



Každej postup má *řešení*

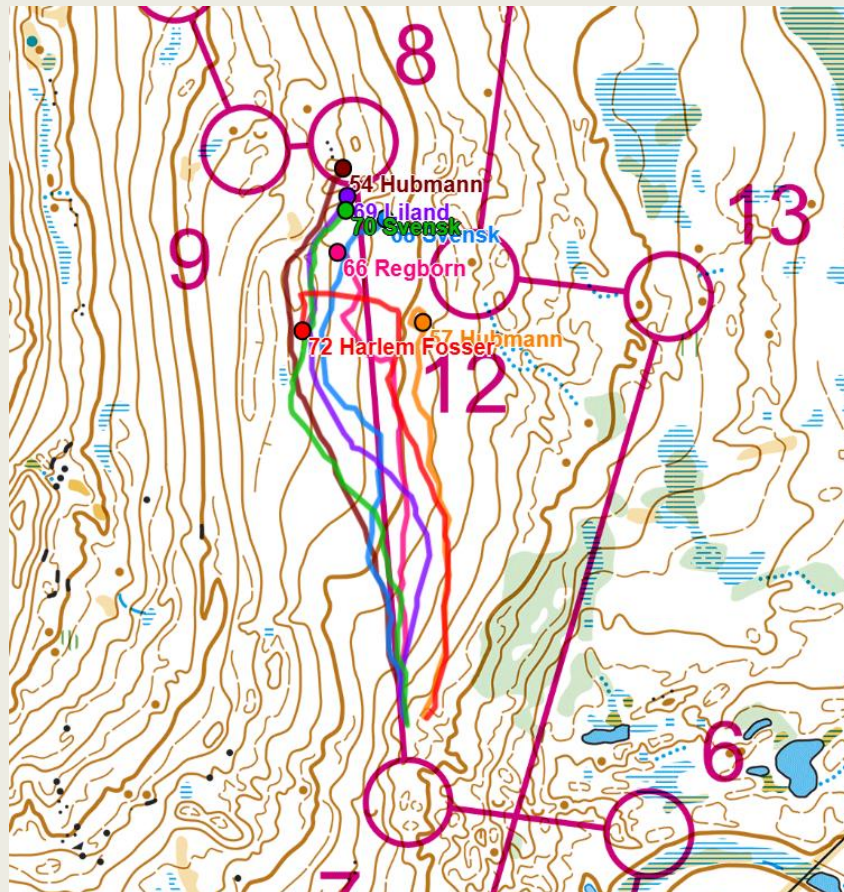
11.02.26 / zimní akademie OB / Krasnice / Radovan





Štěstí, smůla, tak ňák, tudy...?







Klíčové činnosti orientáku jsou neměřitelné. Znamená to, že se v nich nemáme chtít rozvíjet, posouvat své limity, chtít od sebe víc?!





Jak se vlastně orientujeme?!





Základní propojovací techniky

- vedení viditelnými body
- vedení směrem
- vedení vrstevnicemi
- vedení liniemi

Kritickým stavem je oční kontakt a tudíž viditelnostní poměry.

Základní analytická otázka:

„S čím jsi chtěl navázat oční kontakt? Co jsi chtěl vidět?“





=> Orienták je mentální hra s určitými nástroji,
pravidly a vítěznou strategií





Jak docílit navigační stability?

... fakt jen „koncentrace“?





Koncentrace nás dovede k větší orientační stabilitě
až když opravdu víme jak na to.
=> METODA





Navigační stabilita je, když

- mám po celou dobu závodu plnou kontrolu nad svým konáním, tzn. orientuju se bez hluchých míst a omezuju vliv náhody a štěstí k nule
- Ize to? ANO!!





Jak vznikají naše navigační dovednosti

- českým typickým základem je běhání celých tratí, spousta závodění a hodně cestování po různých terénech
- řeší se většinou KUDY, a ne JAK
- takový přístup má rychlé výsledky, ale v určitý moment narazí na svůj strop – nevede totiž k zamezení vlivu náhody a často ani nemá ambice tlačit závodníky k bezchybnosti jinak než „koncentrací“
- závodí se intuitivně, vše je založené na automatické rutině a „čuchu“
- paradox: talentovaní čtenáři mapy dělají na vrcholné úrovni víc chyb než metodicky závodící borci s menším vrozeným mapovým citem

Jak se odrazit a posunout dál?





Základní prvky bezpečné závodní navigace

- vědomé provádění jednotlivých technik
- kontinuální „natáčení filmu“ (neverending cyklus CO TEĎ – AŽ – CO POTOM)
- aktivní hledání ŘEŠENÍ postupu (každého postupu)

Stabilita je souvislé vědomé řešení a souvislá pečlivá implementace řešení.





Základní techniky lesního OB

- porozumění mapě
- práce se směrem
- práce s vrstevnicemi
- PLÁN a ŘEŠENÍ





Co signalizuje časté krátké dívání do mapy?





Základní řetězec úspěchu

1. porozumění mapě
2. motivace běhat bezchybně
3. zvládnutí základních technik
4. mindset a sebedisciplína při závodě
5. schopnost najít příčiny chyb a učit se (sebereflexe)

