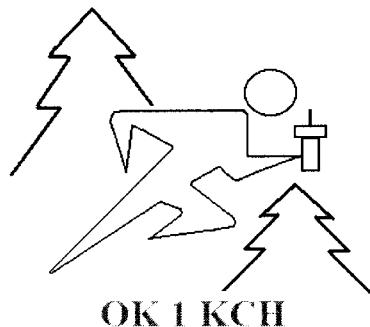


TAKTICKÁ PŘÍPRAVA V RÁDIOVÉM ORIENTAČNÍM BĚHU

Metodický materiál

ARDF TEAM CHEB



Úvodní slovo:

Dostává se Vám do ruky metodický materiál o taktické přípravě v ROB. Vzhledem k tomu, že jsem jej psal jako závěrečnou práci na Trenérské škole FTVS UK Praha v roce 1997 nemaje v té době k dispozici potřebnou výpočetní techniku, je práce psaná ještě na psacím stroji. Z tohoto důvodu jsem pořídil pouze její naskenovanou kopii a nijak jsem do práce nezasahoval. Pokud Vám i v tomto případě pomůže při přípravě a zlepší Vaše sportovní výsledky, budu za to rád.

Metodický materiál je určen zejména pro trenéry a závodníky Asociace ROB ČR.

Cheb 26.11.2010

Miroslav Vlach

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU UK PRAHA

"TAKTICKÁ PŘÍPRAVA V RÁDIOVÉM ORIENTAČNÍM BĚHU"

Trenérská škola - specializace rádiový orientační běh

Obsah práce:

- I. Taktika v rádiovém orientačním běhu
- II. Předpoklady taktické přípravy
 - 1. Kondiční předpoklady
 - 2. Technické předpoklady
 - 3. Orientační předpoklady
 - 4. Intelektové předpoklady
- III. Obecná taktická příprava
 - 1. Pravidla ROB
 - 2. Odhad vzdálenosti vysílačů podle síly signálů
 - 3. Rozmístění vysílačů v závodním prostoru - tvary tratí
 - 4. Zákres směru a vzdálenosti vysílače do mapy a volba pořadí vyhledávání vysílačů
 - 5. Postupy v terénu a dohledávky vysílačů
- IV. Taktická příprava na konkrétní soutěž
 - 1. Příprava na soutěž před odjezdem do místa konání
 - 2. Příprava na soutěž v místě jejího konání
 - 3. Příprava na závod těsně před startem
- V. Závod jako taktická příprava na vyšší soutěž
- VI. Zhodnocení závodu z hlediska taktiky, porovnání se soupeři
- VII. Psychologické aspekty taktické přípravy

I. Taktika v rádiovém orientačním běhu

Taktikou ve sportu rozumíme způsob vedení boje jehož cílem je optimální výsledek nebo vítězství ve sportovní soutěži.

Taktika znamená řešení konkrétních situací na základě osvojených variant řešení typických pro daný případ včetně výběru a realizace optimální varianty.

Taktická příprava je neoddělitelnou součástí sportovního tréninku. V jednotlivých typech sportovních výkonů má značně rozdílný rozsah a obsah, který lze stanovit provedenou analýzou konkrétních situací v daném sportu. Z takové analýzy pak vyplynou požadavky na vědomosti, dovednosti, pohybové a intelektové schopnosti sportovce tvořící předpoklady použití účinné taktiky sportovního boje.

Obecně lze říci, že v taktické přípravě si sportovec má osvojit základní taktické vědomosti, naučit se dopředu si připravit konkrétní taktický plán s ohledem na očekávané okolnosti a zvládnout samostatné řešení konkrétních situací v rámci stanoveného taktického plánu.

Taktické jednání má tyto základní fáze:

- a/ vnímání a analýza soutěžní situace
- b/ myšlenkové řešení - výběr optimální varianty
- c/ pohybové provedení.

Uvedené fáze jednání probíhají za sebou a navazují na sebe, není však zvláštností, že se prolínají a probíhají souběžně. V individuálních sportech, kde soutěžící bojují současně a kde nedochází k jejich bezprostřednímu styku, jsou taktické možnosti omezené, např. běhy, střelba, kanoistika. Daleko větší taktické možnosti jsou u soutěží dvojic nebo družstev, kde sportovci bojují proti sobě, např. tenis,

zápas, volejbal, basketbal, házená, hokej, fotbal.

Rádiový orientační běh /ROB/ je soutěží jednotlivců, kde nedochází ke vzájemnému kontaktu se soupeři. Závodník zde musí sám, bez jakékoli opory okolí, analyzovat vzniklou situaci, provést výběr řešení a toto řešení realizovat. Taktikou v rádiovém orientačním běhu rozumíme proto přizpůsobení fyzického nasazení a běžecké techniky, orientační techniky a techniky zaměřování konkrétní situaci v závodu.

Situací v závodu je třeba rozumět momentální vlastní fyzickou a psychickou kondici, orientační vyspělost, úroveň ovládání zaměřovacího přijímače a úroveň znalostí z šíření elektromagnetických vln, stupeň únavy, charakter terénu a povrstv, délku tratě, důležitost závodu, počasí a podobně.

Taktické možnosti v rádiovém orientačním běhu jsou limitovány skutečností, že se jedná o boj jednotlivce se soupeři, které v podstatě v průběhu svého soutěžního času nepotká. Přesto v porovnání s atletickými běhy jsou daleko širší. To ostatně vyplývá z charakteristiky ROB, kde se uvádí, že rádiový orientační běh spočívá ve vyhledávání ukrytých vysílačů v neznámém terénu pomocí zaměřovacího přijímače, příp. mapy a buzoly, v co nejkratším časovém úseku. Proti klasickému orientačnímu běhu, kde sportovec obdrží mapu se zákresem kontrol, závodník v rádiovém orientačním běhu má mapu čistou, pouze se zákresem startu a majáku - navádí na cíl, a pomocí zaměřovacího přijímače přenáší směr vyhledávaných vysílačů do mapy a odhaduje jejich vzdálenost, určuje optimální pořadí vyhledávaných vysílačů a postup na trati. To vše skýtá poměrně velké množství variant řešení v konkrétním závodu.

II. Předpoklady taktické přípravy

Úspěšná taktická příprava vychází zejména ze zvládnutí techniky zaměřování, ze znalostí o šíření elektromagnetických

vln v pásmu 3,5 MHz = krátké vlny a v pásmu 145 MHz = velmi krátké vlny. Plné uplatnění taktiky je možné až po dosažení určité úrovně kondiční a technické připravenosti /technickou přípravou v ROB rozumíme osvojení si techniky zaměřování - práce s přijímačem/. S taktickou přípravou u začínajících sportovců začínáme současně s technickou, kondiční a psychologickou přípravou, vždy se však musí vycházet z dosažené úrovně této přípravy.

1. Kondiční předpoklady

Jedná se o takovou úroveň kondiční připravenosti sportovce, která vychází z nároků na něj kladených. Základním měřítkem zde může být délka tratě stanovená pravidly /kateg. MD 10-12 = 3 km, MD 13-15 = 4-6 km, juniorské kateg. ≈ 8 km, seniorské kateg. ≈ 10 km/. Sportovec by měl být schopen tuto vzdálenost absolvovat alespoň mírným tempem bez zastávky.

U začátečníků, obvykle u dětí kolem 10ti let věku, někdy i méně, se nepředpokládá na nižších soutěžích trať v maximálních hodnotách. Proto lze vycházet i z nejkratší možné délky tratě při dvou kontrolách = 1,4 km.

2. Technické předpoklady

Jedná se o základní znalosti z šíření elektromagnetických vln v pásmu 3,5 MHz a 145 MHz, směrové diagramy antén, ovládání zaměřovacích přijímačů a techniku zaměřování v obou pásmech na takové úrovni, že sportovec je schopen bez problémů vyhledat trvale vysílající vysílač. Značné potíže některým závodníkům činí přechod z trvale vysílajícího na vypínaný vysílač, kdy interval vysílání a ticha je 1 : 4. V těchto případech je nutné poměr změnit alespoň na 2 : 3.

3. Orientační předpoklady

Zahrnují základní orientaci v terénu, vědomí odkud sportovec přiběhl a kterým směrem má pokračovat, odhad vzdálosti, udržení směru běhu mimo relaci vysílače, později pos-

tup podle azimutu a podle mapy. Někteří závodníci dokáží samostatně běžet podle signálu vysílače a též pokud mají běžet podle mapy pro orientační běh, nejsou však schopni tyto dvě činnosti sladit tak, aby použití mapy bylo pro ně výhodou. Setkáváme se pak s tím, že závodníci mapu raději odmítají s tím, že je zdržuje.

4. Intelektové předpoklady

ROB je sportem vyžadujícím uplatnění smyslového vnímání více smysly současně /sluch - příjem signálu a jeho hodnocení, zrak - čtení mapy, výběr trasy běhu v terénu/ a koordinaci pohybů při práci s přijímačem a i s mapou a buzolou. Dále je třeba, aby závodník měl určitou plastickou představivost a logické myšlení a to i za současného podání vytrvalostního výkonu a nastupující únavy. Pro dosažení vynikajících výsledků nelze závodníka naučit pouze rychlému běhu a technice práce s přijímačem. Při stavbě tratí je možný větší počet různých postupů, jehož optimální výběr dává naději na úspěch.

Taktickou přípravu lze rozdělit na následující okruhy:

- obecná taktická příprava
- taktická příprava na konkrétní soutěž
- závod jako taktická příprava na vyšší soutěže
- zhodnocení závodu z hlediska taktiky, porovnání se soupeři.

III. Obecná taktická příprava

Taktická příprava se u dětí kateg. MD 10-15 liší od závodníků juniorských a seniorských kategorií a to podle dosažené úrovně v oblasti kondiční, technické a orientační připravenosti a v úrovni rozvoje CNS. Základní příprava u začínajících sportovců kteréhokoli věku se však shoduje. Vzhledem k tomu, že většina začátečníků přichází v žákovských kategoriích, budou se následující stránky zabývat zejména taktickou přípravou u kateg. MD 10-15.

Taktická příprava zahrnuje tyto oblasti výuky:

1. pravidla ROB
2. odhad vzdálenosti vysílačů podle síly signálu
3. rozmístění vysílačů v závodním prostoru - tvary tratí
4. zákresy směrů a vzdáleností vysílačů do mapy a volba pořadí vyhledávání vysílačů
5. postupy v terénu a dohledávka vysílače.

1. Pravidla ROB

Pravidla ROB mimo obecných a organizačních ustanovení upravují rovněž technické podmínky pro stavbu tratí, které jsou pro stavitele závazné. Jedná se zejména o

- a/ vzdálenosti vysílačů od startu a od sebe navzájem,
- b/ umístění vysílačů v terénu,
- c/ maximální povolená příp. doporučená délka tratě,
- d/ převýšení,
- e/ časový limit,
- f/ usporádání startu a cíle a maximální délky startovního a cílového koridoru.

Pravidla rovněž upravují postupy za porušení pravidel, zejména případy, kdy je závodník diskvalifikován.

Výuka pravidel ROB je pro děti nezajímavou částí tréninku, je třeba použít rozmanitých forem, aby bylo dosaženo žádoucího účinku. S úspěchem lze použít soutěžení v družstvech spojené s během na krátkou vzdálenost, kdy si svěřenci vytáhnou otázku a jsou nuceni vyběhnout k metě, zde nalézt na kartičce správnou odpověď a doběhnout zpět. Kartičky s otázkami a odpověďmi lze obdobně použít při "pexesu" nebo při přiřazování správných odpovědí k jednotlivým otázkám na čas. Lze také praktikovat vzájemné vyvolávání v kruhu, kdy si svěřenci na vzájem kladou otázky z pravidel. V takovém případě dbáme na to, aby sami znali správnou odpověď. Osvědčily se také jednoduché testy se zaškrtnutím správné odpovědi.

1/ příloha č. 1 - výtah z pravidel ROB

Umístění vysílačů v terénu je specifikováno v pravidlech rámcově, bližší ustanovení jsou ve Směrnicích pro stavbu tratí. Mnozí ze stavitelů však tam uvedená doporučení nerespektují a nelze tedy s jejich dodržováním příliš počítat.^{2/}

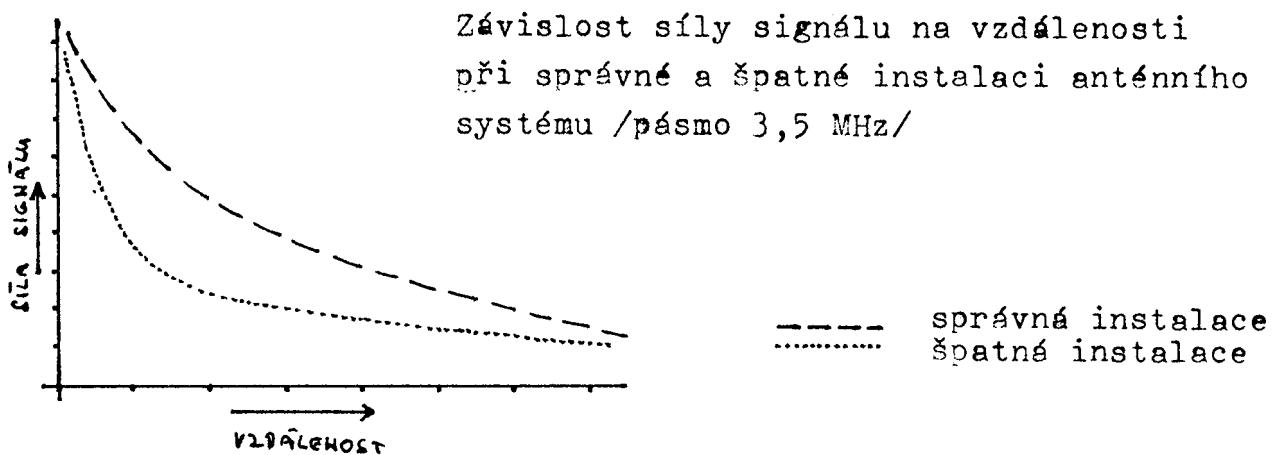
2. Odhady vzdálenosti vysílačů podle síly signálu

Pro stanovení správného postupu k vysílačům, jejich pořadí vyhledávání a rozložení sil na trati, určení rychlosti běhu a náběhu na vysílač v okamžiku začátku relace musí závodník umět podle síly signálu odhadnout, jak je vysílač daleko. V pásmu 3,5 MHz lze spoléhat na to, že vnější vlivy jako je počasí či terénní nerovnosti mají minimální vliv na sílu signálu. Záleží pouze na správné instalaci antény a protiváhy. Při krátké anténě nebo špatné protiváze je růst síly signálu menší, než by odpovídalo překonané vzdálenosti. Teprve v těsné blízkosti vysílače síla signálu prudce vzroste. Při správně instalovaném antenním systému je nárůst síly plynulejší a lépe zobrazuje přiblížení se k vysílači.

V pásmu 145 MHz je situace složitější, neboť zde hraje značnou roli umístění vysílače v terénu, výška antény - dipólu nad zemí a profil závodního prostoru. Není nic neobvyklého, že vysílač je slyšet z větší vzdálenosti silněji, je-li závodník na přímou viditelnost, než ze vzdálenosti podstatně kratší, je-li schoven za terénní překážkou.

Obr. č. 1

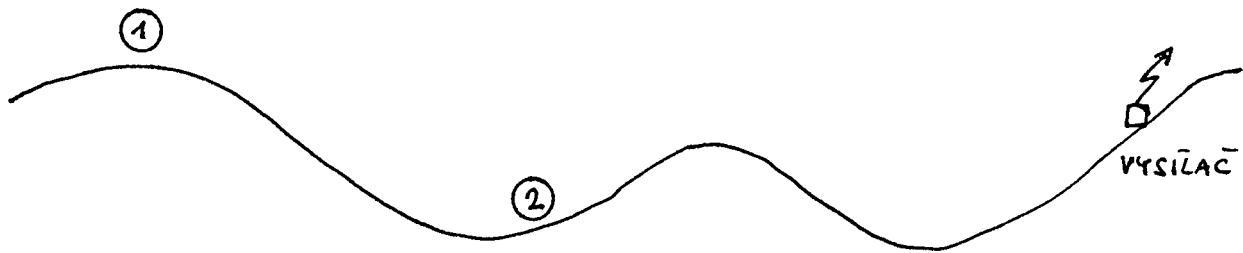
Závislost síly signálu na vzdálenosti
při správné a špatné instalaci antennního
systému /pásma 3,5 MHz/



2/ příloha č. 2 - výtah ze směrnic pro stavbu tratí

Obr. č. 2

Síla signálu v závislosti na profilu terénu /pásмо 145 MHz /



(1) přímá viditelnost = silnější signál

(2) za překážkou = slabší signál

Nácvik se provádí při stejné instalaci antén nejprve v přehledném terénu. U začátečníků je vhodné instalovat několik vysílačů v různé vzdálenosti, aby si mohli uvědomit, že jeden z vysílačů je silný, další již slabší a třetí na hranici slyšitelnosti. Na začátku tréninku a před zaměřením vysílačů je nutné říci svěřencům v jaké vzdálenosti se vysílače nachází, aby si dokázali uvědomit závislost síly signálu na vzdálenosti vysílače. Postupně přecházíme k tomu, že sdělujeme vzdálenost jednoho z vysílačů a závodníci musí určit vzdálenost k dalším vysílačům.

Další metodou je postupné přiblížování se k jednomu vysílači a zaměření v předem stanovených vzdálenostech. Přitom je třeba využít skutečnosti, že vysílač vysílá v relaci, neboť u trvale vysílajícího vysílače nemusí svěřenci rozdíly příliš vnímat. Při přiblížování k vysílači je třeba dbát na to, aby závodník měl správně naladěno a aby pokaždé ztlumil svůj přijímač na určitou úroveň síly signálu. Podle provedeného ztlumení např. o 1-2 dílky stupnice lze pak celkem přesně odhadnout zbývající vzdálenost k vysílači. /Např. při ztlumení na "2" při určité síle signálu víme, že vysílač je vzdálen asi 300 m./ Pro správný odhad vzdálenosti je žádoucí, aby sportovec měl svůj přijímač, aby si jej uvedeným způsobem ocejchoval a dokázal pak toho využít při zákresech do mapy a určení místa umístění vysílače.

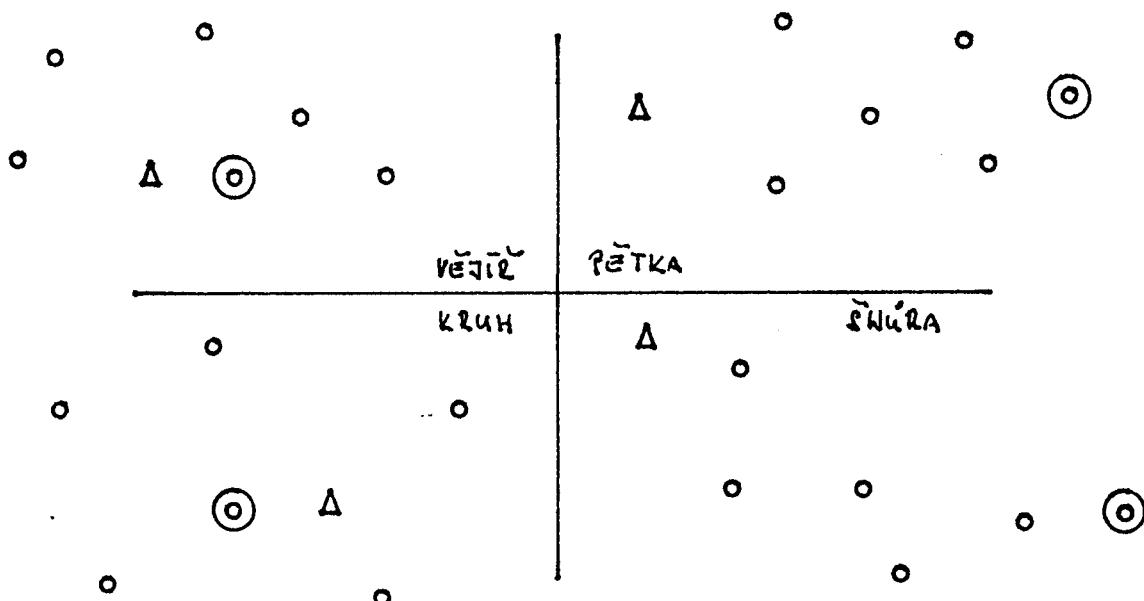
S odhadu vzdáleností je lepší začít v pásmu 3,5 MHz, neboť síla signálu je s ohledem na vlnovou délku stabilnější a nepodléhá vnějším vlivům. Při tréninkových závodech nebo soutěžích lze rovněž využít toho, že maják je zakreslen do mapy a známe tedy jeho vzdálenost od startu; se sílou signálu majáku porovnáme sílu signálu ostatních vysílačů o s ohledem na vzdálenost majáku určíme vzdálenost vysílačů.

3. Rozmístění vysílačů v závodním prostoru - tvary tratí

Rozmístění vysílačů v závodním prostoru se obvykle odvíjí od jeho velikosti /závodním prostorem se rozumí mapa IOF není-li stanoveno jinak/, umístění startu a cíle, profilu terénu a případných nebezpečných míst či neprostupných prostorů. Mezi typická rozmístění vysílačů lze zařadit tyto obrazce: vějíř, pětka, kruh, šnůra a kombinace se startem vně a cílem uvnitř obrazce nebo obráceně, příp. start i cíl vně nebo uvnitř obrazce. 3/

Obr. č.3

Typická rozmístění vysílačů do obrazců



příloha č. 3 - tvary tratí ze soutěží národního žebříčku

Svěřence pak vedeme k tomu, aby dokázali z provedených zákresů do mapy, tedy směru a odhadu vzdálenosti, určit přibližně umístění vysílače a tak zjistit tvar trati a stanovit optimální postup. Počáteční odhad lze učinit již na startu podle výše uvedených faktorů - závodní prostor, start, cíl atd. Nácvik provádíme současně se zákresem směru vysílačů a odhadem jejich vzdálenosti.

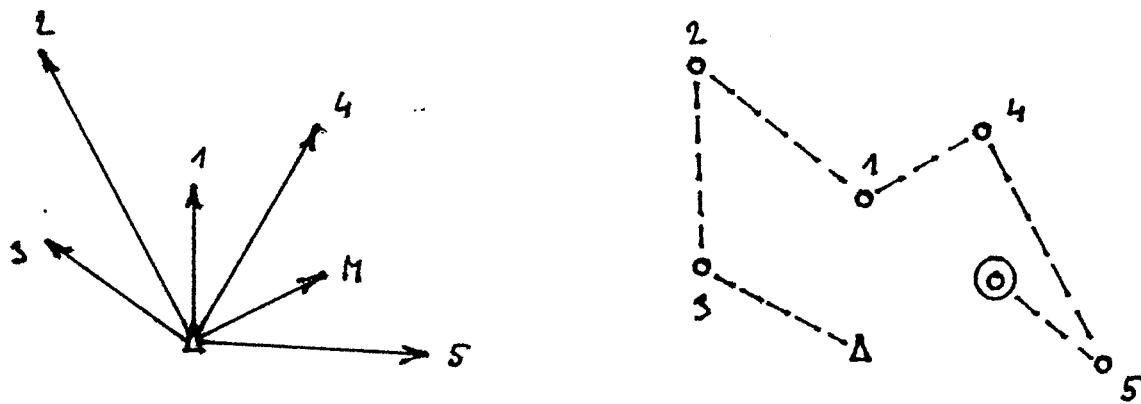
4. Zákresem směru a vzdálenosti vysílače do mapy a volba pořadí vyhledávání vysílačů

Na správnosti a přesnosti provedení zákresu směru k vysílači a odhadu jeho vzdálenosti závisí další postup závodníka. Z tohoto důvodu je třeba této fázi přípravy věnovat patřičnou pozornost. Špatné zaměření či zákres může vést ke špatnému rozhodnutí, které pak stojí závodníka cenné minuty a tím i dobré umístění.

Počáteční nácvik lze vést i "nasucho", tedy tak, že svěřenci obdrží nakreslené směry vysílačů se vzdáleností /čím slabší signál, tím delší čára/ a z tohoto obrázku se pokusí nakreslit rozmístění vysílačů. Poté určí pořadí vyhledávaných vysílačů a zdůvodní, proč se takto rozhodli.

Obr. č. 4

Příklad nácviku "nasucho" při určení rozmístění vysílačů

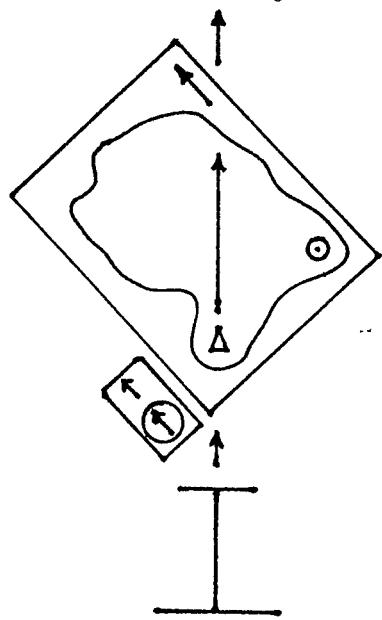


Další fáze nácviku se provádí s přijímačem, nejlépe při tréninkovém závodu, kdy je instalováno více vysílačů /nejméně tři/, zpočátku v rozdílných vzdálenostech a směrech. U začátečníků neovládajících mapu obvykle postačí zakresy na papír, v nouzi též na zem vyrytím čáry. Závodníci tedy zaměří směry vysílačů, podle síly signálu určí vzdálenost a tím i umístění vysílače a poté určí pořadí vyhledávání. Zkušenější závodníci provádí zakresy na mapník s mapou soutěžního prostoru.

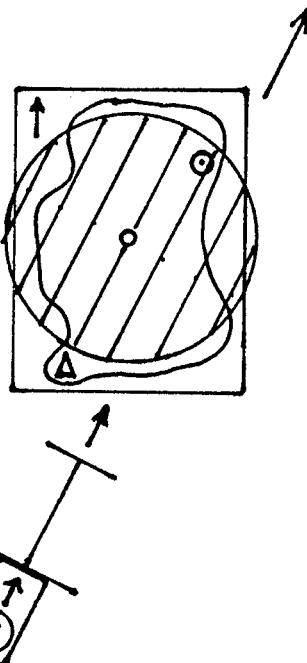
Při přenášení směru na mapu může docházet k chybám vyplývajícím z nepřesného měření, špatného odečtení azimutu a jeho přenesení na mapu, špatného zorientování mapy apod., podle toho, kterého způsobu závodník používá. V zasadě lze rozlišit dva způsoby. První spočívá v zorientování mapy a přenesení směru k vysílači přímo podle přijímače bez odečtení azimutu. Druhý pak předpokládá po zaměření přijímačem odečtení azimutu z buzoly připevněné k přijímači a zákre do mapy podle otočné růžice na mapníku.

Obr. č. 5

Přenos směru k vysílači na mapu



1. zorientování mapy
2. přenesení směru na mapu

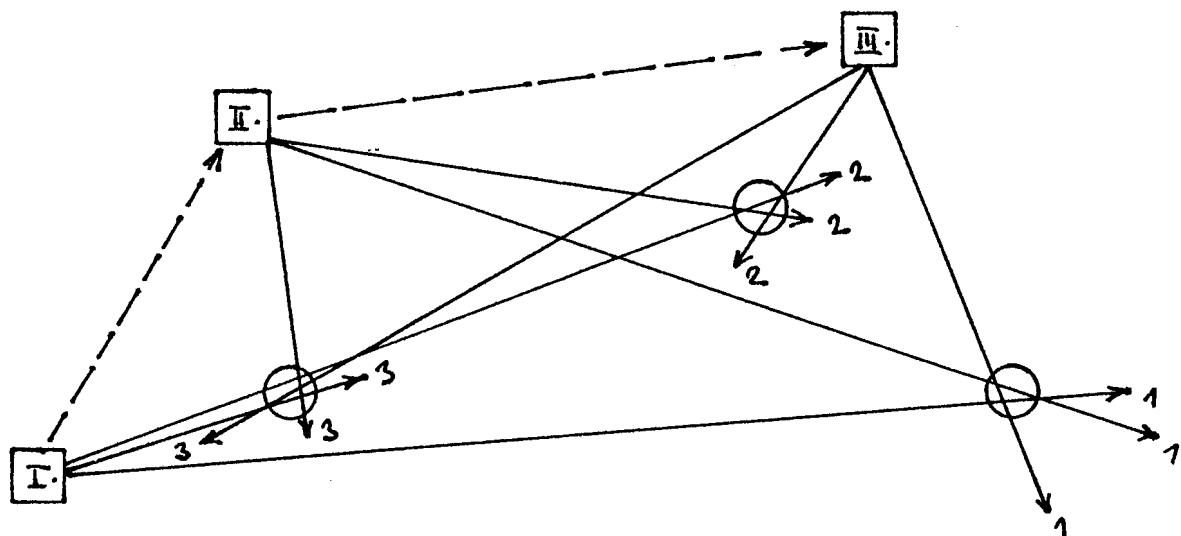
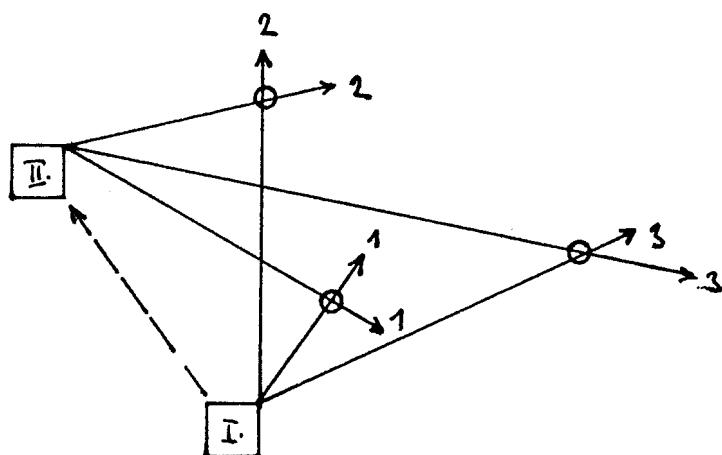


1. odečtení azimutu z buzoly
2. přenesení azimutu na mapu

Po zvládnutí zákresů na místě lze dále přistoupit k nácviku provádění zákresů z různých míst tak, aby se směry k vysílačům prokřížily a došlo tak k přesnému určení umístění vysílače. Nejprve tak provádíme po předem stanovené trase, aby prokřížení u jednotlivých vysílačů bylo jednoznačné, později můžeme přistoupit ke komplikovanějším variantám. 4/

Obr. č. 6

Prokřížení směrů vysílačů



Příloha č. 4 - zákresy na mapě

Při nácviku zákresů, odhadu vzdálenosti a umístění vysílačů začínáme se svěřenci hromadně příp. ve skupinkách, trenér provádí kontrolu a opravy. U závodníků ovládajících mapu lze vcelku brzy přistoupit k individuální přípravě, kdy trenér určí místa nebo trasu, odkud mají provést zaměření a zákresy, které potom předloží ke kontrole. Závěrem každého takového tréninku svěřenci instalované vysílače vyhledají a konfrontují tak svůj odhad a zákresy se skutečností.

Jak již bylo řečeno, nácvik odhadu vzdálenosti, zákresu a určení umístění vysílačů v terénu a volbu pořadí je vhodné provádět současně, neboť jen tak si sportovec osvojí tyto dovednosti a bude je provádět automaticky a plynule tak, aby dosáhl požadovaného výsledku.

5. Postupy v terénu a dohledávky vysílačů

Postup na trati si závodník určuje sám. Jedná se o fázi sportovního výkonu, která podstatnou měrou rozhoduje o celkovém výsledku v závodě. Lze jej rozdělit na postup v terénu na delší vzdálenost a na dohledávku vysílače. Měřítkem může být vzdálenost, kterou je závodník schopen uběhnout v průběhu relace tak, aby vysílač v relaci nebo těsně po ní dohledal.

Po provedení zaměření vysílačů na startu, zákresech a volbě pořadí vyhledávání se závodník vydává směrem k prvnímu vyhledávanému vysílači. Zkušenější závodníci se v blízkosti startu nezdržují a obvykle pokračují ve směru startovního koridoru a průběžně zaměřují vysílače. Zde je vhodné využít vždy konce relace jednoho vysílače a začátku relace dalšího. Závodník po vyběhnutí ze startovní čáry probíhá startovním koridorem a již v této době ladí a zaměřuje vysílač č. 1. Před koncem relace, rádově 10-15 sec zpomalí příp. zastaví, přesně zaměří a podle používané metody přenese směr vysílače do mapy. Následně takto zaměří na začátku relace dalšího vysílače tento vysílač a směr přenese opět do mapy. Obdobně pak postupuje u vysílačů č. 3 a 4.

Poslední pátý vysílač zakreslujeme obvykle na začátku jeho relace. U žákovských kategorií, které na společných závodech s dospělými vyhledávají pouze některé vysílače, lze uvedený postup použít jen u za sebou vysírajících vyhledávaných vysílačů. V opačném případě se vysílač zaměřuje a zakresluje na začátku relace.

Postupy mimo relaci

Pokud vysílač nevysílá, je třeba udržet směr postupu podle jiných metod:

- a/ podle azimutu
- b/ podle mapy
- c/ podle jiného závodníka
- d/ podle slunce
- e/ podle postupných cílů.

ad a/ postup podle azimutu

Lze jej uplatnit v přehledném a nepříliš členitém terénu. Při posledním zaměření vysílače před koncem relace si závodník nastaví na buzole azimut a podle něj postupuje. Nevýhodou je to, chce-li udržet přímý směr, že musí překonat terénní nerovnosti nebo husté porosty, což jeho postup zpomaluje. Tento způsob lze uplatnit v blízkosti vysílače kdy je již jasné, že závodník vysílač v relaci nedoběhne.

Nácvík postupu podle azimutu předpokládá, že závodníci znají použití buzoly a způsob nastavení azimutu. Zpočátku můžeme nacvičovat i na volném prostoru, na louce nebo poli, později se přesuneme do přehledného a vysokého lesa. Začínáme s postupy na kratší vzdálenosti, které postupně prodlužujeme.

ad b/ postup podle mapy

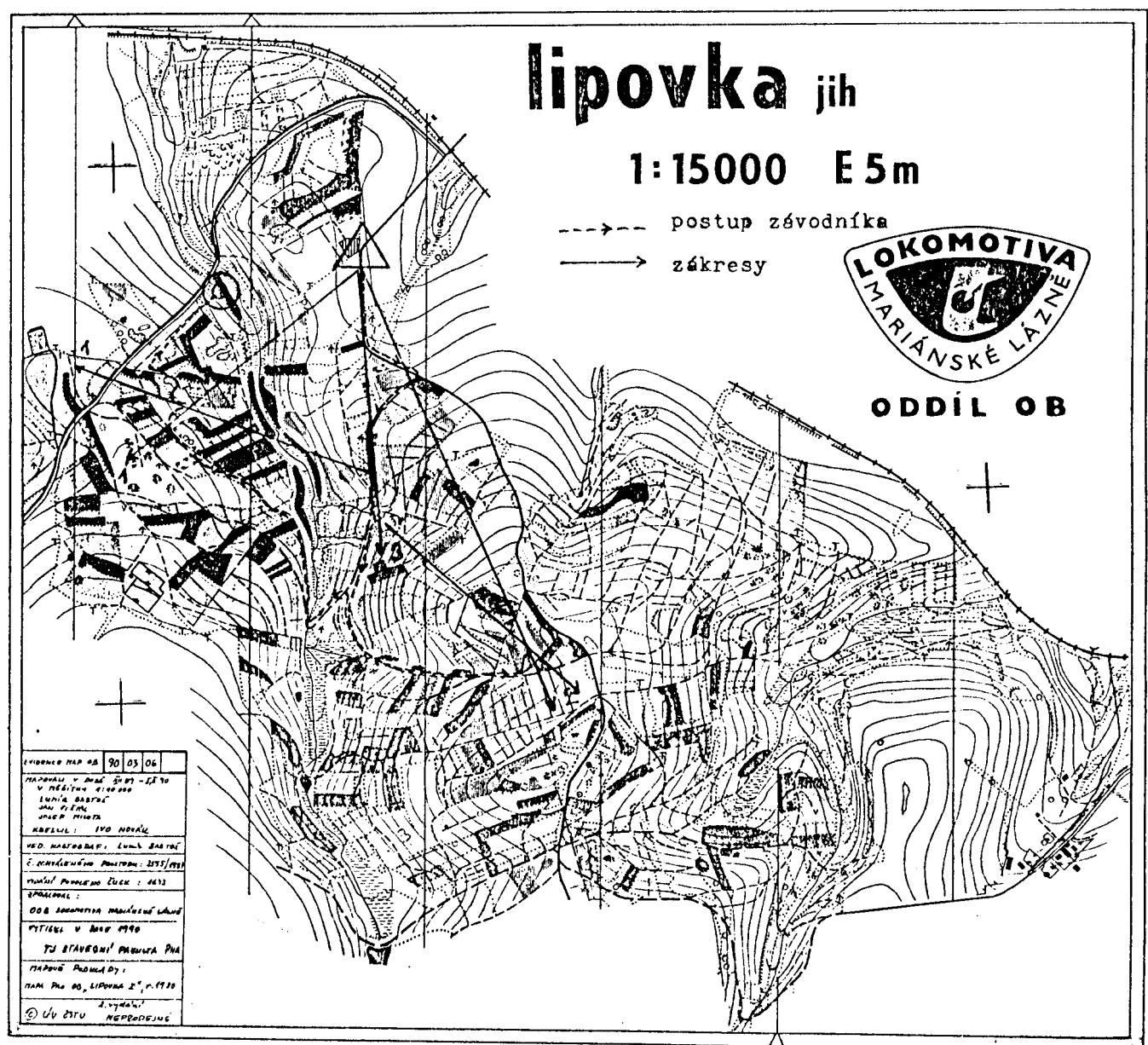
Uplatní se u závodníků ovládajících čtení mapy a kteří podle ní dokáží běžet. V takovém případě, má-li závodník správně provedené zákresy v mapě, obíhá v optimálním pořadí zakreslené vysílače podle mapy a provádí pouze dohledávku. Tréninkem

zde jsou klasické závody v orientačním běhu, kde závodník volí postup ne vždy nejkratší, ale pro něj nejlepší, kdy se vyhýbá terénním nerovnostem a těžko prostupným porostům. K nácviku postupů podle mapy použijeme metodiku z orientačního běhu.

V další fázi přidáváme přijímač a trénujeme současně zaměřování a zakreslování za pohybu a průběžné zaměřování dosud nevyhledaných vysílačů.

Obr. č. 7

Postup podle mapy a zákresy včetně odhadu vzdálenosti



ad c/ postup podle jiného závodníka

Často je využíván u slabších a méně jistých závodníků v případech, kdy jsou doběhnuti jiným závodníkem o kterém předpokládají, že vyhledává stejný vysílač jako oni. Obvykle takový postup netrvá dlouho, neboť silnější slabšímu uteče. Při postupu na delší trati se slabší závodník alespoň ubezpečí v tom, že směr jeho postupu je správný. Častěji se postup podle jiného závodníka objeví při dohledávce zejména nemůže-li slabší závodník již několik relací vysílač dohledat.

Při postupu dvou či více závodníků přibližně stejné výkonnosti za sebou lze využít prvního běžce jako tykadla, které prozkoumává terén, přičemž vzadu běžící závodník může narovnávat kličky a vyhýbat se nástrahám. Tím se stává rychlejším a úloha se může obrátit. Při dlouhých postupech se mohou závodníci v roli tykadla střídat. Podle pravidel ROB je spolupráce na trati zakázána, nicméně jsou-li závodníci stejné výkonnosti, jeden druhého se obtížně zbavuje a takový pokus by mohl mít za následek chybu v postupu a tím i časovou ztrátu. Jedná-li se o závodníka téže kategorie, který startoval pět minut po prvním závodníku, je nepravděpodobné, že by se podařilo tuto ztrátu eliminovat. Je potom výhodnější běžet svůj postup, kontrolovat pozici soupeře a při vhodné příležitosti se pokusit mu utéci.

Postup podle jiného závodníka lze rovněž využít při proruše přijímače nebo když je sportovec zcela dezorientován a nemůže se dostat z nepřehledného terénu /např. při ne zcela zvládnuté technice zaměřování v pásmu 145 MHz/. Je však nepřípustné ihned po startu se zavěsit za jiného závodníka a takto absolvovat celou trať.

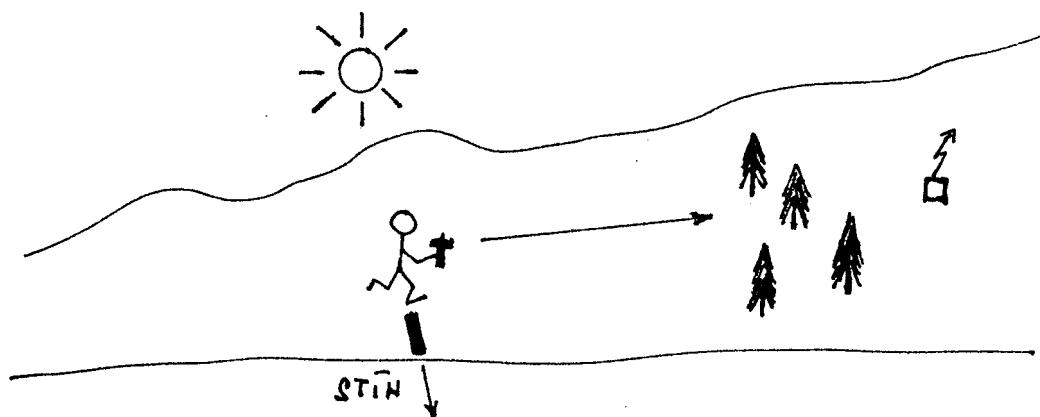
ad d/ postup podle slunce

Méně zkušení závodníci neovládající postupy podle mapy a bušoly mohou za slunečného počasí využít postavení slunce na obloze. Závodník po zaměření signálu vysílače zkонтroluje

postavení slunce příp. svého stínu ke směru zaměření a tím i běhu. Při vlastním postupu se pak snaží udržet směr. Trénink opět začínáme v otevřeném prostoru na kratší vzdálenost, postupně přecházíme do lesa a méně přehledného terénu.

Obr. č. 8

Postup podle slunce



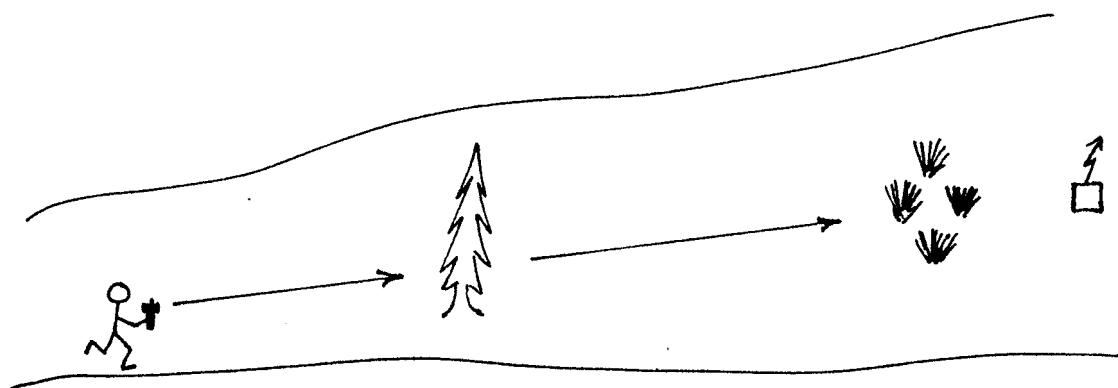
ad e/ postup podle postupných cílů

Tento způsob je vhodný u přehledných terénů a průběžných porostů, kde je možno nalézt význačné orientační body. Závodník si ve směru zaměření určí viditelný bod, zpravidla význačný strom, okraj lesa, terénní vlnu a pod. a po skončení elace pokračuje v jeho směru. Před dosažením postupného cíle si určí další cíl podle směru postupu původního zaměření.

Nácvik provádíme s přijímačem, trenér by měl zpočátku vybírat takový terén, kde jsou význačné orientační body opravdu viditelné a nepřehlédnutelné. Trénink se svěřenci provádíme po skupinkách, vyžadujeme přesné zaměření a zvolení postupného cíle ve směru postupu u každého jedince. Po jeho dosažení před relací vysílače je nutno přímkou prodloužit, je proto nutné závodníky vést k tomu, aby věděli odkud přiběhli. K největším odchylkám od směru dochází při přechodu z jednoho prostředí do druhého /pole - les a pod./. Při relaci závodník provádí korekci směru postupu, současně trenér provádí kontrolu odchylky od původního směru.

Obr. č. 9

Postup podle postupného cíle



Postup podle signálu vysílače

Jak již bylo řečeno, postup podle signálu lze rozdělit na postup na delší vzdálenost a na dohledávku vysílače. Uvažovaná vzdálenost, kterou lze v terénu během relace uběhnout se mění podle prostupnosti a profilu terénu a stupně únavy závodníka. V nepříliš členitém terénu s průměrnou prostupností lze uvažovat o vzdálenosti kolem 200 - 300 m, u slabších jedinců se tato vzdálenost úměrně zkracuje.

Při relaci vysílače je sportovec schopen i za běhu poměrně přesně určit směr a odhadnout vzdálenost. Přitom provádí korekci směru postupu. V přehledném terénu pokračuje přímo za signálem, v členitém volí postup tak, aby byl pokud možno optimální. Při obíhání terénních nerovností nebo neprostupných porostů udržuje stále přijímačem směr k vysílači. Při značné vzdálenosti zkušenější závodníci mohou na začátku relace zkontrolovat správnost svého postupu a potom v průběhu relace pouze v intervalech ověřují směr. Přesnější zaměření pak provádí na konci relace. Při postupech na větší vzdálenost tedy provede sportovec korekci svého směru běhu a s ohledem na vzdálenost k vysílači postupuje vybranou variantou podle mapy nebo

za použití jiných metod do prostoru předpokládaného umístění vysílače.

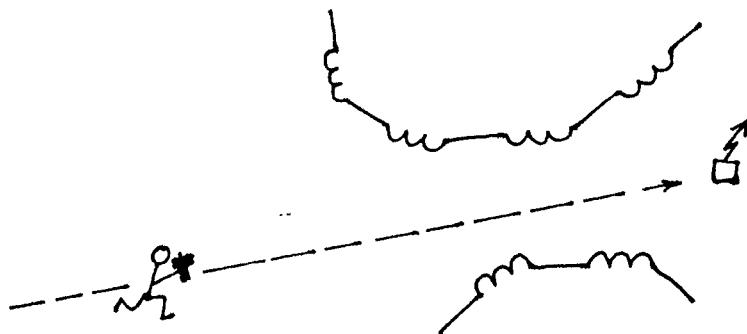
Dohledávka vysílače je složitým úkonem, kdy závodník zpravidla v maximální možné rychlosti, kterou mu terén a jeho fyzické síly dovolují, zaměřuje vysílač, postupuje ve směru signálu a provádí odhad vzdálenosti a umístění v terénu.

Nejvhodnější je situace, kdy se závodník dostane při postupu do blízkosti vysílače na začátku jeho relace a udělá jej tzv. "z chodu". Je nutné, aby sportovec sledoval čas a připravil se na začátek relace, aby zbytečně neztratil cenné vteřiny.

Přímý postup - využívá se v přehledném terénu, kdy závodník postupuje přímo za signálem. Se snižující se vzdáleností roste síla signálu a je nutné jej utlumit tak, aby jeho směrovost zůstala dobré rozeznatelná. V takových případech by měl závodník doběhnout až na anténu.

Obr. č. 10

Přímý postup k vysílači

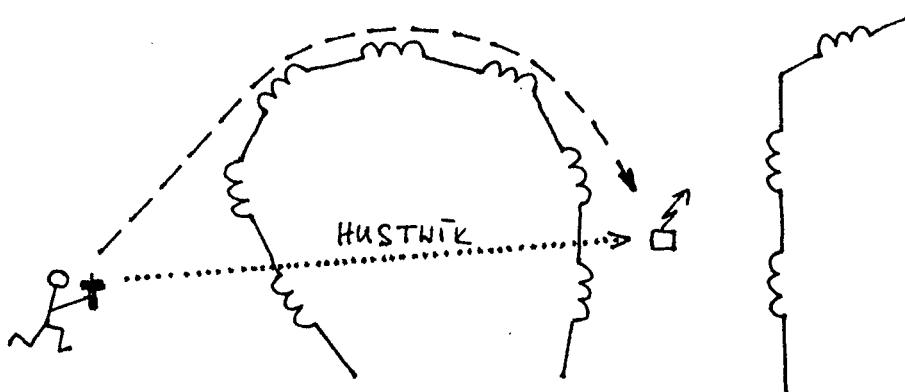


Nepřímý postup - používá se v členitém a špatně prostupném terénu, kdy závodník nemůže postupovat přímo.

Obíhá terénní nerovnosti nebo neprostupné porosty, současně má však zaměřen přijímač stále k vysílači bez ohledu na momentální směr běhu. Taktéž se vysílač v podstatě "vykrouží" a poslední metry se jde již najisto.

Obr. č. 11

Nepřímý postup k vysílači

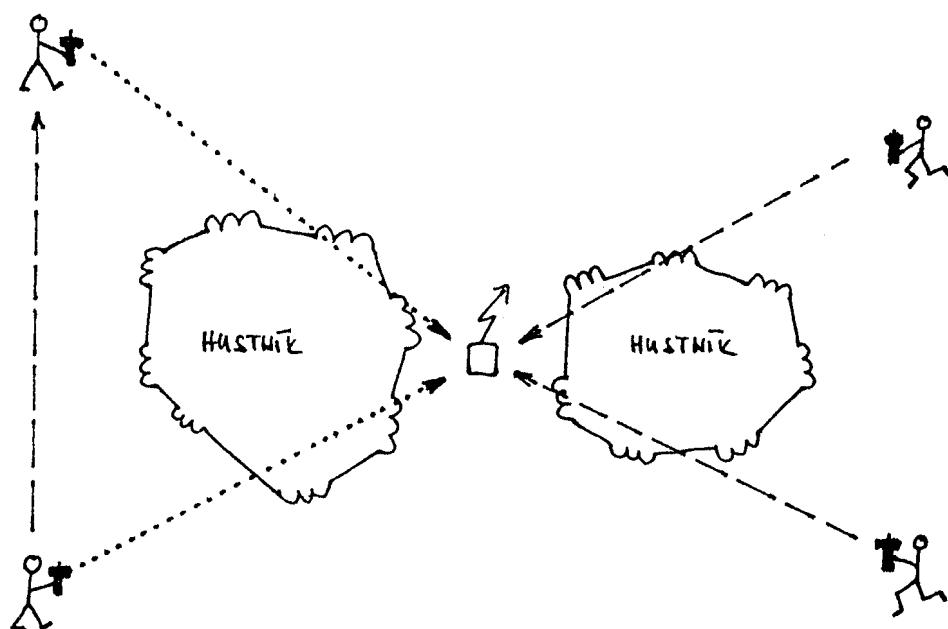


Prokřížení - lze uplatnit v některých případech a to zejména pokud v předchozí relaci ani po ní se nepodařilo vysílač nalézt a závodník si není zcela jist jeho umístěním. Na začátku relace tedy zaměří signál z jednoho místa, odběhne kolmo na tento směr do potřebné vzdálenosti a zaměří signál z druhého místa. Kde se směry protnou, tam se nachází vysílač. Úskalí této metody spočívá v tom, že se vše musí provést do minuty včetně dohledání vysílače. V některých případech takto závodník zjistí, že dohledává předčasně a potom postupuje ve směru zjištěného z obou zaměření /směry se prokřížily ve značné vzdálenosti nebo jsou téměř rovnoběžné/. To se obvykle stává u pásmá 145 MHz, kde mnozí závodníci dohledávají o značný kus před samotným vysílačem.

Tento způsob lze úspěšně použít setkají-li se dva závodníci u vysílače, který oba dohledává jí. Před začátkem relace se od sebe vzdálí tak, aby na sebe viděli a přitom nebyl ani jeden z nich v nevýhodném postavení. Při začátku relace oba zaměří a současně kontrolují směr zaměření druhého závodníka. Prokřížením těchto dvou směrů je označeno místo, kde je umístěn vysílač. Na takovém postupu se nesmí závodníci výslovně domluvit, jednalo by se o porušení pravidel, ale v praxi se toho hojně využívá, kdy jednotliví borce jsou s tímto mlčky srozuměni.

Obr. č. 12

Prokřížení jedním a dvěma závodníky



Jestliže se nepodaří vysílač vyhledat v relaci, je zde nebezpečí ztráty celé relace. Závodník nucen vyhledat vysí-

lač mimo relaci. Předpokladem úspěchu je znát přesný směr. Za tím účelem je vhodné, aby těsně před koncem relace závodník zpomalil postup a v rozmezí několika málo vteřin přesně zaměřil a stanovil další postup v terénu. Po skončení relace postupuje podle některé vpředu uvedených metod. Platí přitom pravidlo, že terén, kterým závodník prošel, je jím propátrán tak, aby se do téhoto místa již nemusel vracet, neboť to vede ke ztrátě směru k vysílači. Při krátkých vzdálenostech se obvykle postupuje přímo a vysílač bývá nalezen. Při delších vzdálenostech a v členitém terénu se propátrává v určité vlnovce. Nepodaří-li se vysílač mimo relaci nalézt, je obvykle dohledán v další relaci.

Označení vysílače a další postup

Nalezení vysílače je třeba označit do startovního průkazu. Značení by se mělo odehrát v co nejkratším čase, aby nedošlo k časové ztrátě a aby si případní soupeři vyhledání vysílače nevšimli. Pro závodníky, kteří vysílač v relaci nenalezli to znamená rovněž v době propátrávání terénu sledovat pohybující se soupeře a podle jejich chování usuzovat, zda již vysílač našli či nikoliv.

Před dohledáním vysílače by měl mít závodník také jasno o dalším postupu, aby po nalezení vysílače nemusel v jeho blízkosti čekat na relaci dalšího vyhledávaného vysílače. Je proto potřebné, aby si v relaci před dohledávkou zaměřil další v pořadí vyhledávaný vysílač a určil si tak alespoň orientačně hrubý směr běhu. Závodníci používající mapu odvíhají podle provedených zákresů.

Nácvik dohledávek se provádí současně s nácvikem techniky zaměřování. Zpočátku sportovci vyhledávají trvalé vysílače v přehledném a prostupném terénu, později se přechází k vypínaným a jejich umístění v členitějším terénu. U trénování přímého postupu dbáme rovněž na přesnost zaměření, aby závodníci po skončení relace byli schopni určit směr k vysílači a po relaci jej dohledat.

Nepřímý postup se nejlépe trénuje, umístíme-li vysílač za větší hustník nebo za rybník a závodník musí volit oběhnutí překážky /udělá kolečko nebo půlkolečko/ a teprve poté jde přímo k vysílači. Obdobně trénujeme prokřížení, kdy vysílač je přímo v hustníku.

Trénink postupu při dohledávce vyžaduje od trenéra individuální přístup ke každému svěřenci a z tohoto důvodu je časově a organizačně značně náročný. Vyplatí se však věnovat tomuto náležitou pozornost, neboť odstraňovat zafixované chyby je vždy těžší.

Rovněž značení vysílače se musí trénovat. Každý ze závodníků má určitý způsob ražení. U začínajících sportovců, kteří nedokáží razit jednou rukou /zejména kateg. MD 10-12/, se stává, že při doběhnutí ke stojanu s kleštěmi odloží na zem vedle sebe přijímač, hledají startovní průkaz a potom oběma rukama mačkají kleště. Takte mohou, mimo svou časovou ztrátu, překážet jiným závodníkům a může dojít rovněž k poškození jejich přijímače.

Trénujeme proto na určitém okruhu s několika stojany ražení jednou rukou se startovním průkazem upevněným na ruce či na oděvu příp. oběma rukama tak, aby závodníci nepokládali přijímač. Dbáme na to, aby svěřenci razili rychle a do správných poliček.

K hodnocení jednotlivých taktických dovedností lze vytvořit různé škály hodnocení, které usnadní odhalení nedostatků u sportovce a trenér se může zaměřit na jejich odstranění.^{5/}

IV. Taktická příprava na konkrétní soutěž

Taktickou přípravu na konkrétní soutěž lze rozdělit do tří časových úseků:

1. příprava na soutěž před odjezdem do místa konání
2. příprava na soutěž v místě jejího konání
3. příprava na závod těsně před startem.

^{5/} příloha č. 5 - hodnocení taktických dovedností

1. Příprava na soutěž před odjezdem do místa konání

Příprava na soutěž před odjezdem do místa konání zahrnuje zejména přípravu technického zařízení a pomůcek na závod /přijímače, sluchátka, mapník, buzola, tužka na kreslení, pouzdro na startovní průkaz, vhodné oblečení a obuv/. Dále je třeba z propozic zjistit základní údaje o místu konání, charakteru terénu v oblasti soutěže, zakázané prosteře příp. názvy map, na kterých je zakázán trénink /a je tedy pravděpodobné, že se na nich poběží/, jméno stavitele trati, časové údaje o jednotlivých závodech a podobně.

Vyplatí se tuto část přípravy nepodceňovat, neboť závod může být zcela zbytečně ztracen např. tím, že budou vybité baterie v přijímači, zapomenutím mapníku či buzoly nebo nevhodnou obuví. Stejně tak znalost předpokládaných závodních prostorů a jméno stavitele trati mohou lecos napovědět. Na základě výše uvedených skutečností usuzujeme na to, zda se poběží v rovině, v členitém terénu, ve skalách a pod. Pokud lze zjistit, na které mapě se poběží, je třeba ji vyhledat ve svém mapovém archivu příp. zajistit odjinud a předem ji prostudovat. Někteří ze stavitelů tratí již mají svůj "rukopis" a to jak co do prostorového rozmištění vysílačů, tak i jejich umístění přímo v terénu.

Již před odjezdem na soutěž je vhodné, aby trenér svým svěřencům rozebral základní údaje o místu konání a v předpokládané náročnosti závodu. Je rovněž vhodné jednotlivcům vysvětlit, co se od nich očekává a nastínit základní strategii. Nelze ale závodníkům stavět nereálné cíle, zejména mladší a méně zkušení sportovci, kteří jednou na svou první větší soutěž by měli mít postaveny úkoly tak, aby je mohli bez větších problémů splnit např. doběhnout za všech okolností v limitu, vyhledat všechny vysílače a být hodnocen, doběhnout v polovině startovního pole. Zkušenějším závodní-

kum je třeba strategický cíl stanovit podle významu soutěže a podle jejich momentální výkonnostní úrovně.

2. Příprava na soutěž v místě jejího konání

Taktická příprava na soutěž v místě jejího konání plynule navazuje na předchozí část a prolíná se s ní. Zahrnuje oblast kontroly a přípravy technického zařízení a pomůcek na vlastní závod a získání bližších informací o závodních prostorech a mapách, čímž doplňujeme informace získané již před odjezdem z domova.

Dále je třeba seznámit se s délkami tratí pro jednotlivé kategorie a s počtem vyhledávaných vysílačů, časovým limitem, měřítkem mapy a jejím rozměrem, se soupeři, startovní listinou a tím, zda závodník startuje na začátku, uprostřed či na konci startovního pole, kdo startuje před ním a za ním v jeho kategorii a také kdo startuje současně s ním z dalších kategorií.

Na většině soutěží I. stupně se konají oddeleně závody pro kateg. MD 10 - 15 a pro juniorské a seniorské kategorie, kdy tyto dvě skupiny závodí na rozdílných pásmech. Při stejném pásmu bývá start pro žákovské kategorie a pro starší kategorie na různých místech, cíl pak bývá společný. Za těchto podmínek pak trenér obvykle jde na žákovský start s tím, že junioři a senioři si musí poradit sami na základě svých zkušeností.

V místě soutěže se vyplatí udělat se sportovci "válečnou poradu", na niž trenér shrne dosavadní znalosti o terénu a jeho obtížnosti, demonstriuje možné varianty rozmístění vysílačů na mapě, kde se předpokládá konání závodu, umístění startu a cíle a na základě přijaté strategie stanoví základní taktické postupy a konkretizuje cíle jichž by měli jednotliví svěřenci dosáhnout. Sami závodníci by si pak měli nastudovat předpokládaný závodní prostor a dopředu připravit postupy v terénu.

Stanovená taktika vychází rovněž z typu závodu. Lze je členit podle různých hledisek např. podle soutěžního pásmá, podle stupně soutěže, podle profilu terénu. Pro potřeby rádiového orientačního běhu lze použít typologii z klasického OB a závody rozčlenit na tyto typy:

- a/ na rychlosť - jedná se o tzv. běžáky či sprinty, kde je lehký terén bez většího převýšení, dobrá prostupnost porostů, značné množství cest a kde se zaměřováním nejsou žádné potíže. Takovými závody jsou rovněž závody se zkrácenými relacemi, kde vysílač vysílá několik minut a během 5ti minut se ozve dvakrát, a to i v náročnějším terénu. Častější vysílání vysílačů výrazně zrychluje závod, neboť závodník vícekrát zaměřuje a přesněji určuje směr k vysílači.
- b/ na myšlení - závody v členitém terénu s různými možnostmi postupu a různou volbou pořadí vyhledávání vysílačů, část porostů je hůře prostupná, ne zcela přesné zaměřování zejména v pásmu 145 MHz, delší trať.
- c/ na houževnatost - obtížně průchodný a velice členitý terén s velkým převýšením, velice málo cest, nejednoznačné měření i v pásmu 3,5 MHz, špatná mapa, špatné povětrnostní podmínky.

Při závodech na rychlosť obvykle se příliš nezdržujeme kreslením a přemýšlením o vhodném postupu. V těchto závodech může každé zdržení znamenat ztrátu i několika míst v konečném umístění. Zákresy a odhad vzdálenosti děláme orientačně s tím, že určíme postup vyhledávání jednotlivých vysílačů a umístění vysílačů určujeme za postupu. Takový závod klade nároky na bleskové zhodnocení situace a okamžité pro-

vedení taktického záměru. Při postupech se používají všechny metody postupů mimo relaci, zejména však azimut.

Při závodech na myšlení a na houževnatost se již výplatí v určitých úsecích zpomalit příp. i zastavit a provést přesné zaměření a zákres, poté vybrat vhodnou variantu postupu k místu předpokládaného umístění vysílače. Časová ztráta není příliš velká a bohatě se vynahradí optimálním postupem k vysílači a jeho bezproblémovým dohledáním. V okamžicích, kdy sportovec skutečně neví kudy kam, je vhodné analyzovat všechna dosud provedená měření a určit tak se značným procentem pravděpodobnosti směr k vysílači. Lze se také vrátit do míst, kde zaměření bylo jednoznačné a opětovně provést měření i za cenu časové ztráty /obvykle závody ve velmi členitém terénu v pásmu 145 MHz/.

Mnozí závodníci v případech špatné volby pěšadí vysílačů závod zabalí a doběhnou v krátkém čase s menším počtem vysílačů. Svěřence je nutno vést k tomu, aby v takových případech dodrželi již jednou stanovený postup vyhledávání a snažili se absolvovat trať co nejrychleji /zejména u kratších tratí na nižších soutěžích/, neboť soupeři mohou udělat ještě větší chyby. Pokud již sportovec ví, že závod pokazil, je třeba, aby nalezl co největší možný počet vysílačů a doběhl v limitu, aby byl hodnocen.

3. Příprava na závod těsně před startem

Taktická příprava na vlastní závod těsně před startem se chápe od okamžiku, kdy závodník vstoupí do přípravného předstartovního prostoru, podle pravidel nejméně 10 minut před vlastním startem.

Zde obvykle obdrží startovní průkaz, dále mapu se zákresem startu a majáku /příp. si start a maják musí zakreslit sám podle vzorové mapy/ a vyzvedne si zaměřovací přijímač. Během deseti minut má závodník čas na to, aby si upravil své pomůcky, připravil mapník, startovní průkaz a při-

jímač k okamžitému použití. Zbývající čas pak je nutno věnovat studiu mapy a umístění startu a majáku a směru startovního koridoru a porovnat tyto skutečnosti s předchozím odhadem a stanoveným taktickým plánem. Závodník by měl provést opětovně odhad rozmístění vysílačů v závodním prostoru a stanovit postup k předpokládanému prvnímu vyhledávanému vysílači. Vzhledem k tomu, že vysílač může být nejblíže 750 m resp. 500 m ke startu a startovní koridor by měl navádět do závodního prostoru přijatelným směrem /správně optimálním, ale to obvykle nejde u všech kategorií dodržet/, může sportovec do paměti namapovat úvodní část úseku v předpokládaném postupu.

V této fázi stanovení taktiky si musí sportovec pomocí sám, neboť do předstartovního prostoru není trenérovi přistup dovolen. Občas lze využít skutečnosti, že spolu startují závodníci téhož oddílu /v různých kategoriích/, kdy zkušenější může začátečníkovi poradit. Obvykle však na to nezbývá čas a ani rozhodčí toto příliš netolerují, byť se tím pravidla nezabývají.

Po odstartování závodník probíhá startovním koridorem do závodního prostoru, ladí a zaměřuje vysílače, provádí zákresy a odhady vzdálenosti a volí pořadí vyhledávání podle obecných postupů. ^{6/}

V. Závod jako taktická příprava na vyšší soutěž

Vrcholným sportovním podnikem pro závodníka je ta soutěž, která je nejvyšší v pomyslném žebříčku soutěží a je pro sportovce dostupná. Pro reprezentanty je to Mistrovství světa nebo Evropy, pro ostatní pak Mistrovství ČR, pro začínající sportovce např. oblastní přebor. Každá soutěž, kterou závodník absolvuje, se tak stává tréninkem na další závody a v konečném důsledku na nejdůležitější soutěž sezóny. U vrcholových sportovců by měl být každý závod podřízen před-

příloha č. 6 - provedení zákresů a odhadu umístění a porovnání se skutečností

pokládaným podmínkám, které se dají na světové či evropské úrovni očekávat. Na veřejných soutěžích se toho dá však těžko docílit, proto se pro soustředění národního týmu vybírají takové prostory, které zhruba odpovídají podmínkám v nichž se koná vrcholná soutěž. Zde se pak staví modelové závody na nichž sportovci ověrují různé taktické varianty a postupy. Stejně tak se osvědčuje účast na šampionátu země, která MS nebo ME pořádá.

U výkonnostního sportu se zaměřujeme na Mistrovství ČR. Přípravou jsou všechny soutěže národního žebříčku konané před vrcholnou republikovou soutěží. Terény jsou u nás vesměs dosti podobné s výjimkou oblastí pískovcových skal /např. Český ráj/. Vzhledem k tomu, že M ČR se koná obvykle v září, využívají mnozí trenéři konce prázdnin ke konání soustředění, kde se zaměřují na modelové závody pro různé taktické varianty. Celkově tato příprava zapadá do ročního plánu přípravy a koncepce taktické přípravy. S ohledem na podmínky a možnosti jednotlivých oddílů ROB však málokdy vybočuje z obecného rámce.

Pro sportovce s I. nebo II. VT mohou být dobrou přípravou i krátké závody pro žákovské kategorie a pro začátečníky. Na nich nejsou svázáni žádnými taktickými pokyny nebo nervozitou z významu soutěže. Vzhledem k tomu, že se obvykle konají v přehledném a prostupném terénu, mohou prověřit rychlosť a přesnost zaměření a dohledání vysílačů, stejně tak jako správnost zvoleného pořadí. Tyto závody se běhají obvykle bez mapy a závodníci postupují podle signálu a podle dalších metod, které jsou v dané chvíli použitelné.

VI. Zhodnocení závodu z hlediska taktiky, porovnání se soupeři

Po doběhu závodníka do cíle by měl trenér zjistit, zda byl dodržen stanovený taktický plán a zda byly naplněny stra-

tegické cíle určené před závodem. V cíle je obvykle k dispozici vzorová mapa se zákresy umístění vysílačů, startu a cíle resp. majáku. Závodník si do své mapy překreslí rozmištění vysílačů a zakreslí postup od startu do cíle. Poté společně s trenérem porovná umístění vysílačů se zákresy a vlastními odhady, uvede časové údaje o vyhledání jednotlivých vysílačů a chyby jichž se dopustil při závodu. Trenér chyby vyhodnotí a společně se závodníkem zjistí příčinu, proč k určité chybě došlo. V následující tréninkové práci se zaměří na odstranění příčin chyb jichž se sportovec dopustil.

Můžeme rozlišit tyto základní taktické chyby:

- nesprávný odhad umístění vysílače /špatné zaměření, zákresem a odhad vzdálenosti/
- nesprávně zvolené pořadí vyhledávání vysílačů
- nesprávně zvolený postup na trati
- nesprávně zvolený postup při dohledávce.

Od první taktické chyby, t.j. nesprávného odhadu umístění vysílače se odvíjí i chyby ostatní. Tato chyba vzniká nepřesným zaměřením, zákresem a odhadem vzdálenosti. Jednotlivé nepřesnosti se mohou sčítat a výsledkem může být rozdíl až několika stovek metrů od skutečného umístění vysílače. Chyba se může týkat jednoho nebo více vysílačů. V průběhu závode lze provést korekce, ale závodník mívá podvědomě zafixováno, že první měření bylo v pořádku, jednoznačné a je tedy správné. Není zvláštností, že všechny zákresy směrů vysílačů jsou např. o 20° hozené doleva nebo doprava a ostatní záležitosti jsou v pořádku. 7/

VII. Psychologické aspekty taktické přípravy

Taktická příprava v rádiovém orientačním běhu klade na sportovce značné nároky v oblasti samostatného rozhodování a tím i na psychiku. Nutnost rychlého a správného roz-

příloha č. 7 - příklady taktických chyb

hodování v časové tísni tak vytváří stresovou situaci s níž si začínající sportovci nedokáží poradit a může je to odradit od další činnosti. Hlavním stresorem v taktické přípravě je řešení problémové situace, která nastává okamžitě po startu, kdy závodník zaměřuje vysílače a rozhoduje se pro optimální pořadí.

U začínajících závodníků vybavených základními znalostmi a informacemi o postupu při volbě pořadí může řešení takové situace znamenat značnou zátěž na myšlenkové pochody a konečné optimální řešení v těchto případech bývá spíše dílem náhody. Začátečníkovi chybí opora představovaná osobou trenéra, převažuje nerozhodnost, která způsobí značné zdržení hned po startu a negativně pak působí na celý další sportovní výkon. Někteří závodníci, aby zdržení předešli, vybíhají bez ohledu na rozmístění vysílačů a optimální postup směrem k prvnímu nalaďenému nebo k nejsilněji slyšitelnému vysílači a teprve poté se rozhodují jak dál, příp. se na postupu k jednomu vysílači přiblíží k dalšímu a jsou postaveni před problém zda pokračovat původním směrem nebo odbočit k vysílači, který se náhle objevil v jejich blízkosti. Opět nastává řešení problémové situace a není-li závodník schopen okamžitého rozhodnutí, ztrácí cenné vteřiny a minuty, což se může projevit úplnou rezignací na podání sportovního výkonu.

Velice častou stresovou situací je moment, kdy se závodník při závodu v pásmu 145 MHz ocitně v takovém postavení, že není schopen zaměřit vysílač. Obvykle "pendluje" v údolí mezi dvěma kopci a neuvědomí si zákonitosti šíření vln v tomto pásmu. Takto lze vyrobit ztrátu i několika relací, což má za následek umístění na konci startovního pole nebo nedokončení závodu.

Opakovaný neúspěch se musí projevit na psychické odolnosti sportovce, může jej utvrdit v jeho vlastní neschopnosti. Je věcí trenéra, aby nedostatky v přípravě včas odhalil a zaměřil se na jejich odstranění. Odolnost proti psychické zá-

těži je nutno u svěřenců zvyšovat od počátku jejich zapojení do tréninkové činnosti postupným zatěžováním. Při tréninku mají být navozovány takové situace, které sportovec může na základě svých schopností, dovedností a svých zkušeností vyřešit. Současně s tím musí být zvyšována připravenost k podání sportovního výkonu.

Stresové situace lze rovněž navodit uměle a to i takové, které se při závodech nevyskytují a při těchto situacích zvyšovat psychickou odolnost vůči zátěži. Jedná se např. o umístění antény vysílače na plot nebo okap, umístění dvou shodných vysílačů na různá místa a jejich střídavé vysílání v relacích a pod.. Po každém takovém tréninku a zejména při neúspěchu svěřenců je nutné, aby trenér situaci vysvětlil a poukázal na možná řešení, příp. sám řešení demonstroval.

Použitá literatura:

1. Sportovní trénink Miroslav Choutka a Josef Dovalil
Olympia 1991
2. Metodika radiového orientačního běhu
Karel Koudelka
Svazarm 1984
3. Jednotný tréninkový systém mládeže v ROB
Miroslav Popelík
Svazarm 1981
4. Pravidla ROB Asociace ROB ČR 1995
5. Směrnice pro stavbu tratí v ROB
Asociace ROB ČR 1996
6. Taktika a technika orientačního běhu
Zdeněk Lenhart
ČSOB 1993
7. Prvky orientační techniky a jejich trénink
RNDr. Jan Kaplan
ČSOB 1993
8. Školení trenérů ledního hokeje Zdeněk Pavliš a kol.
ČSLH 1995
9. Psychologie tělesné výchovy a sportu
Ivan Macák, Václav Hošek
SNP 1989
10. Psychologie odolnosti Václav Hošek
UK Praha 1994
11. Sportovní výchova mládeže Bohumil Svoboda
Olympia 1989

Příloha č. 1

Výtah z pravidel ROB

čl. 6.1. Závod v ROB má být uspořádán v převážně zalesněném a pokud možno závodníkům neznámém terénu.

7.5. Jednotlivé vysílače jsou v terénu umístěny ve vzdálenosti nejméně 750 m od startu a nejméně 400 m od dalších vysílačů téhož závodu. Přitom nesmějí být umístěny v objektech a na pozemcích neveřejného charakteru a v blízkosti nebezpečných míst.

7.5.1. Na soutěžích I. stupně pro kategorie MD 10-15 a na soutěžích II. a III. stupně pro všechny kategorie lze zkrátit minimální vzdálenost vysílačů od startu na nejméně 500 m. O této skutečnosti musí pořadatel včas informovat závodníky.

7.5.2. Na soutěžích II. a III. stupně může být sloučen start a cíl za předpokladu dodržení vzdáleností podle čl. 7.5. a 7.5.1. s vyjímkou pro umístění majáku nebo koncového vysílače.

8.2. Délka trati se měří po přímce mezi vysílači v optimálním pořadí. V případě, že tato přímka vede přes zakázaný prostor nebo neprůchodná místa, měří se délka trati po spojnici zachycující nejkratší možný postup.

8.3. Trať musí být postavena tak, aby převýšení nepřesahovalo 6 % z délky trati po předpokládaném postupu závodníka, převýšení se určuje jako součet všech stoupání na předpokládaném postupu závodníka.

8.5. Časy vítězů, délky tratí a počty vysílačů v jednotlivých kategoriích pro denní závod jednotlivců v pásmu 3,5 MHz na soutěžích I. stupně:

Kat.	Čas vítěze	délka trati	počet TX	kat.	Čas vítěze	délka trati	počet TX
D 10	-	2-3 km	2-4	M 10	-	2-3 km	2-4
D 13	-	3-5 km	3-4	M 13	-	4-6 km	3-5
D 16	65 min	6 km	4	M 16	65 min	8 km	4
				M 16E	60 min	8 km	4
D 20	75 min	8 km	4	M 20	70 min	10 km	5
D 20E	65 min	8 km	4	M 20E	65 min	10 km	5
D 41	70 min	6 km	4	M 41	70 min	7 km	4

8.6. Pro závody v pásmu 144 MHz platí časy vítězů podle čl. 8.5. zvětšené až o 10 %.

9.1.3. Jednou provedená instalace antény nesmí být v průběhu závodu měněna.

10.2. Značkovací zařízení musí být umístěno ve výšce 50 až 120 cm nad zemí a maximálně 50 cm vodorovně od svislice spuštěné ze středu zářiče.

10.3. Na soutěžích I. a II. stupně musí být značkovací zařízení umístěno na pevném stojanu,

10.4. Na soutěžích I. stupně musí být značkovací zařízení opatřeno trojbokým hranolem, který je sestaven ze tří čtverců o velikosti max. 30 x 30 cm rozdělených diagonálně na horní bílé a dolní oranžové pole. V tom případě může být značkovací zařízení umístěno až 2 m vodorovně od svislice spuštěné ze středu zářiče.

13.1. Oboustranně souvisle nad zemí značený koridor závodník musí povinně proběhnout v určeném směru a nesmí jeho hranice příčně překračovat.

13.2. Jednostranně nebo přerušovaně značené koridory slouží jako pomocné naváděcí linie, které závodník nemusí povinně dodržovat.

13.3. Startovní koridor však musí závodník dodržet až k jeho konci bez ohledu na způsob značení.

13.4. ... Startovní koridor začíná na startovní čáře a nesmí být delší než 250 m. ...

13.5. Cílový koridor slouží k navedení závodníka od majáku resp. od koncového vysílače na cílovou čáru. Jeho délka nesmí být větší než 1000 m.

Příloha č. 2

Výtah ze směrnic pro stavbu tratí

čl. 3. Nebezpečná místa

- 3.1.1. Pokud zvolí stavitel trati terén se skalami, musí stavět trať s ohledem na kategorie tak, aby se vyhnul převisům, skalním stěnám, sutím a jiným nebezpečím.
- 3.1.3. Tratě smí být vedeny přes vodní toky pouze v případě, že jsou po pás závodníků dané kategorie přebroditelné. ...
- 3.1.4. S ohledem na věkové kategorie by neměli závodníci při závodu přebíhat silnice vyšší než II. třídy. ...

čl. 7. Délky tratí

- 7.1.1. Délka se volí s ohledem na členitost terénu. V členitějším terénu dosáhnou závodníci i na kratších tratích časů, které by v rovině odpovídaly více nabíhaným kilometrům.

čl. 10. Náběhy ke kontrolám

- 10.1. Závodník by měl mít možnost nabíhat ke kontrolám z různých směrů. V tomto by neměl být omezen např. kontrolou těsně u nějakého uzavřeného prostoru.
- 10.4. Kontrola i obsluha by měla být pokud možno co nejvíce maskována, aby nenaváděla závodníky z velké vzdálenosti.

čl. 11. Zakázaná a nepřístupná místa

- 11.2. Nepřístupnými místy se rozumí hluboké a strmé rokliny, úzké skalní rozsedliny, nepřístupné vrcholy skal, močály, místa za nepřekonatelnou překážkou a další těžko přístupná místa bez pomůcek a speciální přípravy. Také tady nesmí být umístěny kontroly.

čl. 12. Umístění kontroly z hlediska šíření vln v KV pásmu

- 12.1. Všeobecně však při dodržení následujících bodů není umístění kontrol v pásmu 3,5 MHz kritické
- 12.4. Z hlediska šíření vln se nesmí anténa ani protiváha vysílače v pásmu 3,5 MHz umístit v blízkosti větších kovových předmětů - plotů, vedení, kovové konstrukce /platí pravidlo, že vysílač se umístí alespoň tak daleko, jak je kovový předmět vysoký/.

čl. 13. Umístění kontroly z hlediska šíření vln v pásmu VKV

- 13.3. Z hlediska šíření vln se nesmí anténa vysílače v pásmu 144 MHz umístit v blízkosti odrazových ploch /skalní stěny, vysoké budovy/. Taktéž je třeba rozmyslet, příp. předem odzkoušet umístění vysílače v místě potenciálního vzniku odrazů a nehomogenního elmg. pole /hluboká údolí, ostré rýhy, kontroly ve svahu a pod./.
- 13.4. Vyvarovat se stavbě tratí v blízkosti výkonných TV a R vysílačů příp. amatérských převáděčů.

čl. 14. Umístění kontroly - obecná pravidla

- 14.2.1. Kontroly se neumisťují do neprůchodného terénu /např. rozsáhlý a hustý hustník, velký polom a pod./.
- 14.5.1. Nemělo by být vidět zdaleka přibíhající a odbíhající závodníky.
- 14.6. Kontrola by neměla být taktéž umístěna na dominantních místech v terénu.
- 14.7. Kontrolu nelze z důvodu regulérnosti a stejných podmínek závodníků umístit tam, kde by už několik prvních závodníků vyšlapalo zřetelně viditelnou pěšinu ke značkovacímu zařízení /např. ve vysokém porostu/.

čl. 19. Startovní koridory

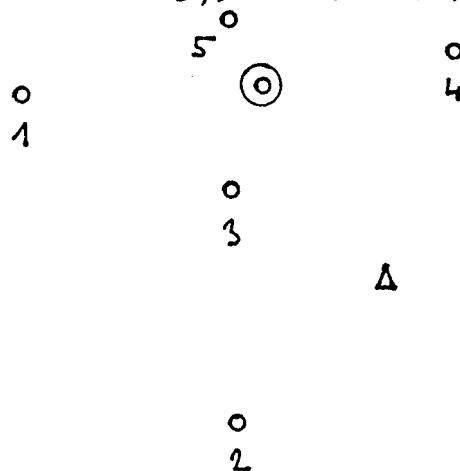
- 19.2.3. Každý koridor by měl mít dobrou průchodnost, neměl by vést např. přes těžko překonatelné překážky, ~~poh~~, hustník, vysoký porost a příliš rozbity povrch.
- 19.3. Startovní koridor dané kategorie nemusí být ideálním náběhem na první kontrolu, ale neměl by vést např. na opačnou stranu stranu od startu než kde jsou kontroly nebo ven ze soutěžní mapy.

Příloha č. 3

Tvary tratí ze soutěží národního žebříčku ROB

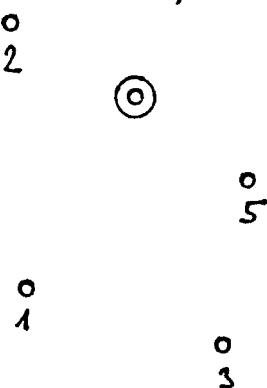
Mistrovství ČSFR 1992

mapa Karkulka - 3,5 MHz /MD 20/



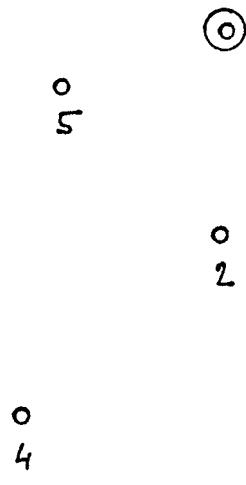
Mistrovství ČSFR 1992

mapa Karkulka - 3,5 MHz /MD 16/



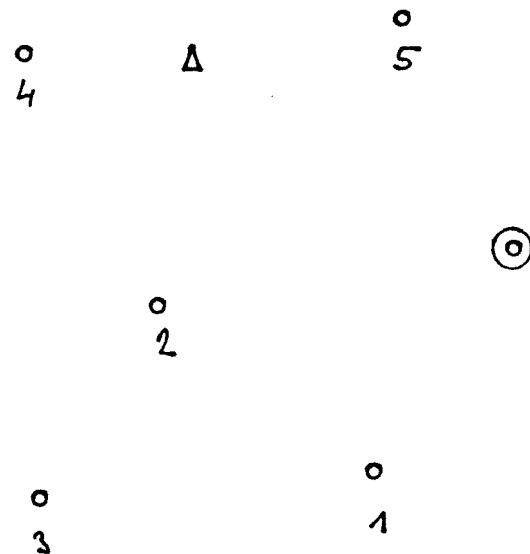
Veletržní pohár 1994

mapa Viklan - 3,5 MHz

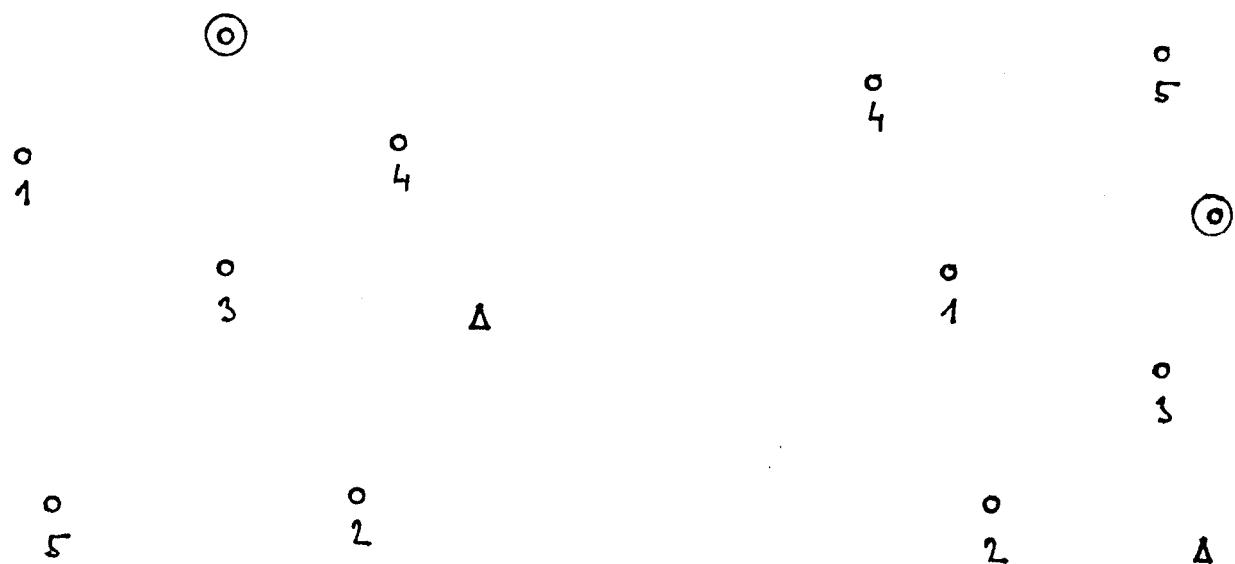


Podzimní pohár 1995

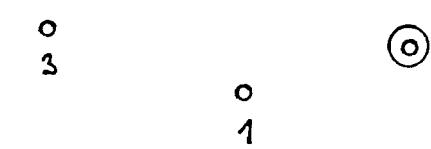
mapa Řásnička - 145 MHz



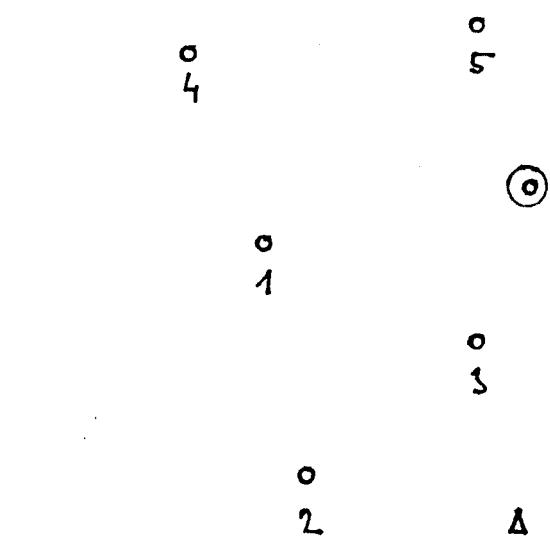
Mistrovství ČR 1995
mapa Houpačka - 145 MHz



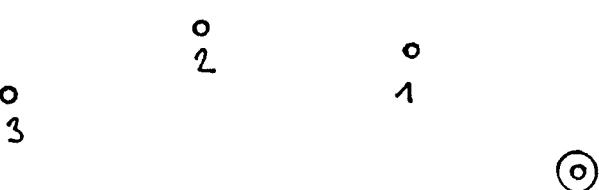
Krušnohorský šotek 1995
mapa Rájec - 145 MHz



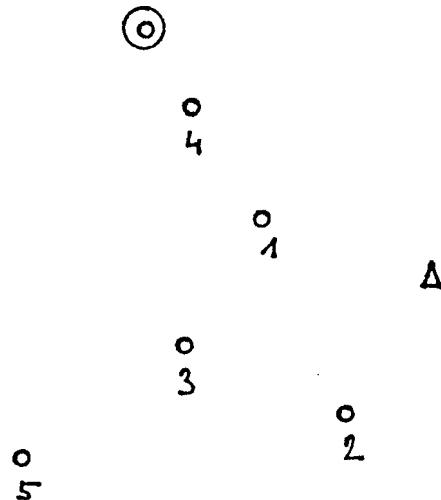
Mistrovství ČR 1995
mapa Vrážky - 3,5 MHz



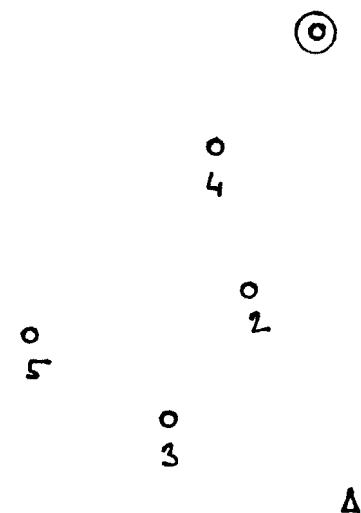
Železnobrodský korálek 1997
mapa Pecen - 145 MHz



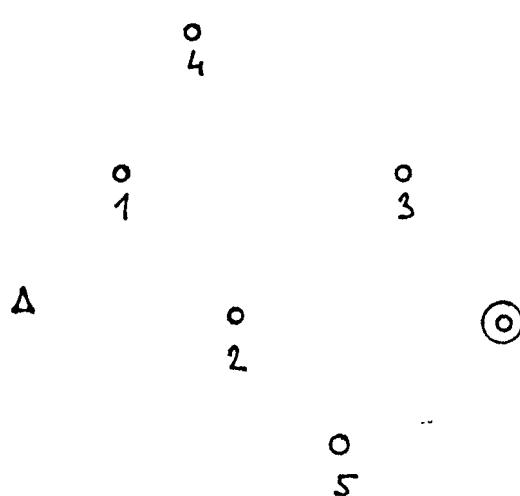
Český pohár 1997 /MD 10-15/
mapa Horka I. - 145 MHz



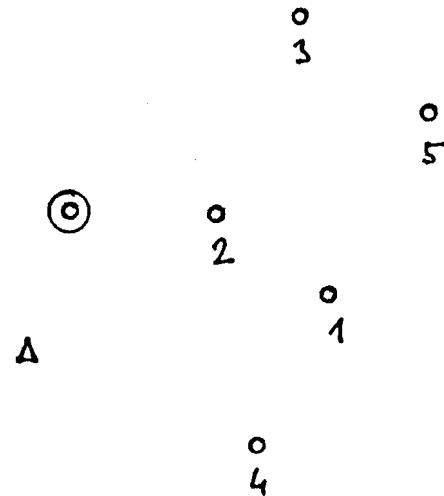
Český pohár 1997 /MD 10-15/
mapa Stráž I. - 3,5 MHz



Hanácké pohár 1997
mapa Ptenské polesí - 145 MHz

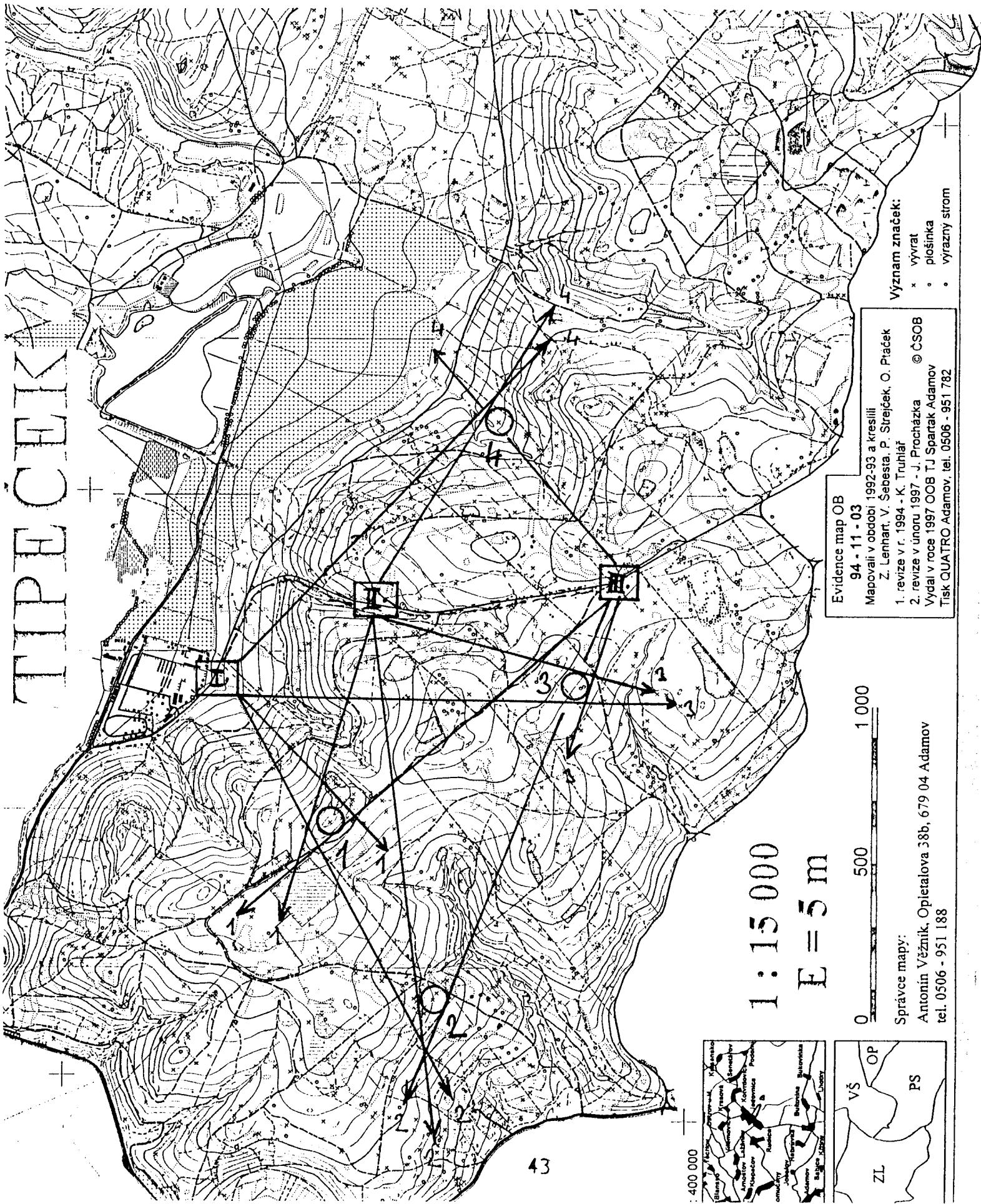


Velká cena Šumavy 1997
mapa Slepčí hory - 3,5 MHz

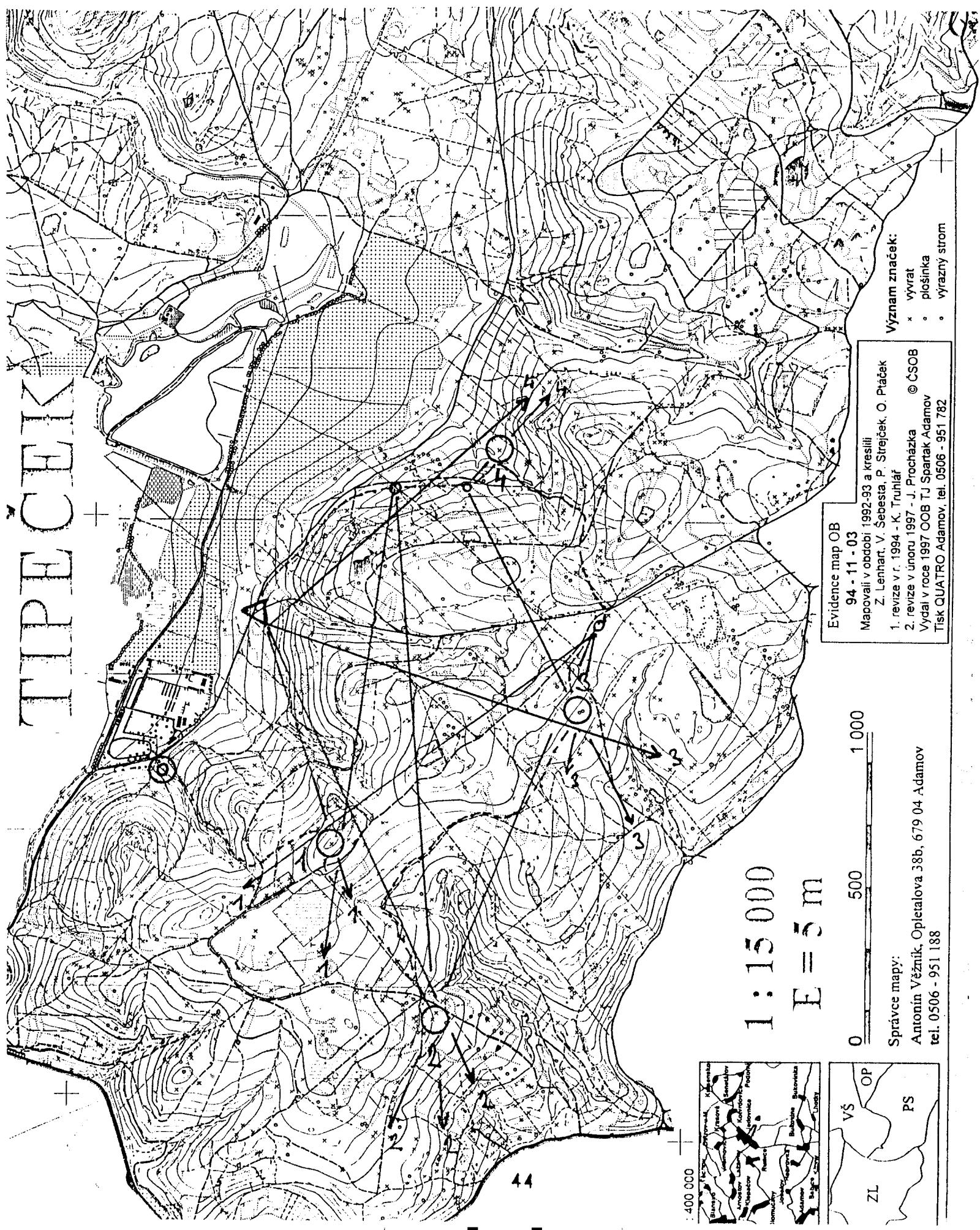


Příloha č. 4

Zákresy na mapě - zákresy z předem stanovených míst



Zákresy na mapě - zákresy při postupu mezi vysílači



Příloha č. 5

Hodnocení taktických dovedností

1. Pravidla ROB

- Ø - pravidla nezná
- 1 - má základní znalosti pravidel
- 2 - pravidla ovládá, nenachází souvislosti se skutečností v závodě
- 3 - pravidla ovládá, dokáže jich využít při stanovení taktiky

2. Odhady vzdálenosti vysílačů podle síly signálu

- Ø - nerozezná silný a slabý signál
- 1 - rozezná silný a slabý signál, nedokáže určit vzdálenost
- 2 - odhadne vzdálenost u slabších vysílačů
- 3 - odhadne vzdálenost i u silnějších vysílačů
- 4 - odhaduje vzdálenost přesně na obou pásmech

3. Rozmístění vysílačů v závodním prostoru - tvary tratí

- Ø - nedokáže určit správné pořadí
- 1 - dokáže určit správné pořadí a zdůvodní jej

4. Zákresy směrů a vzdáleností vysílačů do mapy

- Ø - nezná mapu a mapové značky, nepracuje s buzolou
- 1 - dokáže buzolou zorientovat mapu, neumí azimut, neurčí své stanoviště, zákresy dělá nepřesně
- 2 - zorientuje mapu a s menšími problémy se v orientuje, najde své stanoviště, při pohybu se v mapě neudrží, umí azimut, nepřesnosti při kreslení
- 3 - umí pracovat s mapou a buzolou, při pohybu se v mapě udrží /ne v rychlosti/, zákresy s menší odchylkou
- 4 - bez problémů pracuje s mapou a buzolou, udrží se v ní i při vysoké rychlosti, přesné zákresy, nedochází ke ztrátám

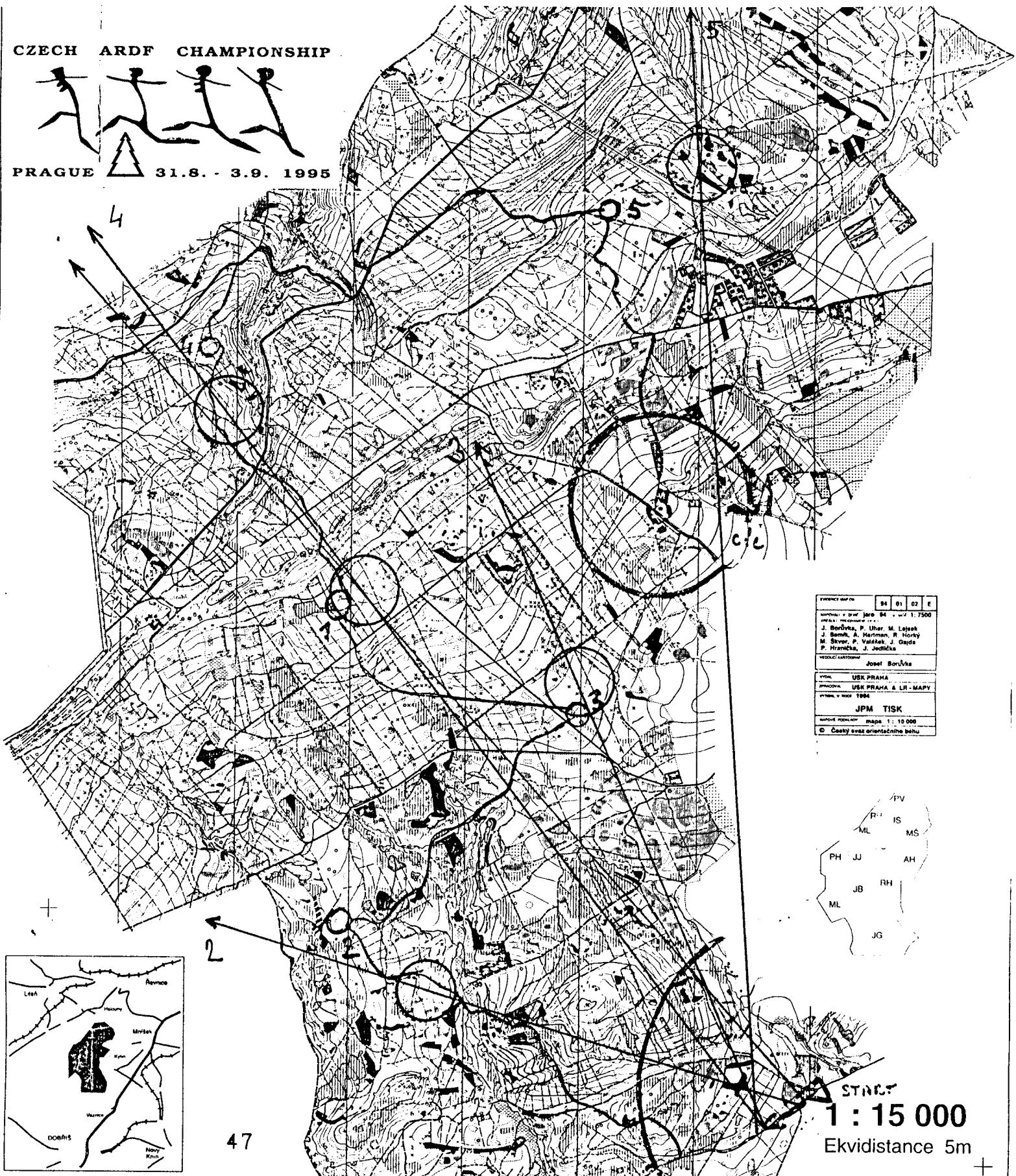
5. Dohledávka vysílače

- Ø - neví u kterého vysílače se nachází, dohledává podle soupeřů
- 1 - nesleduje začátek relace, zaměřuje se zpožděním a pomalu, nestihne zaměřit v relaci, čeká do další relace
- 2 - nesleduje začátek relace, zaměřuje pomalu, zapomíná na prutovou anténu /3,5 MHz/, neztlumuje /145 MHz/
- 3 - zaměřuje dobře, ale pomalu, postupuje stále za signálem bez ohledu na prostupnost terénu a porostů
- 4 - dobře a rychle zaměřuje, rychle postupuje zaměřeným směrem, při rychlém postupu za relace neměří nebo jen občas
- 5 - přesně a rychle zaměřuje, volí optimální postup s ohledem na terén a jeho prostupnost, stále zaměřuje i při vysoké rychlosti běhu

Příloha č. 6

Provedení zákresů a odhadu umístění a porovnání se skutečností

Mistrovství ČR 1995 - mapa Vrážky - pásmo 3,5 MHz



Příloha č. 7

1. mapa PEČEN - pásmo 145 MHz

- start v údolí, po počátečním zaměření směru vysílačů proveden odhad vzdálenosti
- značné rozdíly v odhadu umístění vysílačů proti skutečnosti a to i jak co do směru tak i vzdálenosti
- v příběhu závodu doměřováno, postup v pořadí vyhledávání vysílačů stanoven správně
- nesprávné zaměření a postup při dohledávce vysílačů č. 1 a 2

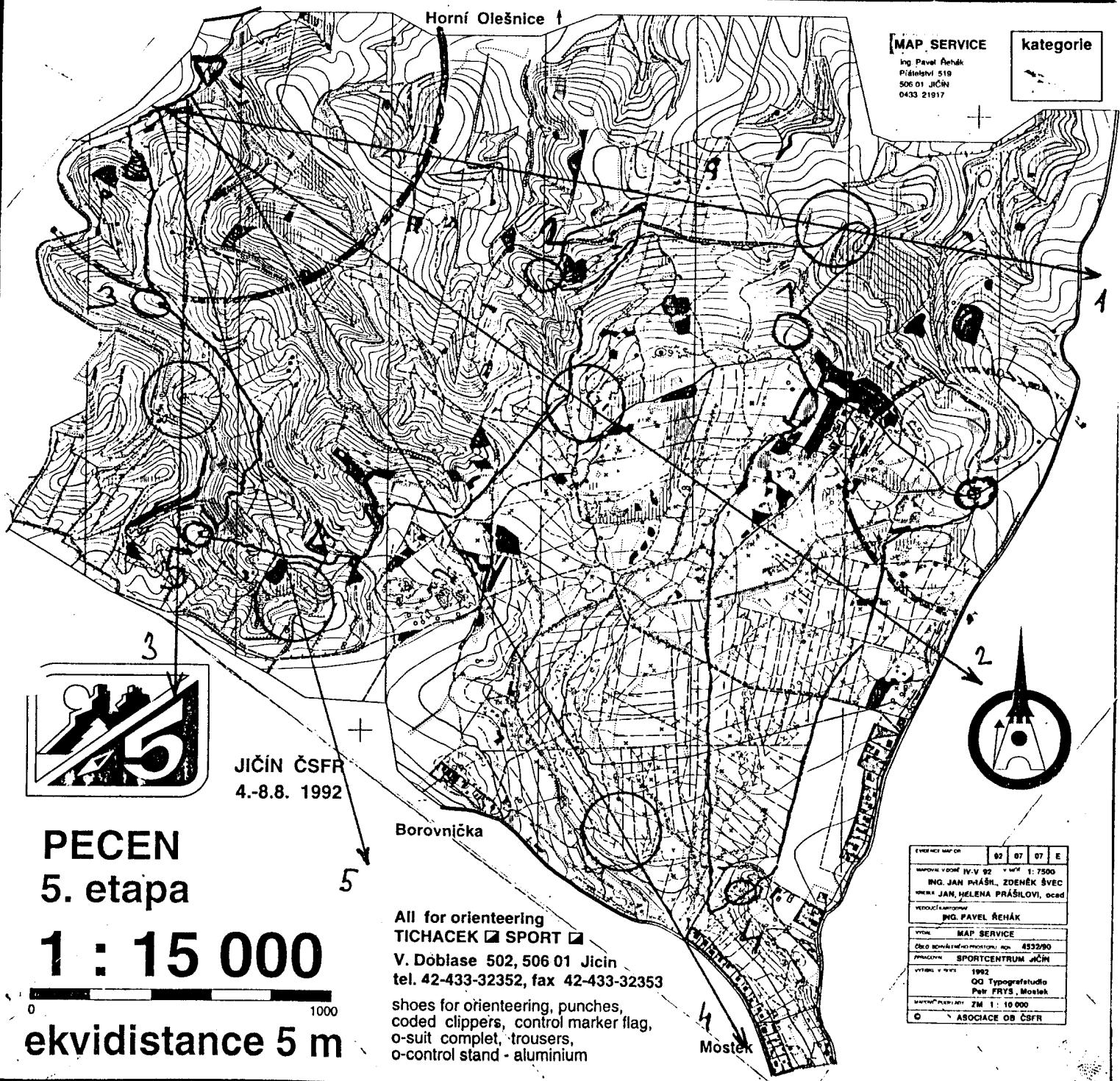
2. mapa PTÁNSKÉ POLEČÍ - pásmo 145 MHz

- špatně odhadnuté umístění vysílače č. 1 (původně mezi vysílače 3 a 4)
- špatně zvolené pořadí vyhledávání vysílačů 4 - 1 - 2 - 5 - 3 - C (správně 1 - 4 - 3 - 2 - 5 - C)
- závodník proběhl kolem vysílače č. 1 sníž jej dohledal a musel se pro něj vráti
- problémy při dohledávce u vysílačů 1, 2, 5

3. mapa SLEPIČÍ HORY - pásmo 3,5 MHz (zkrácené relace)

- špatný postup mezi vysílači 1 - 5 (vlevo od hřbetu přes kamenné pole, správně vpravo dolů na cestu)
- špatný postup mezi vysílačem 2 a cílem (vpravo na cestu, správně na cestu vlevo od vysílače)

5 DNŮ OB ▲ 5 TAGE OL ▲ 5 DAYS OL



Slepíčí hory – sever

1 : 15 000 ekvidistance 5 m

mapovali v měřítku 1:7 500 v I.–IV.1995
Josef Rychtecký, Josef Hejzlar, Martin Brožka
kreslili (OCAD) Josef Rychtecký, Josef Hejzlar
evidence map 95 04 01 Z
zpracovala TJ OB České Budějovice (VCB)

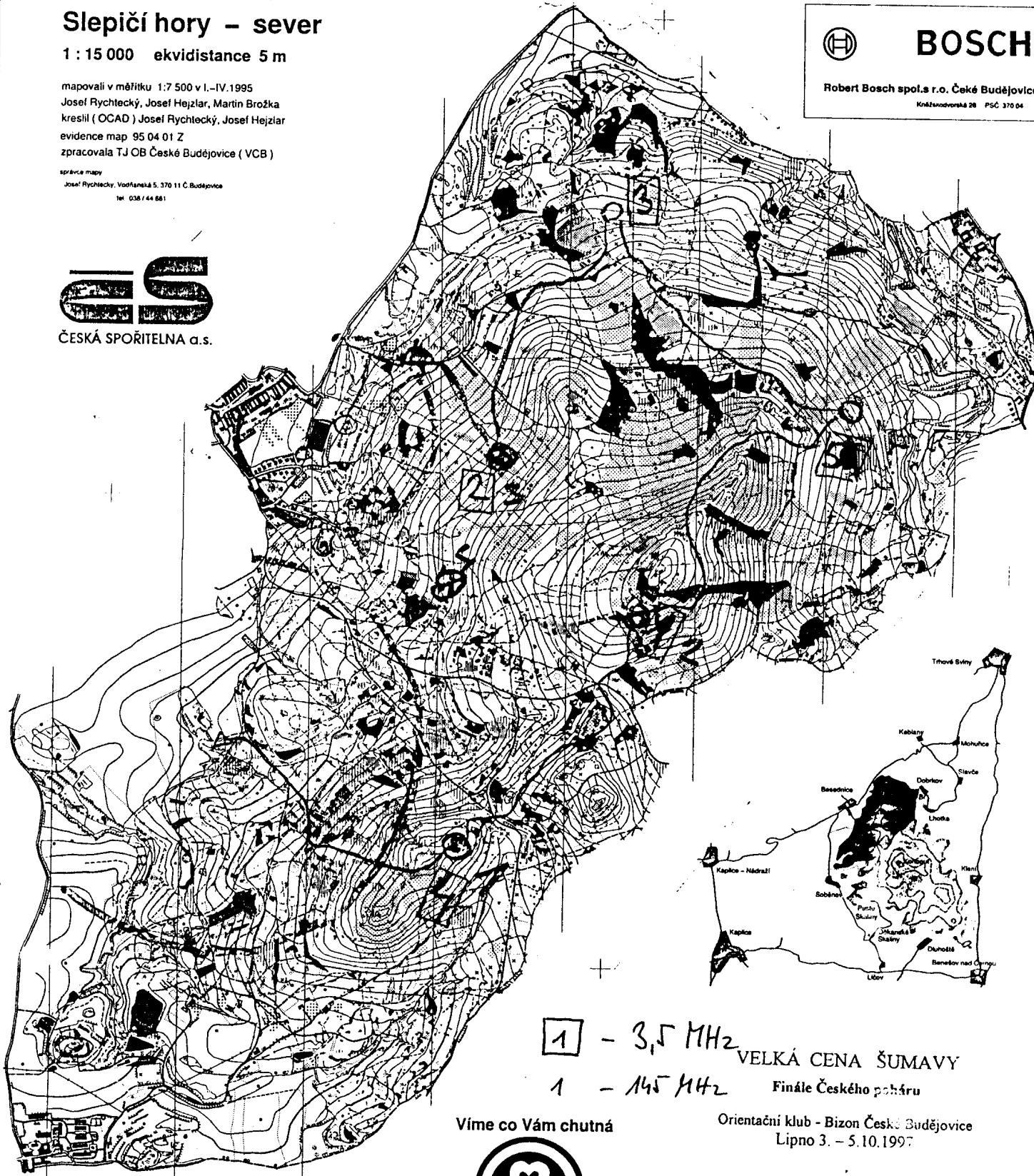
správce mapy
Josef Rychtecký, Vodňanská 5, 370 11 Č. Budějovice
tel. 038 / 44 661



BOSCH

Robert Bosch spol.s r.o. Čeké Budějovice
Knářskovská 26 PSČ 370 04

es
ČESKÁ SPOŘITELNA a.s.



1 - 3,5 MHz

VELKÁ CENA ŠUMAVY

1 - 145 MHz

Finále Českého pocháru

Víme co Vám chutná



Pekárna Srnín

382 02 Zlatá Koruna
tel : 0337 / 842 95

Orienteační klub - Bizon České Budějovice
Lipno 3. – 5.10.1997

MOTOR JIKOV