

# Rozvoj mapové techniky v českých podmínkách

Pro dorostence a juniory

Seminář trenérů  
Šternberk 2015  
Jan Procházka

# Cíl prezentace

- Mapová technika: aneb cesta k „full speed no mistake“
  - Založeno na vlastních 10 letech zkušeností se světovým OB (reprezentace, Kalevan Rasti)
  - Cílem je navrhnout různé způsoby rozvoje mapové techniky, ale hlavně pro již **zdatné závodníky** (do 10-15. místa v ŽA H16 a výše)
- Nebudu se zabývat
  - Sprinty, kategorie sama pro sebe
  - Žákovské kategorie a začínající dorostence
  - Psychickou a fyzickou část výkonu

# Z Čech až na konec světa





# Jan Petržela

- Nejdůležitější mapové tréninky byly rozhodně soustředění v **silné skupině v těžkých terénech**.
  - s LPU v kategorii H16
  - repre akce
  - prázdninové zájezdy s Liborem a v juniorech
  - repre soustředění
  - soustředění na severu se švédským klubem.
- Rozvoj a cesta přes jednotlivá JMS:
  - Víím, že v Dánsku 2010 jsem na tom nebyl fyzicky úplně srovnatelně s nejlepšími.
  - Až teprve na Slovensku jsem předvedl výkon, na který jsem měl.
  - JMS na Slovensku byl pro mě vrchol, kterému jsem tu sezonu podřídil opravdu všechno. V těch terénech jsem toho naběhal hodně, navíc jsem se připravil dostatečně takticky a když vyšla i fyzická forma, tak už to nebylo tak těžké ustát psychicky (i když na longu se mi to nepovedlo).



# Jan Petržela

- Stříbro z Middle JWOC 2012
  - Middle byl jediný závod na JMS, na který se nedalo příliš připravit, nebyla tam stará mapa, žádné podklady ani tréninkové mapy v okolí.
  - Byly zprávy, že to bude hodně technicky náročné se spoustou terénních detailů.
  - Na rozdíl od Seveřanů mi v jinak severském terénu sedl **styl mapování**, který pro ně možná tak jasný nebyl. Chtěl jsem předvést **maximálně soustředěný závod bez chyb** a to se mi naštěstí povedlo.
- Přejít k dospělým byl hladký díky
  - Velkému počtu mapových soustředění v těžkých terénech, kde jsem aspoň trochu zvládl základní techniky (směr, práce s vrstevnicemi).
  - Pro vrcholy sezony je pro mě stále nejdůležitější naběhat **dostatečný počet tréninků v daném typu terénu**, abych se v tom cítil mapově jistě.
- Osobní trenér
  - Ne, občas jsem závody rozebíral s tátou,
  - Většinou jsem si dělal analýzy sám po porovnání postupů se soupeři.



# Vendula Horčíčková

- V období dorostu a juniorů mi nejvíc asi daly soustředění v různých terénech, na které jsem jezdila
  - s výběrem/JRD, tak
  - s naším dobře fungujícím SCM.
  - Je fajn se v té době dostat co nejvíc do zahraničí a objezdit co nejvíc různorodých terénů
  - Důležité mi taky připadá účast na mezinárodních závodech., aby si člověk zkusil, jaké je to závodit jinde, s neznámými soupeři
- Mapová technika:
  - Oddíl organizuje společné střeďeční mapové tréningy,
  - **Pravidelnost** a taky to, že to bylo skoro pokaždé někde jinde a jiný typ tréningu. Takže kromě pravidelnosti i **pestrost**.
  - A většinou se po tréningu zeptali, jak to šlo. Rozebírali to s námi a vedli nás k tomu, ať si to rozebíráme sami.
  - zimu jsme mívali společnou tělocvičnu + třídu, kde jsme ses učili piktogramy, hráli různé mapové hry apod.



# Vendula Horčíčková

- Souhlasím, přechod do "světových" lesů je těžký.
  - letní zájezdy s Liborem
  - SCM do Švédska,
  - už "jen" ty MEDy a JWOCy + v případě JWOC i nějaké přípravné soustředka v terénech.
  - Mrzelo mě, že se poslední dobou hodně vynechává JEC
- Mapové nedostatky
  - Největší problém mi asi dělá držení směru (takže se snažím dost trénovat s buzolou na přesnost (švýcárna apod.),
  - volit stopu terénem, což odkazuje spíš na moji velkou slabinu - fyzičku.
  - zlepšit v načítání dopředu - na trénincích se vědomě nutím k tomu, abych se už teď na ten postup podívala a naplánovala si to, dočetla si pořádně tu dohledávku, když na to mám čas a tak.

# Marek Minář



- JMS 2014
- Úspěšný Long - bronz
  - tréninkový kemp s Dánskou juniorskou repre, kde jsem si pořádně oťukal terén a udělal i kvalitní mapovou přípravu, takže jsem věděl, že by se dobrý výkon určitě mohl dostavit.
  - Základ úspěchu byl samozřejmě i čistý závod bez chyb,
  - Fyzicky jsem si hodně věřil, protože podložka v lese byla velmi měkká a terén byl dost bažinatý.
  - V průběhu jara mě vyřadily ze hry o medaile ze sprintu okostice (zánět trvajícím cca 2 měsíce), takže jsem běhal jen v terénu a to mi na longu hodně pomohlo.
- Neúspěšný Middle
  - závod na middlu byl asi zatím nejtěžší, který jsem absolvoval.
  - S Dánskou repre jsme měli asi 4 tréninky hned ve vedlejším terénu a ze začátku jsem se cítil jako Alenka v říši divů, ale při posledním tréninku jsem konečně věděl jak se v lese pohybovat a dokázal jsem jít trénink bez chyb. To se mi bohužel při závodě nepovedlo,
  - Dánové mi poskytli kvalitní podklady a pár tratí, probírali jsem i samotnou taktiku, ale hlavní přípravu jsem měl se svým trenérem (Aljošou) asi o měsíc dřív. Po trénincích ve vedlejším prostoru už jsem si samozřejmě taktiku dokázal určit i sám.

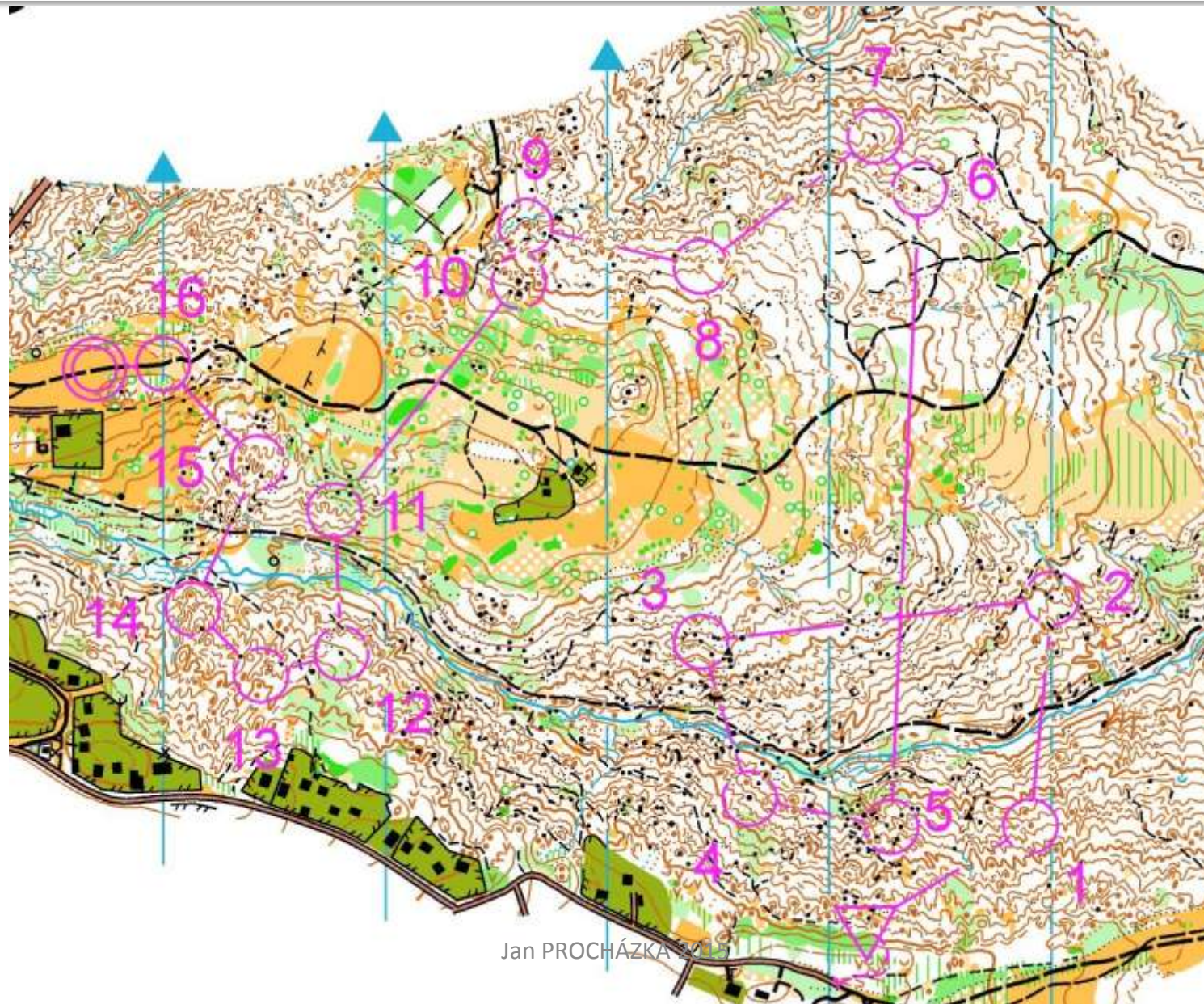


# Marek Minář



- Dospělá repre - přechod to nebude vůbec jednoduchý a bude hodně bolet.
  - Mě osobně sedí těžké a fyzicky náročné závody (long v Bulharsku,...), o kterých vím, že je nesmím za žádnou cenu podceňovat.
  - Nejvíce jsem se asi posunul, když mě Honza Potštejnský vzal do juniorské repre v roce 2011. Do dvou let jsem udělal neuvěřitelný skok v mapové technice.
  - Objížďeli jsme kvalitní a mapově náročná soustředění.
  - Samozřejmě na úplném začátku pyramidy mé mapové techniky stojí Petr Mádle a David Aleš, kteří mě dokázali v dorostu dovést ke čtyřem medailím z MEDu.
- Mapová Technika
  - Ano, téměř po každém závodě už asi 5 let rozebírám postupy se svým trenérem (Aljošou). Vždycky se snažíme najít zárodek nějaké mapové chyby, popřípadě co je potřeba příště udělat lépe aby se to nestalo.

# JWOC 2014 middle



# Hlavní nedostatky našich juniorů

- **Směr** a jeho udržení (Horčíčková)
- Vytvoření **plánu** u kratších postupů
- Schopnost uspět v mapově náročných terénech (Petržela to zvládl díky „českému stylu mapování“)
- **Terénní tvary** jako orientační body (Procházka)
- „Lajdáctví“
  - **Český terén nás dostatečně netrestá**

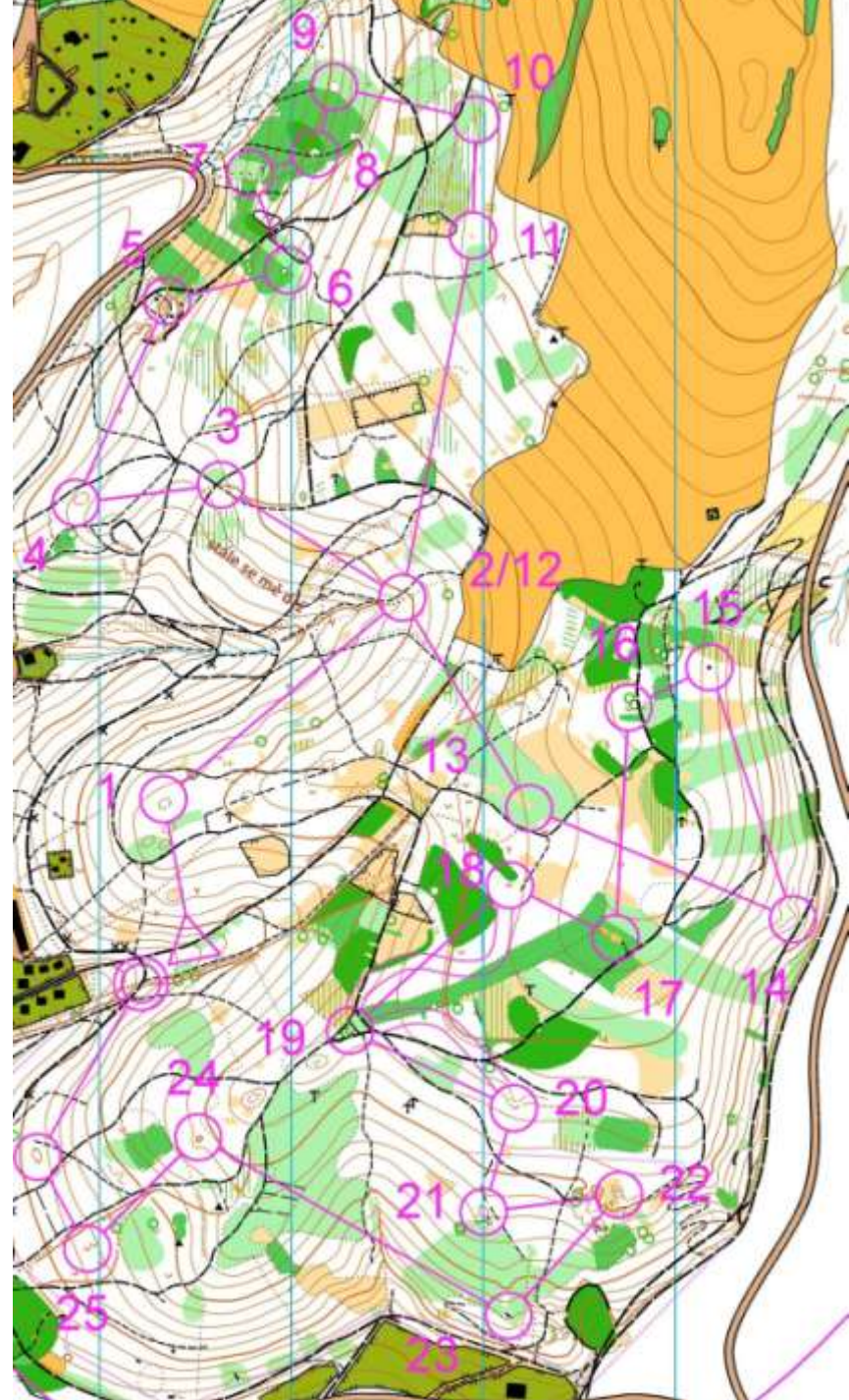
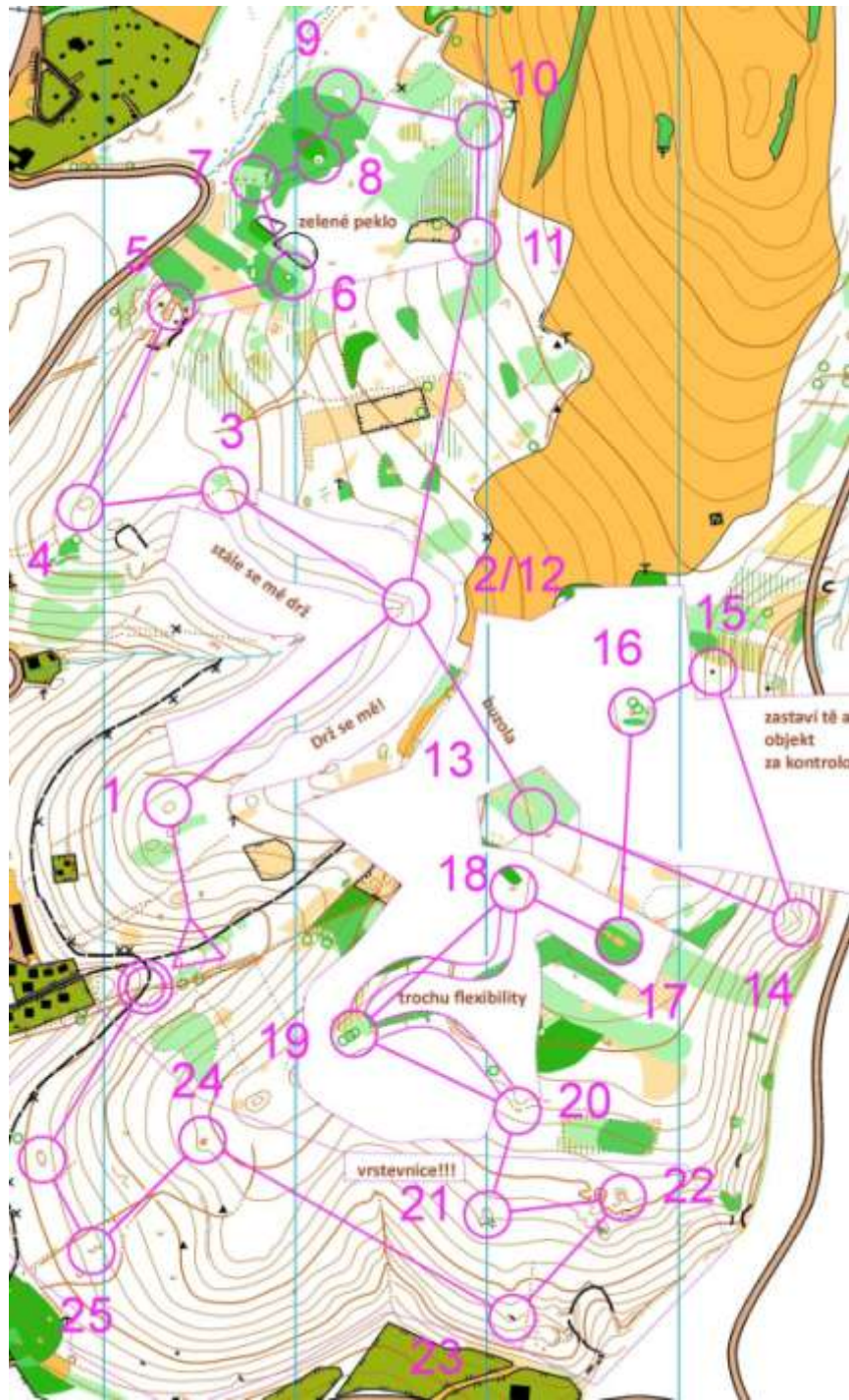
# Hlavní nedostatky z českých lesů

- Terénní tvary jako orientační objekty
  - 1-3 a 20-26 kontrola
- Plán, jeho realizace a koncentrace
  - 5-11 kontrola
- Směr
  - 12 – 18 kontrola

# Analýza trati zimní ligy

- Trať = „Bojovka“
- Quickroute
  - Délka postupu, rychlost pod čarou x rychlost na postupu, zpomalení....
- Přesný azimut
  - Palcovka x desková
  - NOB x mapa s bílými místy





# Základ úspěchu v OB

- Cíl: Mít výkon stále pod **absolutní** kontrolou,
  - Börje Vartianen: „**read the map, read the map, read the map**“
  - **100%** soustředěnost po celou dobu výkonu
- Každý úsek mezi kontrolami lze rozdělit do několika etap
  1. Prvním krokem je **PLÁN** realizace úseku a vytyčení orientačních bodů a **odrazového orientačního bodu dohledávky**
  2. Druhým krokem je **úspěšná realizace**
  3. Třetím krokem je **nalezení odrazového orientačního bodu** pro dohledávku
  4. Dohledávka s **jasným obrazem umístění kontroly** se zvedlou hlavou

# Základ úspěchu realizace postupu

- Do procesu bezchybné realizace postupu vstupují individuální schopnosti závodníka
  - Překlad mapy do reálného světa (zkušenosti ČR x svět)
  - Generalizace mapy a správný výběr orientačně významných prvků
  - Nastavit si a udržet správný směr
  - Udržení soustředěnosti po celou dobu postupu
  - Zopakovat stejný scénář tolikrát, kolik máme na trati kontrol



# Jak toho docílit v českých podmínkách

- České lesy mají až moc velké množství liniových prvků (cesty, rozhraní porostů) a téměř dokonalou viditelnost
  - To svádí k polevení v soustředěnosti
- Cílová skupina této prezentace je mládež, která dokáže bez chyb realizovat všechny postupy v typicky českém lese
  - Chybují z „lajdáctví“, ale OB techniku už mají v malíčku

# Jak toho docílit v českých podmínkách

- Čemu nás český les nenaučí:
  - Držení směru
  - Preciznímu plánování postupů
  - Využívání vrstevnicových tvarů jako orientačních bodů
  - Koncentraci po celou dobu závodu
  - Plynulosti v těžkých terénech (flow)
- Naopak naše síla je v
  - Nebojíme se volit obíhačky
  - Umíme v „zeleném“
  - Rychlosti běhu

# Plán a vytyčení orientačních bodů

2. Směr odběhu nejlépe 2x zkontrolovat

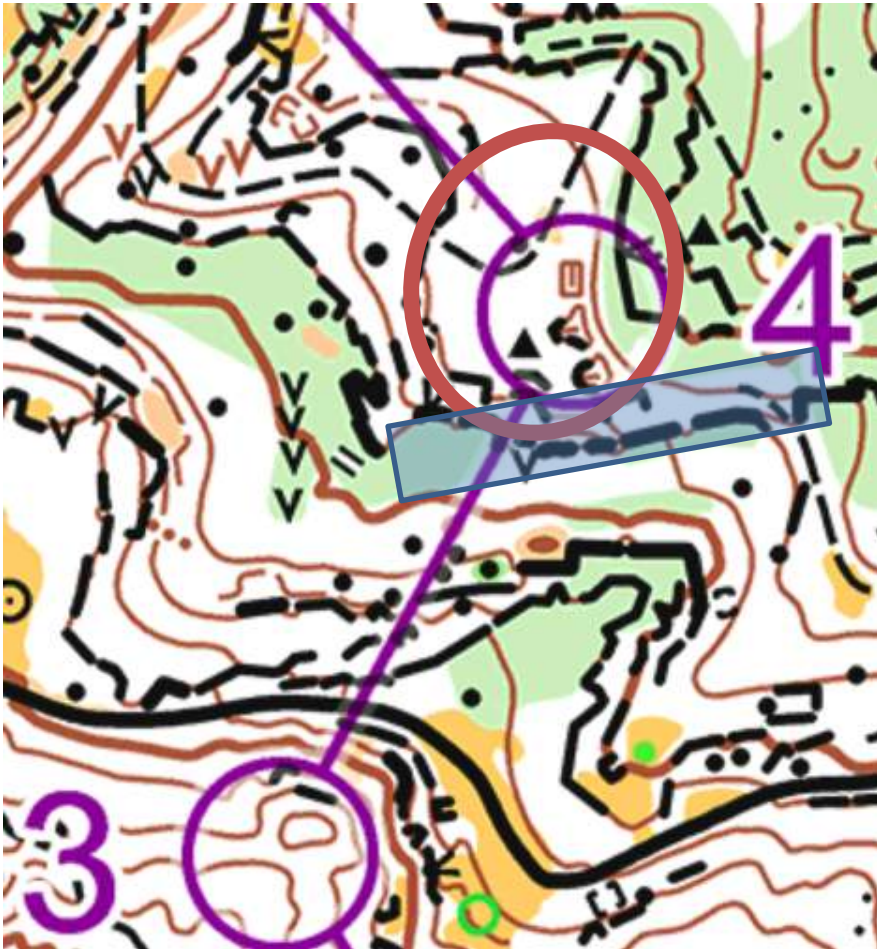
3. První orientační bod je kamenné pole, které proběhnu ve směru

1. Orientačním bodem dohledávky je světlina

4. Dohledávka opět směr a odhad vzdálenosti při stoupání svahem



# 1. + 3. Orientační body dohledávky, plánování postupu odzadu I



- Plošina je orientační bod dohledávky

- Svah se srázy, je druhým styčným bodem dohledávky, pokud bychom však využili pouze svah, tak bychom museli číst všechny detaily na postupu

# 1. + 3. Orientační body dohledávky, plánování postupu odzadu II

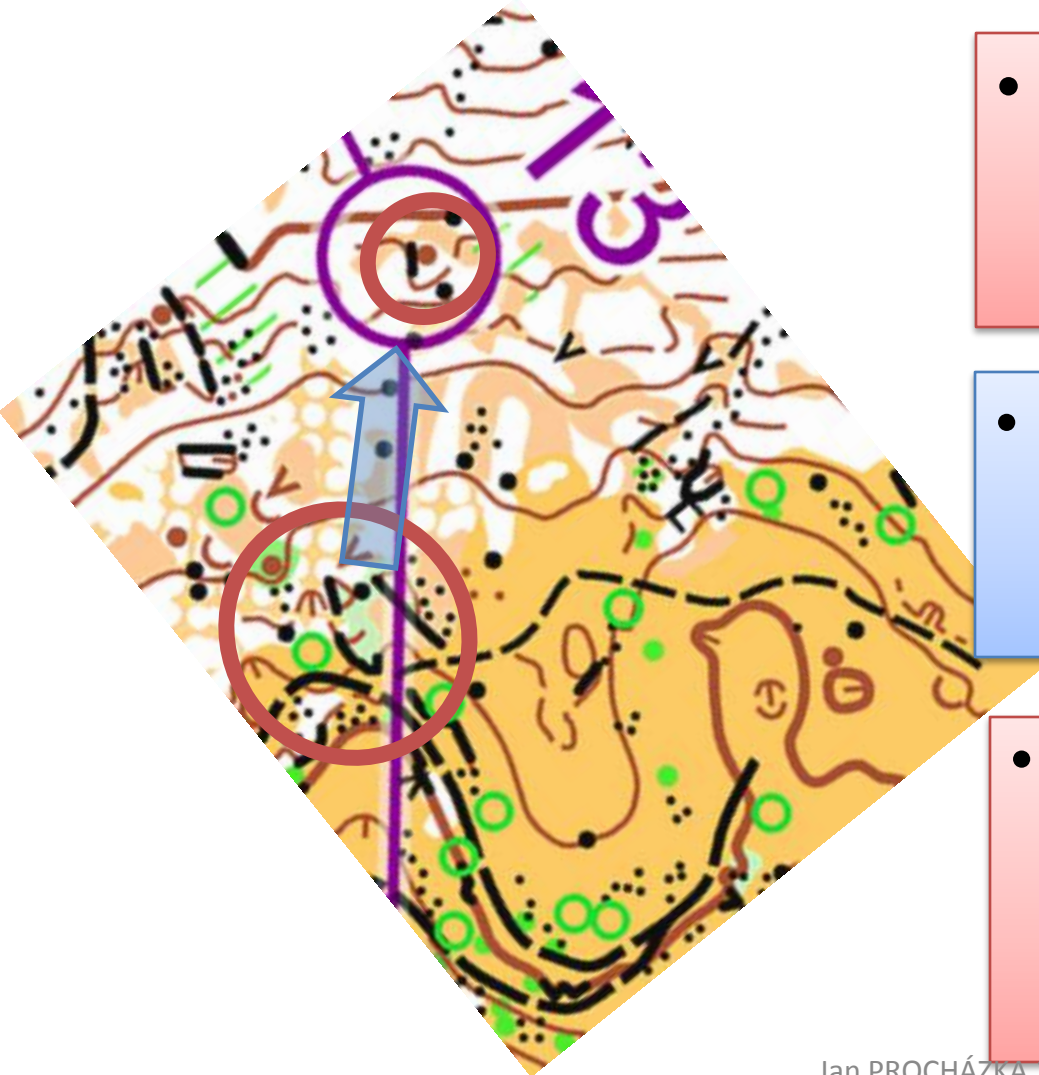


- Jasný a výrazný skalní nos, je prvním objektem před realizací dohledávky

- Kámen poslední jasný záchytný bod

- Svahy se srázy, nás povedou ke kontrole

# 1. + 3. Orientační body dohledávky, plánování postupu odzadu III



- Záchytným bodem dohledávky je nos s kupkou

- Musím tedy k němu běžet ve správném směru se zvednutou hlavou

- Posledním orientačně výrazným místem je tak opuštění cesty a srážky za cestou

# 1. Tréninky na identifikaci orientačních bodů a vytvoření plánu - PAMĚŤÁK

- Jedná se o klasickou trať OB
  - Nejlepší je na jednu stranu natisknout prázdnou mapu a na druhou plnou mapu
  - Závodník si na kontrole namapuje a poté běží na další kontrolu po paměti za pomoci prázdné mapy

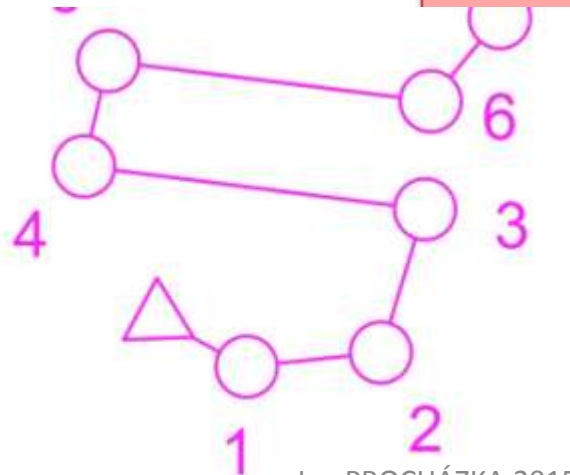
- Klady

- Plán

- Zápory

- Realizace bez kontaktu

- Vytvoření a realizace plánu
  - **Paměťáky (Rozložené úseky)**
  - Had kontrol (control picking)
  - Zvýraznění místa kontroly (nebo odrazového bodu dohledávky)
  - Překreslení mapy před tréninkem



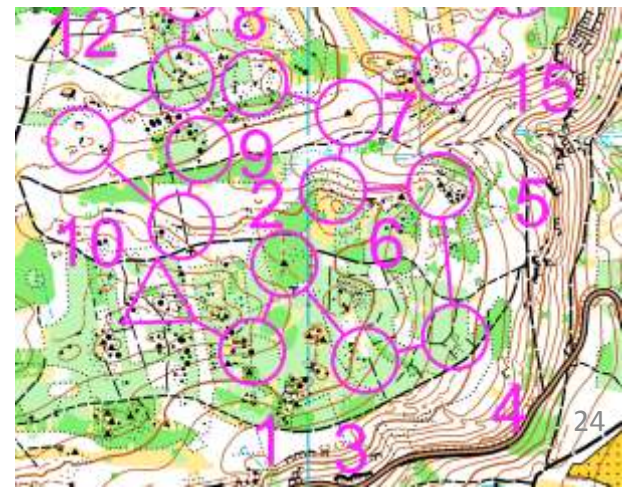
Jan PROCHÁZKA 2015



# 1. Tréninky na identifikaci orientačních bodů a vytvoření plánu- HAD

- Velké množství kontrol se změnami směrů a krátkými postupy mezi kontrolami
  - Nutí závodníka vytvořit plán na každou kontrolu
  - Piluje mapovou rutinu
  - Lze běžet i bez kontrol např. mírně farstované
- Klady
  - Plynulost, plán, poznání terénu
- Zápory
  - Simulace nereálného

- Vytvoření a realizace plánu
  - Paměťáky (Rozložené úseky)
  - **Had kontrol (control picking)**
  - Zvýraznění místa kontroly (nebo odrazového bodu dohledávky)
  - Překreslení mapy před tréninkem

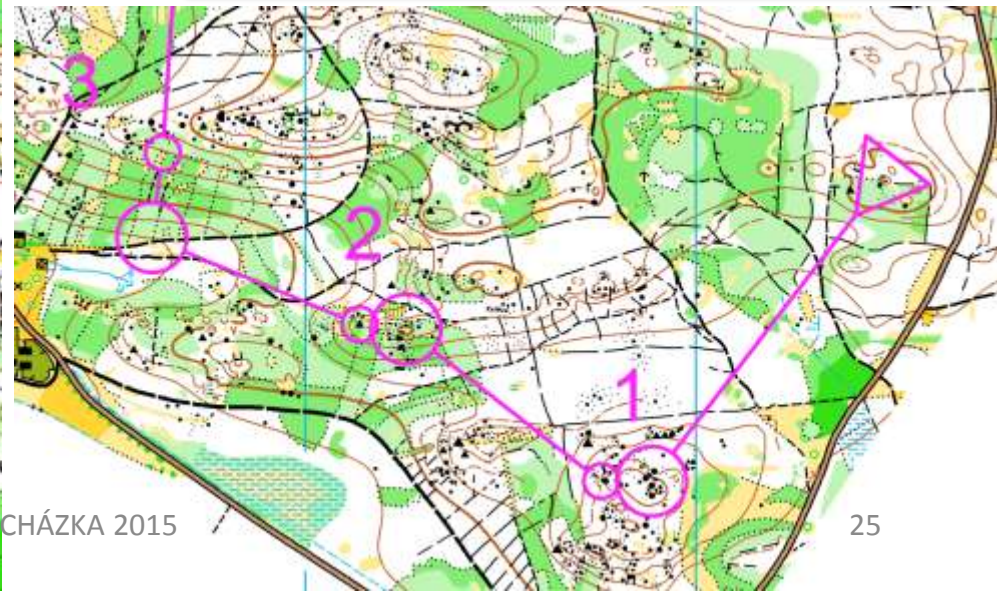
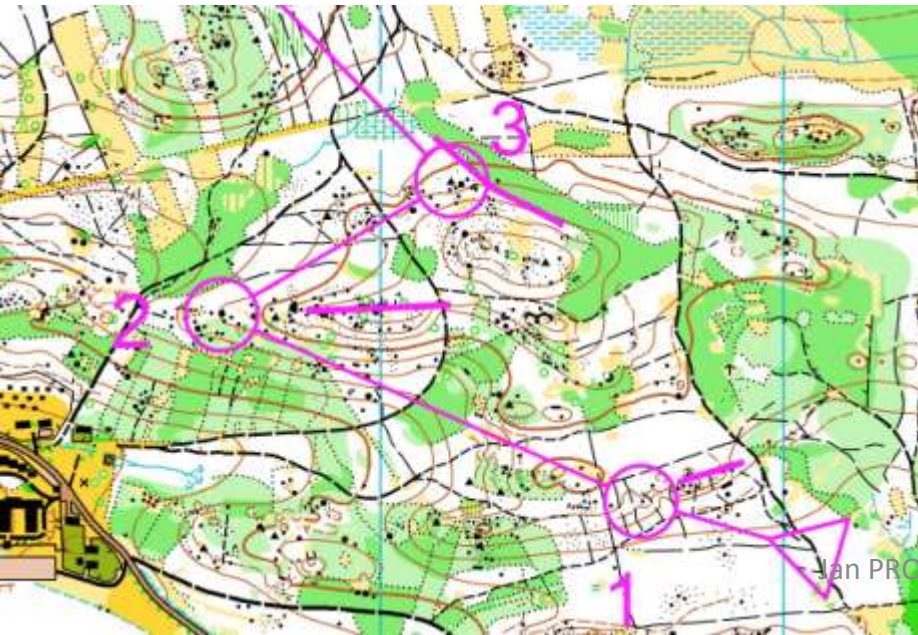




# 1. Tréninky na identifikaci orientačních bodů a vytvoření plánu – ODRAZOVÝ BOD

- Náповěda závodníkům pro dohledávku kontroly
  - Velmi těžké postavit smysluplnou trať v českých podmínkách...

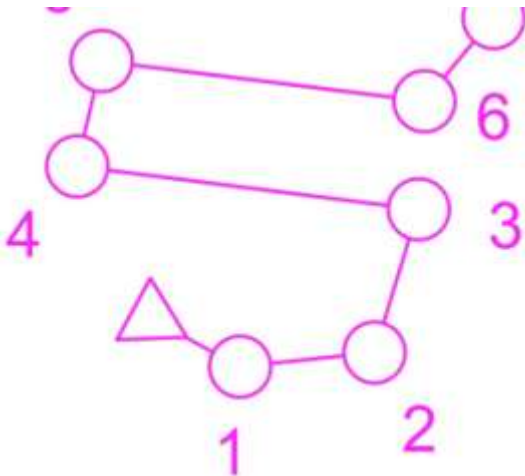
- Vytvoření a realizace plánu
  - Paměťáky (Rozložené úseky)
  - Had kontrol (control picking)
  - **Zvýraznění místa kontroly (nebo odrazového bodu dohledávky)**
  - Překreslení mapy před tréninkem



# 1. Tréninky na identifikaci orientačních bodů a vytvoření plánu- PŘEKRESLENÍ

- Závodníky před startem donutíme nakreslit si trať z teoretického hlediska
- Následně ji běží pouze s prázdným papírem a vlastní kresbou, nebo jako tradiční paměťák

- Vytvoření a realizace plánu
  - Paměťáky (Rozložené úseky)
  - Had kontrol (control picking)
  - Zvýraznění místa kontroly (nebo odrazového bodu dohledávky)
- **Překreslení mapy před tréninkem**



# 2 + 4 = Realizace postupu

2. Směr odběhu nejlépe 2x zkontrolovat

3. První orientační bod je kamenné pole, které proběhnu ve směru

1. Orientačním bodem dohledávky je světlina

4. Dohledávka opět směr a odhad vzdálenosti při stoupání svahem



## 2. Tréninky realizace postupu

- Krok 2 **realizace** již vytvořeného plánu
- K tomu musíme mít určité schopnosti
- Ty které nám v českých lesích chybí a pořádně se nerozvinou
  - Schopnost udržet směr
  - Vnímání vrstevnic a terénu

### • **Směr**

- Noční tréninky
- Veškeré tréninky s překonáváním „bílých míst“
- Obyčejná trať bez

### • **Vrstevnice a terén**

- Vrstevnicová mapa
- Vrstevnicová mapa v kolečku
- Mapa v kolečku
- Linie na redukované mapě bez liniových symbolů
- Linie a koridory

## 2. Tréninky realizace postupu NOB

- Asi ten nejlepší trénink na udržení směru
- Překonat strach však může být složité
- NOB má smysl i v malém příměstském lese
- Chyby nás při NOB vytrestají!

- Směr
  - **Noční tréninky**
  - Veškeré tréninky s překonáváním „bílých míst“
  - Obyčejná trať bez cest

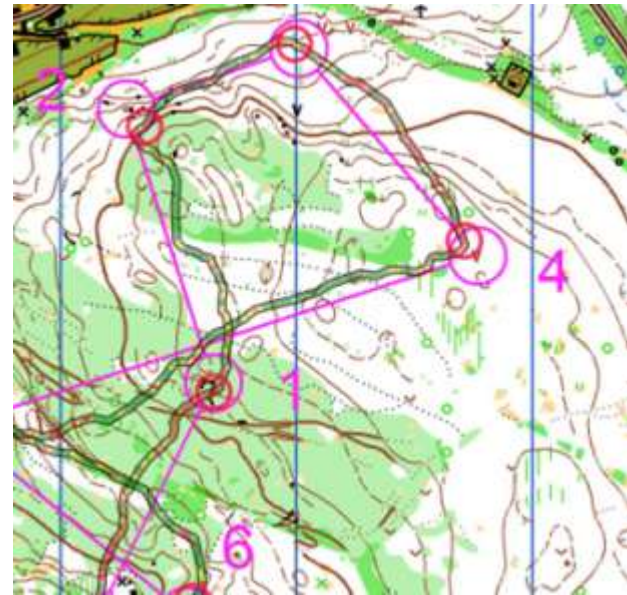




## 2. Tréninky realizace postupu REDUKOVANÁ MAPA

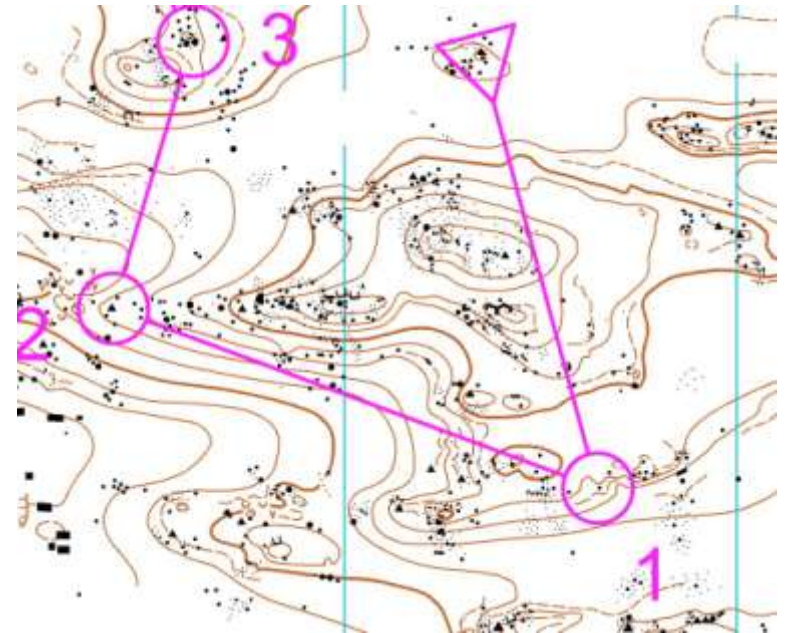
- Trénink je mírně nefér, pokud se někdo sveze po cestě...
- Jinak ale asi nejlepší simulace těžkého terénu
- Trénink nutno stavět s citem!
- Ne každý terén je vhodný
- Lze koncipovat jako běh pod čarou

- Směr
  - Noční tréninky
  - Veškeré tréninky s překonáváním „bílých míst“
  - **Obyčejná trať bez cest**



## 2. Tréninky realizace postupu VRSTEVNICOVÁ MAPA

- Trénink na udržení směru a čtení reliéfu
- Bohužel nelze uspořádat v každém terénu
- Trénink na čtení vrstevnic a vytváření obrazu reliéfu

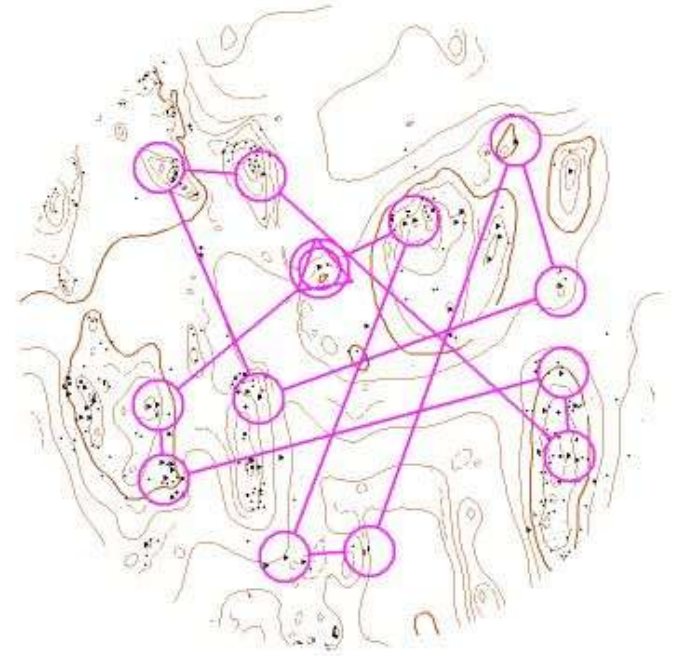


- **Vrstevnice a terén**
  - **Vrstevnicová mapa**
  - Vrstevnicová mapa v kolečku
  - Mapa v kolečku
  - Linie na redukované mapě bez liniových symbolů
  - Linie a koridory



## 2. Tréninky realizace postupu „KULATÁ“ MAPA

- Mapa bez severu
  - Práce s terénem a cit pro něj
  - Porozumění mapě a terénu
  - Sprintík na konec tréninku



- **Vrstevnice a terén**
  - Hnědá mapa
  - **Hnědá mapa v kolečku**
  - **Mapa v kolečku**
  - Linie na redukované mapě bez liniových symbolů
  - Linie a koridory

## 2. Tréninky realizace postupu LINIE

- Koridory a linie
  - Linie = jednoduchý koridor
  - Mapová rutina
    - Směr
    - Odhad vzdálenosti
    - Dotvoření si obrazu terénu
  - Lepší širší koridor, případně nevýrazná mapa na pozadí
  - Pro dorostence a juniory asi lepší pouze linie



- **Vrstevnice a terén**
  - Vrstevnicová mapa
  - Vrstevnicová mapa v kolečku
  - Mapa v kolečku
  - Linie na redukované mapě bez liniových symbolů
  - **Linie a koridory**

# 3. Dohledávka MIKRO ORIENTEERING

- Mikro orienteering
  - Trénink bez kódů kontrol, ale s popisy
  - Na každé kontrole shluk a závodník musí orazit tu správnou
  - Závodník sám musí umět identifikovat odrazový orientační bod dohledávky

- **Dohledávka kontroly**

- Mikro orienteering
- Vytyčný bod dohledávky + realizace dohledávky



# 3. Dohledávka a analýza chyb

- Základní chyby v dohledávce
  - Směr – podcenění a nedostatečné držení směru od vztyčného bodu
  - Ledabylost – Nenalezení vztyčného bodu a dohledávka „na tušáka“
- Pokročilejší chyby v dohledávce
  - Vytvoření nepřesného obrazu umístění kontroly
  - Paralelní chyby, ale ty mají původ už před dohledávkou

- Úspěšná dohledávka
  - Vztyčená hlava
  - Jasný obraz umístění kontroly
  - Jasně definovaný plán dohledávky
  - Pečlivost



# Modelové tréninky I

<http://o-training.net/>

- Směr

- Noční tréninky
- Veškeré tréninky s překonáváním „bílých míst“
- Obyčejná trať bez cest s nutností běžet pod čarou

- Vrstevnice

- Vrstevnicová mapa
- Linie na redukované mapě bez liniových symbolů

- Vytvoření a realizace plánu

- Paměťáky (Rozložené úseky)
- Had kontrol (control picking)
- Zvýraznění místa kontroly (nebo odrazového bodu dohledávky)

- Soustředěnost

- Štafetové úseky
- Teoretické tréninky od stolu
- Running wild

# Modelové tréninky II

<http://o-training.net/>

- Další tréninky viz. Tréninkový web
  - Stavěč - sběrač
  - Sudá - lichá

- Intenzivní tréninky – již **využívání nabytých schopností**

- Hagaby
- Štafetové úseky
- Mapové intervaly
- Lesní sprinty
- Úseky z kopce

- Běhat v závodním období
  - Ideálně v týdnu
  - Terén podobný závodům
  - Hromadný x individuální start

# Tipy na teoretické tréninky

- **Running Wild**

- <http://3drerun.worldofo.com/2d/runningwild.php>

- **Prezentace**

- Vytvořené ze starých map, nebo map v okolí

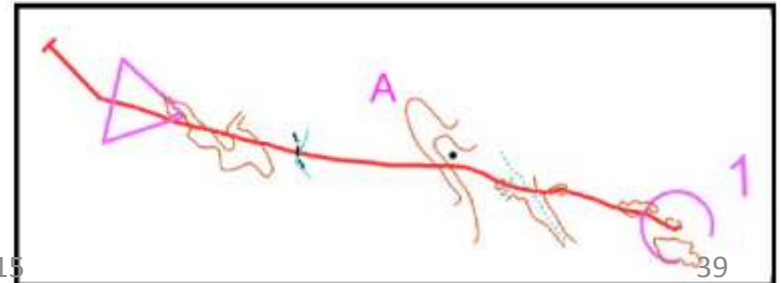
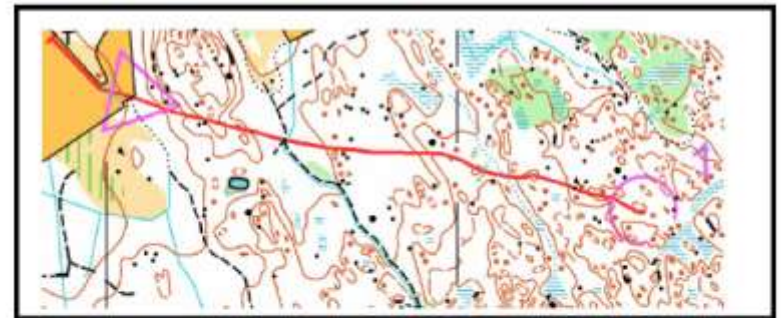
- **Catching Features**

- Zábava, ale i trénink

- **Tero**

- <http://news.worldofo.com/2007/11/27/gueorgious-story-part-i/>  
<http://news.worldofo.com/2007/12/10/gueorgious-story-part-ii/>

- **Procházka terénem**



# Závěrem

- Nebojme se pochválit
  - Jsme zvyklí analyzovat chyby
  - Ale co analýza **dobře provedených postupů**
- Cestujte
  - Aby si závodníci přišli do kontaktu s rozdílným způsobem mapování
- Hrajte si s mapami v českém prostředí



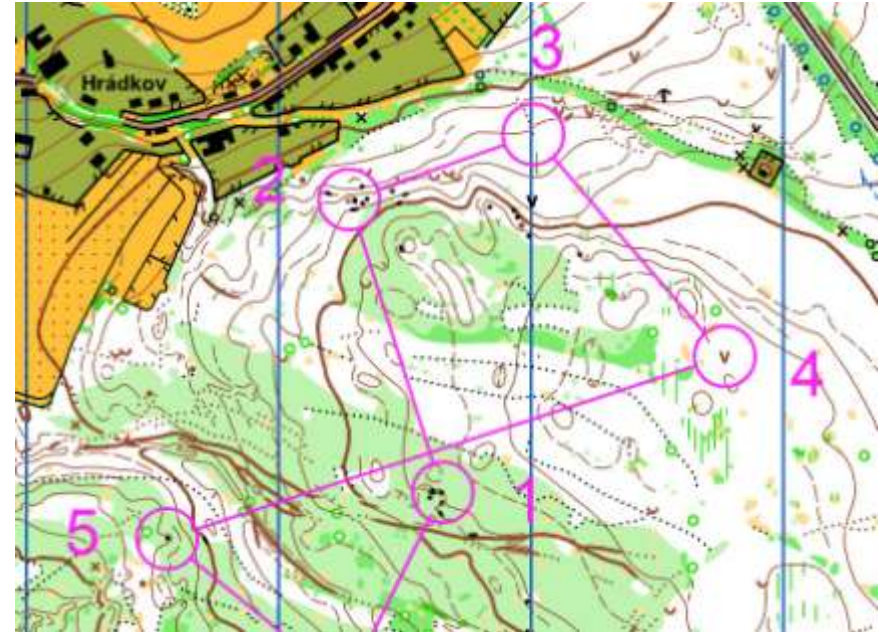
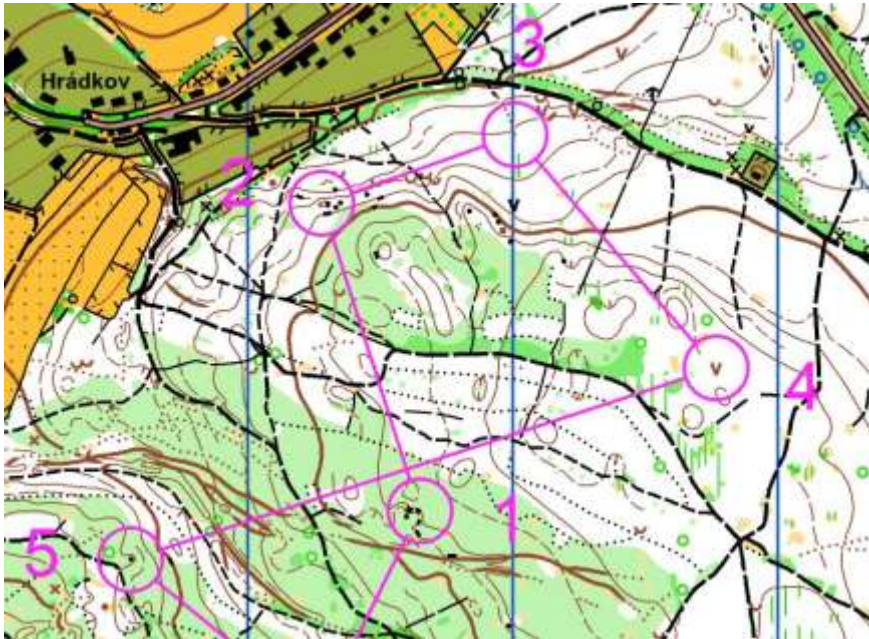
# Orientační běh je jednoduchý a spravedlivý

- „**read the map, read the map, read the map**“
- **S mapovými chybami nedosáhneme úspěchu**
- Orientační běh
  - Je jednoduchý a spravedlivý
    - Musím umět číst mapu a realizovat postupy
  - Nesmíme být líní si obraz vytvářet kontinuálně
  - Když je terén těžký, musíme si zpomalit, ale zároveň po závodě přemýšlet, jak se příště tomuto zpomalení vyhnout
  - **Zkušenosti** tvoří velkou část úspěchu

# Kudy se tedy vydat?

- **Pravidelné a pestré tréninky** v týdnu do dorostenců **vytvářejí rutinu**. Dobré je závodníkům před startem vysvětlit zaměření tréninku
- **V ČR cestovat za zajímavými terény** na soustředění s pestrou skladbou tréninků
- **Cestovat s dorostenci a juniory do zahraničí** 1x až 2x ročně s oddílem (léto Oocup, jaro Švédsko, ale i víkendové závody v okolí Německo, Rakousko, Maďarsko, Silica SK)

# Závěrem srovnání map



Výsledným efektem je potřeba **neustálého kontaktu** s mapou a spoléhání se na jiné objekty než pouze cesty

# Modelový program jaro

1. Trénink na identifikaci orientačně významných bodů
  2. Linie nebo paměťák
  3. Vrstevnicovka v kolečku
  4. Tréninkový závod na redukované mapě
  5. Had kontrol
- V závodním období již větší zaměření na intenzivní tréninky na pouze mírně redukovaných mapách



Enjoy orienteering!

# Bar Play

Joensuu

Děkuji za pozornost!