

# OBSAH

PŘEDMLUVA (MUDr. Vojtěch Soulek) . . . . .	5
ORIENTAČNÍ BĚH (Ing. Břetislav Koč) . . . . .	7
HISTORIE ORIENTAČNÍHO BĚHU (Ing. Břetislav Koč) . . . . .	17
Vznik ve Skandinávii . . . . .	17
Historie orientačního běhu v Československu . . . . .	18
Mezinárodní federace orientačního běhu – IOF . . . . .	22
Evropské a světové šampionáty . . . . .	25
Orientační běh v ČSSR dnes . . . . .	30
FYZICKÁ PŘÍPRAVA ORIENTAČNÍHO BĚŽCE (MUDr. V. Soulek, T. Kohout) . . . . .	32
Poznejme sami sebe čili základy tělovědy . . . . .	32
Trocha teorie o tréninku . . . . .	38
Běžecká technika . . . . .	46
Sebekontrola kondice . . . . .	61
Hygiena a úrazová zábrana . . . . .	68
VÝSTROJ ORIENTAČNÍHO BĚŽCE (Ing. Břetislav Koč) . . . . .	77
VÝZBROJ ORIENTAČNÍHO BĚŽCE (Ing. Břetislav Koč, Zdeněk Koč) . . . . .	84
TECHNICKÁ PŘÍPRAVA PRO ORIENTAČNÍ BĚH (Ing. B. Koč, Z. Koč) . . . . .	97
Sportovištěm je mapa . . . . .	97
Práce s mapou . . . . .	112
Cvičné závody . . . . .	132
TAKTIKA NA TRATI ORIENTAČNÍHO BĚHU (Ing. Břetislav Koč) . . . . .	151
Volba postupů mezi kontrolami . . . . .	151
Co ještě patří k taktice . . . . .	173
VÝCHOVNÉ PŮSOBNÍ TRENÉRA ORIENTAČNÍHO BĚHU (dr. Přemysl Najbrt) . . . . .	178
ORGANIZACE ORIENTAČNÍHO BĚHU (Ing. Břetislav Koč) . . . . .	185
Příprava závodu . . . . .	186
Provedení závodu . . . . .	190
Propagace orientačních běhů . . . . .	202
ZÁVĚREM . . . . .	205
LITERATURA . . . . .	206