

## **Orientēšanās skrējiens**

### **Principi jauniešu S,V10,12,14,16,18 grupu distanču plānošanā apvidū**

(izraksts no maģistra darba – apstiprināts LOF valdē 2006.gadā, iekļauts sporta skolu programmās apstiprināts IZM 2006., 2013.gadā)

*Pedagoģijas maģistre sporta zinātnē, A kategorijas orientēšanās trenere  
Iveta Holcmane*

Apkopojot Latvijas treneru viedokļus, analizējot citu valstu pieredzi, veicot pētījumu Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā, 2006.gadā izstrādāti distanču plānošanas principi jauniešu distancēm:

#### **S,V10**

- 1.Marķējums veido uztverošo orientieri, radot drošības sajūtu bērniem, pārvietojoties distancē.
- 2.Marķējums ir redzams bez pārtraukuma – gan ieejot, gan izejot no kontrolpunkta.
- 3.Kontrolpunkts atrodas uz kartē un dabā izteikta orientiera.

#### **S,V12**

- 1.Starta koridors novietots virzienā uz 1.KP, lai S,V12 var doties no starta pa līnijveida orientieri uz KP.
- 2.Novietot kontrolpunktu blakus līnijveida orientierim uz punktveida orientiera, ne tālāk par 100m, labi pārredzamā apvidū.
- 3.Plānot varianta izvēles iespējas pa līnijveida orientieriem ar izteiktu piesaistes vietu-orientieri pirms kontrolpunkta, uztverošo orientieri kontrolpunkta rajonā un aiz tā.

#### **S,V14**

- 1.Distance plānot pārredzamā, viegli līdz vidēji pārvaramā apvidū. Lai izvairītos no lēnas pārvietošanās un intereses zuduma, labāk plānot skrienamā apvidū.
- 2.Visiem dalībniekiem vienādus apstākļus – 1.KP jāplāno viegli “paņemams”, lai nenotiek drūzmēšanās, lai izvairītos no līdzskriešanas. Pakāpenski etapi kļūst grūtāki.
- 3.Ievērot pusaudžu vecuma īpatnības – var variēt vieglus un grūtus distances posmus, īsos un garos. Nedrīkst plānot vienmuļu distanci, tas pusaudžus nogurdina, var zaudēt interesi.
- 4.Plānot posmus, kuri prasa vienlaicīgi tikai viena tehnikas paņēmiena izmantošanu – ceļa izvēli, taku lasīšanu, augstumlīkņu izpratni, precīza virziena un attāluma noteikšanu.
- 5.Garais etaps līdz 500m. Pārāk garos etapos zūd uzmanība un interese.
- 6.Plānot atšķirīgas distances zēniem un meitenēm. Zēniem garākas, jo viņi skrien ātrāk.

## S,V16

- 1.Plānot atšķirīgas distances no pieaugušajiem.
- 2.Plānot skrienamus etapus ar sarežģītāku kontrolpunkta "paņemšanas" iespēju. Junieši nedrīkst zaudēt ātrumu, tāpēc, īpaši V16 grupai nepieciešami ceļu varianti.
- 3.Izmantot drošus apvidus, jaunieši ir pārgalvīgi.
- 4.Garie etapi līdz 1km.
- 5.Distancei ir norobežojoši orientieri.

## S,V18

- 1.Plānot distances visu tehnikas paņēmieni izmantošanai, izvairoties no pretkustības, vienkāršotiem etapiem-bez ceļu izvēles.
- 2.S18 grupai fiziski piemērotas distances.
- 3.Distancei jābūt skrienamai.

Kopumā galvenie principi:

- marķētā distancē marķējums ir uztverošais orientieris
- ievērot jauniešu orientēšanās prasmju pakāpenisku attīstību, no vienkāršā uz sarežģīto
- plānot atšķirīgas distances jauniešiem un pieaugušajiem
- ievērot apvidus īpatnības, distances jauniešiem plānot drošā apvidū
- starta vietas izvēli saskaņot ar variantu izvēli uz 1.KP
- izmantot labas kvalitātes kartes

Kvalitāti nodrošinās šo principu ievērošana. Veiksmi darbā!

Piebilde 2017.gada 25.septembrī.

Pētījumā tika ņemti vērā sacensību noteikumos noteiktie distanču kritēriji. Šobrīd marķētajā distance dodas S,V8, kur KP jāatrodas uz marķējuma. Ir nianse, kuras vērts pētīt arī šobrīd. Piem., attīstoties tehnoloģijām bērniem ātrāk veidojas telpisks priekšstats par apvidu. Bet tas nenozīmē, ka S,V14 grupas distancēm jālīdzinās S,V16 vai S,V18 grupas līmenim. Spējīgākie vienmēr būs spējīgi veikt ātri vienkāršāku distanci, bet grupas vidējais līmenis neļauj plānot nesaprotamas un bīstamas distances.