TRÉNINOVÉ PLÁNY

ORIENTAČNÍ SPORTY

PŘEHLE PLÁNŮ PRO TRÉNINKY POCHÁZÍ JAK Z VLASTNÍ DÍLNY, TAK JE INSPIROVÁN NEBO PŘEJAT Z JINÝCH ZDROJŮ, JEŽ JSOU U PLÁNU UVEDENÉ. PŘI PŘEJÍMÁNÍ JE TŘEBA TENTO ZDROJ VŽDY CITOVAT. TRÉNINKOVÉ PLÁNY SLOUŽÍ PRO POTŘEBY NAŠICH SPORTOVCŮ I PRO INSPIRACI JINÝM. PŘI SPECIFIKACI TRÉNINKU TEDY BUDEME ČASTO UVÁDĚT POUZE JEHO NÁZEV, PŘÍPADNĚ JEN ZÁKLADNÍ POPIS – PODROBNOSTI JSOU PAK V TOMTO DOKUMENTU.

OBSAH

1 Rozcvičky a vyklusání 3
1.1 Klasická rozcvička 3
1.2 Rozcvička před závodem 3
1.3 Intelektuální rozcvička 3
1.4 Vyklusání 3
2 Tréninky 4
2.1 Brambory 4
2.2 Děsivé štafety 5
2.3 Doručte tajnou zprávu 6
2.4 Druhá kontrola 7
2.5 Hvězdicové skupiny 8
2.6 Lesní škola 9
2.7 Neznámý cíl 10
2.8 Paměťák - piktogramový 11
2.9 Pomlázková stíhačka 12
2.10 Probuzení po zimním spánku 13
2.11 Slepá mapa – opravdu 14
2.12 Tasemnice 15

1 Rozcvičky a vyklusání

1.1 Klasická rozcvička

cíl — Připravit tělo na aktivní výkon, prevence zranění vzniklých z pohybu.

akce
- lehký poklus posléze se zařazením některých jednoduchých prvků jako např.běh bokem atp (asi 3-10“)
- atletická abeceda – lifting, skipping, zakopávání (asi 5-7“, při tréninku venku delší), délka dle skupin účastníků
- dynamický strečink – předcvičuje někdo z účastníků (asi 5“)

zdroj — atletická komunita

1.2 Rozcvička před závodem

cíl — Připravit tělo na aktivní výkon, prevence zranění vzniklých z pohybu. Provádí se těsně před startem závodu, resp. měřeného či jiného běžeckého tréninku.

akce
- klus minimálně do zahřátí organismu, nejlépe cestou na start nebo v prostoru startu na přístupové cestě (5-10“)
- atletická abeceda – lifting, skipping, zakopávání (zapojit do předchozího bodu)
- dynamický strečink – předcvičujeme si sami, důraz na práci kotníků (asi 5“)

zdroj — atletická komunita

1.3 Intelektuální rozcvička

cíl — Aktivace mozku, částečné snížení nervozity. Provádí se bezprostředně před sportovním výkonem – např. ve startovním koridoru, při startu prvních úseků štafet atp.

akce — K tomuto cvičení jsou zapotřebí alespoň dva – jeden předvádí náhodné pohyby tělem a ten druhý je ihned opakuje. (min 2x1“)

zdroj — Jiří Šlédr

1.4 Vyklusání

cíl — Relaxace svalů, prevence zkrácení šlach, odpočinek, pozvolné snižování tělesné teploty.

akce
- lehký poklus (asi 10“)
- statický strečink s důrazem na nohy (asi 5“)

zdroj — atletická komunita

2 Tréninky

2.1 Brambory

cíl	způsob běhu na různou vzdálenost – obvykle od klasického sprintu až po střední délku (dle nastavení tratě)
příprava	• Používá se jako jeden ze segmentů tréninku. • ROZCVIČKA
hlavní část	Tato hra je inspirována starou irskou hrou, která oslavovala dobrou úrodu brambor. Víčka jsou s rozestupy umístěna na trase dlouhé dle zvolené obtížnosti hry - Irové to hráli i na trase dlouhé několik kilometrů. Soutěží mezi sebou několik týmů. Po odstartování hry vybíhá ze startovní čáry, která je vzdálena cca 10 metrů od prvního víčka (brambory) první běžci všech týmů. Každý sebere jedno víčko a vrací se na začátek, hned po jeho návratu startuje druhý člen týmu. Vítězí tým, který má po skončení nejvíce víček.
závěr	• Navazují další části tréninku.
další práce	-
zdroj	Jan Vrtiška (ZŠ Vrané nad Vltavou) atletikaprodeti.cz

2.2 Děsivé štafety

cíl

Trénink psychické odolnosti.
Některé dosavadní statistiky ze závodů ukazují, že naši lidé se na první kontrolu dostávají velmi opatrně. Na jednu stranu je dobré na jedničku jít s rozvahou, les si osahat a pak to teprve rozbalit. Na druhou stranu zde hraje roli jistá obava a nezkušenost daná relativně malým počtem absolvovaných závodů.
Proto budeme trénovat jen běh od startu na první kontrolu; pak se člověk vrátí a předá druhému a zároveň poslednímu členu štafety. Vše bude jinak. Co se bude moci pokazit, to se pokazí a ještě něco navíc.
Zároveň by se účastníci měli dostat do oblasti setrvalého stavu – tomu je potřeba přizpůsobit délku úseku.
Také jde částečně o trénink odhadu vzdálenosti.
Dále by se měli účastníci naučit, že při štafetách se mají zajímat především o svoji trať a nekoukat, kde co lítá.

příprava

- Formální přivítání, seznámení účastníků s cílem a průběhem tréninku. Rozdělení do štafet o 2 lidech tak, aby se dodržely skupiny (asi 15“)
- Co udělat, když se ztratím. (3“)
- ROZCVIČKA

hlavní část

Trénink má povahu orientačního sprintu na krátkou či střední vzdálenost. Na mapách bude zakreslen pouze start a první kontrola. Mapy se mezi členy štafety předávají, kontroly se cvakají do průkazky nalepené na mapě. Počítáme přibližně s 5-7 starty tak, aby se hlavní část tréninku vešla do 50“. Kontroly nemají kódy, je tedy nutné najít opravdu tu svoji. Mapy a délky na 1.kontrolu přibližně:

- DOSPĚLÍ – mapa bez cest, mapa pouze s porostem, mapa pouze s vrstevnicemi, bílý papír se směrovkou na sever, totéž ale rozstříhané. Vzdálenost jedním směrem asi 400-500m.
- MLÁDEŽ – mapa s cestami, mapa bez cest (vícekrát), bílý papír se směrovkou na sever. Vzdálenost asi 300-400m.
- DĚTI – mapa s cestami, kontroly budou na rozdíl od ostatních od startu vidět, je třeba použít louku. Vzdálenost asi 250 m.

Správné kontroly se staví obvykle bez lampionů, případně se nezapichují do terénu a jen se pohodí na zem. V terénu jsou naopak řádné dané falešné kontroly s lampiony. Mapy na startu jsou přeházené.

závěr

- Po tréninku vyklusání.
- Vyhodnocení toho, co se dělo v lese, dojmy účastníků, největší problémy.

další práce

Úkol pro všechny – zakreslit do map postupy obou členů štafety.
Trenér – zkontrolovat průkazky, připravit výsledky. Zkontrolovat namátkově zákres postupů. Učinit další obecné závěry, pokud se již neprobraly namístě po akci.

zdroj

Jan Müller

2.3 Doručte tajnou zprávu

cíl	Trénink sprintu, týmové spolupráce a částečně také trénink myšlení pod tlakem.
příprava	• Formální přivítání, seznámení účastníků s cílem a průběhem tréninku. Rozdělení do štafet alespoň o 2-4 lidech tak, aby se dodržel přibližně stejný průměrný věk ve všech stejný (asi 6“) • ROZCVIČKA
hlavní část	Předem je třeba si připravit do zalepených obálek sadu rébusů či jednodušších hlavolamů – podle věku účastníků. Každá štafeta si vybere před startem jednu ze zalepených obálek a pak se běží klasický štafetový běh. Délka trasy by se měla kolo od kola zvětšovat, aby si účastníci vyzkoušeli jak sprint, tak běh na delší vzdálenost a naučili se trochu hospodařit s energií a dechem. Která štafeta v daném kole zvítězí, může obálku rozlepit a má 1 minutu na rozluštění rébusu. Pokud jej vyluští, získává do dalšího kola závodu výhodu (např. malý náskok v dalším kole, ostatní štafety musí startovat ze sedu/lehu atp.). Složení štafet lze, resp. někdy je dokonce třeba promíchat, aby nevítězili stále ti stejní. Navíc to napomůže navazování nových vztahů při další spolupráci.
závěr	• Po tréninku vyklusání. • Probrat, jak kdo hospodařil s dechem při různých vzdálenostech štafetových úseků. • Tento trénink při vhodném plánování zabere 1 hodinu.
další práce	-
zdroj	Jan Müller

2.4 Druhá kontrola

cíl

Zapamatování si odběhu od následující kontroly k té další. Procvičení paměti.

příprava

- Formální přivítání, seznámení účastníků s cílem a průběhem tréninku. (asi 7“)
- Co dělat, když se ztratím (3“).
- ROZCVIČKA

hlavní část

Stává se, že se člověk na kontrole zamotá a odběhne od ní špatným směrem, což vede ke zbytečným kufrům. Proto je důležité již při přiblížení ke kontrole přímo v terénu vidět, kudy přesně se budu vzdalovat.

Připravíme jednodušší trať s větším počtem kontrol. Je dobré, když mezi kontrolami je pouze jeden správný, resp. ideální postup (pokud ne, nevadí, jen nám to zvýší počet map).

Mapy jsou umístěné jako na klasickém paměťáku, avšak s tím rozdílem, že nejsou přímo na kontrole, ale až za ní ve směru správného postupu. Ano, pokud je takových postupů více, je třeba mapu dát na více míst. Na mapě je zakreslená vždy aktuální kontrola, následující i ta za ní, tedy vždy tři kontroly. Kontroly se nečíslují, aby si účastníci museli pamatovat i směr běhu.

závěr

- Po tréninku vyklusání.
- Vyhodnocení zážitků z lesa, kdo si jak pamatoval postupy a odběhy od kontrol, případné potíže a komplikace.

další práce

Žádné (pokud účastník běží správně, trať jej sama dovede na start). Pokud chcete, je možné měřit čas.

zdroj

Jan Müller

2.5 Hvězdicové skupiny

cíl	Běžecká vytrvalost zabalená do orientačně lehčí hvězdicové trati (udrží se tím dobrý přehled o účastnících).
příprava	• Setkání na místě. (asi 5“) • Formální přivítání, seznámení účastníků s cílem a průběhem tréninku. (asi 20“) • Co udělat, když se ztratím. (3“) • ROZCVIČKA
hlavní část	Na mapě je nakreslen start a hvězdicově kontroly s bodovým ohodnocením – např. kontroly 3A, 3B, 3C… jsou za 3 body, kontroly 5A, 5B… za 5 bodů atp. Na kontrolu musí od startu vždy společně jít skupina alespoň o tolika členech, kolik bodů kontrola poskytuje – tj. např. na kontrolu 4B musí vyrazit od startu skupina minimálně 4 lidí, musí tam společně dojít a společně se vrátit na start. U kontrol s bodovým ohodnocením 10 a více musí vždy jít ve skupině alespoň 1 člen skupiny A, u ohodnocení 20 a více alespoň 2. Vzdálenost na kontrolu asi 100-500m. Více bodované kontroly jsou blíž. Časový limit je 60“. Trenér může udělit penalizaci za nedůvodné lelkování na startu během tréninku po dobu delší než 3“ - cca 1-3 body podle doby meškání.
závěr	• Kontrolní měření tepu hned po doběhu – může se realizovat i při prodlevě na stratu během tréninku. • Vyklusání. • Zjistit, jak se komu dýchalo. • Vyhodnocení toho, co se dělo v lese, dojmy účastníků, největší problémy.
další práce	Úkol pro všechny – zakreslit do map postupy. Trenér – zkontrolovat průkazky, připravit výsledky. Zkontrolovat namátkově zákres postupů. Vyhodnotit tepovou frekvenci a způsob běhu. Učinit další obecné závěry, pokud se již neprobraly namístě po akci.
zdroj	inspirováno tréninkem OOB Kamenice

2.6 Lesní škola

cíl

Individuální orientační trénink, natrénování nebo prověření základních orientačních dovedností, sdílení zkušeností.

příprava

- Setkání na místě v předem rezervovaný čas. (max 5“)
- Formální přivítání, seznámení účastníků s cílem a průběhem tréninku. (max 3“)
- ROZCVIČKA

hlavní část

V rámci tohoto tréninku má vždy jeden účastník pro sebe jednoho trenéra. Proto je třeba trénink předem rozvrhnout a na jednotlivé časy tréninku v trvání 45-60“ je třeba se předem zapsat. Tento typ tréninku je nesmírně náročný na koordinaci a na počet trenérů.
Společně s akcí jsou připravené další doprovodné akce, aby se ostatní nenudili.
Program vyučovací hodiny je individuálně přizpůsoben vždy konkrétnímu účastníku. V rámci přípravy by měla proběhnout diskuse nad tím, co je zapotřebí procvičit. Rámcový program je následující:

- nácvik startu s důrazem na mapový start,
- odebrání a složení mapy (hlavně u dětí),
- držení mapy ve směru pohybu (nejlépe ve směru běhu),
- zorientování sebe a mapy podle buzoly, někteří dělají podle terénu,
- další postup po orientačně náročné trati s krátkými postupy mezi kontrolami,
- zapamatování si postupu na další kontrolu + minimálně odběh od kontroly k té následující,
- účastník vždy nahlas říká, co právě dělá a nad čím přemýšlí, trenér komentuje, chválí, koriguje, nabízí alternativy,
- trasa obsahuje alespoň jeden úsek, který je dobrý jít podle azimutu,
- probírá se také technika pohybu, resp. běhu v terénu.

závěr

- Zopakování hlavních závěrů z vyučovací hodiny.
- Vyklusání.

další práce

Úkol pro všechny – zakreslit do map postupy. Případné další dotazy na trenéry.

zdroj

Jan Müller

2.7 Neznámý cíl

cíl	Sprint, lze použít i jako rozcvičku
příprava	• Navazuje na další segmenty tréninku. • ROZCVIČKA
hlavní část	Vyznačíme dvě rovnoběžné čáry, vzdálené od sebe 25 - 30 metrů. Všichni hráči se shromáždí za jednou z nich a na písknutí vyběhnou k druhé čáře. Jakmile však uslyší hvizd píšťalky, obrátí se a běží zpátky ke startu. Trenér může písknout ještě několikrát a pokaždé je to povel: obraťte se čelem vzad a utíkejte na opačnou stranu. Nikdo z hráčů si není jist, zda bude cílem první nebo druhá čára. Pak se píšťalka odmlčí, a kdo nejdřív proběhne čáru ve směru aktuálního běhu, vyhraje.
závěr	• Navazují další segmenty tréninku.
další práce	-
zdroj	Martin Nedbal (Baník Stříbro) atletikaprodeti.cz

2.8 Paměťák - piktogramový

cíl	Procvičení paměti, vytrvalost.
příprava	• Setkání na místě. (asi 5“) • Formální přivítání, seznámení účastníků s cílem a průběhem tréninku. (asi 10“) • Co udělat, když se ztratím. (3“) • ROZCVIČKA
hlavní část	Na mapě je nakreslen start a alespoň 5 (hvězdicových) kontrol, jejichž pořadí si účastníci volí dle vlastního uvážení. Čas se neměří, tedy je možný volný start podle toho, kdo kdy přijde. Menší děti (ca do 7-8 let) mohou jít ve dvojicích. Mapa s kontrolami je k dispozici pouze na startu a lze se k ní libovolně vracet. Na každé kontrole je papír s alespoň třemi piktogramy – ty je zapotřebí si zapamatovat a po doběhnutí do cíle je zakreslit. Pokud někdo zakreslí piktogramy ve stejném pořadí, jako byly nakreslené na kontrole, dostane prémiové body. Vzdálenost na kontroly asi 100-400m. Časový limit je 60“.
závěr	• Vybrat zakreslené piktogramy od účastníků. • Zjistit systém, jak si kdo piktogramy pamatoval (fotografická paměť, básnička, přiřazení předmětům, logika atp.). • Vyklusání. • Vyhodnocení toho, co se dělo v lese, dojmy účastníků, největší problémy. Podle mé zkušenosti je zapotřebí alespoň 5 kontrol po 3 piktogramech, spíš více.
další práce	Úkol pro všechny – vyhodnotit si taktiku, jakou metodu pamatování kdo použil. Tu pak zkusit aplikovat i na mapu. Trenér – vyhodnotit zákresy piktogramů a připravit výsledky.
zdroj	inspirováno orientační komunitou a psychologií paměti

2.9 Pomlázková stíhačka

cíl — Cílem ze pobavit. Akci lze uskutečnit pouze na Velikonoční pondělí.

příprava
- Setkání na místě. (asi 5“)
- Formální přivítání, seznámení účastníků s cílem a průběhem tréninku. Rozdělení do skupinek tak, že v každé skupině s podobnou výkonností je alespoň 1 holka. (15“)
- ROZCVIČKA

hlavní část — Akce se uskuteční na jednoduché mapově nenáročné trati. Ze skupinky startuje vždy první holka (případně holky) a s příslušným handicapem, který odpovídá délce trati, pak kluci. Handicap by měl být nastaven tak, aby všichni z družstva doběhli přibližně stejně. Pomlázku je dovolenou použít pouze v rámci **vlastní** skupinky takto:

  - při doběhnutí „vlastní“ holčiny na trati do cíle.
  - Pokud holka doběhne do cíle první, může se vrátit a do cíle pomlázkou honit zase ona kluky.
- DOSPĚLÍ – mapa bez cest, délka asi 2km.
- MLÁDEŽ – mapa bez cest, délka asi 1,5 km.
- DĚTI – mapa s cestami, liniová trať, délka asi 800m.

závěr
- Pod tíhou dojmů asi nezbyde na nic dalšího prostor.

další práce — Rozloučení a poděkování účastníkům. Pozvánka na další akce.

zdroj — Zdeněk Diviš

2.10 Probuzení po zimním spánku

cíl

Provádí se po zimním či jiném orientačním spánku – cílem je oživit vztahy mezi lidmi a připomenout si, k čemu je mapa a buzola a jak se tyhle předměty drží v ruce.

příprava

- Setkání na místě, volné hry dětí a klábosení dospělých. (asi 15“)
- Formální přivítání, seznámení účastníků s cílem a průběhem tréninku. (asi 10“)
- Rozdělení do skupin – zatím jen na papíře, skupiny použijeme až ve vlastním tréninku. Účastníci si skupiny pojmenují sami.
    - A – předškolní děti, max. 1.třída
    - B – školáci (podle počtu dětí i trenérů mohou být i 2 skupiny)
    - C - dospělí
- Co udělat, když se ztratím. (asi 3“)
- ROZCVIČKA

hlavní část

Hlavní část tréninku bude fyzicky nenáročná, jde přeci jen o seznámení se s terénem, mapou a jakési zatažení zpět do dob, kdy jsme ještě na podzim běhali orienťáky. Kromě zákresu do mapy opět opakujeme držení mapy – ohnout nepotřebnou část, palec na místě, kde jsem na posledy byl (nebo jsem si to myslel), mapa vždy ve směru běhu, pak se otáčet celý podle buzoly.

- DOSPĚLÍ (mapa bez cest) – formou indiánského běhu absolvování krátké tratě s instruktorem, upozorňování na porosty a zejména pak na terénní tvary a jejich zákres v mapě. Mezi kontrolami skupinu vždy vede vybraný dobrovolník, resp. skupinka se může dělit na více částí podle toho, kde chce jít jakým postupem, sraz je vždy na následující kontrole. Tato skupina odchází nejdříve, aby nerušila ostatní. (60-70“)
- MLÁDEŽ (mapa bez cest) – obdobně jako skupina DOSPĚLÝCH, jen kratší trasa více práce ve skupině. Podle toho, jak se budou děti cítit, mohou odvážlivci vyrazit sami napřed vždy na další kontrolu, kde bude sraz. Důraz kladen hlavně na zakreslení porostů, vody a dalších objektů jako např.posed, krmelec. (50“)
- DĚTI (plná mapa) – v mapě je zakreslená čára, kudy povede procházka. S dětmi se budou probírat základní barvy a značky na mapě, hlavně cesty. Když po cestě narazíme na kontrolu, zakreslíme ji společně do mapy. (40-50“)

závěr

- Vyklusání.
- Vyhodnocení toho, co se dělo v lese, na co pozor, co se povedlo.
- Následuje volno, hry atp.

další práce

Účastníci si do mapy zakreslí postupy.

zdroj

orientační komunita

2.11 Slepá mapa – opravdu

cíl	Azimut, směrová orientace, označení severu na mapě.
příprava	• Formální přivítání, seznámení účastníků s cílem a průběhem tréninku. (asi 10“) • Co udělat, když se ztratím. (3“) • ROZCVIČKA
hlavní část	Jako mapu používáme prázdný list papíru, na němž je pouze označen sever (nemusí nutně směřovat nahoru, ale také do strany, dolů atp.) a měřítko. První část – účastníci dostanou prázdný list papíru, kam si sever a měřítko zakreslí sami. Dále je nasměrujeme na konkrétní kontrolu, které je v terénu blízko nás. Účastníci pod dohledem kontrolu zakreslí do mapy včetně jejího pořadového čísla 1 (musí být nakreslené správně, tj. pokud si dám mapový sever nahoru, tak by číslice měla být svislá. Druhá část – na výše uvedené slepé mapě je zakreslená trať, kterou musí účastníci na čas proběhnout. V terénu jsou některé kontroly falešné buďto v podobném směru (např. o 30°jinam) nebo ve správném směru, ale v jiné vzdálenosti.
závěr	• Vyklusání. • Vyhodnocení toho, co se dělo v lese, dojmy účastníků, největší problémy.
další práce	Úkol pro všechny – vyhodnotit si chyby. Trenér – zkontrolovat průkazky, připravit výsledky. Pořadí se stanoví podle počtu chyb a teprve jaké druhé kritérium je čas.
zdroj	inspirováno orientačními tréninky na slepých mapách

2.12 Tasemnice

cíl	rychlost, reakce, spolupráce
příprava	• Hra se provádí jsou součást tréninku, zpravidla na jeho začátku, případně na konci. • ROZCVIČKA
hlavní část	Sestavíme družstva o stejném počtu členů, asi 4-5. Členové družstva se drží předchozího člověka alespoň jednou rukou za rameno nebo pas. Tak vznikne tasemnice. Pokud se někde rozpojí, poslední člen družstva automaticky odpadá. Cílem je poplácat posledního člena jiného družstva po zádech, znatelně, ale s citem. Pokud se to podaří, tento poslední člen vypadává ze hry. Tasemnice musí mít alespoň 2 členy, jinak končí. Vyhrává buďto poslední tasemnice (hra bez časového limitu) nebo tasemnice s největším počtem členů (hra s časovým limitem).
závěr	• Hra se používá jakou součást tréninku, navazují na ní tedy další aktivity.
další práce	-
zdroj	inspirováno Martinem Nedbalem (Baník Stříbro) atletikaprodeti.cz