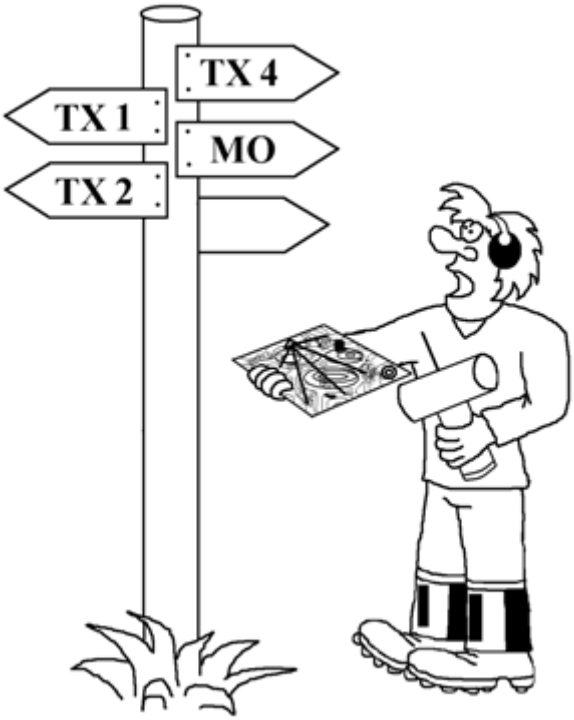
Rádiový orientační běh

Trénink mládeže v ROB



Vlasta Vlachová

Cheb 2008

„Trénink mládeže v ROB“ je publikace určená pro trenéry mládeže ve sportovních oddílech ROB. Za tímto účelem je možno ji bezplatně užívat. Jiné použití nebo její šíření je možné pouze s výslovným souhlasem autora.

Cheb 25.5.2008 **Vlasta Vlachová**

OBSAH

I. Sport - součást života
II. Mladší školní věk (6 - 11 let)
1. Psychický vývoj
2. Pohyb a tělesný vývoj
III. Sportovní trénink dětí
IV. Charakteristika ROB
1. Dítě při závodu
2. Trénink v ROB
3. Roční plán tréninku začátečníků 7 - 11 let
V. Kondiční příprava v ROB
1. Rozvíjení pohybových dovedností
a) rychlost
b) obratnost
c) pohyblivost - příklady testování
d) vytrvalost
e) síla
2. Cvičení rozvíjející jednotlivé schopnosti
VI. Technická příprava
1. Morseova abeceda
2. Hodiny
3. Limit
4. Přijímače, ladění a zaměřování
5. Anténní charakteristiky
6. Šíření vln
7. Startovní průkaz, elektronické ražení
VII. Taktická příprava
1. Výuka pravidel ROB
2. Odhad vzdálenosti vysílače podle síly signálu
3. Zákresy směrů, tvary tratí, určení pořadí
4. Postup v terénu
5. Orientační příprava
a) barvy na mapě
b) mapové značky, měřítka
c) světové strany na mapě a na buzole
d) orientace mapy podle buzoly
e) srovnání mapy se skutečností
f) určení známého azimutu
g) určení neznámého azimutu
h) zorientování mapy a přenesení signálu do mapy
VIII. Psychologická příprava
1. Úvod do psychologické přípravy sportovce
2. Osobnost
3. Psychické stavy při soutěžích
4. Psychologická příprava nejmladších dětí
a) co je to strach
b) předstartovní strach
c) strach z událostí vznikajících na trati

d) jak překonávat strach u dětí

IX. Vztahy mezi trenérem a svěřencem
1. osobnost trenéra
2. trenér dětských sportovců
3. evidence sportovního oddílu

X. Hygiena malých závodníků, úrazy, první pomoc
1. Předcházení úrazům - 10 pravidel
2. První pomoc

XI. Strava a pitný režim u dětí
1. živiny a jejich dělení
2. způsob stravování
a) strava před zátěží
b) strava po zátěži
c) mentální anorexie a bulimie
3. pitný režim
a) pití před zátěží
b) pití po zátěži

XII. Drogy a doping u dětí
1. prevence drogové závislosti
2. doping u dětí

XIII. Sportování malých alergiků a astmatiků

XIV. Literatura

I. Sport - součást života

Pod pojem sport řadíme celou řadu tělesných aktivit, od vycházek, přes rekreační sport, až po olympijské soutěže. Pro někoho je sport jenom uvolněním ve chvílích odpočinku, pro jiného se stává potřebou a životní náplní. Záleží na tom, jaký vztah si jedinec ke sportu vytvoří. Sportovní činnost je důležitou protiváhou jednostranné tělesné nebo duševní námahy. Slouží především k zachování určité výkonnosti a tím i pocitu uspokojení a zdraví. Pohyb je jedním z hlavních předpokladů zdravého života. Abychom zabránili poškození organismu sportovní zátěží, musíme brát ohled na věk, pohlaví a celkový stav, rozhodující význam má i dávkování sportovní zátěže.

Sport a tělesná výchova by měly být samozřejmou součástí života. Již v dětství zlepšuje pravidelný tělocvik a sport celkový zdravotní stav. Je prevencí a zároveň léčbou poruch a vad postihujících téměř 50 % školáků - nesprávné držení těla, vady nohou, páteře, obezita. Pokud nedojde včas k nápravě, vedou k trvalým zdravotním obtížím. Výzkumy ukazují, že v prvních dvou třídách se snižuje pohybová aktivita žáků v průměru o 50%, v dalších třídách až o 75% v porovnání s dětmi předškolního věku. Největší nedostatek pohybu mají žáci v 5. a 6. třídě. Fyziologickou potřebu aktivního pohybu představují 4 hodiny vydatného pohybu denně. Pohyb snižuje ukládání cholesterolu, zvětšuje objem srdce, jeho prokrvení a výkonnost. Řada studií ukázala, že arterioskleróza, ohrožující velkou část populace, začíná již v dětství. Proto je již v dětství nutné omezovat škodlivé působení rizikových faktorů, mezi něž patří i nedostatek pohybu.

Jestliže se intenzívní pohyb a sport stanou trvalou potřebou a radostí ve školním věku, je pravděpodobné, že budou potřebou člověka i v pozdějších letech. Potom se sníží riziko infarktů a mozkových příhod a prodlouží se trvání aktivního života. Fyzická kondice k níž sport vede, zvyšuje vitalitu a je předpokladem úspěchů v práci i ve sportu. U dětí můžeme sport rozdělit do tří oblastí: rekreační - výkonnostní - sport sportovních talentů. Na rozdíl od rekreačního je pro výkonnostní sport charakteristická organizovanost, pravidelnost a snaha po získání co nejlepšího výsledku na základě odborně vedeného tréninku.

II. Mladší školní věk (6 - 11 let)

Významným vývojovým mezníkem v životě dítěte je vstup do školy. Končí období nazývané předškolní a začíná mladší školní věk, který trvá od 6 do 11 let. Dítě přestává být středem rodičovské pozornosti, stává se jedním ze členů skupiny.

1. Psychický vývoj

Přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Převažuje mechanické zapamatování, paměťové představy jsou individuální a názorové, odrážejí prožité zkušenosti. Vyvíjí se jemnější citové odstíny, dítě nerozlišuje již jen dobro a zlo, ale i další vlastnosti. Vzrůstá rozsah pozornosti, dítě se postupně učí soustředit se delší dobu, pozornost se zaměřuje na větší počet objektů. Vnímání se mění kvantitativně i kvalitativně, hlavním přínosem je postup od celistvého k analytickému vnímání. Narůstá slovní zásoba (šestileté dítě asi 3000 slov), řeč se stává vyjadřovatelem myšlení. Hovoří se o věku realistického nazírání, které se opírá o názorové vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Dítě se soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti unikají. Pro tento věk je typický nedostatek vůle při nezdarech, velice rychle ztrácí důvěru ve své síly a možnosti. Rychle se pro věc nadchnou a zaujmou, ale i rychle ochladnou. Nedokáží dlouhodobě sledovat cíl, soustředit se - vůle je málo vyvinuta. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Veškerou činnost dítě často silně prožívá, z toho vyplývá i sklon k hlučnému projevu. Děti často napodobují své starší kamarády nebo dospělé. Většinou se ochotně podrobují autoritě. Nepřijímají však jen rysy pozitivní, ale i negativní. Osobitou formou protestu proti požadavkům na ně kladených je tvrdohlavost. Rysy osobnosti se stále vytvářejí, chování je impulsivní, jsou rychlé přechody od radosti ke smutku a naopak. Dítě si musí nalézt své místo v kolektivu, přizpůsobit se, podřídit. Vznikají silnější kamarádské vztahy, většinou mezi dětmi stejného pohlaví.

Ke konci mladšího školního věku, začátkem předpubertálního období se setkáváme s prvními kritičtějšími postoji k okolí a autoritám. Zostřují se vztahy mezi dívkami a chlapci - navzájem sebou pohrdají. Zájmy se stávají vyhraněnějšími a trvalejšími. Nastává rychlý nesouměrný růst částí těla, který vede k narušení harmonie pohybů. Děti si uvědomují svoji neobratnost, stydí se za ni a někdy ji maskují zaujímáním strojených póz. Často přepínají své síly a možnosti.

2. Pohybový a tělesný vývoj

Kolem 6. roku se postava dítěte výrazně mění. Velikost hlavy je přiměřenější trupu, končetiny jsou štíhlejší a vzhledem k trupu delší. Podkožního tuku ubývá, po 6. roce dosahuje minima, od 7.-8. roku začíná postupně narůstat, zvláště u děvčat. Hmotnost vzrůstá průměrně o 3 kg ročně, výška o 5 - 7 cm (od 10 let jsou přírůstky větší). Svalová

hmota přibývá o 5%, nejprve rostou velké svalové skupiny, pak se vyvíjí i menší svaly. Od 10 let rychle vzrůstá i svalová síla, rychlost smršťování a schopnost svalové zátěže a námahy. Kosti zůstávají slabší než u dospělého, jsou pružné, proto se při nárazu tak snadno nelámou. Růst je založen z největší části geneticky. Růst orgánů je plynulý, krevní oběh, plíce a vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti a výšky. Osifikace kostry není dokončena, zakřivení páteře není trvalé. Roste celková odolnost dětského organismu. Z hlediska pohybových dovedností bývá toto období označováno jako nejpříznivější učební léta.

Dítě zvládá základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skoky, jednoduchý hod, rytmický pohyb, úkony pro hry s míčem. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Zvyšuje se jistota v provedení jednotlivých činností. Zlepšuje se jemná motorika, pohyby se stávají koordinované. Pohyby působí dětem radost, rády soutěží, spontánně se povzbuzují, pomáhají si. Období přibližně do 10-13 let (individuální) je považováno za příznivé pro získání rychlostního základu.

III. Sportovní trénink dětí

Sportovní trénink je proces rozvoje výkonnosti sportovce, zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném druhu sportu. Snaha dosáhnout vysoké sportovní výkonnosti však musí respektovat celkový rozvoj jedince a nesmí být v rozporu s normami lidské společnosti. Sportovní trénink dětí a mládeže je tréninkem určitého věkového období se zvláštními rysy nejen v obsahu, ale i v trenérském přístupu.

Jedním z hlavních úkolů je položení základů pozdější výkonnosti ve vyšším věku. Jde o etapu základního a specializovaného tréninku. Pokud je sportovní trénink správně zaměřen, účinně slouží k upevňování zdraví, zvyšuje se zdatnost, dochází k všestrannému rozvoji organismu, rozvíjí morální vlastnosti a celkově působí na psychické procesy. Sportovní trénink dětí mladšího školního věku má specifické zvláštnosti, které musí trenér, pokud chce dosáhnout úspěchu, respektovat. Přitom se úspěchem nemyslí pouze určitý fyzický výkon nebo umístění, patří sem získání zájmu dětí o sport jako takový, rozvíjení všestranného rozvoje dětí, dodržování základních morálních pravidel - čestnost, sportovní duch, vztah k soupeři, nevítězit za každou cenu.

Mladší školní věk označujeme jako etapu základního tréninku: pohybový aparát ani CNS ještě nejsou zcela vyvinuty, předčasná specializace a jednostranné zatížení by mohlo mít za následek narušení zdraví a vývoje jedince. V tomto věku jsou

nejlepší předpoklady pro rozvoj rychlosti, obratnosti a obecné vytrvalosti. Silové schopnosti lze rozvíjet pouze obecně, pestrým výběrem cvičení. U dětí v tomto věku převládá radost z pohybu, soutěživost, spontánnost, chuť seznamovat se s novými věcmi. Trenér pracující s dětmi přistupuje k tréninku jinou formou - formou her a soutěží. Trénink musí být co nejpestřejší, nikdy ne stereotypní, převládat musí všestrannost. Je nutný individuální přístup, protože ne všechny děti se v tomto věku vyvíjí stejně, jsou mezi nimi možné velké rozdíly. Přihlížíme tedy více k biologickému věku než ke kalendářnímu.

Soutěžení je charakteristickým rysem sportu dětí. Dítě se nevydrží dlouho soustředit na činnost (zvláště nebaví-li je), činnosti je třeba často střídat, využívat přitom herní princip, který je pro děti přitažlivější. Hry přinášejí dětem vzrušující a radostné zážitky, prožívají při nich napětí boje, chvíle vítězství. Učí se ovládat sama sebe, překonávat hořkost porážky, tlumit v sobě divokou radost z vítězství. Hra je aktivní, dynamický proces, zaměstnávající v menší či větší míře duševní i tělesné schopnosti a současně je cvičí a rozvíjí. Čestně vedená hra vytváří správnou představu o tom, jak se má dítě chovat i v životě - soutěžit s ostatními podle uznávaných pravidel, neobcházet je, nešvindlovat, dohrát hru až do konce.

Trenér by měl při přípravě tréninku dbát na dostatečný výběr her, stále hledat nové, které by nebyly "okoukané" a děti zaujaly. Hned od začátku je nutné vymezit pravidla hry a dát najevo, že od dětí vyžaduje čestný boj, učit je, že vítězství dosažené podvodem není to správné vítězství. Nenutíme děti hrát pouze hry, které sami vybereme, necháváme jim i prostor na vlastní aktivitu, zařazujeme i hry, které si chtějí samy zahrát. K procvičování určitého prvku přistupujeme herní formou, tak aby si dítě téměř ani neuvědomilo, že se přitom vlastně učí a plní úkol, který jsme pro ně předem připravili.

I pro trenéra by měla platit slova J. A. Komenského: "Hra je radost. Učení při hře jest radostné učení".

IV. Charakteristika ROB

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

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

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

1. Dítě při závodu

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

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

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

2. Trénink v ROB

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Roční plán tréninku začátečníků 7-11 let

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

Říjen: ladění signálů na přijímači pro pásmo 3,5 MHz
Morseova abeceda MO, MOE, MOI, MOS, MOH, MO5
Fit test
druhy map, mapové značky (celoročně)
zaměřování vysílače na krátkou vzdálenost

Listopad: Morseova abeceda MOE, I, S, H, 5
seznámení s přijímačem na 144 Mhz, ladění
světové strany, zorientování mapy, buzola
zaměřování na krátkou vzdálenost
hry a cvičení v tělocvičně
práce s hodinkami, vysílání TX

Prosinec: vysílání vysílačů - čas
Morseova abeceda E – 5
azimuty, srovnávání mapových značek s terénem
hry a cvičení v tělocvičně
televizní liška

Leden: základy pravidel ROB
televizní liška
měřítko mapy, měření v mapě
opakování Morseovy abecedy
cvičení v tělocvičně

Únor: pravidla ROB
cvičení v tělocvičně
piktogramy - OB
zakreslování směrů signálu vysílačů - teorie
dohledávka vysílače

Březen: pravidla ROB
zákres směrů TX
srovnávání mapy se skutečností, postup podle mapy - fáborky
dohledávky vysílačů
fáborkový závod

Duben: dohledávky vysílačů
zákresy pořadí a směrů vysílačů – praxe
postupy podle mapy, azimuty v terénu
závod na trvalé vysílače - 2 TX s doprovodem

Květen: dohledávky vysílačů trvalých
azimuty
vypínané vysílače v relacích
závod na trvalé vysílače

Červen: vypínané vysílače
dohledávky
přenášení směru signálu do mapy

Červenec: letní soustředění - opakování

Srpen: postupy na delší vzdálenost

Tréninky:

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

V. Kondiční příprava v ROB

Radiový orientační běh patří svojí charakteristikou mezi vytrvalostní sporty. Jde o běh v členitém terénu, trvajících zpravidla 60-120 minut, podle časového limitu a délky tratě. Běh přechází při zaměřování do chůze, eventuálně až do krátkého zastavení (zvláště u dětí). Charakteristické je střídání vytrvalostního způsobu běhu při postupu mezi vysílači a rychlostního způsobu při minutovém vysílání vysílače (relace). Z hlediska rozvoje pohybových vlastností u dětí nám jde především o rozvoj rychlosti, obratnosti a dále pak vytrvalosti a síly.

1. Rozvíjení pohybových schopností v ROB

a) Rychlost

Rychlost je schopnost vykonávat určitou pohybovou činnost nebo řešit určité pohybové úkoly v co nejkratším čase. Závisí na plasticitě CNS, svalových vláknech, rychlosti přenosu vzruchu a koordinaci mezi svalovými skupinami. Věk do 13 let považujeme za základní a rozhodující období rozvoje rychlostní schopností, v dalších letech možnost zvyšování rychlosti klesá. Při rychlosti rozlišujeme rychlost jednotlivého pohybu, rychlost frekvence pohybů a rychlost reakce. V ROB se musí závodník naučit zareagovat na začátek relace daného vysílače, rychle a přesně ho zaměřit a snažit se k němu co nejblíže doběhnout, dokud vysílá - to vše během krátkého časového úseku 1 minuty.

Rychlost reakce - daná dobou reakce na určitý signál. Při ROB nacvičujeme zareagování na začátek relace vysílače, kdy následuje rychlé zaměření a vyběhnutí daným směrem.

Rychlost frekvence pohybů - opakované pohyby v nejvyšší frekvenci. Jedná se o sprint k vysílači během minuty, kdy vysílač právě vysílá, jeho dohledávka.

Rychlost jednotlivých pohybů - jednorázový pohyb nohou, paží, částí těla. Využívá se při zaměřování s přijímačem v ruce - ruka opisuje oblouk před tělem, otáčení celého těla u zaměřování na "srdíčko", zvednutí a rychlé otáčení ruky nad hlavou při zaměřování "dvoumetru".

Nácvik u dětí:

Rychlostní schopnosti procvičujeme formou her a závodění. Rychlé starty na písknutí, změny směrů běhu na signál, co nejrychlejší doběh ke stojanu s kleštěmi, atletické běhy na krátkou vzdálenost 50 m a 60 m, člunkový běh 4 x 10 m, honičky, štafetové běhy, míčové hry. K rychlosti jednotlivých pohybů můžeme využít štafety s předáváním nebo sbíráním předmětu atd. Využíváme i hody, skoky, poskoky. Trénování rychlosti by neměla předcházet činnost vyvolávající větší únavu., plánujeme spíše do první poloviny tréninku, nesmíme zapomenout na

rozcvičení. Pozornost věnujeme dostatečnému zotavení, nejlépe lehkým pohybem - poklusávání, chůze, vydýchání.

b) Obratnost

Obratnost je soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je podle potřeby a osvojovat si nové pohyby. S rozvojem lze začínat od útlého věku, čím větší má dítě zásobu osvojených pohybů, tím snáze se učí pohybům novým. Pokud se delší dobu novým pohybům neučí, jeho schopnost učit se novému se snižuje. Za nejdůležitější obratnostní schopnost se považují: schopnost spojování pohybů, schopnost vnímání a rozlišování polohy a pohybu jednotlivých částí těla, rytmická schopnost, rovnovážná schopnost, schopnost orientace a rychlé učení novým neznámým pohybům. V ROB se obratnost uplatňuje při pohybu v terénu, překonávání překážek a nerovností, pohybu na různém povrchu (les, asfalt, pole), sladění běhu a zaměřování, vyhýbání překážkám.

Schopnost spojování pohybů - spojení běhu se zaměřováním, koordinace práce nohou a rukou (očí při vybírání terénu).Účelné pohybové jednání.

Schopnost vnímání a rozlišování polohy a pohybu jednotlivých částí těla - přizpůsobení se terénu, rozdílná rychlost pohybů podle potřeby.

Rytmická schopnost - schopnost přizpůsobovat pohyby vnějšímu rytmu a provádět pohyby v účelném vlastním rytmu. Jde o ekonomický běh, ve kterém dítě nevynakládá větší úsilí, než je třeba.

Rovnovážná schopnost - udržení těla v rovnovážné poloze a při narušení této polohy ji obnovovat. K vychýlení z rovnováhy dochází při přeskocích nerovností, běhu po kamenech, vyhýbání se větvím a keřům, sbíhání z prudkého kopce atd. Vzhledem k tomu, že má závodník po celou dobu závodu na uších sluchátka a poslouchá signály, může dojít po určité době ke zhoršení rovnováhy a koordinace způsobené příliš hlasitým zvukem na sluchové ústrojí (zejména u dětí, které málo zeslabují přijímač). Také u závodníků, kteří měli úraz hlavy může signál po delší době vyvolat bolesti hlavy, zhoršení rovnováhy a orientace! Stav se zlepší po sejmutí sluchátek a odpočinutí. Prevence u dětí - důsledně dbát na zeslabování přijímače. Rovnovážnou schopnost u jedinců můžeme sledovat při tzv. televizní lišce, kdy jde dítě za signálem se zavázanýma očima. Při poruchách rovnováhy se dítě bojí jít kupředu, kymácí se, přepadává na stranu.

Schopnost orientace - schopnost sledovat vlastní pohyb, pohyb soupeřů a náčiní v prostoru a čase. V ROB jde o orientaci v terénu (odkud jsem přiběhl a kam dál), při postupu kupředu stále sledovat určený směr nebo cíl a neztratit ho např. ani při obíhání hustníku. Sledovat pohyb soupeřů v okolí vysílače - rychlý pohyb obvykle značí nalezení TX.

Schopnost učit se rychle nové neznámé pohyby - k základním pohybům přidáváme nové a složitější. Například držení mapy a buzoly a

zakreslování směrů během běhu, kontrola buzoly při běhu, sledování hodinek, značení vysílače apod.

c) **Pohyblivost**

Pohyblivost je schopnost vykonávat kloubní pohyby ve velkém rozsahu. Její určitá úroveň umožňuje lépe využít ostatních pohybových schopností. Ovlivňování pohyblivosti spočívá zvláště ve zvýšení pružnosti svalů obklopujících kloub, v protažení svalů a vazů, potřebném uvolnění svalů jež pohyb v kloubu provádějí, usměrnění reflexní aktivity svalů kloubů.
Dětský věk je velmi příznivým obdobím pro zvyšování pohyblivosti, při pravidelném cvičení nedochází ke zkrácení svalů, atrofii svalů, ke snížení pohyblivosti kloubů. Vhodná jsou strečinková cvičení, která můžeme děti naučit k rozcvičování před závodem (spolu s rozklusáváním). Ke sledování pohyblivosti využíváme různé tabulky např. Fit test - předklony, testy spasticity a hypermobility (Laseguova zkouška. Thomayerova zkouška).

Příklady testování

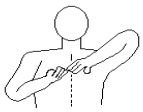
<u>Hypermobilita (nadměrná pohyblivost) a spasticita (ztuhlost)</u>

1. přitažení palce ruky k předloktí
   hypermobilní - bez problémů palec druhou rukou k předloktí přitáhne
   normální + ztuhlý - nedokáží to

2. spojení rukou za zády

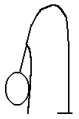
hypermobilní - dosáhne prsty jedné ruky na předloktí druhé

normální - dotkne se špičkami prstů
ztuhlý - prsty se zdaleka nedotkne



3. položení dlaní rukou na lopatky
   hypermobilní - přikryje dlaněmi celé lopatky
   normální - dosáhne špičkami prstů k hřebenu lopatky
   ztuhlý - k lopatce nedosáhne

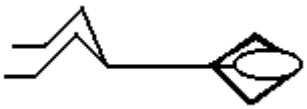
4. Thomayerova zkouška. - dosažení prsty rukou na zem
   hypermobilní - dosáhne na zem dlaněmi, někteří i dál
   normální - dotkne se špičkami prstů
   ztuhlý - nedosáhne na zem vůbec



Tyto zkoušky musíme porovnávat v souvislosti s trénovaností, stejné výsledky jako při hypermobilitě dosáhneme i po cíleném protahování svalů při sportech.

Testování ochablých svalů

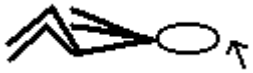
1. Břišní
leh na zádech
pomalu se zvedáme do sedu, ruce pouze podpírají hlavu



A - zvedne se celý trup a lokty zůstanou odtažené - svaly jsou v pořádku

B - zvedne se, ale lokty přitáhne k sobě svaly slabší, ale uspokojivé

C- nedaří-li se zvednout, horní končetiny natáhne jen podél kolen



D - zvedne-li se takto jen na lopatky - břišní svaly jsou slabé

Testování zkracujících se svalů

1. zadní svaly DK - Laseguova zkouška
   leh na zádech, nataženou končetinu zvedáme
   Norma je 90 st. - svislá poloha

2. Trojhlavý lýtkový sval
   sed na bobku, chodidla se celá dotýkají podložky,hor. končetiny složené u kolen
   Zkrácený sval - neudrží se na bobku, přepadne dozadu

d) Vytrvalost

Vytrvalostní schopností jsou souborem předpokladů k provádění déletrvající pohybové činnosti. Podle způsobu energetického krytí rozlišujeme

- vytrvalost dlouhodobou - provádějící pohybové činnosti střední a mírné intenzity déle než 3-4 min. (aerobně = za přístupu kyslíku),

- krátkodobou - provádění činnosti vysoké intenzity po dobu 2-3 min. (anaerobně = bez přístupu kyslíku).

Základní význam pro sport má především dlouhodobá obecná vytrvalost, její dostatečnou úroveň potřebují sportovci všech specializací. Dětský organismus je uzpůsoben aerobnímu zatížení a anaerobní déletrvající cvičení musíme považovat za dětem nepřiměřené. U dětí rozvíjíme především obecnou vytrvalost, snažíme se u nich zvyšovat schopnost odolávat únavě v průběhu pohybových činností mírné nebo střední intenzity. Postupným přivykáním děti lépe snáší zatížení organismu. Vždy platí, že nesmíme organismus přetěžovat. Malé děti při únavě samy s činností přestanou, větší někdy mohou mít snahu své síly přepínat.

Kontrola vytrvalosti - zjišťování času potřebného k překonání určité vzdálenosti, vzdálenost nebo počet opakování stanoveného cvičení za časový limit nebo doba (vzdálenost) udržení zadané intenzity (rychlosti) cvičení.

ROB je vytrvalostní sport, jehož základem je uběhnutí určité trati v časovém limitu. Pro děti 10-12 let (a mladší) měří trať podle pravidel do 3 km. Mladší děti většinou prokládají běh chůzí, s postupem věku se mění poměr chůze a běhu, tréninkem se dítě naučí uběhnout delší vzdálenost bez zastavení. Zpočátku necháme děti, aby si intenzitu běhu volily samy, podle potřeby.

U dětí se snažíme trénovat vytrvalost v činnosti, udržení aktivity po co nejdelší dobu, nemusí jít vždy jen o běh, ale o jakoukoliv činnost (často monotónní).
K nácviku vytrvalosti používáme soutěže v běhu na určitou vzdálenost nebo určitý čas - Běh Fit testu 12 minut, přespolní běhy, závody na kolech, pěší pochody, delší štafetové běhy, indiánský běh, běh na lyžích, cykloliška, plavecké závody, překážkové dráhy, sportovní hry (fotbal, baseball), honičky.

e) Síla

Síla je schopnost překonávat, udržovat nebo brzdit jistý odpor svalovou kontrakcí. Pro trénink rozlišujeme sílu absolutní (maximální), rychlou a výbušnou a sílu vytrvalostní. U dětí v mladším školním věku dáváme jednoznačně přednost tzv. přirozenému posilování. Naděje na úspěch v dospělosti závisí na všestranném rozvoji svalů, na souměrně vyvinutém svalstvu. Posilování dětí využívá drobných úpolů, úpolových her, šplhání, gymnastickou průpravu, kondiční gymnastiku, překonávání překážek, přeskoky, výskoky, pohyb v terénu. Nezatěžujeme páteř, jejíž vývoj není dokončen. Můžeme využít posilování vlastním tělem- kliky, shyby. Na začátku tréninku, v jeho průběhu a po jeho skončení zařazujeme cvičení na protahování a uvolňování svalů - strečink. V ROB jsou u dětí při závodu namáhány ruce - dítě musí v ruce po celou dobu držet přijímač o váze cca 350 g. Posilování rukou můžeme provádět různými hody, přetahovacími a přetlačovacími úpolovými hrami, šplhem. K posilování malými činkami přistupujeme až od 12 let, do té doby dbáme na posilování prsních, břišních a zádových svalů spolu se zpevňováním páteře opakovanými cvičeními nebo cvičením statického typu - výdrže. Vždy přiměřeně věku!

2. *Cvičení a hry rozvíjející jednotlivé schopnosti*

Rychlost: štafetové hry družstev
honičky - podlézání, barevná, ve dvojicích, molekuly
handicapové běhy ve dvojicích
krátký běh 50 m,60 m
člunkový běh 4 x 10 m (Fit test)

starty z různých poloh (leh záda, břicho, sed)
honičky ve sněhovém bludišti
hra na třetího
hra na kočku a myš
pohybové hry - fotbal, vybíjená, baseball
značení kleští ROB na čas

Vytrvalost: indiánský běh (střídání běhu a chůze pravidelně)
souvislý běh malou intenzitou – u začátečníků
prokládaný chůzí
běh střídavou intenzitou a chůzí bez omezení času
běh 12 min. (Fit test)
terčový závod s hledáním a zapisováním terčů
běh na lyžích
jízda na kole
plavání
kruhový trénink s mírnou intenzitou a větším počtem opakování
pohybové hry - fotbal,vybíjená,baseball přes 10 min
cvičení při hudbě – aerobic

Obratnost: slalom mezi stromy nebo kuželkami v tělocvičně
skok do výšky a dálky
překážkové dráhy (lavičky, bedna, přeskok kozy, žebřiny, podlézání, skoky, slalom)
překážková dráha venku (slalom mezi stromy, přechod klády, hod na cíl,přeskok potoku, plížení, sbírání kamenů, bariéra)
přeskoky, výskoky
běh přes kmen nebo lavičku
cvičení rovnováhy - stoj na 1 noze
jízda zručnosti na kole
slalom na lyžích
pohybové hry - fotbal, vybíjená, přehazovaná, rimgo, na jelena
značení kleští na čas (1 nebo více stojanů)

Síla: úpolové hry ve dvojicích - přetlačování, na kohouty
výskoky na nářadí, přeskoky nářadí
hry s míčem - podávání kolem nohou, boků, ramen
opakované sestupování a vystupování na lavičku nebo pařez
házení míčky nebo šiškami na cíl
šplh na laně, tyči, stromě
shyby, kmity a výmyky na hrazdě, na větvi
výdrž na hrazdě nebo kruzích
přeskoky lavičky snožmo
přeskoky švihadla
skok do dálky z místa Fit – test)
hod do dálky z místa, oštěpem (klacek)
sed - leh, kliky (Fit – test)
odhazování větších kamenů

Pohyblivost: cvičení ve dvojicích - přetahování
cvičení se švihadlem
cviky s krátkými tyčemi, s gumou
strečink, cvičení na velkém míči
předklony (Fit – test)

VI. Technická příprava

Předpokladem pro provozování tohoto náročného sportu je i dobré zvládnutí potřebné techniky.
Dítě musí pochopit a naučit se nejen pracovat se samotným přijímačem - rádiem, ale zvládnout i Morseovu abecedu, umět si dobře spočítat limit, používat hodinky, rozumět šíření vln. Zatímco starší děti již znají hodinky a celkem rychle pochopí rozdíl mezi znaky vysílače, trenér malých dětí musí při výuce začít úplně od začátku, postupně děti naučit jednotlivé části tak, až se z nich složí celá mozaika. Všechny tyto úkony musí být pro závodníka zautomatizované, aby ho při soutěži nezdržovaly. U malých dětí nesmíme zapomínat, že to, co se nám jako dospělým zdá logické a samozřejmé, je pro dítě něco nového, někdy obtížného a může trvat delší dobu, než nacvičovaný úkon dokáží dobře a rychle splnit. Nezapomínáme na individuální přístup a časté pochvaly za zvládnutí dílčích částí, procvičovaných pochopitelně hravou formou.

1. Morseova abeceda

Při práci s přijímačem se velice často stává, že dítě nepozná "zda má naladěn vysílač". Čím je to způsobeno? Na této frekvenci je možné zachytit i telegrafní (morse) vysílání radioamatérských stanic. Proto je nutné, aby závodník bezchybně rozeznával kódy vysílačů ROB a nezaměňoval je s jinými slyšitelnými signály. Stejně tak se může stát, že dítě v lese nalezne vysílač, ale neví, jaké má číslo, protože si plete jednotlivá čísla a písmena morseovky. Vysílače ROB vysílají znaky morseovy abecedy složené z teček a čárek. Podle počtu teček se od sebe odlišují vysílače jednotlivých kontrol, maják – cílový vysílač vysílá pouze čárky:

kontrola č. 1	- MOE	-- / --- / .
kontrola č. 2	- MOI	-- / --- / ..
kontrola č. 3	- MOS	-- / --- / ...
kontrola č. 4	- MOH	-- / --- / ....
kontrola č. 5	- MO5	-- / --- / .....
maják	- MO	-- / ---

Znalost těchto znaků je základem, bez kterého nelze ROB provozovat.

Nácvik Morseovy abecedy:

1. seznámení s morse, vysvětlení a pochopení důležitosti rozlišení znaků
2. vlastní výuka jednotlivých znaků a jejich zápis
3. skládání znaků do celků
4. zrychlování a zdokonalování zachytávání znaků
5. automatizace příjmu morse (bez nutnosti o znacích přemýšlet)
6. použití v praxi při závodech.

K nácviku morse používáme bzučák, po zvládnutí základů můžeme dále použít i vlastní vysílač:

a) Tečka a čárka

* Nejprve předvedeme vysílání jednotlivých znaků a zdůrazníme rozdíly mezi nimi např. M -- je dlouhé, I . . je krátké
* Vysíláme střídavě tečky a čárky - děti je od sebe rozeznávají, odpovídají ústně
* Výuka dlouhých znaků M, O: znovu střídavě vysíláme a děti odpovídají, můžeme i zapisovat

MMOMO OOMOM MOMOO OMMMM OMOMO MOMMO

* Vysvětlíme zápis pětiznakové skupiny. Při nezachycení znaku píšeme pomlčku (snadnější orientace při kontrole). MOOM- MO-MM M—OO

b) Počet teček

* Rozeznávání počtu teček 1-5.Vysíláme pomalým tempem 40 znaků /min. Děti odpovídají zpočátku ústně, později písemně. Písmeno vysílače se převádí na číslo kontroly, které se zapisuje (výjimka MO5 = 5). MOE - 1 MOI - 2 MOS - 3 MOH - 4

Zápis se skládá pouze z čísel, ne z písmen př. 14553 24351 45315 při kontrole podtrháváme chybné nebo nezachycené znaky, kontrolou zjistíme, které číslo dělá největší problémy a to více procvičujeme.

14435 24553 54133 23144 54535 14-53

* Maják vysílá nepřetržitě znaky MO. Při nácviku zapisujeme pouze M.

1343M 45M12 1223M

* Znaky E a I nedělají dětem problémy, znaky S,H,5 se jim pletou. Zpočátku si obvykle ukazují počty teček na prstech, při rozlišení znaků H je možno použít slova coca cola (kokakola), které má čtyři slabiky

. . . .
ko- ka- ko- la

pokud je teček více, jedná se o **5**, pokud slyší pouze ko-ka-ko jedná se o **3**

c) Celé kódy

* Postupně zařazujeme do vysílání teček i znaky MO a vysíláme celé kódy. Zapisujeme pouze čísla, děti mají během vysílání MO více času na zapsání a soustředění.

MOE: -- --- . MOH: -- --- ....
MOS MOH MO5 MOE MO5 MOS MOI MOE MOH MOS
34515 32143

* Ke zdokonalování používáme hlavně formu her a soutěží např.:
° kdo má více znaků zapsaných dobře
° soutěž družstev, kde má každý své číslo a startuje na zapískání svého kódu - vyhrává rychlejší družstvo
* kdo rychleji doběhne na místo označené pískaným nebo vysílaným signálem
° soutěž dvojic - postupně si navzájem vysílají a zachycují kódy (zároveň se učí správně telegrafovat tečky a čárky
* Kód kontroly vysíláme 3 x za sebou, pak změníme na další

MOS MOS MOS - MO5 MO5 MO5 - MOE MOE MOE

* Po zvládnutí morse ze bzučáku začneme s odposlechem z přijímače (tempo 40-60/min.) a jeho rozeznáním.
* Vysílání znaků zrychlujeme na tempo 60 znaků/ min. u zdatnějších můžeme i rychleji. Důraz klademe na správnost.

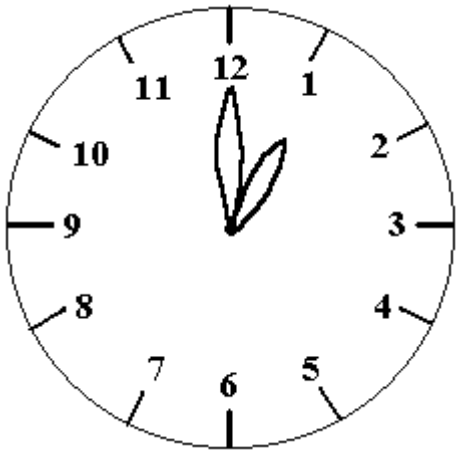
* Nastává automatické vnímání kódů, kdy závodník již nemusí přemýšlet, který kód slyší.

2. *Hodiny*

Práce s hodinkami je pro závodníka ROB naprostou nutností. Musí si podle nich kontrolovat čas zbývající do konce limitu, vysílání jednotlivých vysílačů, hlídat okamžik, kdy začne relace vysílače na který závodník běží, nebo kdy mu skončí relace, aby si ještě stačil určit přesný směr. Zkušenější závodníci si stopují na hodinkách mezičasy a podle nich mohou kontrolovat, kde udělali chybu a ztratili při závodu minuty. Mnoho dětí v mladším školní veku ještě hodiny nezná, zde je nutno nejprve je s nimi seznámit, naučit a teprve po dokonalém zvládnutí učit další složitější úkony. Malé děti učíme vždy na ručičkových hodinkách (ne digitální), jako pomůcka nám poslouží cvičné školní papírové hodiny.

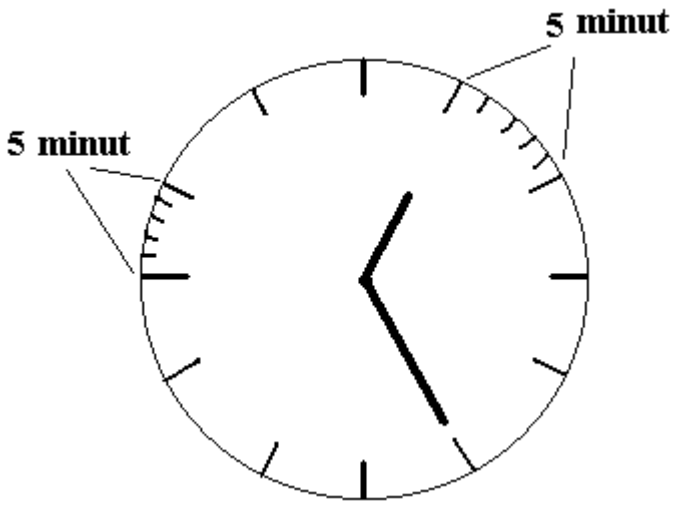
Nácvik práce s hodinkami:
1. seznámení s hodinkami, vysvětlení rozdílu mezi ukazováním obou ručiček
2. rozdělení na pětiminutové úseky, počítání 1-5 minut, procvičování
3. určení vysílání jednotlivých vysílačů v minutách a procvičování
4. procvičování naučeného, odstraňování chyb
5. systém počítání časového limitu
6. používání hodinek v průběhu závodu, zautomatizování činnosti.

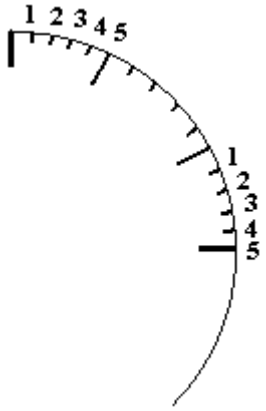
Hodiny ukazují na ciferníku celý den –



dopoledne 1-12 hodin
odpoledne do půlnoc 13-24 hod
1 h + 13 hodin jsou totožné
5 h + 17 hodin jsou totožné atd.

Malá ručička ukazuje hodiny, velká minuty. Čísla ukazují interval pěti minut, 1 oběh velké ručičky trvá 60 minut (značíme 60). Při nácviku je dobré označit pětiminutové úseky po minutách barevně, alespoň 10 min. pro lepší pochopení.





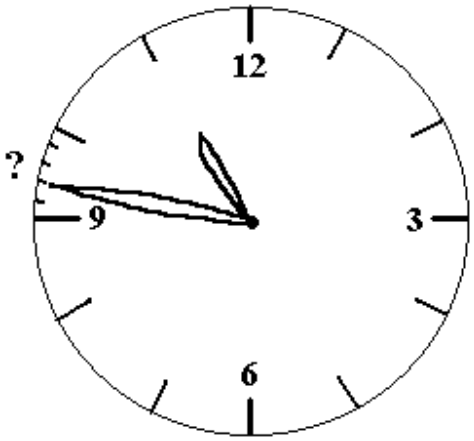
V každé minutě vysílá některý vysílač, máme jich 5, tedy po pěti min. se znovu opakují.
Vysílání v jednotlivých minutách:

vysílač				
č. 1	MOE: 0-1 5-6	např.	10.00 - 10.01	13.35 - 13.36
č. 2	MOI: 1-2 6-7		10.01 - 10.02	13.36 - 13.37
č. 3	MOS: 2-3 7-8		10.02 - 10.03	13.37 - 13.38
č. 4	MOH: 3-4 8-9		10.03 - 10.04	13.38 - 13.39
č. 5	MO5: 4-5 9-0		10.04 - 10.05	13.39 - 13.40

Procvičování:

Děti ústně doplňují nebo ukazují podle cvičných hodin př.: Doplň, který vysílač vysílá:

9.40 - 9.41 /1
10.25 - 10.26 /1
8.31 - 8.32 /2
11.48 - 11.49 /4
13.24 - 13.25 /5



3. *Limit*

Limit je čas, během kterého musí závodník nalézt alespoň 1 vysílač a doběhnout do cíle, aby byl v soutěži hodnocen. Limit je různě dlouhý, nejčastěji bývá od 60 - 150 minut.

Děti nejprve naučíme pro snazší počítání limit rozložit na 1 hod a další minuty.

příklad 90 = 60 + 30 tedy 1 hodina a půl
150 = 60 + 60 + 30 2 hodiny a půl
Dále je naučíme dopočítávání do 60 minut : 12.35 + ? = 13.00 /25
8.20 + ? = 9.00 /40

Protože známe dopředu vlastní čas startu, můžeme (a musíme) si předem spočítat, kdy nám končí limit, abychom nedoběhli pozdě do cíle.
Start závodníka 10.00 hodin:
limit = 90 = 60+ 30
výpočet:10.00 + 60= 11.00 hodin
11.00 + 30= 11.30 hod
konec limitu je v 11.30 hodin

Příklady:
Start závodníka v 11.35 hodin
limit: 105= 60+ 45
konec limitu 11.35 + 60= 12.35 hodin
12.35 + 45= 12.80
12.80 neexistuje, proto čas rozdělíme na 12.00 + 80
80= 60+ 20
12.00 + 60= 13.00
13.00 + 20= 13.20 hod
konec limitu je ve 13.20 hodin
jiný způsob: 11.35 + 60= 12.35 hodin
12.35 + 45 (25+ 20)
12.35 + 25= 13.00
13.00 + 20= 13.20 hodin.

Jak a kdy používat hodinky v průběhu závodu:
- před startem seřídit čas podle pořadatele
  - na průkaz si zapsat spočítaný čas kdy končí limit
  - stále na trati sledovat, kolik času zbývá do limitu
  - při přímém postupu k vysílači sledujeme na hodinkách kdy přesně začne vysílat
  - pohledem na hodinky zjistíme, za kolik sekund končí relace a stačíme si ještě provést přesné zaměření signálu
  - neustále připomínáme a sledujeme použití hodinek u svěřenců, ptáme se jich, co právě vysílá, nutíme děti, aby samy začaly hodinky aktivně automaticky používat .

4. *Přijímače, ladění a zaměřování*

Bez základních znalostí přijímače a práce s ním nemůže žádný závodník dosáhnout dobrého výsledku. Při práci s malými dětmi máme za úkol naučit je ovládat přijímač, naladit a zaměřit správně vysílač, tedy naučit je základním znalostem, které se budou postupem věku dále prohlubovat.

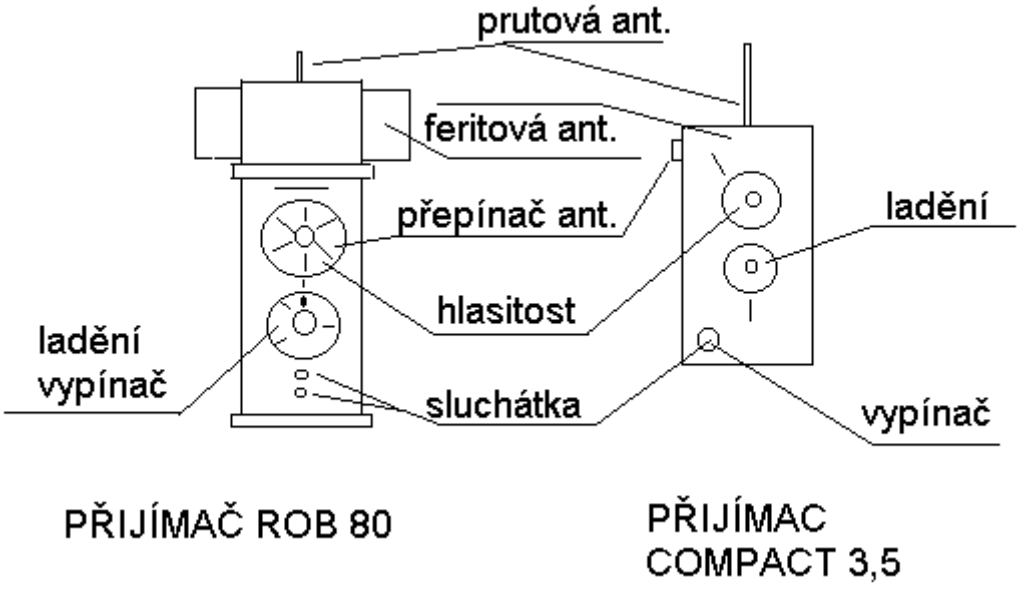
Nejmladší děti by měly zvládnout alespoň základní odborné termíny, tak aby se v nich dobře orientovaly a porozuměly jim.

Základní postup při nácviku práce s přijímačem na 80 m a 2 m:

1. seznámit s přijímačem, jeho složením
2. vysvětlení postupu ladění
3. opravování a zdokonalování ladění, odstraňování chyb
4. stabilizace, automatizace činnosti.

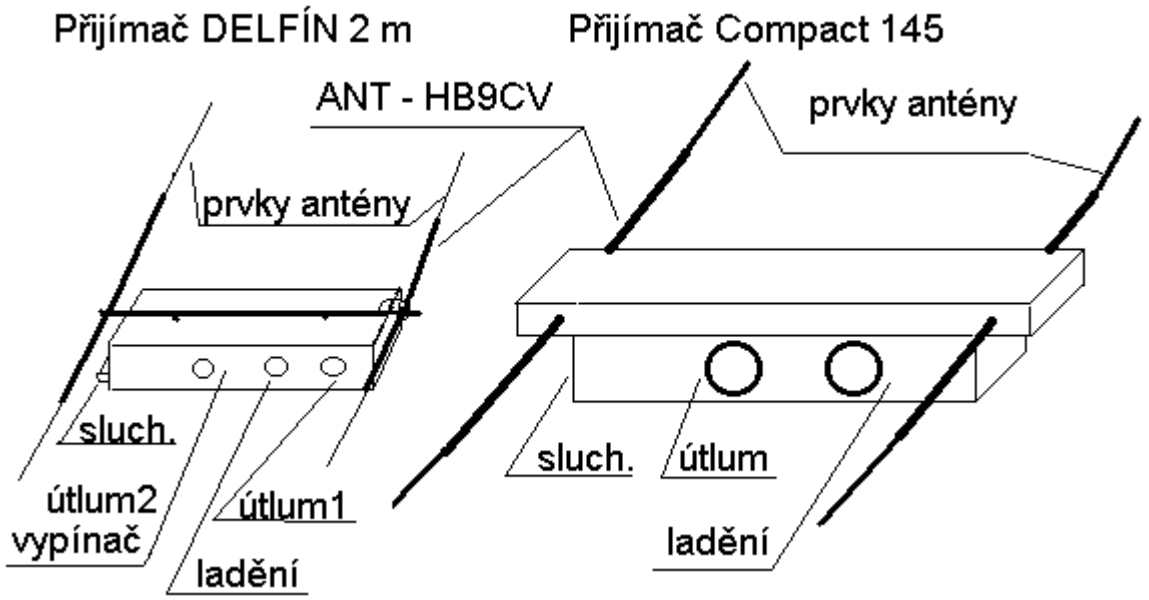
Základní vědomosti o přijímači 80 m

anténa:	dvě, feritová a prutová
pásmo:	80 m - 3,5 MHz
baterie:	akumulátor 6 V
sluchátka:	dynamická
1. knoflík:	regulace hlasitosti, přepínač antén
2. knoflík:	vypínač, ladicí knoflík



Základní vědomosti o přijímači 2 m

anténa:	HB9CV (háčko) pevná a pohyblivá část (prvky)
pásmo:	2 m - 144 MHz
baterie:	akumulátor 6 V / baterie 9 V
sluchátka:	dynamická
1. knoflík:	regulace hlasitosti
2. knoflík:	ladicí knoflík
anténní prvky:	vpředu krátké, vzadu dlouhé



Ladění

Dítě, které již zvládlo značky morse a rozezná kódy vysílačů, může přistoupit k nácviku ladění přijímače. Nejprve vysvětlíme a předvedeme postup:
a) zapnutí přijímače
b) naladění signálu vysílače
c) vyladění optimálního tónu.

Hned od začátku se snažíme, aby dítě rozeznalo sluchem správnou výšku tónu signálu a přemýšlelo nad tím, o jaké číslo kontroly se jedná. Učíme je držet přijímač v jedné ruce a palcem téže ruky ladit - je to rychlejší. Důsledným opravováním chyb předcházíme špatným návykům, které by později při složitějších úkonech zdržovaly a dítě by se jich obtížně zbavovalo. Neustálým opakováním postupu dochází ke zrychlení ladění a zautomatizování činnosti, což je nutné zejména v další části - učení zaměřování. Ladění procvičujeme nejprve pomalu, později se snažíme práci zrychlit tak, aby svěřenec byl schopen naladit do 20 sec. Můžeme zkoušet i ladění poslepu.

Správné vyladění – děti obvykle správně nenaladí, zůstanou u prvního tónu, který si naladí a ve kterém poznají hledaný kód a více již nedolaďují. Tón nesmí bručet a ani pištět (3,5 MHz), kontrolujeme proto, zda mají svěřenci správně naladěnou výšku tónu signálu.

Zaměřování

a) seznámení se způsobem zaměřování n jednotlivých pásmech, předvedení
b) vlastní nácvik dětí - individuálně s ověřením pochopení principu zaměřování
c) zdokonalování zaměřování, odstraňování chyb
d) stabilizace, automatická činnost

Postup při zaměřování na pásmu 80 m:

1. Otočíme vypínačem a naladíme signál vysílače ROB.
2. Tužkou zakreslíme na přijímač místo naladění vysílače (frekvenci).
3. Přijímač otočíme bokem k sobě, otočíme se dokola a vyhledáme dva směry, kde je signál nejslabší (leží proti sobě). Tomu se říká zaměřování na "osmičku"-
4. Přijímač otočíme čelem k sobě - knoflíky k sobě, stiskneme přepínač antén , držíme jej a zjistíme na kterém ze dvou předem nalezených slabých směrů je silnější signál. Toto je zaměřování na "srdíčko". Neotáčíme se dokola, signál zaměřujeme na dvou protilehlých místech.
5. Přijímač otočíme zpět bokem (osmička) a stojíme ve směru, kde byl signál srdíčka silnější. Rukou opisujeme před sebou půlkruh, uprostřed půlkruhu musíme slyšet signál nejslaběji. Ve směru slabého signálu běžíme k vysílači a stále zaměřujeme.
6. Při přibližování se k vysílači se signál zesiluje, a proto zeslabíme hlasitost.
7. Nezapomínáme kontrolovat na srdíčko, zda je vysílač stále ještě před námi. V případě, že máme signál náhle silný za zády, proběhli jsme již kolem vysílače a musíme se vracet.
8. U nalezeného vysílače se nezdržujeme, vyznačíme vyhledání do startovního průkazu a rychle odběhneme, abychom soupeřům neukázali, kde se vysílač nalézá.
9. Před vyhledáváním dalšího vysílače si zesílíme hlasitost.

Dítěti předvedeme zaměření nejlépe na vysílači ukrytém ve vzdálenosti do 30 m. Po ukázce znovu opakujeme jednotlivé kroky pomalu a s vysvětlením. Důležité je, aby děti pochopily, proč mají co dělat. Fáze vlastního nácviku probíhá s každým svěřencem individuálně, podle jeho schopností. Někdo činnost pochopí rychle, jiný s ní má potíže delší dobu. U začátečníků nevyžadujeme po zaměření běh k vysílači, dbáme raději na chůzi s pečlivým zaměřováním na postupu. Pokud dítě k vysílači běží, obvykle nezaměřuje, vysílač dohledává špatně. Mnohem lepší je přecházet od pomalé chůze se zaměřováním k pozvolnému zrychlování - popoběhnutí, mírný poklus, běh. Přitom stále záleží nejvíce na zvládnutí práce s přijímačem, ta má přednost před rychlostí běhu.

Při pozorování činnosti svěřenců je vhodné použít posuzovací škály, která nám poslouží k diagnóze technického provedení u jednotlivců, k porovnání.

Nejčastější chyby začátečníků při zaměřování, které je třeba důsledně opravovat:
- zapomíná přepínat na srdíčko, jde na opačnou stranu
- nepřesné zaměření cíle a běh k němu naslepo bez soustavného měření
- plete si na jaký signál jít při srdíčku a osmičce
- nejde podle sebe, spoléhá se na zaměřování soupeřů a kopíruje je
- nesoustředění se na jaký vysílač vlastně jde (např. 1 si splete s 2)
- příliš hlasitý signál málo ztlumuje.

Důležité je vysvětlit a naučit dítě hned od začátku spoléhat pouze na sebe a svůj přijímač, neběhat podle ostatních. I když v tomto věku je to těžké, dítě by mělo pochopit, že je lepší skončit třeba na

posledním místě, ale svým vlastním úsilím, než zvítězit pomocí soupeřů, bavením na trati apod.

Správné zvládnutí všech principů zaměřování můžeme kontrolovat při tzv. "televizní lišce": svěřenec má zavázané oči a v co nejkratší době se snaží naladit, zaměřit a nalézt vysílač ve své blízkosti. Přitom nejlépe poznáme, kdo z dětí již pracuje s přijímačem automaticky a nemusí nad dalšími kroky přemýšlet (pozor, existují ale děti, které při zakrytí očí nejsou schopné orientace ani soustředění, u nich tuto metodu nepoužíváme).

Postup při zaměřování na pásmu 2 m:

1. Přijímač držíme ve vodorovné poloze.
2. Zapneme přijímač, naladíme signál vysílače ROB.
3. Zakreslíme tužkou místo naladění (frekvenci) na přijímači.
4. Otočíme se dokola, najdeme nejsilnější signál. Nedá-li se rozeznat, ztlumíme signál.
5. Při zaměřování se snažíme dostat na co nejvyšší místo v terénu, zaměřujeme v pohybu (nikdy ne na místě).
6. Ve směru nejsilnějšího - jednoho signálu běžíme k vysílači a stále zaměřujeme.
7. Při přiblížení k vysílači ztlumujeme hlasitost.
8. U nalezeného vysílače se nezdržujeme, rychle označíme do startovního průkazu a odbíháme.
9. Před hledáním dalšího vysílače zesílíme hlasitost.
10. Po doběhu zkontrolujeme vypnutí přijímače.

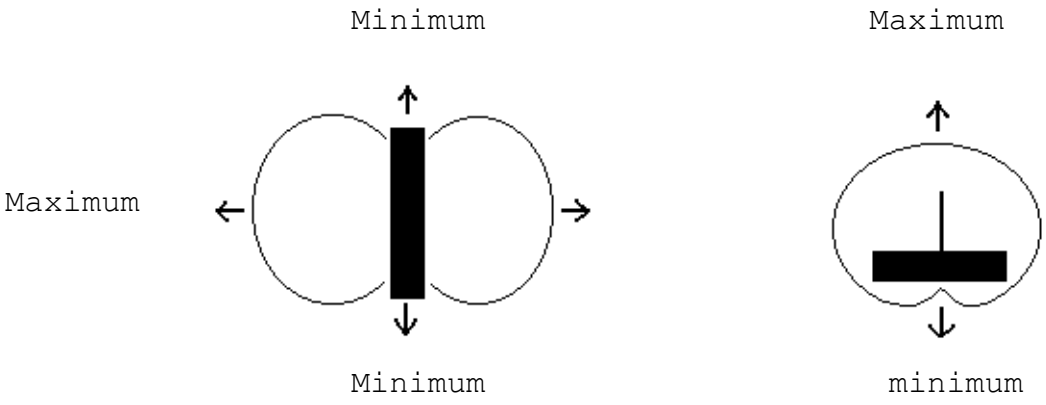
Opět nejprve předvedeme zaměřování, pomalu vysvětlíme jednotlivé kroky a pak jednotlivě děti učíme. Důraz klademe na správné zeslabování síly signálu, bez něhož se velmi obtížně nalézá správný směr k vysílači. Jedná se o nejčastější chybu začátečníků. K těm dalším patří:

- nepřesné zaměření vysílače a jeho špatné dohledání
- špatné držení přijímače – zvedání nahoru nebo sklápění dolů
  - plete si zda jít na silný či slabý signál
  - zaměřuje na místě, nepohybuje se
  - běží na opačnou stranu (obrácené prvky)
  - spoléhá se na ostatní závodníky

5. *Anténní charakteristiky*

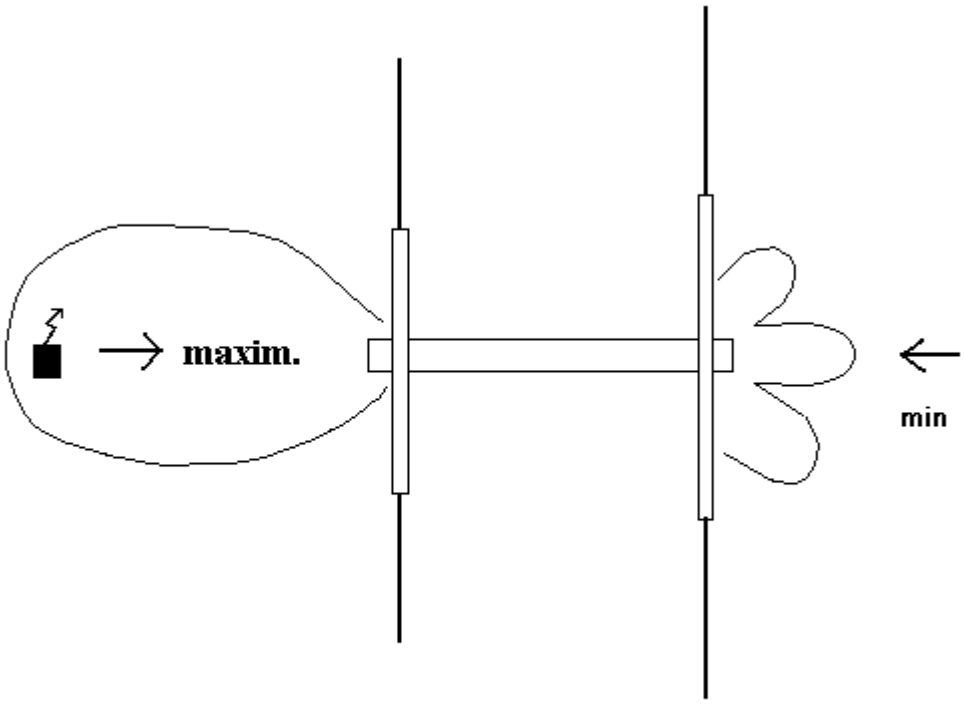
Pásmo 3,5 MHz = 80 m

Přijímač má 2 antény – feritovou a prutovou. Základní poloha je při trvale instalované feritové anténě = zaměřování na “8”. Prutová anténa se připne tlačítkem k feritové, čímž se změní její diagram = zaměřování na “srdíčko”.



Pásmo 144 MHz = 2 m

Přijímač má pouze jednu anténu – HB 9 CV, pro lepší přepravu je část odnímatelná (anténní prvky – kratší se šroubují dopředu, delší dozadu).



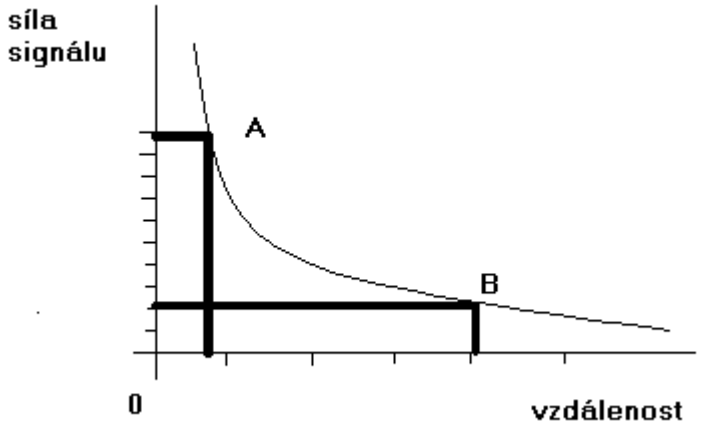
6. *Šíření vln*

Pásma 80 m a 2 m se liší šířením elektromagnetických vln, šíření na 2 m je složitější - dochází k odrazu od překážek (kopec).

a) Šíření elektromagnetických vln v pásmu 3,5 MHz (80m)

V pásmu 80m je anténa natažena svisle (kolmo k zemi), vlna se šíří nad povrchem země a dopadá na anténu přijímače, což se ve sluchátku projeví signálem vysílače.

Síla signálu závisí na vzdálenosti od vysílače - obr. 1. V bodě A je síla signálu vysoká, vzdálenost od vysílače malá; v bodě B je síla signálu nízká, vzdálenost od vysílače je velká.



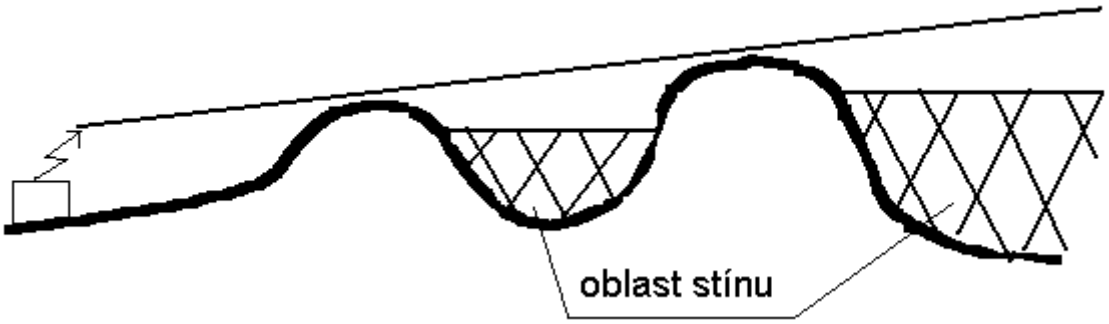
Vzhledem k tomu, že se jedná o krátkovlnné pásmo, elektromagnetická vlna se šíří v prostoru celkem rovnoměrně a terénní překážky nemají na sílu signálu podstatný vliv.

Podmínky šíření vln se mění s denní dobou a zlepšují se v odpoledních a večerních hodinách, kdy je slyšet množství různých stanic a vyhledávaný vysílač se dá hůře naladit.

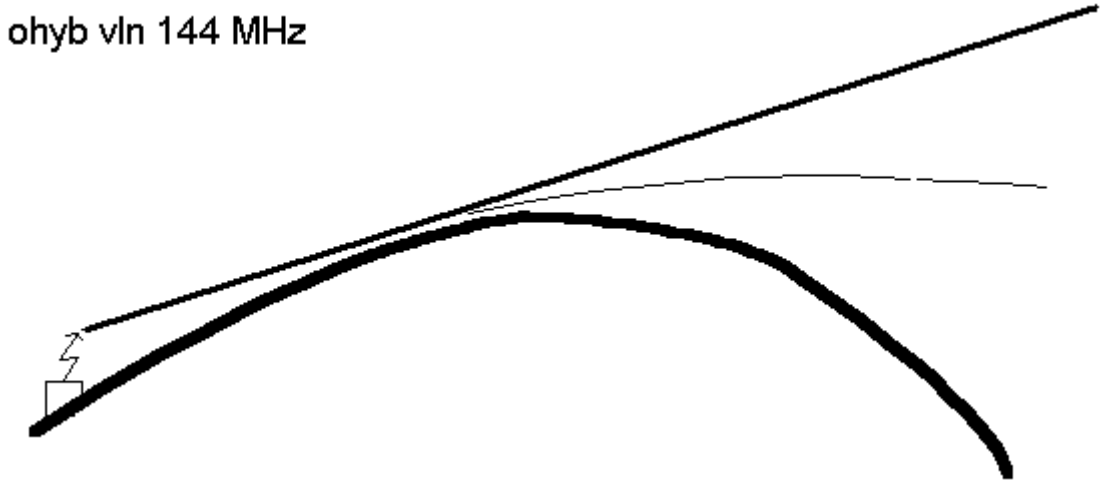
b) Šíření elektromagnetických vln v pásmu 144 MHz (2 m)

V pásmu 2 m je anténa vodorovně upevněna nad povrchem země. S ohledem na délku vlny má podobné vlastnosti jako světlo:
- šíří se přímým směrem, nešíří se za překážkou
- špatně se ohýbá
- odráží se o překážku a láme se
- při odrazu se mění polarizace z vodorovné na jinou (různě šikmá, svislá apod.)

V rovinatém terénu se vlna šíří přímým směrem. Objeví-li se ve směru šíření překážka, vlna se šíří až do místa dopadu na překážku. Za překážkou, v údolí a za kopci nebo budovami vznikají ostré stíny, ve kterých je signál slyšet velmi slabě nebo není slyšet vůbec. V takovém případě je nutné vycházet z předchozího zaměřování a pokračovat směrem původního zaměření až do doby, kdy signál znovu uslyšíme.

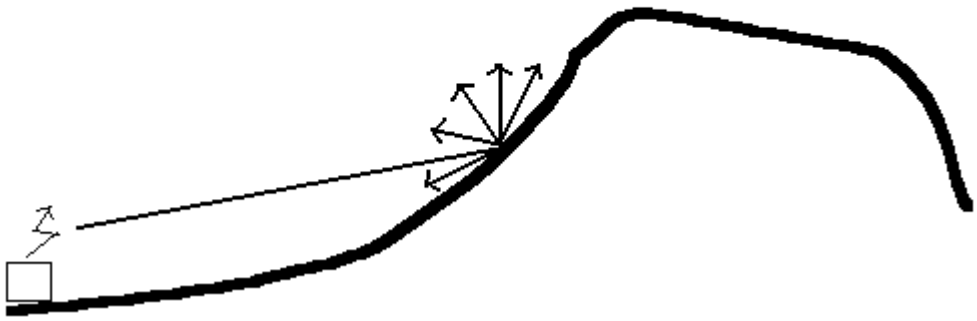


Dopadá-li rádiová vlna na rozhraní dvou prostorů nebo hranu překážky, dochází k ohybu. Tento ohyb je však velmi malý, (světlo nesvítí za roh).



Při dopadu rádiových vln na překážku dochází stejně jako u světla k jejímu lomu. Platí zákon optiky, že úhel dopadu se rovná úhlu odrazu. Protože však rádiová vlna nedopadá na rovnou plochu, nelze úhel dopadu přesně určit a dochází k mnohasměrnému odrazu - roztříštění vlny. Takto odražený signál je vždy slabší než signál, který na překážku dopadl. Současně s tím se mění vodorovná polarizace na různě šikmou nebo i svislou.

odraz vln 144 MHz

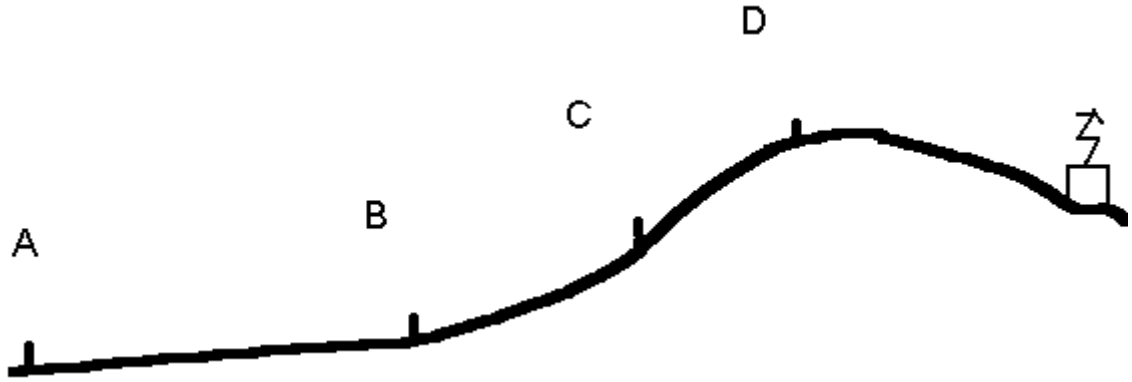


S ohledem na zvláštnosti šíření dvoumetru je třeba učit děti vyhodnocovat každý signál vysílače. V rovinatém terénu bez větších přírodních překážek se signál šíří podobně jako v pásmu 80 m a nejsou problémy správně určit směr a vzdálenost vysílače.

V členitém terénu se pak střídají oblasti stínů s přímou viditelností z vrcholků kopců a tím se mění i síla a směry signálů. Protože děti ještě neumí vyčíst z mapy terénní vlny, musí provádět každou relaci důkladné měření a porovnávat je s již provedenými měřeními směru k vysílači. Základem zaměřování je nutnost zaměřovat v pohybu a pokud možno ne v údolí nebo pod kopcem. Proto se vždy před začátkem relace snažíme dosáhnout co nejvyššího místa ve směru postupu (vrchol kopce). Nejprve naučíme děti ovládat přijímač v rovinatém terénu, kde odrazy nehrozí, abychom děti příliš neodradili. Když zaměřování zvládnou, můžeme přistoupit k výuce v členitějším terénu.Vždy jim předvedeme zaměření, necháme je vyzkoušet zaměřit a přitom vysvětlíme, proč ten který jev nastal.

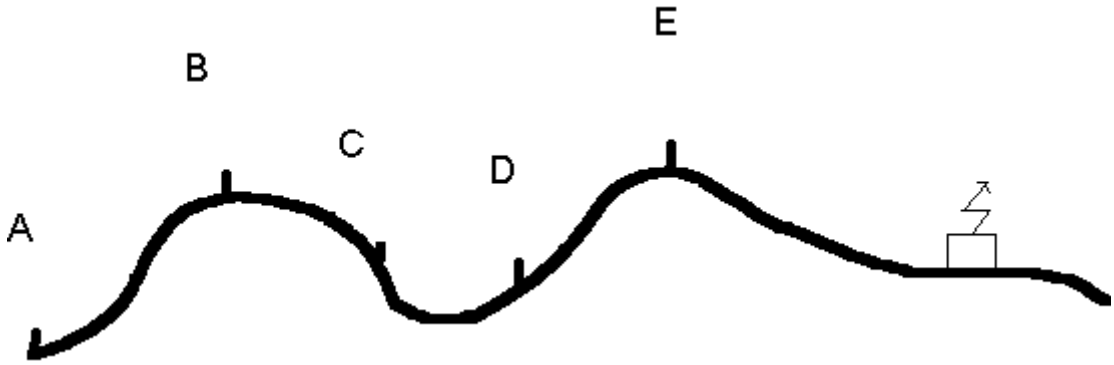
Dále s dětmi procvičujeme teorii postupu závodníka na trati, tak aby věděly, jak má být odkud signál slyšitelný a proč. Situace pak procvičíme v terénu, pomalu, aby děti měly dostatek času na správné zaměření a vyhodnocení signálu. Takto připravené dítě dělá v terénu mnohem méně chyb, v případě pochybnosti o signálu se mu většinou vybaví naučené obrázky a rozhoduje se správněji. Méně zkušení závodníci si obvykle neuvědomí, že se nachází v oblasti stínu a pobíhají zoufale sem a tam mezi dvěma kopci.

Vysílač za kopcem /za horizontem/



Postup závodníka na trati:
A - signál je silný, směr jednoznačný
B - signál začíná slábnout
C - signál je velmi slabý (oblast stínu)
D - signál je opět silný, směr jednoznačný

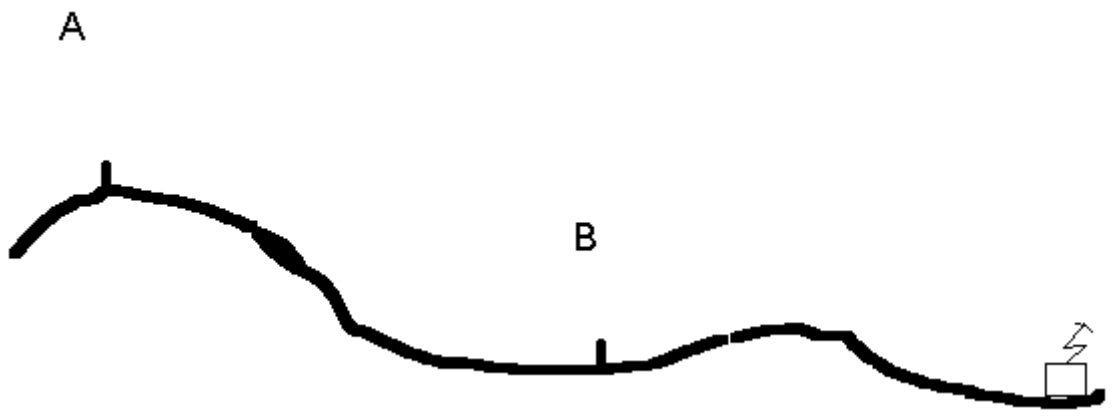
Další situace v kopcovitém terénu



A - měření je nevýrazné, signál slabý (stín)
B - signál je silnější, směrovost dobrá, z toho plyne: TX je na protějším kopci
C - při sbíhání do údolí signál slábne
D - v původním směru k bodu E je signál velmi slabý, ale z místa C přichází signál mnohem silnější
E - při pokračování v původním směru začne zesilovat a jeho směr je jednoznačný

Nezkušený závodník si neuvědomí, že kdyby byl vysílač umístěn v údolí nebo na bližší straně protějšího kopce, signál by se v bodě C nezeslaboval, ale naopak by pomalu zesiloval. Závodník je v této době v oblasti stínu.

Na sílu signálu má vliv i každá větší překážka



A - síla signálu je dobrá (útlum je stažený na polovinu)
B - síla signálu je slabší (na stejnou sílu signálu jako v A musíme zesílit hlasitost)

7. Startovní průkaz, elektronické ražení

Nalezení kontroly (vysílače) prokazuje závodník označením do startovního průkazu. V současné době se kromě papírových startovních kartiček používá zejména na republikových soutěžích elektronického ražení (Sport Ident).

a) označení (ražení) do startovního průkazu

Závodník obdrží startovní průkaz nejpozději 10 minut před startem. Při průběhu kontrolou označí její nalezení do startovního průkazu na značkovacím zařízení (obvykle stojan s kleštěmi). Každou kontrolu razí do příslušného políčka, např. kontrolu č. 3 orazí do políčka č. 3. V cíli průkaz odevzdá rozhodčímu.

Závodník je povinen zabezpečit průkaz tak, aby jej v průběhu závodu neztratil a aby bylo označení o nalezení kontroly zřetelné (čitelné vpichy). Při ztrátě průkazu nebo při nečitelném ražení nemusí být závodník hodnocen nebo se mu nemusí uznat nalezení kontroly.

Většina závodníků ROB startuje i závodech OB, kde jsou podmínky obdobné s tím rozdílem, že je kladen důraz na přesnost vpichů z leští do průkazky.

Děti se snažíme naučit zabezpečit startovní průkaz tak, aby nebyl ztracen v průběhu závodu a by nedošlo k jeho poškození. Startovní průkaz lze přilepit na mapník, dát do igelitového sáčku a připíchnout spínacím špendlíkem na oděv (stehno, spodek dederonu) či na nátepníček, příp. do pouzdra s gumou připevněnou na kalhoty. Nevhodné

je umístění startovního průkazu v kapse bez jakéhokoli dalšího zabezpečení proti ztrátě.Dětem doporučíme některý z osvědčených způsobů, který jim vyhovuje.

Rychlost a přesnost ražení trénujeme formou her :

1. ražení kleští na stojanech na čas a přesnost
2. paralelní závod dvojic v ražení na rychlost a přesnost
3. ražení většího množství kleští různě označených (čísla, obrázky, mapové značky apod.)do předem připravených průkazů, každý začíná u jiných kleští.

Je třeba, aby se děti naučily razit rychle a bez zbytečných průtahů jednou rukou (kleště na stojanech), aby se zbytečně nezdržovaly a aby neukazovaly při závodech umístění kontroly ostatním závodníkům.

b) elektronické označení (ražení)

Elektronické ražení systému Sport Ident se používá zejména u republikových s mezinárodních soutěžích ROB a ve velké míře i u soutěží OB od oblastních závodů výše.

Kontrola má značkovacím zařízení skládající se ze stojanu s lampionem, elektronickou krabičkou s otvorem a kleštěmi jako náhradní zdroj značení. Závodník má elektronický čip, který při průchodu kontrolou vloží do otvoru krabičky a z krabičky na čip se přenese údaj o číslu kontroly a času jejího nalezení. Krabička kontroly potvrdí přenos dat na čip zvukovým a světelným signálem.

Takové označení kontroly je velmi rychlé a děti se jej snadno naučí. Při používání elektronického ražení je třeba, aby si závodník před odchodem na start

- řádně připevnil čip na prst a zabránil jeho sklouznutí
- vymazal na mazacím zařízení předchozí záznamy
- zkontroloval vymazání a funkčnost čipu.

Při průchodu cílem se obvykle razí i cílová čára, je třeba na toto děti upozornit, aby nezapomněli orazit cíl (jinak jim stále běží čas). Vyčtení údajů z čipu se obvykle děje hned za cílovou čárou.

Pokud dojde k poruše elektronické krabičky, tzn. že při zasunutí čipu do otvoru krabičky tato nepípá a nebliká, je třeba toto vyzkoušet znovu a pokud ani v tomto případě nedojde k přenosu dat, potom je třeba nalezení kontroly označit kleštěmi na mapě, kde bývají příslušná políčka. Pokud závodník nemá mapu, pak do nějakého jiného materiálu, který lze předložit v cíli a prokázat tak nalezení kontroly. Současně je třeba o nefunkčnosti krabičky uvědomit rozhodčího na kontrole, který poté zaznamená průběh závodníka a oznámí poruchu na dispečink a do cíle.

Vzhledem k tomu, že oddíly ROB obvykle Sport Ident nemají, nelze toto trénovat, ale systém je velice jednoduchý a každý se ho snadno naučí už po prvním použití.

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), zákres směrů 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 zaškrtává 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

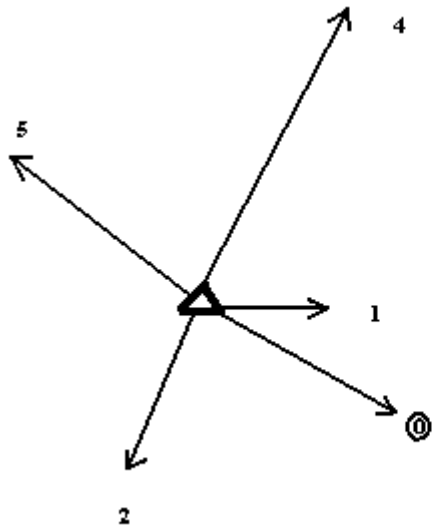
Jedná se o rozmístění vysílačů v závodním prostoru, kdy si závodník zaměřením, zakreslením směrů vysílačů, určením tvaru trati a správnou volbou pořadí stanoví základní taktický postup.

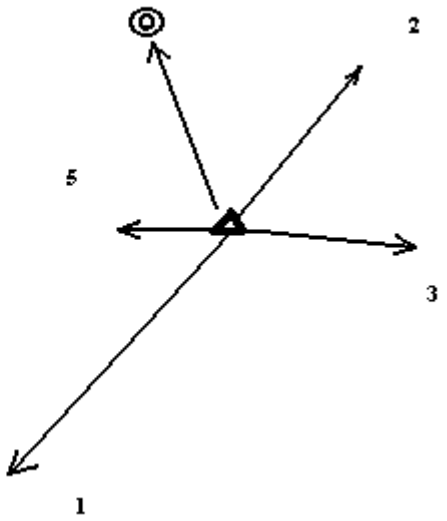
Po odstartování závodník probíhá startovním koridorem, v jehož průběhu si naladí vysílače a maják. Zkušený závodník postupuje směrem k prvnímu předpokládanému vysílači a přitom si zakresluje podle zaměření směry vysílačů přímo do mapy nebo na přijímač či startovní průkaz. Děti, které nemají zkušenosti 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.

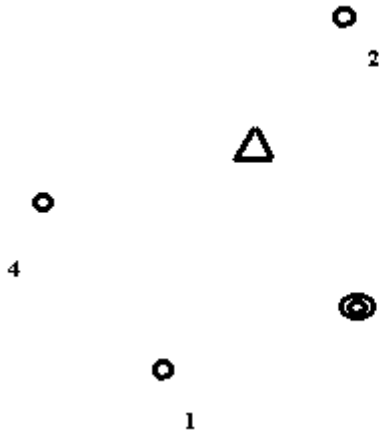
Vzory zákresů:

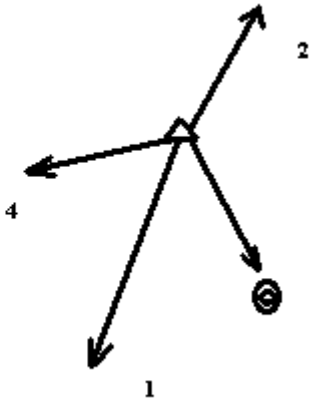




Po provedení zákresu závodník s ohledem na umístění startu a cíle rozhodne o dalším postupu podle tvaru tratě. např. start vlevo, cíl vpravo - postup začne na kontrole vlevo. Pořadí si určuje podle vzdálenosti vysílačů a jejich rozmístění. Základním pravidlem je nenechat si nikdy vysílač za zády, brát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

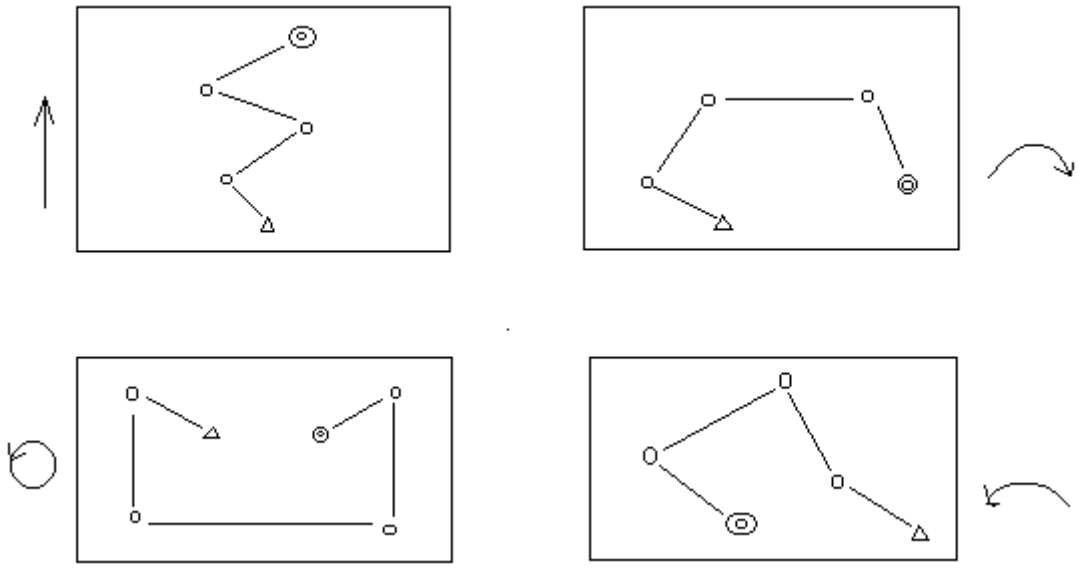
Provedení zákresu směrů podle schematického rozmístění kontrol a určení pořadí vyhledávání

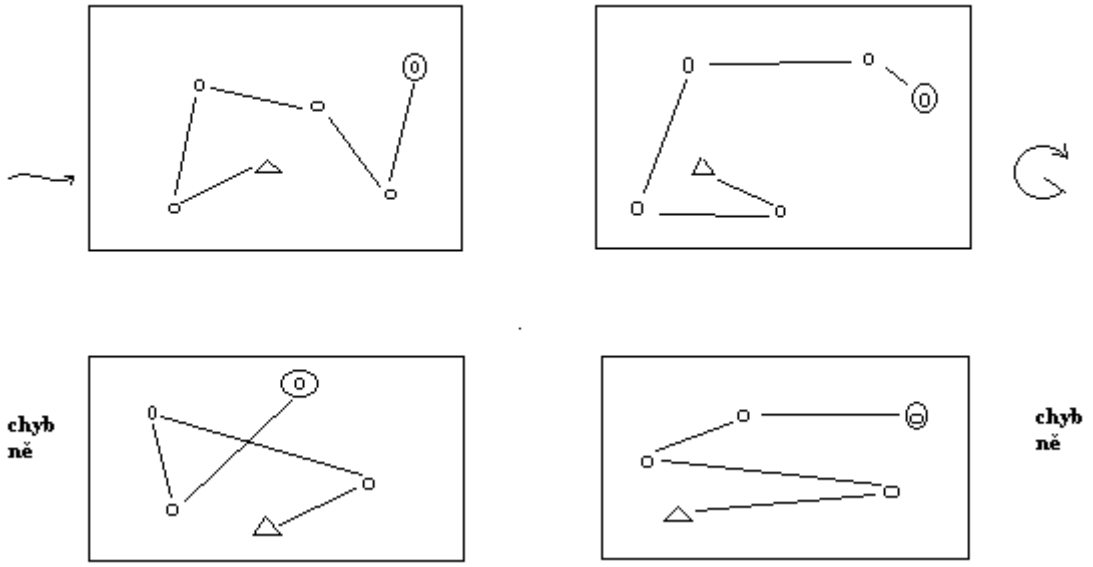




Start-2-4-1-cíl

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 nepřímo 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, udržuji 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 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 přenese 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. měřítka
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, měřítka 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.

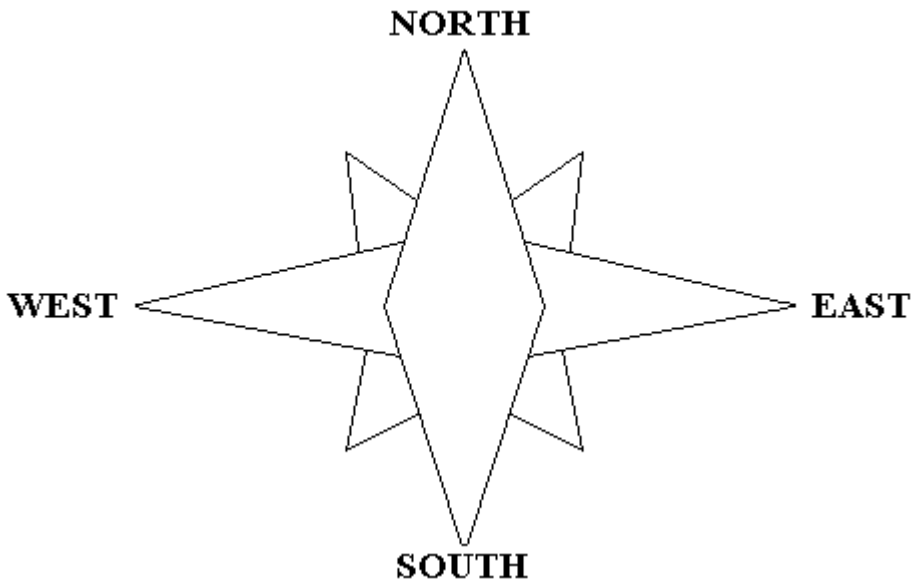
Zvládnutí měřítka map je pro malé děti náročné, protože si ještě nedovedou představit vzdálenosti. Naučíme je malou pomůcku - škrtnout dvě nuly, tím dostanou poměr mezi 1 cm na mapě a metrech ve skutečnosti: 1:15 000; 1cm = 150 = 150 m.

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.

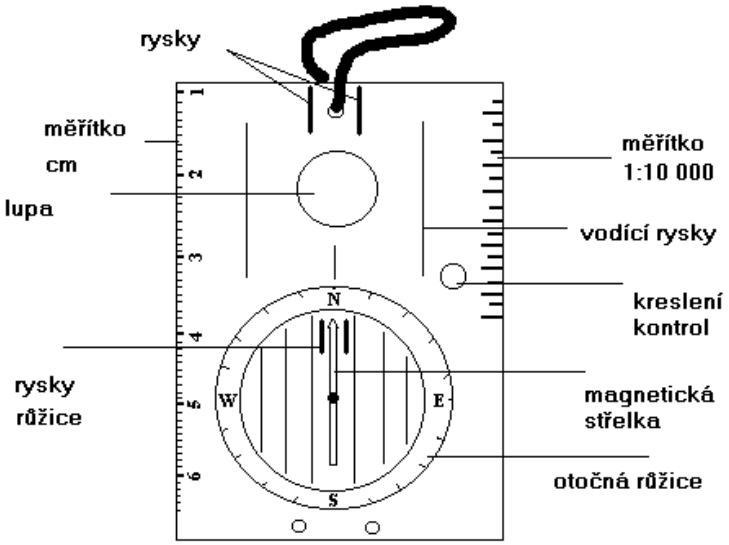
c) Světové strany na mapě a na buzole

Nejprve naučíme děti čtyři světové strany. Na buzolách většinou anglicky
N - sever, S - jih, E - východ, W - západ

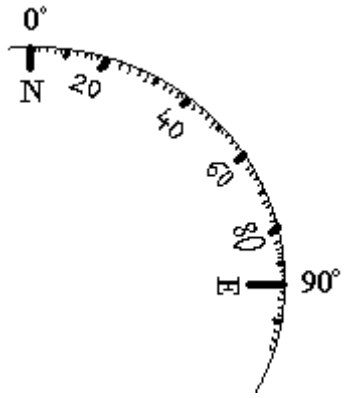


Pomůcka: N = sever N je vždy Nahoře (na mapě, na zeměkouli)

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 nácviku 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 soutěžemi - 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 polednících 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.

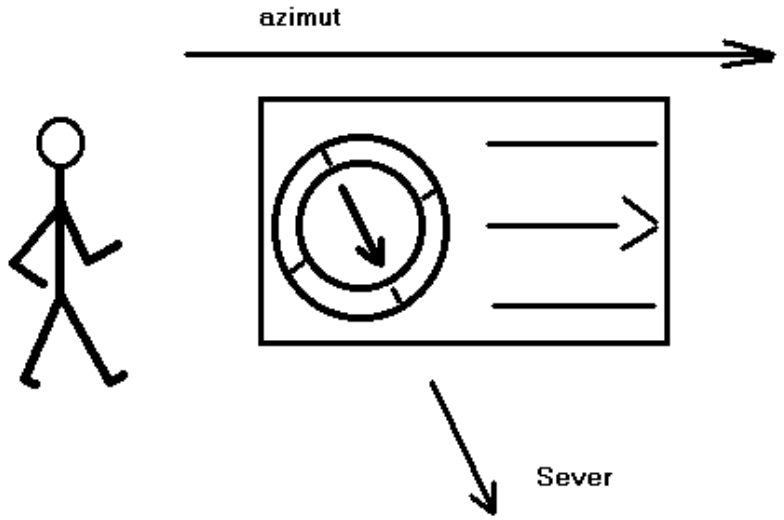
Dalším způsobem jak s dětmi trénovat je fáborková trať, kdy u vyznačených terénních bodů uschováme kontrolu. Dítě si na trati musí hlídat svůj postup, aby správně poznalo, kdy se dostalo do blízkosti kontroly. Fáborky volíme proto, abychom my i děti měli jistotu, že se neztratí a vedli jsme děti k samostatnosti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

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

f) Určení známého azimutu

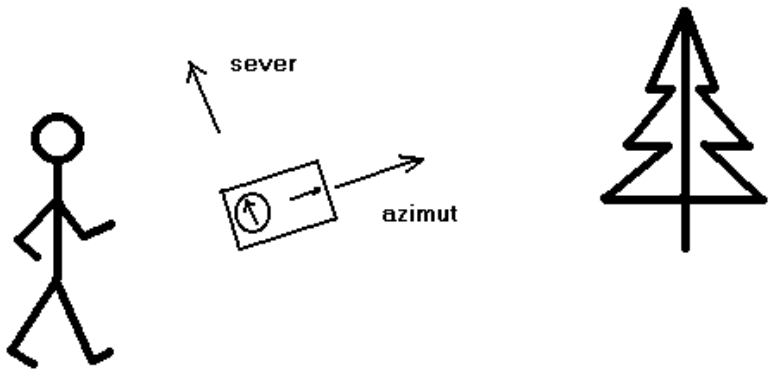
Azimut je úhel mezi směrem postupu a severem. Nácvik je podobný, jako určení severu. Pouze místo písmena N dáme na červenou prostřední rysku číslo, které určuje azimut. Např. 280°.

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



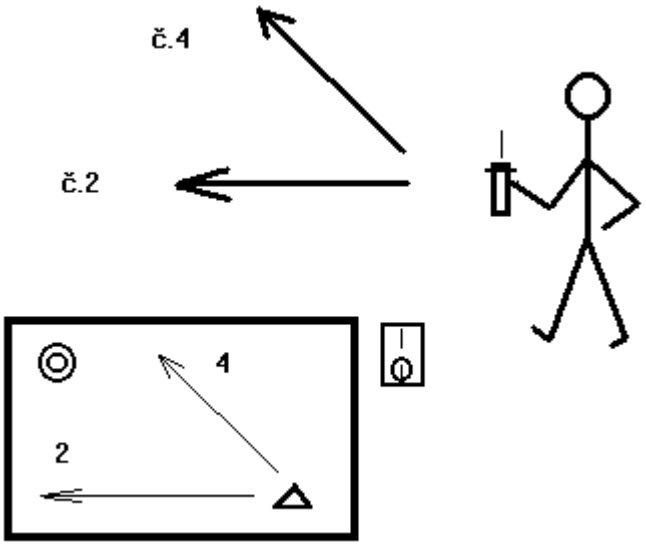
Buzolu si položíme rovně na dlaň. Přední rysky namíříme na vzdálený strom. Otáčecí stupnicí otáčíme tak dlouho, až se červená střelka dostane mezi dvě rysky uprostřed stupnice. Na červené rysce se nám objevilo číslo nebo stupně, které určují, pod jakým azimutem se dostaneme ke stromu.

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.


č.4
č.2
4
2

VIII. Psychologická příprava

1. Úvod do psychologické přípravy sportovce

Psychologická příprava je další z důležitých oblastí, bez které nelze dovést závodníka k maximálním výkonům. Silná a psychicky vyrovnaná osobnost má větší možnost prosazení se při soutěžích. Cílem psychologie je porozumět a předvídat lidské chování a prožívání v závislosti na okolním prostředí.Při psychologické přípravě vědomě rozvíjíme poznávací, průvodní, volní, emocionální a hodnotící procesy u dané jedince. Musíme přitom vycházet z rozdílnosti jednotlivce jako osobnosti.

2. Osobnost

"Osobnost je jednota biologických a psychických vlastností, motivů a prožitků. Je vytvářena ve vztazích mezi lidmi."
Každý člověk tvoří jedinečnou a neopakovatelnou bytost. Záleží na dědičně daných schopnostech a naučených a získaných dovednostech, na temperamentu a na působení okolí.
Obecně můžeme osobnosti dělit podle několika hledisek:

Podle nasměrování psychické aktivity

- introvert = obrácený dovnitř, uzavřený do sebe, zdrženlivý, klidný, udržuje odstup, vše plánuje, tichý
- extrovert = obrácený ven, společenský, družný sdílný, impulsivní, nemá rád stereotypy, často ztrácí trpělivost

Podle emoční stability a lability

- stabilní = klidný, vyrovnaný, optimista, rozvážný
- labilní = náladový, pesimista, nedůtklivý, agresivní

Podle stavby těla s temperamentem

- astenik = vytáhlý – uzavřený, podivín, ironik
- pyknik = zavalitý – malý, požitkářský nebo depresivní, střídá nálady
- atletik = atletický – klidný, málo citlivý,občas trpí výbuchy

Podle Galenovy typologie tekutin

- sangvinik (krev) = emocionálně stabilní, extrovert
- flegmatik (sliz) = emocionálně stabilní, introvert
- cholerik (žluč) = emocionálně labilní, extrovert
- melancholik (černá žluč)= emocionálně labilní, introvert

Typologie "Parního kotle" podle Sabola

Jde o emocionální odezvy – jak rychle emoce nastoupí, jakou mají intenzitu a jak rychle odezní:
Sangvinik – pomalý nástup, nízká intenzita, rychlé odeznění
Flegmatik – pomalý nástup, nízká intenzita, pomalé odeznění
Cholerik – rychlý nástup, vysoká intenzita, rychlé odeznění
Melancholik – rychlý nástup, vysoká intenzita, pomalé odeznění.

3. Psychické stavy při soutěžích

Časová osa závodu musí tvořit optimální křivku. Pozdní nebo předčasná aktivace je špatná, vede k diskoordinaci. Aktivací se rozumí pohotovost k reakci.
Časová osa závodu: předstartovní stav – startovní stav – start – vlastní výkon – konec závodu – posoutěžní stav

Předstartovní stavy

Začínají s prožíváním atmosféry závodu a jeho uvědoměním – od nominace. U každého probíhají jinak, trenér musí volit vhodnou motivaci a regulovat aspirace sportovce. Je nutno naučit závodníka respektovat prostředí a vyrovnat se s ním! Využíváme povzbuzování, pohovory, placebo efekt, rozcvičky, respektování pověrčivosti sportovce – amulety, rituály apod.

Startovní stavy

Trvají minuty až hodiny od prezence a rozcvičení až do samotného startu. U netrénovaných probíhají na základě emocí. Prudce narůstá aktivita tělesných funkcí (tep, tlak, dýchání), jde o zapracování organismu od startu k rovnováze do plné výkonnosti. Nácvik provádíme modelovými tréninky – situace jako při závodě (limit, start, koridor, mapy atd.).

Posoutěžní stavy

Po ukončení závodu nastupuje euforie nebo zklamání z výkonu. Důležitá je zpětná vazba- rozbor závodu, hledání chyb, uvědomění si chyb. U dětí je důležité vždy s nimi závod probrat a vyslechnout je. Doplňujeme tekutiny, připravujeme se psychicky na další závod, individuální odpočinek.

4. Psychologická příprava nejmladších dětí

ROB je náročný sport, ve kterém nerozhodují pouze fyzické předpoklady, ale i psychické - myšlení, paměť, pozornost, představivost, rychlost rozhodování. Dobrého výsledku může dosáhnout pouze ten závodník, který dokáže všechny činnosti dobře propojit, což je zejména v dětském věku velice náročné.

Z psychologického hlediska se při práci s dětmi musíme soustředit zejména na problémy vznikající při sportu:
- včlenění dítěte do kolektivu, určitému přizpůsobení se
- zvyšování sebevědomí dítěte
- zvládání emocí - potlačování negativních (agresivita, nadávání soupeřům), mobilizace kladných (rozhodnost, samostatnost)
- rozvoj morálních a volních vlastností - hrát fair play
- vést dítě k práci na sobě samém
- koncentrovat se na řešení úkolů
- získat si vhodnou motivaci
- vyrovnání se se situacemi vznikajícími při sportování - jiný denní

režim, odříkání si něčeho na úkor sportu (jít na trénink místo do kina), zvládnutí náročného zatížení, které vzniká při sportu (stres, strach, tréma).

Ke každému dítěti musíme přistupovat individuálně, podle jeho potřeb. Dítě musí mít v trenéra důvěru, musí cítit, že je respektuje a že se na něj může obrátit se všemi problémy. Trenér se naopak musí snažit dítěti porozumět, nesrážet jeho sebevědomí a dávat mu najevo, že bere jeho problémy vážně a že se mu pokusí pomoci.

Bohužel v současné době se setkáváme často s tím, že už malé dítě je nuceno chovat se jako dospělý závodník, jsou na ně kladeny příliš vysoké nároky a nerespektuje se přitom jeho věk a přirozené potřeby. Dospělí velmi často zapomínají na své sportovní začátky, chtěli by hned mít z dítěte šampióna. Může se stát, že dítěti vytýkají určité nedostatky, aniž by si uvědomili, že před lety dělali stejné chyby, někdy dokonce větší. Nechápou, že každý sportovec musí teprve dozrát, projít si všemi obdobími.

Největší problém pro trenéra v ROB, který trénuje nejmladší děti, je určitě překonání strachu u těchto dětí. Strach mají i dospělí závodníci, ale dokáží jej mnohem lépe zamaskovat i překonat - navenek by se tedy mohlo zdát, že strachem při ROB trpí pouze děti.

a) Co je to strach

Strach je obranná citová emoce, jakýsi obranný mechanismus, který brání člověka před poškozením. Je vyvolán určitým podnětem, na který člověk reaguje různým způsobem. Odolnost člověka je často odolností vůči afektu strachu, zvyšování odolnosti znamená vyrovnání se se strachem. Strach je emoce astenická, tlumí, blokuje a zeslabuje aktivitu jedince.

Strach můžeme hodnotit z hlediska intenzity - slabý, silný, střední a z hlediska času - krátkodobý a dlouhodobý strach. Bývá vnímán jako nepříjemný stav, výjimku tvoří strach uměle navozený (strašidelné filmy, bobřík odvahy), na který je člověk předem připraven, má představu o co půjde a vlastně se na určitý stupeň napětí těší.

Při strachu nastávají v lidském organismu určité změny: zvyšuje se tepová frekvence, stoupá systolický krevní tlak, snižuje se prokrvení periferií se zblednutím, zvyšuje se svalové napětí, časté je nucení na stolici a močení, nucení na zvracení - nauzea, pilomotorické reakce (husí kůže), studený pot, slabost. Při strachu se produkuje adrenalin. Nastává útlum paměti, myšlení, narušuje se volní aktivita, jedinec se soustředí pouze na strachový podnět, který může zveličovat, vtírají se obavy. Dlouhodobý strach působí stejně jako dlouhodobý stres, může vést k psychosomatickým poruchám. Základ strachu je vrozený, většina strachů je naučených. Záleží i na osobnostních rysech - úzkostný člověk podlehne strachu snadněji než člověk vyrovnaný. ve sportu má větší šanci dosáhnout lepší výkon člověk psychicky odolný, dobře připravený.

Průzkumem mezi 70 závodníky ROB ve věku 6 - 40 let, z jaké situace (jedné) mají při závodu největší obavu nebo strach vyplynulo

- že se ztratí v lese	15 závodníků
- že nenaleznu všechny vysílače	10 závodníci
- že se mi rozbije přijímač	8 závodníků
- že nedoběhnu v limitu	6 závodníci
- podám horší výkon než očekávám	6 závodníci
- že se mi stane úraz	5 závodníci
- že prohraji	3 závodníci
- udělám chybu, která ovlivní výsledek	3 závodníci
- že mě někdo přepadne	3 závodníci
- že budu špatně zaměřovat	2 závodníci
- nemám z ničeho strach	2 závodníci
- budu poslední	2 závodníci
- podám horší výkon než očekává okolí	2 závodníci
- bojím se startu	1 závodník
- že mě natočí kamera jak zmatkuji	1 závodník
- že budu zmatkovat kolem vysílače	1 závodník

Pokusím se (i na základě vlastních závodnických zkušeností) vysvětlit obvyklé příčiny vedoucí ke strachu ze závodu a na trati.
Strach v radiovém orientačním běhu se projevuje ve dvou hlavních oblastech:

* předstartovní stav - tréma
* strach z událostí vznikajících na trati

b) **Předstartovní strach**

Jde hlavně o strach z očekávání (anticipační tenze) - trému, která působí na dítě negativně. Předstartovní stav působí jako přípravná fáze výkonu, kdy by měl být organismus optimálně připravován na výkon. Zvyšuje se aktivační úroveň, mobilizují se energetické a mentální zdroje. Obvykle však dochází k nadměrné aktivizaci, která po startu vlastní výkon spíše brzdí - přílišné napětí, zbrklost, diskoordinace pohybů, nesoustředěnost, pomalé myšlení a rozhodování nebo naopak příliš překotné.

Jaké jsou příznaky trémy u dětí ?

Dítě působí nejistě, začátečníci si někdy i vymýšlejí zdravotní problémy, jen aby nemusely startovat. Může se to stát i dětem, které již několik závodů bez problémů absolvovaly, ale tento je pro ně něčím výjimečným - vyšší stupeň soutěže, slavnostnější ráz, příliš neprostupný druh lesa, mnoho neznámých lidí (soupeři, trenéři, rozhodčí), neznámé okolí, noc strávená před závodem v cizím prostředí (tělocvična). To vše na děti působí. Před závodem nechce ráno dítě snídat ani pít, stěžuje si na bolesti hlavy, břicha, často chodí na WC, může mít průjem, je zamlklé, potí se, neustále si kontroluje přijímač a sluchátka, vyhledává blízkost trenéra popř. rodičů, ujišťuje se na jaký signál běžet (přestože to zná), jak dát prvky atd. Jedná se o potíže neurotického charakteru, které si dítě uvědomuje, někdy se je snaží nedat najevo a tím větší má obavy ze startu. Přímo

na startu pak dítě nervózně očekává vyvolání svého jména a odchod do prostoru startu, často zmatkuje - zapomene si např. sundat bundu, vzít sluchátka, neví kde má na mapě sever, plete si jaký má startovní koridor, nemůže si dát průkaz do pouzdra, protože ses mu třesou ruce, otáčí se po trenérovi do přípravného prostoru. Po odstartování chvíli váhá, co má dělat než se rozběhne. obvykle potíže během pohybu k prvnímu vysílači mizí, strach se může projevit znovu při aktuální situaci - rozbití přijímače, ztracení v lese, úraz apod.

V boji s trémou před startem využijeme mechanismu odvedení pozornosti od příčin strachu - jdeme s dětmi na vycházku po okolí, zazpíváme si, zahrajeme fotbal (večer před závodem), dobrá je i četba knihy nebo poslouchání walkmana. Dítě, které se bojí nenecháváme samotné, hledáme pro něj činnost, při které by na strach zapomnělo. Také různé maskoty, rituály nebo pokřiky pomohou strach ovlivnit, stejně jako "šťastná" startovní čísla nebo startovní pořadí. Velký vliv má skupina, která mu dává najevo, že mu věří a povzbuzuje je. Dítě pak snadněji překonává svůj strach, chce se ostatním vyrovnat. Při závodech dětem pomáhá vědomí, že ostatní z oddílu budou v lese také, nebude tam samo. U dětí je oblíbeno zviditelnění příslušnosti - stejná trička, oddílové znaky, to vše vede k pocitu sounáležitosti a k "vybičování" se k určitému výkonu - potlačení strachu. Vedeme děti k sebedůvěře, učíme je nepoddávat se strachu - začít racionálně myslet, zvládnout své emoce, zklidnit se a jednat rozumně s "chladnou hlavou". Vštěpujeme jim, že každá situace se dá zvládnout, pokud zachovají klid. Povzbuzujeme je, chválíme za každý i sebemenší úspěch, dáváme mu najevo, že mu věříme.

Dá se říci, že vyrovnání se se strachem znamená určité zvýšení psychické odolnosti. Úplně se zbavit trémy nelze, dokonce by to ani nebylo správné, protože působí jako stimul, který nás nutí k svědomitější přípravě na určitý výkon. Silná tréma je ovšem nepříznivá a my se musíme snažit strach určitými způsoby překonat.

c) Strach z událostí vznikajících na trati

Zřejmě nejčastější je strach ze ztracení v lese. Někdo nedovede pochopit, jak se může bát ztracení závodník, který má přijímač, jenž ho vlastně po trati vede (rozdíl např. od orientačního běhu). Obvykle se jedná o závodníky z dětských kategorií nebo ty, kteří již obdobnou nepříjemnou zkušenost mají za sebou a stále se s ní zcela nevyrovnali.

Jde většinou o strach: že nevím, kde jsem; pocit že nevím kudy dál pokračovat a zabloudím ještě hlouběji do lesa; že mne nikdo nenajde; že je okolo příliš temný (hustý, neprostupný, bažinatý) les, o stav naprostého zoufalství a beznaděje z možnosti určit si další směr postupu nebo nalézt záchytné body.

Velmi často k těmto situacím dochází při porouchání nebo rozbití přijímače, s přibývajícím věkem a zkušenostmi v práci s přijímačem obavy ze ztracení klesají.

Intenzita takového prožitku je velice silná, i když se někdy po skončení závodu (doběhnutí do cíle nebo nalezení ostatními) závodník nedokáže zcela jasně vyjádřit, z čeho měl vlastně největší strach. Situace se po skončení i jemu samotnému může náhle jevit jinak.
Jak k těmto situacím může dojít? Nejprve si musíme představit, jaké

pocity zažívá dítě na trati. Na rozdíl od starších a zkušenějších závodníků dítě ještě zcela nevěří přijímači. Ve chvíli, kdy dojde k prvním pochybnostem obvykle přestane logicky uvažovat, takže místo správného zaměření začne např. zmatečně pobíhat, náhle nepozná sílu signálu, rozladí si přijímač a obtížně zpět ladí. Během velice krátké doby již dítě nedokáže poznat odkud vlastně přiběhlo, začíná se ho zmocňovat panika, že se ocitlo v lese samo. Obvykle poběhá sem a tam a neví, kterým směrem pokračovat. Stačilo by zastavit se, uklidnit, pokusit se zorientovat a v klidu si znovu zkusit zaměřit vysílače nebo maják.

Někdy ke strachu ze ztracení může dojít i díky skutečnosti, že závodník v lese při hledání kontrol nikoho nepotká. První reakcí, zvláště u těch slabších, je myšlenka, že určitě běžím jinudy, špatně, protože kdybych běžel dobře, tak tu určitě musím někoho potkat. Okamžitě následuje pochybnost, zda mi dobře ukazuje přijímač, zda jsem již vysílač nepřeběhl a nebo dokonce neběžím na opačnou stranu. Zkušenější závodník si znovu pečlivě zaměří, porovná s původním zákresem a rozhodne, kterým směrem pokračovat.

Dále dítě ještě nemá vyvinut odhad vzdálenosti, trať tři kilometry se mu zdá velmi dlouhá. Již obvyklá vzdálenost 500 m od startu k prvnímu vysílači může přivést zaváhání, dítě se domnívá, že tuto vzdálenost překonalo mnohem dříve a začíná pohledávat vysílač např. již po 300 m. Běh v terénu totiž vzdálenost značně zkreslí, takže i dítě zvyklé běhat na oválu hřiště nedokáže v lese uběhnutou vzdálenost určit. Opět má pocit, že již dlouho bloudí, neboť se mu zdá uběhnutá vzdálenost mnohem větší než ve skutečnosti je. Obvykle se zapomene podívat na hodinky, které by mu napověděly, jakou vzdálenost mohlo za uběhnutý čas absolvovat. Zároveň neumí odhadnout, zda je lepší běžet vzhledem k délce limitu již do cíle bez jednoho vysílače, nebo zda má čas ho ještě nalézt.

V tomto případě je nutné děti učit odhadovat v terénu uběhnutou vzdálenost, což je však v mladším školním věku velice těžké. Děti se to naučí teprve s přibývajícím věkem, kdy se zlepšuje jejich vnímání vzdálenosti a prostoru. Nemalý vliv mají také zkušenosti. Důležité je naučit děti zachovávat v lese klid a rozvahu, soustředit se na správné zaměření a logicky myslet.

Také závodníci, kteří startují první nebo poslední mohou mít obavy ze ztracení v lese, neboť zvláště u posledních startujících je pravděpodobné, že již nikoho na trati nepotkají a celou ji proto absolvují zcela sami. Obvykle se uklidňují při nalezení první kontroly, kdy se ubezpečují, že přijímač funguje správně, oni ho ovládají a běží většinou bez problémů. Někdy mají později startující slabší závodníci obavy, že budou zdržovat, že ti rychlí už budou dávno v cíli a na ně se bude muset dlouho čekat. Musíme jim proto vysvětlit, že pořadatelé v cíli jsou tu pro závodníky a ani poslední nemusí mít pocit, že zdržuje a že je jim na obtíž. Zvláště u menších závodníků je důležité je před startem uklidnit, dodat sebedůvěru a pokud je to možné i na startu pro pocit jistoty odzkoušet přijímač.

U dívek a žen se častěji něž u chlapců můžeme setkat se strachem z přepadení. Většinou se projevuje při ztracení nebo dalších větších problémech na trati. Pokud je totiž závodník v pohybu, zaměřuje a hledá vysílače, je jeho myšlení a pozornost zaměřena na tuto činnost

a o možnosti přepadení neuvažuje. Teprve při ztrátě koncentrace, při změně běhu v chůzi, váhání nad správným postupem atd. se mohou tyto obavy projevit, zejména při setkání s neznámými lidmi, houbaři, sběrači borůvek a pod. Lze říci, že strach z přepadení je spíše dán společenskou situací a nárůstem kriminality v posledních letech, než bezprostředním stavem ohrožení.

Porucha přijímače je zřejmě nejsložitější problém, se kterým se můžeme při závodu ROB setkat. Pokud neumí závodník mapovat (pracovat a mapou a buzolou), zakreslit si pravděpodobné místo kontroly a je v lese odkázán pouze na činnost přijímače, ztrácí při poruše možnost orientace a nalezení kontrol. Nastává opět stejná situace, jako při ztracení, závodník je bezradný, pociťuje strach z okolního neznáma a cítí se sám bez pomoci. Závodníky proto učíme, jak si sami opraví nejběžnější jednodušší poruchy, alespoň tak, aby se dostali k nejbližší kontrole, u které závod skončí. Pokud dojde k poruše, kterou závodník není schopen sám opravit, učíme ho, jak dál postupovat. Doporučujeme mu dojít na nejbližší cestu, k budovám, k silnici atd., tedy na místa, kde ho snáze nalezneme než např. uprostřed houštiny. Proto je také důležité, aby se hned od začátku dítě učilo zaměřovat a určovat si směr dalšího postupu, vzdálený cíl.

Strach ze zranění a úrazů mívají většinou závodníci vyšších věkových kategorií, na rozdíl od dětí, které si obvykle nepřipouští, že by se jim mohlo něco takového přihodit. I když úrazy naštěstí nejsou příliš časté, musíme předem s jejich možností počítat a vysvětlit a naučit závodníky pravidlům první pomoci. Ale především dbáme na prevenci: vhodná obuv, oblečení a prorážečky podstatně snižují rizika úrazu, závodník má pocit, že udělal co nejvíce pro svoji bezpečnost a strach ze zranění se snižuje.

"Mám strach, že doběhnu po limitu; mám strach, že prohraji; bojím se, že všechno nenajdu; bojím se, že budu v lese zmatkovat", to jsou časté obavy zvláště u dětí.

Čeho se vlastně bojí? Je zde více možností: že nedoběhnou jak by si sami přáli, že zklamou trenéra nebo rodiče, někdo má strach z posměchu ostatních a ostudy, další, že zkazí závod oddílu, družstvu. Někdy jsou to u obavy, které většina dospělých nepochopí: že mám vylosované špatné pořadí startu, že mi nikdo neodzkouší před startem přijímač, že za 3. místo dostanu menší cenu než na místě prvním, že nedostanu diplom, že ostatní půjdou na oběd než já doběhnu a já budu muset sám a další.

Zvláště v dětských kategoriích předem favorizovaní jedinci, od kterých se očekává pouze vítězství, mohou mít strach z doběhu do cíle po zkaženém závodu. Výjimku nemusí tvořit ani starší kategorie, zažili jsme závodnici kategorie žen, která v cílovém koridoru brečela strachy z výtek trenéra, protože nenalezla všechny vysílače. Někdy i tzv. "povzbuzující" slovo rodičů při odjezdu z domova jako "nevracej se bez medaile" a pod. mohou psychicky spíše uškodit. Často si ani neuvědomujeme, co všechno může být pro dítě problém. Někdy to může vést až ke snaze závodníka vyhrávat za každou cenu - i pomocí podvodu. V poslední době se na soutěžích I. stupně používají obvykle na kontrolách i videokamery, což některým závodníkům činí problémy. Mají strach, že se ztrapní, že se všichni budou dívat, jak jsem to nenašel, že budu zmatkovat "kolem kamery" atd. Většina obav vyplývá z malého

sebevědomí a je způsobeno horší prací s přijímačem, jeho ovládáním, taktikou a technikou. Mizí postupem času. kdy se tréninkem a zkušenostmi oboje zkvalitní.

Některé, zvláště citlivější děti, mohou pociťovat úzkost až strach z chování dospělých, ze zesměšňování a znevažování jejich "dětských" výkonů, z přezíravého postoje starších. To, co dospělí považují za banalitu, může mít pro dítě velký význam. Dospělí by vždy měli vhodně a citlivě volit svá slova tak, aby dítěti neublížili. Setkali jsme se i s případem rozhodčího, který před devítiletou závodnicí, šťastnou, že nalezla jeden vysílač ze dvou a doběhla do cíle v limitu, prohlásil, že takové by tu vůbec neměly co dělat, protože na závody mají jezdit jen ti dobří... Zřejmě si sám neuvědomil, že i on se musel někde učit. Navíc by se mohlo stát, že díky takovým slovům dítě opravdu raději přestane sportovat nebo si přestane důvěřovat.

Pro dítě je závod v ROB mnohem náročnější než pro dospělé, kteří již mají práci s přijímačem zautomatizovánu, ovládají mapu a buzolu a jejich myšlení, paměť a rozhodování jsou na vyšší úrovni. Strach z předvídatelných a nepředvídatelných okolností během závodu často děti příliš svazuje, nedokáží se uvolnit, podat stejný výkon jako na tréninku. Působí na ně neznámý terén, více jim neznámých osob, někdy slavnostní atmosféra, strach, že něco pokazí, dlouhé čekání na startu (až 3 hodiny), často nemají ani možnost se těsně před startem poradit s trenérem.

Trenéři, rozhodčí i rodiče se často podivují jak je možné, že dítě, které vždy běhalo dobře a při tréninku nacházelo všechny kontroly, náhle přiběhne do cíle pouze s jedním nebo dvěma vysílači. Mnoho dětí totiž při velkém závodě pocítí strach, že se mu závod nepodaří a raději ihned po nalezení prvního vysílače zamíří do cíle, přestože mají ještě dost času k nalezení dalšího. Ale ony chtějí mít trať již za sebou a to jak budou hodnoceny není až tak podstatné (hlavně že nebudou po limitu). Dají přednost kratšímu pobytu v lese před možností zvítězit. Některé přitom spoléhají na to, že ostatní závod pokazí a ony se i s jedním vysílačem umístí na předním místě. Strach z velkého neznámého lesa je silnější než chuť ukázat co dokáži. Proto často běží ze startu přímo do cíle bez hledání vysílačů nebo na někoho počkají, vynechají některou kontrolu, případně se po startu vrátí a vzdají závod. Např. dívka v kategorii D10 se při svém prvním startu na velkém závodu tak zalekla lesa před sebou, že se vrátila ze startovního koridoru a raději neběžela, přestože do místa konání jela přes celou republiku. Teprve na dalších závodech (a po dalším tréninku) strach překonala a nakonec se stala trojnásobnou Mistryní ČR.

d) Jak překonávat strach u dětí

Základem je vhodně volený trénink, při kterém dítě připravujeme na možné situace. Je pochopitelné, že dítě, které ví, že např. neovládá práci s přijímačem 2 m bude mít strach ze závodu na pásmu 2 m, zatímco v pásmu 80 m se bát nebude. Zvládnutí práce s přijímačem a důvěra ve vlastní přijímač je tedy na prvním místě. Snažíme se, aby se práce s přijímačem stala automatickou, aby dítě nemuselo přemýšlet o

dalším postupu při zaměřování. Při zautomatizování činnosti je jeho pohyb na trati rychlejší, dítě nemá čas příliš přemýšlet nad tím, co kdyby... Modelovými tréninky připravujeme děti na různé situace na trati, obvykle náročné, se kterými se mohou setkat a se kterými by si nevěděly rady - vysílač umístěný ve svahu, přeběh dvou kopců, různé typy koridorů, vysílač skrytý v hustníku, tvary tratí - neobvyklé rozmístění v terénu, špatná slyšitelnost vysílačů atd.

Učíme je provádět drobné opravy na svém nefunkčním přijímači (výměna baterií, oprava banánků sluchátek), které mohou využít při rozbití přijímače při závodu. Jestliže si je dítě vědomo, že je schopné si pomoci, nastupuje k závodu mnohem klidněji. Strach z neznámého lesa je u dětí běžný. K jeho překonávání nám pomáhají hry v lese, při nichž dítě sice hraje samo za sebe, ale ví, že ostatní jsou v jeho blízkosti. Pro začátečníky stavíme fáborkové závody, které je vedou lesem; sami se mohou rozhodnout, zda poběží přímo podle fáborků nebo si troufnou od nich odbočovat a volit vlastní postupy (zpočátku jsou kontroly na dohled od fáborků, později je dáváme dále). Nejprve učíme děti vyhledat vysílače ukryté na dohled, vzdálenosti postupně prodlužujeme, při dohledávkách jde s dítětem doprovod. Dítě získá jistotu, stává se odvážnější, samo si to chce vyzkoušet. Pokud se bojí jít samo, povzbuzujeme je, ale nikdy se mu nevysmíváme. Nikdy dítě nepřesvědčujeme, že dosáhne něčeho, na co ve skutečnosti nemá - začalo by se při neúspěchu podceňovat a přestalo by nám věřit. Posilujeme u dítěte zdravou sebedůvěru.

Strach je mechanismus, který brání člověka před hazardním poškozením. Naší snahou je tedy odstranit nepřiměřený strach, který dítě oslabuje, ale zachovat mu určitou hranici, která je nutná, aby zbytečně neriskovalo - např. vyhnout se nebezpečným místům nebo ze sebe dělat zbytečného hrdinu za cenu vlastní bezpečnosti. Ke každému jedinci přistupujeme individuálně, respektujeme jeho osobnost, nikdy ho nezesměšňujeme. Překonání strachu je u každého dítěte rozdílné, snažíme se nalézt tu nejlepší cestu a dál zvyšovat jeho psychickou odolnost, která vede k úspěchům nejen ve sportu, ale i v životě.

IX . Vztahy mezi trenérem a svěřencem

1. Osobnost trenéra

Trenér je sportovní pedagog, jehož úkolem je vedení tréninkového procesu a péče o výchovu svěřených sportovců. Měl by mít odborné vzdělání. Hlavním cílem jeho výchovy je dosažení co nejvyšší sportovní výkonnosti u svěřenců, ale i rozvíjení jejich morálních a volních vlastností. Určuje obsah, metody a výsledky tréninkového procesu podle věku, pohlaví, zdatnosti a sportovní úrovně dětí. Soustavně se vzdělává a uplatňuje své poznatky v tréninku. Zvláště děti a začátečníci jsou na trenérovi zcela závislí, starší děti a zkušenější závodníci se více zapojují do plánování a realizace tréninků a dochází k větší spolupráci s trenérem. Trenér se stará o zvyšování tělesné zdatnosti, zdokonalování techniky a dosahování sportovní výkonnosti.

Většina trenérů v ROB pracuje dobrovolně, na základě svého zájmu, bezplatně. Na rozdíl od velkých sportů (fotbal, hokej) nemá trenér za sebou velký realizační tým, ale obvykle oddíl vede jeden až dva trenéři, kteří se starají o všechno.

Trenéři musí splňovat určitá kvalifikační kritéria, absolvovat školení a složit zkoušky, na jejichž základě získávají III.-I. třídu trenéra ROB. Úspěšnost trenéra je dána jeho vztahem ke sportu, k dětem, jeho charakterem, kladnými morálními a volními vlastnostmi, znalostmi, jeho vystupováním a jednáním. Je to on, kdo je rozhodujícím činitelem tréninkového procesu, kdo rozhoduje o kvalitě a výsledcích. Musí umět řídit, vést a vhodně motivovat své svěřence.

2. Trenér dětských sportovců

Jaký by vlastně měl být trenér dětí? Především by měl mít rád děti, neměl by jim být jen trenérem, ale i kamarádem. Děti rychle vycítí, komu mohou důvěřovat, kdo si zaslouží jejich sympatie a kdo ne. Přitom ovšem nesmí ztratit trenér určitý respekt, bez kterého by nemohl během tréninku dosáhnout úspěchu. Děti mnohem lépe berou trenéra, který je s nimi ochotný sám něco dělat, ne jen stát a rozkazovat. Tím, že s nimi bude hrát hry, soutěžit a cvičit neztratí nic ze své autority (jak se mnozí trenéři myslí), ale naopak si děti více získá. Nebudou v něm vidět jen vychovatele, ale i partnera, se kterým si mohou změřit síly.

Výhodu má trenér, který se ještě aktivně sám věnuje danému sportu. Děti v něm většinou vidí určitý vzor, chtějí se mu vyrovnat, motivuje je. Každý trenér by si měl vyzkoušet svůj sport sám na sobě. Úplně jinak vypadá dohledávka vysílače z pohledu trenéra, jinak z pohledu závodníka. S přijímačem v ruce si teprve dospělý uvědomí, že ono to vlastně není tak jednoduché, někdy se může stát, že sám udělá podobné chyby jako jeho svěřenec. Je znám případ trenéra, který ač sám ROB nikdy nebělal vždy věděl přesně, co jeho svěřenci zkazili, dával jim najevo (často i nevhodným způsobem), co si o jejich výkonech myslí, nechápal jak mohou dělat chyby. Jeho chování se změnilo v okamžiku, kdy sám poprvé vyběhl do lesa. Na vlastní kůži si vyzkoušel pocity, které ostatní na trati zažívali. Dalo by se říci, že do cíle přiběhl úplně jiný trenér. Náhle chápavější, přístupnější a hlavně lidštější. Změnil se jeho přístup ke svěřencům, lépe se vžil do jejich obtíží na trati, snažil se je pochopit a najít pomoc.

Vztah mezi dětmi a trenérem se utuží i při jiných akcích, než je trénink. Patří sem výlety, různá soustředění, soutěže. Trenér při nich vidí děti i z jiné stránky než na tréninku, často objeví i vlastnosti a schopnosti, které během tréninku zůstávají utajené, v pozadí. Pro děti se naopak práce v oddíle stává pestřejší a přitažlivější. V práci s dětmi se osvědčilo i oddílové bodování, při kterém se mezi sebou děti mohou porovnávat. Zařazujeme do něj docházku, morseovku, body za hry, za aktivitu, trestné body za neplnění úkolů, dá se zkrátka bodovat vše, co na tréninku děláme. Je vhodné do bodování děti rozdělit podle věku nebo výkonnosti, aby měli všechny stejné šance. Závody pak můžeme hodnotit do soutěže o nejlepšího sportovce za celý rok.

Dobrým zviditelněním práce oddílu a dobrou motivací pro spoustu dětí (ale i rodičů) bývá oddílová nástěnka. Z ní se okolí dozvídá o činnosti a náplni oddílu, děti se mohou kamarádům pochlubit svými výsledky, nástěnka často přivede k práci i nováčky. Zvláště vhodné jsou na nástěnku fotografie z činnosti.

Dobrá věc, která pomáhá trenérovi v práci je oddílový časopis. Do něho zařazujeme výsledky tréninků a závodů, přehled dalších akcí, oddílové novinky, pravidla ROB, mapové značky, rady, metodiku, pořadí v oddílovém měsíčním bodování. Dítě si může časopis doma ukládat, slouží mu nejen jako kronika, ale i jako pomůcka, ve které si může nalézt co potřebuje. Malé děti zajímají z časopisu spíše jen vlastní výsledky bodování, starší děti mohou např. porovnat o kolik byli při závodech pomalejší, než vítěz, rodiče vidí, jaké výsledky jejich dítě má a co v oddíle dělá.

Spolupráce s rodiči je další důležitou věcí, která vede k lepší činnosti oddílu. Bohužel v současné době má jen málo rodičů čas a chuť věnovat své volno. Snažíme se je tedy alespoň sezvat na úvodní schůzku, ve které vysvětlíme činnost oddílu, své představy, informujeme o plánech na další rok, financování, popř. poprosíme o pomoc na jednotlivých akcích. Jako ukázku můžeme použít fotografie z činnosti, časopis, film, předvedení přijímače. Rodičům pak dáme možnost zeptat se na vše, co je zajímá. Podle možností schůzku během roku ještě zopakujeme (zvláště před letním soustředěním, velkými závody atd.). Někteří rodiče se často zapojí jako funkcionáři oddílu, někteří si udělají zkoušky na rozhodčího či trenéra. Čím lepší je spolupráce s rodiči, tím lépe oddíl funguje.

Při dobré spolupráci mezi trenérem a rodinou dosahuje dítě lepších výsledků, rodina je v činnosti podporuje. Rodiče mohou snáze sledovat jaké výkony jejich dítě odvádí, na co má, vidí možnosti svého potomka a nenutí je dosahovat nereálných výkonů, na které nemá a tím mu snižovat sebevědomí.

O svých svěřencích si trenér vede určitou dokumentaci. Může se jednat o sešit nebo kartotéku, ve které shromažďuje důležité informace o jednotlivých členech.

3. Evidence sportovního oddílu

Přihlášku do oddílu, doklad o zaplacení členského příspěvku. Jméno svěřence, index závodníka, rodné číslo, zdravotní pojišťovnu, adresu s telefonem, zařazení do kategorie, získané VT. Nezapomínáme na zdravotní stav (alergie, brýle, růstové potíže). Každý sportovec by měl mít vyhrazenou stránku na výsledky v soutěžích, kam se doplňují po každém závodu údaje o umístění, času a počtu TX. V rubrice výkonnost zapisujeme výsledky sledování při atletických disciplínách, Fit testu, testování. Slouží nám to k porovnávání výsledků během roku.
Dále si trenér zakládá roční, měsíční plány a plány tréninků. U malých dětí ještě nevedeme tréninkové deníky, u starších můžeme zakládat tréninkové plány.

X. Hygiena malých závodníků, předcházení úrazům, první pomoc

Zatímco starší dítě se o sebe na závodech postará, trenér malých dětí má vždy plné ruce práce. Musí se starat nejen o samotný závod dětí, ale i o jejich hygienu. Děti jsou totiž schopné v jednom oblečení na soutěž přijet, odběhnout v něm závod a ještě si v něm vlézt do spacáku, o mytí ani nemluvě. Trenér proto musí před závodem zkontrolovat, zda má dítě vhodné sportovní oblečení a obuv - pro děti jsou nejlepší šusťákové kalhoty, triko s dlouhým rukávem, v chladnějším počasí šusťáková bunda. Pokud má dítě dederonovou soupravu, nesmí zapomenout na prorážečky (děti s oblibou běhají maliním a ostružiním)
- zkontrolujeme, zda má na nohách ponožky !
- na nohy by si mělo dítě vzít obuv s vzorkovanou podrážkou, proti uklouznutí. Nikdy je nepouštíme v polobotkách, gumovkách, cvičkách.
- před závodem si může dítě obléci na sebe více vrstev, které si před startem odloží a do kterých se převlékne po doběhu. Na věci si bere batůžek, ve kterém má i rezervní obuv a pláštěnku.

Po doběhu přinutíme dítě převléci se do suchého (po příjezdu do místa ubytování je pošleme umýt). Mokré oblečení a obuv dáme sušit. Kontrolujeme děti, zda dostatečně pijí a zda se před závodem řádně najedly, (často dají raději přednost cole a brambůrkům).

1. Předcházení úrazům

Nezapomeneme dávat pozor na zdravotní stav malých sportovců. Nikdy nebereme na trénink či závod dítě s teplotou, bolestmi zubů, po nedoléčené nemoci. Tělo je oslabené, hrozí větší nebezpečí úrazů. Na tuto skutečnost upozorníme i rodiče!

Učíme děti 10 pravidel, jak předcházet úrazům:

1. Spánek - bez dostatečné doby spánku dochází k rychlejšímu unavení, nepozornosti. Před závodem je důležité spát alespoň 8 hodin.
2. Jídlo - nezapomeneme se před závodem najíst, nejlépe lehké stravitelné jídlo asi 3 hodiny před startem. Při prázdném žaludku dochází k žaludečním křečím a rychlé únavě.
3. Pití - před závodem doplňujeme po částech tekutiny. Pocením se při výkonu ztrácí z těla tekutiny a dochází k dehydrataci organismu, která je velmi nebezpečná.
4. Ponožky - nikdy neběhat bez nich. Tepelně ochraňují nohu, zabraňují dobrým odřeninám. Nebereme si spravované - nohu odřou a dělají rychle puchýře. Nejlepší jsou bavlněné ponožky.
5. Obuv - vybíráme si dostatečně velkou, která nás nikde netlačí, jinak mohou vznikat otlaky a záněty. Na závod si nikdy nebereme nové nevyšlápnuté boty!
6. Zpevnění - klouby, které nás bolí si preventivně bandážujeme (kotník, koleno, loket, zápěstí). Kloub je tím zpevněn a lépe se předejde jeho podvrknutí.

7. Rozcvičení - slouží k prohřátí organismu před výkonem, protahuje a zahřívá svaly, šlachy, připraví dýchací a oběhovou soustavu. Při chladném počasí můžeme svaly namasírovat červenou hřejivou emulzí Emspoma nebo roztokem Sportovka. Při horkém počasí můžeme naopak svaly ochladit modrou emulzí či roztokem.
8. Zdraví - nikdy nestartujeme s teplotou, nemocí nebo se svalovými zraněními. Zdraví máme jen jedno!
9. Oblečení - vybíráme vhodné podle počasí a terénu. Na nohy oblékáme dlouhé nohavice nebo prorážečky, nebereme si tepláky (nasají vodu a jsou pak těžké a omotané kolem nohy). Nesmíme nikdy prochladnout, raději si oblečeme několik vrstev.
10. Oko + rozum - očima si vybíráme předem cestu, po které dál poběžíme, tak, aby byla schůdná a bez nebezpečných míst. Neriskujeme zbytečně dlouhými skoky, přeskakováním větví a hromad dřeva za kterými nevíme co je. Vyhýbáme se mokrým klouzajícím kamenům a kmenům.

2. První pomoc

Již malé děti začínáme učit pravidlům první pomoci, jak postupovat, setkají-li se někde se zraněným. Dále je učíme, jak postupovat při nalezení zraněného v lese - je těžší poskytnout první pomoc bez potřebných prostředků než s plně vybavenou lékárnou....
Jak se zachovat při nalezení zraněného závodníka:
- především zachovat klid
- vyptáme se zraněného na obtíže
- podle druhu zranění zvážíme možnost vlastní pomoci
- je-li zranění lehčí, pokusíme se zraněného dopravit na nejbližší kontrolu, start, cíl nebo alespoň na cestu
- je-li zranění těžké, poskytneme první pomoc a snažíme se zastavit dalšího závodníka, aby nám pomohl raněného dopravit na kontrolu nebo sám doběhl pro pomoc
- pokud jsou zachránci dva, jeden vždy zůstane u zraněného a druhý běží pro pomoc (není-li možnost transportu)
- musíme-li běžet pro pomoc sami, vždy označíme zřetelně a z dálky viditelně místo, kde zraněný leží (bundu nebo startovní číslo na strom), zakreslíme si místo do mapy nebo si alespoň zapamatujeme nejbližší terénní zvláštnost - skála, rokle, seskupení stromů
- během poskytnutí první pomoci se snažíme hlasem přivolat pomoc a upozornit na sebe.

Vždy záleží na momentální situaci, žádný přesný návod, jak se zachovat neexistuje. Během ošetřování zraněného uklidňujeme, běžíme-li pro pomoc, několikrát ho ubezpečíme, že se vrátíme s pomocí. Pokud máme více vrstev oblečení, dáme část zraněnému, aby neprochladl.

Jak ošetřit jednotlivá zranění v lese:

Natažený sval: pokud je v blízkosti voda - chladíme a odvedeme zraněného na kontrolu nebo do cíle
Podvrtnutí, výron - podle možností chladíme, podpíráme a odvedeme nebo odneseme na kontrolu
Větší pohmožděniny: chladit, odvést na kontrolu
Natržení svalu, poškození kloubního pouzdra: chladit, znehybnit dlahou

(klacek přivázaný bundou), transport
Zlomeniny: horní končetina - dlaha, transport
dolní končetina - znehybnit pomocí dlahy, jsme-li sami doběhnout pro pomoc, jsme-li dva opatrně odnést na kontrolu
Krvácení: malé - pokusíme se zastavit, transport
velké - pokusíme se je zastavit (stlačit kapesník, číslo), poraněnou končetinu zvedneme nad úroveň srdce, snažíme se přivolat pomoc, od zraněného neodcházíme, zkusíme odchytit dalšího závodníka a poslat pro pomoc
Šok: položíme na záda, hlavu níž, otočenou na stranu, nohy zvedneme, uvolníme oblečení u krku, stále sledujeme dech a tep

1. zachránce - křikem přivolat pomoc, neodcházet
2. zachránci - 1. ošetřuje, 2. běží pro pomoc, uklidnit, přikrýt, pod něj bundu

Bezvědomí: pokud dýchá a má hmatný tep - uložit do stabilizované polohy na boku, přivolat pomoc jako při šoku
nedýchá-li, nemá puls - umělé dýchání z úst do úst, masáž srdce
1. zachránce - 15 stlačení hrudníku: 2 vdechy = dokud sám nedýchá a nemá puls
2. zachránci - 5 stlačení: 1 vdech. Po naskočení dechu a pulsu jeden běží pro pomoc, druhý zůstává
Od zraněného v bezvědomí nesmíme odejít!
Bolest hlavy, zvracení : možný otřes mozku
při malých obtížích transport
při velkých obtížích přivolat pomoc
Kousnutí zmijí: uklidnit postiženého, označíme místo postižení a rychle seženeme pomoc.Končetiny nezvedáme, necháme vodorovnou polohu.
Bodnutí hmyzem: chladíme, odvedeme na kontrolu, dáme dithiaden.

XI. Strava a pitný režim u dětí

1. Živiny a jejich dělení

Jídlo nám neslouží pouze k odstranění hladu, ale obsahuje živiny nezbytně nutné k udržení našeho zdraví a výkonnosti. Ovšem pouze kvalitně vyvážená strava nám dá záruku úspěchu. Živiny můžeme rozdělit do 6ti skupin:

a) sacharidy – zdroj energie potřebné pro činnost svalů a mozku; jde o primární zdroj energie při intenzivním tréninku (ovoce, zelenina, pečivo, obilniny)
b) tuky – zdroj energie při nízké intenzitě činnosti a dlouhotrvajících aktivitách např. dlouhé běhy (máslo, sádlo, tuk v mase, oleje)
c) bílkoviny – nezbytné pro tvorbu a činnost svalů, červených krvinek, tkání a hormonů; pokud dojdou organismu zásoby sacharidů, jsou bílkoviny využity jako zdroj energie (maso, ryby, drůbež, luštěniny, mléčné výrobky)
d) vitamíny – A, B, C, D, E, K; regulují chemické reakce v těle, nejsou zdrojem energie (ovoce, zelenina, droždí, rybí tuk)

e) minerály – prvky získané stravou, regulují tělní procesy, spoluvytváří složení těla; nejsou zdrojem energie (Fe, Mg, P, Na, Zn, Ca, Cr)
f) voda – tvoří 60-75% hmotnosti těla, udržuje teplotu, přivádí živiny do buněk, odvádí odpadní látky; není zdrojem energie.

2. Způsob stravování

Dospělý sportovec má možnost sám si určit a vyzkoušet jaká strava mu vyhovuje popř. hledat nové druhy potravy podle doporučení nebo literatury. Dítě je většinou nuceno jíst podle způsobu, který je zaběhnutý v jeho rodině. Jen málo rodičů tvoří jídelníček podle tréninků a závodů dítěte. Je samozřejmě rozdíl mezi stravou špičkového závodníka a dítětem trávícího sportem např. 2 dny v týdnu. Přesto bychom už u malých sportovců měli vytvářet určité stravovací návyky a ukazovat jim, která jídla se před sportovním výkonem hodí a která nikoliv.

a) Strava před zátěží

Problémem u dětí (zvl. dívek) je, že nechtějí snídat. Před závodem je ovšem snídaně důležitá, protože zabraňuje náhlému poklesu krevního cukru – hypoglykemii. Dále je jejím úkolem zklidnění žaludku a dodání energie svalům ve formě glykogenu. Je nutné vyzkoušet, jaké jídlo sportovec snáší, neexperimentovat až přímo před výkonem. Nejvhodnější je celozrnné pečivo, jogurt, mléko, cereálie (obsahují vlákninu, sacharidy, vitamín B, železo, vápník), ovesná či krupicová kaše, pečivo (šátečky, chléb). Snídaně dodává zdroj energie na celý den. Dbáme na to, aby dítě při snídani i dostatečně pilo. Protože mezi snídaní a startem někdy uplyne dlouhá doba, je dobré, aby si dítě vzalo sebou na start i malou svačinku před závodem – nejlépe müsli tyčinku, jablko, banán, sušené ovoce. U dětí se osvědčila i směs, kterou si mohou doma sami připravit podle vlastní chuti : smícháme opražené ovesné vločky s cukrem, k nim přidáme např. ořechy, rozinky, meruňky, kousky čokolády, fíky, sušené ovoce, slunečnice. Pro děti se také vyrábí energetický přípravek v tubě "Carbogel" vhodný před i po zátěži.

Jestliže závodník obědvá ještě před závodem, je nejlepší zařadit rýži nebo brambory, které poskytují energii dlouhodobě. Pokud je plánována zátěž v trvání 60-90 min, jako zdroj energie během dlouhotrvajícího výkonu se uplatní ovesná kaše, čočka, jogurty, banány a jablka. Při činnosti kratší než 60 min je vhodný chléb, pečivo, těstoviny. Obecně platí, že menší jídlo bychom měli konzumovat nejpozději hodinu před výkonem, větší jídlo pak dvě až tři hodiny před zátěží. Důležitý je i dostatek zeleniny, nelépe rajčata, papriky, mrkev, brokolice, špenát, kapusta. Nezapomínáme ani na zdroje vápníku tj. sýry, jogurty, mléko, pudinky, slazené mléko (Piknik, jesenka). Můžeme se setkat i s případem, že jsou naši svěřenci z vegetariánské rodiny. Málokteré malé dítě je samo o sobě vegetariánem. Pokud nejí maso, obvykle má rádo alespoň uzeniny a naopak. Jde tedy spíše o ovlivnění dítěte ze strany rodičů. V případě vegetariánství musíme živočišné bílkoviny nahradit rostlinnými, jinak by došlo ke sníženému

příjmu bílkovin a zvýšenému příjmu sacharidů a tím k deficitu potřebného množství bílkovin nezbytných k udržení zdraví.

b) Strava po zátěži

Kvalitní výživa zvyšuje výkonnost. Důležité je tedy také doplnění energie a tekutin po zátěži.Dbáme na to, aby děti po závodu snědly oběd nebo večeři, neodbývaly se pouze sušenkami a jinými sladkostmi. Tvrdě trénující sportovec musí po zátěži vybírat jídla, která pomáhají následné regeneraci. U dětí a rekreačních sportovců (trénink max. 3x týdně) nedochází k tomuto problému, protože tělo má dostatek času na zotavení.

c) mentální anorexie a bulimie

U dívek na přelomu mladšího a staršího školního věku hrozí nebezpečí mentální anorexie (omezení stravy) a bulimie (úmyslné vyprazdňování organismu). Příčinou je nespokojenost s náhlou změnou svého těla, ke kterému dochází v pubertě. Móda přeje spíše hubeným až vychrtlým dívkám, a tak se někdy děvčata snaží vyrovnat modelkám. Samozřejmě tělo potřebuje určité množství kalorií, aby mohl organismus zdárně pracovat, a jestliže navíc dítě sportuje, jeho příjem kalorií musí být přiměřený zátěži. V případě podezření na danou poruchu by měl trenér konzultovat problém s rodiči. Nikdy by neměl dítěti předhazovat, že je tlusté, že má velký zadek apod. I když navenek nemusí dítě reagovat, může to nastartovat jeho sebepodceňování, mindráky, drastické diety a někdy i vznik samotné poruchy. Takovým dívkám se snažíme vysvětlit, že každý z nás má postavu danou genetickými předpoklady a tvar těla se nedá změnit ani dietami. Pouze můžeme upravit procento tuku v těle, např. omezením sladkostí a dostatečným příjmem tekutin. Snažíme se, aby dívky pochopily, že tvar těla není to nejdůležitější v životě.

3. Pitný režim

Bez potravy může člověk přežít několik týdnů, bez vody jen pár dnů. Nedostatečný příjem tekutin významně snižuje sportovní výkon a má velký vliv na zdravotní stav člověka. "Každé 1%, o které se sníží tělesná hmotnost v důsledku ztrát tekutin, znamená zhoršení výkonnosti o 2%." (Wilmore a Costill 1994)

Během každého tréninku nebo zátěže je vhodné začít pít včas, abychom předešli dehydrataci. Vždy je potřeba začít pít dříve, než se dostaví pocit žízně. Žízeň může být otupena tréninkem nebo potlačena vůlí. Pro normálního člověka se sedavým zaměstnáním se jako dostačující udává 8 sklenic vody denně. Ovšem při sportu se musí toto množství úměrně zvyšovat. Platí, že by se mělo vypít tolik tekutiny, aby člověk chodil na WC každé 3-4 hodiny. Příjem tekutin by měl být cca 400 g na každých 10 kg hmotnosti za den. Nízký příjem tekutin poznáme podle barvy moči, která je tmavá, koncentrovaná a ledviny jsou příliš namáhány množstvím odpadních látek. Při dostatečném množství

tekutin je moč světlá. Ovšem i nadměrný příjem tekutin, např. litr za hodinu, může rovněž vést ke zdravotním problémům.

Na každý kilogram úbytku hmotnosti při zátěži by se měl vypít jeden litr tekutin, zvláště v létě, kdy dochází k většímu pocení. Při něm je z těla odváděno teplo a udržuje se konstantní vnitřní teplota (36,5 °C). Během náročné zátěže svaly produkují až 20x více tepla než v klidu.

Nedostatek tekutin může vést ke svalovým křečím, suchému jazyku, chraptění, slabosti, malátnosti, bolestem hlavy a zvýšené únavnosti. Zvláště malé děti mají nedokonale vyvinutý mechanismus pocitu žízně. Množství vypitých tekutin závisí na velikosti těla. U dětí je to méně než u dospělých vzhledem k velikosti žaludku. Musíme dávat pozor na pravidelnost, protože děti často pijí až teprve tehdy, kdy již pociťují velkou žízeň.

a) Pití před zátěží

Do dvou hodin před výkonem bychom měli vypít nejméně půl litru tekutiny, nejlépe vody, džusu nebo zeleného čaje. Starší sportovci používají před závodem nebo i po výkonu rozličné sportovní nápoje. Pro malé děti jsou takové nápoje nevhodné a jejich používání zbytečné. Tyto nápoje slouží k doplnění spotřebovaného glykogenu. U rekreačních sportovců a dětí lze sacharidy stejně dobře dodat např. banány nebo sportovními tyčinkami a ztrátu tekutiny doplnit vodou. Přímo před závodem nebo tréninkem je vhodné vypít již jen malé množství tekutiny, jeden až dva decilitry, které budou v pohotovosti pro doplnění ztrát vzniklých pocením. U dlouhotrvající zátěže je potřeba doplňovat tekutiny pravidelně i během výkonu – každých 15-20 minut cca 2 dl. Množství a druh tekutin požitých před zátěží je nutné individuálně vyzkoušet např. na tréninku, nikoli před závodem.

b) Pití po zátěži

Po zátěži musíme doplnit ztrátu tekutin, neboť krev je po jejím úbytku zahuštěná a v moči je velké množství odpadních látek. Hodí se všechny nealkoholické nápoje, voda, minerálky, bylinný nebo zelený čaj, citrónová voda, džus (100% džus ředíme vodou). Lze využít i potraviny s vysokým podílem vody – pomeranč, meloun, rajče, okurka, hlávkový salát. U dětí je velmi oblíbená coca – cola, ale obsahuje pouze velké množství cukru a žádné živiny. Naopak např. džus doplní nejen cukr, ale i vitamín C a draslík vyloučený pocením. Nevhodné jsou černý čaj a káva, které mají diuretické (močopudné) účinky. Příjem tekutin po zátěži má být postupný, není dobré hned po skončení sportovního výkonu rychle vypít litry vody.

Děti vedeme k tomu, aby si na tréninky a závody s sebou braly láhev s pitím a průběžně dostatečně pily.

XII. <u>Drogy a doping dětí</u>

Drogy a problémy s nimi spojené jsou všude kolem nás. Bylo by chybou si myslet, že se to nemůže týkat i dětí v mladším školním věku.

Zvláště koncem tohoto období je velké nebezpečí, že dítě začne s drogou experimentovat.

Obecně lze drogu chápat jako každou látku (přírodní nebo syntetickou), která splňuje základní dva požadavky:

1. má psychotropní účinek tj. ovlivňuje nějakým způsobem naše prožívání okolní reality, mění naše vnitřní naladění – působí na psychiku,
2. může vyvolat závislost – má něco, co se označuje jako potenciál závislosti.

Mezi drogy řadíme i tzv. legální drogy, jejichž konzumace je běžná a nikdo se nad ní nepozastavuje. Patří sem především alkohol, káva, kouření, ale i návykové sledování televize, počítačové hry nebo hraní na automatech (gambling). Protože jsou legální drogy společností více méně tolerovány, jsou pojmem droga označovány téměř výhradně návykové látky, které splňují pojmenované dva požadavku a je společností zákonem zakázána jejich výroba a distribuce.

Projevem závislosti na drogách je nárůst tolerance organismu, který si na drogu rychle zvyká a k dosažení žádaného účinku je postupně třeba stále vyšších dávek. Původně se psychika po použití drog zlepšuje, dochází k příjemnému prožívání. Postupně se začínají objevovat první příznaky fyzického abstinenčního syndromu jako bolesti kloubů a svalů, průjmy, pocení, křeče atd. Najednou je člověk "normální" pouze po požití drogy, bez ní se cítí špatně. Jeho myšlení se soustřeďuje na problém další dávky. Postupně se stává závislým, začínají problémy s okolím a nastává postupné chátrání osobnosti. Jediným, co závislého člověka zajímá je, jak získá drogu, aby se zase cítil dobře.

1. Prevence drogové závislosti

S dětmi je nutné již od útlého věku hovořit o drogách, samozřejmě způsobem přiměřeným jejich věku. Nelze podceňovat vědomosti dětí a říkat si "je na to ještě malý". Tím, že se o problému s dětmi hovoří se jim rozhodně nedává návod k drogovým experimentům. Děti většinou dokáží rozlišit mezi dobrým a špatným lépe, než bychom čekali. Je potřeba pomoci dítěti vytvořit pevný hodnotový systém, který mu pomůže v zátěžových situacích správně jednat. Používá pak tento systém a nejedná jen na tlaku svých vrstevníků. Experimenty s drogami různého typu jsou v určité části současné mládeže v podstatě samozřejmostí. V naprosté většině případů se o tom rodiče vůbec nedozví a problém vlastně nikdy nenastane. Od konce mladšího školního věku je vliv vrstevníků, kamarádů a part velmi silný. Tlak ze strany vrstevníků a módní trendy vedou k experimentům, při který jde spíše o dokázání si příslušnosti k partě. Vzbouřit se proti běžnému, získat si mezi ostatními respekt, sebe prosadit se, to vše vede k toleranci k drogám. Droga je chápána jako módní prostředek, něco, co berou všichni, a dítě se snaží přizpůsobit, aby zapadlo do kolektivu.

Dítě by mělo mít zdravé sebevědomí, mělo by být schopné odmítnout, postavit se tlaku vrstevníků, udržet si vlastní individualitu a umět drogu odmítnout s pocitem zadostiučinění, že to dokázalo. Mělo by být od mala vedeno rodiči, aby si uvědomovalo nebezpečí drog a umělo se správně rozhodnout. Pokud má vybudován

určitý hodnotový systém, je nebezpečí podlehnutí menší. Správné trávení volného času, sportování, to vše dává malý prostor pro zapadnutí do nesprávných part.

Zaujetí koníčkem, vazby v oddílu jsou nejlepší prevencí vůči drogovým experimentům. Tlak vrstevníků je zde pozitivní, soudržnost party dokáže dítě podržet. Rodiče často argumentují, že sport stojí spoustu peněz a času. Ovšem preventivní účinek a výdaje investované do správného využití volného času dětí se vyplatí. V opačném případě peníze nic nevyřeší a rodina strádá vzniklým drogovým problémem daleko více. Spolupráce rodiny s trenérem dokáže dítě včas správně nasměrovat, nedat mu šanci zapadnou do špatné party.

2. **Doping u dětí**

Je použití určitých látek, které mohou zvýšit výkonnost sportovce a tak jej zvýhodnit před soupeři. Takové jednání je v rozporu s morálními a etickými principy sportu, je zneuctěním hodnot, které sport přináší. Použitím dopingu sportovec porušuje základní pravidlo: rovné podmínky pro každého. Aby tyto podmínky mohly být dodrženy, byl vypracován seznam dopingových prostředků, které jsou na celém světě ve sportu zakázány. Porušení těchto podmínek vede k potrestání sportovce. U nás se na programu boje proti dopingu podílí Český olympijský výbor a Antidopingový výbor ČR.

Doping nejen pomáhá k lepším výkonům, ale zároveň může vážně poškodit zdraví sportovce. Zákaz používání některých léků, které obsahují látky označené jako doping neznamená, že se v případě nemoci nemůže sportovec léčit. Po dohodě s lékařem může používat takové léky, které zakázané prostředky neobsahují. Při každém onemocnění je proto třeba, aby se sportovec informoval u lékaře, co smí užívat.

U dětí není předpoklad, že by vědomě užívaly dopingové prostředky. Přesto je nutné, aby věděly, proč je doping nebezpečný. Měly by si uvědomit, že je důležité dosáhnout výsledků vlastním úsilím, ne pomocí podpůrných prostředků. Zvláště v současné době, kdy se objevují zprávy z různých sportovních odvětví o pozitivním nálezu dopingu je nutné, aby trenér své svěřence na tento problém upozornil a probral ho s nimi. Každý trenér má k dispozici seznam zakázaných a povolených léčebných prostředků ve sportu a měl by s ním své svěřence a jejich rodiče seznámit. V případě chronického onemocnění dítěte, které nevede k přerušení sportovní aktivity (astma, alergie) by měl trenér individuálně posoudit situaci a dohodnout se s rodiči a ošetřujícím lékařem na dalším postupu. Od rodičů pak požadujeme, aby nás seznámili se zdravotním stavem dítěte a s léky, které pravidelně užívá. Rovněž vysvětlíme, proč rodiče nemají dávat dítěti s sebou na závody dávat léky, aniž by to s trenérem konzultovali. Jedná se hlavně o kapky proti kašli, proti rýmě, prášky proti bolesti hlavy, na menstruační obtíže atd. I v těchto lécích se mohou objevit zakázané látky. Soutěží a tréninků se má účastnit pouze zdravý závodník, který nemá akutní zdravotní potíže a je doléčen.

XIII. Sportování malých alergiků a astmatiků

V případě, že lékař diagnostikuje u dítěte alergii nebo astma, většina rodičů zareaguje stejně Snaží se dítě držet co nejvíce v klidu, aby příliš neběhalo a nesportovalo. A přitom právě správná pohybová aktivita je pro astmatiky velmi důležitá. Jsou známi i olympijští vítězové, kteří těmito onemocněními trpěli. V roce 1998 bylo v ČR 2,5 milionu alergiků a 600 tisíc astmatiků. Přitom počet nemocných neustále narůstá.

Co je to alergie a astma? Alergie je stav přecitlivělosti na určitou látku – alergen. Podstatou je porucha řízení imunitního systému vedoucí k nadměrným reakcím. Patří sem ekzémy, oční obtíže, kopřivka, senná rýma, formy průduškového astmatu. Projevy alergie je možné tlumit léky nebo postupnou desenzibilizací, při níž se ztrácí přecitlivělost na látku. Alergické onemocnění může vzniknout kdykoli v průběhu života.

Astma je onemocnění vznikající náhlým zúžením průdušek – bronchospasmem. Pacient má pocit dušnosti často spojený s kašlem, pískáním, obtížným výdechem. Často je astma vyvoláno právě alergií, kdy jde převážně o pylové alergie nebo o alergie na prach a roztoče. Astma může mít lehčí formu s potížemi pouze několikrát do roka, ale i těžkou formu, kdy dochází u člověka k přímému ohrožení na životě.

Dítě s projevy alergie nebo s potížemi při dýchání absolvuje vyšetření u odborného lékaře alergologa nebo imunologa, který zjistí stupeň postižení a navrhne vhodnou léčbu. Alergici a astmatici obvykle užívají léky tlumící alergii (Zaditen, Zyrtec, Claritin, Sanorin – analergin). V době záchvatů nebo jako prevence před plánovaným zatížením se užívají inhalační spraye, které rozšiřují průdušky (Berodual, Bricanil, Atrovent, Ventolin). Dlouhodobě se používají spraye s kortikosteroidy, které potlačují alergické a zánětlivé složky a působí preventivně (Pulmicort).

U dětí, které užívají některý ze sprayů by měl mít trenér založenu písemnou zprávu o diagnóze a druhu užívaných léků. U astmatického nebo alergického dítěte musíme mít vždy souhlas lékaře se sportováním. Fyzická zátěž musí být přiměřená, zvláštní pozornost musíme věnovat počasí – chladno, vlhko, vítr, které na některé astmatiky působí. S tréninkem dětí začínáme opatrně a postupně. Necháváme je, aby si sami zvolili vhodné tempo běhu, nepřetěžujeme je. Trenér sám během tréninků pozná, jaký je přístup dítěte k tréninku – zda chce běžet, ale nemůže, nebo zda mu onemocnění slouží pouze jako výmluva, když se mu nechce běhat.

ROB patří mezi vhodné sporty pro takto postižené děti, protože si během závodu mohou sami určovat stupeň zatížení podle aktuálního stavu organismu. Mohou zvolňovat tempo, zastavit se, během zaměřování na místě dochází k vydýchání a krátkému odpočinku. Děti nevydrží běžet celou trať najednou, běh střídají s chůzí, zastavují se , takže riziko přetížení organismu odpadá. Konzultovala jsem otázku ROB s odborníky alergology a pneumology, kteří tento sport shledali vhodným pro astmatické děti.

U postižených dětí dbáme na nácvik správného dýchání. Učíme je dýchání brániční, dolní hrudní, postranní hrudní. Využíváme rozcviček v tělocvičně. Astmatické dítě by mělo vědět jak vypadá úlevová poloha,

jak zklidnit dýchání (stoj v předklonu, ruce opřené do kolen, dech na 5 dob – 2 doby nádech, 3 doby výdech). Pro dítě je velmi důležité, aby se mohlo sportovně zapojit. Má zde možnost vyrovnat se vrstevníkům, něco dokázat, sport vede u takových dětí ke zvýšení sebevědomí. U mladších dětí ještě není větší rozdíl ve výkonnosti, i zdravotně oslabený jedinec může např. díky znalosti mapy a techniky zaměřování zvítězit nad zdatnějšími zdravými soupeři. Navíc pravidelným běháním v přiměřením tempu zvyšujeme kapacitu plic, zlepšuje se kardiovaskulární systém, dítě se stává otužilejším a odolnějším. Již po měsíci pravidelného cvičení dýchacích cviků a mírné zátěži se u astmatika zlepší dýchací funkce.

XIV. Literatura

1. Sportovní trénink Josef Dovalil a kol. UK Praha 1991
2. Abeceda tréninku chlapců a děvčat Josef Dovalil, Božena Choutková Olympia Praha 1988
3. Sportovní příprava dětí a mládeže Miroslav Štilec a kol. UK Praha 1989
4. Atletická příprava v ROB Marián Baňák, Magdaléna Baňáková Svazarm 1988
5. Fyziologie sportovní výkonnosti Selinger, Choutka Olympia Praha 1982
6. Školení trenérů ledního hokeje Čs. svaz ledního hokeje 1995
7. Metodika ROB Karel Koudelka Svazarm Praha 1984
8. Velká encyklopedie her Miloš Zapletal Olympia 1986
9. Psychologie tělesné výchovy a sportu Ivan Macák, Václav Hošek SNP 1989
10. Psychologie odolnosti Václav Hošek UK Praha 1994
11. Psychotrénink ve sportu i v životě Roland Seiler, Andreas Stock Olympia 1996
12. Strečink, relaxace, dýchání V. Knížetová, B. Kos Olympia 1989
13. Výlety pod vlastní kůži V. Petřík, J. Šturma Albatros 1978
14. Sportovní výchova mládeže Bohumil Svoboda Olympia 1989
15. Malá škola atletiky B. Choutková, M. Fejtek Olympia 1989
16. Beh, zdravie, kondícia, preteky Jaromír Šimonek Šport 1985, edice Ako začať šport
17. Jednotný tréninkový systém mládeže v ROB Miroslav Popelík Svazarm 1981
18. PT ROH 5 - Abeceda vedoucího Karel Polomis Práce 1983
19. Věkové zvláštnosti dětí I.A. Arjamov

20. Pečujeme o nemocné dítě MUDr. M. Mečíř CSc. Avicenum 1988
21. Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně Lenka Kronesová Metodický dopis ČSOB 1994

22. Drogová závislost MUDr.J.Presl, Maxdorf 1994
23. Abeceda atletického trenéra Kolektiv autorů, Olympia 2003
24. Příručka první pomoci – praktický průvodce Príroda a.s. 1996
25. Výživa a sport, Petr Fořt, Olympia 1990
26. Sportovní výživa, Nancy Clarková, Grada Publishing 2000
27. Běhání, Aleš Tvrzník, Libor Soumar, Grada Publishing 1999
28. Psychologie koučování, Pavel Slepička, Olympia 1988
29. Běhy na střední a dlouhé tratě, Vladimír Kučera, Zdeněk Truksa, Olympia 2000
30. Rádce rodičů dětí s alergiemi a astmatem, Marion Steinmannová, Sfinga 1993

Autor:
Vlasta Vlachová, Cheb 1998/korektura 2005 a 2008/