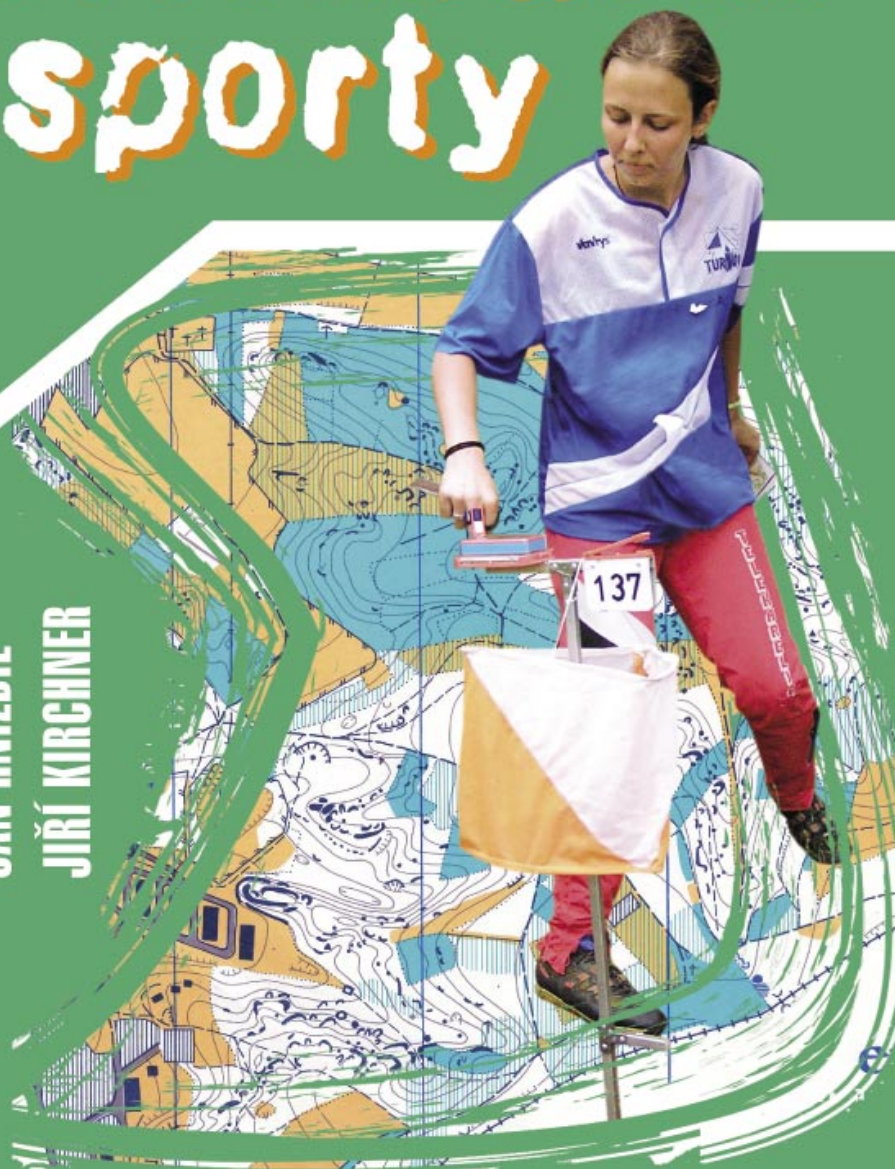


orientační sporty

JAN HNÍZDIL
JÍŘÍ KIRCHNER



běh • běh na lyžích • radiový • horská kola • potápění

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Jan Hnízdl, Jiří Kirchner

Orientační sporty

Spoluautoři některých kapitol: Václav Bradna, Zuzana Dvořáková,
Vladislav Lepšík, Tomáš Zdráhal

Recenzenti: PaedDr. Oto Louka, CSc., Mgr. Martin Nosek,
PaedDr. František Novotný

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2331 publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Hrábková
Grafická úprava Jiří Pros
Sazba Miroslav Vospěl
Fotografie Jan Hnízdl, Vratislav Lamač, Vladislav Lepšík, Milan Venhoda,
Michal Voráček
Návrh obálky Trilabit s.r.o.
Grafická úprava obálky Artedit s.r.o., Praha
Počet stran 100
První vydání, Praha 2005
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2005

ISBN 80-247-1058-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6010-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

► Úvod	9
► Orientační běh (Jan Hnízdl)	11
Historie	11
Základní pojmy	12
Popisy kontrol	16
Vybavení	17
Soutěžní kategorie	18
Druhy orientačních běhů	19
Tvorba mapy	20
► Trénink orientačního běhu (Jan Hnízdl)	22
Mapový trénink	22
Druhy mapových tréninků	25
Liniové mapové tréninky	25
Tréninky s volbou postupů a využitím azimutu	27
Kondiční příprava	32
Adaptace – základ tréninku	33
Energie pro organismus	33
Aerobní kontra anaerobní	34
Anaerobní práh	35
Superkompenzace	37
Testy kondice	38
Step test	39
Ruffierův index	39
Srdce a srdeční frekvence	40
Klidová srdeční frekvence	40
Maximální srdeční frekvence	41
Zotavovací srdeční frekvence	42
Jak budeme trénovat	42
Souvislé metody	42
Intervalové metody	43
Měřiče srdeční frekvence	45
Laboratorní vyšetření a hodnocení výkonnosti	48
Regenerace	50
Protahování	50
► Rogaining (Tomáš Zdráhal)	52
Úvod	52
Historie	52
Průběh závodu	53
Vybavení	57



Horský orientační běh	58
Závěr	58
▶ Mountain Bike Orienteering (Vladislav Lepšík)	59
Úvod	59
Co je MTBO	59
Historie	60
Disciplíny	61
Trénink	61
Vybavení	62
Závody	64
MTBO a ochrana přírody	64
Závěr	65
▶ Lyžařský orientační běh (Václav Bradna)	66
Úvod	66
Jak vznikl LOB	66
Na čem a jak se jezdí	67
Trénink	67
Závody	69
Vybavení	69
Závěr	70
▶ Radiový orientační běh (Jiří Kirchner)	71
Úvod	71
Jak vznikl ROB	71
Základní filozofie závodu	72
Průběh závodu	73
Vybavení	74
Rozdělení závodníků do kategorií	75
Prostor konání závodů	76
Umístění kontrol	76
Trénink	77
Kvalifikace	78
Závěr	78
▶ Orientační potápění (Zuzana Dvořáková)	79
Historie	79
Průběh závodu	79
Výstroj	81
Disciplíny	83
Technika plavání a trénink	87

► Automobilové orientační soutěže (<i>Jan Hnízdl</i>)	90
Průběh závodu	91
Vyhodnocení závodu	91
► Orientační závody zdravotně postižených (<i>Jiří Kirchner</i>)	92
Úvod	92
Historie	92
Problémy v adaptaci orientačního sportu pro zdravotně postižené	93
Hlavní rozdíly	93
Varianty orientačního sportu pro zdravotně postižené	94
► Závěr	96
► Literatura	97



Věnování

Některé kapitoly této knížky s námi měl psát kamarád – orienták Jirka Kuban. Bohužel, okolnosti nedovolily, aby mohl svou troškou do mlýna přispět. Proto bychom mu alespoň celé toto dílko chtěli věnovat. Snad se mu bude knížkou v orientáckém nebi dobře listovat.

Červenec 2005
Jan Hnízdl, Jiří Kirchner



Tato publikace je určena všem, jejichž zájem je zaměřen na oblast orientačních sportů. Ať už jsou to aktivní sportovci výkonnostní nebo rekreační úrovně, či zájemci, kteří hledají informace o aktivitách, které by stály za to vyzkoušet. Naším cílem je přinést v přehledné formě informace o všech druzích sportů a sportovních aktivit s přívlastkem orientační. Publikace je kolektivním dílem, jednotlivé kapitoly zpracovali odborníci na danou oblast orientačních sportů. Obsahově nejrozsáhlejší část je věnována klasickému orientačnímu běhu, neboť tvoří jakýsi společný základ pro všechny ostatní disciplíny. Zkrátka nepřijdou ani zájemci o ostatní odvětví, ať už to je orientační potápění, lyžařský orientační běh, orientační závody na horských kolech, nebo orientační sport zdravotně postižených.

Naším cílem je poskytnout čtenáři informace o vývoji, současném stavu, materiálně technickém vybavení i o tréninku jednotlivých orientačních disciplín.



