

Informace ze semináře trenérů mládeže Západočeské oblasti.

Datum a místo konání : 01.12.2018, od 12:00 hodin, Mariánské Lázně

Seminář proběhl po ukončení valné hromady SCM za účasti členů trenérské rady SCM (Michalec - DCH, Richtr - VPM, Valeš - LPM, Vodrážka - VPM), zástupců klubů ONO (Lisá) a MLA (Bartoš, Bartošová, Fišák, Petruš).

Ze strany trenérů SCM byl prezentován pohled na nedostatky v mapové a fyzické přípravě. U mapové přípravy se jedná především o úroveň tvorby a realizace plánu postupu v terénu a zvládnutí držení směru. Ve fyzické přípravě pak kvantita a kvalita tréninku. Byly odprezentovány příklady mapových tréninků na soustředění SCM, objem fyzické přípravy podle návrhu Ondřeje Vodrážky.

Po diskuzi k možnostem zlepšení mapové přípravy, úrovně závodů oblastního žebříčku a stavu informovanosti v rámci oblasti byly přijaty následující závěry :

1. Doporučujeme na závodech oblastního žebříčku podle možností pořadajícího oddílu vypisovat nesoutěžní kategorie podle návrhu V. Zakouřila prezentovaného na semináři trenérů a rozhodčích v Plzni, a to včetně tratí ULTIMATE – kratší trať mapově těžká na upravené mapě (např. vrstevnicovka, bez cest apod.).
<http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/trate-pro-verejnost-2018.pdf>
Doporučení pro pořadatele zpracuje Richtr a po projednání v trenérské radě a soutěžní komisi budou informovány oddíly.
2. Pro zvýšení informovanosti a možnosti účasti na trénincích - závodech zimní ligy – přidat na stránky oblasti odkaz na jednotlivé závody v celé oblasti. Oddíly, které budou pořádat závody zimní ligy nebo tréninky, žádáme o zaslání informací – odkazu – na stránky akce.
3. Pro zlepšení práce s mapou – směr a vzdálenost, kontakt s mapou, orientace za nízké viditelnosti – doporučujeme provádět noční tréninky. To se týká i dětských kategorií, kde není třeba vést tratě lesem, ale postačuje po cestách – osvojení odhadu vzdálenosti, kontrola polohy podle objektů, kontrola správnosti odbočení a pod.
4. Na soustředěních a trénincích je možné mapu s tréninkem (náročnější tréninky) vyvěsit předem (jde o nácvik dovedností, přesnost, ne o rychlost). Slabší trénující tak mohou předem plánovat postupy a dohledávky, silnější se na mapu ne dívají.
5. Mládežnické tratě by měly být vyvážené mapově i fyzicky, pro další období by se úroveň stavby těchto tratí měla zabývat i soutěžní komise. Stavitel by měl dodržovat stupně obtížnosti tratí podle následujících požadavků :
 - do 9 let (linie) : orientace mapy podle buzoly, orientace mapy podle cest a potoků, určení vlastního stanoviště na mapě, uvědomění si co vidím kolem sebe a popsat co bych měl vidět podle mapy (cesta, hustníky), nebát se v lese sám
 - HD10 : čtení mapy za chůze, přehazování vyhýbek, zkracování fáborkové tratě podle výrazných linií, vnímání vrstevnic, určení výrazných záchytných bodů viditelných z linie
 - HD 12-14 : přesné čtení mapy, vědomé hledání „jiných“ linií a vzdálených záchytných bodů, využití vrstevnic pro volbu postupu a základní orientaci, hrubý azimut, přesný azimut, odbočování, uvědomělý odhad vzdáleností
 - Dorost : viz HD14 + přesné čtení mapy, využití vrstevnic pro přesnou orientaci, střídání orientačních technik, v podstatě kratší trať HD21Pro kontrolu mapového tréninku doporučujeme využívat hodinky s GPS.

6. Byla diskutována změna kalendáře pro rok 2020, navrhuje se řešit tak, aby mistrovství žákovských oblastních výběrů nebylo vyčleněno proti MČR na klasice, ale proběhlo ve společném termínu s mistrovstvím dorostu, dospělých a veteránů.