

Marek CAHEL

**CELOROČNÍ PLÁN A PŘÍPRAVA MAPOVÝCH
SOUSTŘEDĚNÍ**

Závěrečná práce školení trenérů T2

Horní Jelení

18. března 2011

OBSAH

ÚVOD.....	3
1 SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY.....	4
2 PLÁN A PŘÍPRAVA MAPOVÝCH SOUSTŘEDĚNÍ.....	6
2. 1 Typy soustředění; propojení mapové, fyzické a psychické složky.....	6
2. 2 Plánování mapových soustředění.....	7
2. 2. 1 Teoretické plánování.....	7
2. 2. 2 Příklad plánu mapového soustředění pro dorost pro rok 2011.....	10
2. 3 Organizace mapového soustředění.....	12
2. 3. 1 Co je třeba řešit.....	12
2. 3. 2 Pořádání VT Vracov.....	13
3 ZÁVĚR.....	15
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	16
Příloha č. 1 – VT Vracov, Šaštín – ZÁKLADNÍ INFORMACE.....	17
Příloha č. 2 – VT Vracov, Šaštín – SPORTOVNÍ PROGRAM.....	18
Příloha č. 3 – VT Vracov, Šaštín – KONEČNÉ INFORMACE.....	20

ÚVOD

Orientační běh je sport, v němž je třeba uplatnit velké množství dílčích požadavků pro dosažení dobrého výkonu. Jednotlivé požadavky lze jednoduše rozdělit do tří základních složek, které se nejčastěji uplatňují během ročního tréninkového procesu:

Fyzické faktory: jako jsou úroveň vytrvalosti, rychlostní schopnosti, úroveň funkčních tělesných systémů (zejména dýchací a oběhový), silové schopnosti, technika běhu, ekonomika běhu, obratnost a pohyblivost,...

Faktory mapového výkonu: spojené především s prvky mapové techniky – práce s buzolou; schopnost vnímání vrstevnic; orientace při nízké viditelnosti; nabíhání na objekty z kopce; paměťový trénink; apod. a mapové taktiky – volba postupu, dle mapové obtížnosti, vlastních fyzických předpokladů a umístění postupu na trati; vhodná generalizace objektů a jejich vzájemné propojení;...

Mapovou taktikou obecně rozumíme použití a vzájemné propojení jednotlivých technik během postupu na trati, s ohledem na vlastní fyzické předpoklady a orientační umění.

Psychické faktory: jde především o schopnost koncentrace a sebekontroly během závodu, která může být narušována mj. nervozitou; dalšími faktory jsou motivace, sebedůvěra, zkušenosti,...

Nelze obecně konstatovat, která ze složek má pro výkon větší či menší význam. Fyzicky nadaný začátečník bude mít pravděpodobně největší starosti s mapovým výkonem během závodu, naopak u reprezentanta bude hrát během finále na MS jinou roli psychické rozpoložení, než nedostatečná mapová připravenost. Přibližně od dorosteneckého věku rozhoduje o výkonu v závodě čím dál více úroveň fyzické kondice. V každém případě je pro dosažení vysoké stabilní výkonnosti nutné rozvíjet během tréninkového procesu všechny výše uvedené faktory.

Trénink jednotlivých složek se liší jak v závislosti na jedinci (věk, zkušenosti, motivace, individuální možnosti,...), tak v závislosti na čase (období v rámci tréninkového roku).

Tato práce se podrobněji věnuje organizaci mapového soustředění. Takové akce jsou ideálním prostředkem pro trénink všech tří základních složek, nutných pro výkon v orientačním běhu a jejich vzájemnému propojení. Podrobněji se tomu však budou věnovat následující kapitoly.

Postupně bude nastíněn a rozebrán teoretický plán mapových soustředění, který bude prakticky aplikován pro závodní skupinu dorostu LCE, v závislosti na celoročním plánu a kalendáři závodů. Další kapitola bude věnována technické a sportovní organizaci konkrétního mapového soustředění, uspořádaného pro dorostence SCM Zlín (momentálně pouze oddíly LCE a TZL) v čase zimního přípravného období. Autor čerpá především z vlastních zkušeností.

1 SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY

V současnosti pravděpodobně neexistuje žádná veřejně dostupná ucelená literatura s podrobným popisem a metodikou ročního plánování mapových soustředění.

Samotný přehled akcí pro každou sezónu lze nalézt např. na internetových stránkách dospělé reprezentace, což je ovšem pouze výsledek a stručný výtah z pravděpodobně velmi promyšleného ročního plánu mapových soustředění. Z takových informací lze odvodit, na jaké závody se bude družstvo zaměřovat, jaký je hlavní vrchol sezóny, popř. vedlejší vrcholy, atp.

Odpověď, proč dosud nebyla vydána žádná literatura ohledně plánování soustředění je taková, že zřejmě není žádný ideální model, který určuje co, kdy a jak trénovat. Tady záleží především na individualitách jedince. Někomu vyhovuje přes zimní období tzv. „odpočívat od mapy“, aby měl opět potřebnou chuť běhat a soustředit se na mapový výkon, jiný naopak potřebuje prakticky neustále získávat nové impulzy a zkušenosti z nových terénů. Proto je nutné předem trochu alibisticky prohlásit, že pravděpodobně nelze uspořádat ideální plán mapových soustředění pro všechny závodníky jedné společné skupiny.

Dalším důvodem je, že se každoročně liší časové rozlišení sezónních vrcholů (např. MS / MS + ME), ale také geografické umístění – např. jinak se bude družstvo připravovat na vrcholy v kontinentálním terénu, než ve skandinávském.

Posledním důvodem jsou odlišná úroveň a s tím související podmínky jednotlivých skupin, kterých se tato problematika týká. Nějaká situace panuje např. v reprezentačním družstvu, jiná v malém oddíle, a s tím související příprava na vrchol sezóny.

Na druhou stranu lze obecně sestavit poměrně vhodný plán mapových soustředění v závislosti na období (tréninkovém či závodním) Jednotlivé akce se pak můžou dělit na ty s obecným zaměřením (základy techniky) a na ty se specifickým zaměřením (příprava na konkrétní závod). Vhodným příkladem může být právě přehled akcí dospělé či juniorské reprezentace, mezi dalšími zdroji můžeme uvést přehled akcí nejrůznějších SCM, plány některých oddílů (např. ZBM).

Co se týká materiálů ohledně samotné přípravy a organizace mapových soustředění, tady je nutné pohlédnout na problém opět z několika pohledů:

- a) Samotná metodika organizace nemůže existovat, protože jednotlivé oddíly, tréninkové skupiny,... si organizují své akce především podle vlastních potřeb, zkušeností a cílů. V textu dále budou vypsána pouze doporučení, co všechno je nutné a vhodné před soustředěním řešit. Několik praktických tipů k organizaci zahraničního mapového výjezdu lze nalézt v prezentaci Tomáše Dlabaji – Předsezónní příprava v zahraničí, zveřejněné na internetových stránkách metodické komise OB.

- b) Každé soustředění má odlišný význam – soustředění v přípravném období má jiné zaměření, než soustředění konané během závodního období. Dětský tábor bude klást jiné nároky, než víkendový výjezd, konaný pro skupinu dospělých. Jako příklad literatury lze uvést např. Závěrečnou práci studia T1 Lenky Klímplové – Programová náplň na letních táborech se zaměřením na orientační běh, zveřejněnou na internetových stránkách metodické komise.
- c) Sportovní náplň a skladba tréninků je závislá především na trenérovi, jeho zkušenostech, celkových možnostech a cílové skupině, pro kterou je akce chystána. Z tohoto pohledu již můžeme nalézt velkou spoustu článků o nejrůznějších mapových soustředěních. Velmi inspirující jsou např. souhrny s mapami, výsledky a komentáři na stránkách RD od Radka Novotného.

2 PLÁN A PŘÍPRAVA MAPOVÝCH SOUSTŘEDĚNÍ

2. 1 Typy soustředění; propojení orientační, fyzické a psychické složky

V úvodu bylo naznačeno, že mapové soustředění by mělo alespoň částečně zohlednit všechny základní nároky, potřebné pro dobrý výkon při závodě. Úkolem trenéra je všechny tyto složky (fyzická kondice, práce s mapou, psychika) vhodně skloubit a během soustředění trénovat. Je ale samozřejmě, že práce s mapou bude na takovém soustředění preferována.

Mapová část výkonu se trénuje podle celkového zaměření soustředění, ta by měla být předem uvedena v programu. V textu bylo uvedeno soustředění, zaměřené na nácvik základních mapových technik – těm by se měli věnovat prakticky všichni závodníci, bez ohledu na výkonnost. Jednotlivé tréninky lze ztížit, a také přímo zacílit na určitou práci s mapou, vhodnou úpravou – např. vymazáním určitých informací z mapy, překrytím určitých pasáží, apod. Zde platí, že jednotlivé techniky by se měly trénovat v takovém běžeckém tempu, při kterém se dokážeme danému problému plně věnovat, což obvykle znamená: začátečníci pomalu; pokročilí libovolným tempem, ale bez chyby. Mezi základní mapové techniky patří např. práce s buzolou – držení a změna směru, čtení vrstevnic, volba postupu – těm by se měly věnovat pro ně typické mapové tréninky (např. držení směru – koridory, švýcarská hra).

Soustředění, které se věnuje jemnějším mapovým technikám, by se mělo konat v porostově či vrstevnicově členitém terénu (v ideálním případě kombinace obojího). V tomto případě je vhodné poskládat jednotlivé tréninky vzestupně od jednodušších k těm složitějším. Obtížnost lze modifikovat stavbou trati, doporučeným běžeckým tempem, omezením informací na mapě. Mezi takové techniky patří např. orientace v terénu s nízkou viditelností, plynulost mapového projevu, náběh do členitého terénu ve vysoké rychlosti (z kopce), komplikovaná dohledávka, atd.

Soustředění, zaměřené na konkrétní vrchol sezóny, skýtá pro organizaci několik komplikací. V tomto případě je nutné v první řadě zohlednit a vybrat terén, co nejpodobnější danému závodě. Dalšími informacemi, které je vhodné zohlednit pro mapovou část výkonu, jsou např. hlavní kartograf, stavitel tratí, pořádací oddíl,... Zkušení závodníci a trenéři, kteří mají za sebou mnoho závodních sezón již většinou absolvovali závody, uspořádané těmito funkcionáři. Program tohoto soustředění by měl být velmi pečlivě sestaven s ohledem na specifika daného závodu také z pohledu disciplíny (sprint, middle, klasika, štafety). První trénink by měl mít spíše seznamovací charakter. Teprve s rostoucími zkušenostmi s daným terénem lze absolvovat složitější specifické tréninky ve vyšším tempu. Vrcholem soustředění by měl být minimálně jeden modelový měřený trénink.

Zahraniční mapové výjezdy mívají obvykle delší trvání (i v řádu týdnů). Zde je opět nutné seznámit se s místním terénem, později absolvovat co nejpestřejší skladbu tréninků, zaměřených na nejrůznější techniky. Vhodným prvkem může být, po získání určitých zkušeností, absolvování místního závodu a srovnání se zahraničními soupeři.

Co se týče obecně mapové složky výkonu, je nutné rozdělit trénink na tři části:

- a) příprava na trénink (na co se zaměřit, měřítko mapy, chyby)
- b) realizace
- c) vyhodnocení a analýza tréninku
 - hodnocení výkonu z pohledu výsledků
 - hodnocení a rozbor výkonu z pohledu mezičasů (šel dobře s jedním zásekem)
 - obecný rozbor trati – určení krizových momentů na trati, určení vhodné taktiky mapování na základě typických rysů terénu
 - rozbor postupů a jejich ideální realizace na základě nejlepších mezičasů, chyby na postupech a jejich příčiny

Fyzickou část výkonu lze modifikovat délkou trvání tréninku a intenzitou. Obecně by měla odpovídat typickému zaměření daného období, kdy je soustředění pořádáno. V přípravném období se nemusíme obávat postavit fyzicky náročnou a dlouhou klasiku, naopak těsně před vrcholem sezóny je vhodnější absolvovat spíše kratší fáze, některé ve vysoké intenzitě, nejruznější mapové intervaly, okruhy, hromadné starty,... Pokud chceme, aby svěřenci absolvovali trénink opravdu velmi vysokou intenzitou, je vhodné prokládat jednotlivé části tréninku vyloženě jednoduchými pasážemi, kde lze bez velkého přemýšlení běžet opravdu naplno nebo postavit celkově mapově jednodušší trénink. Obecně lze konstatovat, že s rostoucím počtem fází by měl být klesající podíl tréninků (zvláště u dorostu), absolvovaných vysokou intenzitou, aby nedošlo k velké únavě. Na druhou stranu je nutné říct, že všechny tréninky by měly být absolvovány s maximálním nasazením - (obtížný hustníkový middle asi nikdo nepůjde průměrně tempem vysoké intenzity – cca 90% TF_{max}) – alespoň co se týká koncentrace na mapový výkon.

Speciální nápor na **psychiku** mají na mapovém soustředění předem vyhlášené měřené tréninky se zvláštním statusem, na které je zaměřena zvýšená pozornost (např. nominace do štafety). Ty by měly být také nějak speciálně vyhodnocené a třeba i ohodnocené. Dále lze psychickou odolnost cvičit simulacemi konkrétních závodních situací, které jsou obvykle mimořádně vyhrocené – např. hromadné starty, štafety, stíhání skupiny běžců jednotlivce, handicapový start na základě výsledků z předchozího tréninku,... Trénink lze postavit tak, aby svěřenec musel proběhnout startem, kolem trenérů, kteří jej mohou pozorovat a např. točit na kameru. Jednotlivcům lze různě upravovat startovku, proti jejich individuálním potřebám. Běžec se tak může dostat pod tlak (doběhne mě / doběhnu jej).

2. 2 Plánování mapových soustředění

2. 2. 1 Teoretické plánování

Obecně lze konstatovat, že až s přibývajícími zkušenostmi běžce je vhodné organizovat některá soustředění na konkrétní závod. Takový zkušený závodník by měl mít zautomatizované veškeré činnosti, související s mapováním během závodu, dokáže

odhadnout kritická místa na trati, umí stanovit potřebnou taktiku, vhodnou k překonání postupu. Tento sportovec (obvykle nejdříve starší člen dorosteneckého výběru) nutně potřebuje k dalšímu rozvoji absolvovat mapové výjezdy do obtížných a členitých terénů (zahraničí), ve kterých může poznat nové styly mapování, nové způsoby orientace (příp. upevňuje vlastní styl). Aby byly takové akce rozvojové i v domácím prostředí, je nutné jednotlivé tréninky speciálně zaměřit na určitou mapovou techniku, vynechat určité informace na mapě, nebo zacílit na psychickou odolnost.

Běžci, kteří naopak nemají dostatečně zautomatizované základní mapové techniky, nejsou výkonnostně stabilní. V takové skupině je vhodnější pořádat mapové výjezdy, které budou více zaměřené na eliminaci jejich slabin. V tomto případě je určitě vhodné postupovat klasicky od jednodušších tréninků ke složitějším, důležité je důkladné procvičení, až pak závodění. Mladý závodník se napřed musí naučit kontrolovanému mapovému výkonu, který bude v jakémkoliv terénu stabilní. Až teprve potom se může zaměřit na výkon při konkrétním závodě a tudíž absolvovat speciální soustředění, zaměřené na tento závod.

Jak už bylo naznačeno, samotné plánování mapových soustředění je závislé na několika faktorech:

- výkonnostní úroveň sportovců
- motivace
- kalendář závodů a jejich geografické umístění (typ terénu)
- celkové možnosti sportovců i trenérů (finanční, časové,...)

V textu se budeme nejprve věnovat teoretickému rozplánování mapových soustředění na klubové úrovni, zaměřenému pro výkonnostní skupinu dorostu (členové dorosteneckého výběru, závodníci ŽA). Vycházejme z obvyklého ročního kalendáře, jehož sezóna má jeden vrchol na jaře a jeden na podzim (možné úrovně vrcholů):

Jarní sezóna:

- závody ŽA, nominační závody - přelom květen / červen
- **jarní MČR** – polovina června (příp. polovina května – sprint)
- **EYOC** – konec června

Podzimní sezóna:

- podzimní ŽA – září
- **MČR na klasice, MČR štafety a kluby** – přelom září / říjen

Pozn. aut. „Osobně si myslím, že není příliš vhodné nutit a motivovat závodníky již v dorosteneckém věku do určité specializace (např. na typ tratě nebo na jeden určitý vrchol sezóny), naopak můj názor je takový, že by tak mladí běžci měli absolvovat, podle podmínek, maximální počet výše zmíněných závodů. Takový dorostenec se pak stává komplexním závodníkem s mnoha zkušenostmi, podle kterých se může v pozdějším věku profilovat a specializovat na určité tratě. Naopak, dorostenec, pro kterého není OB zdrojem zábavy, ale jakýmsi nástrojem pro vlastní (nebo trenérovu!!!) seberealizaci, může časem ztratit, při relativním neúspěchu, motivaci k závodění. Příkladů z historie existuje mnoho...“

Tréninkový rok obvykle začíná startovacím obdobím listopad - prosinec. V této době není třeba organizovat žádný mapový výjezd. Z pohledu soustředění se tady hodí nejrůznější akce za účelem bilancování předchozí sezóny, oddílová zakončení, apod.

Další tréninkové období odpovídá přibližně měsícům leden – březen. V této době by již mohla začít mapová příprava, která vyvrcholí prvním mapovým soustředěním. To (stejně jako celková mapová příprava v tomto období) by mělo být zaměřeno spíše na trénink ke zdokonalení základních orientačních technik, jako jsou práce s buzolou, čtení vrstevnic, hrubá generalizace objektů, plynulost mapového projevu, cvičení paměti, apod. Druhou variantou je absolvování mapového soustředění „na jih“ v zahraničí. Tréninky by měly být částečně zaměřeny na základní mapové techniky a vzhledem k místním podmínkám (bez sněhu) je vhodné absolvovat nějaký místní závod (měřený trénink), při kterém se projeví psychická stránka svěřenců.

Konec března – polovina května přibližně odpovídá prvnímu závodnímu období. Pro výkonnostní běžce funguje většina závodů jako přípravné (tréninkové). Mapové soustředění se pro toto období nejčastěji organizuje během Velikonočních prázdnin. Jednotlivé tréninky by už měly být více zaměřené na jemnější mapové techniky (orientace v detailním, členitém terénu, dohledávky,...) a konkrétní situace při závodě (zvýšené nároky na psychickou stránku výkonu – hromadné starty, farstované úseky,...). Důležitou roli na takovém soustředění hraje volba terénu a stáří mapy.

K druhému závodnímu období patří jarní celostátní a mistrovské závody. Mapové soustředění se v tomto období většinou vkládá do víkendové mezery mezi těmito závody. Samotné soustředění by mělo být zaměřeno speciálně na vrchol jarní sezóny (MČR, nominačky,...). Volba terénu v tomto případě hraje zásadní roli. Měl by být pokud možno typově co nejpodobnější vytyčenému vrcholu. Na soustředění se zaměřujeme především na hlavní specifika daného terénu, speciální mapovou taktiku a techniku v terénu, modelové tréninky. Pro reprezentanty platí obdobný model, zaměřený na daný mezinárodní vrchol sezóny.

Jarní sezóna už je za námi, nastupuje krátký odpočinek a letní přípravná sezóna. Během tohoto období je vhodné (mimo členy reprezentace, kteří mají vlastní program) absolvovat zahraniční mapový výjezd. V rámci takového soustředění je přínosné poznat nové země, jiné terény, místní náhled na OB,... Důležité je získat nové zkušenosti, které lze v budoucnosti zúročit. Na konci letního přípravného období (druhá polovina srpna) lze vložit speciální mapové soustředění, zaměřené na specifika podzimních vrcholů. Pokud je terén MČR na klasice známý, je vhodné zařadit tréninky, které budou vhodně simulovat situace na MČR štafet a klubů.

Do podzimního závodního období, kdy je kalendář závodů obvykle, velmi natěsnaný, se mapové soustředění vzhledem k časovým důvodům nekládá. Pokud se vyskytne volný víkend, lze uspořádat mapový výjezd, speciálně zaměřený na specifika vrcholného závodu.

Říjen odpovídá především klidovému období. V této době nemá význam organizovat žádné specifické mapové soustředění. Příhodná může být účast na atraktivních závodech v zahraničí s cílem získat nové zkušenosti, motivaci do další sezóny.

Tab. 1 Varianta teoretického ročního plánu mapových soustředění, cíleného pro skupinu dorostu.

cyklus	zaměření	mapové VT
1	1. přípravné období - rozběhání	oddílové zakončení sezóny
2		
3	2. přípravné období – objemové, výstavba	základní mapová technika, noční výjezdy, zahraniční VT na jihu
4		
5		
6	1. závodní období / 3. přípravné období - intenzita	jemná mapová technika, trénink závodních situací (velikonoční soustředění, oddílové soustředění)
7		
8	2. závodní období, jarní vrcholy	zaměření na vrchol (MČR, EYOC, JWOC)
9	odpočinek, zahájení letní přípravy	ladění na EYOC / JWOC
10	letní přípravné období	zahraniční VT, letní vícedenní
11		letní vícedenní, zaměření na podzimní MČR
12	podzimní vrcholy	-
13	konec sezóny, odpočinek	-

2. 2. 2 Příklad plánu mapových soustředění pro dorost pro rok 2011

Tab. 2 Roční přehled akcí pro sezónu 2011.

cyklus	od - do	zaměření	akce	vrcholy
1	1.11. - 28.11.	1. přípravné období - rozběhání	oddílové zakončení	-
2	29.11. - 26.12.		Lyžařské soustředění, noční výjezdy	
3	27.12. - 23.1.	2. přípravné období – objemové, výstavba	noční výjezdy	
4	24.1. - 20.2.		noční výjezdy	
5	21.2. - 20.3.		VT SCM Vracov	
6	21.3. - 17.4.	1. závodní období, intenzita	-	-
7	18.4. - 15.5.	2. závodní období - jarní vrcholy	VT Velikonoce, VT LCE	ŽA
8	16.5. - 12.6.		-	nom., MČR KT
9	13.6. - 10.7.		odpočinek, ladění na repre?	??? VT se zaměřením na MED, MSJ
10	11.7. - 7.8.	letní příprava	zahraniční VT	
11	8.8. - 4.9.		??? VT se zaměřením na podzimní MČR	MČR sprint
12	5.9. - 2.10.	podzimní vrcholy	-	MČR klasika
13	3.10. - 30.10.	konec sezóny, odpočinek	-	MČR štaf., dr.

Tabulka 2 ukazuje roční plán mapových soustředění, sestavený někdy v prosinci, zaměřený pro výkonnostní skupinu dorostu LCE (závodníci ŽA, členové VD, JRD). Samotná realizace se od původně zamýšleného plánu zatím neliší. Jedinou změnou byla účast užší části dorostenců a dospělých na zimním mapovém soustředění reprezentačního družstva, pořádaném ve slovenském Šaštíne. V plánu je také účast většího počtu dorostenců na otevřeném soustředění VD v Brně, které se koná v polovině března. Letos se také objevila varianta v podobě březnového zájezdu na jih (Španělsko), o který ovšem nebyl projevem patřičný zájem.

Plán se snaží nekolidovat akcím jednotlivých reprezentačních výběrů, v případě překrytí má reprezentační VT obvykle přednost. Na druhou stranu je pak ovšem nutná regulace jednotlivých závodníků na těchto mapových akcích, aby jim účast na všech soustředěních příliš nenabourala systém ve fyzickém tréninku (až 9 mapových soustředění od poloviny

února do začátku května). To podporuje také fakt, že účastí na všech mapových akcích (oddílových, SCM, VD, JRD) se závodník může mapy „přesytit“ a na závodech se nebude schopen soustředit na mapový výkon.

Popišme si jednotlivá soustředění, organizována oddílem, z hlediska jejich zaměření:

VT Vracov (25. – 27. 2. 2011)

- zimní mapové soustředění v oblasti s nižší pravděpodobností výskytu sněhu
- mapa Duny, stav 2007, 2008
- zaměřeno na základní mapové techniky – práce s buzolou (držení směru, změny směrů), čtení vrstevnic, hrubá orientace v porostově členitém terénu; plynulost mapového projevu
- akce SCM
- podrobná organizace tohoto soustředění bude popsána dále v textu

VT Kostelec, Třebíč (21. – 24. 4. 2011)

- tradiční Velikonoční mapové soustředění
- mapa z MČR na klasické trati 2010
- zaměřeno na jemnější mapové techniky – orientace v terénu s nízkou průběžností i viditelností, dohledávky; volba postupů - modelový trénink, rozbor tratí z MČR; závodní situace – měřené tréninky, podle kterých závisí startovní pozice na následujícím (stíhací závod), štafety; modelový trénink na MČR KT
- akce SCM

VT Svratouch (5. – 8. 5. 2011)

- tradiční „celooddílové“ soustředění (snad 15. ročník)
- mapa z ŽB 2010
- ladění a udržení mapové techniky před nadcházejícími jarními vrcholy (výkonnostní skupina), komplexní mapová příprava (ostatní)
- setkání prakticky všech členů oddílu – psychické uvolnění před jarními vrcholy, dobrá nálada, oddílové soutěže a přebory v nejrůznějších aktivitách
- letos kvůli pozdnímu termínu Velikonoc, organizováno až v květnu

VT Slovinsko (2. polovina července 2011)

- oddílový výjezd do ciziny
- získání nových zkušeností, komplexní mapová příprava, dovolená s OB ☺
- po dvou výjezdech do Švédska jsme provedli změnu směrem na jih

Mapové soustředění zaměřené na MED a MSJ bude organizováno především v rámci jednotlivých reprezentačních družstev. Mapový výjezd, zaměřený na podzimní MČR bude organizován podle aktuálního zájmu lidí.

2. 3 Organizace mapového soustředění

2. 3. 1 Co je třeba řešit

Samotnou organizaci si rozdělíme na dvě části – sportovní organizaci, kterou musí zajišťovat trenér, pracující s danou skupinou a technickou organizaci mapového soustředění, kterou může zajišťovat jiný oddílový funkcionář, ovšem minimálně pod trenérovým dohledem.

Technická organizace – je spojena především s mimosportovní stránkou organizace mapového soustředění (logistika, materiální zajištění, finance, apod.). Jak už bylo řečeno, tuto část nemusí organizovat samotný trenér, ten by ovšem měl mít přehled o veškerém dění.

- ubytování
- strava
- doprava osob a věcí
- materiální zajištění
- finance (rozpočet, příspěvky na členy,...)
- lékařské zajištění (základní léky s sebou, znalost polohy nejbližší nemocnice)
- další zajištění – specifika soustředění – např. zamluvení letenek, trajektu, povolení vstupu do lesa

Sportovní organizace – zařizuje trenér cílové skupiny, pro kterou je soustředění pořádáno.

- sehnání mapových podkladů
- tvorba sportovního programu soustředění, časový harmonogram
- stavba tratí
- zajištění roznosu a sběru kontrol
- materiální zajištění (Sl, lampiony, projektor,...)

Výsledkem obou částí by mělo být vydání podstatných informací ještě před zahájením samotného soustředění (viz přílohy č. 1, 2, 3).

Výše zmíněné informace se týkají především zajišťováním zázemí a programu, které se koná před akcí. Nyní se budeme věnovat organizaci nebo pořádání soustředění v rámci akce. Obvykle se uvádí, že na jednoho trenéra (dospělého) by mělo připadnout přibližně 10 svěřenců na hlídání (tady záleží především na věku – obecně čím mladší svěřenci, tím vyšší počet trenérů), což je nutné zohlednit. Níže jsou zmíněné činnosti, které bezprostředně souvisejí s takovým pořádáním mapového soustředění:

- doprava – řidiči (+ doprava na tréninky)
- organizace ubytování a stravování
- organizace programu a náplně akce
- roznos a sběr kontrol
- organizace odjezdu (sbalení, úklid, doprava zpět,...)

2. 3. 2 Pořádání VT Vracov

Do Vracova jsme s dorostenci zavítali již v předchozích dvou zimách. Letos jsme tedy uvažovali o změně lokality a za nejvhodnější se nám jevily lesy v okolí slovenského Šaštína. Nové, rok staré, mapy z dílny renomovaných českých mapářů, zajímavý vrstevnicový terén, to vše našemu rozhodnutí jen nahrávalo. Ovšem po vydání informace na internetových stránkách RD, že se v tomto místě v lednu uspořádá mapové soustředění, které bude navíc otevřené dalším zájemcům, jsme rozhodli, že se pokusíme zúčastnit právě této akce a že případně uspořádáme další výjezd až koncem zimy a ještě naposledy využijeme už relativně oběhaný les v okolí Vracova...

Organizace se ujal Radek Vintř ze Zlína, který nám do LCE poslal informaci o příznivém stavu financí v SCM a poslal návrh kalendáře mapových soustředění. Dodatečnou e-mailovou diskuzí se ujala varianta, že bude první – únorové soustředění SCM právě ve Vracově a zlínská část absolvuje jeden den ve slovenském Šaštíně.

Datum konání bylo určeno na 25. – 27. 2. 2011, tedy víkend, který nezákončuje jarní prázdniny, protože tehdy je spousta lidí vyjetých na zimní dovolené a účast by nebyla valná. Radek postupně zařizoval ubytování, stravu a další technické úkoly, sportovní organizaci zajistil Marek Cahel (tréninky ve Vracově). Veškeré nové organizační výsledky a další úkoly byly vzájemně konzultovány.

Asi měsíc před soustředěním byly vydány na internetu základní informace k soustředění (viz příloha č. 1), zpracované Radkem, které sdělovaly datum konání soustředění, informaci o ubytování na postelích, dopravě auty, zajištěné stravě, hrubém programu, ceně a přihláškách.

Přibližně týden před soustředěním byl zveřejněn podrobný tréninkový program soustředění (viz příloha č. 2), který informoval o skladbě jednotlivých tréninků, jejich parametrech a zaměření. Zároveň byly vydány konečné informace k soustředění (viz příloha č. 3), které zároveň ujasnily změny oproti základním informacím.

Co se týče naplánování sportovního programu, bylo předem jasné, že tréninky budou vzhledem k charakteru terénu, stáří mapy a zimním období koncipované především na nácvik základních technik (jiné zaměření by při relativním stáří mapy ztrácelo význam). Jediný komplexně techničtější trénink (middle) byl postaven v nejnověji zmapované části lesa – hustníková oblast, sloužil k poznání slabin. Zbylé tréninky se věnovaly zdokonalení práce s buzolou (noční, had kontrol, koridory) a čtením vrstevnic (částečně noční, vrstevnicovky). Pro správný nácvik se postupovalo od jednodušších tratí relativně volným tempem (kombinovaná mapa – „kombotech“, který jsme poznali na lednovém soustředění RD v Šaštíně) až k měřeným tréninkům – kombinované hagaby a měřený had kontrol. Vzhledem ke skutečnosti, že jsme oblast navštívili již loni a předloni, byla snaha postavit tratě v méně oběhaných částech lesa, což se částečně podařilo.

Tab. 3 Plán tréninků VT Vracov, Šaštín.

	fáze 1	fáze 2	večer
Pá	-	-	NOB
So	middle	kombotech	rozbor tréninků, teorie
Ne	hagaby / klasika (TZL)	had / vrstevnicový middle (TZL)	-

Samotný roznos jsme si rozdělili mezi dva trenéry, ti zbylí měli za úkol do stanoveného času dopravit svěřence na místo startu. Start i cíl byl obvykle umístěn ve větší vzdálenosti od zaparkovaných aut, čímž se naskytla možnost rozběhání a vyklusání v rámci tréninku. Se sběrem nám pomohli samotní svěřenci (kteří tak absolvovali vyklusání po fázi) nebo ostatní trenéři.

Večer proběhlo hromadné hodnocení tréninků, u něhož jsme na plátno promítali odběhnuté tratě, vítězové rozebírali postupy a chybující nám poté ukazovali své vlastní varianty ☺. Do toho se občas připelel stavitel, který se snažil objasnit, s jakým záměrem byl postup postaven a jakou taktiku od svěřenců očekával... Mimo samotné tréninky se v pátek promítalo, do té doby poslední, video Thierryho Gueorgiou (Follow me – Gouveia), u něhož mohli všichni sledovat a zakreslovat postupy na mapě, která byla pro všechny připravená. V sobotu jsme zase viděli natočený záznam z lesa, který byl pořízen během tréninků. Svěřenci tak měli další zpětnou vazbu při hodnocení vlastních výkonů, viděli ty lepší v akci a mohli se tak něčemu přiučit.

3 ZÁVĚR

V závěru by měl být vypsán výtah a zhodnocení již řečeného. Již od úvodu je naznačeno, že orientační běh je sport, v němž je třeba projevit velké množství dovedností. Ty lze zjednodušeně rozdělit mezi fyzické, mapové a psychické nároky na výkon. Při mapových soustředěních, jimž se tento text podrobněji věnuje, je vhodné skloubit dohromady všechny tyto nároky na výkon. Orientační dovednosti jsou na soustředění preferovány. Fyzickou složku lze modifikovat délkou tréninku a intenzitou (doporučenou), psychiku můžou zatížit tréninky, speciálně zaměřené na nejrůznější situace při závodě (hromadné starty, kontaktní závody,...) a tréninky, které mají vyšší význam (např. nominační).

Mapová soustředění můžou být obecně zaměřená, u nichž trénujeme mapové dovednosti, pro celkový rozvoj, nejsou zaměřené na konkrétní závod a výkon - a speciálně zaměřená, která jsou cílena na specifika určitého konkrétního závodu. Speciálním typem jsou soustředění zahraniční, pro která může platit obecný i konkrétní význam.

Roční plánování mapových soustředění je podmíněno několika faktory. V první řadě je nutné zohlednit cílovou skupinu, pro kterou jsou soustředění plánována, jejich výkonnost, motivaci a celkové možnosti. Dále je nutné plánovat podle kalendáře závodů na další sezónu. Z těchto poznatků můžeme vytvořit plán mapových soustředění, z něhož by mělo být patrné několik základních informací - jejich celkový počet, hlavní zaměření (význam a pro koho), datum a místo.

Organizace mapového soustředění probíhá ve dvou časových rovinách – zajišťování před a během soustředění. Zajišťování před akcí může fungovat ve dvou osobách – trenér řeší sportovní program a náplň soustředění, jiný funkcionář zabezpečí technickou stránku soustředění – ubytování, stravu, dopravu, materiální zabezpečení, apod. Důležitá je ovšem při této variantě vzájemná komunikace. Samotné pořádání mapového soustředění obvykle vyžaduje více osob (trenérů, asistentů,...), kteří zajišťují jeho klidný chod.

V textu je dále popsána praktický příklad ročního plánu a organizace zimního mapového soustředění, vše se zaměřením pro výkonnostní dorost. Autor čerpal především z vlastních zkušeností.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

VT – výcvikový tábor, obecně zkratka pro soustředění

VD – výběr dorostu

JRD – juniorské reprezentační družstvo

RD – reprezentační družstvo – dospělí

SCM – sportovní centrum talentované mládeže

LCE, TZL, ZBM – příklady jednotlivých oddílů v orientačním běhu

EYOC – European Youth Orienteering Championships = Mistrovství Evropy dorostu (**MED**)

JWOC – Junior World Orienteering Championships = Mistrovství světa juniorů (**MSJ**)

MS – Mistrovství světa

ME – Mistrovství Evropy

SI – Sport Ident

Příloha č. 1: VT Vracov, Šaštín – ZÁKLADNÍ INFORMACE

Soustředění je určené převážně pro starší žáky a dorost (SCM) z Valašské oblasti. Je však otevřené i pro další zájemce.

Termín: pátek 25.2.2011 (odpoledne) – neděle 27.2.2011

Ubytování: na postelích ve Vracově

Program: pátek – noční trénink ve Vracově
sobota – 2 tréninky v Šaštíně
neděle – 2 tréninky ve Vracově
čeká vás celkem 5 tréninků v rovinatém terénu s jemnými terénními tvary

Strava: začíná sobotní snídaní (páteční večeře z vlastních zásob) a končí nedělním obědem

Doprava: auty, odjezd v pátek v odpoledních hodinách (cca v 16 hod), návrat v neděli do 18 hod. Bude upřesněno podle počtu aut.

Cena: v ceně doprava, ubytování – 2 noci, strava
250 Kč – pro starší žáky a dorostence (SCM)
800 Kč – pro ostatní (případná dotace je v jednání)

Přihlášky: na oddílových stránkách nebo e-mailem na radek.vintr@volny.cz do 10.2.2011

Příloha č. 2: VT Vracov, Šaštín – SPORTOVNÍ PROGRAM

Mapové soustředění, zaměřené na nácvik základních mapových technik v relativně přehledném a rychlém terénu.

Plán tréninků:

	fáze 1	fáze 2	večer
Pá	-	-	NOB
So	middle	kombotech	rozbor tréninků, teorie
Ne	hagaby / klasika (TZL)	had / vrstevnicový middle (TZL)	-

- popis tréninků v Šaštíně bude na stránkách TZL

NOB - 7,3 km, 19 k, možnost zkrácení; stavitel - Podmol

- mapa 1:10 000, možnost mapy bez cest

- více na stránkách TZL

middle

- 6,0 km, 22 k / 4,5 km, 16 k

- mapa 1:10 000 bez cest

- auta-start, cíl: 1,8 km

- měřený trénink

- zaměření – orientace v porostově členitém terénu s proměnlivou viditelností i průběžností

kombotech - 3 části – řetízek, vrstevnicovka, mikromiddle

- řetízek – 2,6 km, 15 k / 1,9 km, 12 k; mapa 1:10 000 bez cest a bez hlavních i základních vrstevnic; volné tempo; zaměření – změny směrů u odběhu v čistém lese bez vrstevnicových detailů

- vrstevnicovka – 3,4 km, 6 k / 2,4 km, 6 k; mapa 1:10 000 vrstevnicovka bez vody; volné tempo

- mikromiddle – 1,9 km, 12 k – společná trať; mapa 1:10 000 kompletní; měřená trať – rychlé tempo; zaměření – orientace v porostově členitém a nepřehledném terénu s nízkou viditelností, změny směrů za vysokého tempa

- auta-start: 700 m, auta-cíl: 200 m

- trénink na procvičení různých mapových technik (viz web RD)

- jednotlivé tratě na sebe plynule navazují, na startu mikromiddle možnost sebrání věcí (voda)

- na „kombotech“ navazují 2 intenzivní nedělní fáze, tak se soustředte

hagaby (LCE) - 4 okruhy s různými nároky na orientaci (2 x vrstevnicovka, směry, koridory)

- vrstevnice K – 1,0 km, 3 k; mapa 1:15 000 – vrstevnice + voda

- vrstevnice D – 3,4 km, 4 k; mapa 1:15 000 – vrstevnice + voda

- směry – 1,7 km, 7 k; mapa 1:15 000 – bez cest

- koridory – 5,4 km, 4 k; mapa 1:15 000 – koridor cca 100 m široký, bez cest

- celková délka 11,5 km – každý poběží dle vlastního uvážení trať o délce kratší klasiky – s sebou vodu !!!

- auta-start, cíl: 1,5 km

- měřený trénink

- zaměření – komplexní trénink se změnou nároků na mapovou techniku ve vysokém tempu

- had (LCE)**
- 6,1 km, 40 k / 4,4 km, 28 k
 - mapa 1:10 000 bez cest
 - auta-start, cíl: 900 m
 - měřený trénink
 - zaměření – plynulost mapového projevu ve výkonu, přizpůsobení rychlosti běhu aktuálním podmínkám - časté změny směrů, křížení trati, změny členitosti terénu

Příloha č. 3: VT Vracov, Šaštín – KONEČNÉ INFORMACE

1. soustředění dorostu v roce 2011:

[základní informace](#) od Rádi

odjezd LCE - 16:00 z nádraží - auty, po příjezdu se ubytujeme a míříme na nočák

cena 100 Kč (žáci DH14, dorostenci), 350 Kč (junioři), 650 Kč (ostatní) - do ceny není započítána doprava

ubytování - Vracov, [sokolovna](#) (na postelích, spacáky ani karimatky nejsou potřeba)

jídlo: páteční večeře z vlastních zásob, snídaně budeme ráno hromadně kupovat, od sobotního oběda je domluvené v [hospodě](#) na náměstí: SO oběd - vývar + moravský vrabec, zelí, knedlík + 0,3l pití (kofola/pivo); večeře - řízek, brambory, zelný salát + pití; NE oběd - gulášová polévka + pečené stehno, rýže + pití; cena oběda / večeře je 80 Kč (pro ty, co přijedou jen na 1 den)

s sebou: běhací věci (5 fází, bude zima!), mapník!, buzolu, termosku na čaj, červený fix, nabitou čelovku (kdo má), deníček :-), čip není potřeba

program [tréninků](#) LCE, mapy už jsou vytisknuté, tratě určeny

Zlíni v neděli absolvují 2 tréninky v Šaštíně

další info: radek.vintr@volny.cz, Mara.C@seznam.cz