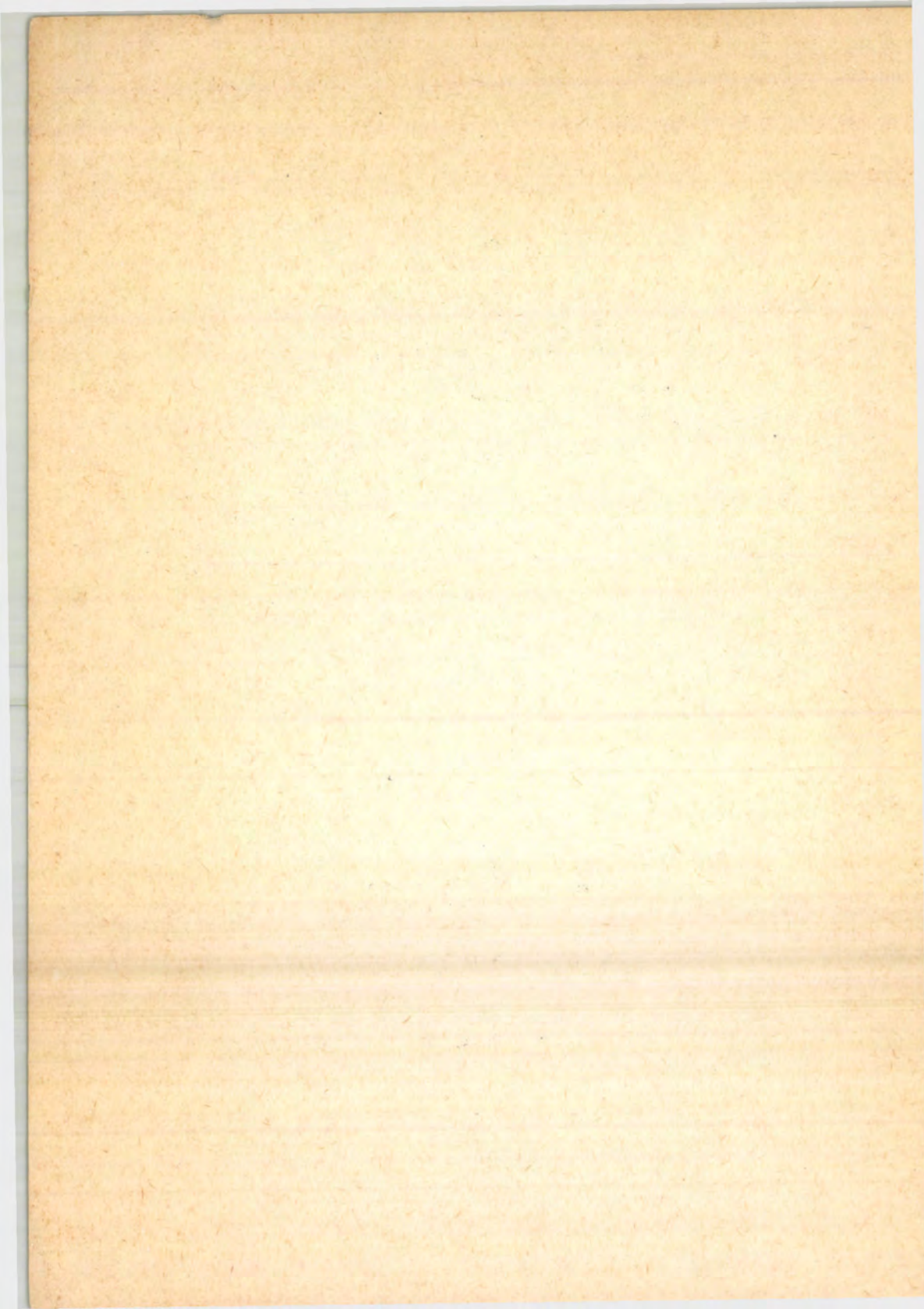


Dr. Fekete Jenő

TÁJFUTÓ TECHNIKAI ABC





11825

Dr. Fekete Jenő

**TÁJFUTÓ
TECHNIKAI ABC**

THE
FAMILY
TOCHIRKAI ABC

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	5
1. Tiszta technikai edzések	7
1.1 Szintmenet, szintvonalkövetés	7
1.2 Szintvonalkövetés, szintfésű	8
1.3 Kijelölt útvonal követése dombornyomós fázistérképen	9
1.4 Pálya dombornyomós fázistérképen	10
1.5 Útvonalkövetés versenytérképen	11
1.6 Megosztott térképmenet	12
1.7 Pontbegyűjtés „vak” térképpel	13
1.8 Csillagedzés tájolóval	14
1.9 Irányfésű	15
1.10 Csillagfutás „redukált” térképpel	16
1.11 Pálya vakrepüléssel	17
1.12 Pálya „ablakos” térképpel	18
1.13 Irányfutás „sávós” térképpel	19
1.14 „Svéd” pálya	20
1.15 Iránymenet gyakorlat dombornyomós fázistérképen	21
1.16 Útvonalkövetés körpályán útonfutással	22
1.17 Útvonalkövetés pontérintéssel	23
1.18 Páros útvonalkövetés	24
1.19 Megbontott útvonalkövetés	25
1.20 Pálya kötelező útvonalszakaszokkal	26
1.21 Útvonalkövetés egy szintvonalon	27
1.22 Megszakított szintvonalkövetés	28
1.23 Szalagozott útvonalkövetés	29
1.24 Memória csillagedzés	30
1.25 Memória pálya	31
1.26 Kombinált csillagedzés	32
1.27 Távolságmérés versenypályán	33
1.28 Távolságmérés kijelölt útvonalon	34
1.29 Kombinált távolságmérés és szintérzékelés	35
1.30 Pálya zavaró pontokkal	36
1.31 Pálya hiányzó pontokkal	37
1.32 Páros pontkirakási gyakorlat	38
1.33 Üldözésez pontkirakási gyakorlat	39
1.34 Szektoros pontkirakási gyakorlat	40
1.35 Intervall technikai gyakorlat	41
1.36 Pontbegyűjtés „mozgó” központtal	42
1.37 Csoportos intervall-futás	43
1.38 Térképolvasás fokozott futótempó mellett	44
1.39 Pontbegyűjtés valószínűségi alapon	45
1.40 Pontbegyűjtés	46
1.41 Memória pontbegyűjtés	47
1.42 Pontbegyűjtés prémiumpontokkal (Skore-OL)	48
1.43 Finom pontfogás gyakorlása	50
1.44 Útvonalválasztási gyakorlat	51
1.45 Útvonalválasztás plusz pontokkal	52
1.46 Útvonalválasztás „vakablakos” térképpel	53
1.47 Párhuzamos iránykövetés	54
1.48 Intervall-futás felfogóvonalak között	55
1.49 Tereptechnikai edzés térképváltással	56
1.50 Üldözésez edzőverseny	57

1.51	Memóriafutás váltott vezetéssel	58
1.52	Váltó-formák	59
1.53	Edzőverseny	61
1.54	Váltóverseny	62
2.	Hosszúfutás és résztávós edzések közben végezhető technikai edzések	63
2.1	Hosszúfutás durva tájékozódással	64
2.2	Hosszúfutás közben távolságbecslés és mérés	65
2.3	Futás után egy korábban lefutott verseny pályájának berajzolása útvonallal	65
2.4	Lefutott útvonal felidézése, térképre való berajzolása	65
2.5	Memóriafeladatok futás közben	66
2.6	Térképrészletek felismerése terepen	67
2.7	Résztávós edzés közben iránymenet gyakorlat	68
2.8	Gyors feladatmegoldás időfutással	69
2.9	Pontok memorizálása	70
2.10	Pálya memorizálása	71
2.11	Átmenetek memorizálása	72
2.12	Ponthármasok memorizálása	73
2.13	Útvonal memorizálása	73
2.14	Domborzati részlet memorizálása	74
2.15	Térképrészlet memorizálása	74
2.16	Térképrészletek felismerése térképen	75
2.17	„Ablakos” pálya memorizálása	76
2.18	Pálya memorizálása pontmegnevezésekkel, távolságokkal, esetleg irányadatokkal	76
2.19	Szövegesen megadott útvonal memorizálása	77
2.20	Pálya memorizálása az útvonal szöveges ismertetésével	78
2.21	„Vakablakos” pálya memorizálása	79
2.22	Vak térképen megadott pálya memorizálása és berajzolása versenyterképre	80
2.23	Vak térképen megadott ponthármasok memorizálása és normál térképre való berajzolása	81
2.24	Tesztfeladat	82
2.25	Térképhelyesbítési gyakorlat	83
2.26	Térkép-összerakási gyakorlat	83

ELŐSZÓ

„Magyar betegség”, hogy kezdő versenyzőink nagy részét technikai képzés nélkül indítjuk a versenyeken, sok esetben bajnokságok első fordulóján is. Meggyőződésem, hogy a nagymértékű fluktuáció egyik oka a sikerélmény — ebből eredő — elmaradása, és a „ragadó-stílus” egyik szülőanyja a mélyvízbe dobás hibás elmélete.

E kézikönyvben azoknak az edzőknek szeretnék segítséget nyújtani, akik vallják, és komolyan is gondolják, hogy a versenyzők technikai felkészítése a versenyztetés megindítása előtt fontos feladat, és a magasabb szintű versenyzés sem nélkülözheti a rendszeres, módszeres technikai továbbképzést. Nem elegendő a technikai tudás elméleti síkon való elsajátítása, elsősorban annak változó körülmények között, fokozott fizikai, pszichikai terhelés mellett való optimális felhasználási lehetőségének a biztosítása szükséges. Ezt pedig csak rendszeres, tudatos és megalapozott edzőmunkával lehet elérni.

A kézikönyv két fejezetben foglalja össze a már kipróbált, és tapasztalat szerint eredményesen alkalmazható technikai edzőmintákat.

Az első fejezetben Hanselmann: OL—ABC című munkájára és saját tapasztalataimra támaszkodva 54 technikai edzést ismertetek. Elsősorban a következő kérdésekre kívántam választ adni:

MIÉRT? — MIT? — HOGYAN?

azaz, milyen technikai edzést végezzünk, milyen cél elérése érdekében, milyen módszerekkel, eszközökkel, előkészítéssel és lebonyolítással.

A technikai edzősorozat összeállításánál azt a véleményem szerint helytálló, és több edző által is igazolt alapelvet vettem figyelembe, mely szerint a versenyzőknek a domborzati formáktól kell a teljes térkép-, és terepismerethez, a domborzatolvasás alapelemeinek gyakorlásától az edzőversenyekig eljutniuk. Alig található olyan ismertett edzésforma, mely a felkészülési tervből kihagyható. A fejlődés ütemét a módszerek hatékonysága mellett fizikai, pszichikai, erkölcsi tényezők is meghatározzák.

Az elméleti technikai edzések nélkül felkészülési terv nem létezhet. A kézikönyvben ismertett edzések nagy részét elméleti edzésként, teremben, térképes foglalkozással egybekötve is alkalmazhatjuk.

A sorozatban találkozhatunk ismétlődő edzésformákkal is. Ezek azonban céljukat, eszközeiket tekintve minőségileg magasabb fokon ismétlődnek, a korábban szerzett információkhoz komplexebb módon kapcsolódnak.

A második fejezetben 26 olyan technikai-elméleti gyakorlatot ismertetek, melyek változatosabbá tehetik a hosszúfutásokat, résztávós edzéseket, ugyanakkor a fizikai terhelés mellett elősegítik a szellemi-pszichikai potenciál fejlesztését is. A gyakorlat azt mutatja, hogy a versenyzők fizikai terhelése az ilyen módon levezetett edzéseknél igen hatékonyan növelhető.

Az ismertetett technikai edzéseket bármely szintű versenyzők esetében alkalmazhatjuk, ha az edzések fizikai-technikai nehézségi fokát a versenyzők felkészültségének megfelelően határozzuk meg. A domborzati alapformák ismertetése nem maradhat ki egyetlen kezdő versenyző felkészülési tervéből sem, de a válogatott keret tagjainak is szükségük van a domborzat szerinti tájékozódás gyakorlására és finomítására. Ugyanez mondható el minden gyakorlatról, de a különbség mennyiségi és minőségi szempontból is jelentős lehet.

A gyakorlatanyag tájékoztató jellegű, minden edző lehetőségei, fantáziája, saját módszerei és versenyzőinek tudása szerint variálhatja, vagy kombinálhatja azt.

Végezetül szeretnék köszönetet mondani Gaál Arthur és Vekerdy Zoltán sporttársaknak, hogy az ábrák megszerkesztésében és megrajzolásában segítségemre voltak, és edzőtársaimnak, akik tapasztalataikkal hozzájárultak e kézikönyv kiadásához.

Budapest, 1981. február hó

Dr. Fekete Jenő

1. Tiszta technikai edzések

1.1 Szintmenet, szintvonalkövetés

Cél: Domborzat olvasás és interpretálás, szinttartás gyakorlása.

Végrehajtás módja: Csoportosan vezetővel, vagy egyénileg.

Feladat: csoportos, vagy egyéni menet szintvonalas térképpel, egy meghatározott szintvonal követése. Futólagos összehasonlítás és egyeztetés a térkép és a terep között. Többszöri megállás helyzetmeghatározás céljából.

Terep: Tiszta domborzati formák, először erdön kívül, később erdőben gyakoroljuk. A terepet tehát úgy válasszuk meg, hogy mindkét gyakorlási formára lehetőséget adjon.

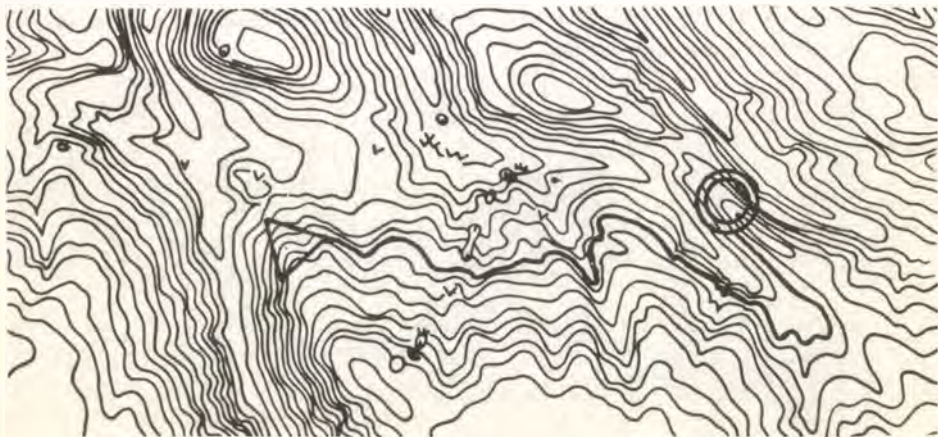
Térkép: Dombornyomatos térkép, esetleg domborzat-terepfedezet-vízrajz fázisnyomat. Síkrajzot a térkép ne tartalmazzon!

Előkészítés: A terepen előzőleg ellenőrizzük le, hogy a feladat megoldható-e, nincs-e a berajzolt útvonalban áthatolhatatlan bozótos, vagy árok. A térképek berajzolását kezdőknél célszerű, ha az edző végzi, haladóknál egyénileg is átrajzolhatják a mintatérképről.

Lebonyolítás: Csoportos formában végzett gyakorlásnál az edző együtt megy a csoporttal, egyéni feladatmegoldásnál célszerű, ha két edző vesz részt a lebonyolításban. Így folyamatosan új gyakorlatokat lehet kiadni a versenyzőknek, és ellenőrizni lehet az útvonal közbeni helyzetmeghatározásokat.

Megjegyzés: Nagyon rövid útvonalat választani célszerűtlen. Az edzés tempóját fokozza, ha a célban azonnal új feladatot kap a versenyző. Nagyon hatásos a gyakorlat, ha azt enyhe hóesés után végezzük, mert a lábnyomok alapján könnyen ellenőrizhető a szinttartás. Ugyancsak hatásos, ha csoportot feladatmegoldás esetén a versenyzők 3–4 méteres távkozzal követik egymást.

Példa:



1.2 Szintvonal-követés, szintfésű

Cél: Domborzat olvasás és interpretálás, szint-tartás gyakorlása.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: Egy meghatározott szintvonal követése térkép nélkül, a terepen előttünk lévő tereptárgyak és idomok magasságának „beszintezése”.

Terep: Tiszta domborzati formák, először erdön kívül, később erdőben gyakoroljunk. A terep megválasztásában vigyázzunk arra, hogy bozótos, vagy túl mély árok ne akadályozza a feladat megoldását.

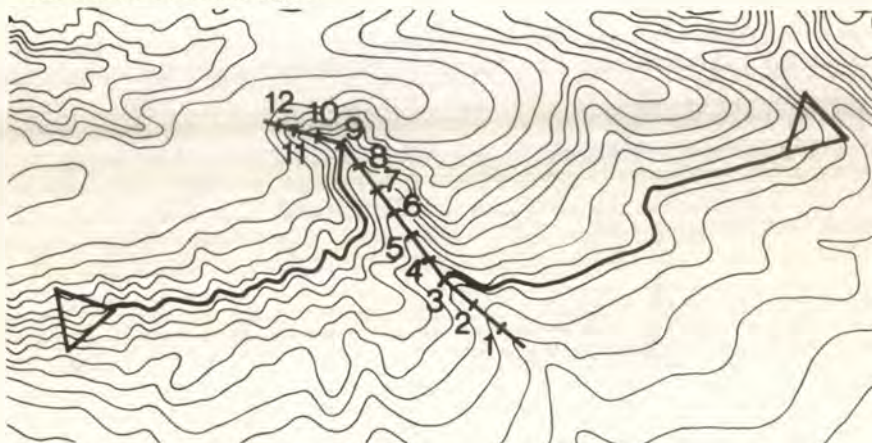
Térkép: Tiszta dombornyomatos, fázistérkép, esetleg vízrajzzal kiegészítve. A térképet a gyakorlás alatt ne adjuk a versenyző kezébe, de előtte feltétlenül térképről magyarázzuk el a feladatot.

Előkészítés: A terepen előzőleg ellenőrizzük le, hogy a feladat megoldható-e, nincs-e a követendő útvonalon áthatolhatatlan terület. A szintfésű végének markáns felfogóvonalat alkalmazzunk (út, nyiladék, erdőszél, teknővonal, stb.). A szintfésű végén az ellenőrző pontokra fehér cédulákon lehetőleg betűjelzést vagy folyamatos számjelzést helyezünk el, hogy azok a helyes magasság megítéléséhez közelebbi információt ne adjanak.

Lebonyolítás: Az edző a versenyzőket a rajt-ponttól meghatározott időközökben indítja a feladat pontos ismertetése után. A versenyző a szintkövetés után leolvassa azt a számot, vagy betűt, melyhez a szintfésű végén kiért. A feladat kombinálható úgy, hogy a szintfésű végén a sportoló elfut a „fésű” valamelyik végéhez, és onnan újabb szintfésű indul, esetleg vissza a rajt irányába. Ezzel a módszerrel egy központból több szintmenet is megvalósítható.

Megjegyzés: A versenyzők felkészültségi szintjének megfelelően válasszuk meg a szintmenet hosszát. A felfogóvonalon lévő kontroll-pontok egymástól való távolsága függ a lejtés szögétől, és a szintmenet hosszától. Rövidebb menet és nagyobb lejtőszög esetén az ellenőrző pontokat egymáshoz közelebb, hosszabb menet, és kisebb lejtőszög esetén távolabb kell elhelyezni. A pontok egymástól való távolságát meghatározza az is, hogy a felfogóvonalra bárhol kiérő versenyző számára legalább két pont közvetlenül belátható legyen.

Példa:



1.3 Kijelölt útvonal követése dombornyomatos fázistérképen

Cél: A terepformák olvasása és azonosítása dombornyomatos térkép segítségével, a terep és térkép összehasonlítása a szintvonalas ábrázolás alapján.

Végrehajtás módja: Csoportosan vagy egyénileg.

Feladat: Csoportos, vagy egyéni menet terepen egy előírt vonalon. Az útvonal mentén tipikus domborzati idomok és formák (domb, kúp, metsződés, horpadás, árok, orr, gerinc, nyereg) felismerése és azonosítása. Útvonal követése a térképen, futólagos és pontos helymeghatározás.

Terep: Finom domborzattal, először nyílt terepen, utána áttekinthető erdőben gyakoroljunk.

Térkép: Dombornyomatos fázistérkép, vagy domborzat-növényzet-vízrajz ábrázolta fázisnyomat.

Előkészítés: A térkép terep-hűségének leellenőrzése után a terepfedezet figyelembevételével az útvonal megtervezése és berajzolása. Egyéni gyakorlás esetén az útvonalon ellenőrzés céljából pontok elhelyezése.

Lebonyolítás: Csoportos edzés esetén az edző vezeti a csoportot, felhívja a figyelmet az egyes domborzati formákra, ellenőrizteti a versenyzőkkel a pillanatnyi helyzetet a térképen. Egyéni edzés esetén a versenyző végigfut a kijelölt útvonalon, és az útvonal mentén talált ellenőrző pontokat menetközben, vagy a célban berajzolja a térképre.

Megjegyzés: A kijelölt útvonalat ne válasszuk túl hosszúra. Az ellenőrzőpontokat lehetőleg markáns domborzati idomra helyezzük el. Kerüljük az azonos távolságokra való pontelhelyezést! A gyakorlatot végrehajtatjuk időmérés nélkül, de versenyszerűen is.

A gyakorlat végrehajtását edzés után értékelni kell!

Példa:



1.4 Pálya dombornyomatos fázistérképen

Cél: Domborzati formák olvasása, útvonalválasztás dombornyomatos térképen, irány és távolságmérés gyakorlása.

Végrehajtás módja: Párosan, váltott vezetéssel, vagy egyénileg.

Feladat: Pontfogás gyakorlása, versenyszerű futás dombornyomatos fázistérképen kijelölt pályán alapján.

Terep: Finom domborzat, lehetőleg kevés szinttel, jól átlátható erdő

Térkép: Dombornyomatos fázistérkép, vagy domborzatot, terepfedezetet és vízrajzot tartalmazó térkép.

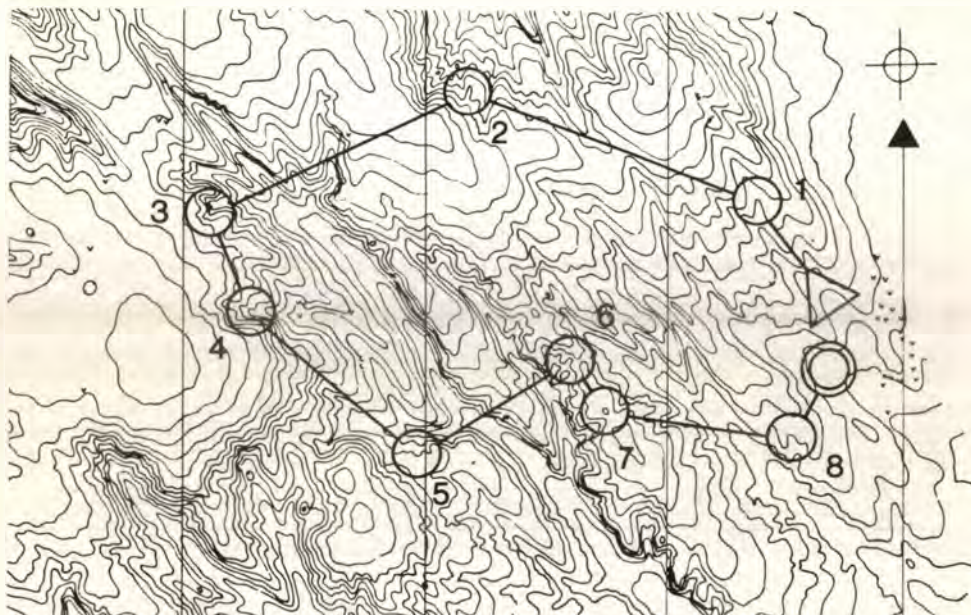
Előkészítés: A domborzati rajz helyességének ellenőrzése, pályakitűzés, bejárás, pontkirakás, térkép berajzolása, pontmegnevezések megadása. Fontos, hogy a pontok elhelyezése olyan legyen, hogy a versenyzők először a domborzati idomot ismerjék fel, és a bóját, vagy szalagot csak ezután találják meg. (Megoldási mód: menetirány felől a pont a domborzati idom által takarva legyen).

Lebonyolítás: Kezdő versenyzőkkel az útvonalválasztási lehetőségeket a rajt előtt feltétlenül beszéljük meg. A pontokat sorrendben kell fogni, célszerű ellenőrzési lehetőséget biztosítani (pl. zsírkréta, vagy számok összeadása, stb.). Páros edzés esetén lehetőleg azonos képességű versenyzőket sorsoljunk össze. A vezetést célszerű pontonként, vagy két pont érintése után átadni.

Megjegyzés: Nehezíthetjük a feladatot, ha a pontokat előzőleg nem rakjuk ki, hanem azt a versenyzőknek maguknak kell megállapítani, esetleg kis zászlókkal kirakni.

A gyakorlat speciális formája a „gödörtől-gödörig” futás, amikor rövid átmenetekkel, sok ponttal, és rejtett pontokkal oldjuk meg a feladatot.

Példa:



1.5 Útvonalkövetés versenytérképen

Cél: A terep és a térkép összehasonlítása, azonosítása, térképjelek ismerete, helyzetmeghatározás gyakorlása.

Végrehajtás módja: Kezdő versenyzőknek párosan, vagy egyénileg.

Feladat: Kötelező útvonal követése, folyamatos helyzetmeghatározással, a terep és térkép egybevetésével.

Terep: Változatos, sokféle tájékozódásra alkalmas tereptárggyal és terepidommal.

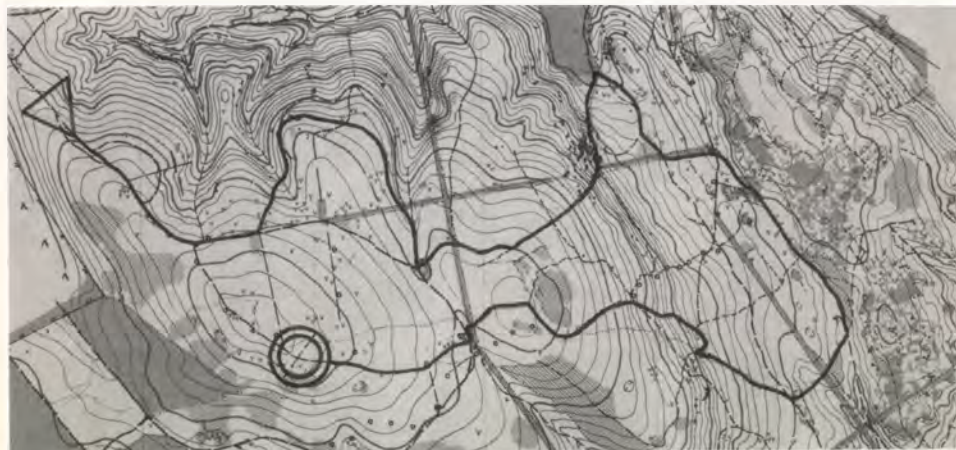
Térkép: Részletgazdag versenytérkép.

Előkészítés: Olyan útvonal kiválasztása és berajzolása, mely sok különböző terepforma, tereptárgy, térképjel, és pontmegnevezés megismerésére és azonosítására ad lehetőséget. Az útvonal leellenőrzése.

Lebonyolítás: Az edző meghatározott időközökben indítja a versenyzőket, esetleg egy-egy tapasztaltabb versenyző vezetésével. Fel kell hívni a figyelmet a folyamatos térkép-olvasásra, futólagos megállások mellett a helyzetmeghatározásra. Célszerű, ha az edzéshez kapcsolódva ellenőrizzük a térképjelek ismeretét. Az útvonalon való vezetést mindenképpen a versenyző diktálja.

Megjegyzés: Az útvonalon elhelyezhetünk ellenőrzőpontokat is úgy, ahogyan azt a versenyszabályzat előírja. Így a versenyzők arról is tájékozódhatnak, hogy hányféle pontelhelyezési lehetőség van.

Példa:



1.6 Megosztott térképmenet

Cél: Kezdők esetében az önálló tájékozódás, haladó és élversenyzők esetében páros futás.

Feladat: A versenyzők minden második ponton találkoznak, a közbeeső párosával, esetleg hármásával elhelyezett pontokat egyénileg érintik, esetleg kirakják.

Terep: Sok pont-elhelyezési lehetőséggel.

Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: Kezdő versenyzők esetében a pontok kirakása, a terep bejárása és ellenőrzése, a térképek berajzolása. Utánpótlás és élversenyzők esetében vagy minden pontot előzőleg kirakunk, vagy csak a párosan érintendő pontokat.

Lebonyolítás: Az edzést mindkét irányban végezzük el úgy, hogy a páros pontokat a versenyzők oda-és visszamenetben felváltva fogják. Utánpótlás és élversenyzők a pontokat maguk tehetik ki, úgy, hogy visszafelé egymás pontjait ellenőrzik.

Megjegyzés: A feladat versenyszerűen is megoldható a közös pontok között. A közös pontokon a versenyzők feltétlenül várják be a társukat, és egyszerre rajtoljanak a következő páros pontra. A várakozás időtartamára elméleti technikai feladatokat adhatunk a ponton kifüggesztve.

Példa:



1.7 Pontbegyűjtés „vak” térképpel

Cél: Ellenőrző pontok fogása az irány és a távolság ismeretében. A tájoló adta biztonság fokozása. Irány és távolság mérése térképen és terepen.

Végrehajtás módja: Kezdő versenyzők esetében csoportosan, vagy párosával, utánpótlás és élversenyzők esetében egyénileg.

Feladat: Az üres fehér lapra berajzolt pontok érintése, tetszőleges sorrendben, előre meghatározott időn belül. Iránylevétel és tartás, valamint: távolságmérés gyakorlása. Lépés-kalibrálás.

Terep: Lehetőleg közel sík terepet válasszunk, kevés aljnövényzettel, esetleg kisebb bozót-foltok lehetnek.

Térkép: Az előkészítést feltétlenül versenytérképpel végezzük, a versenyzőknek csak „vak” térképet adjunk.

Előkészítés: A versenytérképen megtervezett pontok kitétele, és iránymenetben való leellenőrzése után a „vak” térképek elkészítése az alábbi alapelvek figyelembevételével:

- lehetőleg nagyobb méretarányt válasszunk, hogy az iránylevétel és a távolságmérés pontosabb legyen;
- méretarány helyett inkább aránymértéket rajzoljunk fel, lehetőleg több É–D-i vonallal.

Ezek egymástól való távolsága 250 m legyen;

- a pontmegnevezéseket pontosan meg kell adni.

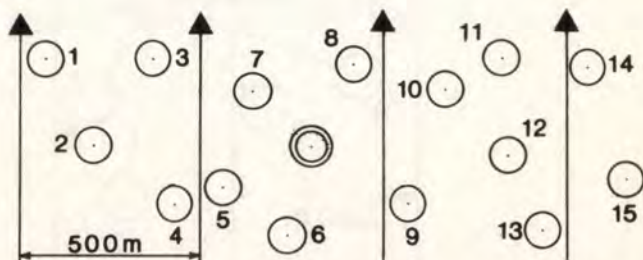
Lebonyolítás: Kezdő versenyzők esetében az iránylevételt és iránymenet gyakorlását célszerű ezzel a módszerrel kezdeni. Az edző haladjon együtt a csoporttal, és az első néhány ponton közös az iránylevétel és az iránymenet. Utána a csoport együtt marad, de az iránylevételt egyénileg végzik. Az edző feladata itt a korrigálás. Az utolsó pontokat a versenyzők egymástól elválva, már egyénileg is foghatják. Fontos, hogy a versenyzőknek fokozatosan egyre nagyobb önállóságot adjunk. Kellő gyakorlás után a feladatot versenyszerűvé tehetjük úgy, hogy megadott menetidőn belül „vak” térképpel pontbegyűjtési feladatot adunk.

Megjegyzés: A „vak” térkép elkészítési módja: a normál térképen berajzolt pontokat fehér papírra átszúrva valamennyi pontot felrajzoljuk. Egyúttal – ugyancsak átszúrva – rajzoljuk fel az É–D-i irányokat. Felrajzoljuk az aránymértéket, és felrajzoljuk a pontmegnevezéseket. A sokszorosítást nyomtatással, vagy xerox eljárással végezzük. Ha erre nincs lehetőség, akkor a pontosság érdekében minden példányt az eredetiről másoljunk át.

Példa:

Pontmegnevezések:

1. gödör
2. karó
3. les
- stb.



1.8 Csillagedzés tájolóval

Cél: Az ellenőrző pontok megfogása irány és távolság ismeretében. Tiszta tájoló-munka, távolságmérés.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A pontokat egy központból csillagszerűen „vak” térkép és tájoló segítségével kell egyenként megfogni, mindig visszatérve a központba. A felmerülő problémákat itt az edzővel azonnal tisztázni lehet. A feladat megoldható úgy is, hogy minden versenyző kezében van egy „vak” térkép, de úgy is, hogy az irány levétele és a távolság lemérése után a versenyzők térkép nélkül fogják a pontokat.

Terep: Közel sík terep legyen, kevés aljnövényzettel, bozót nélkül.

Térkép: „Vak” térkép.

Előkészítés: Mint az 1.7-es gyakorlatnál.

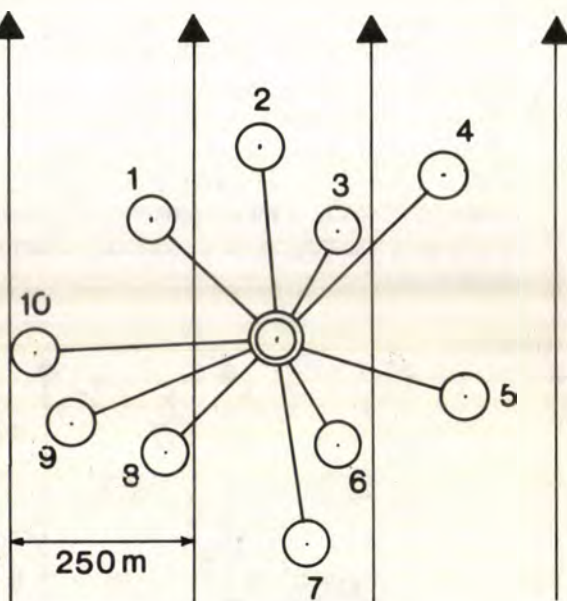
Lebonyolítás: Egy pontra, ill. irányban egyszerre csak egy versenyzőt indítsunk. A központba visszatérő versenyzőknél ellenőrizzük a pontfogást. Hívjuk fel tanítványaink figyelmét arra, hogy ha egy pontot sokáig nem talál meg, vagy más pontot talál helyette, feltétlenül jöjjön vissza a központba, és újra vegye le az irányt és mérje le a távolságot. Célszerű, ha a rossz irányba elindult versenyzőket azonnal visszahívjuk és segítünk nekik az irány levételében. Kezdő versenyzőknél időt ne mérjünk, utánpótlás és élversenyzőknél az időmérésnek technikailag is jelentősége lehet. Kezdő versenyzők esetében is célszerű egy bizonyos időhatárt adni a feladat megoldásához.

Megjegyzés: A „vak” térképet ugyanúgy készítjük el, mint az 1.7 pontban. A gyakorlatot variálhatjuk úgy, hogy csillagszerűen 2–3 pontot is foghat a versenyző anélkül, hogy visszajönne a központba. A gyakorlat elkezdése előtt mindenki ellenőriztesük le a lépéshosszát.

Példa:

Pontmegnevezések:

1. kúp
 2. metsződés vége
 3. gödör
- stb.



1.9 Irányfésű

Cél: Pontos iránylevétel és mérés, távolságmérés gyakorlása.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: Adott pontban iránylevétellel és iránytartással, lépésszámlálással adott távolságban lévő irányfésűre való ráfutás. Az irányfésű érintett pontjának kódját megjegyezze visszatérés a kiindulási helyre.

Terep: Közel sík terep, vagy homogén domborzat, kevés aljnövényzettel, bozótos nélkül.

Térkép: A kitűzéshez normál versenytérképet használjunk, de a versenyzők részére az irányt „svéd” módszerrel adjuk meg, azaz É-i irány feltüntetésével adjuk meg a követendő irányt nyíllal, és írjuk fel mellé az irányfésű távolságát, és megnevezését.

Előkészítés: Normál versenytérképen jelöljük ki az irányfésűt, majd az É-i irányt és az irányfésű irányát szúrjuk át egy fehér lapra. Írjuk fel a pontos távolságot méterben, és az irányfésű megnevezését. Irányfésűnek lehetőleg jól belátható vonalas tereptárgyat, vagy idomot válasszunk (pl. erdőszél, nyiladék, út, stb.).

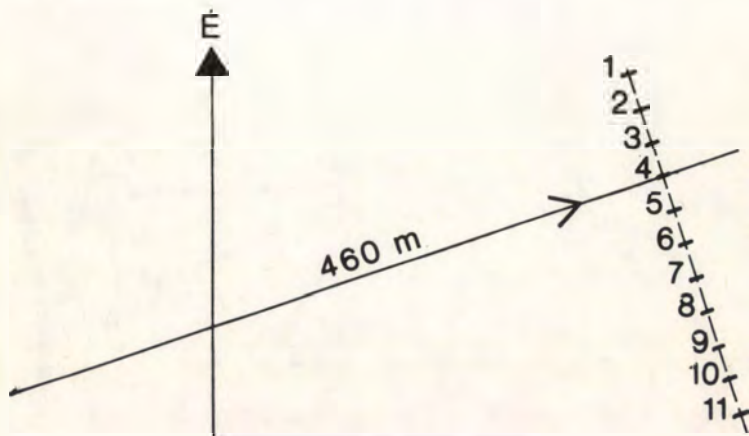
Az irányfésű egyes pontjaira kódokat helyezünk. Az edzés előtt az irányfésűt a terepen is ellenőrizzük le. A feladatlapra az irányfésűt ne rajzoljuk fel.

Lebonyolítás: A versenyzőknek biztosítsunk elég időt az irány pontos levételére. Kezdőknél ne mérjünk időt, haladóknál időméréssel biztosíthatunk bizonyos versenyszerű körülményt.

A gyakorlatot úgy is végezhetjük, hogy irányfésűről, irányfésűre futtatjuk a versenyzőket. Ebben az esetben az irányfésű valamelyik végén újabb iránylevétellel adunk feladatot, ahonnan újabb irányfésű indul. Így akár egy teljes pályát is kialakíthatunk különböző hosszúságú és nehézségű irányfésűkből.

Megjegyzés: Az irányfésű egyes pontjait úgy helyezük el, hogy a versenyzők a ráfutáskor legalább 2 pontot lássanak. A kódok ne adjanak tájékoztatást arról, hogy milyen hibát követett el a versenyző. Rövidebb iránymenetnél az ellenőrzőpontokat relative közelebb helyezhetjük el egymáshoz. A versenyző által fogott pontot összehasonlítva az irányban fekvő jó ponttal értékeljük ki az iránymenetek helyességét és hibáit.

Példa:



1.10 Csillagfutás „redukált” térképpel

Cél: Egy-egy meghatározott táv lefutása tájolóval és távolságméréssel, térképen való helymeghatározás, térképolvasás pontközelben.

Végrehajtás módja: Egyénileg, kezdőknel esetleg párosával.

Feladat: A versenyzők olyan redukált térképpel futnak, melyen a központ fehér mezőben van és csak a pontok közelében teljes a térkép. Az edzésen a „fehér” mezőben csak az irány és a távolság ismeretében lehet tájékozódni, a térképre való „rálépés” helyét pontosan meg kell határozni, és a pontközelben a térkép alapján kell tájékozódni.

Terep: Kevés aljnövényzettel, a fehér mezőben ne legyen bozót, pontközelben részletgazdag legyen.

Térkép: Versenyterkép, lehetőleg nagyobb méretarányú, pl. 1 : 10000, a központ körzetében takart.

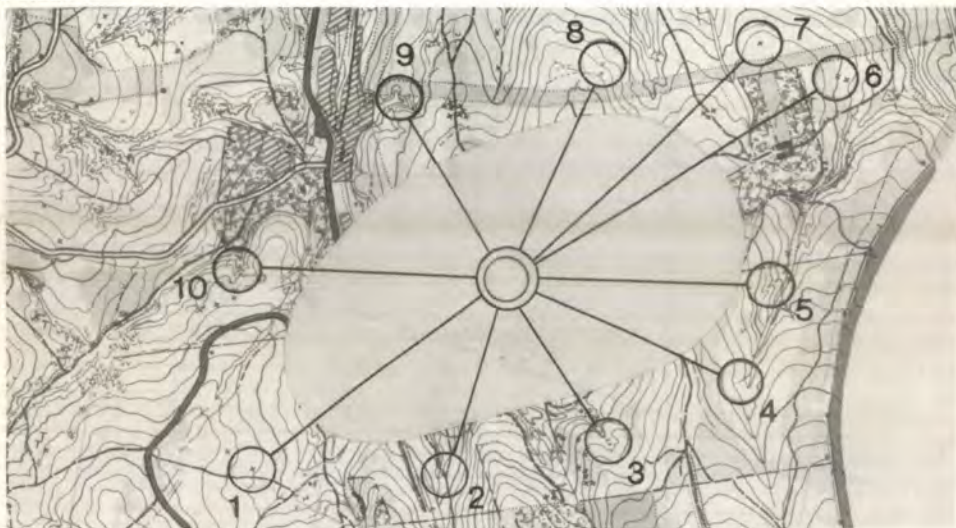
Előkészítés: A pontok kirakása és ellenőrzése. A redukált térkép előállítását: a teljes térképre berajzoljuk a csillag-pályát. Ezután a központ körzetét kivágjuk úgy, hogy a pontok közelében a jellegzetes terepidomok és tereptárgyak megmaradjanak. A térkép hátuljára fehér lapot ragasztunk, és rámásoljuk a központ helyét, valamint kiegészítjük az összekötő vonalakat. A kész rajzot a teljes térképhez illesztve a világosság felé fordítva leellenőrizzük.

Ha nyomdai, vagy xerox másolási lehetőségünk van, akkor a fehér lapot rá is ragaszthatjuk lefedés céljából a normál versenyterképre, és az átrajzolás után másolhatjuk.

Lebonyolítás: A redukált térképet a versenyzőknek csak a központban adjuk át. Egy pontra egyszerre csak egy versenyzőt indítunk. Időt ne mérjünk, mert a feladat a pontos tájoló-, és térképmunka.

Megjegyzés: Edzés előtt a lépéshosszat ellenőriztessük.

Példa:



1.11 Pálya vakrepüléssel

Cél: Pontfogás gyakorlása irány és távolság ismeretében.

Végrehajtás módja: Kezdőknél párosával, utánpótlás és élversenyzőknél egyénileg.

Feladat: A versenyzőknek „vak” térkép és tájoló segítségével kell egy pályán végighaladniuk. Először időmérés nélkül végeztessük az ilyen jellegű edzéseket, később versenyszerűen időre is futhatnak.

Terep: Közel sík terep, kevés aljnövényzettel, bozótos nélküli vidék.

Térkép: Az edzés előkészítéséhez versenytérkép, a versenyzők részére „vak” térkép.

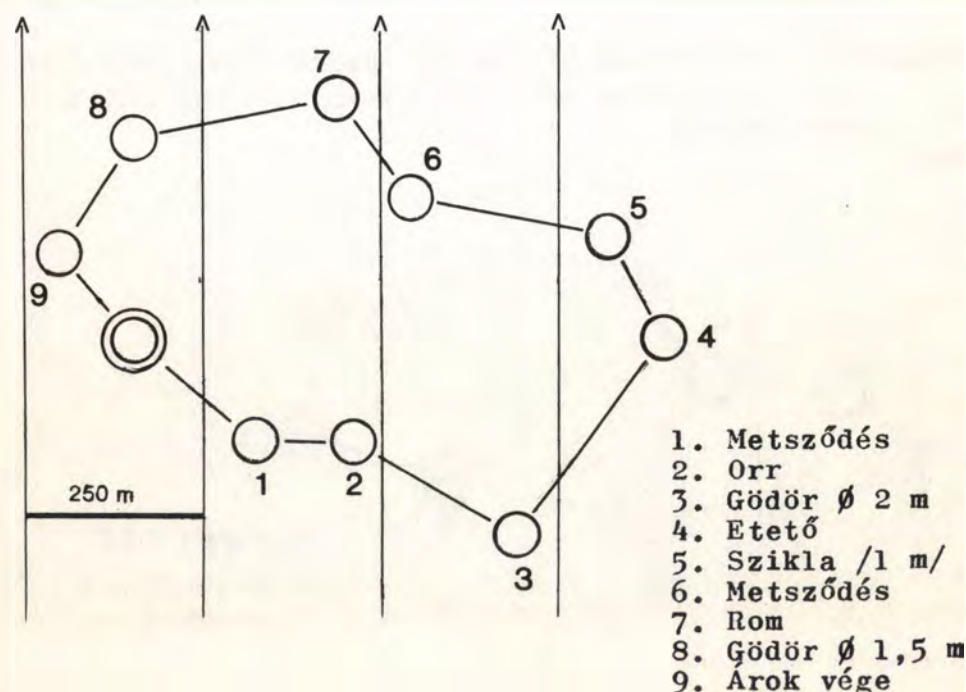
Előkészítés: A pályát versenytérképen tervezzük meg, és lefutás előtt ellenőrizzük le, hogy a pontok irányában is jó helyen vannak-e. Ezután elkészíthetjük a „vak” térképet, ugyanazzal az eljárással, mint a 1.7 pontban.

A pontok kirakásánál győződjünk meg a helyes pontmegnevezésekről.

Lebonyoltás: A versenyzők egyénileg, vagy párosával indulnak, időméréssel, vagy anélkül. A pontfogást feltétlenül ellenőrizzük le. Az indítási időközt úgy válasszuk meg, hogy lehetőleg ne ériék utól egymást, és ne legyen együttaladás.

Megjegyzés: Edzés előtt végeztessünk lépéskalibrálást különböző lejtőkön, ill. emelkedőkön. A pontok relatíve sűrűn legyenek, egy átmenet se legyen hosszabb 400–500 m-nél. Lehetnek egészen közeli pontok is, de a pontkirakásnál vigyázzunk, hogy ilyen esetben az előző pontról csak a tereptárgy legyen látható, a pont nem.

Példa:



1.12 Pálya „ablakos” térképpel

Cél: A pontok közötti szakasz megfutása irány és távolság ismeretében, pontközelben való helymeghatározás, pontközelben való finom tájékozódás térképpel.

Végrehajtás módja: Kezdőknél párosával, utánpótlás és élversenyzőknél egyénileg.

Feladat: A versenyzőknél olyan térkép van, mely az ellenőrző pontok közvetlen, de jellegzetes környezetét ábrázolja. A pontok közötti nagyobb szakaszt tájolóval a távolság ismeretében iránymenetben kell megfutni.

Terep: Részletgazdag, kevés aljnövényzettel és bozóttal.

Térkép: Az előkészítéshez versenyterkép, a lebonyolításhoz preparált „ablakos” térkép.

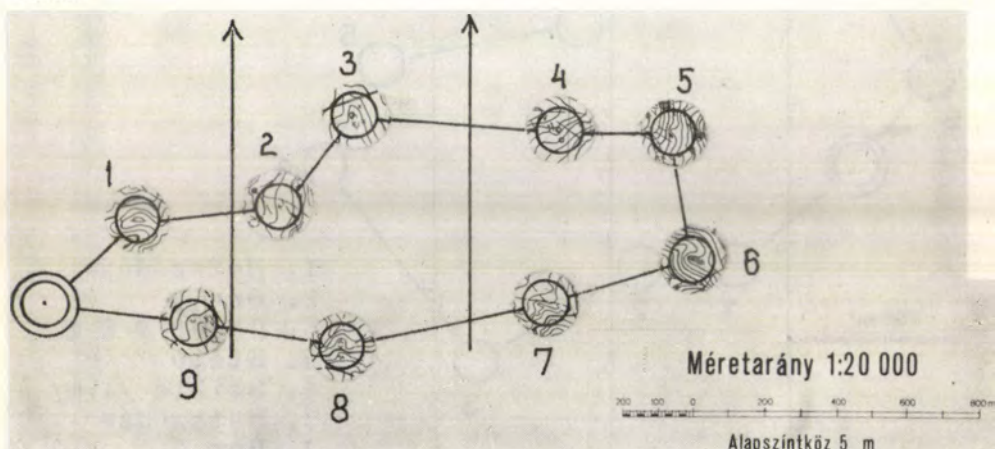
Előkészítés: A pálya megtervezése, leellenőrzése és kirakása után elkészíthetjük az „ablakos” térképet a következőképpen:

- a pálya berajzolása versenyterképre;
- a pontok körzetének megfelelő megválasztása és bejelölése;
- késsel vagy pengével vágjuk ki a bejelölt területeket;
- a „lyukas” térképlapot helyezük fehér papírra és rögzítjük;
- a kivágott térképrészletek hátsó felét kenjük be ragasztóval és a megfelelő helyen és helyzetben a lyukak helyén ragasszuk rá a fehér lapra;
- a felesleges térképlapot távolítsuk el, miután az É-i irányt a fehér lapra átrajzoltuk;
- írjuk fel a méretarányt, pontmegnevezéseket;
- a sokszorosítást fotókópia, vagy xerox másolat alapján készítjük.

Lebonyolítás: A versenyzőket megfelelő időközökben és irányított sorsolással indítsuk, hogy az együtthaladást megakadályozzuk. Az edzést végezhetjük időméréssel, vagy anélkül.

Megjegyzés: Az „ablakos” térképes edzést végezhetjük csillagedzés formában, pályaszerűen, vagy pontbegyűjtéssel. Az utóbbi esetben elég nagy a bizonytalanság, ezért gyerekekkel ne végeztessük.

Példa:



1.13 Irányfutás „sávos” térképpel

Cél: Iránymenet gyakorlása a pontok között viszonylag keskeny sávban navigálási lehetőséggel.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzőknél olyan térkép van, mely a pontok közötti iránymenetben tartalmazza a balról és jobbról közvetlenül belátható sávot. A versenyzőknek az irány ismeretében kell az irány tartása mellett folyamatos térképolvasást és helymeghatározást végezniük.

Terep: Részletgazdag, kevés aljnövényzettel és bozótos nélküli terep.

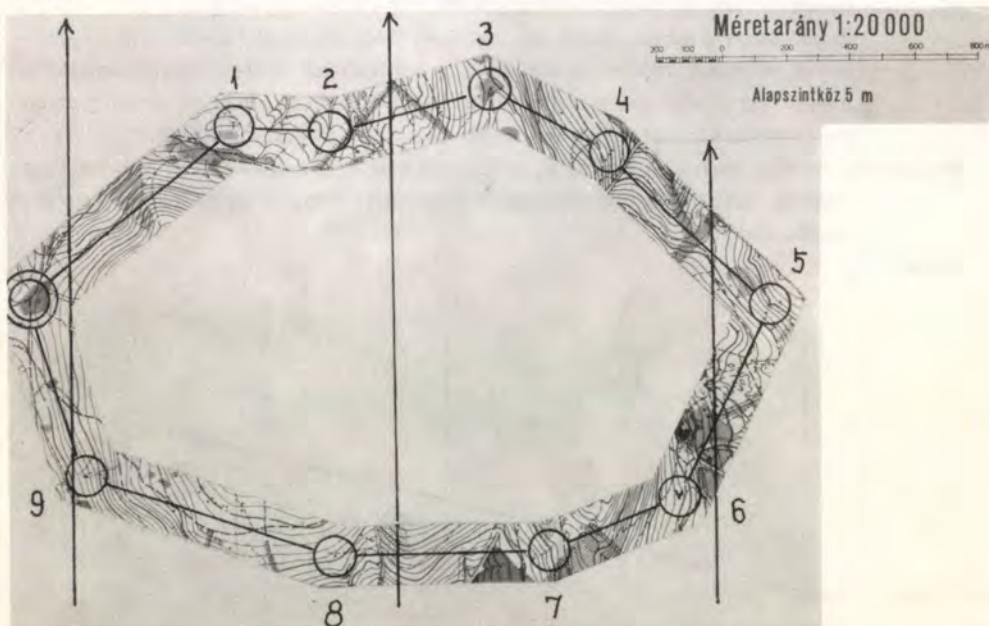
Térkép: Az előkészítéshez versenytérkép, a lebonyolításhoz preparált „sávos” térkép.

Előkészítés: A pálya megtervezése, kirakása és ellenőrzése után elkészíthetjük a „sávos” térképet, ugyanúgy, mint az 1.12 pontban, csak itt a pont körzete helyett az átmenet sávját vágjuk ki, és illesztjük a fehér lapra. A sáv szélességét célszerű úgy megválasztani, hogy a terepen még belátható és az iránymenetben helymeghatározáshoz felhasználható fix pontokat a „sávos” térkép tartalmazza.

Lebonyolítás: A versenyzőket megfelelő időközökben és irányított sorsolással indítsuk, hogy az együtthaladást megakadályozzuk. Rajt előtt hívjuk fel a versenyzők figyelmét a navigációs feladatra. Az edzést végezhetjük időméréssel, vagy anélkül.

Megjegyzés: A „sávos” térképet alkalmazhatjuk csillagedzésnél is. Kezdkénél célszerű rövidebb átmeneteket, és csillagedzési formát választani.

Példa:



1.14 „Svéd” pálya

Cél: Pontos iránymenet gyakorlása, iránylevétel és tartás, távolságmérés.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: Pontfogás az irány és a távolság, valamint a pontmegnevezés ismeretében. A versenyző a feladatlapról, vagy a ponton kifüggesztett kartonról tájolóval leveszi az átmenet irányát, és tájoló segítségével lépésszámlálással fut rá a következő pontra.

Terep: Lehetőleg közel sík terület, kevés aljnövényzettel, bozótosok nélkül.

Térkép: Csak az előkészítéshez kell versenyterkép.

Előkészítés: Versenyterképen megtervezük a pályát, majd elkészítjük a feladatlapot, vagy a pontokra kihelyezendő kartonokat. A feladatlapon (csillagedzésnél), ill. a kartonokon (pályán) fel kell tüntetni:

- az É-i irányt,
- az É–D-i vonalakat metszve az átmenet irányát, nyíllal a haladási irányt is fel tüntetve,
- az érintendő pont megnevezését,
- az átmenet hosszát méterben.

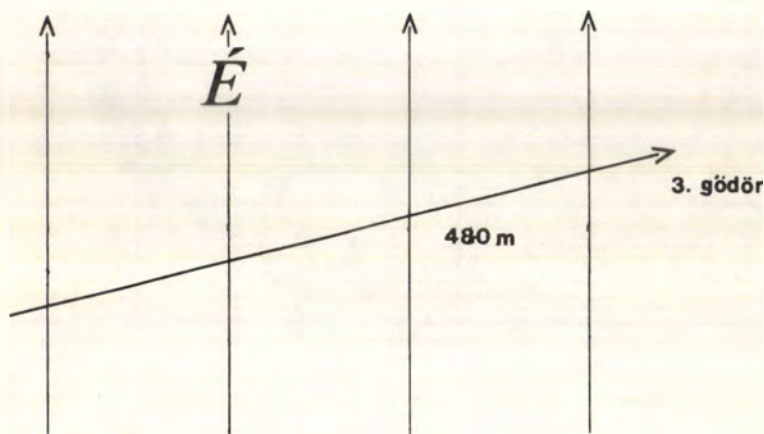
Minden pontra a következő átmenetet tartalmazó kartont kell kifüggeszteni. Ha a pályát visszafelé rakjuk ki, akkor ellenőrzési és korrigálási lehetőségünk is van.

Lebonyoltás: Csillagedzés esetén a versenyzőket különböző irányokba egyszerre is elindíthatjuk. Ekkor a versenyzők a feladatlapról egymást váltva veszik le az irányt, és egyszerre csak egy pontot érintve visszafutnak a kiindulási pontba.

Pálya esetén a versenyzőket úgy indítsuk, hogy az együtthaladás lehetőségét kizárjuk. A futók minden ponton leveszik a következő átmenet irányát és továbbfutnak. Itt ellenőrzési lehetőséget nem kell biztosítani, csak az utolsó ponton, mert erre csak akkor jut el a versenyző, ha minden pontot megfogott.

Megjegyzés: A pálya ne legyen hosszú, és az átmeneteket se tervezzük 400–500 m-nél hosszabbra. Célszerű ezt az edzésgyakorlatot más iránymenet gyakorlási formával kombinálni.

Példa:



1.15 Iránymenet gyakorlat dombornyomatos fázistérképen

- Cél:** Biztos tájékozódás kialakítása tájolóval és távolságméréssel. A terepidomok felismerése, a térkép és terep azonosítása.
- Végrehajtás módja:** Kezdőknél csoportosan, vagy párosával, utánpótlás és élversenyzők esetében egyénileg.
- Feladat:** Csoport esetében vezetővel, párosával, vagy egyénileg egy dombornyomatos, vagy domborzat-vízrajz-növényzet fázisnyomatú térképen berajzolt pontokat sorrendben kell érinteni. Az irány levétele mellett folyamatos helymeghatározással domborzatolvasás és azonosítás.
- Terep:** Jól azonosítható, sokféle domborzati idommal, kevés aljnövényzettel. Lehetőleg olyan terepet válasszunk, ahol az úthálózat szegény, nem zavarja a tiszta domborzat szerinti tájékozódást, és végig iránymenetben lehet haladni.
- Térkép:** Dombornyomatos, vagy domborzat-vízrajz-növényzet fázistérkép.
- Előkészítés:** Pályakitűzés a teljes térképpel összhangban (kerítések, utak, stb. figyelembevételével). Pontkirakás és ellenőrzés. A pontokon a pontérintés ellenőrzésének biztosítása. A versenyzők térképének berajzolása, vagy mintatérképről való berajzoltatása.
- Lebonyolítás:** A csoportos menet kevésbé képzett versenyzőknél célszerű. Itt az edző kérdez, irányít, feladatokat ad, ellenőriz és javít. Több eredményes pontérintés után a versenyzők párosával, vagy egyedül mehetnek tovább.
- Kellő gyakorlattal rendelkező versenyzők esetében időmérést célszerű alkalmazni.
- Megjegyzés:** Lehetőség szerint a pályában minél több irányváltás legyen. A pontokat ne helyezzük el túl távol egymástól. Az edzéseket akkor is futva végezzük, ha nincs időmérés, mert csak így lehet a futás sebességét hozzáidomítani a feladat nehézségi fokához, és a terep adta lehetőségeihez.

Példa:



1.16 Útvonalkövetés körpályán útonfutással

Cél: Az útbábrázolás helyes értelmezése, távolság- és irányellenőrzés.

Végrehajtás módja: Ezt a gyakorlatot technikai edzésként csak kezdő versenyzőknél alkalmazzuk. Utánpótlás és élversenyzők esetében alkalmazható mint résztávós edzés, vagy kontrollfutás. A gyakorlatot egyénileg végeztessük.

Feladat: A versenyzőknek térkép segítségével, a kijelölt útvonalon kell fégigfutniuk. Az útvonal követi az úthálózatot. Helyenként útelágazásokban, útkanyarokban pontokat lehet elhelyezni, melyeket a pálya lefutása után a térképre a versenyzőknek kell berajzolniuk.

Terep: Gazdag úthálózattal, különböző minőségű utakkal.

Térkép: Versenyterkép, vagy úthálózatot tartalmazó fázisnyomat.

Előkészítés: Az útvonal megtervezése és berajzolása a térképre. Vigyázzunk, hogy berajzoláskor az utakat ne fedjük le. A menetirányt egyértelműen jelöljük be. Az ellenőrzőpontok kirakása közben az útvonalat ellenőrizzük.

Lebonyolítás: A versenyzők berajzolt térképpel futnak, vagy a térképet a rajt előtt maguk rajzolják be. Vegyük figyelembe az edzés megtervezésénél, hogy kezdőknél ez a berajolás nagyon hosszú ideig tart. A feladatot végezhetjük időméréssel is.

Megjegyzés: A feladat megoldásának értékeléséhez dolgozzunk ki szempontokat, például minden jól berajzolt pont után 20 sec. időjövívírás lehetséges.

A feladatot megadhatjuk úgy, hogy egy körpálya van előre kihelyezett pontokkal, de úgy is, hogy két körpálya van azonos cél és rajt hellyel. Ebben az esetben a versenyzők egy része az egyik pályán fut és kirakja a pontokat, a másik ugyanezt teszi a másik útvonalon, majd cserélnek, és az eddig ismeretlen pályán rajzolják be az érintett pontokat.

Példa:



1.17 Útvonalkövetés pontérintéssel

Cél: Térképolvasás gyakorlása, folyamatos helyzetellenőrzés, távolságmérés, a pontok helyének azonosítása.

Végrehajtás módja: Egyénileg, esetleg párosával.

Feladat: A versenyző követi a terepen a térképre berajzolt útvonalat. Az útvonal mentén elhelyezett ellenőrzőpontokat utólag berajzolja a térképre.

Terep: Lehetőleg minél több egymással összefüggő domborzati és síkrajzi elemet tartalmazzon, legyen részletgazdag.

Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: Az útvonal megtervezése és leellenőrzése a terepen. Az ellenőrzőpontok kirakása. A változások átvezetése a térképre, hibás útvonalat ne adjunk meg. Kezdőknek az útvonalat előre rajzoljuk be, mert nekik ez még túl nehéz feladatot jelent. Berajzoláskor ügyeljünk arra, hogy a térképjeleket ne fedjük le, célszerű filctollal berajzolni az útvonalat a térképjelek mellett.

Lebonyolítás: A gyakorlat végrehajtható sorsolással egy irányban, körpálya esetén szembe-futással, két körpálya esetén váltással. Időmérést csak abban az esetben alkalmazunk, ha a pályákat a versenyzők egy irányban futják le.

Az utólag berajzolt ellenőrzőpontok kiértékelésénél pontozásos értékelőrendszert alkalmazhatunk.

Megjegyzés: A pályákat úgy tervezzük meg, hogy változatosak legyenek, sok iránytöréssel, és változatos követelményekkel. A pályák ne legyenek túl hosszúak, inkább egy edzésen több követendő útvonalat jelöljünk ki, közben kis pihenőhelyekkel. Az útvonalkövetés nagyon fontos gyakorlási forma, nem hiányozhat egyetlen felkészülési tervből sem. Intenzív térképolvasást kíván, és ránevel a folyamatos térképolvasásra.

Ha több pályát jelöltünk ki, célszerű az ellenőrzőpontokat a versenyzőkkel kirakni, majd a feladatot a többi pályán elvégeztetni.

Példa:



1.18 Páros útvonalkövetés

Cél: Pontos térképolvasás gyakorlása, folyamatos helyzetellenőrzés, környezetmegfigyelés, távolságmérés.

Végrehajtás módja: Párosával.

Feladat: A versenyzők olyan térképet kapnak, melyen a teljes útvonalat megbontva rajzoljuk be. A hiányzó útvonal a másik versenyző térképén van feltüntetve. A futók váltva vezetnek, mindenki azon a szakaszon, amely a térképére be van rajzolva. A másik versenyző feladata, hogy megfigyelje a környezetet, és memorizálja az útvonalat. Célba érkezés után mindkét versenyzőnek emlékezetből be kell rajzolni a hiányzó útvonalszakaszokat.

Terep: Lehetőleg minél több egymással összefüggő domborzati és síkrajzi elemet tartalmazzon, legyen részletgazdag.

Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: Az útvonal megtervezése és leellenőrzése a terepen. A változások átvezetése a térképre. Az útvonalat úgy bontjuk meg, hogy mindkét versenyző azonos nehézségű feladatot kapjon. A sorsolásnál vigyázzunk arra, hogy azonos képességű versenyzők kerüljenek egy párba.

Lebonyolítás: Több versenyző esetében célszerű minden párost más-más útvonalon indítani. A célba való beérkezés után a hiányzó szakaszokat azonnal rajzoltassuk be. Az edzést érdekesebbé tehetjük, ha beérkezés után magnóra mondatjuk a versenyzőkkel a megtett útvonalat emlékezetből. Mindenki azt az útvonalszakaszt meséli el, amely a saját térképén nem volt bejelölve. A kiértékelést úgy végezhetjük el, hogy a magnó visszahallgatásakor közösen próbáljuk a térképen követni az útvonalat, és ha az tökéletesen sikerül, akkor az edzés is eredményes volt.

Megjegyzés: Ez a gyakorlat nagyon jól alkalmazható a téli alapozó edzőtáborokban. A versenyzőről nagyon sok érdekes információt kaphatunk, hiszen a magnóra mondott szövegből következtetni lehet pl. arra, hogy a futó számára mi jelent a terepen fontos, ill. lényegtelen tájékozódási információt.

Példa:



1.19 Megbontott útvonalkövetés

Cél: Kötelező útvonal követés gyakorlása, a köztük lévő szakaszon útvonalválasztás, pontos térképmunka.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzőknek maguk választott, tetszőleges sorrendben kell végigfutniuk a kijelölt útvonalszakaszokon és az azokon elhelyezett, térképen nem jelzett ellenőrzőpontokat a térképükre be kell rajzolniuk.

Terep: Főleg vonalas jellegű tereptárgyakban és idomokban gazdag.

Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: A követendő útvonalak megtervezése, az ellenőrzőpontok kirakásával egyidejűleg valamennyi szakasz leellenőrzése. Az edzés-központ kijelölése. Az egyes követendő útvonalak néhány száz méternél hosszabbak ne legyenek. Kezdő és végpontjaikat lehetőleg jelöljük meg, közben 1-3 ellenőrzőpontot tervezzünk. Az egyes szakaszok tetszőleges sorrendben érinthetők.

Lebonyolítás: A versenyzőket tömegrajttal indítjuk. Az edzést végezhetjük megadott menetidővel, vagy az összes szakasz lefutásának figyelembevételével. Beérkezés után az ellenőrzőpontokat rajzoltassuk be. Értékelésnél a hibásan berajzolt pontokért plusz időt számíthatunk.

Megjegyzés: A feladatot variálhatjuk úgy, hogy a kihelyezett ellenőrző pontok számát megadjuk. Ha az egyes szakaszokon az ellenőrző pontok száma nem azonos, akkor nagymértékű spekuláció következik, hogy melyik szakaszon hány pont lehet. A véletlen szerepe megnövekszik, ezért felméréshez az ilyen edzést nem szabad figyelembe venni.

Példa:



1.20 Pálya kötelező útvonalszakaszokkal

Cél: Kötelező útvonal követés gyakorlása, a köztük lévő szakaszon útvonalválasztás, kombinációs készség fejlesztése, pontos térképmunka.

Végrehajtás módja: Egyénileg versenyszerűen.

Feladat: A versenyzőknek megadott sorrendben kell végigfutniuk a kijelölt útvonalszakaszokon, és az azokon elhelyezett, a térképen nem jelzett ellenőrzőpontokat a térképükre be kell rajzolniuk.

Terep: Főleg vonalas jellegű tereptárgyakban és idomokban gazdag.

Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: A követendő útvonalszakaszokból álló pálya megtervezése a sorrendiség megállapítása, a szakaszok sorszámának jelölése. Az ellenőrzőpontok helyének megállapítása. Az ellenőrző pontok kirakásakor a követendő útvonalakat ellenőrizzük. Az egyes szakaszok néhány száz méternél ne legyenek hosszabbak, az egyes szakaszokon elhelyezett ellenőrzőpontok száma változó, lehet „0” is.

Lebonyolítás: A versenyzőket erőssorrendben indítsuk, megfelelő kivárással, hogy az egyúttaladást megakadályozzuk. A feladatot időméréssel versenyszerűen hajtassuk végre. Befutás után az ellenőrzőpontokat rajzoltassuk be, és a helyesen berajzolt pontok számának és nehézségének függvényében időjövairással értékeljük.

Megjegyzés: Kezdő versenyzőknél az egyes követendő útszakaszok közötti átmeneteket úgy válasszuk meg, hogy azok nehéz tájékozódási feladatot ne jelentsenek.

Példa:



1.21 Útvonalkövetés egy szintvonalon

Cél: Egy szintvonalon futni, magasságot tartani, pontos térkép-terep azonosítás gyakorlása dombornyomatos fázistérképen.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: Egy markáns domborzati idomból kiindulva a szintvonal követése térképen berajzolt kötelező útvonal alapján. A térképen nem jelzett ellenőrzőpontok helyének fölismerése, és a térképre való berajzolása.

Terep: Finom domborzattal, aljnövényzet, bozótos nélkül.

Térkép: Dombornyomatos térkép, vagy domborzat-vízrajz fázisnyomat.

Előkészítés: Az útvonal és az ellenőrzőpontok kijelölése, az útvonal berajzolása a térképre. Az ellenőrzőpontok kirakása közben győződjünk meg arról, hogy valóban a kijelölt szintvonalra esnek-e.

Lebonyolítás: A rajtban a versenyzők megkapják a térképet, melyen a berajzolt, szintben futó útvonalat kell követniük. Az útvonalon talált ellenőrzőpontokat a célban be kell rajzolni, esetleg folyamatosan a terepen is berajzolhatók. Értékelésnél a rosszul berajzolt, vagy hiányzó pontokért plusz idő számítható, amennyiben időmérést végzünk.

Ha időmérés nincs, akkor szintidőt állapítsunk meg, ennek túllépéséért, és a hibás illetve be nem rajzolt pontokért hibapontokat adhatunk.

Megjegyzés: Az útvonal és az ellenőrzőpontok kontrollja nagyon fontos. Ha azt a domborzat lehetővé teszi, akkor a gyakorlat azonos rajt és cél hellyel is megoldható (pl. egy domb körül).

Példa:



1.22. Megszakított szintvonalkövetés

Cél: Szintvonalon futni, magasságot tartani, pontos térképinterpretáció.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: Egy meghatározott markáns tereppontból kiindulva a szintvonal követése. A szakasz végpontjánál, egy vagy több szintvonalal feljebb, vagy lejjebb újabb szakasz kezdőpontjára való ráállás, és a feladat megisméltése.

Terep: Finom domborzattal, aljnövényzet, bozotos nélkül.

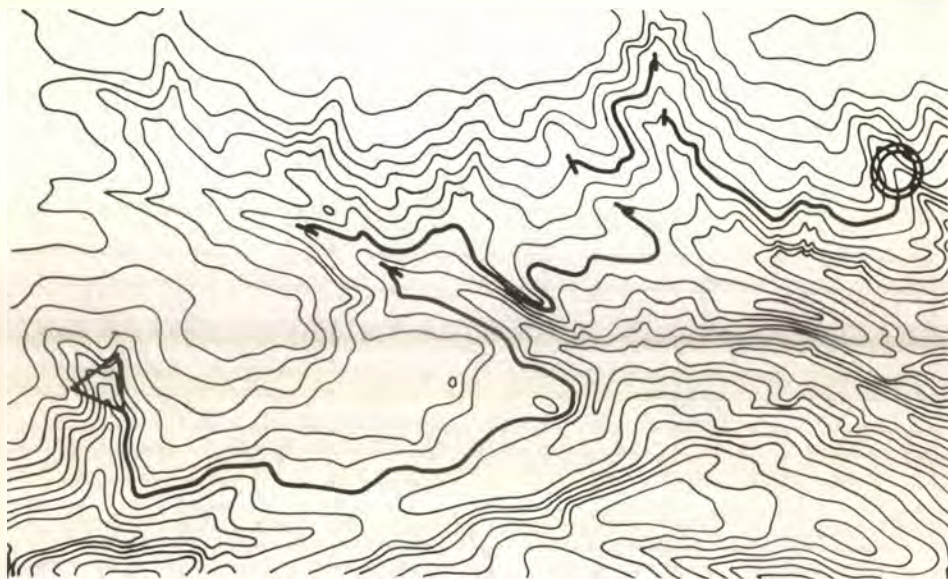
Térkép: Dombornyomatos térkép, vagy domborzat-vízrajz fázisnyomat.

Előkészítés: Az útvonal és az ellenőrzőpontok kijelölése, az útvonal berajzolása a térképre. Az ellenőrző pontok kirakása közben győződjünk meg arról, hogy a kijelölt ellenőrzőpontok valóban az illető szintvonalon vannak-e. Az átállási helyeket lehetőség markáns terepidomoknál válasszuk meg. Az átállás módját esetleg szövegesen is megadhatjuk.

Lebonyolítás: A versenyzők a feladatot egyénileg oldják meg, ezért a rajtoltatást úgy végezzük, hogy az együttfutás lehetőségét kizárjuk. A gyakorlatot időméréssel, vagy szintidő megadásával végeztethetjük. A célba való beérkezés után az ellenőrzőpontokat rajzoltassuk be. Értékelés ugyanúgy, mint az 1.21. sz. gyakorlatnál.

Megjegyzés: Első gyakorlásnál, ill. az első átállásnál célszerű a kezdő és végpontokat a terepen is megjelölni. Utánpótlás és élversenyzők esetében az átállási pontokat a terepen ne jelöljük.

Példa:



1.23 Szalagozott útvonal követés

Cél: Folyamatos helyzetmeghatározás és ellenőrzés, a terep pontos megfigyelése.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A futók egy szalagozással, vagy kis zászlócskákka kijelölt útvonalat követnek, és az útvonalat, valamint az azon elhelyezett ellenőrzőpontokat a térképükre berajzolják.

Terep: Gazdag síkrajzi és domborzati idomokban.

Térkép: Versenyterkép, az útvonal berajzolása nélkül.

Előkészítés: Az útvonal és az ellenőrző pontok helyének megtervezése. Az útvonal kialakítása olyan legyen, hogy részben síkrajz, részben domborzat, esetleg terepfedezet szerint lehessen tájékozódni, ill. a pillanatnyi helyzetet meghatározni. Zöld átmeneteket csak a legszükségesebb esetben alkalmazzunk. Az útvonal kiszalagozása, ellenőrzőpontok elhelyezése. Vigyázzunk a szalagozás színének meghatározásánál, hogy az mindenki számára jól látható legyen.

Lebonyolítás: Egyéni futás időméréssel, vagy anélkül. A következő variációk lehetnek:

- kiszalagozott pálya pontberajolás nélkül, helyenként ellenőrzéssel;
- kiszalagozott pálya ellenőrzőpontokkal, pontberajolás az ellenőrzőponton;
- kiszalagozott pálya ellenőrzőpontokkal, az útvonal és a pontok berajzolása memóriából a cél-ban.

Megjegyzés: Ha nincs időmérés, akkor szintidőt adjunk meg. A szalagozást edzés után távolítsuk el.

Példa:



1.24 Memória csillagedzés

Cél: Térképinformációk tárolása, térkép-emlékezet gyakorlása.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzők a központban kifüggesztett mintatérképről 1-2 pontot memorizálnak, kifutva érintik azokat, és visszatérnek a központba. A gyakorlatot addig folytatják, amíg valamennyi pontot meg nem fogták.

Terep: Jól áttekinthető, közel sík terep.

Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: Az edzőközpont megválasztása, az ellenőrzőpontok megtervezése és kirakása. Mintatérkép megrajzolása. A versenyzőknek a feladat részletes elmagyarázása.

Lebonyolítás: A versenyzőket lehetőleg úgy irányítsuk, hogy egy irányba egyszerre csak egy versenyző fusson ki. Aki a pontot nem találta meg, egy bizonyos időn belül jöjjön vissza a központba, és tegyen újabb kísérletet. Az edzést időméréssel végeztessük. A pontok érintését ellenőrizzük zsírkrétával, vagy tépőcéddulával.

Megjegyzés: A versenyzőknek az edzés előtt magyarázzuk el a memorizálás lényegét. Nem szükséges a teljes útvonalat memorizálni, elegendő iránylevétellel a távolság ismeretében, vagy útonfutással, stb. a pont közelében lévő fix pontra ráfutni, és a pont körzetét pontosan bevésni.

A pontok megválasztása változatos legyen.

Példa:



1.25 Memória pálya

Cél: Térképinformációk tárolása, térkép- emlékezet gyakorlása.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzők a rajtban, és az egyes ellenőrzőpontokon kifüggesztett térkép- és pályarészletek alapján memóriából futnak végig a pályán. Minden ponton memorizálják a következő egy vagy két átmenetet.

Terep: Jól áttekinthető, támadópontokban gazdag legyen.

Térkép: Versenyterkép felvágva.

Előkészítés: A pálya megtervezése, majd átmenetekre való felbontása. Pontkirakás, minden pontra kifüggesztve a következő 1-2 átmenetet tartalmazó térkép-részletet. A kivágatot célszerű kartonpapírra felragasztani, és a kartonlapot madzaggal kiakasztani a pontra, hogy kézbevehető legyen, mint egy térkép. Ne felejtsük el a kartonra felírni a méretarányt, a következő pont(ok) megnevezését, valamint felrajzolni az É-i irányt. Ellenőrzési lehetőséget elegendő csak az utolsó ponton biztosítani, vagy az utolsó pontot üres térképre emlékezetből berajzoltatni. Ellenőrzési lehetőséget kell biztosítani akkor is, ha a versenyzőnek két, vagy annál több átmenetet kell egyszerre memorizálnia.

Lebonyolítás: A versenyzőket 5–6 perces időközökben indítsuk, hogy az együttthaladás kizárt legyen. Az edzést végezhetjük időméréssel, vagy anélkül. Ha valaki egy pontot nem talál meg, térjen vissza az előző pontra, és próbálkozzon újra. Edzés után fontos a kiértékelés.

Az edzést levezethetjük normál pálya formájában, vagy „pillangó” pályán. Ez esetben a fent ismertetett módon a versenyzők csak egy 2–3 pontos pályán futnak végig, majd csillagedzéshez hasonlóan a központból újabb pályára indulnak.

Megjegyzés: A versenyzőknek az edzés előtt magyarázzuk el a memorizálás lényegét. Az átmeneteket fokozatosan nehezítsük.

Példa:



1.26 Kombinált csillagedzés

Cél: A legfontosabb technikai tájékozódási elemek gyakorlása.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzőknek a központból kiindulva minden irányban más-más feladatot kell megoldaniuk. Az edzés az utolsó feladat teljesítéséig tart, folyamatosan, esetleg rövid pihenőkkel.

Terep: Részletgazdag erdős terület.

Térkép: A feladat jellegétől függően: versenytérkép, fázisnyomat, vagy „vak” térkép.

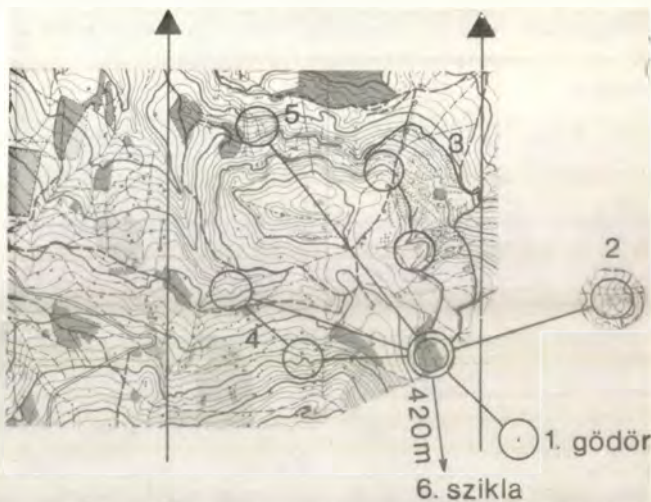
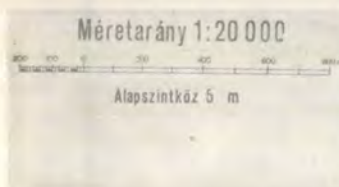
Előkészítés: Minden részfeladatra külön feladatlapot készítsünk. Célszerű, ha annyi feladat van, ahány versenyző, mert ebben az esetben egy feladatra egyszerre csak egy futót kell kiküldeni. Az egyes feladatokat azonos időigényre tervezzük. Ha az edzést folyamatosan terveztük, célszerű minden feladatból legalább egy plusz feladatlapot készíteni. Az edzés előtt készítsük el a versenyzők beosztását is, azaz melyik versenyző milyen sorrendben végzi el a feladatokat. A pontokon ellenőrzési lehetőséget biztosítsunk.

Lebonyolítás: Minden részfeladatra egy időben csak egy versenyző rajtol. Ha sok a versenyző, akkor 2–3 perces indítási időközt tartunk ugyanannál a feladatnál. Ha folyamatos az edzés, pihenő nélkül, akkor mérjük részidőket. Az értékelésnél a részidőket és az össz-időt is vegyük figyelembe. Pihenők esetében csak az egyes részfeladatok megoldási idejének van jelentősége.

Megjegyzés: Az edzés zökkenőmentes lebonyolítása az edzőtől jó szervezőkészséget igényel. A feladatokat fantáziánk szerint kombinálhatjuk, összetett feladatokat is tervezhetünk.

Példa:

1. Vakrepülés
2. Ablakos pont
3. Útvonalkövetés
4. Memória
5. Finom pontfogás térképpel
6. Svéd pálya



1.27 Távolságmérés versenypályán

Cél: A távolságmérés, becslés, és távolságérzékelés gyakorlása.

Végrehajtás módja: Egyénileg, kezdőknél csoportosan edző irányításával.

Feladat: A versenyzőknek egy megadott versenypályán kell végigfutniuk úgy, hogy a ténylegesen megtett útvonalon mérik a lefutott távolságokat lépésszámlálással, vagy távolságbecsléssel. A célban berajzoltatják a megtett útvonalat, és ellenőrzik a mért, ill. becslött távolságokat.

Terep: A felkészültség szerint többé vagy kevésbé szabdalt terep, áttekinthető, futható, a haladás sebessége változó.

Térkép: Versenytérkép.

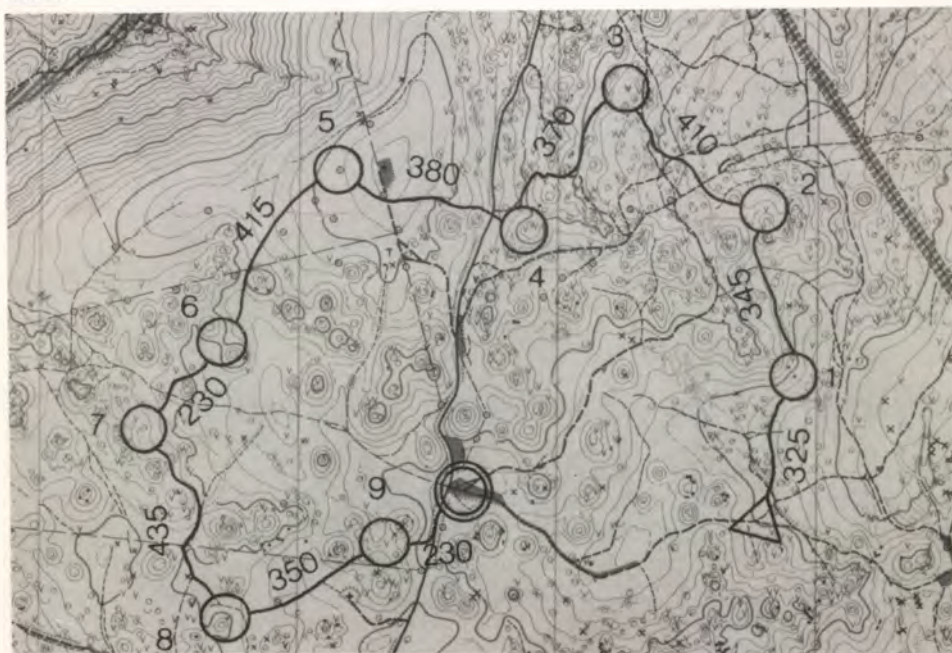
Előkészítés: A pálya megtervezése és kirakása. A pontok egymástól való távolsága 400-500 m-nél ne legyen nagyobb. Edzés előtt minden versenyző mérje a lépéshosszát síkon, emelkedőn és lejtőn.

Lebonyolítás: Kezdőknél a gyakorlatot csoportosan végezhetjük, az edző segítsen az útvonalkiválasztásnál. A tapasztaltabb versenyzőket időre futtassuk. Kiértékelésnél hasonlítsuk össze a különböző útvonalakat, és számítsuk ki, hogy azok hány százalékát képezik az iránymenetben mért egyenes távolságnak.

Minden versenyzőnél legyen íróeszköz, hogy a térképére az útvonal hosszát felírhasssa.

Megjegyzés: Az eredményeket kiértékelhetjük úgy, hogy a tényleges, és a becslött távolsági értékeket százalékosan összehasonlítsuk. A mérés és a becslés mindig a vízszintes távolságokra vonatkozzék.

Példa:



1.28 Távmérés kijelölt útvonalon

Cél: A távmérés és távmébecslés gyakorlása.

Végrehajtás módja: Egyénileg, kezdőknel csoportosan edző irányításával.

Feladat: A versenyzőknek egy kijelölt útvonalon kell végigfutniuk úgy, hogy a feladatlapon megadott távmégekben pontokat helyezzenek el. A távméget becsléssel, vagy lépésszámlálással kell megállapítani. Minden versenyző saját rajtszámával ellátott kis zászlócskát kap, melyet az általa bemért pontra kell elhelyeznie. A versenyzők egymást is ellenőrizhetik.

Terep: A felkészültség szerint többé, vagy kevésbé szabdalt terep, áttekinthető, futható.

Térkép: Célszerű dombornyomatos térképet alkalmazni, mert itt a bemért pontok síkraízi vagy terepfedezeti elemek lehetnek. Ha „zöld” pontokat kell „bemérni”, akkor versenyterkép is alkalmazható.

Előkészítés: A követendő útvonal megtervezése, a kirakandó pontok helyének megállapítása. a távmégek pontos lemérése térképen és terepen egyaránt. A térképek berajzolása.

Lebonyolítás: Kezdek a gyakorlatot csoportosan végezzék az edző irányítása mellett. Egyéni gyakorlatmegoldásnál előbb indítsuk a gyengébb felkészültségű versenyzőket, hogy távmébecslésüket ne befolyásolja a jobb versenyzők már kihelyezett zászlócskája. Edzés után a feladatmegoldást értékeljük ki, és a jelzéseket a terepről távolítsuk el.

Megjegyzés: Az útvonalban alkalmazhatunk iránymenetes szakaszokat is (max. 300–400 m). A követendő útvonalat úgy adjuk meg, hogy a versenyző útvonalkövetés közben folyamatosan tájékozódni tudjon. Pontmegnevezést ne adjunk, mert az eleve befolyásolná a zászlócskák elhelyezését.

Példa:



1.29 Kombinált távolságmérés és szintérzékelés

Cél: A távolság ill. szintkülönbség mérése, becslése.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzők egy kijelölt útvonalon futnak térkép segítségével. Az útvonal egyes pontjaiban távolságmérési, becslési, ill. szintkülönbség megállapítási feladatokat kapnak. A feladatok megoldása során a kirakott jelekből azt kell kiválasztani, amely az adott ponttól a feladat szerint meghatározott távolságban (vízszintesen mérve) ill. szintkülönbségnek megfelelő magasságban van.

Terep: Változatos, jól futható.

Térkép: Versenytérkép, vagy a feladat jellegéhez igazodó fázisnyomat.

Előkészítés: A követendő útvonal megtervezése és felrajzolása. A távolság és szintkülönbség megállapítására vonatkozó feladatok felírása a térképre, vagy külön feladatlapra. A feladatok megoldására vonatkozó kezdőpontok bejelölése az útvonalra a feladat számának feltüntetésével. Az ellenőrzőpontok „fésű” szerű kirakása.

Lebonyoltása: A versenyzőket célszerű nagy indítási időközzel rajtoltatni. Ha a pálya rövidebb, kontrollként megegyeszer lefuttathatjuk, esetleg csoportos futással és kiértékeléssel.

Megjegyzés: A gyakorlat nagyon jól alkalmazható az alapozási időszakban a hosszútutások érdekesebbé tételére. Ha nincs időnk a pontok kirakására, akkor a feladat úgy is megoldható, hogy a versenyzők kis zászlócskát tűznek ki az általuk távolságban, vagy szintben bemért pontokra. Ez esetben az ellenőrzést közösen végezzük el a zászlócskák begyűjtése mellett.

Példa:



1. A vasút keresztezéstől 30 m szintben lefelé
2. A sétaút elágazásától 15 m szintben lefelé
3. Az ösvény-csomóponttól 20 m szintben fölfelé
4. Az útelágazástól 30 m szintben fölfelé.

1.30 Pálya „zavaró” pontokkal

Cél: Pontközelben pontos térképolvasás, helymeghatározás, a pontmegnevezés helyes értelmezése, terep és térkép összehasonlítása, finom tájékozódás.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: Normál pálya, de az egyes – térképre berajzolt – pontok közelében további 2–3 pont kiteve azonos, vagy közel azonos pontmegnevezéssel. (pl. 3 szikla, vagy ugyanazon szikla É-i és D-i lábánál, stb.). A versenyzők feladata, a helyes pont kiválasztása és a pontfogás lyukasztással, vagy zsírkrétával való igazolása.

Terep: Gazdag tereptárgyakban, síkrajzban és domborzati idomokban.

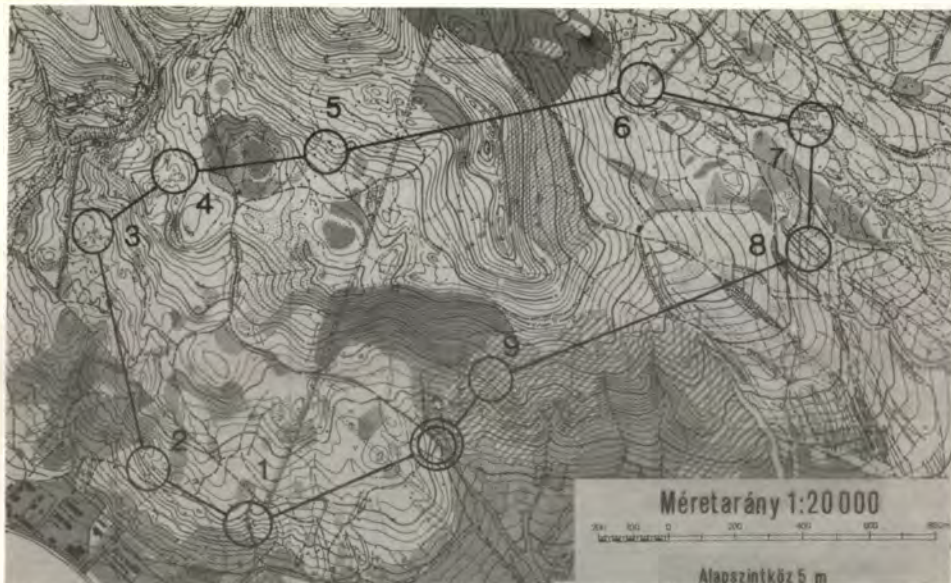
Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: Pálya megtervezése, kitűzése, a jó és a zavaró pontok kirakása. A versenyzők térképére csak a jó pontokat rajzoljuk be. Célszerű a célban összesítő térkép kirakása. Kódot nem szabad adni, csak pontmegnevezést.

Lebonyolítás: Egyéni versenyforma időméréssel. A „zavaró” pont megfogásáért büntető pontot adhatunk.

Megjegyzés: Csak olyan helyen tűzzünk ki pontokat, ahol a térkép és a terep jól összeegyeztethető. Igen fontos a versenyzők térképének pontos berajzolása, a helyes és a „zavaró” pontok terepen való egyértelmű megkülönböztetésének lehetősége. Nem kell minden pont körzetében „zavaró” pontokat kirakni. Ellenőrzési lehetőséget a „zavaró pontokon” is biztosítani kell, mert a rossz pontfogás csak így szűrhető ki.

Példa:



1.31 Pálya hiányzó pontokkal

Cél: Pontközelben finom térképolvasás, biztonság, önállóság, önbizalom növelése.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzőknek egy térképre berajzolt pályán kell időre végigfutniuk. A térképre berajzolt pontok közül néhány nincs a terepen jelölve. A versenyzőknek kell eldönteni, hogy a pont jelölése hiányzik-e, vagy nem jó helyen keresik.

Terep: Részletgazdag.

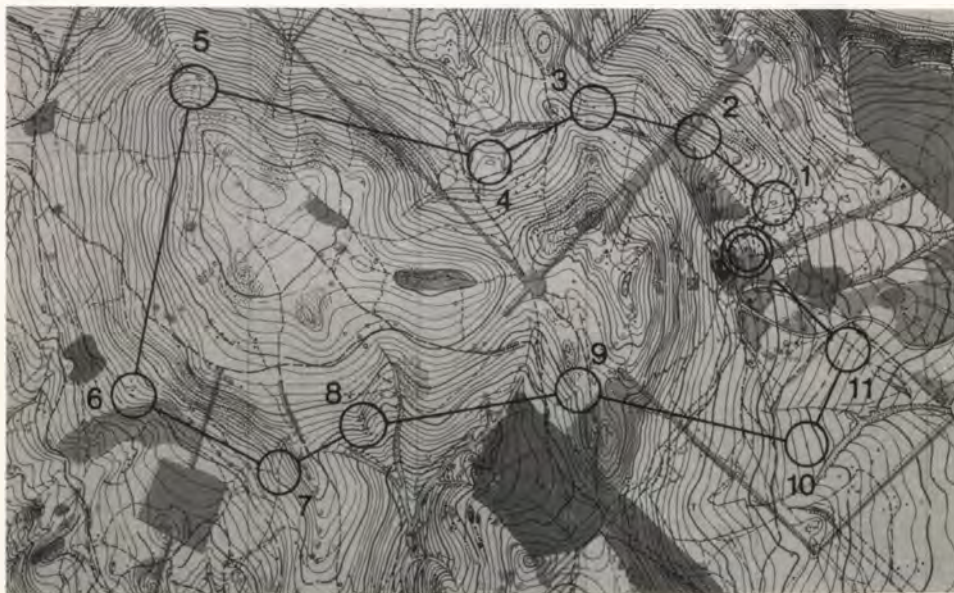
Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: A pálya megtervezése, és kirakása. A terepen nem jelölt pontok helyét is ellenőrizni kell. A pályát rövid átmenetekkel és sok ponttal alakítsuk ki. A hiányzó pontok helyének egyértelműnek kell lenniük. A versenyzők térképeinek, vagy legalább egy mintatérképnek a berajzolása valamennyi tervezett ponttal.

Lebonyolítás: Egyéni futás, időméréssel. A versenyzőkkel rajt előtt tudatni kell, hogy hány hiányzik. Ha a versenyző a kirakott pontot ítéli hiányzónak, vagy rossz pontot fog, plusz időt számítsunk fel. Ezt az értékelési rendszert a versenyzőkben futás előtt tudatosítsuk, hogy „keverés” esetén eldönthesse: érdemes-e tovább keresni az esetleg hiányzó pontot, vagy célszerűbb tovább futni.

Megjegyzés: A gyakorlatot kombinálhatjuk élversenyzők esetében „zavaró” pontok elhelyezésével is. A pontokon ellenőrzési lehetőséget biztosítsunk. A versenyzők térképének berajzolásánál a hiányzó pontokat is teljes körrel jelöljük.

Példa:



1.32 Páros pontkirakási gyakorlat

Cél: Az ellenőrzőpont helyének pontos meghatározása, felelősségteljes munka gyakorlása, biztonságérzet, önbizalom növelése.

Végrehajtás módja: Párosával.

Feladat: A térképen a terepet „A” és „B” részre osztjuk. Egy, az elválasztóvonalon fekvő központból pontpárokat jelölünk ki úgy, hogy az egyik pont az „A” térfélre, a másik a „B” térfélre essék. Az összetartozó pontok távolsága a központtól, és technikai nehézségi foka közel egyforma legyen. A pontpároknak azonos számot adjunk (1A, 1B, . . . 4A, 4B, stb.). A versenyzőket párba osztjuk. Minden páros egyik futója az „A” szektorban rak ki egy pontot, másik futója a „B” szektorban ennek párját rakja ki, majd a központba visszafutva, térképécsereivel az ellenkező oldalról behozza a párja által kitett pontot.

Terep: Gazdag pontelhelyezési lehetőségekben, alkalmas szimmetrikus pontelhelyezésre.

Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: A pontok megtervezése, térképek megrajzolása (kiindulási pont + 1–2 pont). Bóják, vagy zászlócskák előkészítése, számozása. Fontos, hogy a pontok kódolása egyértelmű legyen (1A, 1B, 2A, 2B, stb.). Gondoskodjunk elegendő pontfelszerelésről, és „keverésre” is számítva pót-térképekről.

Lebonyolítás: A párokat lehetőleg azonos képességű versenyzőkből válogassuk össze. A versenyzők egy-két térképet kapnak, és mindenki azt a pontot rakja ki, mely a térképen jelölve van. Kirakás után mindenki visszatér a kiindulási pontra.

Ezután a teljes felszerelést a térképpel együtt kicserélik egy másik párral, és a gyakorlat megismétlődik.

Megjegyzés: Az edzést másképpen is végrehajthatjuk. Pl.:

- a versenyzők nem párosan végzik a gyakorlatot, hanem az egyik szektorból visszatérő versenyző azzal a társával cserél térképet, aki a másik szektorból éppen visszatért;
- egy kifutással 2–3 pontot is ki lehet rakni, ill. begyűjteni;
- mindenki kirak 1–2 pontot valamelyik szektorban, majd a másik szektorból begyűjtik a pontokat.

A várakozási időket töltsük ki egyéb feladatokkal, pl. gimnasztikával, vagy térképes memóriagyakorlatokkal, stb.

Példa:



1.33 Üldözéses pontkirakási gyakorlat

Cél: Az ellenőrzőpont helyének fokozott iram melletti pontos meghatározása, felelősségérzet, biztonságérzet, önbizalom növelése.

Végrehajtás módja: Párosával.

Feladat: A versenyzőket párba osztjuk. Minden párnak adjunk egy pontfelszerelést, pl. zászlócskát, melyen a csoport számát feltüntettük. Az egyik versenyző térképére rajzoljunk be egy pontot, és időre indítsuk el, hogy a pontot kirakja. Párjának a térképére ugyanezt a pontot rajzoljuk be, és a pont távolságától, nehézségi fokától függően 30 sec–2 perc időkivárással indítsuk el az első futó után. Az első futónak a feladata, hogy mielőtt a társa utolérné, mérje be, és rakja ki a pontot. A második futó feladata, hogy még a pont kirakása előtt érje be a társát. A pontot közösen hozzák vissza, majd szerepcserével a feladat egy másik pont berajzolásával megismétlődik.

Terep: Részletgazdag

Térkép: Versenyterkép, esetleg dombornyomatos fázistérkép.

Előkészítés: A pontfelszerelések előkészítése, esetleg a térképek előre történt berajzolása. Egy térképre ekkor is csak a központ + 1 pontot rajzoljuk be, és térképcserével oldjuk meg a következő indítást.

Lebonyolítás: A párokat azonos képességű versenyzőkből állítsuk össze. A második futó indítási idejét gondosan állapítsuk meg, és feltétlenül tartjuk be. Az edző számára nagy odafigyelést jelent, hogy a versenyzők tétlenül ne állodgáljanak a központban.

Megjegyzés: A pontokat a központtól lehetőleg nagyobb távolságban jelöljük ki, hogy az első futó és a második futó esélyei is azonosak legyenek. Célszerű, ha több útvonalválasztási lehetőség is van.

Példa:



1.34 Szektoros pontkirakási gyakorlat

Cél: Fokozott iram mellett a pont helyének azonosítása, a terep és a térkép összehasonlítása. Biztonságérzet, önbizalom növelése, a terepen való mozgás fejlesztése.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: Egy területet egy központból kiindulva szektorokra osztunk, úgy, hogy minden versenyzőre jusson egy szektor. A központból kiindulva minden versenyző kirakja a kapott szektorban bejelölt pontot, majd balra, vagy jobbra fordulva végigfut a társai által kitett pontokból álló pályán.

Terep: Részletgazdag, azonos értékű pontelhelyezési lehetőségekkel.

Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: Egy központból kiindulva a központtól kb. azonos távolságra lévő pontokból a pálya megtervezése. Lehetőleg annyi pontot tervezzünk, ahány résztvevője lesz az edzésnek. A térképek berajzolása a központ és valamennyi pont bejelölésével. Külön jelöljük meg azt a pontot, melyet az illető versenyzőnek ki kell raknia, valamint a haladási irányt. Pontfelszerelések előkészítése.

Lebonyolítás: A versenyzőket tömegrajttal indítjuk. Miután minden versenyző kirakta a saját pontját, végigfut a pályán, és a pályát a saját pontjával fejezi be. Ezután visszatér a központba.

Ha túl sok résztvevő van, akkor az edzést két csoportban hajtjuk végre. A szektorok itt keskenyebbek, de a pályákhoz csak minden második pontot terveztük be. A központba való visszatérés után térképcserével mindenki befuthatja a másik csoport tagjai által kitett pályát is.

Megjegyzés: A pontra kitehetjük a következő átmenet térképrészletét is, ekkor memóriából futtathatjuk le a pályát. Különböző felkészültségű versenyzők esetében a kezdőknek közelebbi, a gyakorlottabb versenyzőknek távolabbi pontot adjunk kirakásra.

Példa:



1.35 Intervall technikai gyakorlat

Cél: Térképolvasással egybekötött intervall-futás.

Végrehajtás módja: Párosával.

Feladat: Két versenyző dolgozik együtt. Mialatt az „A” futó a lehető legrövidebb időn belül fogja az 1. és 2. pontot, addig a „B” futó egyenesen a 2. pontra fut, és ott bevárja a társát. Ezután a „B” futó fogja a 3. és 4. pontot, az „A” futó pedig átvág egyenesen a 4. pontra. Ezt a váltást folytatják egészen a célig.

Ha a pálya nem túl hosszú, akkor megfelelő pontszám esetén a pályát újra kezdve a szerepek felcserélődnek.

Terep: Gazdag pontelhelyezési lehetőségekben, és útvonalválasztási változatokban.

Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: A két pálya megrajzolása célszerű két színű golyóstollal, vagy tussal. Ha a versenyzők maguk rajzolják be a térképet, akkor a mintatérkép világos és egyértelmű legyen. A pontok kirakásánál célszerű a közösen fogott, ill. várakozási pontokat külön megjelölni.

Lebonyolítás: Egy párba azonos képességű versenyzőket osszunk be. Időt ne mérjünk. Az egyes párok önállóan dolgoznak.

Megjegyzés: Ha a pályakitűzésnél nincs más lehetőség, akkor 1-nél több egyedül érintendő pontot is betervezhetünk. Ebben az esetben vigyázzunk arra, hogy a másik versenyzőnek ne legyen túl hosszú a várakozási ideje.

A pályát úgy tervezzük, hogy a két versenyző között „iramjáték” alakuljon ki. Az egyik versenyző laza tempóban fut, a másik intenzívebben, hogy kb. egyszerre érjenek a közös pontra.

Példa:



1.36 Pontbegyűjtés „mozgó” központtal

Cél: Terepmegfigyelés, kombi nációs készség fejlesztése, pontfogás gyakorlása.

Végrehajtás módja: Csoportosan, részben egyénileg.

Feladat: Egy a térképre is berajzolt központból kiindulva az edző futva vezeti a csoportot a terepen. Egy tetszőleges helyen megállva rajtoltatja a versenyzőket. A feladat a megtett útvonal felidézésével az álláspont meghatározása, majd a térképen bejelölt ellenőrzőpontok érintése és visszafutás a kiindulási pontra. Visszaérkezéskor minden versenyző annyi helyezési pontot kap, ahányadik befutó volt. Ezután a gyakorlatot többször megismételjük más irányban való csoportos futással, és más ellenőrzőpontokkal.

A győztes az a versenyző lesz, aki a legkeveseb helyezési pontot gyűjti össze a befutások értékeléséből.

Terep: A versenyzők felkészültségének megfelelően válasszuk meg.

Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: A pontok kijelölése és kitűzése. Az egyes kiindulási pontok célszerű megválasztása. A térképekre a központ és a kiválasztott kiindulási ponthoz tartozó ellenőrzőpontok berajzolása. Értékelő cédulák elkészítése.

Lebonyolítás: Az edző edzés közben ne adjon instrukciókat. Az ellenőrző pontok érintési sorrendje tetszőleges. Kiértékelést befutás után végezzünk.

A gyakorlatot úgy is elvégezhetjük, hogy az edzés alatt használt kiindulási pontokat berajzoljuk a térképre, és a versenyzőkre bízunk, hogy egy központból mely pontokat kívánja érinteni. Ebben az esetben maximálni kell a kinttartózkodási időket.

Megjegyzés: Kezdők esetében a kiindulási pontokat közösen határozzuk meg.

Példa:



1.37 Csoportos intervall-futás

Cél: Térképolvasás gyakorlása, koncentrációfejlesztő futóedzés intervall formában.
Végrehajtás módja: 2–3 fős csoportokban.

Feladat: A csoport egyik versenyzője berajzol a térképre egy útvonalat a végén ellenőrzőponttal, melyet egy megadott idő alatt (3–4–5 perc) le tud futni. Ezen a szakaszon ő vezetí végig a társait versenytempóban. A megadott ellenőrzőpontoknál megállnak, és a csoport egy másik versenyzője berajzolja a térképére a lefutott pályaszakaszt. A két útvonalat összehasonlítják, és korrigálják. Ez megoldható fizikai pihenővel (2–5 perc). A következő szakaszon egy másik versenyző vezetí a csoportot az előző módszer szerint.

A terhelési idő függ a futótempótól. Tempófutás esetén a futásidő 3–5 perc legyen, redukált futótempónál hosszabb.

Terep: Változatos, jó útvonalkövetési lehetőségekkel.

Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: Miután a csoportok egyénileg dolgoznak, nem kell előre térképet rajzolni. Egy ellenőrzési lehetőséget biztosító versenyközpontot azonban jelöljünk ki. Minden csoportnál legyen legalább egy óra.

Lebonyolítás: A versenyzők egyénileg tervezik meg, ill. jelölik be az útvonalukat. A rajt és a cél egy helyen legyen. Biztosítsunk minél nagyobb önállóságot a megoldásban és az értékelésben is a versenyzőknek.

Megjegyzés: A fizikai és technikai terhelés arányának változtatásával az edzés jellegét is változtathatjuk.

Példa:



1.38 Térképolvasás fokozott futótempó mellett

Cél: Fokozott fizikai terhelés mellett folyamatos térképolvasás gyakorlása.

Végrehajtás módja: Csoportosan.

Feladat: Egy – a pályát és terepet ismerő – versenyző vezeti az azonos fizikai képességekkel rendelkező versenyzőkből álló csoportot. A pálya csak a vezető térképére van berajzolva, a többieknek csak a rajt helye. A versenyzőknek a magas futótempó mellett térképükön követniük kell az útvonalat, és a pontra érve azt saját térképükre be kell rajzolniuk.

Terep: Változatos, finom domborzattal, nagy felfogó vonalak nélkül.

Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: A versenyzők térképeinek elkészítése. A vezető számára a teljes pálya berajzolása, és edzésen kívüli lefuttatása. A többi térképre csak a rajt helyét rajzoljuk be. A pontokon ellenőrzési lehetőséget nem kell biztosítani, csak bójával, vagy szaggal jelöljük a pontok helyét.

Lebonyolítás: A vezető diktálja a fokozott futótempót. A pontokon kicsit lassít, hogy a pontot a versenyzők be tudják rajzolni. Megállás nincs!

Megjegyzés: Ennek az edzésnek csak fokozott futótempó mellett van értelme. Lebonyolításához megfelelő fizikai felkészítés szükséges.

A pályát lefutathatjuk váltott vezetéssel is, de a vezetőnek feltétlenül fokozott tempót kell diktálnia.

Példa:



1.39 Pontbegyűjtés valószínűségi alapon

Cél: A pontelhelyezési lehetőségek megismerése, pontfogási érzék fejlesztése.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A terepen lehatárolunk egy kisebb területű részt, és azon lehetőleg minél több pontot kitűzünk. A versenyzők részére készült térképekre csak a lehatárolt területet adjuk meg, pontok nélkül. A versenyző feladata, hogy egy adott menetidőn belül az adott területről minél több pontot begyűjtsön.

Terep: Tagolt, és könnyen lehatárolható részekből álljon. Sok pontelhelyezési lehetőség legyen.

Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: A tereprész körülhatárolása, pontok megtervezése és kirakása. Ellenőrzési lehetőség biztosítása. A versenyzők részére lehatárolt területek berajzolása térképen.

Lebonyoltás: Egyéni futás, hosszabb indítási időközökkel. A rajtban közöljük pontosan a feladatot, melyet a következő variációkkal adhatunk meg:

- megadjuk a menetidőt, és a késésért büntetőpontot adunk;
- megadjuk, hogy összesen hány pont van kitéve, és a befutás sorrendje alapján értékelünk;
- megadjuk a pontmegnevezéseket is.

Megjegyzés: Az edzés eredménye nagy mértékben függ a véletlentől, ezért felmérőként, vagy versenyformaként nem ajánlatos alkalmazni.

A versenyzőknél feltétlenül legyen óra.

Térkép hibás helyeken ilyen edzést ne tartsunk!

Példa:



1.40 Pontbegyűjtés

Cél: A tájékozódási feladat gyors megértése, a kombinációs készség, gyors útvonalválasztás, döntési készség fejlesztése.

Végrehajtás: módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzők olyan térképet kapnak, melyre hálózatszerűen több pont van berajzolva. Feladata az, hogy a berajzolt pontokat a lehető legrövidebb időn belül tetszőleges sorrendben érintse.

Terep: A versenyzők felkészültségének megfelelő.

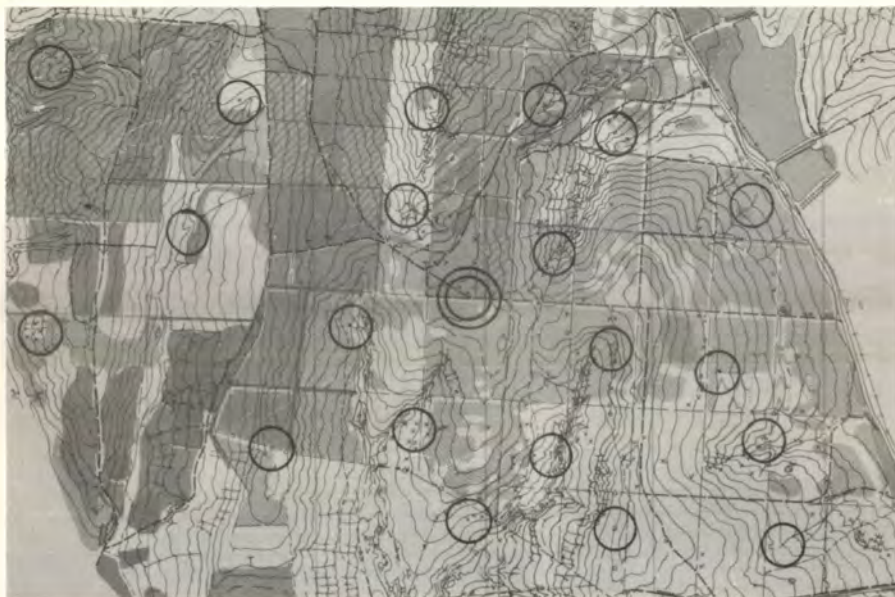
Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: A pontok megtervezése, kirakása és a térképek megrajzolása. A pontokon biztossunk ellenőrzési lehetőséget. A pontokat úgy helyezzük el, hogy többféle útvonalválasztási lehetőség legyen.

Lebonyolítás: A versenyzőket indíthatjuk egyéni-, vagy tömegrajttal. Az együttthaladás lehetőségét próbáljuk meg kiküszöbölni. A versenyzőknek valamennyi pontot fogyniuk kell. Az eredményt a befutási sorrend alapján lehet kihirdetni. Egyéni rajt esetében célszerű egy kiszalagozott útvonal végéről indítani, hogy a később rajtolók ne lássák a kifutás irányát. A pontérintés sorrendjét a versenyzőnek egyénileg kell megválasztania.

Megjegyzés: Ez az edzésforma magas követelményeket támaszt a versenyzőkkel szemben. Az útvonalválasztás mellett a helyes sorrend megállapítását is szükségessé teszi, hiszen nem mindegy, hogy melyik pontot melyik irányból célszerűbb megfogni. A menetidőt maximáljuk, vagy a gyengébb képességű versenyzőknek csökkentjük az érintendő pontok számát.

Példa:



1.41 Memória pontbegyűjtés

Cél: A kombinációs és a döntési készség fejlesztése, térképinformációk rögzítése, térkép-memória fejlesztése.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzők egy, a rajthelyen kifüggesztett alaptérképről annyi pontot memorizálnak, amennyit egy nekifutásra emlékezetből érinteni tudnak. Ezután visszatérnek a rajtba és újabb pontokat memorizálnak. Az edzést meghatározott időben, vagy valamennyi pont begyűjtése után fejezhetjük be.

Terep: A versenyzők felkészültségének megfelelő.

Térkép: Versenytérkép, csak a rajthelyen.

Előkészítés: A pontok megnevezése, kirakása, az alaptérkép megrajzolása. A pontokon biztossunk ellenőrzési lehetőséget. A pontokat úgy helyezzük el, hogy többféle variációs lehetőséget biztosítsunk.

Lebonyolítás: A versenyzőket egyéni vagy tömegrajttal indíthatjuk. A memorizálási időt mindenki egyénileg határozza meg. Az edzést lebonyolíthatjuk adott menetidővel, vagy úgy is, hogy valamennyi pontot be kell gyűjteni. Az edzést időméréssel végezzük.

Megjegyzés: Ha az edzésen több résztvevő van, célszerű több alaptérképet rajzolni. Az alaptérképeket ne függesszük fára, hanem kézbevehetőek legyenek.

Példa:



1.42 Pontbegyűjtés prémiumpontokkal (Skore-OL)

Cél: Útvonalválasztás gyakorlása az időfaktor figyelembevételével, gyors döntési készség, kombinációképesség fejlesztése.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: Egy központ (rajt-cél) körzetében adott egy ponthálózat. A központtól való távolság, a szintkülönbség, a pont nehézségi foka, valamint az útvonalba való beillesztési lehetőség függvényében minden pontnak van egy pontértéke. A versenyzőknek egy megadott időn belül (pl. 80 perc) a lehető legtöbb pontot kell begyűjteniük. A célba befutó versenyző, megkapja az érintett pontok pontértékének összegét. Az időtúllépést pontlevonással büntetjük. A pontokat tetszőleges sorrendben lehet.

Terep: A versenyzők felkészültségének megfelelő.

Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: A pontok megtervezése és kirakása, a pontérték elméleti és a terepen ellenőrzött gyakorlati meghatározása. A térképek megrajzolása. A pontokat ne sorszámozzuk be, de minden pont mellé írjuk oda a pontértékét. A pontokon ellenőrzési lehetőséget biztosítunk zsírkrétával, vagy tépőcédulával. A tépőcédula ajánlott, mert ezekre egyből a pontértéket lehet felírni a pont számjele mellé, de a zsírkréta színe is jelentheti egyben a pontszámot. Az értékelő kartont előre készítjük el. Minden versenyzőnél legyen óra.

Lebonyolítás: Tömegrajttal, vagy egyéni rajttal. A térképet rajt előtt 2–3 perccel adjuk kézbe, hogy az útvonalát mindenki megtervezhesse. Tömegrajt esetén a versenyzők egymással nem beszélhetnek, így részben kiküszöbölhetjük az együttthaladást. Egyéni rajt esetében célszerű a versenyzőket egy kiszalagozott útvonal végéről indítani, mert így a később indulók nem látják a választott útirányt.

Rajt előtt közöljük a versenyzőkkel, hogy az időtúllépés milyen levonást jelent. Ezt úgy állapítjuk meg, hogy a versenyzőknek legfeljebb 3–5 perces időtúllépés érje meg, hogy még egy pontot fogjanak. Pl. ha a pontok közel vannak egymáshoz, akkor minden percért 3–5 pontot vonhatunk le, ha távol, akkor pl. percenként 2 pontot. A pontlevonás mértéke függ az ellenőrzőpontok átlagos pontértékétől is. A terepen annyi pont legyen, hogy a megadott menetidőn belül ne lehessen valamennyit érinteni.

Azonos pontszám esetén a befutási idősortrendet nem célszerű döntésként figyelembe venni.

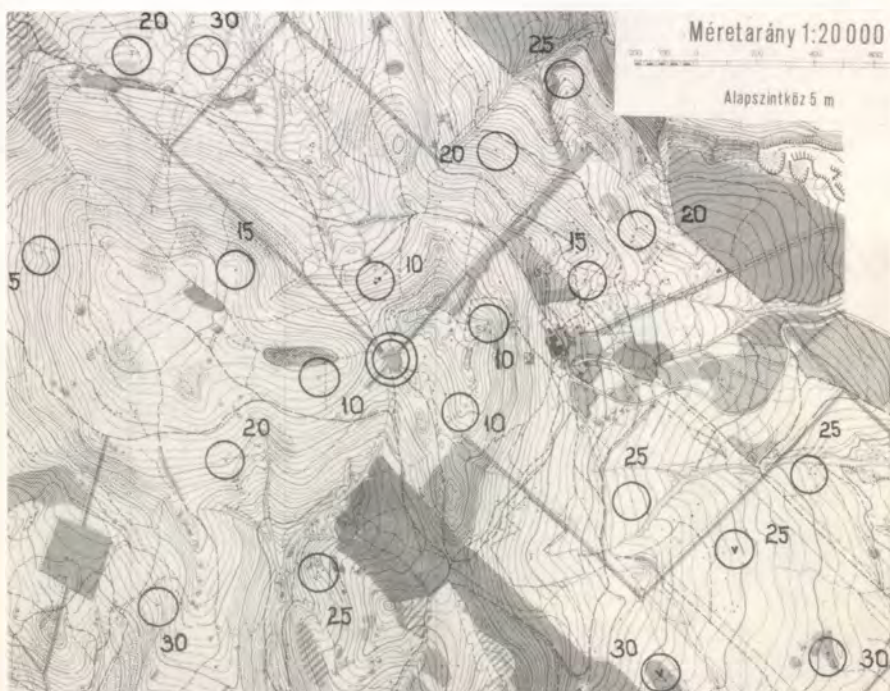
Leegyszerűsítve a pontértékek meghatározására a következő eljárást lehet követni:

Kritérium:	pontszám:	pontszám:
Távolság (Centrum-pont)	100 m-ként 1 pont	200 m-ként 1 pont
Szintkülönbség (Centrum-pont)	10 m-ként 1 pont	20 m-ként 1 pont
Pont nehézségi foka	1–6 pont	1–2 pont
Terepadottságok (futhatóság, kapcsolat más pontokkal, stb.	1–4 pont	1–2 pont

A fenti pontszámok természetesen csak tájékoztató jellegűek.

Megjegyzés: A Skore-OL magas követelményeket támaszt a versenyzőkkel szemben. A teljesítmény-limitálási tényező az útvonalválasztásban az időfaktor figyelembevételével a kezdők számára túlzott követelmény. Ezt az edzésformát kezdők esetében ne alkalmazzuk, mert többé-kevésbé céltalanul bolyonganának a terepen és a véletlen túlzott súlyt és szerepet kaphat. Ez az edzésforma nagyon jól alkalmazható játékos formában is, pl. ha a szakosztály évváró értekezletet, vagy Mikulás-estet tart. (Lebonyolítható éjjel is.) A pontokra, azok pontértékének megfelelően különböző értékű csokoládét, vagy szaloncukrot tehetünk ki. (Vigyázzunk, mert a csigák, és az erdei állatok is szeretik a csokoládét!) Aki elsőnek fogja a pontot, azé a csokoládé.

Példa:



1.43 Finom pontfogás gyakorlása

Cél: Pontközelben biztos tájékozódás, pontmegnevezés helyes értelmezése, a terep és térkép azonosítása.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzőknek pályán kell végigfutniuk sok finom ponttal, részletgazdag terepen, rövid átmenetekkel, finom pontelhelyezéssel.

Terep: Részletgazdag, változatos legyen.

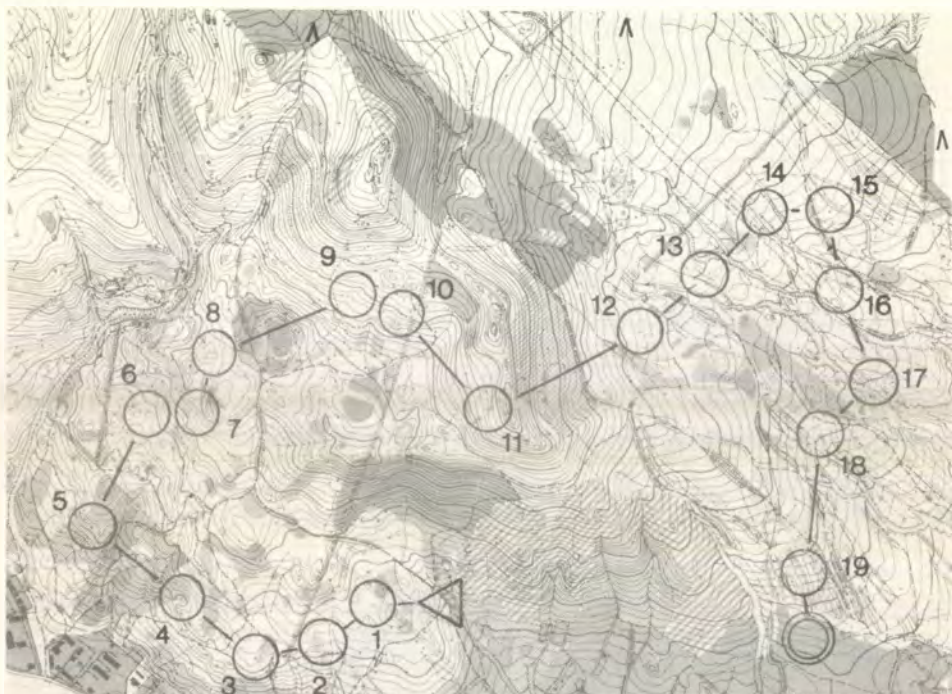
Térkép: Versenyterkép.

Előkészítés: A pálya megtervezése, a pontok bemérése, kirakása, leellenőrzése. A mintatérkép elkészítése. A pontokra kódot is tegyünk, a pontfogás ellenőrizhetőségét biztosítsuk pl. zsírkréttával. A pályát a mintatérképről a versenyzőkkel saját időn kívül rajzoltassuk be. Ez jó pontberajzolás gyakorlata és az időtényező nem befolyásolja a berajzolás pontosságát.

Lebonyolítás: Egyéni versenyként, szabályos versenyszervezéssel végezzük. Lehetőség szerint nagy időkülönbséggel indítsunk. Az edzést időméréssel végeztessük.

Megjegyzés: Pontmegnevezést feltétlenül adjunk. A gyakorlatot végrehajthatjuk normál pálya formájában, vagy csillagedzésként. Ez utóbbi esetben 3–4 rövid (2–3 km-es) pályát tervezünk azonos rajttal és céllal. Kezdő versenyzőknél a berajzolást a rajt előtt ellenőrizzük le.

Példa:



1.44 Útvonal választási gyakorlat

Cél: Az útvonalválasztási döntések elemzése, lehetőségek kipróbálása, értékelése, a versenyzők egyéni képességeinek legmegfelelőbb útvonal típusok megválasztása.

Végrehajtás módja: 3–4 fős csoportokban, azonos képességű versenyzőkkel.

Feladat: Átmenetek lefutása időméréssel különböző, előre megtervezett útvonalakon.

Terep: Változatos, tagolt, több útvonalválasztási lehetőséggel.

Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: A térképre több átmenetet jelölünk be, átmenetenként több útvonalválasztási lehetőséggel. Rajt előtt a versenyzőkkel közösen tervezzük meg a lehetséges útvonalakat, és rajzoltassuk rá a térképre.

Lebonyolítás: Az edzés lebonyolításához két edző szükséges. Az egyik indítja a versenyzőket, a másik az átmenet végén méri az időt.

Az edzést két variációban vezethetjük le:

- az előre berajzolt útvonalak szerint minden versenyző minden útvonalat lefut, utána egyénileg kiértékeljük a teljesítményt;
- ha egy csoportban azonos képességű versenyzők vannak, akkor tömegrajttal annyi versenyzőt indítunk, ahány tervezett útvonal van. Befutásnál az időkülönbséget mérjük. Ha az első futók túljutottak az átmenet első harmadán, indulhat a következő csoport.

Megjegyzés: Az egyes útvonalak kiértékelésénél figyelembe kell venni a légvonal távolságtól való eltérést, az egyes útvonalakban mérhető szintkülönbséget, a tájékozódási nehézségeket, a futhatóságot, a terep jellegét, stb.

Példa:



1.45 Útvonalválasztás plusz pontokkal

Cél: Az útvonalválasztás gyakorlása, elemzése.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzőknek egy olyan pályán kell végigfutniuk, melyen több olyan átmenet van, ahol technikailag az útvonalválasztás a döntő. Ezeknél az átmeneteken elméletileg megtervezzük a lehetséges, logikus útvonalakat, és a pont előtt 150–300 m-rel ezeken az útvonalakon térképre be nem rajzolt plusz pontokat helyezünk el. A versenyzők feladata, hogy az útvonalválasztás során érintett ilyen plusz pontokat is célbaérkezés után berajzolják a térképükre.

Terep: Változatos, tagolt, több útvonalválasztási lehetőséggel.

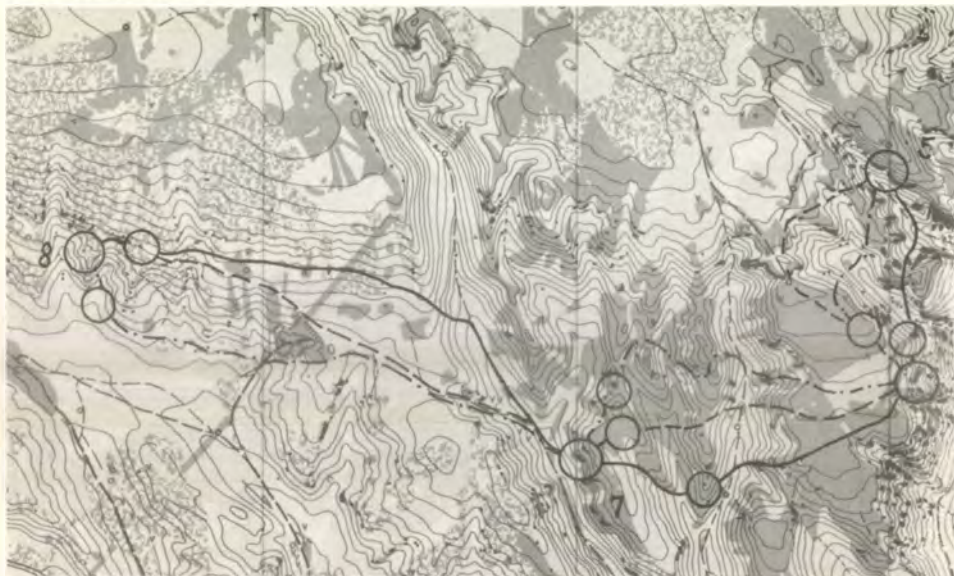
Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: Pálya megtervezése, logikus útvonalak kijelölése, terepen való ellenőrzés, a logikus útvonalakra eső plusz pontok és az ellenőrző pontok kirakása. Versenyzők térképére a pálya berajzolása.

Lebonyolítás: Az edzést versenyszerűen vezetjük, viszonylag nagy indítási időközökkel. A pálya lefutása után a plusz pontokat berajzoltatjuk, és az útvonalválasztást kiértékeljük.

Megjegyzés: A plusz pontokat jól láthatóan helyezzük el. Elképzelhető, hogy a versenyző olyan útvonalon fogja a pontot, melyet az edző nem ítélt logikus útvonalnak, így a plusz pontot sem fogta. Kiértékelésnél feltétlenül vizsgáljuk felül saját állásfoglalásunkat is!

Példa: (pályarészlet)



1.46 Útvonalválasztás „vakablakos” térképpel

Cél: Az útvonalválasztás gyakorlása, elemzése, támadópontok felhasználása, irány és távolságmérés.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzőknek olyan pályán kell végigfutniuk, melyen minden pont közelében több támadópont található. A térképen az ellenőrzőpontot és környezetét kifedjük úgy, hogy csak a támadópontok látszanak. A futóknak kell megítélniük, hogy milyen útvonal mellett, melyik támadópontról célszerű az ellenőrzőpontra iránymenetben ráfutni.

Terep: Változatos, tagolt, több útvonalválasztási lehetőséggel, az ellenőrzőpontok közelében több támadóponttal.

Térkép: Versenytérkép, melynél az ellenőrzőpontok 200–300 m sugarú körzetét lefedjük.

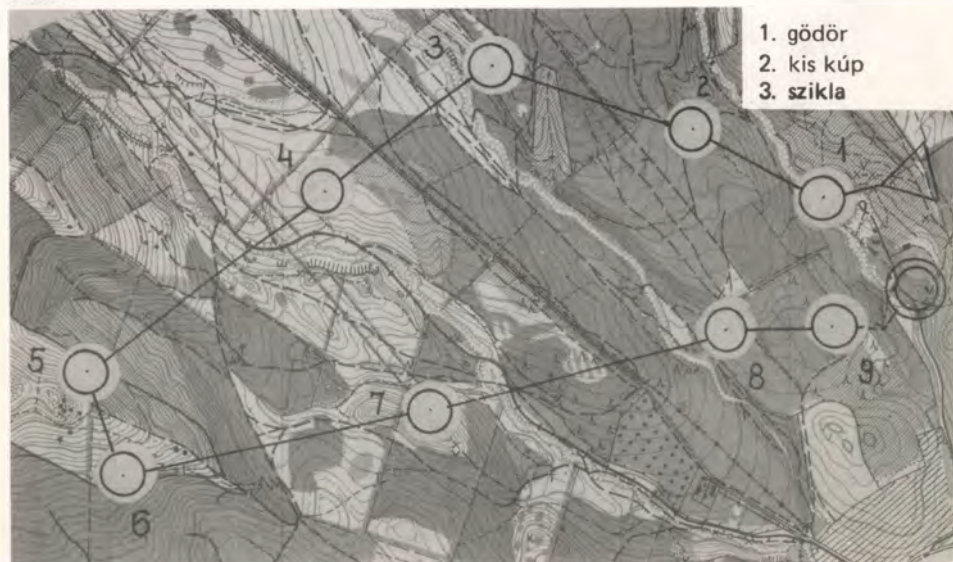
Előkészítés: A pálya kitűzése, figyelembe véve a támadópontok szerepét. Az ellenőrzőpontok kírakása. A „vakablakos” térkép elkészítése. Ennek legegyszerűbb módja az, hogy fehér papírból kivágjuk a lefedendő területet, egyik oldalán ragasztóval bekenjük, a közepén gombostűvel átszúrjuk, majd a gombostűt a pont helyére szúrva a fehér lapocskát ráragasztjuk a térképére. Vigyázzunk arra, hogy a támadópontok a lefedett területen kívül helyezkedjenek el, és a térkép rajzolata a lefedésnél ne üssön át.

Lebonyoltítás: Az edzést versenyszerűen vezetjük, egyéni indítással.

Megjegyzés: A pálya megtervezésénél legyünk figyelemmel arra, hogy a támadópontok logikus útvonalakra essenek. A támadópontról az ellenőrzőpontot ne lássák, hanem azt pontos iránymenettel fogják meg.

Példa:

Pontmegnevezések:



1.47 Párhuzamos iránykövetés

Cél: Iránytartás gyakorlása távolságbecsléssel és szintkülönbség érzékeléssel.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzőknek egy olyan pályán kell végigfutniuk, melynél az átmenetek többsége párhuzamos jól látható vezetvonalakkal (út, nyíladék, hosszú egyenes metsződés, gerincvonal, stb.). Az átmeneteket úgy kell megfutni, hogy távolság, ill. szintkülönbség érzékeléssel a vezetvonalhoz igazodva iránymenetben fogják meg a pontokat.

Terep: Zezetvonalakban gazdag legyen.

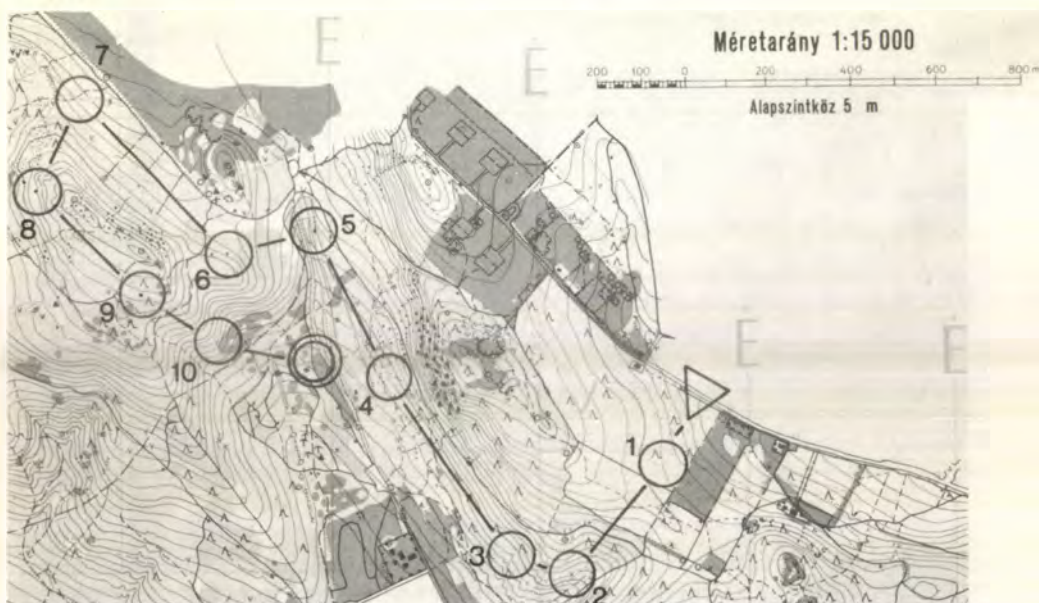
Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: A pálya megtervezése, pontok kirakása, az átmenetek futhatóság szempontjából való leellenőrzése. Fontos, hogy a vezetvonalak is folyamatosan az átmenetből láthatók legyenek.

Lebonyolítás: Az edzés előtt a versenyzőknek magyarázzuk el a feladatot. Az edzést időméréssel végezzük, a célban értékeljük ki a feladat megoldását. Az iránymenet végén az is ellenőrizhető, hogy a párhuzamos vonalfutástól mennyire tér el a versenyző.

Megjegyzés: Az átmenetek jellegük szerint is, és hosszuk szerint is változatosak legyenek. Az átmenet közepesen dús aljnövényzet esetében is kitzúzhető, ezzel futástechnikai feladatot is adhatunk. Ugyanez a helyzet köves hegyoldal esetében, amikor a versenyző versenyszituációban más útvonalat választana.

Példa:



1.48 Intervall futás felfogóvonalak között

Cél: Felfogóvonal előtti ellenőrzőpont iránylevétellel, és navigációval való pontos érintésének gyakorlása.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: Válasszuk ki a térképről két egymástól 600–800 m-re lévő közel párhuzamos felfogóvonalat. A felfogóvonalak között, azoktól 40–60 m-re jelöljük ki ellenőrzőpontokat. A versenyzők valamelyik felfogóvonalról indulva iránytartással, navigálva, fokozott futótempó mellett fogják a másik felfogóvonal előtt lévő ellenőrzőpontot, majd kifutnak a felfogóvonalra és egy jelölt jellegzetes tereppontra (síkráji, vagy domborzati) az ellenkező irányban a másik felfogóvonal felé eső pontra folytatják a gyakorlatot. Ez tart mindaddig, amíg valamennyi pontot nem érintették. A felfogóvonalakra való kifutás után 2–3 perces pihenőt lehet tartani.

Terep: Olyan tereprészletet válasszunk ki, ahol a felfogóvonalak között részletgazdag síkráj és domborzat található.

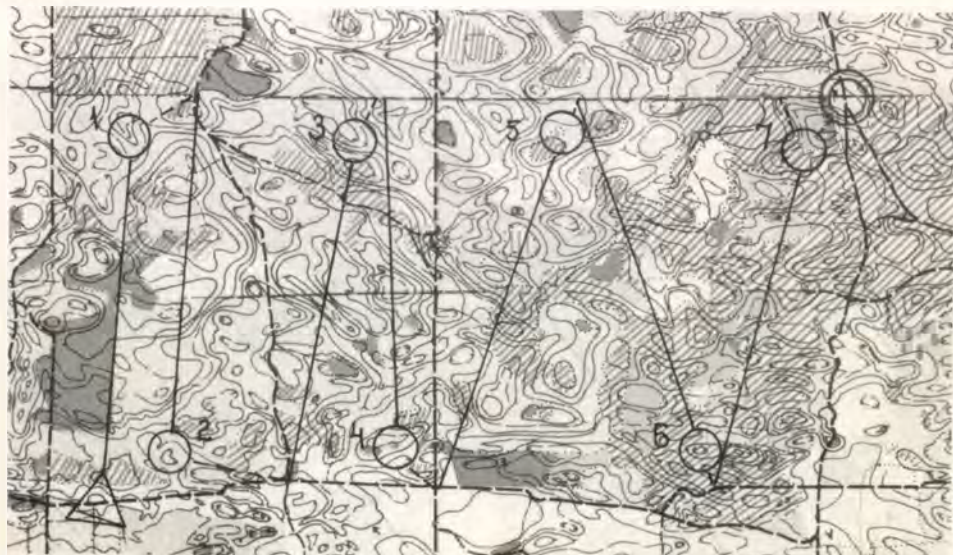
Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: A tereprészlet és a felfogóvonalak kiválasztása, az ellenőrzőpontok kitzése, a versenyzők térképeinek berajzolása. Az ellenőrzőpontokon kontroll-lehetőséget biztosítunk.

Lebonyolítás: A versenyzők térképére valamennyi pontot berajzoljuk, és a feladatot folyamatosan oldjuk meg.

Megjegyzés: Az versenyzőkben tudatosítani kell, hogy a pontot nem a felfogóvonalról visszafutva kell érinteni.

Példa:



1.49 Tereptechnikai edzés térkép váltással

Cél: Pszichológiai alkalmazkodás a különböző jellegű és tartalmú térképinformációkhoz, a redukált térképtartalom adta lehetőségekhez. Méretarány-váltás figyelembevétele.

Végrehajtás módja: A versenyzők egy kitűzött pályán úgy futnak végig időre, hogy közben az egyes pályarészletekről más-más tartalmú térképet kapnak. Az egyes térképek lehetnek:

- váltásonként más-más méretarányúak,
- váltásonként más-más fázisnyomatok (csak domborzat, csak vízrajz, útvonalhálózat, stb.)
- váltásonként más-más jellegű térkép (versenyterkép, színes térkép, fekete-fehér nyomat, „vak” térkép, „ablakos” térkép, stb.)

A pályát ezekre a különböző tartalmú térképekre folyamatosan kell berajzolni.

Terep: Adjon lehetőséget a különböző térképek alkalmazására.

Térkép: Különböző jellegű, nyomatú, ill. méretarányú térképek.

Előkészítés: Az egyes tereprészleteket és ellenőrzőpontokat le kell ellenőrizni olyan szempontból is, hogy az adott pályaszakaszon milyen térkép alkalmazható a legjobban. Pontok kirakása, térképek berajzolása, a versenyzők felkészítése az adott feladatokra.

Lebonyolítás: Egyéni versenyformában. Egy adott szakasz utolsó pontján legyenek a következő szakasz térképei. Itt a már lefutott szakaszt tartalmazó térképet le kell adni.

Megjegyzés: Az edzést viszonylag kis területen is lebonyolíthatjuk. Figyeljünk azonban arra, hogy a már használt térképlapok ne maradjanak a versenyzők kezében, hogy a feladathoz képest többletinformációhoz ne jussanak.

Példa:



1.50 Újdözeses edzőverseny

Cél: Fokozott futótempó mellett az útvonalválasztás finomítása, a hajrászellem és a taktika gyakorlása.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyzők tömegrajttal indulnak egy normál versenypályán. Az ellenőrzőpontokon a jelzésen kívül a versenyzők számától függően 1-től „n”-ig beszámozott tépőcédulák vannak (n = az elindult versenyzők száma). A pontra érve minden versenyző a következő számot tépi le, (pl. aki elsőnek érinti a pontot, az az 1. sorszámot, stb.). A célban összeadjuk a számokat és az a győztes, akinek a pontszáma a legkisebb.

Terep: A lehetőség szerinti.

Térkép: Versenytérkép.

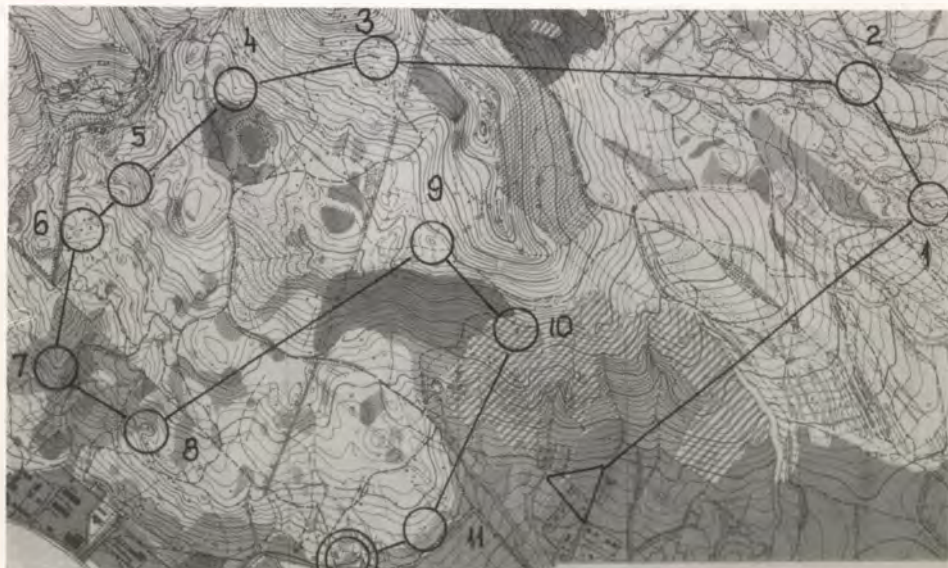
Előkészítés: Pálya megtervezése és kirakása. A tépőcédulák elkészítése, és a pontokra való kifüggesztése. A versenyzők térképeinek berajzolása. Lehetőleg olyan pályát tűzünk ki, ahol az útvonalválasztási lehetőségek és a finom pontfogás dominálnak.

Lebonyolítás: Tömegrajttal, versenyszerűen, időméréssel.

Az edzést úgy is megtervezhetjük, hogy minden ponton eggyel kevesebb tépőcédula van, mint az előzőn. Akinek nem jut tépőcédula, az kiesett a versenyből, de természetesen tovább futhat a pályán. Így az utolsó ponton csak az azt elsőnek érintő versenyzőnek jut cédula.

Megjegyzés: Ez az edzésforma edzőtáborok befejező edzéseként is nagyon jól alkalmazható, az előző edzések pontjaiból kombinált pályákkal.

Példa:



1.51 Memóriefutás váltott vezetéssel

Cél: Futás közben térképmemorizálás térképinformációk rögzítése, pontfogás gyakorlása memóriából.

Végrehajtás módja: Párosával.

Feladat: A versenyzőknek normál versenypályán kell végigfutniuk párosával úgy, hogy a rajtban az egyik versenyző memorizálja az első átmenetet, és térkép nélkül érinti az 1. pontot. A másik versenyző fut utána, közben a térképről memorizálja a második átmenetet. A második pontot már ő fogja memóriából, közben az első versenyző memorizálja a következő átmenetet. Ezt a szerepcserét folytatják egészen a célig.

Terep: Tetszőleges.

Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: A pálya megtervezése, kitűzése, ellenőrzése. Páronként 1 db térkép berajzolása. A pályát úgy tervezzük, hogy végig futható legyen. Az átmenetek és a pontok ne legyenek túl nehezek, hogy az edzés folyamatos futással, kivárás, álldogálás nélkül megoldható legyen. Az átmenet hossza legyen változó, de mindkét versenyző kb. azonos feladatot, azonos nehézségű technikai munkát kapjon. Az átmenetek száma páros legyen.

Lebonyolítás: Párok versenye. A versenyző a térképet a pont megfogása után adja át a társának. Az átmenetet az a versenyző vezeti, akinél nincs térkép. A következő átmenetet ne a pontnál memorizálják, hanem folyamatosan, futás közben.

Megjegyzés: Egy párba azonos képességű versenyzőket tegyünk.

Példa:



1.52 Váltó-formák

Cél: A reakciógyorsaság fejlesztése, csapatmunka erősítése, hajrászellem, taktika gyakorlása.

Végrehajtás módja: 2–4 fős csoportokban.

Feladat: A versenyzők csoportonként azonos feladatot kapnak, és annak részfeladatait egyidejűleg, vagy folyamatosan oldják meg, de minden esetben kivárással és váltással. Az egyes csoportok részfeladatainak összege azonos, végrehajtási sorrendje azonban különböző lehet. A győztes az a csoport, mely elsőnek fejezi be hibátlanul a feladat megoldását.

Terep: Tetszőleges.

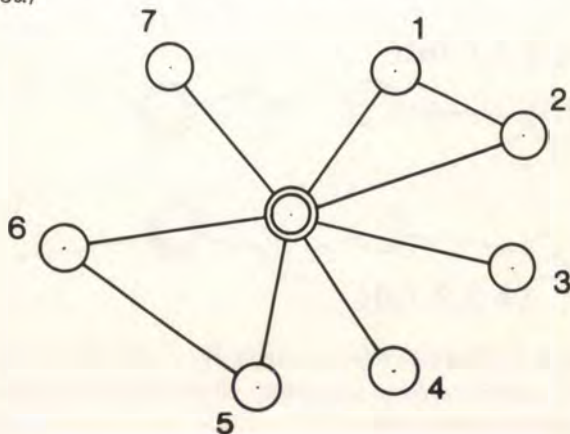
Térkép: Versenyterkép, de alkalmazható bármilyen redukált, vagy fázisnyomatot tartalmazó térkép is.

Előkészítés: A feladat megtervezése, pályák kitűzése, a technikai feladatnak megfelelő részletek kidolgozása, pontkirakás ellenőrzési lehetőséggel, térképek berajzolása, ellenőrzése. A versenyzők csoportosítása 2–4 fős váltókba. Az egyes váltók összetételére felkészültség szempontjából közel egyforma legyen.

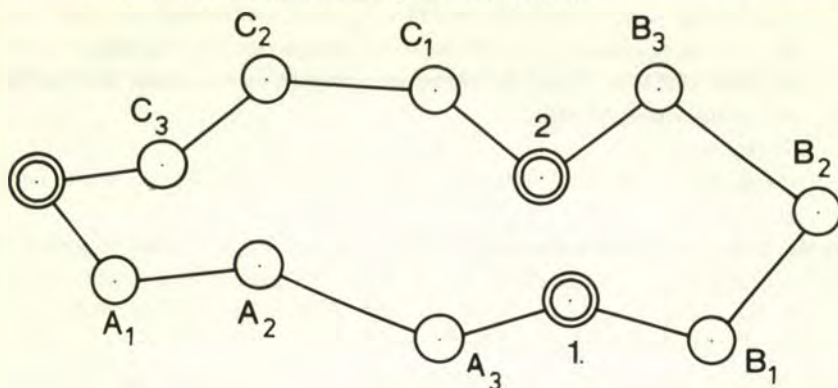
Lebonyolítás: A váltóedzést minden esetben versenyszerűen, az egyes futók és a csapat összejedének mérésével, illetve számításával oldjuk meg. A lebonyolítás módja:

a/ Csillagedzés-szerűen lebonyolított váltó esetében a rajt és a cél azonos. A versenyzők tömegrajttal kifuthatnak 1–1 pontért és vissza, vagy több pontért és vissza, esetleg rövid pályára és vissza. Az egy váltóban lévő versenyzők a feladatot megoldhatják folyamatosan váltással, de az idő jobb kihasználása érdekében egyidejűleg más-más pontra, ill. pályára való kifutással. Viszateérkezés után bevárják egy társukat, kézraütéssel váltanak és kifutnak térképcserével a másik pályára. Csillagedzés esetében célszerű 2 fős, vagy 4 fős váltókat kialakítani, a pályák számát is ehhez igazítani.

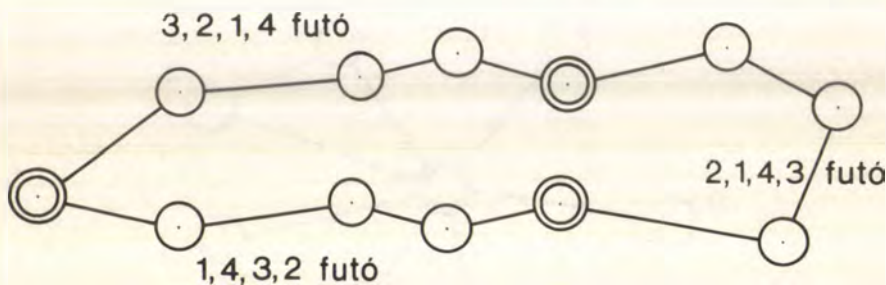
Ha a váltó minden tagja csak egy pályát fut, akkor a váltás lehet folyamatos, három fős váltó esetén legalább 2 pályát tervezzünk. (Az 1. és 2. futóké lehet azonos.)



b/ Váltószakaszokra osztott versenypálya. Ez esetben a viszonylag hosszúra tervezett pályát annyi részre osztjuk, ahány fős váltót alakítottunk ki. A rajtot és a célt az első futók indítására, ill. az utolsó futók befutására tervezzük. A váltó többi tagja 1. ill. 2. váltóhelyről indul. Az edzés lebonyolításához a központba 1 fő, a váltóhelyekre váltóhelyenként plusz 1–1 fő szükséges. Az ő feladatuk az időmérés, valamint a versenyzők felvezetése is.



c/ Folyamatos váltóedzés. A pályát a b/ pontban ismertetett elvek alapján alakítjuk ki, azonban minden váltóban egy fővel több versenyző van, mint ahány pályaszakasz. Az egyes pályaszakaszok hossza viszonylag rövid legyen, 10–15 perc alatt lefutható. Az ábrán feltüntetett pálya esetében 3 pályaszakasz van, tehát egy váltó 4 főből áll. az 1. és a 4. futó a központban marad, a 2. és 3. futó kimegy az 1. sz. ill. 2. sz. váltóhelyre. A központból az 1. futókat tömegrajttal indítjuk, őket váltják az 1. váltóhelyen a 2. futók, az 1. futók maradnak az 1. váltóhelyen. A 2. futókat a 2. váltóhelyen váltják a 3. futók, a 2. futók pedig maradnak a 2. váltóhelyen. A központban a 3. futókat váltják a 4. futók, akiket az 1. váltóhelyen az 1. futók várják. A váltó mindaddig folytatódik, amíg a váltó mind a négy tagja a teljes pályát le nem futja.



Megjegyzés: Az egyes váltóformák minden kategóriában változtatossá teszik az edzést, ezért célszerű az alkalmazásuk. Váltóedzést alkalmazhatunk rövidebb távval technikai részfeladat megoldásánál is.

1.53 Edzőverseny

Cél: Versenyszituáció megteremtése, a versenyekre való pszichikai felkészítés, taktikai felmérés, komplex felkészítés.

Végrehajtás módja: Egyénileg.

Feladat: A versenyek követelményeinek megfelelő versenypálya teljesítése szubmaximális, vagy maximális teljesítménnyel.

Terep: Megfeleljen a felkészülési tervben szereplő kiemelt verseny terepének technikai és fizikai szempontból egyaránt.

Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: A pálya megtervezése, figyelembe véve az elkövetkezendő versenyek követelményeit, pontok bemérése és kirakása, térképek berajzolása. A pontokon lehetőleg bóját és lyukasztót helyezünk el. A versenyzők felkészítése taktikai téren az edzőversenyre.

Lebonyolítás: Egyéni rajttal, legalább 3 perces indítási időközökkel, időméréssel, esetleg részidő méréssel. Az edzés után értékeltük ki az edzői utasítások végrehajtását.

Megjegyzés: Az éves felkészülési tervben mindig tervezünk edzőversenyt is.

Példa:

Méretarány 1:20 000



1.54 Váltóverseny

Cél: Versenyszituáció megteremtése, pszichikai felkészítés, taktikai ismeretek gyarapítása, egy adott versenyre való felkészítés.

Végrehajtás módja: 3–4 fős váltókkal.

Feladat: A váltó minden tagja lefutja a számára kiosorolt, vagy kijelölt pályát úgy, hogy a váltó egyes tagjainak az indulása a megelőző váltótag befutásával egyidőben történik. Az a váltó győz, amelyik hibapont nélkül legrövidebb időn belül futja le az összes pályát. A helyezési sorrendet az utolsó futók célbaérkezése határozza meg.

Terep: Feleljen meg a felkészülési tervben szereplő kiemelt váltóverseny követelményeinek.

Térkép: Versenytérkép.

Előkészítés: A pályák megtervezése, pontok bemérése és kirakása, a térképek berajzolása. A pontokon ellenőrzési lehetőséget biztosítsunk. Célszerű az ellenőrzőpontokra bóját tenni, hogy a versenyszerű követelményeket jobban biztosítsuk. A váltók kialakítása, ill. kiosorolása.

Lebonyolítás: A váltóversenyt lebonyolíthatjuk tömegrajttal

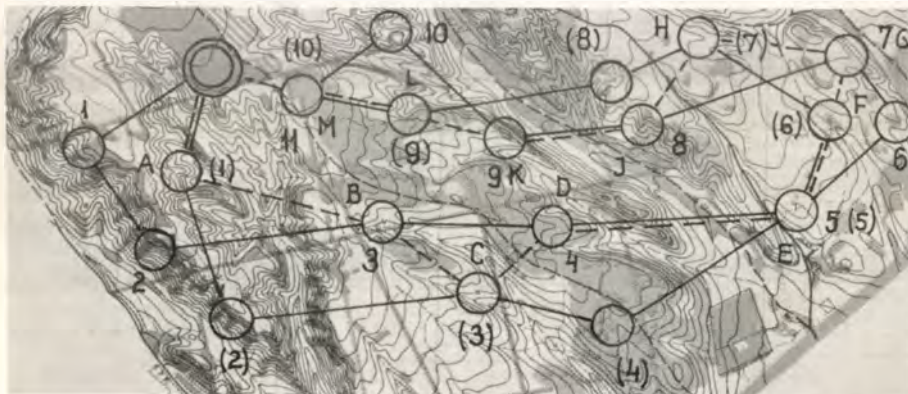
- hagyományos rendszerben (az összes első futónak azonos a pályája, a második, harmadik és negyedik futóké is)
- FARSTA rendszerben (résztávok felcserélésével),
- MOTALA rendszerben (pályafelcseréléssel)
- VANNES rendszerben (részpályafelcserélő módszerrel),
- Kombinált formában, az előző rendszerek variációjából.

A hagyományos rendszerben a váltók első futóit elindíthatjuk egyéni rajttal is, a második futók időkiegyenlítésével rajtolnak, a továbbiakban a váltás a fentieknek megfelelően történik.

A térképet a versenyzők legfeljebb 2 perccel a rajtjuk előtt kapják kézbe.

Megjegyzés: A váltóverseny egyik – ritkán alkalmazott – formája az, amikor az első futók a teljes pálya, vagy egy részpálya pontjait tetszőleges sorrendben érinthetik. Ezt a módszert azonban még edzésként sem ajánlom.

Példa:



2. HOSSZÚFUTÁS ÉS RÉSZTÁVOS EDZÉSEK KÖZBEN VÉGEZHETŐ TECHNIKAI EDZÉSEK

Cél: A fizikai edzések érdekesebbé tétele, fizikai terhelés mellett a koncentrációs készség felmérése, az általános technikai, elméleti felkészültség ellenőrzése.

Végrehajtás módja: A fizikai edzést általában csoportosan végezzük, a közben kapott technikai feladatok megoldása egyéni munkát kíván.

Feladat: A versenyzők futás közben feladatlapon valamilyen technikai jellegű feladatot kapnak, melyet vagy a futás időtartama alatt, vagy szünetben, előre meghatározott idő alatt kell megoldaniuk. A továbbiakban 26 olyan technikai feladat leírását adom meg, melyet több évi kipróbálás és tapasztalat alapján minden edzőnek ajánlok. Természetesen ezek a feladatok tovább variálhatók és fejleszthetők.

Terep: A fizikai edzés jellegének megfelelő terepet válasszunk, de parkban, sportpályán, sőt háztömb körüli futásoknál is betervezhetjük a feladatok többségét.

Térkép: A feladat jellegének megfelelő térkép. Amennyiben egy edzésen több térképes feladatot adunk, úgy minden versenyzőnek saját berajzolásra alkalmas térképe legyen.

Előkészítés: Általában ezek a feladatok sok előkészítő munkát kívánnak. A feladatlapon elkészítése, térképek, üres papír biztosítása, írószerek biztosítása, stb. A feladatokat részletesen magyarázzuk el a versenyzőknek, és ismertessük a feladat megoldási módját, és a rendelkezésre álló időt. Intervallumos edzésnél a terheléses szakaszok közötti pihenőidőt figyelembe véve állapítsuk meg a technikai feladat nehézségi fokát. Ha hosszúfutás közben adunk ilyen jellegű feladatokat, akkor azok nehézségét az intenzitás %-os értéke határozza meg.

Lebonyolítás: A technikai feladatokkal kombinált fizikai edzések lebonyolításának három formája van:

- a feladatot futás előtt kapja a versenyző kézhez, és a futás időtartama alatt folyamatos térképolvasással, vagy koncentrációval kell megoldania,
- a versenyző az edzés folyamán a pihenő szakaszokban többször új feladatot kap, majd a következő résztáv lefutása után azt memoriából megoldja,
- a versenyző a teljes edzés folyamatára egy feladatot kap, és azt saját időbeosztásának megfelelően kell a pihenőidőkben megoldania.

Értékelés: Értékelésnél vegyük figyelembe, hogy az edzésen a fő hangsúly a fizikai terhelésen van. Ezért az ilyen jellegű technikai feladatokat ne használjuk sorrend megállapítására, sem rangsorolásra. A feladatok megoldását azonban minden alkalommal egyénileg értékeljük ki, esetleg pontozzuk.

Megjegyzés: Ezek a gyakorlatok a tapasztalat szerint elsősorban azokon az edzéseken hatások, amikor a terhelést (terjedelmet, intenzitást) kívánjuk növelni. A versenyzők szinte észrevétlenül kapják meg a nagyobb terhelést. Bár nagyon szívesen csinálják ezeket a gyakorlatokat, de mértékkel adagoljuk, és ne vigyük túlzásba.

2.1 Hosszúfutás durva tájékozódással

Különösen az alapozási időszakban végzett hosszúfutásokra jellemző, hogy azokat többnyire betonon, jobb esetben erdei utakon végezzük. A versenyzők terepre való kényszerítésének egyik eszköze lehet, hogy a hosszúfutást pl. megadott km szintidőre egy pályán végeztetjük. A pályát néhány pontból, és nagy átmenetektől alakítsuk ki úgy, hogy a versenyzőnek lehetősége legyen utakon is, és terepen is futnia. Sem az átmenet kiválasztása, sem a pont érintése ne okozzon technikai nehézséget. A pálya kitűzése függ az időjárási viszonyoktól is.

Példa:



2.2 Hosszúfutás közben távolsábecslés és mérés

Hosszúfutás közben nézzünk ki magunknak egy – az útvonalunkba eső – fát, tereptárgyat, vagy egyéb objektumot, becsüljük meg szemmértékkel annak távolságát, majd lépésszámolással mérjük le. Ezt a gyakorlatot többször is ismételjük meg, közelebb, vagy távolabb lévő objektumokkal, lejtőn lefelé, vagy fölfelé is.

A szemmérték ilyen irányú kalibrálása később, a versenyeken is hasznos a távolsábecslésnél.

2.3 Futás után egy korábban lefutott verseny pályájának berajzolása útvonallal

A versenyzőnek futás közben kell az emlékképek segítségével egy korábbi versenypályát felidéznie, és a futás befejeztével azt saját útvonalával a térképre berajzolni. A legalább 14-15 percig tartó futás indításakor adjuk kezükbe a versenytérképet (pálya nélkül), hogy azt futás közben nézve az emlékképek felidezéséhez fölhasználhassák. Lehetőleg olyan versenyt válasszunk, mely az edzés időpontja előtt legfeljebb 2 hónappal volt. Fontos, hogy a versenyző elsősorban az útvonalát idézze föl, és ne a pontok mechanikus vizuális képét.

2.4 Lefutott útvonal felidézése, térképre való berajzolása

Edzés előtt hívjuk fel a versenyzők figyelmét arra, hogy utólag az útvonalát magnóra kell mondania, és térképre berajzolni. Az edzés végeztével először magnóra kell elmesélniük, hogy hosszúfutás közben merre futottak, milyen technikai elemekre, pontokra támaszkodtak, milyen tájékozódási információkat gyűjtöttek. Ezután mindannyian berajzolják az útvonalat egy-egy üres térképre, majd e térképeket összehasonlítjuk. A hosszúfutást célszerű csoportosan végezni, a magnóra mondást, és az útvonal berajzolást pedig úgy, hogy egymásnak ne segíthessenek. A szöveges beszámolónál fontos az irányok, a fel-, és le fogalmának, a terepről kapott információk pontos számonkérése.

Példa:



2.5 Memóriafeladatok futás közben

Hosszúfutás vagy résztávós edzés közben is adhatunk a versenyzőinknek memorizálási feladatokat:

- szöveges feladatot (pl. pontmegnevezéseket, útvonalleírást, iránymenet szöveges megadását, stb.);
- valamilyen matematikai, vagy logikai művelet megoldását (a feladat nehézségi foka függ az edzés terjedelmétől, intenzitásától, és a versenyző felkészültségétől, stb.);
- térképes feladatokat (térképre berajzolt pontok, pálya, útvonal, átmenetek stb.).

A futás befejeztével a feladatlapot azonnal elveszjük, és vagy a megoldást kell bemondania, vagy térképes feladatnál berajzolni. A gyakorlat megoldásának lényege, hogy a feladatlapal való foglalkozás, a térkép nézése a futás idejére essék, és ne a szünetre. A feladatokat úgy válogassuk meg, és a feladatokat annak megfelelően készítjük el, hogy a szellemi terhelés ne akadályozza a fizikai edzésre előírt intenzitás fokának betartását.

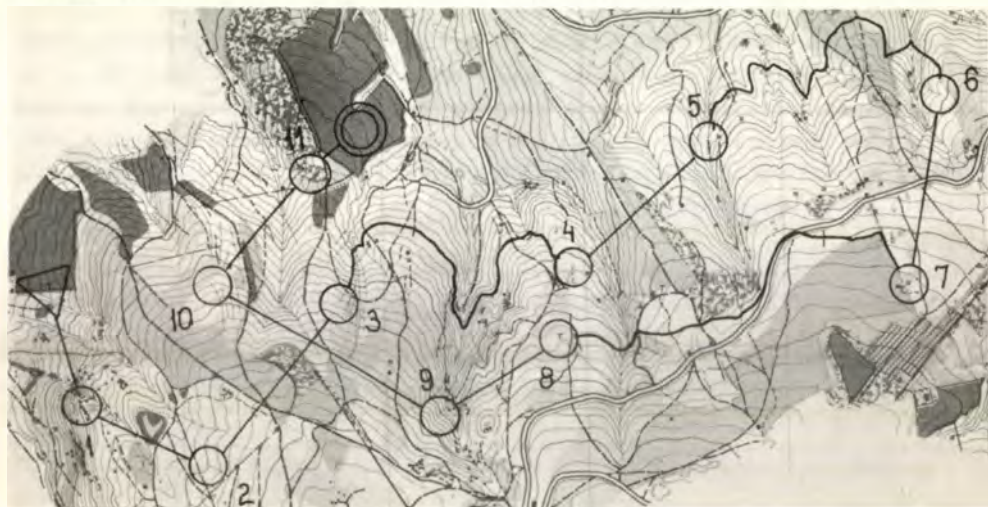
Példák:

Logikai feladat: Hat golyóból egy golyó nehezebb a többinél. Hogyan lehet két mérésel eldönteni, hogy melyik ez a golyó?

Szöveges feladat: Jegyezd meg sorrendben az alábbi pontmegnevezéseket:

gödör, etető, szikla D-i lába, tisztás É-i sarka, kúp É-i oldalán, metsződésben, metsződés elágazás, jellegfa, lapos nyereg, sziklák között, bozótos K-i sarka, Ny-i metsződésben kis gerinc, magasles.

Térképes feladat: Memorizáld a térképen megadott ~~nálvát~~ illetve útvonalszakaszokat!



2.7 Résztaóvos edzés közben iránymenet gyakorlat

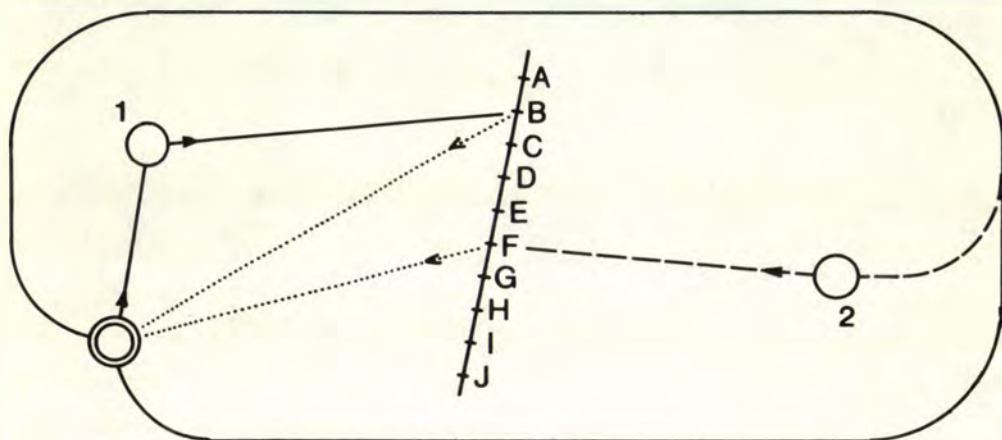
A pont érintése utáni gyors elfutás gyakorlására résztaóvos edzés közben adható az alábbi feladat:

Kijelölünk síkon, vagy lapos domboldalban egy körpályát, melynek két áttellenes pontjára egy-egy bóját helyezünk el lyukasztóval. A két pont között, az azokat összekötő egyenesre merőlegesen kirakunk egy irányfésűt. Elkészítjük a feladatlapokat, melyeken a „svéd” versenyhez hasonlóan az É-i irány feltüntetésével kijelölünk egy-egy követendő irányt, melyek külön-külön mindkét pontból az irányfésű egy-egy pontjára irányulnak.

A pontok előtt 20–30 méterrel a versenyző kezébe nyomunk egy feladatlapot, melyről az irányt futás közben tájolóval le kell vennie, a pont érintése után azonnal a pontról elfutva érintenie kell az irányfésű megfelelő pontját, és azt az edzőhöz odafutva jelezni.

Az edzés kisebb pálya esetén egy ponttal is megoldható.

Példa:



2.8 Gyors feladatmegoldás időfutással

800, 1000, 1200 m-es távok időre futásánál jól alkalmazható ez a technikai feladat. A feladatlapot kifüggesztjük, és a kérdés ismertetése után azonnal indítjuk a stoppert. A versenyzőknek saját idejükből kell megoldani a technikai feladatot, lefutni a távot, és beérkezés után szóban, vagy írásban a választ megadni.

A feladatok nehézségi foka olyan legyen, hogy 1–2 perc alatt a kérdésekre pontos választ lehessen adni. Térképnézés után a versenyzők azonnal induljanak a kör lefutására. A válasz megadását ne számítsuk bele az időbe, de külön pontozzuk annak helyességét.

Tapasztaltabb versenyzők esetében használjunk külföldi, elsősorban skandináv térképet is a feladatokhoz.

A helyes válaszokat pihenőidőben közöljük. A feladat megadásával egyidejűleg adjuk meg a hibahatárokat is.

Ha a megoldás keresése túl sok időt venne igénybe, csökkentjük a feladatok nehézségi fokát.

Példa: Kérdések:

1. Melyik pont van magasabban, az 1. pont, vagy 2. pont?
2. Milyen hosszú az A–B átmenet?
3. Milyen hosszú a C–D útvonal?
4. Hány db szikla van bejelölve a bekeretezett térképrészletre?
5. Van-e a térképen „etető” és hány?
6. Melyik útvonal hosszabb, az E–F, vagy G–H?
7. Hol található a térképen jelzett terület legmagasabb pontja?
8. Becsüld meg az A–B átmenet logikus útvonalának hosszát!

Feladatlap:



2.9 Pontok memorizálása

Ezt a gyakorlatot rész távos edzéseknél alkalmazzuk. A feladat nehézségi fokát úgy válasszuk meg, hogy az alkalmazkodjék a pihenők időtartamához, és az intenzitás mértékéhez.

A versenyzők a pihenőidőben nézhetik a feladatlapot, és memorizálják a térképre felrajzolt pontokat. Majd lefutják a résztávot, és beérkezés után saját üres térképükre berajzolják a memorizált pontokat. A feladatot három változatban adhatjuk meg:

- A térképen a pihenőidő függvényében 6–10 pontot adunk meg. A versenyző ezeket a pontokat kell, hogy memorizálja és futás után pedig berajzolnia. A következő feladatot más térképen, és más pontokkal kapja.
- A térképre 40–50 pontot berajzolunk, és a versenyző mindaddig ismétli a memorizálást, futást és berajzolást, ameddig valamennyi pontot be nem rajzolta a térképére. Vigyázzunk, hogy a pihenőidőt ne lépjük túl.
- A térképre 6–8 pontot berajzolunk, a versenyző ezt memorizálja, fut és berajzolja saját térképére. Ezalatt újabb 6–8 pontot rajzolunk be a mintatérképre, és ezt az eljárást folytatjuk legalább 40–50 pontig. A berajzolást azonos módszerrel és minőségben végezzük, hogy a versenyzőnek azt is ellenőriznie kelljen, mely pontokat rajzolta már be a térképre.

Az edzést időméréssel végezzük, és figyeljük a fizikai és szellemi fáradás tüneteit.

Példa:



2.10 Pálya memorizálása

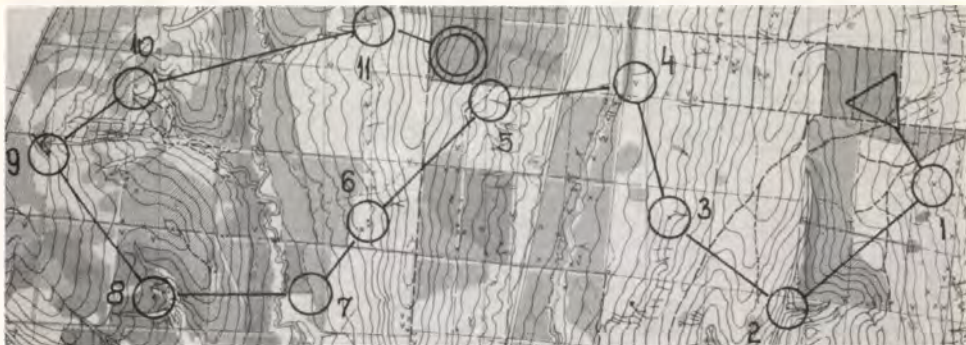
A gyakorlatot résztávos edzéseknél alkalmazzuk. Nehézségi fokát a pihenők időtartamának és a terhelés fokának függvényében állapítsuk meg.

A feladatlapon lévő térképre egy pályát rajzoljunk be. A versenyző feladata, hogy a pihenőidő alatt a pályát memorizálja, majd résztáv lefutása után azt memóriából saját üres térképére berajolja. A feladatot két változatban adhatjuk meg:

- A feladatlapon egy 6–8 pontból álló pályát rajzolunk be. A feladat megoldása után a versenyzők más térképen, más pályát kapnak memorizálásra.
- A feladatlapon egy 5–8 pontból álló pályarészletet rajzolunk be rajt és cél nélkül. A második menetben ezt a pályát egészítjük ki mindkét irányban újabb 5–6 ponttal, és ezt az eljárást folytatjuk az edzés végéig.

Az edzést időméréssel végezzük, és figyeljük a szellemi és fizikai fáradás tüneteit.

Példa:

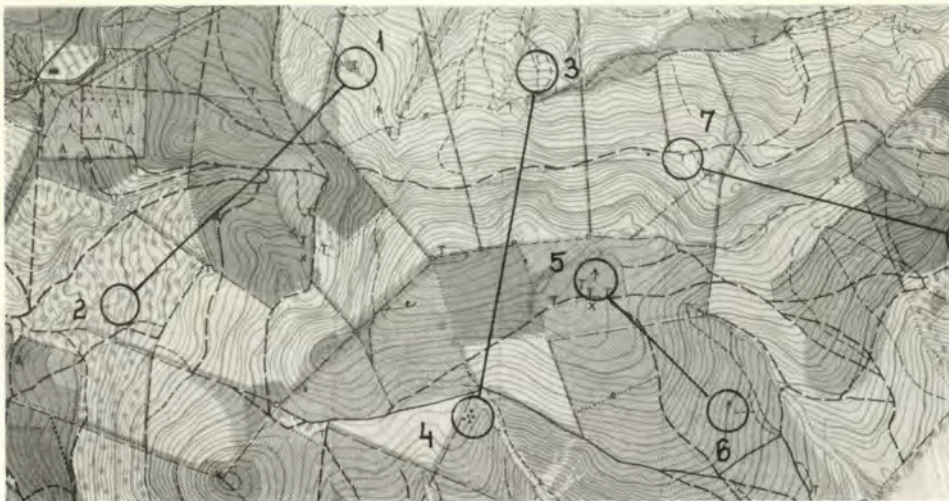


2.11 Átmenetek memorizálása

A gyakorlatot résztávos edzéseknél alkalmazzuk. A feladatlapon lévő térképre több átmenetet rajzolunk be egymástól függetlenül. A versenyzőknek ezeket az átmeneteket kell memorizálniuk, és a résztáv lefutása után emlékezetből berajzolniuk. Az átmenetek számát egy-egy feladatnál a pihenőidők időtartama és az edzés átlagos intenzitása határozza meg.

Az edzést időméréssel végezzük, és figyeljük a fizikai és szellemi fáradtság tüneteit. Az egy-egy feladatnál megadott átmenetek számát úgy adjuk meg, hogy az éppen a memorizálhatóság határán legyen.

Példa:



2.12 Ponthármasok memorizálása

Ez a gyakorlat az előző három feladat kombinációjából ered. A versenyzőknek nem csupán pontokat, vagy átmeneteket, hanem a képi megjelenési forma alapján pontkombinációkat is meg kell jegyezniük. A mintatérképre 3–4 darab 3 pontból álló ponthármasot rajzolunk fel, és a pontokat összekötjük. A versenyzőknek a pihenőidőben ezeket a ponthármasokat kell memorizálniuk, és a résztáv lefutása után az üres térképükre berajzolniuk.

A versenyzők figyelmét felhívjuk arra, hogy inkább egy ponthármasot jegyezzenek meg jól és pontosan, mint 3–4 csonka ponthármasot.

Az edzést időméréssel végezzük, és vigyázzunk, hogy a pihenőidőket ne lépjük túl.

Példa:



2.13 Útvonal memorizálása

A gyakorlatot résztávossal edzéseknél alkalmazzuk. Az útvonal nehézségi fokát, bonyolultságát úgy határozzuk meg, hogy a feladat az adott pihenőidők és intenzitás figyelembevételével megoldható legyen.

A mintatérképre egy 800–2000 m hosszú útvonalat rajzolunk be. A versenyzőknek ezt az útvonalat kell a pihenőidőben memorizálniuk, és a résztáv lefutása után memóriából berajzolniuk. A feladat nehézségi fokát növelhetjük, ha több rövidebb útvonalat adunk meg a mintatérképen.

Az edzést időméréssel végezzük.

Példa:

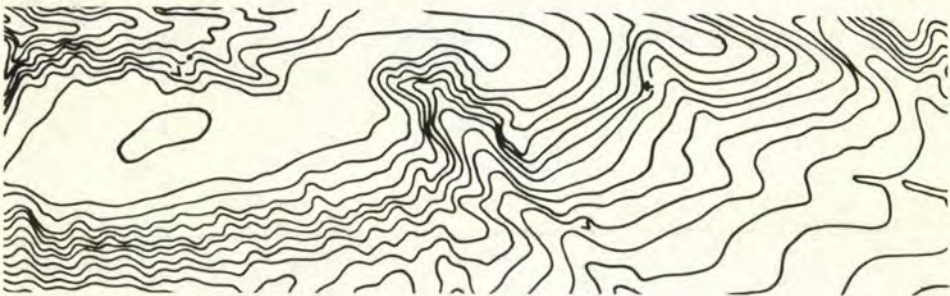


2.14 Domborzati részlet memorizálása

Rövidebb, vagy hosszabb távú résztávos edzéseknél egyaránt alkalmazható gyakorlat. A feladatlapon egy – domborzatos fázisnyomatból kivágott – jellegzetes domborzati idomot, vagy idomcsoportot ábrázoló térképrészletet adunk meg. A versenyzők feladata, hogy a pihenőidőben az ábrázolt domborzatot memorizálják, majd a résztáv lefutása után azt sima papírra lerajzolják.

A térképrészletet úgy válasszuk meg, hogy azon az egyes terepidomok összefüggjenek egymással, tartalmazzon markánsabb és finomabb domborzatot, és összefüggésében is memorizálható legyen. Ne alkalmazzunk a feladatnál pl. sok elszórtan jelentkező töbröt, vagy nagy hegyoldalban százával található metsződést ábrázoló térképrészletet. A megválasztott terület nagysága az összefüggő domborzati kép függvénye legyen.

Példa:



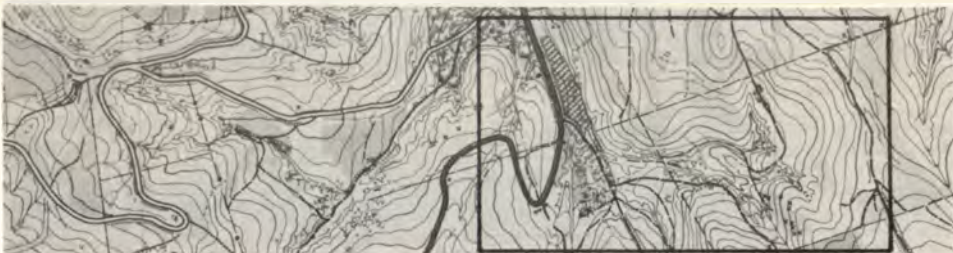
2.15 Térképrészlet memorizálása

Rövidebb, vagy hosszabb távú résztávos edzéseknél egyaránt alkalmazható. A feladatlapon egy – normál térképből kivágott – egyértelmű és összefüggő domborzatot, síkrajzot, vízrajzot és növényzetet tartalmazó térképrészletet adjunk meg. A versenyzők feladata, hogy a pihenőidőben a térképrészletet memorizálják, majd a résztáv lefutása után sima papírra lerajzolják.

A versenyzők figyelmét hívjuk fel arra, hogy a memorizálásnál vegyék figyelembe a domborzat-síkrajz-vízrajz összefüggéseit. (Pl. gerinc-gerincösvény, völgy-patak, stb.)

A térképrészletet úgy válasszuk meg, hogy a rendelkezésre álló meghatározott pihenő alatt az memorizálható legyen. A feladatot nagyobb és bonyolultabb térképrészlet esetén folyamatosan, részletekben való feladatmegoldásra is megadhatjuk. A térképrészlet lerajzolásánál ne a részletek pontosságára törekedjünk!

Példa:



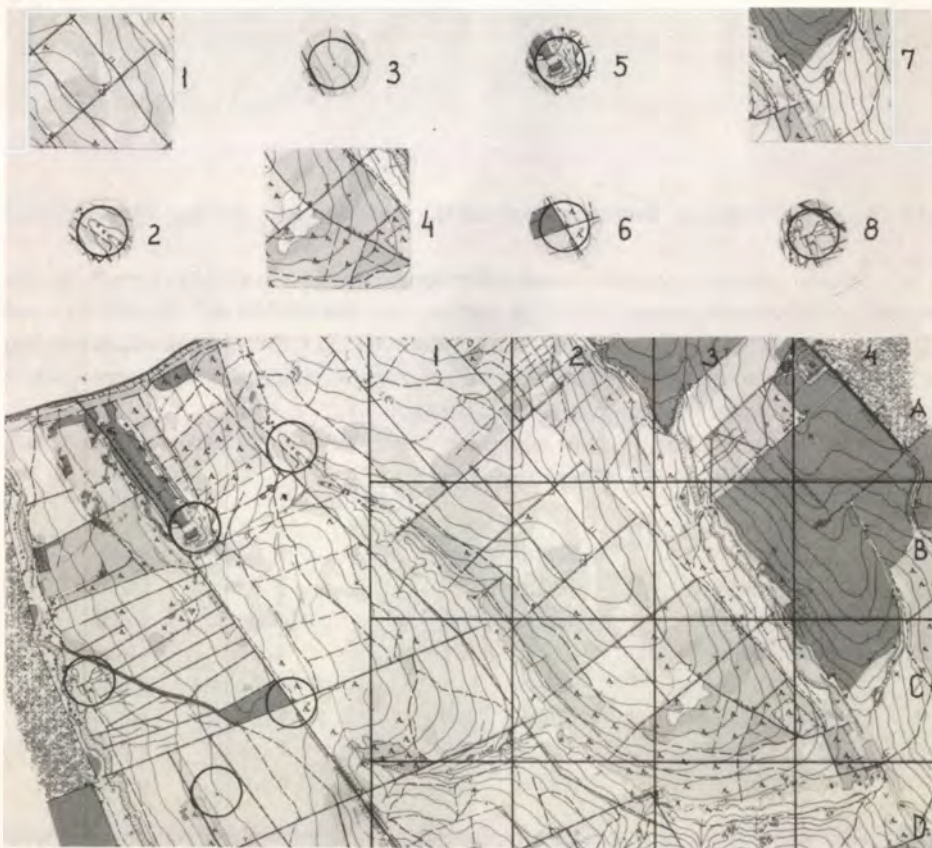
2.16 Térképészletek felismerése térképen

A feladatlapra ragasszunk fel 10–20 db térkép kivágatot. A versenyzők feladata, hogy ezeket a térkép kivágatokat memorizálják, majd a résztáv lefutása után a térképen felismerjék és bejelöljék.

A feladatot két módszerrel adhatjuk meg:

- Ha a pihenőidő hosszabb, a versenyzők több térkép kivágatot is memorizálhatnak, és a futás után annyi térképészletet jelölnek be, ahányat memorizálni tudtak.
- Ha a pihenőidő és a résztáv is rövidebb, akkor minden résztáv előtt csak egy térképészletet memorizálnak, és a gyakorlatot addig folytatják, amíg valamennyi térképészlet helyét megtalálják. A térképet célszerű sakktáblaszerűen beosztani, a sorokat ill. oszlopokat számmal, ill. betűvel jelölni. A térkép kivágatok legyenek azonosak az egyes mezőkkel. Így a versenyzőknek csak az egyes mezőket kell számmal és betűvel megjelölniük. A pontokat a saját térképükön nem a sakktábla mező megadásával, hanem bekarikázással jelölik!

Példa:

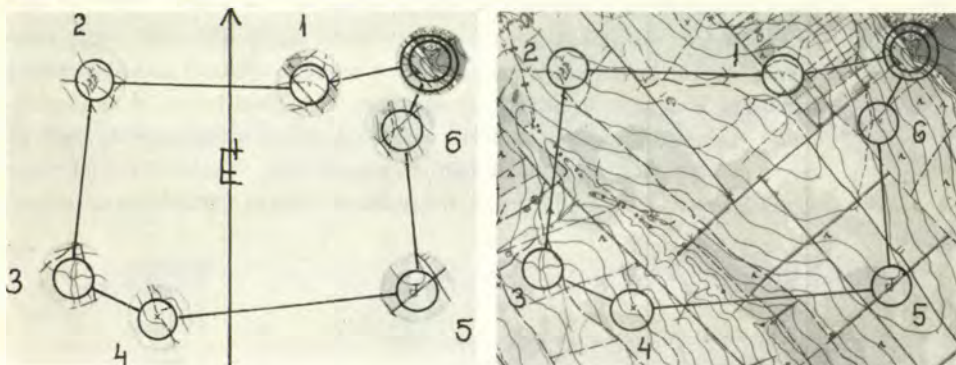


2.17 „Ablakos” pálya memorizálása

A feladatlapon olyan pályát adunk meg, mely csak a pontok közvetlen környezetét ábrázolja. A versenyzők feladata, hogy a pálya vonalvezetését, a pontok egymástól vett távolságát, irányát, valamint a pontok környezetét, a pontos elhelyezéssel együtt memorizálják, majd a résztáv lefutása után a pályát teljes térképre emlékezetből berajzolják.

A feladat megoldása elég nehéz, ezért olyan intervallumos edzéseknél alkalmazzuk, amikor a pihenőidő legalább 3 perc.

Példa:



2.18 Pálya memorizálása pontmegnevezésekkel, távolságokkal, esetleg irány-adatokkal

A feladatlapon a berajzolandó pályát csak pontmegnevezésekkel, és az egyes pontok egymástól való távolságával adjuk meg. Abban az esetben, ha e két adatból nem egyértelmű a pontok helye, célszerű az irányt is megadni (pl. más irányban is található ugyanolyan távolságban egy ugyanolyan megnevezésű pont). A versenyzőknek az adatokat kell memorizálniuk sorrendben, és a résztáv lefutása után térképre berajzolniuk.

A pályát úgy tervezzük meg, hogy az szövegesen a rendelkezésre álló pihenőidő alatt memorizálható legyen. A rajt helyét a térképen adjuk meg.

Példa:

Rajt–1. pont	220 m		1. pont:	etető
1–2 átmenet	180 m		2. pont:	forrás
2–3 átmenet	450 m	ÉK	3. pont:	szikla
3–4 átmenet	320 m	K	4. pont:	kis gerinc
4–5 átmenet	160 m		5. pont:	magasles
5–6 átmenet	470 m	DNy	6. pont:	sziklalépcső
6–7 átmenet	360 m	Ny	7. pont:	metsződés
7– Cél	250 m	Ny	Cél:	rét szélén.

Edzés előtt ellenőrizzük le az adatok pontosságát és egyértelműségét. Haladó versenyzők esetében az irányokat elhagyhatjuk, használjuk ki a kombinációs készségüket.

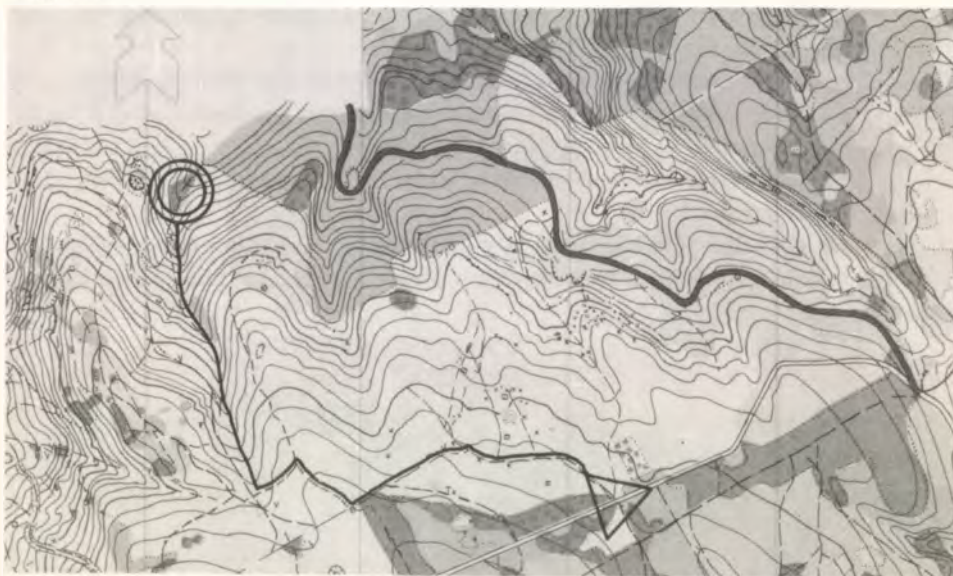
2.19 Szövegesen megadott útvonal memorizálása

A feladatlapon egy viszonylag rövidebb útvonal szöveges leírását adjuk meg, lehetőleg olyan módon, ahogy maga a versenyző is futás közben gondolkodik. A versenyzőnek ezt a leírást kell memorizálnia, majd az útvonalszakaszt a résztáv lefutása után térképre berajzolni. A térképen a rajt helyét adjuk meg. A szöveges leírás egyértelmű és rövid legyen, felesleges adatokat ne memorizáltassunk.

Példa:

Rajzold be az alábbi útvonalat: Indulj el a rajtból ÉNy-i irányban vezető szekérúton. 160 m futás után a szekérút Ny-i irányba fordul. Ebben az irányban futsz tovább újabb 160 métert, majd az út nagy ívben ismét ÉNy-i irányban folytatódik. Az útkanyar után elágazást találsz, a baloldali szekérúton indulj el szintben fölfelé. Egy jobb, majd egy balkanyar után az út kb. DNy-i irányt vesz fel, és egyenessé válik. 180 méter futás után kiérsz egy tarvágásra, ennek szélén fuss tovább DNy-i irányban 40 métert, tovább az erdőben 20 métert. Az itt található határkarónál ÉNY-ra szekérút indul a gerincen lefelé. 160 méter után a balra induló szekérútra válts, ezen fuss száz métert, amíg a völgyet nem kresztezed. A völgyben fordulj ÉNY-ra és a völgy vonulatát követve 760 métert futva kiérsz egy tisztásra. Ennek a tisztásnak a közepén van a cél.

Megoldás:



2.20 Pálya memorizálása az útvonal szöveges ismertetésével

Egy viszonylag rövidebb és egyszerűbb pálya kitűzése után meghatározzuk az egyes átmene-
tekben a logikus útvonalat, vagy útvonalakat. Az egyes variánsok közül kiválasztjuk az egy-
értelműbb és egyszerűbb megoldásokat, és azt – figyelembe véve a versenyző gondolkodás-
módját – szövegesen megadjuk. Az egyes átmenetekben választott útvonal ismertetése után
adjuk meg a pontmegnevezést is. A versenyzőknek az útvonal és a pontok szöveges megadá-
sának ismeretében a résztáv lefutása után memóriából kell a pályát a térképre berajzolnia.
A rajt helyét a berajzoló-térképen tüntessük fel.

Példa:

A rajtból DNy-i irányban indulok felfelé a gerincre. Az oldalban a rajttól 170 m-re
egy útelágazást, majd egy tisztás szélét érintem. Irányt tartva futok tovább, és
pontosan a gerincen van az 1. pont. Megnevezése: fenyőcsoport.

Az 1. pontról szintben indulok el D-i irányban a gerinc jobboldalán. Elfutok a kő-
fejtő fölött, majd egy kis orrnál ráálllok az alulról feljövő és szintben folytatódó
ösvényre. Szintben futok tovább 200 métert, és a baloldali második tisztásnál az
út jobboldalán szintben 5 méterrel lejjebb található szikla a második pont.

A 2. pontról szintben indulok DK-i irányban a völgy vonaláig 140 métert. Itt a
völgyben fölfelé futva 330 méter után befutok egy útvillába. A DK-i irányban ha-
ladó úton futok 100 métert, és az úttól balra 30 méterre van a 3. pont. Megneve-
zése: gödör.

A harmadik pontról irányban indulok el. Az irány: ÉK. Távolság: 560 m. A 4.
pont megnevezése: kerítés Ny-i sarka. A pont mellett egy ösvény halad el. Az át-
menet metszete: gerinc-völgy-gerinc-völgy oldala.

Az 5. pontot iránymenetben fogom. Irány: DK, Pontmegnevezés: farakás, távol-
ság: 230 m.

Az 5. ponttól D felé elindulva 60 m-re kiérek egy szekérútra. A szekérúton K-re
fordulok. Az út 80 m futás után DK-re fordul. Ezen az úton futok a műútig (Cél).

Megoldás:



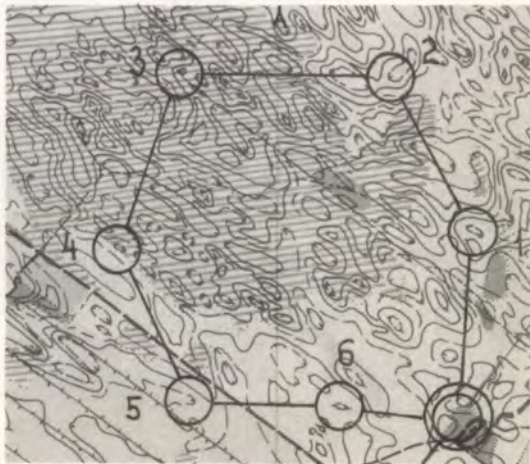
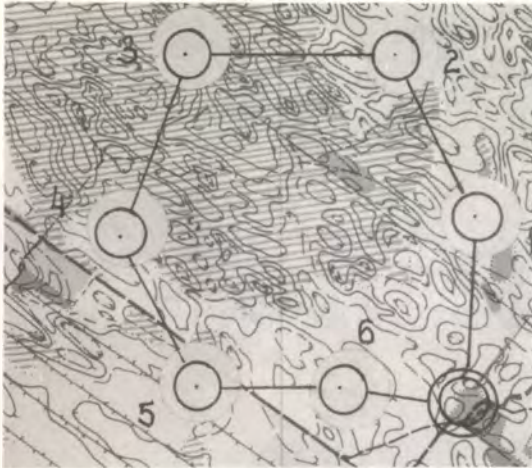
2.21 „Vakablakos” pálya memorizálása

A feladatlapon megadunk egy pályát, melynél a pont közvetlen környezetét kör alakban letakarjuk. A pont pontos helyét megjelöljük, és a pontmegnevezést megadjuk. Vigyázzunk arra, hogy a kör középpontjának közvetlen környezetében több azonos pont ne legyen. A versenyzőknek ezt a pályát kell memorizálniuk, és a résztáv lefutása után a teljes térképre berajzolniuk.

A memorizálás technikájánál hívjuk fel a versenyzők figyelmét arra, hogy célszerű a letakart területen kívüli fix pontokat memorizálni, és azok helyének ismeretében az ellenőrzőpont helye is könnyebben felismerhető.

A letakart terület nagysága függ a pont környezetének részletgazdagságától. A gyakorlat megoldása előtt győződjünk meg a feladatlap pontosságáról.

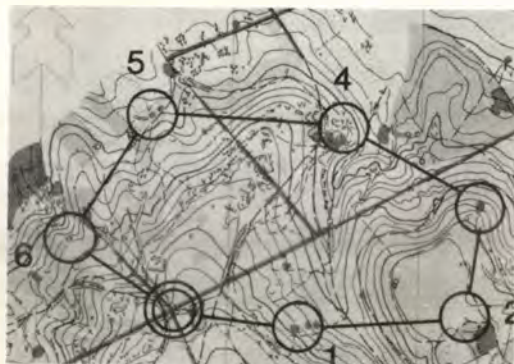
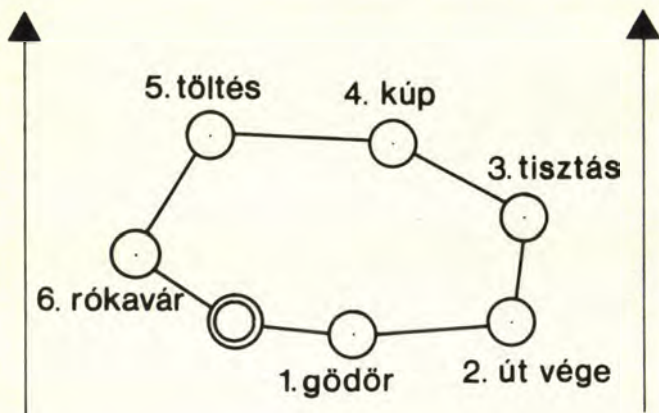
Példa:



2.22 Vak térképen megadott pálya memorizálása, és berajzolása versenytérképre

A feladatlapra a „vakrepülésnél” használt módszerrel készült pályát rajzoljuk fel. A pontok mellé írjuk oda a pontmegnevezést is. A versenyzők képileg memorizálják a pályát, és a pontmegnevezések ismeretében a résztáv lefutása után normál térképre berajzolják azt. A berajzó térképen tüntessük fel a rajt helyét. A pálya ne legyen túl hosszú és ne álljon túl sok átmenetből, mert a képi memorizálás elég nehéz feladat. A pontok száma, és a pontok megnevezése függ a meghatározott pihenőidő tartamától.

Példa:



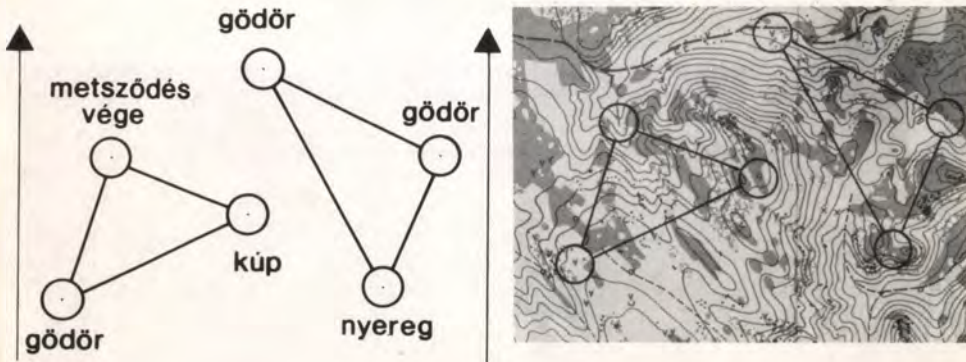
2.23 Vak térképen megadott ponthármasok memorizálása és normál térképre való berajzolása

A feladat hasonlít a 2.22 pontban leírt feladatra. Ebben az esetben nem pályát, hanem 3–3 pontból álló pontkombinációkat kell képileg rögzíteni, és a pontmegnevezések ismeretében versenytérképre átvinni.

A memorizálásnál az egyes ponthármasok egymáshoz viszonyított helyzetét is rögzíteni kell. A feladatlap méretaránya azonos a térkép méretarányával, fel kell tüntetni az É-i irányt. Hívjuk fel a versenyzők figyelmét arra, hogy inkább egy ponthármasot memorizáljanak pontosan, mint többet, de pontatlanul, vagy hiányosan. A ponthármasok megadásának két esete lehetséges:

- a ponthármasok elhelyezkedése a vak térképen és a normál térképen egymáshoz viszonyítva is azonos. Ebben az esetben a ponthármasok helye képileg rögzíthető;
- tapasztaltabb versenyzők esetében az egyes ponthármasokat azonos elhelyezésben és méretben kell megadni, de egymáshoz viszonyított helyzetük más lehet. Ebben az esetben a versenyzőnek azt is meg kell keresnie, hogy a térképen hol található az adott helyzetben elhelyezkedő ponthármas.

Példa:



2.24 Tesztfeladat

A feladatlapon a versenyzőknek egy térképre berajzolt pályát adunk meg. 3–4 perc térképnézés után lefutják intenzív tempóval a kijelölt távot. Befutás után egy tesztlapot kapnak kézhez, melyen a pályával kapcsolatos kérdések szerepelnek. A versenyzők feladata, hogy a helyes válaszokat kiválasszák és megjelöljék.

A teszt-kérdések vonatkozhatnak:

- általában a pályával kapcsolatos információkra (pl. pontmegnevezések, távok, átmenetek, szintkülönbségek, stb.)
- a versenyzési taktikára vonatkozó a rajt pillanatában eldöntendő kérdésekre (pl. erőbeosztás, technikailag legnehezebb átmenetek, kerülési lehetőségek, iramváltások, stb.).

A kérdésekre lehetőleg három választ adjunk meg. Egy válasz túl nagy eltérést tartalmazzon, egy válasz pontos legyen, egy pedig közel legyen a helyes megoldáshoz.

A teszt lapon annyi kérdést tegyünk fel, amennyi a 3–4 perces memorizálás után megválaszolható. Térképnézés közben a versenyzők nem láthatják a teszt-lapot, de a kérdések jellegét ismertessük.

Hívjuk fel a versenyzők figyelmét arra, hogy ne találgassák a megoldást, hanem azokra a kérdésekre feleljenek, amelyre meggyőződésük szerint helyes választ tudnak adni.

Az adott példában mindkét kérdéscsoportra találhatunk mintát.

Példa:



Teszt-lap

1.	Milyen hosszú a pálya?	4500 m	6100 m	6500 m
2.	Mi a 6. pont megnevezése?	kúp	etető	árok
3.	Melyik pont megnevezése: gödör?	1	3	2
4.	Hányszor keresztezel nyiladékot a 4–5 átmenetben?	4-szer	1-szer	3-szor
5.	Melyik a leghosszabb átmenet?	1–2	4–5	6–7
6.	Melyik átmenet igényli technikailag a legnagyobb figyelmet?	rajt–1	3–4	5–6
7.	Melyik átmenetre célszerű fizikailag a legtöbb energiát tartalékolni?	4–5	2–3	3–4
8.	Melyik pont mögött van jól használható felfogóvonal?	2	4	5
9.	Melyik átmenetben van a legtöbb bozótos terület?	rajt–1	5–6	6–7
10.	Melyik átmenet keresztezi a műutat?	1–2	3–4	4–5

2.25 Térképhelyesbítési gyakorlat

Intervallumos edzés közben – kisebb intenzitású terhelésnél – kisebb térképjavítási feladatok. Az intervallumos futásra a terepen olyan útvonalat jelölünk ki, esetleg szalagozással is, amely mellett különböző tereptárgyak, síkrajzi, domborzati idomok vannak.

A versenyzőkkel lefuttatjuk 2-szer – 3-szor a távot úgy, hogy az útvonal környezetének pontos megfigyelését adjuk feladatként. A következő kifutás előtt pl. azt a feladatot kapják, hogy futás közben mérjék fel szemmel, távolságbecsléssel, lépésszámlálással az útvonal mellett található sziklákat. A résztáv megtétele után a versenyzők olyan térképvázlatot kapnak, melyen az útvonal, és a tematikus domborzat van méretarányosan feltüntetve. Feladatuk, hogy a pihenőidő alatt a látott, és bemért sziklákat a vázlatra felrajzolják.

Ezt a feladatot folytathatjuk a domborzat finomításával, a csatlakozó utak, ösvények berajzolásával, a gödrök bemérésével, stb.

Az intervallumos edzés intenzitását 80% körül határozzuk meg.

2.26 Térkép-összerakási gyakorlat

Ha az egyes távok lefutása között a pihenőidő hosszabb, pl. 8–10 perc, ezt az időt térkép-összerakásra is felhasználhatjuk.

Egy tájfutó térképet vágunk fel kb. 2,5x2,5 cm-es négyzetekre, és a térképrészeket keverjük össze. A versenyzőknek pihenőidőben, nagyobb térkép esetén több pihenőszakaszban ezt a térképet kell összerakniuk.

Az összerakásnál könnyebbséget jelent, ha a térképet a térképrajzolat szélén vágjuk le, így a szélső részek illesztése a kivágot formájából is következik.

Ugyancsak segítséget jelenthetnek az É–D-i vonalak, ezért célszerű a térkép felvágását e vonalak mentén végezni.

