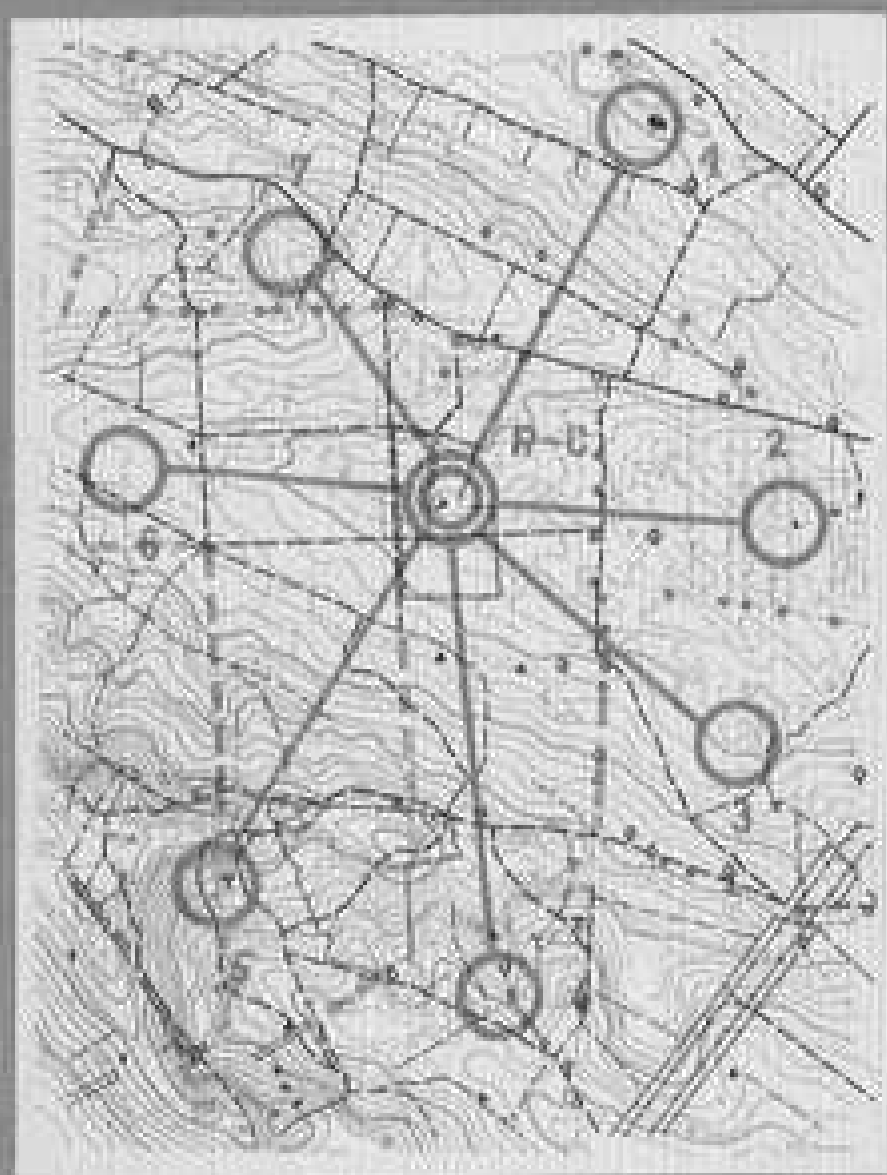


Gombkötő Péter

TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉSGYAKORLATOK



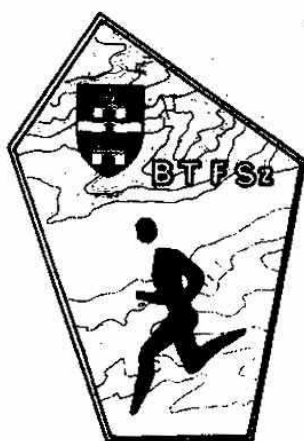
BUDAPESTI
TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ
SZÖVETSÉG

A tájekeződési futás kiskönyvtára

2

Gombkötő Péter

TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉSGYAKORLATOK



KIADJA:

B U D A P E S T I

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG

1 9 7 2

Felhasznált irodalom

Általános elméleti ismeretek
/A sportoktatói tanfolyamok anyaga/
Sportkiadó, Budapest, 1965.

Martin Sollberger:
Ein Schlüssel zur Natur
IOF kiadvány, 1969.

dr. Nádori László:
Az edzés elmélete és módszertana
Sportpropaganda, 1967.

TARTALOM

| | |
|---|----|
| Előszó | 3 |
| Bevezetés | 4 |
| 1. Tájékozódási edzésgyakorlatok | 7 |
| 1.1. Térképolvasás oktatása | 7 |
| 1.1.1. Térképolvasó túra | 7 |
| 1.1.2. Térképolvasó futás | 8 |
| 1.1.3. Finom térképolvasás | 8 |
| 1.2. Útvonalkövetés gyakorlása | 9 |
| 1.2.1. Jelölt pálya követése | 9 |
| 1.2.2. Útvonalkövetési gyakorlat | 9 |
| 1.3. Iránymenet, távolságmérés gyakorlása | 12 |
| 1.3.1. Iránymenet irányfésűre | 12 |
| 1.3.2. Tört iránymenet irányfésűre | 13 |
| 1.3.3. Sokszögű iránymenet | 13 |
| 1.3.4. Távolságmérési gyakorlat | 16 |
| 1.3.5. Vakrepülés | 16 |
| 1.3.6. Ablakos gyakorlat | 17 |
| 1.4. Szintfutás gyakorlása | 17 |
| 1.5. Emlékezőképességet fejlesztő gyakorlatok | 20 |
| 1.5.1. Memóriagyakorlat minden ponton elhelyezett térképekkel | 20 |
| 1.5.2. Memóriagyakorlat egyes pontokon elhelyezett térképekkel | 21 |
| 1.5.3. Pontbegyűjtő verseny emlékezetből | 21 |
| 1.6. Kombinációs készséget fejlesztő gyakorlatok | 24 |
| 1.6.1. Pontgyűjtő verseny /score-futás/ | 24 |
| 1.6.2. Csoportos betűgyűjtő verseny | 25 |
| 1.6.3. Útvonalválasztási gyakorlat | 25 |

| | | | |
|--------|---|---------|----|
| 1.7. | Edzőversenyek – háziversenyek | | 26 |
| 1.7.1. | Normál edzőverseny | | 26 |
| 1.7.2. | Edzőverseny részidőkkel | | 26 |
| 1.7.3. | Edzőverseny fázisnyomaton | | 27 |
| 1.7.4. | Tömegrajt gyakorlása | | 28 |
| 1.7.5. | Edzőverseny prémiumpontokkal | | 28 |
| 1.7.6. | Váltó edzése | | 29 |
| 1.7.7. | Vakablakos gyakorlat | | 29 |
| 1.8. | Edzés tájoló nélkül | | 30 |
| 1.9. | Elméleti pályakitűzőversenyek; pályakitűzés, mint tájékozási edzés | | 30 |
| 1.10. | Térképhelyesbités, mint tájékozási edzés | | 30 |
| 2. | Edzésszervezés, lebonyolítás | | 31 |
| 2.1. | A technikai edzések terepe | | 31 |
| 2.2. | Az edzések felépítése | | 32 |
| 2.2.1. | Csillagedzés | | 32 |
| 2.2.2. | Köredzés | | 33 |
| 2.3. | Az edzések célja | | 34 |
| 2.3.1. | Egycélú edzések | | 34 |
| 2.3.2. | Többcélú edzések | | 34 |
| 2.4. | A gyakorlatok előkészítése | | 35 |
| 2.5. | Az edzések változatossága | | 37 |
| 2.6. | A feladatok teljesítésének ellenőrzése | | 38 |
| 2.6.1. | Letépőcédula | | 38 |
| 2.6.2. | Matematikai műveletek számokkal | | 38 |
| 2.6.3. | Bélyegzés | | 39 |
| 2.7. | Értékelés, jutalmazás | | 39 |
| 3. | Fizikai és tájékozási edzések összekapcsolása | | 40 |
| | Irodalomjegyzék | | 42 |