a určit si pořadí, ve kterém bude jednotlivé kontroly vyhledávat. Špatné určení pořadí znamená prodloužení tratě (podle pravidel pro MD 10 vzdušnou čarou do 3 km), často i několik set metrů. Zaměřování vysílačů je ztíženo délkou relace - každý vysílá pouze 1 minutu a na další 4 minuty se odmlčí. V té době vysílají další vysílače. Minuta je pro malé děti poměrně krátká doba na přesné určení směru, často proto zůstávají stát na místě a čekají na další relaci kontroly, aby si směr

upřesnilo. Když si dítě určí pořadí, ve kterém bude vysílače hledat, běží směrem k první kontrole. Ta může být podle pravidel minimálně 500 m od startu.

Nalezený vysílač si kleštěmi na stojanu s lampiónem označí do startovního průkazu a běží směrem k dalšímu vysílači vzdálenému minimálně 400 m. Vzhledem k tomu, že, malé děti nezvládají ještě orientaci v terénu, neumí se hned bez zaměření rozhodnout, kterým směrem dál běžet, často musí čekat na další relaci hledané kontroly, která je nasměruje. Zkušenější závodníci poznají podle zákresu, kterým směrem běžet, aniž by ztráceli minuty čekáním na danou relaci. Protože si každý volí svůj postup, může se stát, že dítě během celého závodu nepotká žádného jiného závodníka, což je pro ně velmi stresující. Během pobytu na trati si děti musí neustále kontrolovat hodiny, aby stačily doběhnout do cíle v časovém limitu. Pokud zjistí, že by již nestačily nalézt další vysílač, vynechají jej a běží rovnou do cíle. Přitom musí dávat pozor na ztrátu průkazu a správné proběhnutí cílového koridoru, jinak jim hrozí stejně jako za jiné porušení pravidel ROB diskvalifikace. Během závodu se spolu nesmí závodníci bavit, pomáhat si a běhat společně. Po doběhu všech závodníků je vyvěšena předběžná výsledková listina. Teprve v cíli vidí trenér mapu, na které jeho svěřenci běželi, bývá vyvěšena vzorová mapa se zakreslenými vysílači. Každý závodník zde má možnost přesvědčit se, zda zvolil správné pořadí a postup. Trenér by měl s každým dítětem hned po doběhu probrat pořadí, postup a případné chyby, kterých se dopustilo a zjistit proč se jich dopustilo, tak aby se jich mohlo příště vyvarovat.

## 2. Trénink v ROB

Při rádiovém orientačním běhu je třeba u dětí rozvíjet fyzické, technické, psychologické a taktické schopnosti. Vysvětleme si, co v ROB do které oblasti patří a jak lze kterou činnost s mladšími dětmi nacvičovat.

### **Fyzická příprava:**

úkol - rozvíjení všeobecné obratnosti, vytrvalosti a rychlosti, pohyb v terénu, změny frekvence běhu (při relaci).

Nácvik: 1. honičky, štafetové běhy

2. překážkové dráhy - přelézání, podlézání, přeskokování, slalom
3. bojové běžecké hry v terénu
4. FIT TEST - porovnání obratnosti s ostatními dle získaných bodů (běh, skok, předklony, kliky, leh - sed, člunkový běh, plavání Burpee test)
5. DOZ dětský odznak zdatnosti v atletice

### **Technická příprava:**

úkol - zvládnutí práce s přijímačem, ladění a zaměřování, znalosti hodin, znalost mapy, Morseova abeceda, nalezení vysílače, označení vysílače, znalost šíření vln, značení pomocí Sport Identu.

- Nácvik: 1. ladění vysílače na čas  
2. nalezení vysílače poslepu na čas - televizní liška  
3. klasický závod ROB 144 MHz a 3,5 MHz  
4. rychlé značení kleští do průkazu  
5. krátká dohledávka na čas  
6. pexeso - vysílání vysílačů (čas)  
7. štafety na zapískání kódu morse  
8. popis kontrol orientačního běhu  
9. soutěž v přesnosti zaměření  
10. testy v morseovce  
11. doplňovačka - který vysílač právě vysílá  
12. orientační člověče, nezlob se  
13. mapová štafeta : start - cíl  
14. slepá mapa

#### **Taktická příprava:**

úkol - pravidle ROB, určení správného pořadí vysílačů, odhad vzdálenosti vysílačů, postup ideálním směrem s pomocí mapy, umístění startu a cíle, tvary tratí, zákresy

- Nácvik: 1. bodování správných směrů vysílačů - zákresy  
2. bodování odhadů vzdálenosti  
3. nalezení vysílačů podle zákresů provedeného na startu bez přijímače  
4. určování správného pořadí  
5. síla signálu na trati z jednotlivých bodů

#### **Psychologická příprava:**

úkol - překonání strachu z neznámého lesa, zvládnutí předstartovní horečky, udržení pozornosti po celý závod, orientace v terénu - zapamatování bodů, rychlé nalezení značkovacího zařízení - postřeh, logické myšlení - nedělat zbytečné chyby, paměť - dodržení všech pravidel, důvěra v přijímač.

- Nácvik: 1. Kimovy hry na postřeh a pozornost, paměť  
2. hlavolamy a logické úkoly rozvíjející myšlení  
3. stezky a hry paměti  
4. zjišťování nejobávanějších situací, rozebrání s dítětem (strach v lese, rozbití přijímače..)  
5. tréninkové závody

### *3. Roční plán tréninku začátečníků 7-11 let*

#### **Září:**

seznámení s ROB  
Morseova abeceda znaky M, O  
přijímač 80 m, ladění,  
barvy na mapě  
otestování fyzických schopností jednotlivých dětí

- Říjen:** ladění signálů na přijímači pro pásmo 3,5 MHz  
Morseova abeceda MO, MOE, MOI, MOS, MOH, MO5  
Fit test  
druhy map, mapové značky (celoročně)  
zaměřování vysílače na krátkou vzdálenost
- Listopad:** Morseova abeceda MOE, I, S, H, 5  
seznámení s přijímačem na 144 Mhz, ladění  
světové strany, zorientování mapy, buzola  
zaměřování na krátkou vzdálenost  
hry a cvičení v tělocvičně  
práce s hodinkami, vysílání TX
- Prosinec:** vysílání vysílačů - čas  
Morseova abeceda E - 5  
azimuty, srovnávání mapových značek s terénem  
hry a cvičení v tělocvičně  
televizní liška
- Leden:** základy pravidel ROB  
televizní liška  
měřítko mapy, měření v mapě  
opakování Morseovy abecedy  
cvičení v tělocvičně
- Únor:** pravidla ROB  
cvičení v tělocvičně  
piktogramy - OB  
zakreslování směrů signálu vysílačů - teorie  
dohledávka vysílače
- Březen:** pravidla ROB  
zákres směrů TX  
srovnávání mapy se skutečností, postup podle mapy -  
fáborky  
dohledávky vysílačů  
fáborkový závod
- Duben:** dohledávky vysílačů  
zákresy pořadí a směrů vysílačů - praxe  
postupy podle mapy, azimuty v terénu  
závod na trvalé vysílače - 2 TX s doprovodem
- Květen:** dohledávky vysílačů trvalých  
azimuty  
vypínané vysílače v relacích  
závod na trvalé vysílače
- Červen:** vypínané vysílače  
dohledávky  
přenášení směru signálu do mapy

**Červenec:** letní soustředění - opakování

**Srpen:** postupy na delší vzdálenost

Tréninky: 1x týdně tělocvična nebo cvičení venku  
dohledávky, práce s přijímačem  
1x týdně klubovna morse  
teorie ROB  
pravidla  
Fit test  
mapová příprava - teorie  
hry a soutěže  
1x měsíčně přes zimu - plavání, běžky, brusle