

▶ Úvod	9
▶ Orientační běh (Jan Hnízdil)	11
Historie	11
Základní pojmy	12
Popisy kontrol	16
Vybavení	17
Soutěžní kategorie	18
Druhy orientačních běhů	19
Tvorba mapy	20
▶ Trénink orientačního běhu (Jan Hnízdil)	22
Mapový trénink	22
Druhy mapových tréninků	25
Liniové mapové tréninky	25
Tréninky s volbou postupů a využitím azimutu	27
Kondiční příprava	32
Adaptace – základ tréninku	33
Energie pro organismus	33
Aerobní kontra anaerobní	34
Anaerobní práh	35
Superkompenzace	37
Testy kondice	38
Step test	39
Ruffierův index	39
Srdce a srdeční frekvence	40
Klidová srdeční frekvence	40
Maximální srdeční frekvence	41
Zotavovací srdeční frekvence	42
Jak budeme trénovat	42
Souvislé metody	42
Intervalové metody	43
Měřiče srdeční frekvence	45
Laboratorní vyšetření a hodnocení výkonnosti	48
Regenerace	50
Protahování	50
▶ Rogaining (Tomáš Zdráhal)	52
Úvod	52
Historie	52
Průběh závodu	53
Vybavení	57



Horský orientační běh.	58
Závěr	58
▶ Mountain Bike Orienteering (Vladislav Lepšík)	59
Úvod	59
Co je MTBO	59
Historie	60
Disciplíny.	61
Trénink	61
Vybavení	62
Závody	64
MTBO a ochrana přírody	64
Závěr	65
▶ Lýžařský orientační běh (Václav Bradna)	66
Úvod	66
Jak vznikl LOB	66
Na čem a jak se jezdí.	67
Trénink	67
Závody	69
Vybavení	69
Závěr	70
▶ Radiový orientační běh (Jiří Kirchner)	71
Úvod	71
Jak vznikl ROB	71
Základní filozofie závodu.	72
Průběh závodu	73
Vybavení	74
Rozdělení závodníků do kategorií.	75
Prostor konání závodů	76
Umístění kontrol	76
Trénink	77
Kvalifikace.	78
Závěr	78
▶ Orientační potápění (Zuzana Dvořáková)	79
Historie	79
Průběh závodu	79
Výstroj.	81
Disciplíny.	83
Technika plavání a trénink	87

▶ Automobilové orientační soutěže (Jan Hnízdil)	90
Průběh závodu	91
Vyhodnocení závodu	91
▶ Orientační závody zdravotně postižených (Jiří Kirchner)	92
Úvod	92
Historie	92
Problémy v adaptaci orientačního sportu pro zdravotně postižené	93
Hlavní rozdíly	93
Varianty orientačního sportu pro zdravotně postižené	94
▶ Závěr	96
▶ Literatura	97