

Tájfutó edzés SI-vel térkép nélkül

Magyar
Tájékoztatói
Futó Szövetség
edzői
konferencia
Mézes Tibor Sólyom
2021. február 6.



A nagy MIÉRT!

- Már korábban is voltak ilyen edzéseink és a COVID-19 még jobban előtérbe helyezte
- A tájfutók számára „unalmas” téli edzések feldobására
- A helyszínen minimális időigényű előkészület és bontás
- Futás közben használjuk a fejünket is
- A kezdők kerülik a lámpás térképes edzéseket



Eszköz igény

- ▶ SI rendszer (dobozok, dugókák)
- ▶ (színes) nyomtató
- ▶ Laptop a kiolvasáshoz
- ▶ [EasyGec letöltése](#)



Miért jó az edzőnek?



- ▶ Otthon elemezhetőek az eredmények nyugodt körülmények között
- ▶ Önálló, önjáró kiolvasás, egyből visszajelzés a versenyzőnek
- ▶ Maga is edzhet



- ▶ Nincs azonnali kapcsolat a versenyzőkkel, késleltetett hibajavítás
- ▶ Emiatt nem tud pontosan tervezni.

Variációs lehetőségek

- nem rekortán, hanem egy terepkör
- több kör
- több/kevesebb sor a feladatban
- több/kevesebb feladat
- szakaszos/tömegrajtós indítás
- számolandó erősítő elem a futókörön
- differenciált feladat kiadás tudásszint szerint
- minél könnyebb a feladat annál nagyobb a futótempó
- „mindenki” máshol kezd



Konkrét megoldások

- ▶ Lehet, hogy ezeket már más is alkalmazta a világban; ami nagyon rossz, mert nekem újra ki kellett találnom őket. ☹

Dobozok emelkedő kódsorrendben fogása

variációk

- ▶ 10 doboz (pl 31-40 kódú) lefordítva véletlenszerű sorrendben (lefedve a hátulja)
- ▶ egy kör futás után mindig két dobozt lehet felfordítani
- ▶ minden kör végén két dobozt lehet érinteni

- ▶ $x \times 10$ ($x \times y$) doboz használata
- ▶ nem mindenki a legkisebbtől kezdi, valaki(k)nek csökkenő sorrendben
- ▶ a dobozok kódjai nem folytatólagosak (hogyan melyik hiányzik vagy megmondjuk előre vagy nem)
- ▶ tudatos kevert sorrend használata
- ▶ a dobozokat nem egy helyre kihelyezni (pl a kör négy „sarka”)
- ▶ több/kevesebb doboz felfordítása, érintése

Véletlenszerű kódsorrendben dobozok érintése

- 20 doboz
- A „pályák” 10 kódból állnak véletlen sorrendben
- Fél kör tanulás/fél kör futás
- A „pályák” száma véges, hogy összehasonlítható legyen

Variációk:

- A „pályák” több/kevesebb kódból állnak
- Több/kevesebb tanulási táv



<u>1</u>
31
37
39
32
42
38
34

Szimbólumok megjegyzése

- ▶ 16 szimbólum
- ▶ Különböző hosszúságú „pályák”
- ▶ Variációk, ahogy eddig minden változót növelni, csökkenteni



3	
narancs	négyzet
fekete	háromszög
kék	csillag
bíbor	négyzet
barna	kör

barna	kör	31
kék	hullám	32
zöld	pont	33
fekete	hullám	34
piros	kereszt	35
sárga	kör	36
barna	csillag	37
piros	háromszög	38
bíbor	négyzet	39
zöld	ellipszis	40
sárga	ellipszis	41
narancs	kereszt	42
kék	csillag	43
bíbor	pont	44
narancs	négyzet	45
fekete	háromszög	46

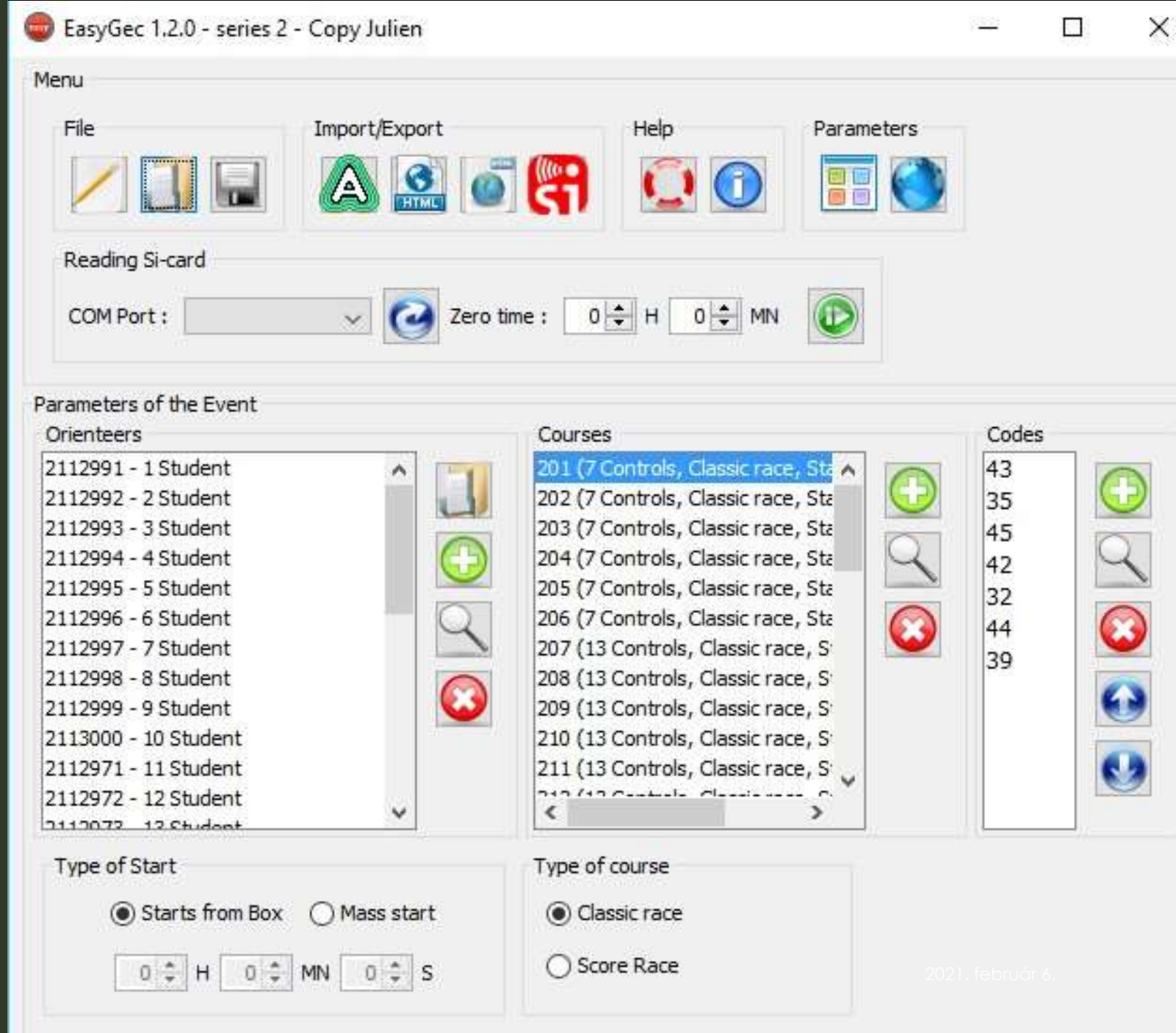
„Virtuális” eTempO

- Régi feladatok újra megoldása futás közben
- A választ meg kell jegyezni a futókörben
- Időmérés
- Az SI kiolvasás ebben az esetben csak a teljes feladat után



EasyGec

- ▶ Nálunk mindenki ugyanazzal a dugókéval fut, előre betöltök mindenkit versenyzőként.
- ▶ Ugyanazt a pályát pontbegyűjtőként és kötött sorrendben nem tudjuk kiolvasni.
- ▶ Ha túl rossz a megoldás, lehet, hogy nem jó pályához rendeli hozzá a kiolvasást.
- ▶ Nem itt készítem a pályákat.
- ▶ Ha nincs törölve a dugóka másodszorra is ugyanabba a pályába olvassa be.



Kérdések?

Köszönöm a figyelmet!

Magyar Tájékozódási Futó Szövetség edzői konferencia,
Mézses Tibor Súlyom: Tájéfutó edzés SI-vel térkép nélkül



umberto@pezzetta.it

2021. február 6.