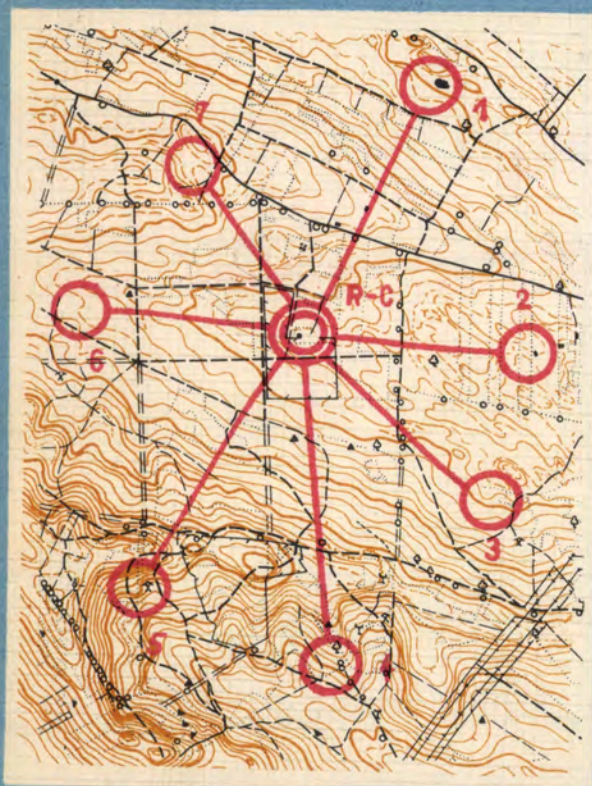


Gombkötő Péter

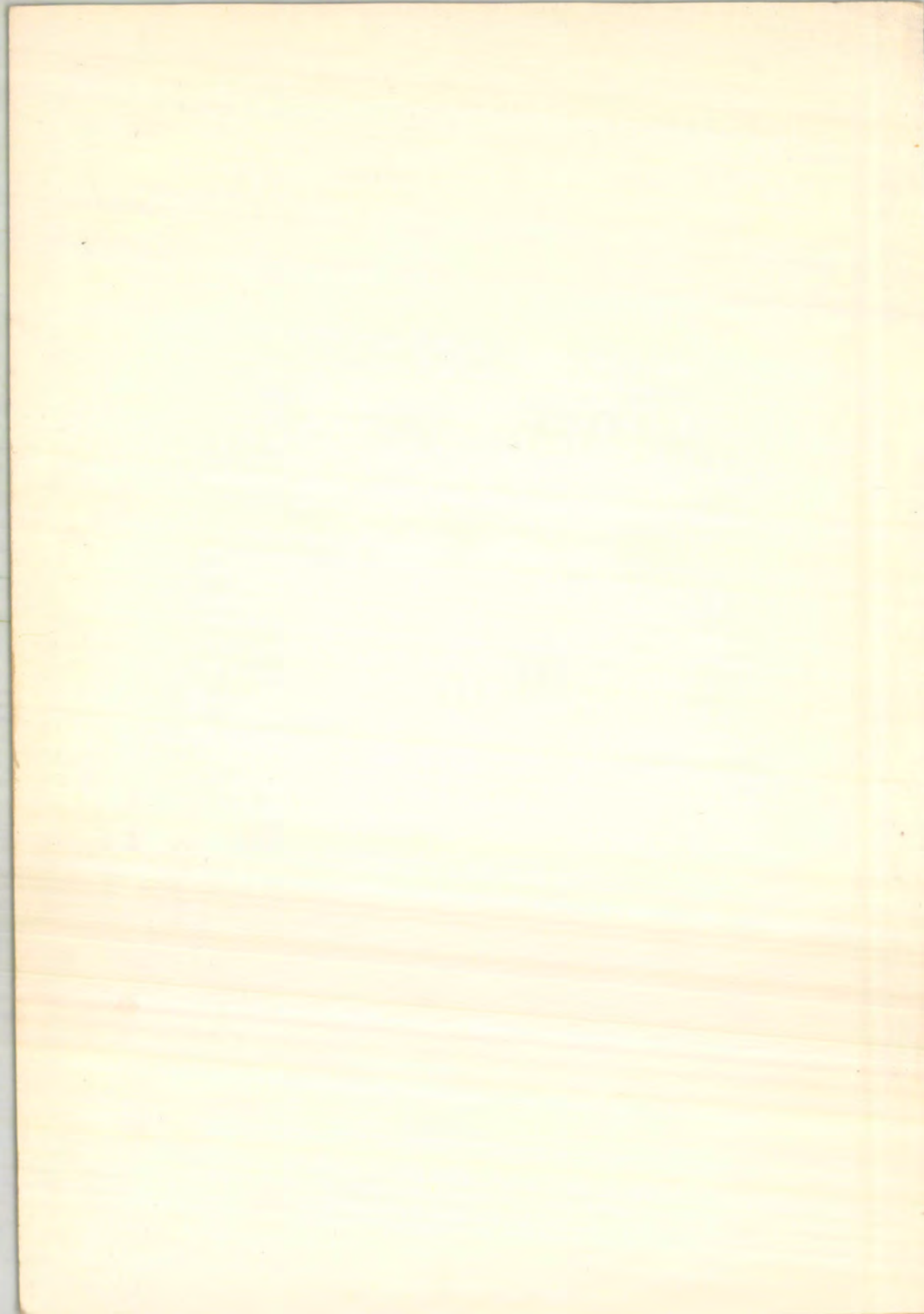
# TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉSGYAKORLATOK



BUDAPESTI  
TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ  
SZÖVETSÉG

A tájékozódási futás kiskönyvtára

2



Gombkötő Péter

# TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉSGYAKORLATOK



KIADJA:

B U D A P E S T I

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG

1 9 7 2



A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS KISKÖNYVTÁRA -2

A sorozatot szerkeszti:

dr. VIZKELETY LÁSZLÓ

Versenybíró és versenyzőképző  
tanfolyamok jegyzete

Lektorálta:

HARDICSAY MÁRIA

Felelős kiadó: Hosszú Aurél  
Műszaki szerkesztő: Schell Antal  
Terjedelem: 2,75 / A/5 / iv  
Ábrák száma: 19  
Példányszám: 500

Számgép sokszorosító üzeme  
Fv: Magyarszéky Béla  
Tsz: 720131

## ELŐSZÓ

Ez a kis füzetecske elsősorban azok számára íródott, akik nemrég kezdtek el a tájékozódási futás oktatásával foglalkozni. Az ő munkájukat szeretné megkönnyíteni azzal, hogy ismerteti mindazokat a gyakorlatfajtákat, amelyek segítségével a tájékozódás technikai és taktikai elemeit megismertethetik, megtaníthatják és gyakoroltathatják. Remélhetőleg hasznosan forgatják majd a tapasztaltabb oktatók és versenyzők is, egy-két új gondolatot vagy edzésszervezési formát talán ők is találnak e kis füzetben.

Mivel elég sok szakosztályban az edzéseket csak egy tapasztaltabb, idősebb versenyző irányítja, akinek edzői képesítése nincsen, szükségesnek látszott, hogy a tényleges gyakorlatanyag előtt egy-két pedagógiai elvet megemlítsék, illetve néhány pedagógiai tértelt vázlatosan ismertessék. Ezek alkalmazása nélkül az edzések nem érhetik el a kívánt hatást.

A következőkben felsorolt gyakorlatanyag a hazai és külföldi szakirodalom áttanulmányozása, tapasztalt edzők és versenyzők, valamint a szerző által alkalmazott és végrehajtott gyakorlatok összegyűjtése során állt össze és természetesen koránt sem jelenti azt, hogy lezárt anyagnak tekinteném. Ezúton is kérjük azokat a sporttársakat, akik e füzet tartalmát ki tudják és ki akarják egészíteni, hogy javaslataikat a BTFSZ Edzőbizottságához juttassák el, hogy nyilvánosságra hozzassuk azokat, s ezzel is a tájékozódási futás ügyét segítsük.

Budapest, 1971. október hó

Gombkötő Péter

## BEVEZETÉS

A tájékozódási sportágban meghonosodott kifejezés szerint a technikai edzések a sportolók oktatásának egyik területét alkotják. Ezen edzések folyamán kell a sportolóknak a versenyzéshez szükséges tájékozódási ismereteket elsajátítaniok és alkalmazásukban a kellő gyakorlatot megszerezniök. Itt is érvényesek az oktatás folyamatát jellemző alapelvek, amelyek közül csak néhányat említek meg: következetesség, folyamatosság, életkori sajátosságok figyelembevétele, elmélet és gyakorlat kapcsolata. Azt hiszem, felesleges részletesen fejtegetni, hogy ezek figyelmen kívül hagyása kétséges teszi az oktatás sikerét.

Tekintsük át röviden az oktatás folyamatát és vizsgáljuk meg az iránymenet oktatását egy példán keresztül.

1. Az oktatási folyamat a feladat bemutatásával kezdődik. Példánkban tételezzük fel, hogy a térképről való iránylevételelt a sportolók terepen már elsajátították. Kinn a terepen az edzőnek tehát azt kell bemutatnia, hogyan tartsák a beállított tájolót, a tájoló által kijelölt irányt hogyan rögzítsék a terepen egy, még látótávolságban levő jellegzetesebb fához, sziklához, stb., majd oda eljutva hogyan határozzák meg újból a kívánt irányt.

A feladat és végrehajtásának megértése után a sportolók megkísérik a feladat végrehajtását. Természetesen az először nem sikerül hibátlanul; a végrehajtás során a sportoló lassan, bizonytalanul végzi el a gyakorlatot. Jellemző erre a fázisra, hogy feleslegesen sok energiát, figyelmet köt le, a sportoló nem képes közben mást - pl. domborzati formákat - is figyelni.



2. A következő fázis a javítás, a finomítás. A sportoló által elkövetett hibákra hívjuk fel a figyelmét, újból bemutatva a helyes végrehajtást. Megismertetjük vele, hogy a környezet milyen hatással van a végrehajtásra, s hogyan tudja a környezet hatásait el-  
lensúlyozni. Ilyen zavaró hatás lehet az iránymenetnél a sűrű bozótos, az apró metsződésekkel szabdalt hegyoldal, amelyek -  
nél az un. derékszögű kitérés, vagy a sűrűbb iránykijelölés biztosítja a helyes végrehajtást.

3. Az oktatás folyamatának harmadik részében a sokszori ismétlés hatására a feladat végrehajtása biztossá válik. A sportoló figyelme már nemcsak a részletekre, hanem a feladat egészének helyes végrehajtására irányul és a részfeladatokat szinte automatikusan hajtja végre. A környezet zavaró hatásait észleli, elbirálja, a végrehajtást ennek megfelelően tudatosan módosítja. Míg a feladat bemutatásakor és az első kísérleteknél igyekeztünk a zavaró hatásokat kiküszöbölni, enyhén lejtő, jól futható tiszta szálerdőt választva, most a legváltozatosabb domborzati és terepfedezeti viszonyok között gyakoroltatjuk az iránymenetet.

A versenyek fokozottabb tempója, az ezzel együtt-járó feszítettebb idegállapot, szintén a zavaró hatások egyike lehet, amire versenyszerű gyakorlással tudjuk a sportolókat felkészíteni.

4. Ahhoz, hogy a megszerzett képességeket mindig biztosan, a körülményeknek megfelelően tudják alkalmazni, szükséges az állandó gyakorlás, a rendszeres ismétlés. Még a legjobb versenyzőknek is szükséges néha olyan alapgyakorlatot végezni edzés közben, mint az iránymenet. E rövid áttekintéshez még annyit kell hozzáfűzni, hogy az új ismeretek elsajátítása általában pihenten eredményes,

ezért az edzés első részében kell, hogy helyet kapjon. A versenyzőnek azonban a verseny végén, fáradtan is jól kell tudni a feladatokat megoldania, ezért edzések végén, nehéz fizikai igénybevétel után is gyakoroltatni kell a technikai elemeket.

Figyelembe kell venni azonban azt is, hogy nem tudunk "csak tájékozási" edzést tartani. Egy 400-500 méteres irányfésűn 6-8 feladat végrehajtása - esetleg nehéz terepviszonyok között - időben és távban is olyan fizikai megterhelést jelenthet, amelyet az edzőnek a versenyző heti fizikai edzőmunkájánál is figyelembe kell vennie. Kedvezően kihasználható viszont az a lélektani tény, hogy ilyenkor a versenyző a tájékozási feladattal van elfoglalva, szinte csak úgy "mellékesen" fut, s így fizikai terhelését káros idegrendszeri reakciók nélkül emelhetjük.

Végül külön ki kell emelni azt, hogy a tájékozási futás egyéni sport, versenyzőink csak akkor lesznek eredményesek, ha az önálló munkát, az egyéni feladatmegoldást már az edzéseken megszokták és elsajátították.



# 1. TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉSGYAKORLATOK

Az ismertetésre kerülő gyakorlatokat, illetve a tájékozdási ismeretek elsajátítását elősegítő tevékenységeket a gyakorlatok célja és hatása alapján 10 csoportban foglaltam össze.

## 1.1. Térképolvasás oktatása

Célja, hogy a versenyzők a térképolvasást, azaz az egyes síkrajzi és domborzati elemek felismerését, a térképi jel és a terepen látott elem összevetését a terepen haladva a gyakorlatban sajátítsák el, a térkép alapján történő helyzetmeghatározást megtanulják.

### 1.1.1. TÉRKÉPOLVASÓ TÚRA

Kezdők oktatásánál játszik nagy szerepet. Alkalmas a térképjeleknek megfelelő síkrajzi és domborzati elemek bemutatására, mert igen sok városi gyerek nem tudja milyen a vadles, egy vadetető, egy erdővágás, metsződés, orr stb. Alkalmas továbbá a térkép "betájolásának" gyakorlására is. Fontos, hogy előtte bizonyos elméleti ismereteket már elsajátítsanak, mert így a túrák eredményessége sokkal jobb lehet. Lehetőség szerint mindenki kapjon térképet és a vezető magyarázatát azon kövesse, az esetleges feladatokat saját térképén önállóan oldja meg. Eleinte elegendő, ha csak a gyakorlat, vagy túra vezetőjénél van tájoló és az ÉSZAK-i irányt folyamatosan ő határozza meg. Később, vagy ha csak kevés ilyen csoportos túrára van mód, a résztvevők is vihetnek iránytűt, esetleg tájólót. A térképes oktatásnál fő szempont a térkép ismertetése és a terepelemek felismerése.

Kevésbé kezdők kisebb csoportokban egy-egy szakaszt önállóan tehetnek meg, hogy a térkép alapján történő haladást is gyakorolják.

Ezek a túrák – különösen gyerekeknél – játékosak, sok élményt nyújtóak legyenek. Szerepeljen tehát az útvonalban egy barlang, vagy egy szép kilátást nyújtó csúcs, esetleg várrom, félóra foci egy nagyobb tisztáson, vagy egy rögtönzött számháború, mert ez is hozzásegít ahhoz, hogy legközelebb is szívesen jöjjenek, és megszeressék sportágunkat.

### 1.1.2. TÉRKÉPOLVASÓ FUTÁS

Fizikailag képzetebbeknél 3-4 fős csoportokban alkalmazható. A "vezető" változatos útvonalat követ a terepen, a résztvevők pedig a náluk lévő térképeken folyamatosan követik az útvonalat, amit a vezető időnként ellenőriz. A vezetést sorban át lehet adni a csoport tagjainak, az edző csak akkor lép közbe, ha a soros vezető hibát követ el. Ez az edzés lehetőséget ad az oktatónak, hogy a fizikai megterhelést is megfelelően adagolja.

### 1.1.3. FINOM TÉRKÉPOLVASÁS

Ez a gyakorlat a térképolvasásban már bizonyos jártasságot szerzett sportolók számára célszerű, és ott végezhető el, ahol 1-2 km<sup>2</sup> nagyságú, apró részletekben gazdag változatos terep található, és e területről jó térkép áll rendelkezésre. Például a Budapesti Edzőpálya II. térképén a Remetehegy környéke, vagy a Bükk 4. térképén a Felső-forrás – Udvarkő barlang környéke.

A sportolók egyénileg, vagy csoportosan vezetővel többször keresztülfutnak a területen különböző útvonalakon, miközben minden részletet azonosítanak, minden apró sikrajzi tereptárgyat, domborzati idomot felkeresnek.



## 1.2. Útvonalkövetés gyakorlása

### 1.2.1. JELÖLT PÁLYA KÖVETÉSE /1. ábra/

A sportolók által követendő útvonal a terepen van szalagozással jelölve. Az útvonal fizikai nehézségét természetesen a résztvevők életkora és felkészültsége szabja meg. A sportolók végigfutnak a kiszalagozott útvonalon, majd utána térképükre emlékezetből rajzolják be az útvonalat. Változatosabbá tehető a feladat, ha egy-egy jellegzetes helyen ellenőrzőpontot is elhelyezünk, és ezek helyét is be kell a térképre rajzolni.

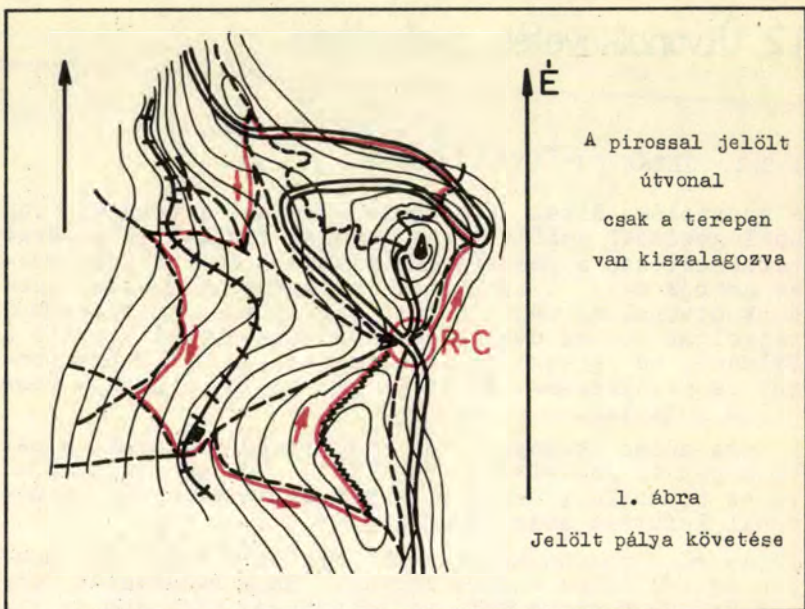
A berajzolás könnyebb, ha a sportoló magával viszi térképét és gondolatban már futás közben "felrakja" rá az útvonalat; nehezebb, ha a térképet csak az útvonal lefutása után kapja meg.

Célszerű a pályát kör alakban kitüzni, tehát az indulás és cél helye azonos legyen. Ha a résztvevők már nem kezdők a gyakorlat végrehajtása könnyebb és viszonylag nagy futósebességet tudnak elérni, ezért fizikai terhelésként is alkalmas, pl. időre-futásként, hiszen mindenki azonos pályán fut, s a pálya hossza és szintkülönbsége pontosan mérhető. A feladat végrehajtását a berajzolás pontossága alapján értékeljük.

### 1.2.2. ÚTVONAL KÖVETÉSI GYAKORLAT /2. ábra/

A követendő útvonalat a térképen folytonos vonal jelöli. A terep és az útvonal lehetőleg változatos legyen. Az útvonal részei: utak, ösvények, jelleghatárok, gerincek, völgyek, patakok, stb. legyenek. Egy-két rövidebb - 100-200 m-es - szakaszon az útvonalat bevihetjük az erdőbe is, minden vonalas tereptárgy nélkül, de ügyeljünk arra, hogy ilyen szakaszok jellegzetes helyeken kezdődjenek és ezek után a feladat egyértelműen folytatható legyen. A terepen az útvonalat nem jelöljük meg, csak néhány helyen helyezünk el ellenőrzőpontokat.

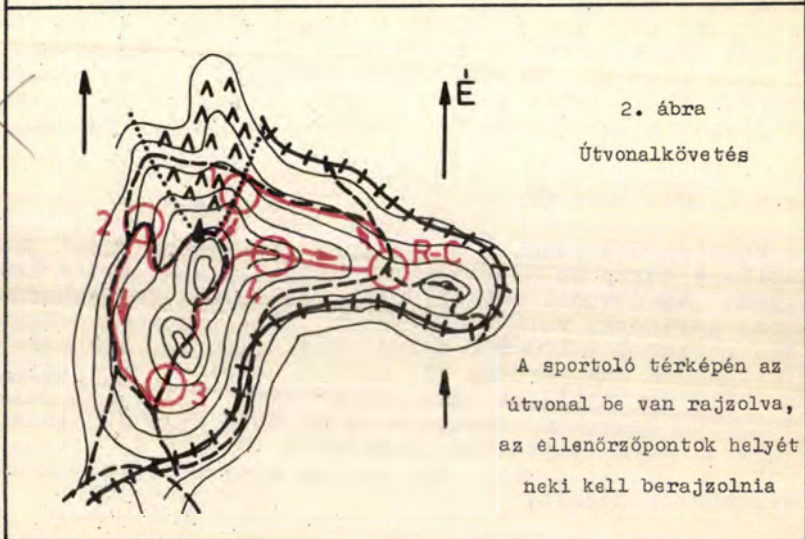




A pirossal jelölt  
útvonal  
csak a terepen  
van kiszalagozva

1. ábra

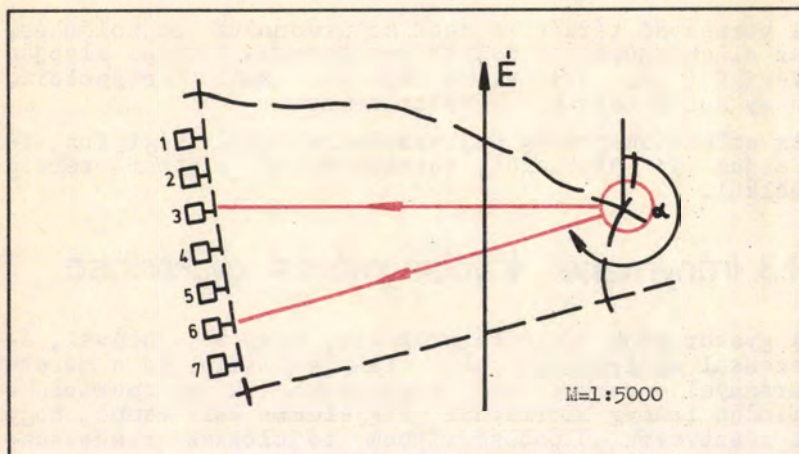
Jelölt pálya követése



2. ábra

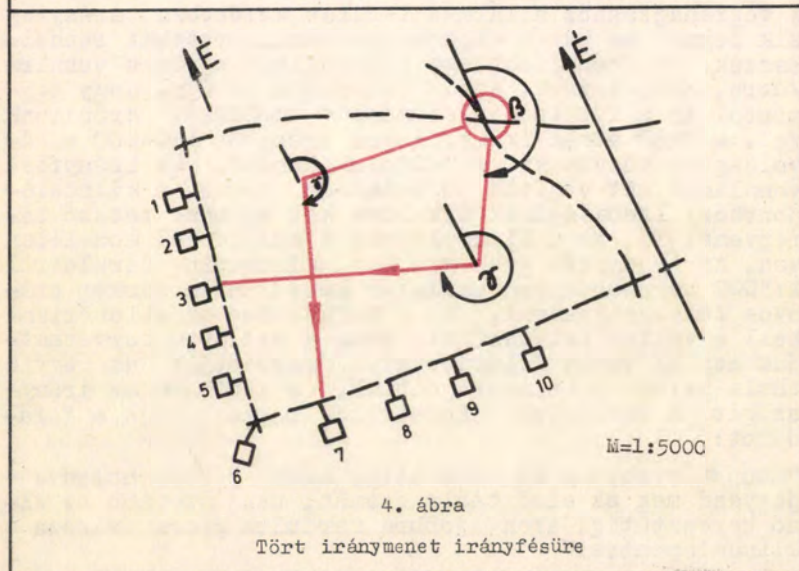
Útvonalkövetés

A sportoló térképén az  
útvonal be van rajzolva,  
az ellenőrzőpontok helyét  
neki kell berajzolnia



3. ábra

Iránymenet irányfésűre



4. ábra

Tört iránymenet irányfésűre



A versenyző térképére csak az útvonalat rajzolja át, az ellenőrzőpontok helyét nem ismeri. Térképe alapján végigfut az útvonalon, majd azt kell berajzolnia, hogy hol talált ellenőrzőpontokat.

Az emlékezőképesség fejlesztésére újból végigfuttathatjuk az útvonalat, természetesen mostmár térkép nélkül.

### 1.3. Iránymenet, távolságmérés gyakorlása

A gyakorlatok feltételezik azt, hogy a tájolóval, északkal és irányszöggel, iránylevétellel és a méretaránytal teremben már megismerkedtek a sportolók. Minden iránygyakorlatnál figyelembe kell venni, hogy a résztvevők különböző típusú tájolókkal rendelkezhetnek.

#### 1.3.1. IRÁNYMENET IRÁNYFÉSÜRE (3. ábra)

A végrehajtáshoz alkalmas terület kezdetben aránylag sík legyen és kevés aljnövényzettel, bozóttal rendelkezék. Az irányfésüt egy viszonylag egyenes vonalra/útra, erdővágásra, stb./ helyezük el úgy, hogy egymástól 15 m távolságra számozott táblákat erősítünk fel. A fésű vonalára merőleges irányban 150-400 m távolságban tűzzük ki a kiindulópontot. Az irányfésű vonalának két végétől út vezessen vissza a kiindulóponthoz. Irányfésűnek alkalmas két egymást metsző terepvonal is, ha a kiindulópont a szögfelező közelében van. Az irányfésű gyakorlathoz kiszemelt területről 1:5000 méretarányban vázlatot készítünk a térkép arányos felnagyításával, de a helyszínen is ellenőrizni kell a vázlat helyességét. Ezen a vázlaton tervezhetjük meg az egyes feladatokat. Összekötjük az egyik tábla helyét a kiindulóponttal, s lemérjük az irányszöget. A versenyző a következő módon kapja a feladatot:

"Menj  $\alpha$  irányban az első útig, azon jobbra haladva - jegyezd meg az első tábla számát, menj tovább az első kereszttűig, azon jobbra fordulva gyere vissza a kiindulópontra!"



A versenyző által bemondott táblaszám alapján az edző megállapíthatja, mennyire pontosan történt az iránymenet végrehajtása.

Az irányfésű vonalat és tábláit természetesen úgy kell megválasztani és elhelyezni, hogy messziről ne lehessen látni. A kiindulópont és az irányfésű között legyen például egy enyhe hajlat, vagy elég sűrű ültetésű erdő. A táblákat a földre is letehetjük.

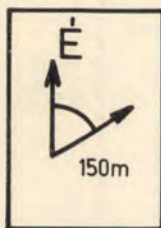
### 1.3.2. TÖRT IRÁNYMENET IRÁNYFÉSŰRE (4. ábra)

Az előzőekben ismertetett módon kitűzzük az irányfésűt, és elkészítjük a tervezéshez a vázlatot. A kiindulópontot és az egyik táblát most egy tört vonallal kötjük össze, lemérjük a két vonal irányszögét, s a kiindulópontok induló vonal hosszát. A versenyző a feladatot a következő módon kapja meg:

"Fuss 225 m-t  $\beta$  irányban, onnan  $\gamma$  irányban az erdővágásig, ..." - a továbbiakban ugyanaz következik, mint az egyszerű iránymenetnél. Itt a kiindulópont és az irányfésű távolsága 300-500 m között legyen.

### 1.3.3. SOKSZÖGŰ IRÁNYMENET

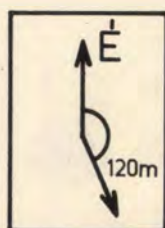
Versenyszerű gyakorlat olyanok részére, akik már bizonyos jártassággal rendelkeznek az iránymenet végrehajtásában.



Rajt



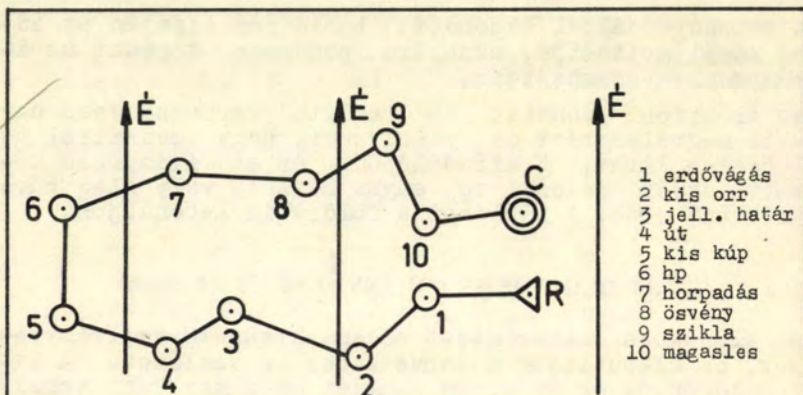
1. pont



2. pont

5. ábra. Sokszögű iránymenet

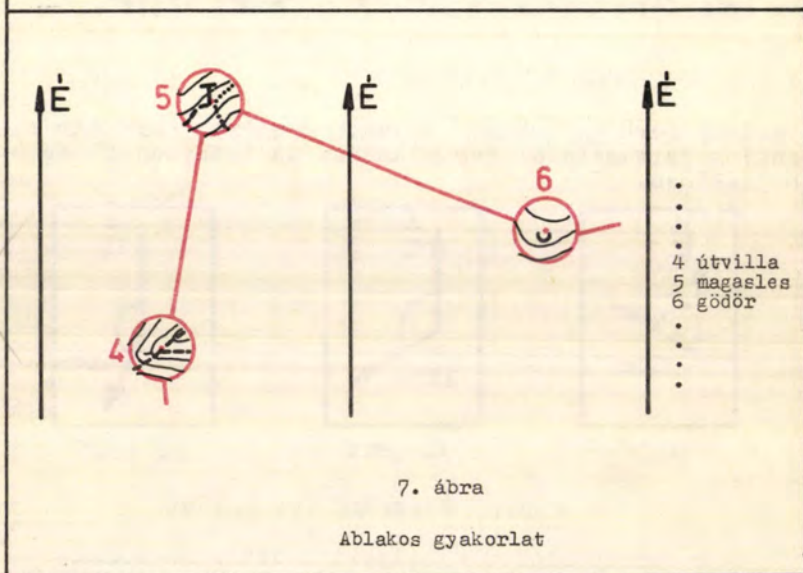
A töréspontokon elhelyezett utasítástáblák



6. ábra

Vakrepülés

A versenyző feladatlapja a pontmegnevezésekkel



7. ábra

Ablakos gyakorlat



8. ábra

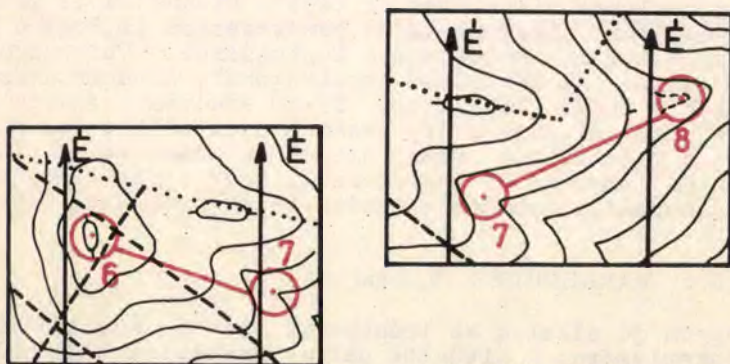
Szintfutás

Az út, az erdővágás, a jelleghatár

A	-	1	-	I.
B	-	2	-	II.
C	-	3	-	III.
D	-	4	-	IV.

pontjai azonos magasságon vannak

A piros nyilak egy lehetséges feladat kombinációt mutatnak



9. ábra

Memóriagyakorlat

minden ponton elhelyezett térképekkel



A sportolók a feladatot az 5. ábrán látható minta szerint kapják meg. Leveszik az irányt, elfutnak a megadott irányban az adott távolságig, ahol egy újabb táblát találnak, s így tovább. Az oktató méri, hogy az egyes versenyzők mennyi idő alatt teljesítik a feladatot. Az egyes szakaszok hossza 80-300 m között változhat, az összhossz kb. 4000 m, de nagyon szintes szakaszok ne legyenek benne! Előnye, hogy kis területen is végrehajtható és az egyes szakaszok többször is keresztelhetik egymást.

A feladatot célszerű a terepen előkészíteni, a táblák a helyszínen is megrajzolhatók, csak az ehhez szükséges kartonlap, egy ceruza és a tájoló szükséges hozzá.

Mivel az egyes szakaszok aránylag gyorsan futhatók, ez a gyakorlat résztávós fizikai edzésre is alkalmas.

#### 1.3.4. TÁVOLSÁGMÉRÉSI GYAKORLAT

Az iránymenet végrehajtásához felrakott irányfésű vonala a távolságmérés gyakorlására, lépésszám megállapítására is alkalmas, mert a táblák között mindig azonos távolság van. Ha az irányfésű olyan tereponalonn van, amelynek vízszintes és lejtős szakaszai is vannak, az egyaránt alkalmas annak bemutatására is, hogy a lejtőszög hogyan módosítja a lépésszámot. Futtassunk a versenyzőkkel különböző távolságokat, és számoltassuk velük a dupla lépéseket. 15-20 eredmény átlaga már biztonsággal adja a lépésszámot száz méterre számítva. Ezt a gyakorlatot edzés elején és edzés végén pihenten és fáradtan is végeztessük, hogy a fáradtságnak a lépéshosszra gyakorolt hatása is megismerhető legyen.

#### 1.3.5. VAKREPÜLÉS (6. ábra)

Nagyon jó alkalom az iránymenet és a távolságmérés gyakorlására. A kitűzött pálya összhossza 3000-6000 m között legyen, az egyes szakaszok hosszát 100-600 m között váltogassuk.

A vakrepülés pályájának kitűzéséhez olyan terepet válasszunk, ahol meredek hegyoldalak, vagy igen sűrű bozótosok nem zavarják a feladat végrehajtását.

A versenyzők feladatukat egy-egy sima papírlapon kapják, amelyen csak az É-i irány, a rajt és a cél helye, valamint az egyes ellenőrzőpontok helyét jelölő körök, /középpontjuk külön megjelölve!/, és a pontok megnevezése van. Az ellenőrzőpontok az érintés sorrendjében össze vannak kötve.

A versenyző a feladatlapról csak a követendő irányt és a megteendő távolságot tudja lemérni, a terepen pedig csupán tájolója és a lépésszáma alapján tud haladni. Éppen ezért a pontok a távolságoktól és jellegtől függően már 10-25 m-ről legyenek láthatók.

A feladatlapon úgy tudjuk a legegyszerűbben elkészíteni, ha a térkép alá tesszük a sima lapokat, s tüvel átszúrjuk az ellenőrzőpontok helyét. Ne feledkezzünk meg az É-i irány megjelöléséről sem, amelyet a méretaránytól függően 500 m-ként az É-D-i vonalak két-két távolabbi pontjának átszúrásával kapunk meg. Tüntessük fel a lapokon a méretarányt is! Ismert terepen is érdekes és új feladatot jelent ez a gyakorlatfajta.

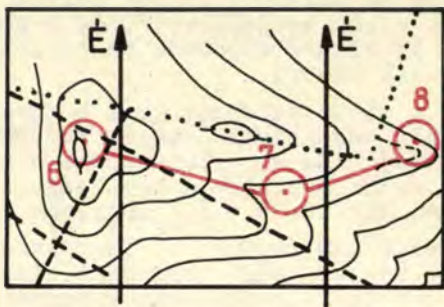
#### 1.3.6. ABLAKOS GYAKORLAT (7. ábra)

A terepen elhelyezett ellenőrzőpontokat olyan fotómásolaton, vázlaton, vagy leragasztott térképen adjuk meg, amelyen csak az ellenőrzőpontok 100-150 m-es körzete van részletesen ábrázolva, a közbelső részek fehérek /leragasztottak, fotózásakor maszkkal takartak/. Ezekon a szakaszokon a résztvevők csak pontos iránymenettel haladhatnak, a pontok közelébe érve kell a részletesen ábrázolt terepen felkeresni azt a kiindulási pontot, ahonnan már biztosan felkereshető az ellenőrzőpont. Ez a gyakorlat tehát egy könnyített vakrepülésnek is tekinthető.

### 1.4. Szintfutás gyakorlása (8. ábra)

Az azonos szintben való futás, a szint tartásának gyakorlására szolgáló feladat. Végrehajtásához közepesen lejtő hegyoldalt válasszunk ki, ahol egymástól 150-400 méternyire lejtőirányban haladó vonalak - út, erdővágás, határ, jelleghatár, stb. - vannak. Ezekre

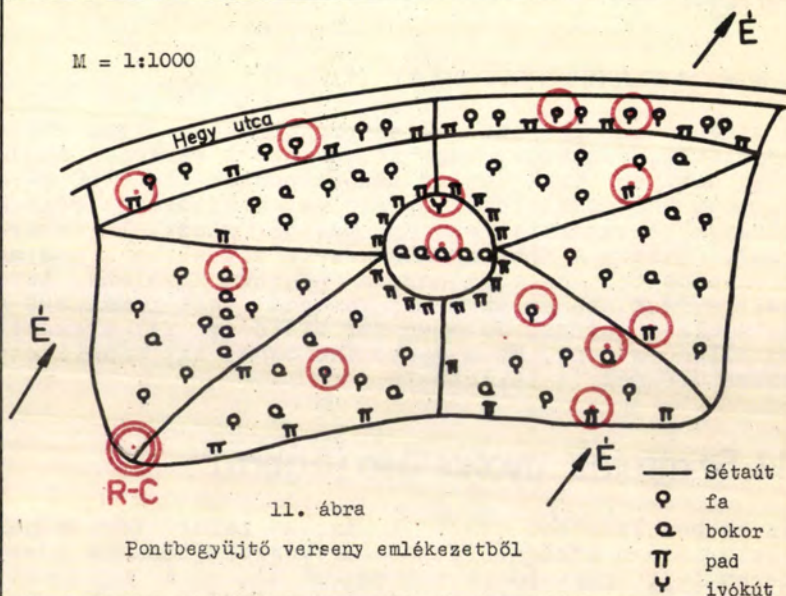




10. ábra

Memoriagyakorlat egyes pontokon elhelyezett térképekkel

M = 1:1000

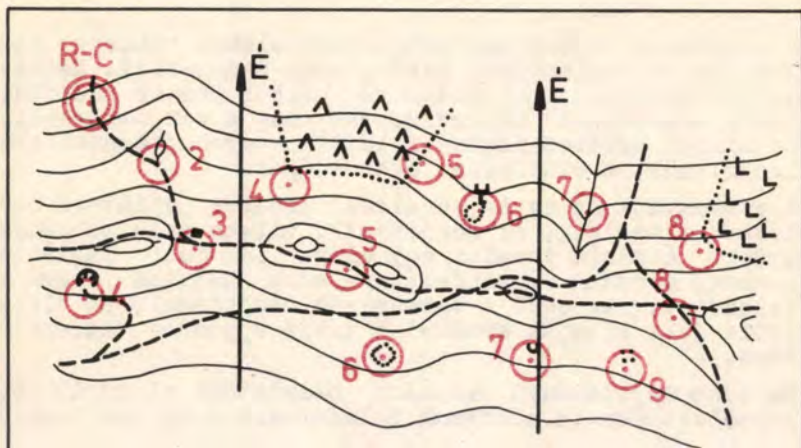


11. ábra

Pontbegyűjtő verseny emlékezetből

/Parkrészlet térképészlete az ellenőrzőpontokkal/

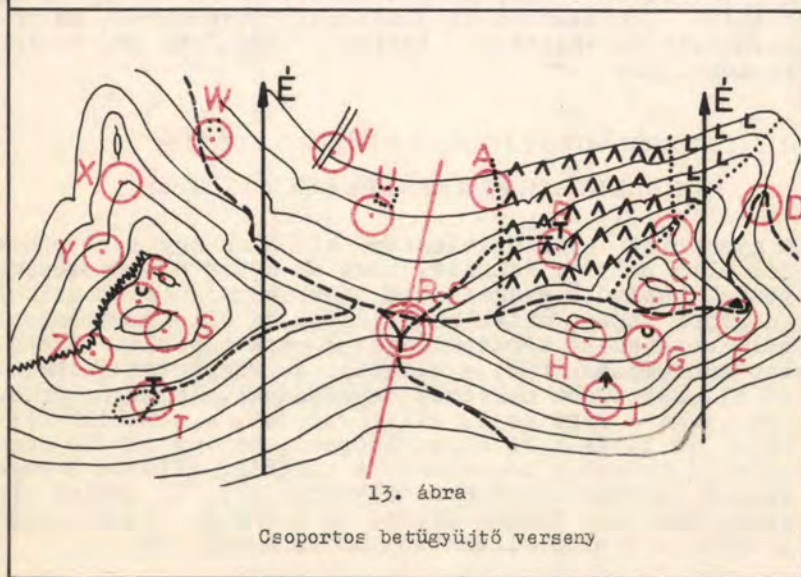




12. ábra

Pontbegyűjtő verseny

/Az ellenőrzőpontok és pontértékeik megadása/



13. ábra

Csoportos betűgyűjtő verseny

a vonalakra azonos magasságú pontjaikban táblákat helyezünk el, valamilyen betű-, vagy számjellel. Megfelelő pontosságú magasságmérő nélkül térkép alapján, távolságméréssel határozhatjuk meg a táblák helyét, de minden esetben néhány feladat végrehajtásával ellenőrizzük az elhelyezés pontosságát.

A versenyzők az egyik vonaltól indulva szintben haladnak a másikig, és megjegyzik, milyen jelű táblához értek. A másik vonalon egy előre megadott táblához mennek, s onnan visszafelé haladva hajtják végre a feladatot. Az edző a versenyzők bemondásai, az elért tábla jele alapján értékelni tudja a pontos végrehajtást.

Ha több lejtőirányú vonalon helyeztünk el táblákat, lépcsőszerűen is adhatunk feladatokat a sportolóknak.

## 15. Emlékezőképességet fejlesztő gyakorlatok

A gyakorlatok célja, hogy a résztvevők a térképről az általuk gondolatban kiválasztott útvonalról, az információk emlékezetben tartását tanulják meg és ezt gyakorolják.

### 1.5.1. MEMÓRIAGYAKORLAT MINDEN PONTON

#### ELHELYEZETT TÉRKÉPEKKEL (9. ábra)

A gyakorlat előkészítésekor kitűzünk egy több pontból álló pályát. Feladat, hogy az egyes ellenőrzőpontokkal határolt szakaszokon a versenyző emlékezetből haladjon végig, ennek megfelelően az ellenőrzőpontoknál elhelyezett térkép kivágatok csak egyetlen résztávot tüntessenek fel, a kiinduló és végpontot jelképező ellenőrzőpont helyének megadásával. Az első térképen tehát a rajt és 1. ellenőrzőpont, a második térképen az 1. és a 2. ellenőrzőpont, és így tovább szerepel. Ezeket a térképeket a rajtban, illetve a megfelelő ellenőrzőpontokon helyezzük el. Az utolsó ellenőrzőpontra természetesen az a térkép kerül, amelyiken az utolsó ellenőrzőpont és a cél van.



A rajtban a versenyző emlékezetébe vési az első ellenőrzőpont helyét és az odavezető útvonalat, ezután emlékezetére támaszkodva felkeresi a pontot. Az első ponton ugyanez megismétlődik, majd a másodikon is, és így tovább egészen a pálya végéig. Az edző később már mérheti a végrehajtáshoz szükséges időt. Eleinte azonban számolni kell azzal, hogy a versenyzők többször is visszatérnek a kiindulóhelyre. A pálya tervezésénél ügyeljünk arra, hogy kisebb a haladási sebesség, amit a hossznál vegyünk figyelembe, valamint arra is, hogy a sportolók felkészültségének megfelelő legyen a feladat. Egy túl nehéz, és ezért nem végrehajtható feladat itt ugyanis azt eredményezi, hogy a sportoló nem tudja folytatni az edzést, vagy csoportokban bolyonganak. Kezdőknél ajánlatos ezért ezt a gyakorlatot csillagformában végeztetni.

#### 1.5.2. MEMÓRIAGYAKORLAT EGYES PONTOKON

##### ELHELYEZETT TÉRKÉPEKKEL (10. ábra)

Ez a gyakorlat csak annyiban tér el az előzőtől, hogy egyszerre több szakaszt adunk meg a térképeken, tehát a résztvevőknek is többet kell egyszerre emlékezetben tartania. Épp ezért ezt csak gyakorlottabb sportolókkal végeztessük.

#### 1.5.3. PONTBEGYÜJTŐ VERSENY EMLÉKEZETBŐL (11. ábra)

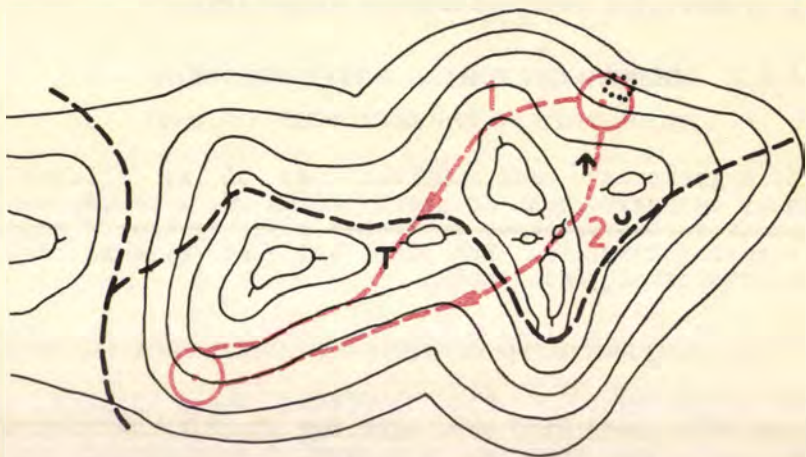
Ez a gyakorlat igen kis területen végrehajtható, és nem kell hozzá erdő sem, elég egy kb. 0,1 km<sup>2</sup> nagyságú park, vagy kert is. A gyakorlat színhelyül szolgáló területről pedig egy 1:1000 - 1:5000 közötti méretarányú terepvázlat szükséges. A terepvázlat lehetőség szerint mindent tartalmazzon, bokrokat, gödröket, padokat, az egyes fákat, stb. viszont a domborzatrajz nyugodtan mellőzhető.

Alkalmas terület például Budapesten a Tabán, vagy a Népliget egy része.

A területen elhelyezünk 10-20 ellenőrzőpontot úgy, hogy csak közvetlen közelszről legyenek láthatók, bokrok, fák tövébe, gödrökbe, padok hátoldalára. Az el-

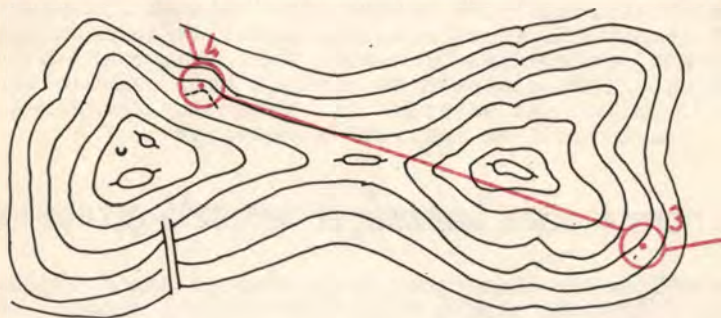


ellenőrzőpontok helyét berajzoljuk a terepvázlatba, és azt az indítóban függesztjük ki. A sportolók feladata, hogy adott idő - 30-40 perc - alatt minél több ellenőrzőpontot találjanak meg, és azt például a letépőcédua behozásával, vagy az ott talált jelzés felírásával igazolják. A terepvázlatot természetesen nem vihetik magukkal, azt csak az indítóban tanulmányozhatják, annyiszor és annyi ideig ahányszor és ameddig az adott időkereten belül szükséges és lehet. Ha kevesebb ellenőrzőpontot helyeztünk el, az is lehet a győztes, aki legrövidebb idő alatt az összes ellenőrzőpontot megtalálja. Ilyenkor is célszerű ezért a maximális versenyidőt meghatározni. Télen, rossz idő-



14. ábra

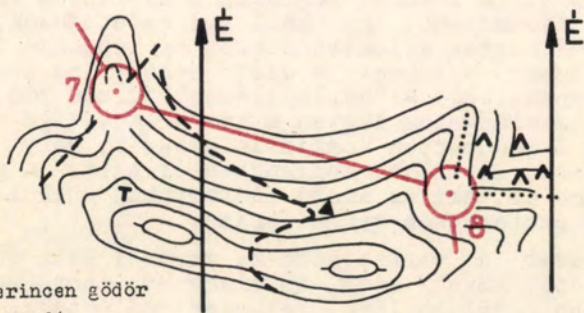
Útvonalválasztási gyakorlat



3 gödör  
4 pihenő

15. ábra

Edzőverseny fázisnyomaton



7 gerincen gödör  
8 horpadás

16. ábra

Vakablakos gyakorlat

járási viszonyok között ez a gyakorlat egy-egy többszintes középület - iskola, stb. - folyosóin is végezhető, amelyről szintenként külön-külön alaprajzot készítünk. Az ellenőrzőpontokat ekkor ablakmélyedésekbe, szekrények oldalára, fali beugrókba helyezhetjük. /Természetesen ez csak az esti órákban végezhető, amikor nem zavarja az intézmény forgalmát, és ki kell kérnünk az igazgató engedélyét is./

## 1.6. Kombinációs készséget fejlesztő gyakorlatok

A kombinációs készségnek nagy szerepe van a tájékozódási futásban, hiszen minden versenyen, minden résztáv útvonalának megtervezésekor helyzetfelismerésre, mérlegelésre, gyors döntésre van szükség.

### 1.6.1. PONTGYŰJTŐ VERSENY (SCORE-FUTÁS, 12. ábra)

A gyakorlat végrehajtására kiszemelt terepen elhelyezünk 10-15 ellenőrzőpontot. Az ellenőrzőpontokat tájékozódási nehézségük, az indítótól való távolságuk és az indítóhoz viszonyított szintkülönbségük alapján pontozzuk. A feladat végrehajtását időhöz kötjük, de ezt az időtartamot úgy kell meghatároznunk, hogy ez alatt az összes ellenőrzőpontot ne lehessen felkeresni. Célszerű a tömegrajt előtt néhány perccel kiadni a térképet, hogy a "mérlegelésre" jusson idő, ne csoportos szaladgálás legyen a gyakorlat. Így a sportolónak mindenképpen kombinálniuk kell, mely ellenőrzőpontokat és milyen sorrendben érintik. A gyakorlat győztese az, aki az adott időtartamon belül a legmagasabb pontértéket gyűjti össze.

Új feladat a versenyzőknek, mert el kell dönteniük, hogy több, közel lévő, de alacsony pontértékű, vagy kevesebb távolabb lévő, de magas pontértékű ellenőrzőpontot keressenek-e fel.

A feladat végrehajtására adott időt 45-60 perc között célszerű megszabni. Az adott időt túllépő résztvevőket nem értékeljük azért, hogy az edzést meghatározott időre be lehessen fejezni.



### 1.6.2. CSOPORTOS BETÜGYÜJTŐ VERSENY (13. ábra)

Ennél a gyakorlatnál a terep közepén helyezük el az indítóhelyet, és egy - az indítón átmenő - vonallal két részre osztjuk a terepet.

Mindkét részen azonos, - a létszámtól függő, - közel azonos nehézségű ellenőrzőpontot helyezünk el. A pontokat most nem rangsoroljuk nehézségük szerint. A pontok száma nagyobb, mint a résztvevők száma, hogy mindenkinek jusson legalább egy pont.

Sportolóinkat is két csoportra osztjuk. Minden résztvevő kap térképet, az egyik csoport tagjai a terep egyik felén lévő ellenőrzőpontokkal, a másik csoport tagjai a terep másik felén lévő ellenőrzőpontokkal. A csoport tagjai felosztják egymás között az ellenőrzőpontok érintését. A feladat végrehajtásának idejét a térképek szétosztásától az utolsó csoporttag visszaérkezéséig mérjük. Mikor mindkét csoportból mindenki visszaérkezett, megcseréljük a térképeket, s a csoportok végrehajtják a másik feladatot is. Azt az időt is mérjük és a két időt csoportonként összegezzük. Kis háziversenyünket az a csoport nyeri, amelyik a két feladatot rövidebb összidő alatt hajtja végre.

### 1.6.3. ÚTVONALVÁLASZTÁSI GYAKORLAT (14. ábra)

Ennél a feladatnál a terepen kitűzünk 2-3 ellenőrzőpontot. A sportolókkal még indulásuk előtt megterveztetünk minden résztávhoz 2-3 útvonalat, és ezeket térképre berajzolják. Ezután mindegyik útvonalat egyénileg végigjárják, futják, majd az egyes útvonalakat összehasonlítják, értékelik, természetesen az edzővel közösen. Ha az eredetileg megtervezett útvonaltól eltértek volna, megvitatják az edzővel, indokolt volt-e az eltérés, s ha igen, mi tette azt szükségessé?

Az ellenőrzőpontoktól vissza a kiindulási helyre egyelőre megadott, könnyen végrehajtható útvonalon jönnek a résztvevők.

Ez a gyakorlatfajta, mivel - ellentétben a versenyekkel - a lehetőségek mindegyike megvalósítható, hathatósan elősegíti az optimális útvonalválasztás érzékelését és a terepviszonyok hű megítélését a térkép alapján.

## 1.7. Edzőversenyek - háziversenyek

Ezek a gyakorlatok csak előkészítésük és lebonyolításuk egyszerűbb megoldásaiban különböznek a szokásos versenyektől. Ez a legelterjedtebb gyakorlatfajta, mert mindenki, aki versenyzett, vagy versenyez, szükségképpen ismeri. Hasznosak, mert a feladatok jellege, végrehajtásuk körülményei itt közelítik meg legjobban az "éles" versenyek viszonyait. Ebben rejlik azonban veszélyük is: ha túl gyakran és mindig csak ezt a formát alkalmazzuk, fokozzuk a versenyzők által előidézett idegi fáradtságot, mert a sportolók edzéseken is ugyanazokat az ingereket kapják, mint versenyeken. Mértékkel alkalmazva viszont, - különösen kezdő sportolóknál, - lehetőséget adnak a versenyzéshez szükséges tapasztalatok megszerzésére.

### 1.7.1. NORMÁL EDZŐVERSENY

Az előkészítéskor kitűzzük a kívánt fizikai és tájékozódási nehézségű versenypályákat. Minden sportoló végigfut a kategóriájának, korának megfelelő pályán. A végrehajtás idejét mérjük, ennek alapján a sportolókat értékeljük. Az alapozó időszak végén, a formáhozó időszak elején a hétfői edzőversenyeken a terhelés megközelítheti, illetve elérheti a versenyterhelést. Ekkor a cél a versenyzők felkészültségének ellenőrzése, a versenyek terheléséhez, hangulatához történő alkalmazkodás elősegítése.

A versenyidőszakban az edzőversenyek célja a tájékozódási képességeknek az elért szinten való tartása, különösen akkor, ha a versenynaptár miatt 2-3 hétig egymás után nincs verseny. Ebben az időszakban ezek terhelése alkalmazkodják a felkészítési időszakhoz, legyen összhangban a fizikai terheléssel.

### 1.7.2. EDZŐVERSENY RÉSZIDŐKKEL

Előkészítésénél ugyanúgy járunk el, mint a normál edzőversenynél, de előzőleg egyik jobb felkészültségű sportolóval végigfuttatjuk a pályát. Ez a sportoló méri a saját részideit ellenőrzőponttól ellenőrzőpon-



tig, ennek alapján meghatározzuk az egyes szakaszok részideit. Az előfutó részideit akkor tekinthetjük jó kiinduló alapnak, ha neki ez a feladat sem fizikailag, sem tájékozódásilag nem jelentett nehézséget, például ifiknek készült pályát I. oszt. versenyzővel futtatunk le. Az általa futott részidőket arányosan megnövelve megkapjuk az előírható részidőket. Ezeket a részidőket feltüntetjük a szakaszok végén lévő ellenőrzőpontokon. A sportolók – akik most órával futnak – minden szakasz végén feljegyzik az adott részidőtől való eltérést. Ezen feljegyzések birtokában az edző a versenyzővel együtt értékeli az útvonalat, a versenyző teljesítményét. Ezáltal lehetőség nyílik annak megítélésére, hol áll be a versenyzőnél a holt-pont, a verseny végefelé az esetleges kifáradás. A hiányosságok felismerése pedig az első lépés a megszüntetésükhöz vezető úton.

### 1.7.3. EDZŐVERSENY FÁZISNYOMATON (15. ábra)

Az ilyen edzőverseny előkészítése megegyezik a normál edzőversenyével. A versenyzők térképként viszont csak fázisnyomatot kapnak, azaz olyan térképet, amelyik pl. csak domborzatrajzzal és fedettség ábrázolással rendelkezik, amelyről a sikrajz többi eleme hiányzik. A feladat végrehajtása így nehezebb lett, mert nem tudják a sikrajzi vonalakat a haladáshoz felhasználni.

Kezdő sportolóknál ennek az edzésformának nagy jelentősége van, mert ők előszeretettel csak a sikrajzot figyelik és annak alapján haladnak.

A fázisnyomattal megszűnik ez a lehetőség és kénytelenek a domborzati idomokat figyelni, azok alapján tájékozódnak.

A fázisnyomatú térképpel végrehajtott versenyek ismert terepen is új feladatot jelenthetnek. Ügyelnünk kell azonban arra, hogy az északvonalak pontosak legyenek.



#### 1.7.4. TÖMEGRAJT GYAKORLÁSA

Kitűzünk egy rövidebb, váltóhoz hasonló versenypályát és a versenyzőket egyszerre indítjuk. Nehezíthetjük a feladatot, ha két csoportban indítunk, a két csoportnak eltérő, de egymáshoz közel lévő pontjai is vannak. Természetesen ilyenkor a megnevezésen kívül kódjelet is illik adni!

Igy ugyanazokat a feladatokat kell megoldaniuk, mint a váltóversenyek első futóinak. Két-három ilyen edzőverseny után eldönthetjük, ki a legalkalmasabb a szakosztályból erre a szerepkörre, azaz ki tud önállóan gondolkodva versenyezni még együttes haladás esetében is és az ellenfélhez csak addig "ragaszkodni", amíg ura marad saját feladatának és cselekedeteinek.

#### 1.7.5. EDZŐVERSENY PRÉMIUMPONTOKKAL

A versenypályát ugyanúgy tűzzük ki, mint a 7.5. pontban leírt edzőversenynél, de mindegyik ellenőrzőpontra megjelöljük az első három letépőcédulát. Az első 3 pontot ér, a második 2, a harmadik 1 pontot.

A versenyzőket mezőnyrajttal indítjuk, s az értékelésnél az összegyűjtött prémiumpontoknak megfelelően pontonként 1 percet levonunk a versenyző idejéből.

Tömegrajtos váltóversenyekre való felkészítéshez célszerű ez a gyakorlatfajta, itt minden ellenőrzőpontért érdemes külön hajrázni. Az a versenyző, akire esetleg "ragadnak", mindent el fog követni, hogy ez ne sikerüljön, mert az ellenőrzőpontok előtti hajrákkal a "ragadó" olyan prémiumpontokhoz juthat, amelyekkel az összesítésben megelőzheti.

Látható, hogy ez a forma elsősorban a váltó felkészítésben játszik nagy szerepet.

### 1.7.6. VÁLTÓEDZÉS

A sokoldalú felkészítést szolgálja a váltóversenyek rendezése. Két fős csapatokból még a kislétszámú szakosztályok is többet ki tudnak állítani. Lehetnek ezek vegyes csapatok is, amikor a felnőtt férfiakat - felnőtt nők, vagy például a serdülő fiúk váltják. A váltópályák 20-50 perc közöttiek legyenek.

Ilyen házi váltóversenyeken hozzászoktathatjuk versenyzőinket a váltóversenyek feszítettebb idegállapothoz, a várakozás és a váltás izgalmaihoz. A térképet úgy állíthatjuk elő, hogy egy rendes térképre berajzoljuk az ellenőrzőpontokat, majd ez alá fehér papirlapokat téve, a pontok felét tűszúrással átjelöljük. A tűszúrással körül a fehér papirlapokat kivágjuk, s a megfelelő pozícióban felragasztjuk a térképekre. Az ablakos fehér lapok a kívánt helyen nem fedik el az ellenőrzőpont környékét.

A gyakorlattal iránymenetes haladásra kényszeríthetjük azokat a sportolókat, akik előszeretettel haladnak csak a sikrajz alapján. Ismert terepen csökkentjük annak lehetőségét, hogy a sportolók ismert utakon haladva hajtsák végre a feladatokat.

### 1.7.7. VAKABLAKOS GYAKORLAT (16. ábra)

Az edzés céljára kitűzött versenypályát olyan térképen adjuk meg, amelyen a pontok 100-150 méteres környezetében nincs rajzolat. Ezt úgy érhetjük el, hogy fehér papírból köröket vágunk ki, s ezekkel leragasztjuk a térképet a megfelelő helyeken. A felragasztást a következő módon végezzük:

A ragasztóval bekent kör közepét gombostűvel átszúrjuk, majd a gombostű hegyét a térképen az ellenőrzőpont helyére helyezzük. A térképre merőlegesen tartott gombostűről a kört lehúzzuk, így az megfelelő helyen takarja el a térképet.

A versenyzők az ellenőrzőpontok között a térkép alapján haladhatnak, magukat a pontokat csak a megnevezés, valamint a hiányzó térképrészlet elképzelése alapján kereshetik meg.



## 1.8. Edzés tájoló nélkül

Minden gyakorlatot nehezíthetünk azzal, hogy a résztvevők nem vihetnek magukkal tájólót és ezáltal fokozottabb gondosságra, álláspontjuk sűrűbb és pontosabb meghatározására vannak kényszerítve, mert ha hibát követnek el, azt csak térképolvasással tudják kiküszöbölni.

Ilyen gyakorlatok csak azoknál alkalmazhatók, akik jól ismerik a térképet és tudják olvasni is, hogy kellő biztonsággal haladjanak a terepen.

Az előkészítésnél fokozottan ügyelni kell arra, hogy jellegzetes ellenőrzőpontok legyenek, nehogy megoldhatatlan legyen a feladat.

## 1.9. Elméleti pályakitűzőversenyek, pályakitűzés, mint tájékozódási edzés

Versenypályák elméleti és gyakorlati kitűzése szintén segítséget nyújt a versenyekre történő felkészüléshez, akár elméleti-, edző-, vagy hivatalos versenyről legyen is szó.

A pályakitűzői tevékenység az útvonalválasztási feladatok elméleti megoldását igényli, ezért az ellenőrzőpontok helyének kijelölése, azok a terepen történő pontos helymeghatározásra, az irány és távolságmérés gyakorlására alkalmas.

## 1.10. Térképhelyesbités, mint tájékozódási edzés

Nagyon hasznos a jó térképolvasási készség kialakításához a térképhelyesbités. Aki ezzel foglalkozik, az a helyszíni bejárások alkalmával tulajdonképpen eszményi térképolvasási gyakorlatot hajt végre. A helyesbitendő térkép még nem tökéletes, ezért a térképen nem ábrázolt apró részleteket a helyesbitőnek kell felrajzolnia térképére. Ez a tevékenység a folyamat

fordított végrehajtását is elősegíti, azaz a térképen ábrázolt részletek helyes elképzelését, a terep térbeli viszonyainak térkép alapján történő elképzelését. Térképhelyesbitéssel természetesen csak olyan sportolók foglalkozzanak, akik a szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket korábban már elsajátították.

## 2. EDZÉSSZERVEZÉS, LEBONYOLÍTÁS

Az előzőkben felsorolt gyakorlatok képezik a tájékozdási edzések anyagát. Az edzések felépítésével, előkészítésével, lebonyolításával foglalkozik a most következő fejezet.

### 2.1. A technikai edzések terepe

Sajnálatosan elterjedt gyakorlat, hogy futóedzéseinket még erdős vidéken is kényelmes, jól futható utakon, ösvényeken tartjuk. Ennek az az eredménye, hogy az utakról letérve az erdőben jelentősen csökken a futósebesség. Szükséges tehát, hogy legalább a technikai edzéseken bekényszerítsük a sportolókat az erdőbe. Ezt úgy érhetjük el, hogy az eddig felsorolt gyakorlatokat erdőben tartjuk. Hogy a kívánt fizikai igénybevétel is meglegyen, kellene könnyű tájékozdási feladatok is, amelyek helyenként lehetővé teszik a gyors haladást. A tájékozdási feladat végrehajtásához szervesen hozzátartozik a jó terepmozgás. Ha a könnyebb tájékozdási gyakorlatokat bozótos, legallyazott, vagy sűrű aljnövényzetes terepen végeztetjük, a nehéz terepen történő biztos, gyors haladást gyakoroltatjuk versenyzőinkkel. Ugyanakkor nem szabad elfelejteni azt, hogy például legallyazott erdőben néhány száz méter lefutása igen nagy fizikai megterhelés az állandó magas térdemeléssel történő futás miatt, különösen annak, aki még nem szokott hozzá.



## 2.2. Az edzések felépítése

Az edzések felépítésének két alapvető formája ismeretes: a csillagedzés és a köredzés.

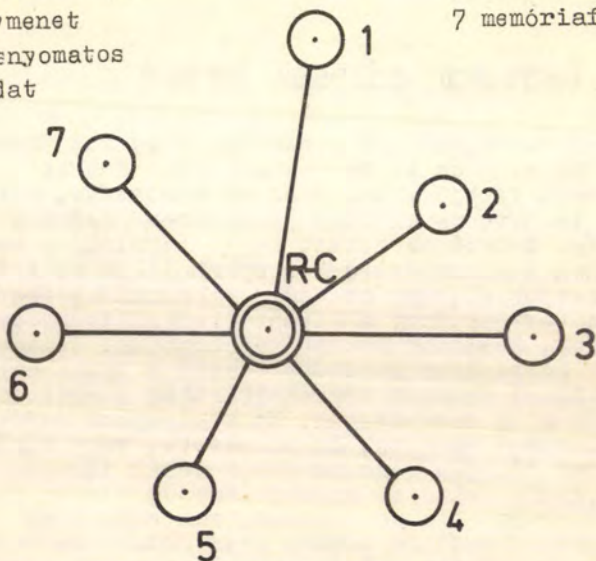
Néhány gyakorlat kivételével, amelyek csak az egyik felépítési formában végezhetőek, az oktatóra van bízva, melyik felépítési formát részesíti előnyben.

### 2.2.1. CSILLAGEDZÉS (17. ábra)

Erre az edzésfelépítési formára az jellemző, hogy az indítóhely, ami egyben az oktató tartózkodási helye is, a gyakorlóterep közepén található. E körül he-

- 1 térképes feladat
- 2 memóriafeladat
- 3 iránymenet
- 4 fázisnyomatos feladat

- 5 iránymenet
- 6 szintmenet
- 7 memóriafeladat



17. ábra

Csillagedzés felépítése

lyezkednek el az ellenőrzőpontok, amelyeket a versenyzők valamilyen módon - iránymenettel, emlékezetből, fázisnyomatos térképpel, stb - felkeresnek. Az ellenőrzőpont felkeresése - azaz a feladat végrehajtása - után a versenyzők visszatérnek az indítóhelyre, ahol újabb feladatot kapnak.

Előnye ennek a formának, hogy egyszerre annyi sportoló kezdheti a feladatok végrehajtását, ahány ellenőrzőpontot elhelyeztünk.

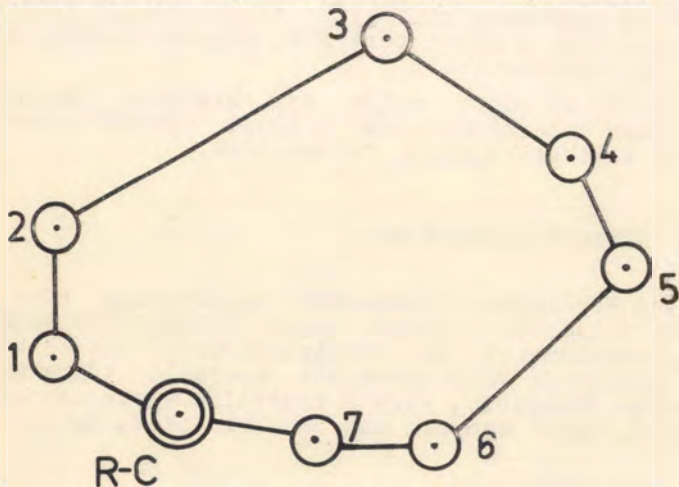
Előnye az is, hogy az edző minden pillanatban tudja, hol vannak a versenyzői és rövid időn belül befejezhető a gyakorlat.

Vegyes összetételű résztvevőknél a változatos gyakorlatokból mindenkinek a legmegfelelőbbet adhatjuk.

Az ellenőrzőponttól az indítóhelyre történő visszajutást különböző futásformák gyakoroltatására használhatjuk fel.

### 2.2.2. KÖREDZÉS (18. ábra)

Az edzés ilyen felépítésénél a sportolók az indítóhelytől kezdve folyamatosan oldják meg a feladatokat.



18. ábra Köredzés felépítése



Az utolsó feladat megoldása után visszaérkeznek kiindulási helyükre, ahol az oktató tartózkodik.

A forma versenyszerű gyakorlatok végrehajtásakor alkalmasabb a csillagedzésnél, de több lehetőséget ad az együttes haladásra, az önálló munka elkerülésére.

## 2.3. Az edzések célja

Az edzéseket céljaik száma alapján egycélú és többcélú edzésekre osztjuk fel. Hogy mikor melyiket alkalmazzuk, az a felkészülési időszaktól, a sportolók képzettségétől, a sportolók nembeli és életkori megoszlásától függ. Ezek figyelembevételével a választás az edző feladata.

Általánosságban egycélú edzésekre a köredzés, többcélú edzésekre a csillagedzés az alkalmasabb forma.

### 2.3.1. EGYCÉLÚ EDZÉSEK

Ezek az edzéseken mindegyik ellenőrzőpont felkeresése ugyanazon a módon történik, például térkép alapján, vagy emlékezetből.

Ekkor tehát az edzés célja egy bizonyos képesség, példánkban a térképolvasás alapján történő haladás, vagy az emlékezőképesség fejlesztése.

### 2.3.2. TÖBBCÉLÚ EDZÉSEK

Az ilyen edzéseken a sportolók egyidejűleg több különböző feladatot hajtanak végre, például útvonalkövetést, iránymenetet és távolságmérést. Itt is többféle lehetőség van: mindegyik sportoló végrehajtja mindegyik feladatot, vagy a sportolók egyik csoportja néhányat, másik csoport más gyakorlatokat, és így tovább.

## 2.4. A gyakorlatok előkészítése

A tájékoztatói edzésgyakorlatok előkészítése a szükséges feladatlapok, térképek megrajzolásából és az ellenőrzőpontok elhelyezéséből áll. Némely gyakorlat csak úgy hajtható végre, ha az edző, vagy segítője egy nappal előbb, esetleg csak röviddel korábban elhelyezi a pontokat. Ilyen például az irányfésű, vagy a szintmenet, mert ezeket a felrakás után még ellenőrizni is célszerű.

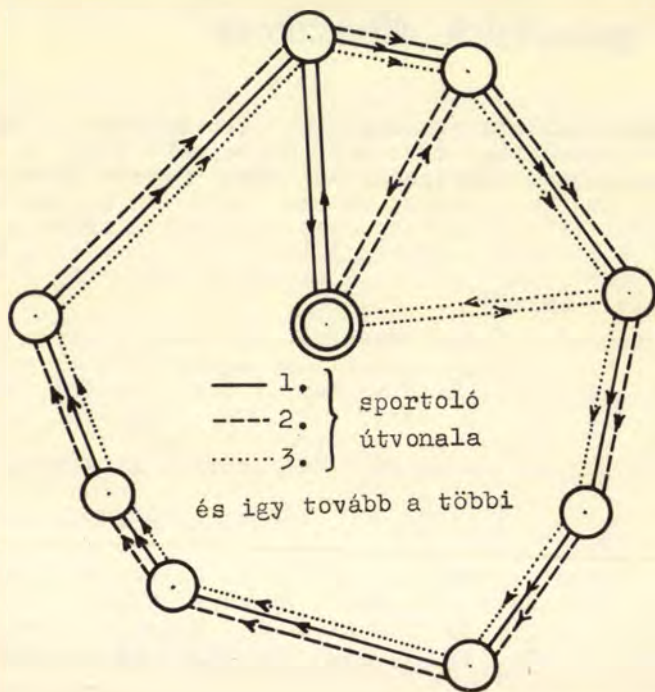
Ha a korábbi előkészítésre nincs módunk, olyan gyakorlatot válasszunk, amely nem igényli az ilyen előzetes ellenőrzést. Ha ilyenkor az edző végzi a pontok felrakását, ezt úgy kezdje el, hogy a sportolók megérkezése előtt már az indítóhelyen legyen. Ha erre nincs lehetősége és segitőtársa helyezi el a pontokat, segítője is legalább félórányi előnnyel rendelkezék az ő indulása után legalább félórat várjunk, míg az első versenyzőt indítjuk.

Amikor a korai sötétedés miatt az ilyen félórák is sokat jelentenek, a gyakorlottabb versenyzők mindegyike segíthet a pontok felrakásában. Ennek kivitelezésére ismertetnék két jó módszert, egyet a csillagedzés, egyet a köredzés előkészítésére.

Csillagedzésnél maximálisan annyi pontot tudunk így felrakatni, ahány erre alkalmas sportolónk van. Mindegyik elhelyez 1-1 ellenőrzőpontot, ez az első feladatuk. Ennek megtörténte után visszafut a rajthelyre és a többiek által elhelyezett pontoknál már a tervezett feladatokat hajtja végre.

Köredzésnél az indítóhelyet a gyakorló terep közepén válasszuk ki, s közel köralaku pályát tüzzünk ki, melynek középpontja az indítóhely. Minden sportoló felrak egy ellenőrzőpontot, és utána azonos irányban - mondjuk az óramutató járásával megegyezően - végighalad a pályán, mignem újból az általa kirakott ellenőrzőponthoz ér. Innen visszafut az indítóhelyre, s ezzel az edzést befejezte. /19. ábra/





19. ábra

Köredzés egyidejű pontfelrakással

Előnye ennek a módszernek, hogy a sportolók egyszerre kezdenek a feladatok végrehajtását, az indítási időközök idejét ezzel már megtakarítottuk. A ki- és befutási szakaszok kivételével mindenki ugyanazt a feladatot hajtja végre, az egyszerre történt indítás ellenére sincs nagy lehetőség az együtthaladásra.

## 2.5. Az edzések változatossága

Nagyon fontos szempont az edzések tervezésénél, hogy az egymást követő edzések sorozata, de maguk az egyes edzések is változatosak legyenek. Ha a változatosság nincs meg, akkor ugyanazon ingerek monoton ismétlődése az idegrendszer elfáradásához, az alkalmazkodóképesség csökkenéséhez, végső soron pedig letöréshez vezet.

Az edzések egymásutánját a felsorolt gyakorlatfajták változtatásával tehetjük változatosá. Ha egy bizonyos időszakban csak egyfajta képességet kívánunk fejleszteni, még akkor is többféle gyakorlatból válogathatunk.

Ugyanannak a gyakorlatnak a végeztetése esetén is van lehetőségünk az élénkítésre. Az első alkalommal például csak a gyakorlat hibátlan teljesítése a cél, a végrehajtás idejét nem mérjük. A második alkalommal a sportolók között egyéni versenyt hirdetünk, a hibátlan végrehajtás mellett az ehhez szükséges időt is mérjük és értékeljük. A harmadik esetben pedig a sportolókat csapatokba osztjuk, s az egyes csapatok között rendezünk vetélkedést.

A házi csapatversenyek egyik jól bevált formája a csoportos betübegyűjtő versenynél ismertetett mód, természetesen nemcsak ennél a gyakorlatnál alkalmazható, hanem majdnem mindegyiknél. Az alkalmazás feltétele csupán csak annyi, hogy az előkészítésnél két közel azonos nehézségű feladatot tűzzünk ki. A csapatok minden tagja végrehajtja a csapat számára kiírt feladatot, utána cserélnek, és a másikat is végrehajtják. A csapateredményt időösszegezéssel állapítjuk meg.

A vetélkedő izgalmasabb hangulatán túl az is előnye ennek a formának, hogy felére csökken az indítás időtartama, mert egyszerre mindig két sportoló kezdheti meg a feladatok végrehajtását. Elősegíti a csapatszellem, a csapat eredményeiért való küzdőképesség kialakítását is. A változatosság, játékoság különösen a kezdő, serdülő és ifjúsági sportolóknál lényeges. Ha erre ügyelünk, sokkal könnyebb lesz őket a rendszeres sportolásnak, versenyzésnek meggyerni.



## 2.6. A feladatok teljesítésének ellenőrzése

Sok esetben szükségessé válhat, különösen kezdő sportolóknál, hogy a feladat teljesítését az edző ellenőrizze. Erre többféle lehetőség van, ezek közül ismeretném a legjobban beváltakat.

### 2.6.1. LETÉPŐCÉDULA

A letépőcédula alkalmazása az első ilyen lehetőség. A pontot nemcsak megjelöljük, hanem letépőcédulákat is elhelyezünk, amelyekben betű-, vagy számjel van. Ne felejtsük el figyelmeztetni a sportolókat, hogy vigyenek magukkal valamit, amelyben a letépőcédulákat összegyűjtik. /pl. térképtartó!/

### 2.6.2. MATEMATIKAI MŰVELETEK SZÁMOKKAL

Az ellenőrzőpontokra számokat is felírhatunk, amelyek között egyszerű matematikai műveleteket végeztetünk. Így a sportolónak mindig csak egy számot, az addigi műveletek eredményét kell fejében tartania. Például a következőket irtuk fel az ellenőrzőpontokra:

$$+1, +3, -5, +2, \times 2, -1, \times 3, +1, :2$$

Az első pont után a versenyző fejbentartja a +1-et, a második után a +1+3-at, a harmadik után a +1+3-5=-1-t, stb. A célbaérkezéskor csak a végeredményt kell bemondania:

$$\frac{+1+3-5+2/\times 2-1/\times 3+1}{2} = 2 \text{ /azaz kettőt/}$$

Kezdő sportolóknak a tájékozási feladatok megoldása mellett ez nehéz lehet, ezért náluk ne alkalmazzuk ezt az ellenőrzési formát.

### 2.6.3. BÉLYEGZÉS

A bélyegzést is könnyen megvalósíthatjuk. Egy alumíniumcsikra felragasztott 1-2 cm<sup>2</sup> nagyságú filcdarab megteszi pecsétárnának, egy félbevágott radirból könnyen készíthetünk bélyegzőt is, amelyet zsinórral az alumínium csikhoz kötünk, azt pedig az ellenőrzőpontot jelölő papírtábla mellé szögezzük.

Igyekezzünk elérni azt, hogy ne legyen szükséges az ellenőrzés.

Sportolóink ne azért végezzék el lelkiismeretesen a gyakorlatokat, mert ellenőrizzük őket, hanem azért, mert tisztában vannak azzal, hogy csak így érhetnek el egyre jobb eredményeket.

## 2.7. Értékelés, jutalmazás

A feladatok végrehajtása után feltétlenül értékeljük a végrehajtást. Ha ezt rendszeresen meg tesszük, hamarosan kialakul a kép egy-egy sportoló erős és gyenge oldalairól, tájékozódási fogyatékoságairól. Az értékelés elmaradása hamarosan oda vezet, hogy a sportolók sem veszik komolyan az edzéseket.

Versenyszerű edzések végén, különösen serdülő, ifjúsági korúaknál, jutalmazzuk a legjobb, leggyorsabb végrehajtót. A jutalom lehet egy szelet csokoládé, egy térkép a gyűjteményhez, amihez a legkisebb szakosztályban is meg van a lehetőség. Ezzel a fiatalok között meglévő versenyzési kedvet, kitűnni vágyást az edzések szolgálatában állítottuk.



### 3. FIZIKAI ÉS TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉSEK ÖSSZEKAPCSOLÁSA

A kétféle edzés összekapcsolásának lehetőségeire kívánom a most következő rövid fejezetben felhívni a figyelmet. Ezen a téren még elég kevés kísérlet, próbálkozás történt. Mindenesetre egy-két kipróbált és bevált lehetőséget ismertetek.

Akár dolgoznak akár tanulnak sportolóink, kevés kivételtől eltekintve nem tudnak heti három edzésnél többet vállalni. Heti három edzés a fizikai képességek fejlesztésénél adódó feladatok megoldására is kevés, és még ebből kellene a tájékoztató edzések céljaira legalább egy alkalmat elvenni.

Ugyancsak nehézség adódik az alapozó időszakban és a formábahozó időszak elején a korai sötétedés miatt. A sportolók többsége csak a délutáni órákban tud edzésre járni, ez az időpont a sötétedés miatt viszont nem alkalmas tájékoztató edzésekre. Marad tehát a vasárnap délelőtt, de ez lenne az időpontja a heti leghosszabb futásoknak is. A tájékoztató feladatok végrehajtásakor ritkán elég nagy a futás intenzitása. Noha a tájékoztató edzések fizikai igénybevételét nem szabad elhanyagolnunk, a mozgás intenzitása nem éri el azt a szintet, ami a speciális fizikai felkészítéshez szükséges. Ezek miatt szükséges az összekapcsolás módozatait keresni.

Az alapozó időszak vasárnap délelőtti edzéseinél jól bevált a most ismertetendő edzés. A sportolók az edzést futással kezdik, a felnőtt férfiak például 60-70 percet futnak, s ezt ott fejezik be, ahol a tájékoztató edzés lesz. Ezalatt az idő alatt az edző előkészíti a tájékoztató gyakorlatokat, hogy a sportolók azonnal elkezdhessék a végrehajtást. Ennek időtartama 40-50 perc között változik. A feladatok végrehajtása után újabb 20-30 perc futással fejeződik be az edzés.

A szakaszos edzésnek megfelelő hatást érjük el akkor, ha a vakrepülés gyakorlatánál az egyes résztávokat 200-300 méter között választjuk meg.

Az erdő legyen jól futható, meredek részek ne forduljanak elő. A versenyzők ekkor a résztávokat elég nagy sebességgel futhatják. Az az idő, amit pontközelbe érve a pont megkeresésével, az új irány bemérésével és az irány kijelölésével töltenek, az egyes szakaszok között szükséges pihenőidőt biztosítja.

A jelölt pálya követése, ellenőrző futások, iramfutások végrehajtásához használható fel. Az útvonalnak a terepen történt kijelölése itt is biztosítja, hogy a versenyző futósebességét elsősorban nem a tájékozási feladat, hanem saját erőállapota szabja meg.



## Felhasznált irodalom

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

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

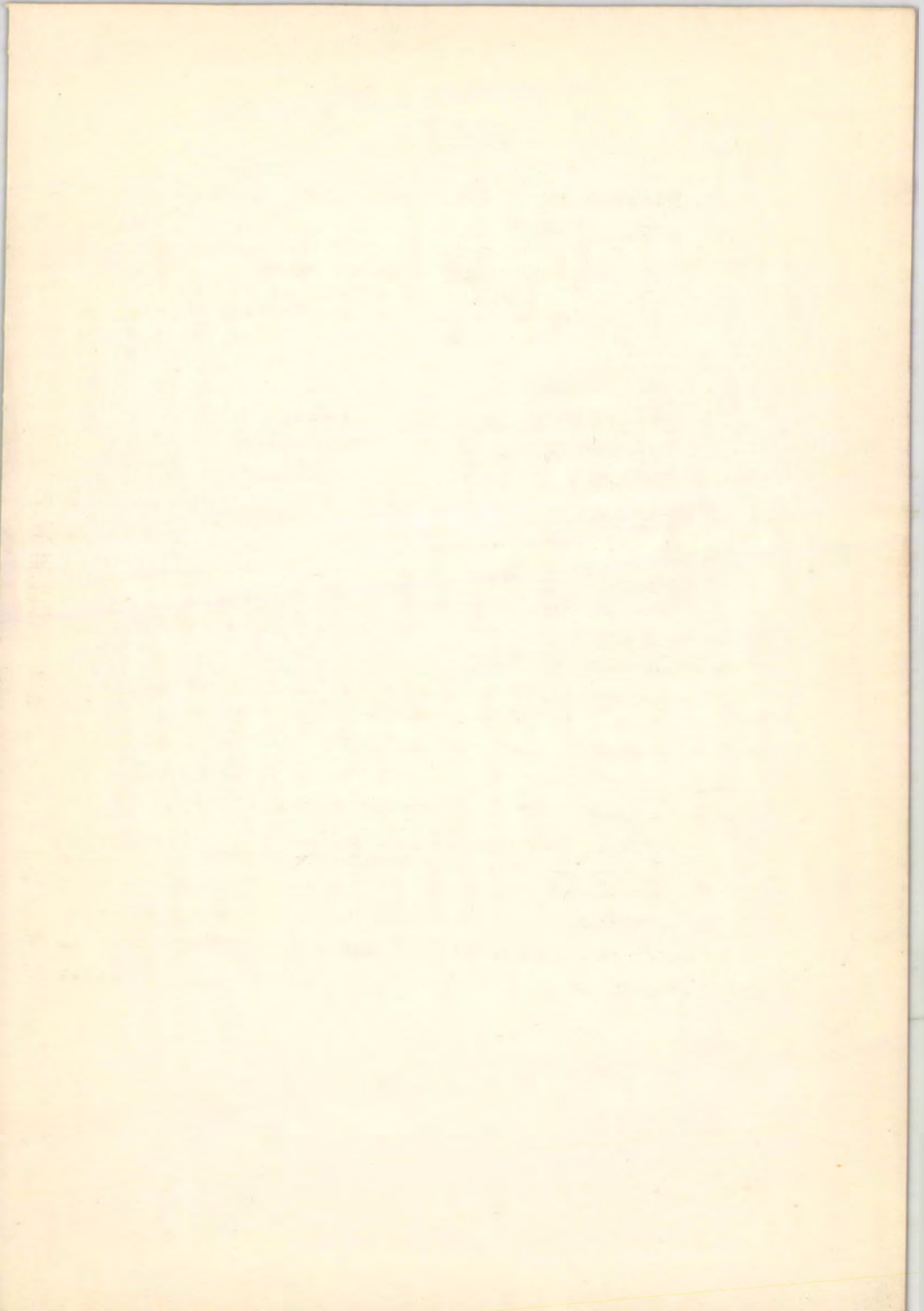
dr. Nádori László:  
Az edzés elmélete és módszertana  
Sportpropaganda, 1967.

# 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.	Letépcédula	.. .. .	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



10.-Ft