

Specifika tratí na světových závodech OB a příprava na ně

metodický seminář - trenéři

NA CO SE TĚŠIT

- Specifika tratí na světových závodech OB
- Systém přípravy reprezentace na vrcholy
- Doporučené metodické materiály
- Technika: teorie vs. praxe u závodníků
- Fyzická příprava univerzálního o-běžce
- Tipy na závěr

Co to jsou vlastně světové závody OB?

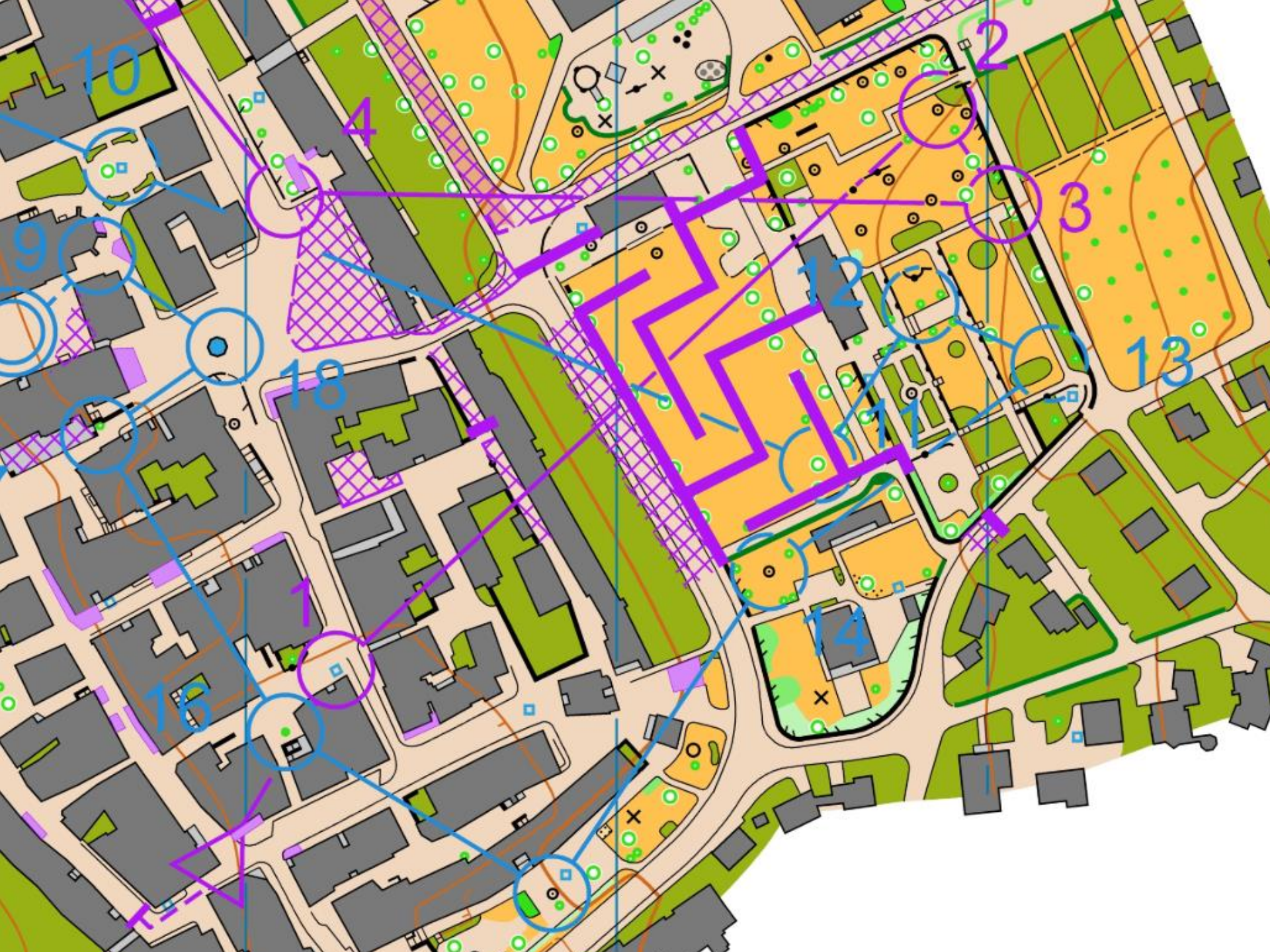
- Profesionální kolotoč soutěží MS/SP.
- Vysoká konkurence z pohledu kvantity i kvality.
- Povahou nestandardní prostory závodů.
- Psychická zátěž.

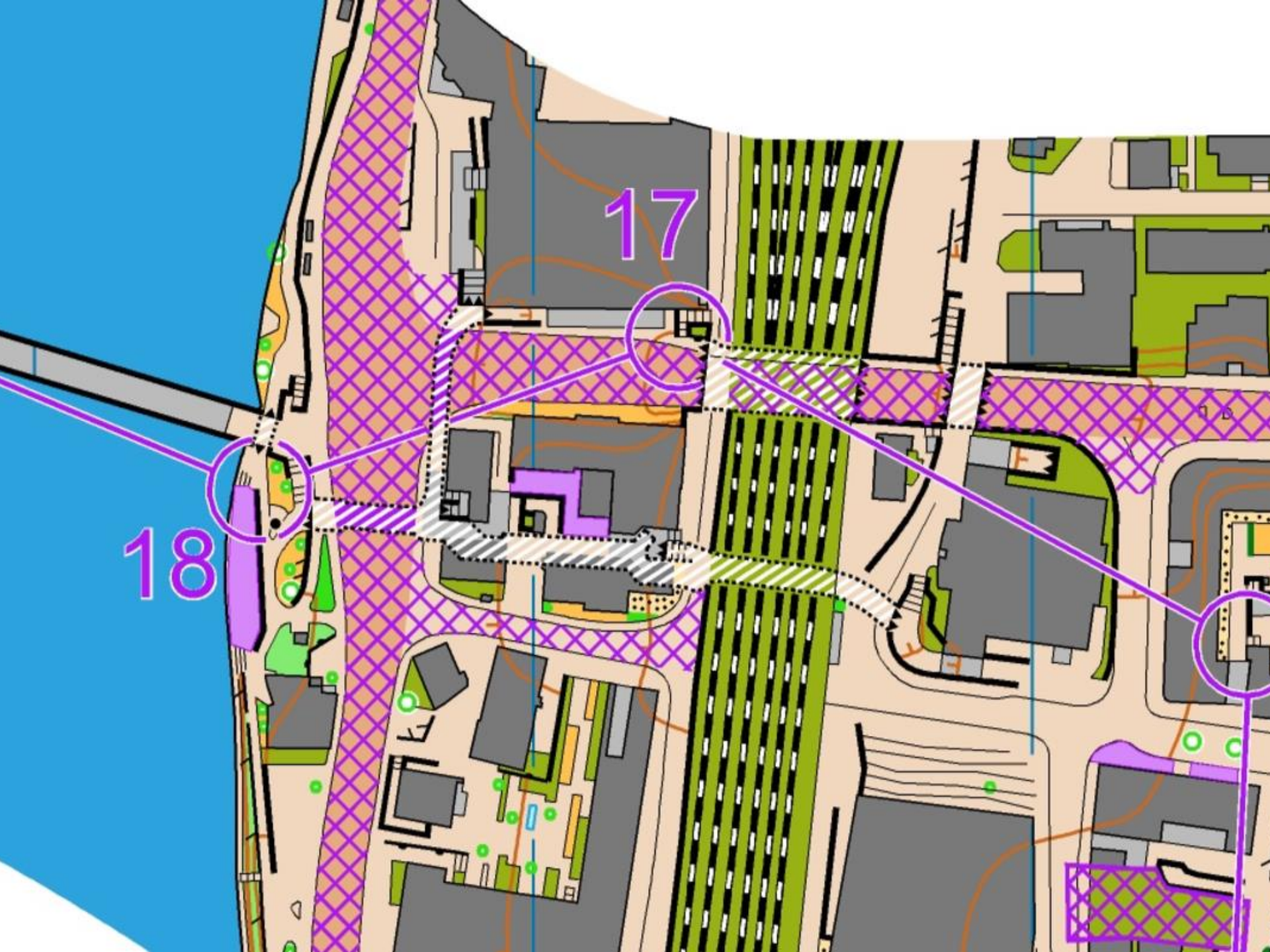
= Zásadně odlišný „prožitek“ oproti českým závodům.

Specifika tratí na světových závodech

SPRINT

- 99% závodů o level vyšší technická náročnost než závody v ČR
- výrazně složitější prostory
- záludnější tratě
- TV úseky, kontroly + diváci na trati...
- stavitel „si je vědom“ přípravy závodníků





17

18



D

C

B

1

A

3

2

Specifika tratí na světových závodech

SPRINT – možnosti domácí přípravy

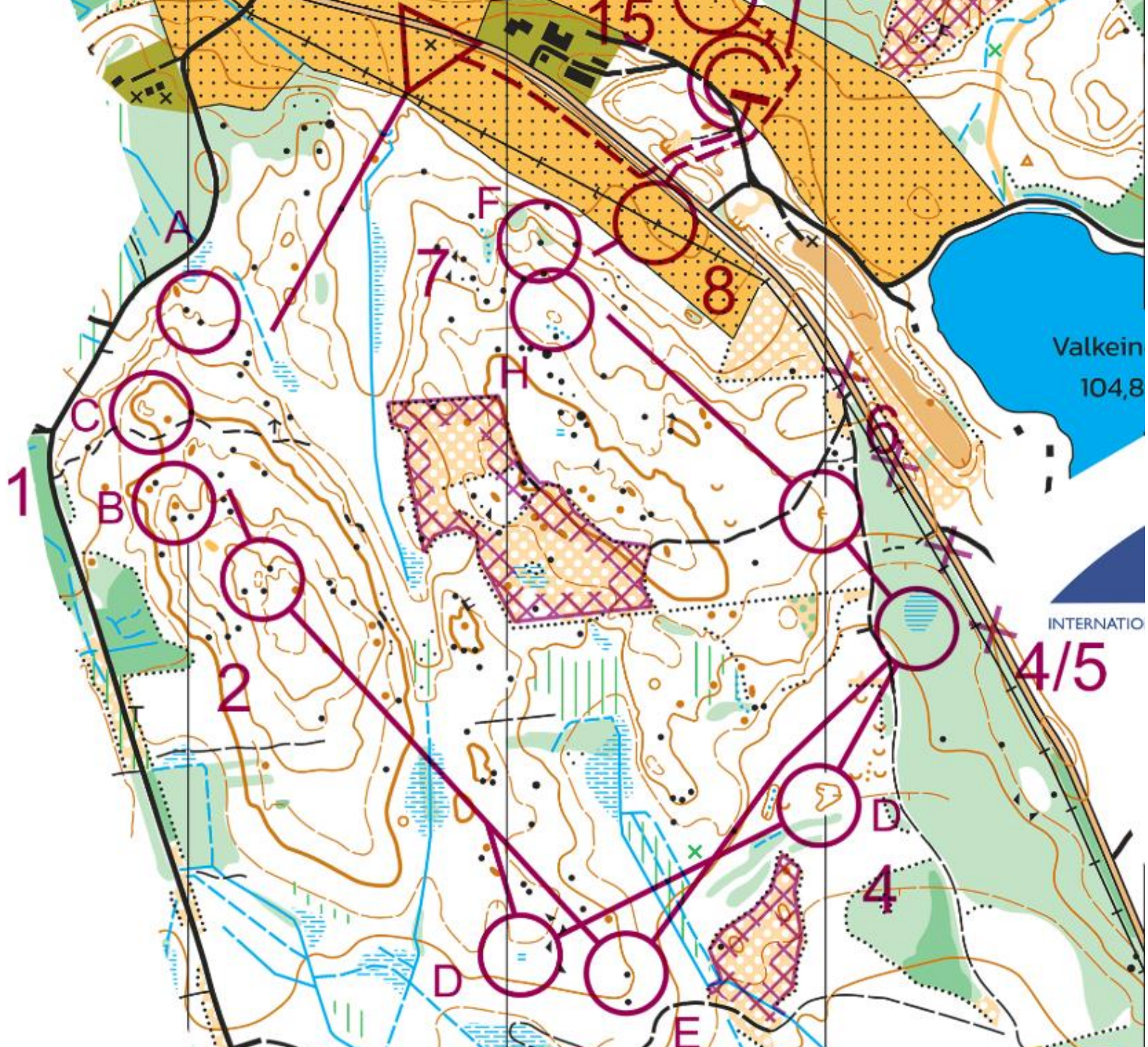
- závody - výběr prostorů mimo centra velkých měst – např. vesničky s říčkou a mosty, areály školy s ploty, atypická zástavba..
- tréninky – kreativní využití umělých překážek na vytvoření „labyrintu“
- teoretická příprava



Specifika tratí na světových závodech

LES

- zásadní odlišnost prostorů mezinár. akcí oproti ČR a jiný styl mapování: např. viditelnost, podložka, morfologie, bagatelizace vegetace..
- tratě: trend rychlých tratí (TV), z jedné arény klidně 4 závody!, často odlišná stavba middlu



Valkein
104,8

INTERNATIO

4/5

A

B

C

2

D

D

4

F

E

G

H

15

8

1

Specifika tratí na světových závodech

LES – možnosti domácí přípravy

- zmnohonásobit trénink OB
- trénování technik, které nejsou v domácích terénech obvykle potřeba:
 - dokonalého směru (+odh. vzdálenosti)
 - nadstandardní pochopení vrstevnic
 - tvorby plánu
 - teoretická příprava (zejména generalizace)

System přípravy reprezentace na vrcholy

- Hlavní cíle reprezentace: MS, ME, TWG,
- Předpoklad ind. cílů: každý v týmu má trochu jiné sezónní cíle – obecná příprava RD musí částečně reflektovat vše.

System přípravy reprezentace na vrcholy

- Proč je vlastně ta příprava potřeba?

System přípravy reprezentace na vrcholy

- Proč je vlastně ta příprava potřeba?

Obrovský rozdíl mezi oběhnutím trati (klidně docela rychle a bez chyby) a závoděním v mezinárodní konkurenci v cizině!

System přípravy reprezentace na vrcholy

Proč je vlastně ta příprava potřeba?

- Pochopení terénu a mapaře (např. získání informací o průběžnosti/rychlosti v jednotlivých částech nebo pomocí čeho se lze bezpečně navigovat).
- Získání závodních zkušeností s konkurencí.
- Postupná redukce stresu (konkurence, výsledek, media, očekávání).

**MNOHO ZÁVODNÍKŮ ADAPTACI NA MEZINÁRODNÍ ZÁVODY NIKDY
NEZVLÁDNE**

System přípravy reprezentace na vrcholy

MNOHO ZÁVODNÍKŮ ADAPTACI NA MEZINÁRODNÍ ZÁVODY NIKDY NEZVLÁDNE

- špatné základy techniky OB (český přístup)
- nedostatek vůle/motivace ke zlepšení
- odmítání přesunu od zábavy k výkonu

System přípravy reprezentace na vrcholy

PROCES PŘÍPRAVY K MS

Podzim: kemp v relevantních prostorech

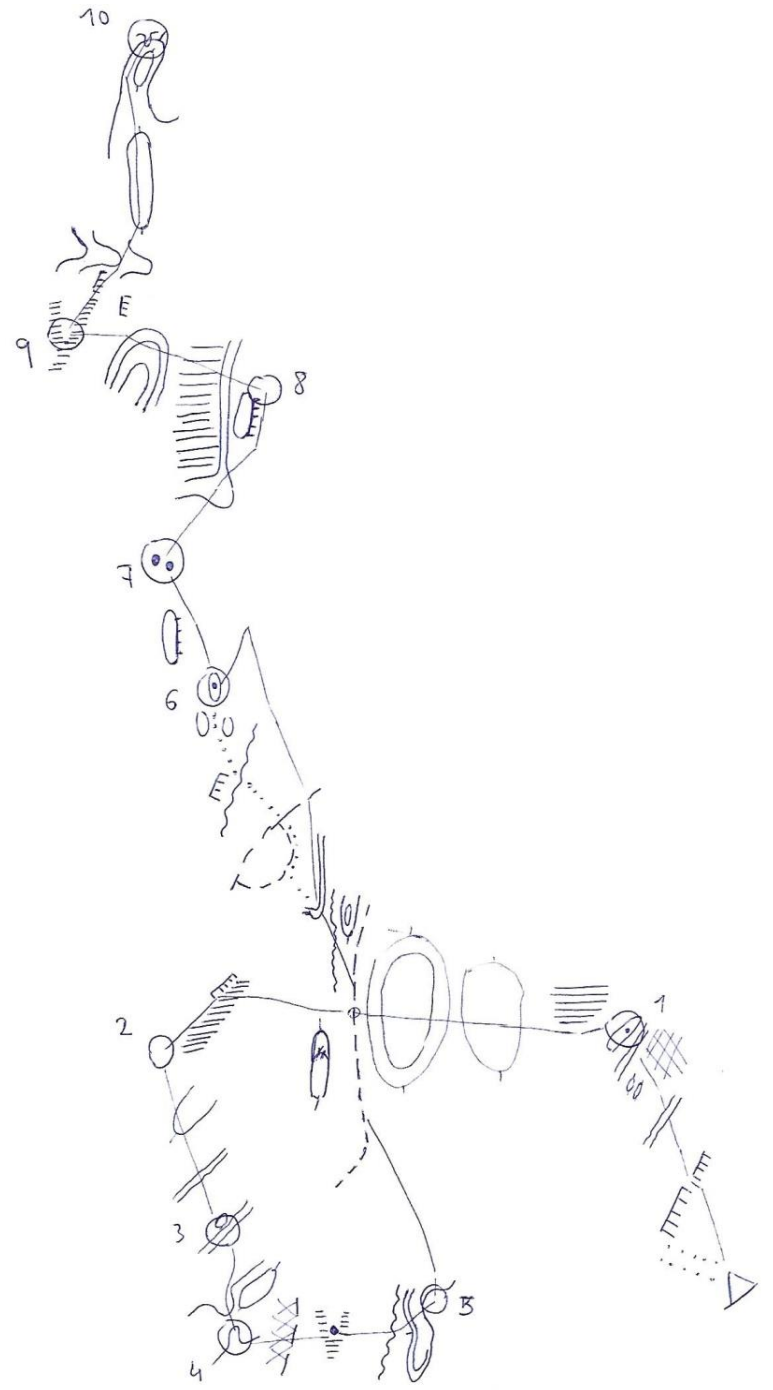
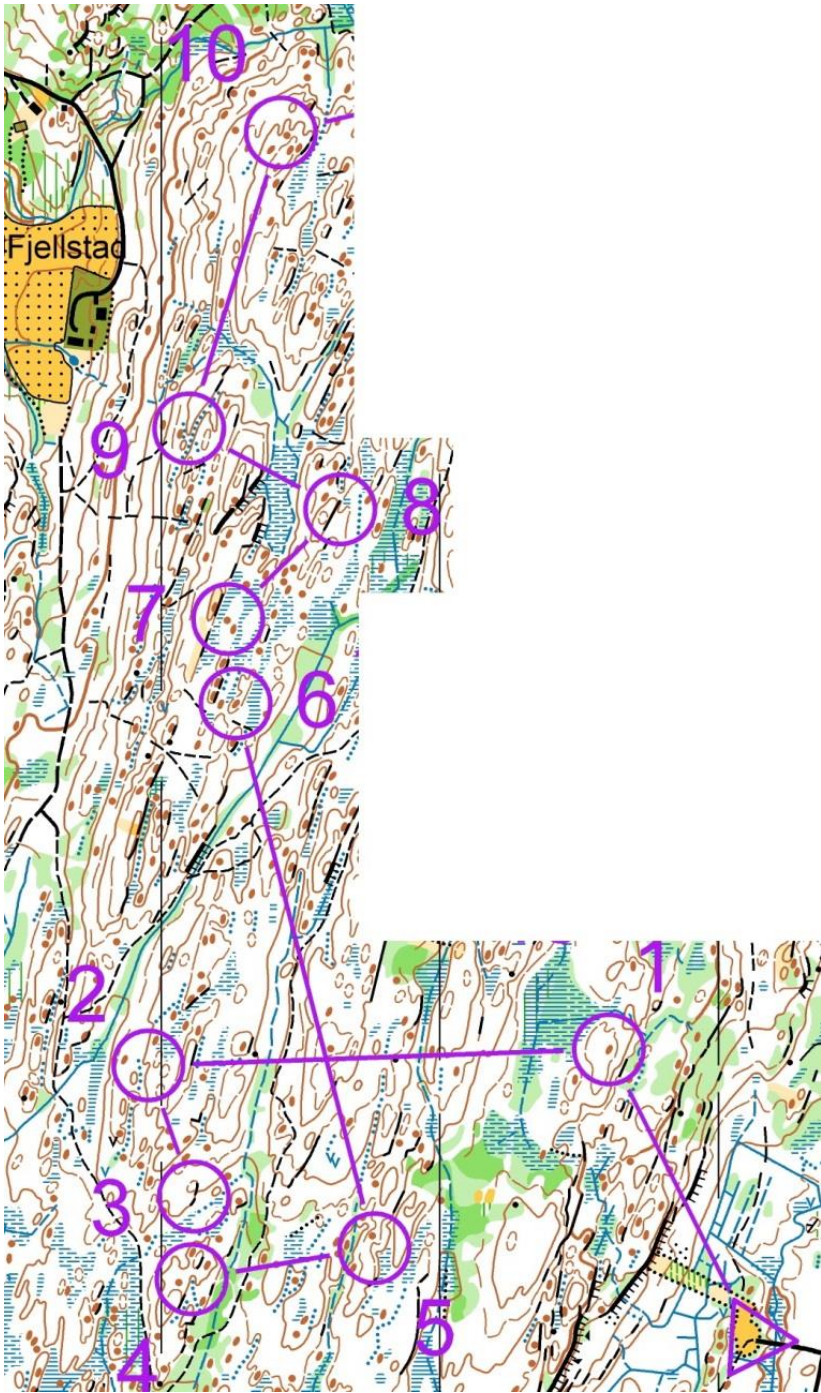
- Cíle: získání základních představ o terénech, mapařích, fyzické náročnosti.
- Výstup: podklady pro specifickou zimní přípravu (např. fyzické kolečko, teoretická příprava).

System přípravy reprezentace na vrcholy

PROCES PŘÍPRAVY K MS

Zima: teoretická příprava

- Nástroje: studium mapových podkladů (příp. jejich tvorba - sprint), **tvorba tratí**, hry CF, staré závody – můj plán.
- Výstup: zrychlení volby plánu na bezpečné body (obrovský rozdíl zkušený vs. nezk. běžec)



System přípravy reprezentace na vrcholy

PROCES PŘÍPRAVY K MS

Jaro: kemp v místě (ne vždy) + bulletin3

- Cíl: převedení zimní teorie do praxe
- B3 = zpřesnění informací pro konkrétní tratě
- Zpětná vazba od závodníků, kterou využijeme před MS...

System přípravy reprezentace na vrcholy

PROCES PŘÍPRAVY K MS

Přípravný kemp (do měsíce před akcí)

- Součástí jsou závody s mezinár. konkurencí.
- Cíl: závodní zkušenost a srovnání (analýza), dotažení posledních nejasností.

System přípravy reprezentace na vrcholy

PROCES PŘÍPRAVY K MS

MS: modely a bulletin4

- Maximální využití modelových tréninků a všech nápověd, co pořadatel nabídne...
- Příprava závodních tratí z B4.
- Shrnutí všech podkladů, co jsme nasbírali.

System přípravy reprezentace na vrcholy

PROCES PŘÍPRAVY K MS

MS - závěrečná schůze:

organizace dne

shrnutí bulletinu + TOM

taktika

mentální nastavení

možné závodní tratě a jejich největší nástrahy

System přípravy reprezentace na vrcholy

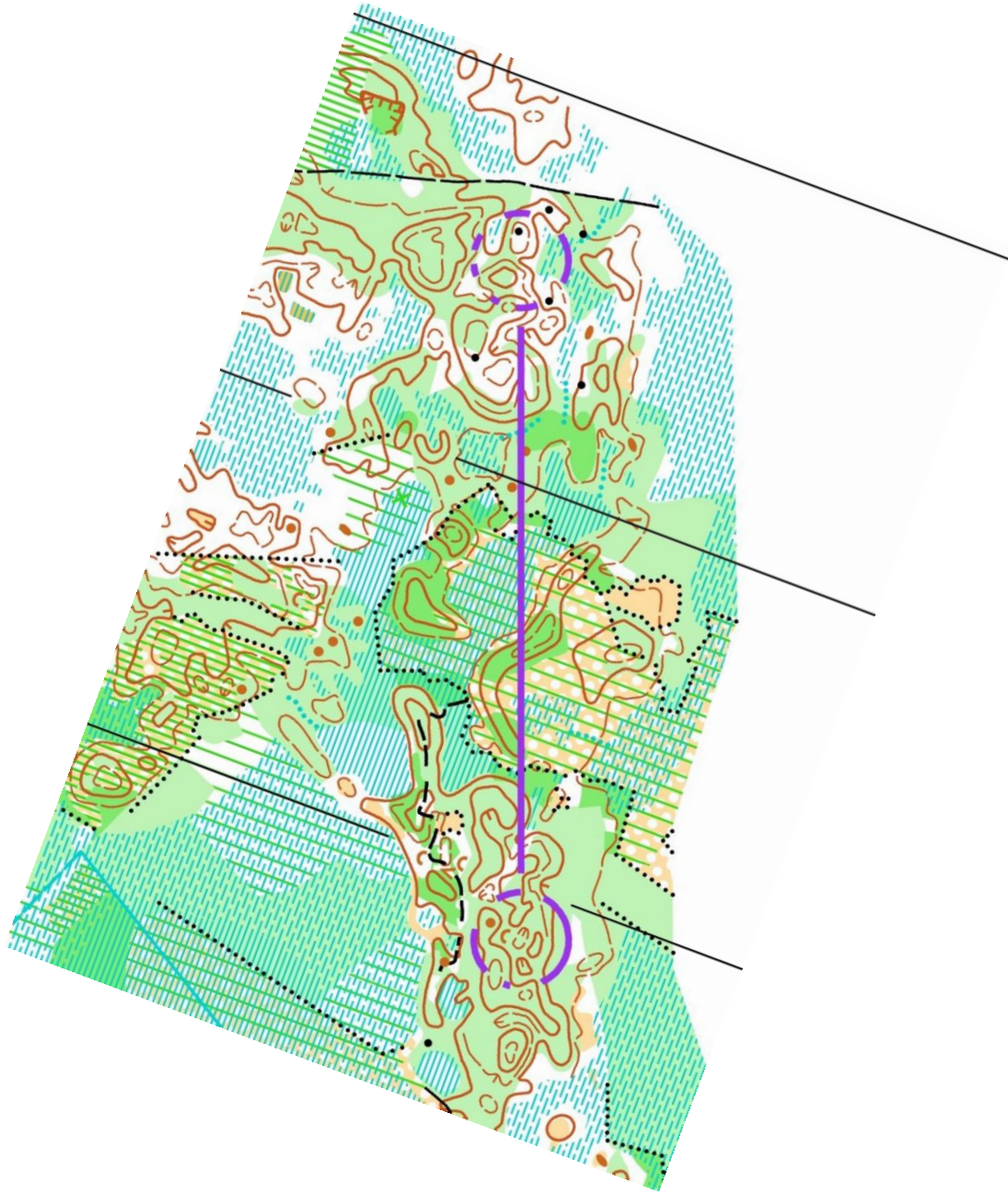
TAKTICKÁ ČÁST PŘI ME ESTONSKO

Na čem postavit PLÁN (kromě směru):

- + jakékoliv pozitivní tvary s 2 a více vrstevnicemi
- + vršky bílých kopců
- + hrany (2 vrstevnice u sebe, okraje bažin s 1)
- + průseky – ty rovné dlouhé
- + mělká otevřená deprese nebo výrazná hluboká
- + porostové změny ohraničené rozhráním
- + cesta apod. (vidím jasné zjednodušení – беру ho, long)

Tonoucí se stébla chytá:

- ? 1 vrstevnice se záhybem
- ? okraj nevýrazné bažiny



System přípravy reprezentace na vrcholy

STUDY THE GAME – „blázni mají výhodu“

- Thierry G.: před MS si postaví **1000 tratí**, na každou dává i logo pro správný pocit. **4h** hraní CF denně byl můj normál.
- Lundanes: běhal předpokládané přípravné tratě „na sucho“ - jen v hlavě **v reálném čase**, klidně 2h, pokud se jednalo o long.

-> Je iluze si myslet, že je někdo může porazit bez řádné přípravy.

Doporučené metodické materiály

- Efektivní navigace v OB, Jan Procházka:
https://docs.google.com/presentation/d/10eCS8F0QJm-1sBUUI3fxPbvFQKP5ZwE0/edit#slide=id.g1952d1c4456_0_204
- Limity sprintu, Vojtěch Král:
<https://metodika.orientacnisporty.cz/upload/2021/12/LIMITY-SPRINTu.pdf>

Teorie vs. praxe u závodníků

K čemu jsou veškeré znalosti, když je neumím použít?

- Příčiny? Neumění soutěžit, ztráty koncentrace, nadměrný stres, únava (tlumení aktivity mozku) apod..

= „*proč běží jen tak někam?*“

Teorie vs. praxe u závodníků

K čemu jsou veškeré znalosti, když je neumím použít?

- Příčiny? Neumění soutěžit, ztráty koncentrace, nadměrný stres, únava (tlumení aktivity mozku) apod..

= „*proč mi všichni běží jen tak někam?*“

**„KONTROLA SEBE SAMA PŘI VÝKONU JE ZÁKLADNÍ
PODMÍNKA ÚSPĚCHU V OB“**

Teorie vs. praxe u závodníků

**„KONTROLA SEBE SAMA PŘI VÝKONU JE ZÁKLADNÍ
PODMÍNKA ÚSPĚCHU V OB“**

První kroky - učit se vše od začátku znovu (jako Kolář DNS):

- Běhat pomalu úplně bez chyby (jako stavět kontroly).
- Vést neustálý vnitřní monolog (na co jdeš, jak je to daleko, pomůcky - PSP).
- Postupný trpělivý přenos z tréninku do soutěží.

Fyzická příprava univerzálního o-běžce

Sprinty mají od roku 2022 poloviční váhu:

- Univerzální běžec SP musí mít špičkovou atletickou výkonnost.
- Posun i v lesním OB, dlouhé longy okrajovým závodem, ostatní lze oběhat z krátkodobě specifického tréninku (1-2 měsíce).

Fyzická příprava univerzálního o-běžce

Rozmach norského přístupu tréninku, řízeného laktátovými prahy (2 a 4mmol/l = AeP a ANP):

- Základ je univerzální trénink celé přípravné období jen s mírnou úpravou (na vrchol), spec. příprava až v předzávodním období.

Fyzická příprava univerzálního o-běžce

Příklad pravidelného týdenního zimního tréninku Tomáše Křivdy:

Individuální aerobní práh TF156 – tempo 03:19 min/km

Individuální anaerobní práh TF175 - tempo 02:56 min/km

CELKEM KM TÝDEN: 130-180km

KLÍČOVÉ FÁZE:

ÚTERÝ

3x4km-3:30, i90" 155TF

12x1000m-3:20, i45" do 175TF

ČTVRTEK

6x2km-3:30, i1' 155TF

25x400m-@2:55,i45" i nad 170TF

SOBOTA

10x1km-3:35, i45" 155TF

4x800-300-300 (800-2:50, 300-2:40 i100m jog a 4' mezi sériemi) i nad 170TF

Table 3. Annual training characteristics of the orienteers aiming for sprint and forest orienteering during the seasons 2022-2023 and 2021-2022 (values are presented as mean \pm standard deviation).

	Season 2022-2023		Season 2021-2022	
	Forest (n = 12)	Sprint (n = 6)	Forest (n = 6)	Sprint (n = 14)
All physical training (h)	591 \pm 92	495 \pm 93	598 \pm 106	514 \pm 93
Training sessions	592 \pm 78	463 \pm 95	635 \pm 66	501 \pm 74
LIT (h)	489 \pm 69	369 \pm 74	563 \pm 108	365 \pm 75
% AT	85 \pm 12	82 \pm 16	88 \pm 17	83 \pm 17
MIT (h)	50 \pm 35	57 \pm 27	62 \pm 23	43 \pm 33
% AT	9 \pm 6	13 \pm 6	10 \pm 4	10 \pm 7
HIT (h)	37 \pm 28	24 \pm 15	13 \pm 16	30 \pm 19
% AT	6 \pm 5	5 \pm 3	2 \pm 4	7 \pm 4
Running (h)	389 \pm 125	363 \pm 126	418 \pm 202	326 \pm 96
% AT	68 \pm 22	81 \pm 28	66 \pm 32	74 \pm 22
O-specific running (h)	133 \pm 85	63 \pm 23	211 \pm 144	76 \pm 34
% AT	23 \pm 15	14 \pm 5	33 \pm 23	17 \pm 8
Strength training (h)	48 \pm 25	44 \pm 22	49 \pm 13	52 \pm 32
Other training (h)	176 \pm 66	87 \pm 25	271 \pm 90	105 \pm 32
Days injured	35 \pm 49	13 \pm 6	15 \pm 19	33 \pm 32
Days sick	7 \pm 5	8 \pm 6	12 \pm 8	9 \pm 4

% AT = percentage of total aerobic training hours, LIT = low intensity endurance training (< 80% HR_{max}), MIT = moderate intensity endurance training (80-90% HR_{max}), HIT = high intensity endurance training (> 90% HR_{max}), O-specific running = orienteering specific running/running-based orienteering practice (including both sprint and forest training).

Svět. špička vs. RD

MUŽI	superman	lůzr	průměr	průměr WRE TOP50
celkem [h]	599	347	450	566
běh [h]	475	292	353	
běh [km]	5862	3156	4149	
OB [h]	144	74	110	127
ŽENY	superwoman	lůzr	průměr	průměr WRE TOP50
celkem [h]	638	302	431	521
běh [h]	451	248	331	
běh [km]	4391	2391	3342	
OB [h]	128	80	96	106

Table 5. Running performance (on track) of 3000 m and 5000 m in the TOP 3, TOP 10 and TOP 50 women and men orienteers.

	Women		Men	
	5000 m running (mm:ss)	3000 m running (mm:ss)	5000 m running (mm:ss)	3000 m running (mm:ss)
TOP 3 (WOC 21-23)	16:45 ± 00:04 (n = 2)	09:56 (n = 1)	14:21 ± 00:19 (n = 3)	08:01 (n = 1)
TOP 10 (WOC 21-23)	17:17 ± 00:43 (n = 2)	10:24 ± 00:24 (n = 4)	14:36 ± 00:29 (n = 7)	08:24 ± 00:17 (n = 6)
TOP 50 (ranking)	18:41 (n = 1)	10:51 (n = 1)	14:21 ± 00:19 (n = 2)	08:31 ± 00:16 (n = 3)

n = number of athletes;

ZDROJ (slidy 35 a 37):

TRAINING AND PHYSICAL CHARACTERISTICS OF WORLD-CLASS ORIENTEERS

© Finnish Institute of High Performance Sport KIHU,

The Finnish Orienteering Federation, 2024

NĚKOLIK TIPŮ NA ZÁVĚR

- Naučte své svěřence pracovat s palcovkou, neumí to!
- Vybavení:
Závodní boty do lesa: pevné s hřeby bez kompromisů!
Nová busola.
- Zkuste najít čas na ind. tréninky.
- Cestujte a objevujte nové terény.
- Zábava 😊.