

VII. Taktická příprava v ROB

ROB zařazujeme do sportů pro jednotlivce, nedochází zde k vzájemnému kontaktu se soupeři. Každý závodník se musí sám za sebe rozhodovat, sám si určuje tempo běhu, sám si volí pořadí vyhledávání vysílačů a sám si také zodpovídá za chyby, které v průběhu závodu udělal. K tomu, aby jich bylo co nejméně, slouží závodníkům taktická příprava. Jejím cílem je využití všech svých schopností a dovedností ke stanovení optimálního řešení, které vede k vítězství nebo alespoň co nejlepšímu výsledku. Taktika vychází ze schopností, zkušeností a osvojených dovedností každého sportovce. Základem je dobré zvládnutí přijímače a práce s ním, bez čehož by žádné taktizování nemělo cenu.

Taktickou přípravu můžeme rozdělit na:

1. obecnou taktickou přípravu
2. taktickou přípravu na danou soutěž
3. závod jako taktická příprava na vyšší soutěž
4. zhodnocení závodu z taktického hlediska, porovnání se soupeři.

Děti mladšího školního věku se teprve seznamují se sportem, získávají nové poznatky a zkušenosti, učí se základům, na kterých budou později stavět. Taktická příprava pro toto věkové období je tedy odlišná od taktiky starších sportovců. Dítě si ještě neuvědomuje důležitost některých úkonů, jsou pro ně nepodstatné, mnohdy je dokonce zdržují, zdají se jim zbytečné. Nechápou, proč by pro ně mělo být důležité např. správné určení tvaru trati, když podle přijímače stejně k vysílači doběhne. Zastavení na konci startovního koridoru, správné zaměření a určení dobrého pořadí se mu zdá jako příliš zdlouhavé. Nejčastější dětský argument je "něž to tam zaměřím a zakreslím tak mě další závodník dohoní". Záleží na trenérovi, jak se mu podaří dítěti vysvětlit, důležitost jednotlivých úkonů a na vyspělosti dítěte - musí samo chtít. Postupem času, kdy má za sebou dítě již více pokusů, pochopí, že určité činnosti zprvu "zdržující" se mu pak při samotném závodě vyplatí. Doba, během které dítě začne přemýšlet nad vlastními chybami a učit se z nich je u každého jedince jinak dlouhá, čím starší dítě, tím více se na svých i cizích chybách učí.

Taktická příprava u dětí zahrnuje tyto oblasti:

1. výuka pravidel ROB
2. odhady vzdálenosti vysílačů podle síly signálu
3. tvary tratí (rozmístění TX v závodním prostoru), zakresl směřů TX
4. postupy v terénu
5. orientační příprava

1. Výuka pravidel ROB

Žádný sport se nedá dobře provozovat bez znalostí pravidel daného sportu. Nejprve seznámíme děti se základními pravidly ROB. Neučíme je části, které jsou určeny pro pořadatele a rozhodčí, ale dbáme, aby se

naučily vše, co se týká povinností a práv závodníka. Po zvládnutí základů učíme děti využívat pravidel ke stanovení správné taktiky při závodě.

Příklad : délka trati pro děti MD 10-12 je podle pravidel 3 km, vysílače mohou být od sebe nejméně 400 m, vzdálenost od startu 500 či 750 m. Součtem vzdáleností podle počtu vyhledávaných vysílačů a podle umístění startu a cíle můžeme předpokládat umístění vysílačů. Děti nemají výuku pravidel příliš v oblibě, je pro ně nezajímavá. K učení a procvičování proto používáme hry a testy, které jsou zábavnější.

- a) správně odpověz - hráči sedí v kruhu, jeden dá někomu otázku, když správně odpoví má bod (kdo položí otázku, musí sám znát odpověď)
- b) štafety - zadá se otázka, běžci běží k metě, kde vyhledají a přinesou správnou odpověď
- c) testy pravidel - otázky na které dítě odpovídá nebo zaškrťává správnou možnost
 - délka cílového koridoru
 - A) do 250 m
 - B) do 1000 m
 - C) do 750 m
 - co nesmí závodník ve startovním koridoru
 - A) zaměřovat
 - B) vracet se
 - C) zastavit se
- d) pexeso - na hromádce otázky, na druhé odpovědi, dítě je musí k sobě správně přiřadit
- e) kdo rychleji odpoví - na otázku se snaží co nejrychleji správně odpovědět, první získá bod

2. Odhad vzdálenosti vysílačů podle síly signálu

Vzdálenost TX podle síly signálu je s dětmi lepší nacvičovat nejprve v pásmu 3,5 MHz, kde je odhad přesnější. Učíme děti, aby si uvědomily na jaký stupeň mají při určité vzdálenosti ztlumen přijímač. Na začátku výuky dbáme na stejné podmínky při jednotlivých nácvicích (aby jeden TX nebyl až za dvěma kopci a druhý na dohled). Každé dítě musí mít svůj přijímač, aby si na něj zvyklo a "osahalo" si jej. V pozdějším věku se jim odhad vzdálenosti hodí pro rozložení sil na trati tak, aby do blízkosti vysílače doběhly před začátkem relace.

3. Zákres směrů vysílačů, tvary tratí, určování pořadí

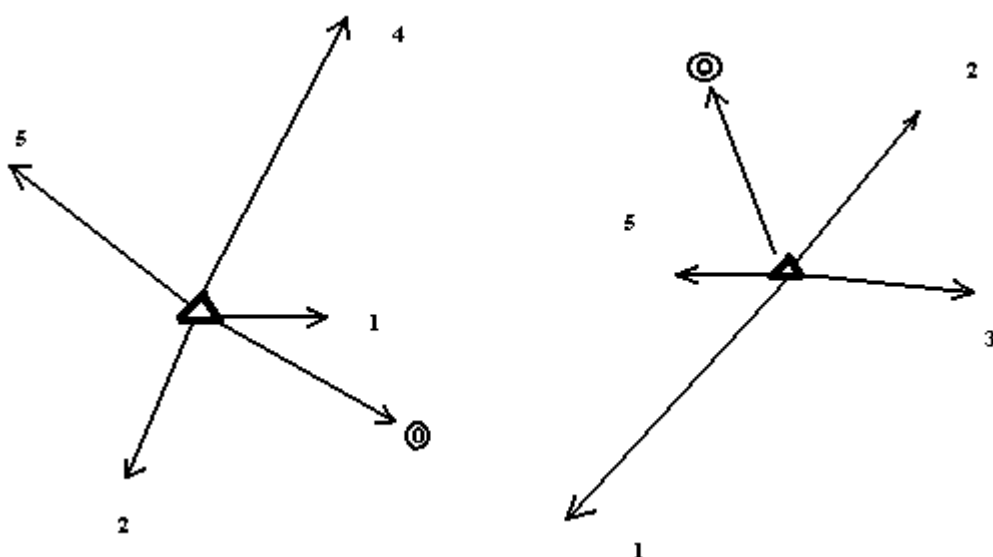
Jedná se o rozmístění vysílačů v závodním prostoru, kdy si závodník zaměřením, zakreslením směrů vysílačů, určením tvaru tratí a správnou volbou pořadí stanoví základní taktický postup.

Po odstartování závodník probíhá startovním koridorem, v jehož průběhu si naladí vysílače a maják. Zkušený závodník postupuje směrem k prvnímu předpokládanému vysílači a přitom si zakresluje podle zaměření směry vysílačů přímo do mapy nebo na přijímač či startovní průkaz. Děti, které nemají zkušenosti se zastaví na konci startovního koridoru, kde si zakreslí směry vysílačů a majáků, aby si mohly určit

optimální pořadí.

Hned od začátku učíme děti zakreslovat si směry kontroly, přestože je to nejprve zdržuje. Mohou si je kreslit na druhou stranu start. průkazu, na papír nalepený na přijímač nebo na okraj mapy. Po zvládnutí základu se učíme děti dělat zákres do mapy - k tomu je nutná znalost zorientování mapy, určení místa, kde stojím a srovnání s realitou. Nejprve budou zákresy do mapy velmi nepřesné, postupně se zlepšují. U malých dětí úplně postačí zákres alespoň na průkaz. Start značíme trojúhelníčkem, maják soustřednými kolečky. Šipka k vysílači se liší délkou, čím je vysílač slyšet slaběji, tím je šipka delší, čím kratší šipka, tím silnější vysílač. Zákres na konci koridoru provádíme proto, že na tomto místě musí být podle pravidel ROB dobře slyšitelné všechny vysílače i maják.

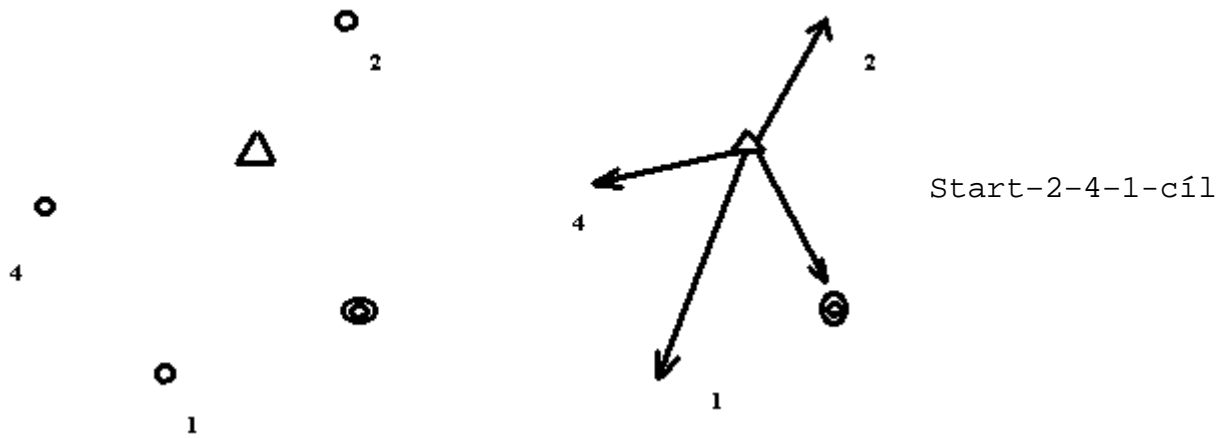
Vzory zákresů:



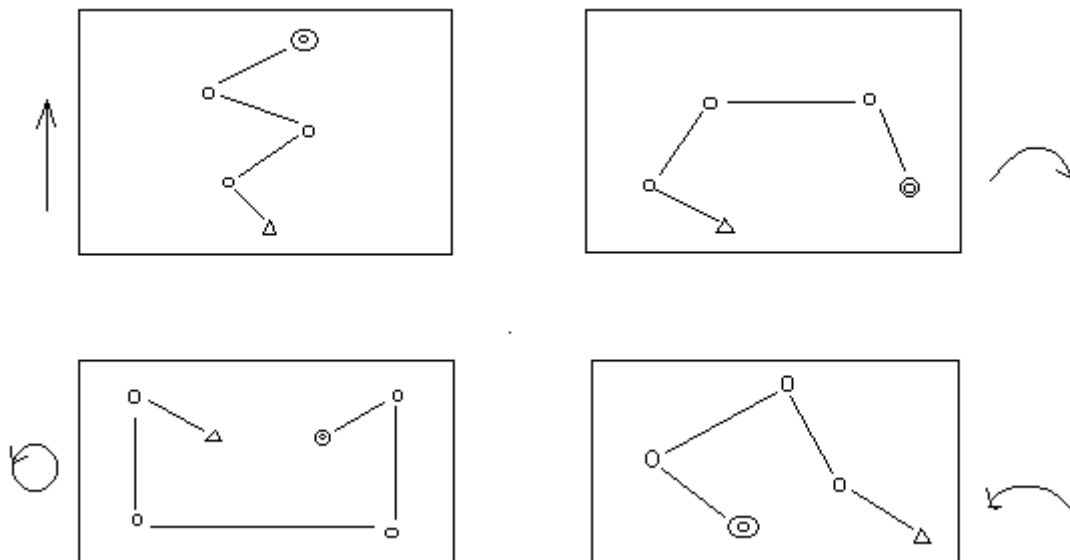
Po provedení zákresu závodník s ohledem na umístění startu a cíle rozhodne o dalším postupu podle tvaru tratě. např. start vlevo, cíl vpravo - postup začne na kontrole vlevo. Pořadí si určuje podle vzdálenosti vysílačů a jejich rozmístění. Základním pravidlem je nenechat si nikdy vysílač za zády, brát kontroly tak, aby byla trať co nejkratší a neběžet dvakrát kolem jedné kontroly.

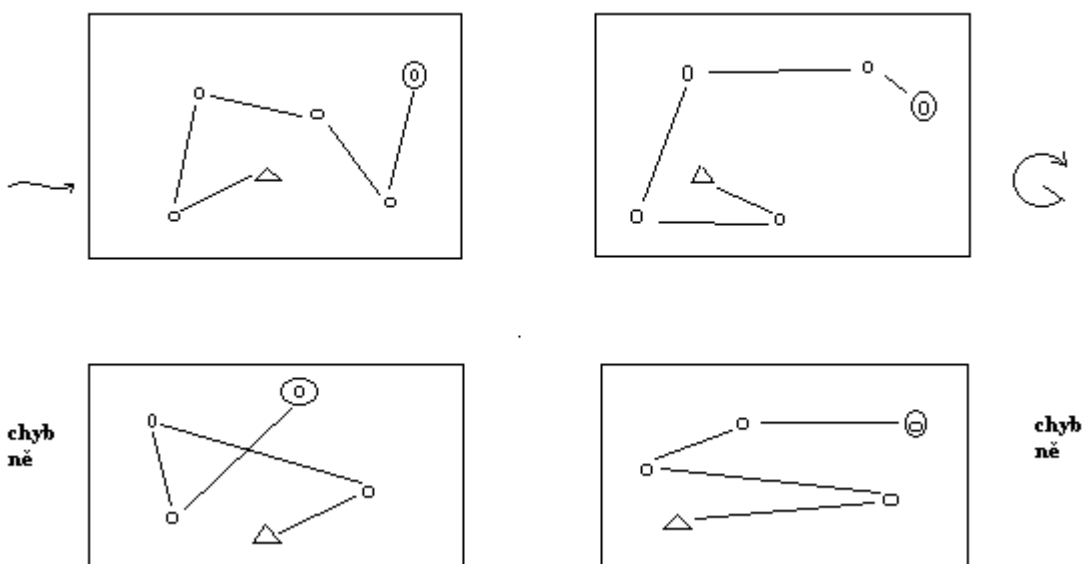
Tvary tratí můžeme děti učit i bez zaměřování, zakreslíme-li jim zákresy nebo vysílače o ony musí správně určit postup. Toto lze používat zejména během zimní přípravy, kdy není možnost práce s přijímačem v terénu.

Provedení zákresu směrů podle schematického rozmístění kontrol a určení pořadí vyhledávání



Tvary tratí - příklady





4. Postupy v terénu

Po provedení zákresů a určení pořadí se závodník vydává na trať. Postup si určuje sám, takže postupy jednotlivých závodníků na stejné trati se mohou lišit. V době, kdy vyhledávaný vysílač nevysílá, musí závodník dál postupovat daným směrem, bez sluchové kontroly. Zejména malým dětem to dělá problémy - v okamžiku, kdy relace skončí se bojí jít dál naslepo a čekají na místě na další relaci. Je samozřejmé, že tento postup, kdy se závodník přemísťuje vlastně jen během relací je velmi pomalý. Proto je nutné naučit děti postupovat v terénu i mimo relace.

Způsoby postupu v terénu:

- a) podle signálu vysílače - při relaci si závodník zaměří směr a pokusí se odhadnout jeho vzdálenost. Podle terénu pak postupuje přímo za signálem (přehledný terén) nebo optimálním směrem (obíhání hustníků nebo kopce) s neustálou kontrolou směru vysílače.
- b) podle jiného závodníka - metoda uplatňovaná zejména nejslabšími závodníky, začátečníky. Dítě se pokusí "zavěsit" za lepšího soupeře, který je vede k vysílači. Pokud má takové dítě dobrou fyzickou kondici, má často zkušenější závodník problémy, jak se ho zbavit. Většinou se však jedná o slabší jedince, kteří nasazenému tempu nestačí a brzy odpadnou. Stejně vyspělí jedinci mohou na trati při stejném postupu vytvořit tandem, který si nepřímou pomáhá - např. prokřížení směru při dohledávce. Spolupráce musí být ovšem v souladu s pravidly, které zakazují pomoc na trati. Během dohledávek si závodník hlídá i své soupeře - např. rychlé odbíhání závodníka z prostoru mimo relaci značí jeho nalezení kontroly.

- c) podle slunce - závodníci neovládající práci s mapou a buzolou někdy využívají postupu s hlídáním postavení slunce. Př. Při zaměření TX (vysílač) svítí slunce zleva, udržují si tedy při postupu stále slunce vlevo.
- d) postupné cíle - nácvik je vhodný zejména u nejmladších. V postupném přehledném lese si závodník ve směru signálu určí dobře viditelný terénní bod - strom, skalka, roh lesa atd., ke kterému postupuje i mimo relaci. Před jeho dosažením se určí vpředu ke směru další bod. Je nutno udržet správný směr, aby se vzdáleností nezvětšovala odchylka od původního směru. POZOR! Při relaci nezapomenout zkontrolovat, zda jsme již vysílač nepřeběhli.
- e) podle azimutu - podmínkou je dobré zvládnutí buzoly. Závodník si při relaci nastaví azimut ve směru signálu a mimo relaci pokračuje podle azimutu.
- f) podle mapy - postup reálný pouze u závodníků, kteří jsou schopni se i během běhu orientovat v mapě - u mladších dětí výjimečně. Závodník si směry signálu zakresluje do mapy a další směr běhu určuje podle členitosti terénu - vlastně běží spíše podle mapy, přijímačem si pouze kontroluje správnost a dohledává.

U mladších dětí nacvičujeme především postup podle signálu vysílače a podle postupných cílů.

5. Orientační příprava v ROB

Jak již název rádiový orientační běh napovídá, jeho nedílnou částí je orientační běh. Na vrcholných soutěžích je již nemyslitelné běhat bez znalostí mapy. Zatímco ještě před několika lety práce s mapou a buzolou byla při závodech záležitostí juniorů a dospělých, v současnosti již mapování využívají i kategorie starších žáků a někdy dokonce s úspěchem i kategorie nejmladší.

U dětí je prací s mapou a buzolou potřeba začít co nejdříve. Dítě, které se naučí základům práce s přijímačem, brzy zjistí, že vysílač v lese najde pomocí přijímače a ani k tomu mapu nepotřebuje. Dívat se při běhu do mapy ho zdržuje, protože se v ní ještě neumí dobře orientovat, najít se, udržet si přehled kudy právě běží atd. Proto obvykle po prvním "kufrování" mapu sbalí a dál již pokračuje jen podle přijímače. Ještě si neuvědomuje, že práce s mapou by jeho postup urychlila a také usnadnila - odpadlo by namáhavé přelézání kopce, který se dal klidně oběhnout, také bažině by se dalo lépe vyhnout, do cíle by se mu snáze běželo po cestě než přes hustníky. Řada starších dětí, která delší dobu běhala pouze s přijímačem bez mapy, má v pozdějším věku problémy najít si k mapování kladnější vztah. Nestačí soupeřům, kteří mají již tuto techniku zažitou a mají velké problémy jejich náskok dohonit. Jsou totiž zvyklí spoléhat se pouze na přijímač, obvykle mají za sebou již několik úspěšných závodů, ve kterých samy sebe ubezpečily, že ono to vlastně jde i bez mapy. A pak se náhle ocitají mezi staršími nebo zdatnějšími soupeři a zjišťují, že na ně prostě nemají. Musí se začít učit spojovat mapování se zaměřováním, což je na určitou dobu zastavení v růstu výkonnosti. Ne každé dítě se přes tuto dobu přenesení bez následků, některé nevydrží pád z předních míst a sportu raději zanechá. Při znalosti mapy také

odpadají problémy se strachem ze ztracení, protože dítě během postupu v terénu ví, kde právě je a není odkázáno pouze na přijímač. Čím více mapu ovládá a věří si, tím větší jistotu má i v neznámém terénu.

Proto je lepší začít s orientační přípravou již u malých dětí, které ještě neumí přijímač ovládat. Práce s mapou a buzolou se u nich dá nacvičovat pomocí různých her a soutěží. Máme zkušenosti, že dětem ve věku 7-9 let se někdy zdá orientační běh mnohem zajímavější než nácvik ladění či zaměřování. Děti, které zvládly alespoň základy práce s mapou a buzolou pak snadněji skloubí tuto činnost se zaměřováním. Základy orientačního běhu se dají dobře procvičovat i přes zimu, kdy nejsou závody ROB a je na tuto činnost více času.

Co děti učíme:

1. barvy na mapě, rozdíly v mapách
2. mapové značky
3. měřítko
4. světové strany na mapě a na buzole
5. zorientování mapy
6. srovnání mapy se skutečností v terénu
7. azimuty
8. zorientování mapy a přenesení signálu na mapu
9. piktogramy (starší děti běhající OB)

a) Barvy na mapě

Nejprve dětem ukážeme a vysvětlíme rozdíl mezi mapou IOF a ostatními mapami - turistická, automapa. Vysvětlíme barevnost na mapě IOF - modrá je voda, žlutá - louky, pole, bílá - prostupný les, zelená - hustníky, čím tmavší, tím méně prostupný les, hnědá - vrstevnice, rýhy, hliněné srázy, černá - kamenité povrchy, cesty, průseky, umělé objekty.

b) Mapové značky, měřítko map

Seznámíme děti s mapovým klíčem, značky dál procvičujeme pomocí her pexeso

- značky a popisy přiložit správně k sobě
- stezka - na kartičce je z jedné strany značka a z druhé strany popis další hledané značky, otáčíme a postupujeme od startu do cíle,
- najdi kontrolu - na mapě vyznačíme kroužkem několik kontrol, které se liší popisem, dítě musí určit např. která kontrola je u pramene na louce
- popiš kontrolu - dítě popisuje mapové značky uprostřed kroužku jako kontrolu např. křižovatka cest
- najdi nejkratší cestu - kudy se nejrychleji dostaneš k posedu.

Zvládnutí měřítko map je pro malé děti náročné, protože si ještě nedovedou představit vzdálenosti. Naučíme je malou pomůcku - škrtnout dvě nuly, tím dostanou poměr mezi 1 cm na mapě a metrech ve skutečnosti: 1:15 000; 1cm = 150 = 150 m.

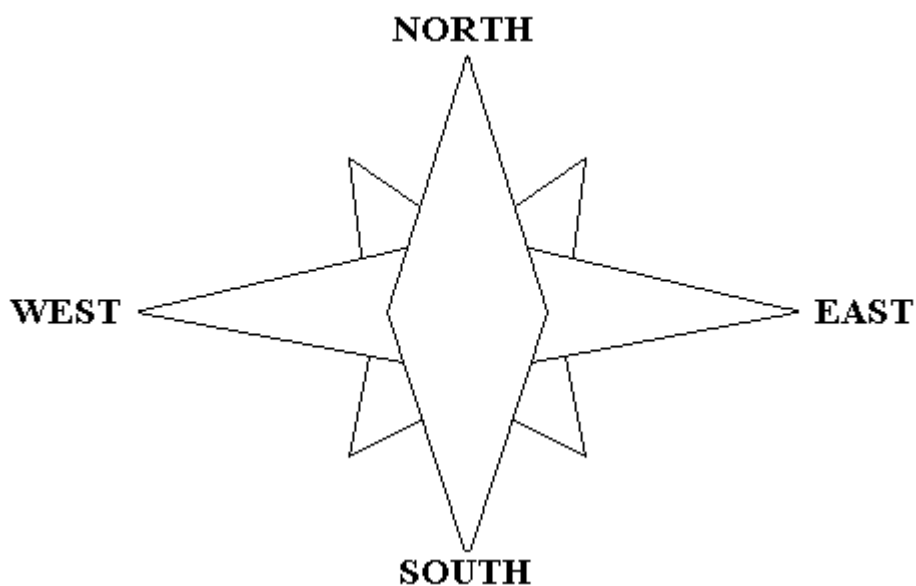
Dále dětem ukážeme mapy nejčastěji využívané v ROB měřítko 1:15

000 a 1: 10 000 a vysvětlíme jim rozdíly mezi vzdálenostmi na obou mapách. K procvičování slouží soutěže v měření vzdáleností jednotlivých objektů na mapách, měření vzdálenosti mezi jednotlivými kontrolami, porovnávání co je blíž a co dál.

c) Světové strany na mapě a na buzole

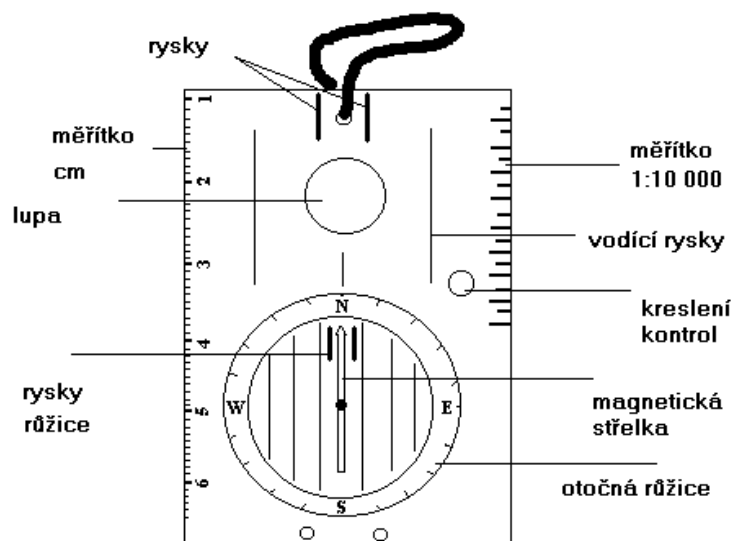
Nejprve naučíme děti čtyři světové strany. Na buzolách většinou anglicky

N - sever, S - jih, E - východ, W - západ

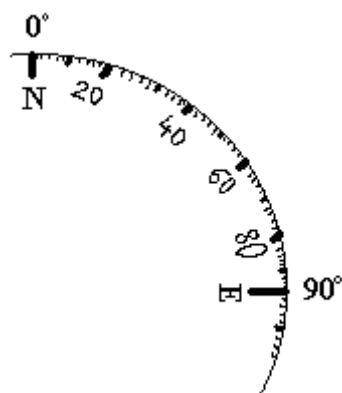


Pomůcka: N = sever N je vždy Nahoře (na mapě, na zeměkouli)

Buzola:



Stupnice buzoly:



Celá stupnice se skládá z 360 o.

1 dílek na buzole jsou 2 stupně.

N = 0 o nebo 360 o

E = 90 o

S = 180 o

W = 270 o

Jak určit sever podle buzoly

Chceme-li určit, kdde je podle buzoly sever

- položíme buzolu před sebe, tak, aby přední dvě rysky ukazovaly vpřed
- písmeno N (sever) natočíme na červenou rysku
- otáčíme celou buzolu tak, aby se magnetická střelka dostala červenou stranou mezi dvě rysky uprostřed stupnice
- vpředu před buzolou máme sever

Pozor! Přední rysky, červená ryska, písmeno N, prostřední rysky a červená střelka teď musí ukazovat jedním stejným směrem!

Při nácviu je důležité, aby každé dítě (nejvýše dvojice) mělo svoji

buzolu a mohlo si hned vše v praxi vyzkoušet. Děti se stydí přiznat, že něčemu nerozumí a raději budou předstírat, že všemu rozumí! Nejprve dětem vysvětlíme z čeho se buzola skládá, k čemu co slouží. Nejmenší děti zatím nezatěžujeme stupni na stupnici, učíme je poznání světových stran, zvláště správnost určení severu. Procvičujeme opět soutěжами - kdo nejdříve určí jednotlivé světové strany

- na které světové straně vyrost strom, kde stojí dům
- jdi 3 kroky na sever a 2 na západ

d) Orientace mapy podle buzoly

Zorientovat mapu znamená natočit ji tak, aby světové strany na mapě souhlasily se světovými stranami ve skutečnosti.

Nejprve ukážeme modré čáry - poledníky zakreslené na každé mapě, směřující od jihu k severu. Pak vysvětlíme, jak se zorientuje mapa. - před sebe položíme rovně mapu, nápisem nahoru (mapovým severem)

- vezmeme buzolu, její červené podélné rysky položíme na modré pruhy mapy, nejlépe na okraji mapy
- písmeno N (sever) na stupnici buzoly nastavíme na prostřední červenou rysku a pak opatrně otáčíme mapou i s buzolou tak dlouho, až se střelka uprostřed buzoly dostane červenou šipkou mezi dvě rysky uprostřed stupnice (dostat prasátko do chlívku)
- červené čáry buzoly musí stále ležet rovně na polednicích mapy. Mapa i buzola teď směřují přímo na skutečný sever.

Důležitá pravidla, která dětem opakujeme:

- Sever je na mapě vždy nahoře! pokud má mapa jiný tvar, např. je šikmá, může být sever jinde, ale to je na mapě vyznačeno!
- Červená strana střelky buzoly vždy ukazuje na sever.
- Buzolu při zaměřování nesmíme mít položenou na ničem kovovém, ani mít kovový předmět v blízkosti buzoly (přitahuje střelku k sobě a ona ukazuje špatně)
- Při práci s mapou a buzolou postupuj klidně a měř pečlivě. I malá odchylka tě může zavést o velký kus jinam, než jsi chtěl dojít.
- Zabloudíš-li, nepodléhej panice a zachovej klid. Nejsme v amazonském pralese a nakonec se stejně najdeš. Snaž se dostat na vrchol kopce, odkud se můžeš rozhlédnout, k obydlím tě dovede potok nebo cesta, hledej výrazné orientační body - skála, krmelec, posed, silnice atd.

e) Srovnání mapy se skutečností

Zvládlo-li dítě zorientovat mapu, naučilo se v mapě alespoň trochu "číst", můžeme přistoupit k nejtěžší části - srovnání mapy se skutečností. Dítě se musí naučit porovnat to, co vidí na mapě s tím, co vidí v terénu před sebou. Podívá-li se závodník do mapy, musí si umět představit, co před sebou uvidí ve skutečnosti v terénu. A samozřejmě i naopak: musí si umět představit, jak vypadá terén před ním znázorněný na mapě.

K nácviku volíme vycházky, při kterých má každé dítě svoji mapu a buzolu. Ukazujeme jim vyznačené body v terénu, které slouží jako záchytné body na mapě - osamělý strom, krmelec, skalka, křižovatka cest, lávka, hustník. Přitom si dítě musí neustále prstem ukazovat v mapě svůj postup, který očima porovnává s okolním prostředím. Volíme pomalé tempo, aby i slabší jedinci měli možnost udržet tempo. Při postupech učíme děti využívat kromě cest i jiných vodících linií - postup při okraji lesa, okraj louky, rozhraní porostu.

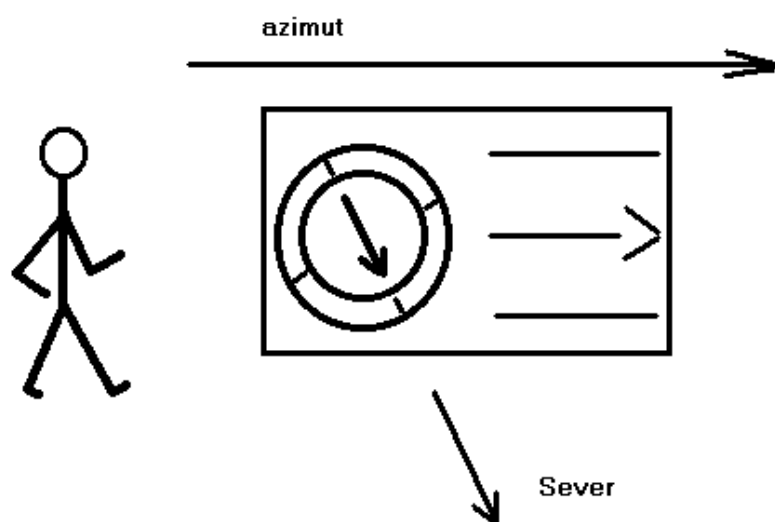
Dalším způsobem jak s dětmi trénovat je fáborková trať, kdy u vyznačených terénních bodů uschováme kontrolu. Dítě si na trati musí hlídat svůj postup, aby správně poznalo, kdy se dostalo do blízkosti kontroly. Fáborky volíme proto, abychom my i děti měli jistotu, že se neztratí a vedli jsme děti k samostatnosti (fáborky zavěšujeme podél celé tratě hledaná kontrola leží několik metrů od vyznačené trasy.) Hra na procvičování - důkladně si prohlédni terén před sebou, pak jej z paměti zakreslí jako mapu.

Postupem času zkusíme stavět pro děti krátké orientační závody, při kterých dítě vyhledává pomocí mapy a buzoly ukryté kontroly.

f) Určení známého azimutu

Azimut je úhel mezi směrem postupu a severem. Nácvik je podobný, jako určení severu. Pouze místo písmena N dáme na červenou prostřední rysku číslo, které určuje azimut. Např. 280° .

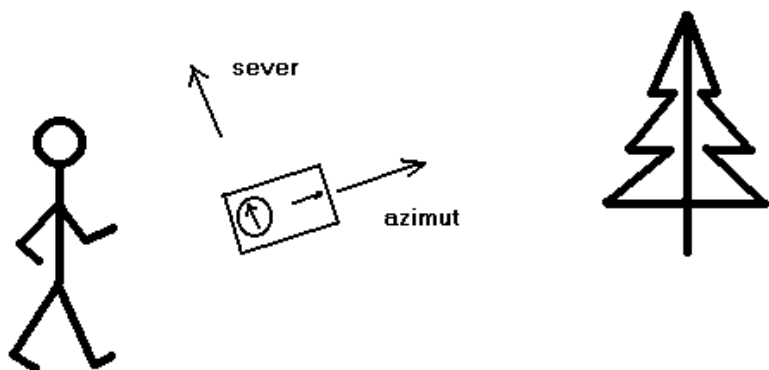
Buzolu držíme před sebou a otáčíme se tak dlouho, až se červená strelka dostane mezi dvě rysky uprostřed stupnice. Přední rysky buzoly ukazují směr, kam máme podle azimutu 280° jít. Při chůzi stále kontrolujeme, zda je strelka přesně mezi ryskami.



g) Určení neznámého azimutu

Jsme v terénu a potřebujeme zjistit, jak se dostat např. ke vzdálenému stromu na obzoru.

Pomůže nám azimut:



Buzolu si položíme rovně na dlaň. Přední rysky namíříme na vzdálený strom. Otáčecí stupnicí otáčíme tak dlouho, až se červená střelka dostane mezi dvě rysky uprostřed stupnice. Na červené rysce se nám objevilo číslo nebo stupně, které určují, pod jakým azimutem se dostaneme ke stromu.

Postupujeme směrem, který ukazují přední rysky, červená střelka musí být stále mezi ryskami uprostřed stupnice.

h) Zorientování mapy a přenesení signálu na mapu.

Pro děti mladšího školního věku je přenášení signálu příliš složité, proto postačí, naučíme-li je základ, z kterého mohou později vycházet:

- zorientovat mapu, srovnat se skutečností
- určit přesně místo v mapě, kde se nachází
- zaměřit přijímačem směr signálu vysílače a zapamatovat si jej
- pokusit se udělat na mapu z místa kde stojím čáru do míst, kde zaměřil vysílač

Zákresy jsou u dětí nepřesné, nedokáží směr správně přenést. Proto je chválíme i za přibližné určení směru. Teprve postupem času se více zaměřujeme na přesnost a důsledně opravujeme chyby.

