

KEZDŐ TÁJFUTÓK TECHNIKAI FELKÉSZÍTÉSE

HEGEDŰS ZOLTÁN

VIZSLASE@GMAIL.COM

EDZŐI KONFERENCIA 2017. JANUÁR 28.

BEVEZETÉS



Tájfutás:

- szabadidősport és az élsport összefonódása jellemzi:
90/10 %
- a legegészségesebb sport! Vállald!

Fizikai, szellemi, lelki fejlődés, kikapcsolódás.
Természetben, szabadban, tiszta levegőn.

EDZŐ

- hitelesség – őszinteség
- "kötőszék"
- szakmai ismeretek:
 - tájfutás
 - edzéselmélet,
 - pszichológia,
 - pedagógia,
 - anatómia, élettan,

GYEREKEKKEL FOGLALKOZUNK

Életkori sajátosságok:

Gyerekkorban 11-12 éves korig: az edzés játékos,

Serdülőkorban (lányok 11-15, fiúk 12-16 évesek): az edzés versengés jellegű, a fizikai terhelés még itt is észrevétlenül adódik hozzá,

Komoly, tudatos edzéseket ez a kor után érdemes.

Ez a szakmai programot is befolyásolja.

A gyerekek **félhetnek** az erdőben, ki kell alakítanunk a biztonságérzetüket, magabiztosságukat, nemcsak tájékozódni kell megtanítanunk őket.

És:

Nemcsak sportolunk, hanem ezalatt közösséget formálunk, személyiségeket alakítunk, és közben problémás gyerekekkel is találkozunk.

Iskolába kötelező járni, de nálunk akkor maradnak meg, ha olyat nyújtunk nekik, amit szeretnek, amit szívesen csinálnak, ha ezután még nagy teljesítményt is ki tudunk hozni belőlük, akkor ügyesek vagyunk.

Az biztos, hogy szívesen mozognak, főleg szabadban, ezt tölthetjük meg tájfutással.

A TÁJÉKOZÓDÁS TANÍTÁSA

Tájékozódás: Bozán György szerint ismeretlen terepen való eligazodás.

Tájfutásban elsődleges a terep és a térkép összevetése.

MIT CSINÁL A (KEZDŐ) TÁJFUTÓ PÁLYA KÖZBEN?

1. álláspont-meghatározás
térkép tájolása
2. döntés (útvonalválasztás), hova megyek? hogyan jutok oda?
3. merre induljak?
4. menet közben azonosítani kell az útba eső tereptárgyakat
5. fel kell ismerni azt a helyet, ahova meg akar(t) érkezni,
átmenet közben, szakaszonként
6. ellenőrzőpont megközelítése, pontfogás

Két cselekvés egymás után:

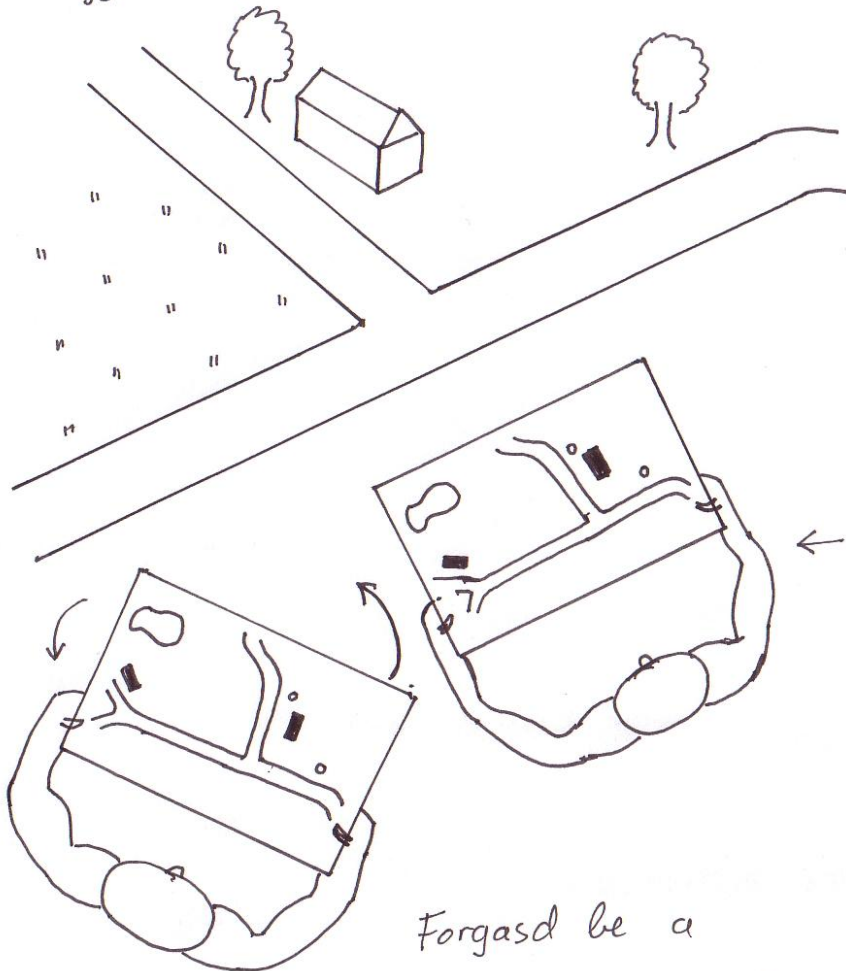
Álláspont meghatározás, döntés + Haladás

Á: önmagad betájolása – tájoló nélkül! fentről nézve, alaprajz

H: előre gondolkodás („melyik térképpel tájékozódsz?”)

Hogyan tájold a térképet?

A térkép így mutatja
a környezetet, mintha
fentről néznél le



→
Balra kell
fordítani a
térképet

Forgasd be a
Környező tereptárgyaknak megfelelően.

MIÉRT TÁJOLÓ NÉLKÜL KEZDJÜK?

Sokan először tájolóval tanítják a térkép tájolását.

Egyszerre két dologgal foglalkozunk: terep – térkép.

Ha így jól megtanulják a térkép – önmaguk betájolását, akkor nem a tájolóra hagyatkoznak, hanem a tájékozódás lényegét végzik el, és a tájolót, az eszközt csak az ellenőrzés, a pontosság érdekében használják.

Így sok gyakori hiba kiküszöbölhető: 180 fokos hiba, rossz felé indul útkereszteződésben, stb.

A TÁJÉKOZÓDÁS TANÍTÁSÁNAK MENETE

Kettős feladat:

Tájékozódás tanítása

**Tájékozódás elemeinek
nehezedő sorrendjében:**

1. Vonalas tereptárgyak mentén
2. Letérés az utakról
3. Domborzat használata
4. Összetett átmenetek, útvonalválasztás

Biztonságérzet kialakítása

Helyszín:

1. „sakktábla”,
2. tornaterem,
3. iskolaudvar,
4. ismert környék,
5. ismeretlen környék

Göran Andersson: Izgalmas, élvezetes és tanulságos

<http://np.netpublicator.com/np/n35166438/Silva-BOOK-Ages-6-12,-Hungarian,-final-version.pdf>

IZGALMAS,
ÉLVEZETES és
TANULSÁGOS!



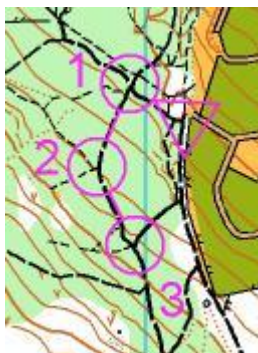
TÁJFUTÁS
AZ ISKOLÁBAN
6-12 ÉVESEKNEK

TÁJÉKOZÓDÁS VONALAS TEREPTÁRGYAK MENTÉN: EGYDIMENZIÓS TÁJÉKOZÓDÁS – TÁJOLÓ NÉLKÜL

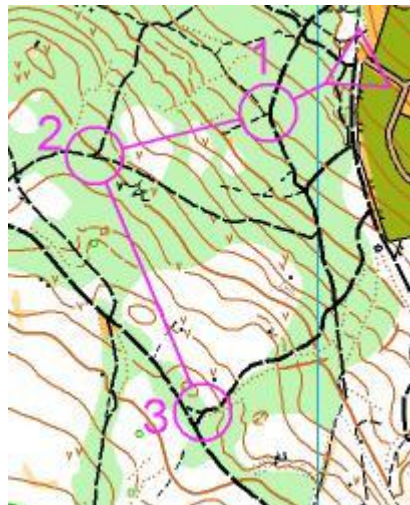
térképjelek tanítása menet közben, a valóságban – jobban rögzül (ellenőrzés tesztekkel is)

1. pontok minden kereszteződésben, pálya csak az utakon vezet
2. pontok nem minden kereszteződésben, pálya csak az utakon vezet
3. egyes átmenetek más vezetővonalak mentén: jelleghatár, rét széle, nyiladék, (ügyesebbekkel: gerinc, völgy, árok)
4. az átmenet szakaszokra bontása
5. átvágás utak között, útkereszteződésből útkereszteződésbe,
6. útvonal választási feladatok utakon (domborzat felhasználása nélkül)

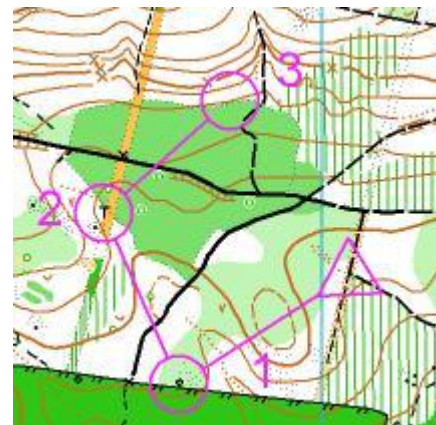
1.



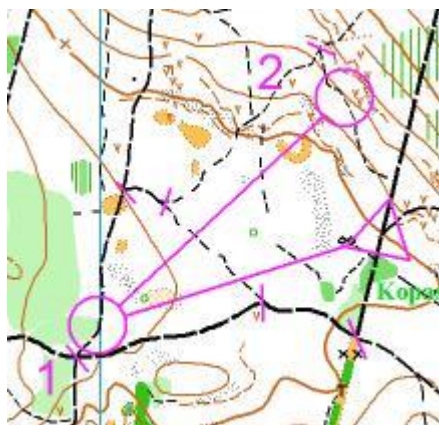
2.



3.

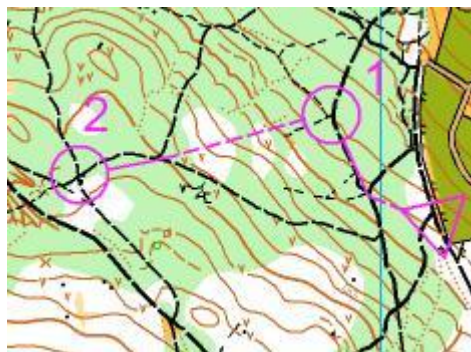


4.



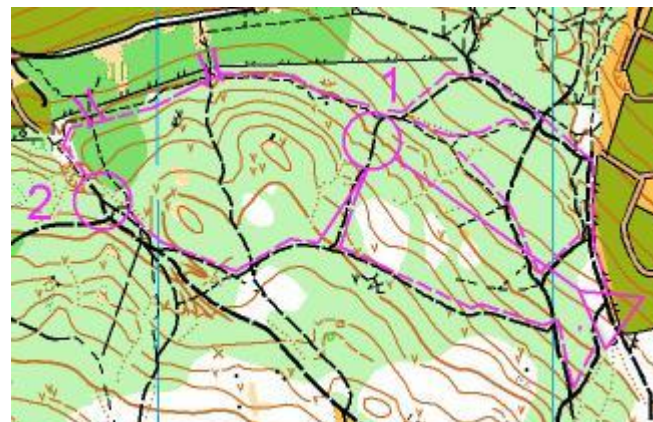
SZAKASZOK

5.



ÁTVÁGÁSOK

6.

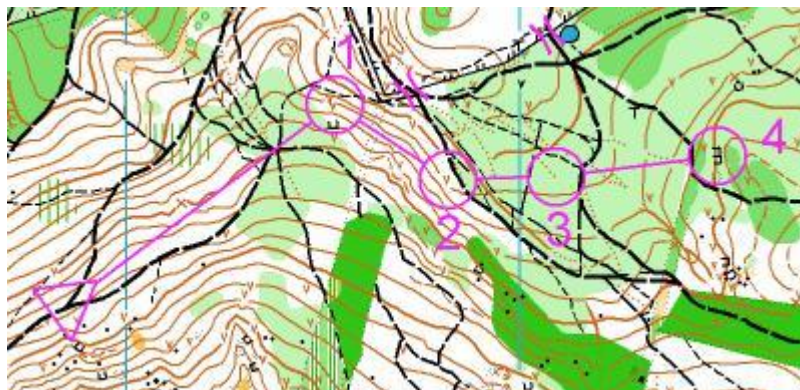


ÚTVONALVÁLASZTÁS

LETÉRÉS AZ UTAKRÓL: KÉTDIMENZIÓS TÁJÉKOZÓDÁS

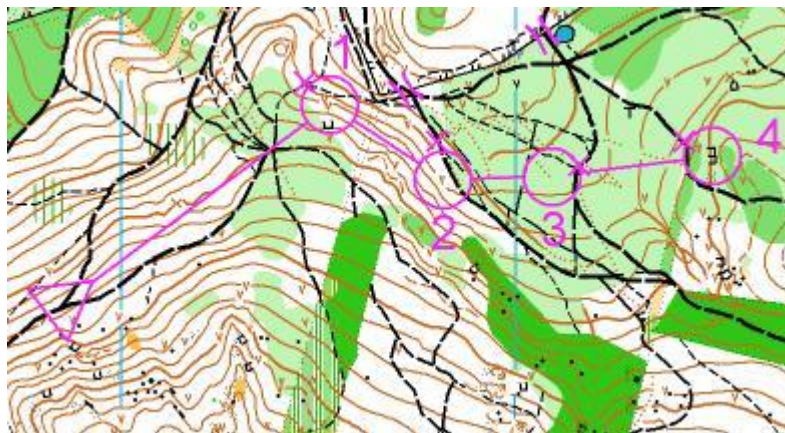
1. pontok az utak közelében, éppen nem láthatók az utakról: térképolvasás és iránymenet, először meg lehet próbálni tájoló nélkül, később tájolóhasználattal – a tájékozódás lényegét tanulja meg, aztán az eszközhasználatot
2. támadópont használata
3. átvágás az utak között, nagyobb távolságon
4. pontok az utaktól távolabb: térképolvasás és iránymenet
5. ellenőrzőpont megközelítése, pontfogás technikája, támadópont használata

1.



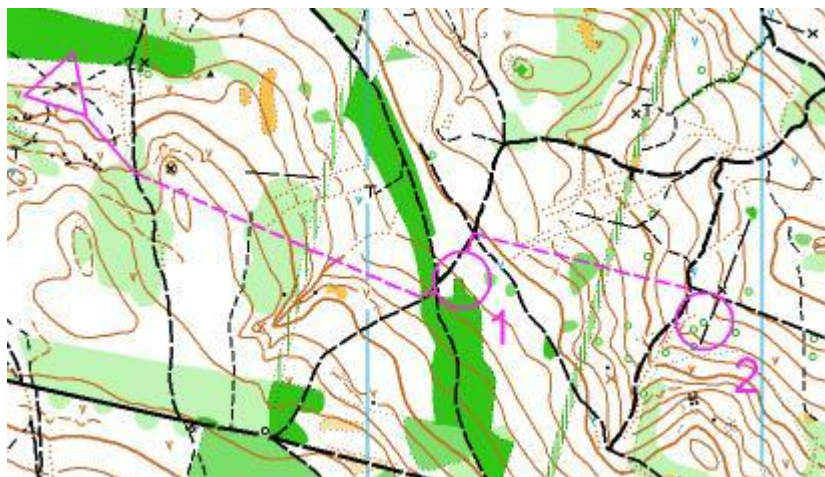
PONTOK AZ UTAK MELLETT

2.



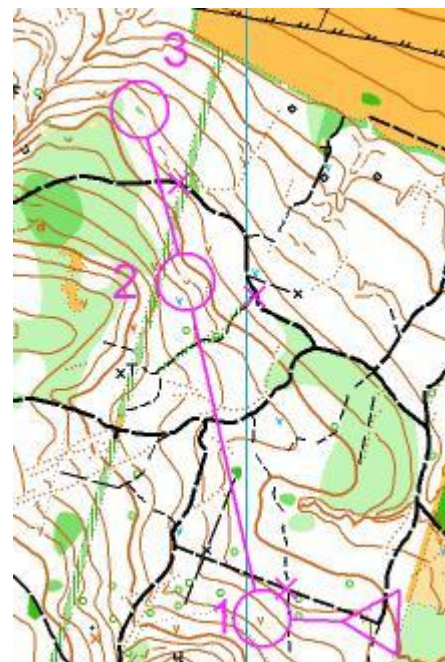
TÁMADÓPONT

3.



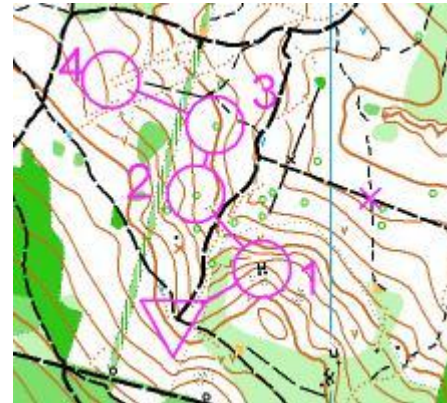
ÁTVÁGÁS NAGYOBB TÁVOLSÁGON

4-5.

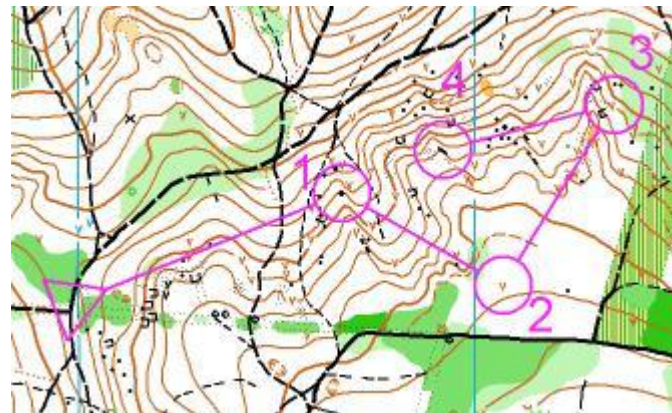


AZ EGÉSZ ÁTMENET AZ ERDŐBEN UTAK NÉLKÜL, UTAKAT LEGFELJEBB CSAK KERESZTVE

1. rövid átmenetek, egyszerű feladat, jól felismerhető tereptárgyak között: iránymenet, térképolvasás, támadópont, felfogóvonal a pont mögött

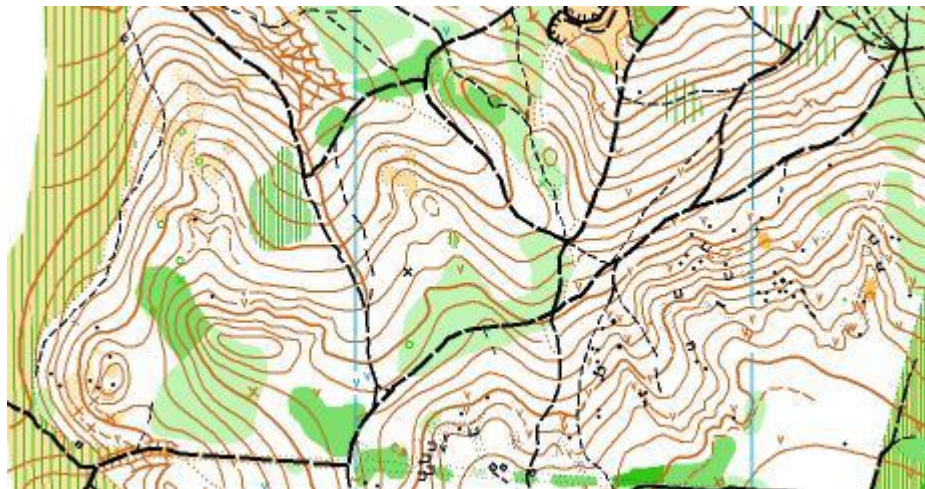


2. hosszabb átmenetek, de ehhez kell a domborzat ismerete és használata is



DOMBORZATOLVASÁS MEGTANÍTÁSA, HÁROMDIMENZIÓS TÁJÉKOZÓDÁS

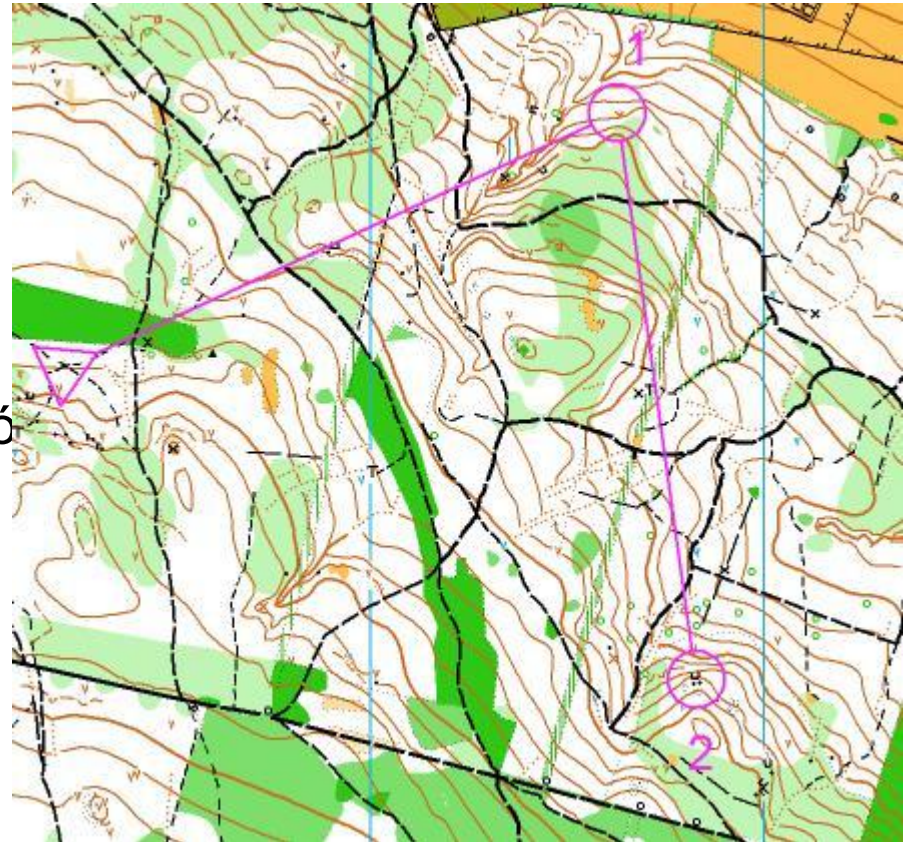
1. Kezdőpont: legmagasabb pont, hegytető – onnan lejt
2. domborzati formák megtanulása:
 - a. modellezés: homok, gyurma, stb.
 - b. domborzati formák között: „árvíz”
3. Bozán Gy. gyakorlatai: TÁJOLÓ 2016. 4-5. szám
4. domborzati tereptárgyak felhasználása terepen közben
 - a. vezetővonalak mentén: gerinc, völgy, szintmenet
 - b. meredekség, magasság érzékelése, felhasználása
 - c. pontszerű domborzati elemek között:
domb, teknő/töbör, oldalban mélyedés, nagy gödör, stb.
 - d. összetett domborzati formák között



ÖSSZETETT ÁTMENETEKET TARTALMAZÓ PÁLYÁK

1. Az átmenetekben használni kell a domborzati, növényzeti, síkrajzi tereptárgyakat, szükség van iránymenet végrehajtására
2. Összetett átmeneteket tartalmazó pályák útvonal-választási feladatokkal: kipróbálni az egyes változatokat, összehasonlítani

Ez már nem kezdők pályája.



BIZTONSÁG - PONTOSSÁG

A pályán az ellenőrzőpontokra kódot tehetünk, ezzel növeljük a gyerekek biztonságérzetét, ebből is tudni fogja, hogy jó helyre érkezett,

Később,

ha a pontosságot, a térképhasználatot akarjuk erősíteni, akkor egyes edzéseken nem teszünk kódokat – akkor csak a térkép alapján döntheti el, jó helyen van-e, és nincs lehetősége találmra keresgélve megtalálni a helyes kódú pontokat.

VÁLTOZATOSSÁG

A tájfutás jellemző sajátossága a változatosság.

Ezt edzéseken is alkalmazni kell, hamar megunják, ha mindig ugyanott, mindig ugyanazt kapják.

Váltogatni kell a helyszíneket, és a feladatok jellegét.

Érdemes alkalmanként több rövid pályát adni, gyorsan visszaérnek, nem maradnak el sokáig, ha hibáztak meg lehet beszélni, újra próbálkozni. A legrövidebb a csillagálya.

Fontos, hogy megtanulják az önálló feladatmegoldást:

- először biztonságérzetet szerezni, csoportosan, párosával, egyedül,
- edző elől, az útvonalon mindenkinek más pontoknál kell bélyegezni,
- ugyanez csoportosan edző nélkül, majd egyesével,
- sok rövid pálya, mindenki másikra megy,
- ugyanez duplázható, ha szembefutnak azonos pályán, ezzel a fizikai terhelés is fokozható észrevétlenül, ha versenyeznek egymással, ki ér be előbb

Ezekon kívül még ezernyi más feladattal, játékkal lehet színesíteni, fejleszteni a foglalkozásokat, edzéseket.

**JÓ MUNKÁT, SIKEREKET, SOK
KIS TÁJFUTÓT KÍVÁNOK!**

II. RÉSZ

RAJZOLÓS EDZÉS

Összetett, kombinált résztávós edzés, elméleti – modellezett tájékozódási – feladatokkal:

- adott kör lefutása edzésterv szerinti számban, időméréssel,
- a kör lehet atlétikai pályán, úton, de a legjobb, ha erdei terepen,
- nagyon tudatos és ambiciózus sportolók esetén lehet az erdőben iránymenetekből álló kör is,
- a futás megkezdése előtt feladatot kapnak egy-egy kártyán, a futás kezdetekor a kártyát leteszik, és a megadott feladatot futás után lerajzolják,
- a feladat lehet akár matematikai, logikai is, de lehetőleg tájfutó jellegű legyen: térképrészleten pontok, egy-egy átmenet. A feladat lehet memória, útvonalválasztás+memória, átmenet szakaszolása+memória,

RAJZOLÓS EDZÉS 2.

- a feladat igazából egyik esetben sem memória, hanem kiválasztani azt a néhány fontos részletet, ami szükséges, tehát a feladat DÖNTÉS, aztán ennek a kevés tereptárgynak, részletnek a megjegyzése már nem nehéz,
- az adott részletek, kiválasztása egyéni, ami neki a legfelismerhetőbb, ezt tapasztalatból tudnia kell, illetve meg kell tapasztalni, kipróbálni, gyakorolni. A dolog ezen része nem ezen az edzésen történik, itt csak használja,
- ez a feladat azoknak a leghasznosabb, akik „tájfutó módon” oldják meg, tehát, mintha végighaladnának ott a terepen, mert modellezik a versenyszerű feladatot,
- a kártyán kapott feladat megnézése és a döntés lehet kocogás közben, hogy a futás közbeni térképezést is gyakorolják,
- ráadásként a kör végén lehet bélyegezni, mint az ellenőrzőpontnál. Ez ma már kevésbé érdekes, mint régen a lyukasztásnál, de azért számíthat ma is, hogy ki, milyen gyorsan használja a dugókat.

RAJZOLÓS EDZÉS 3.

Az edzés változatos, érdekes, nem unalmas, és sokféle képességet fejleszt. Érdemes egyszerűbb formában kezdeni, az összes feladatot később fokozatosan beépíteni.

Az edzőnek lehetősége van a különböző feladatok végrehajtását megfigyelni, javítani.

Az elkészült rajzok alapján értékelhető, ki milyen útvonalat választott, milyen, mennyi tereptárgyat „használt”, ezeket arányosan, helyesen ábrázolta-e

Az OSC-s fiatalok mindig nagyon szívesen csinálták.

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!