

pragmatické směry zvyšování účinnosti tréninku v OB

seminář Šternberk, podzim 2013

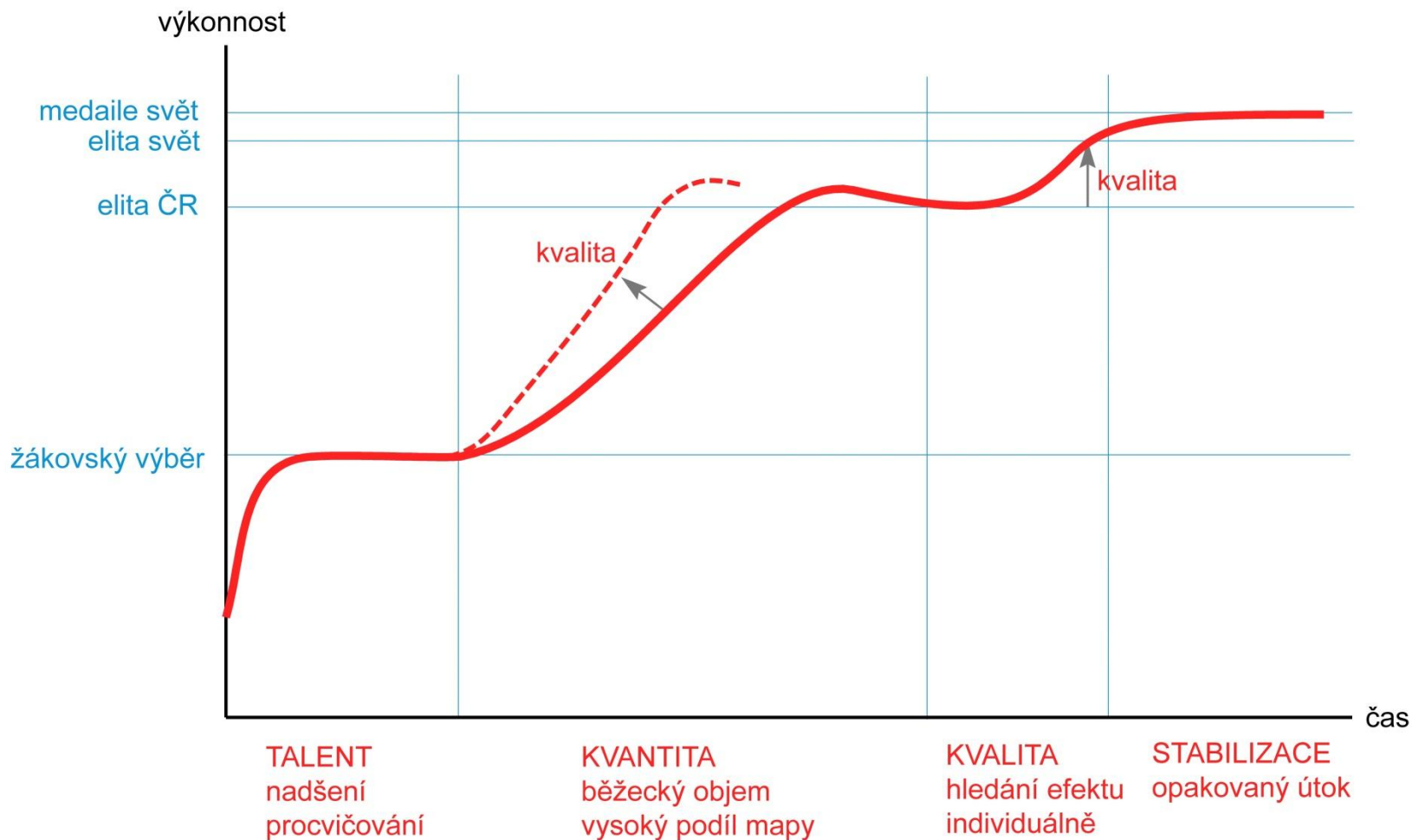
Radek Novotný



cíle tohoto povídání

- sdílet know-how vyplývající z letité praxe u týmu, který si udržuje medailovou kapacitu
- pokusit se ovlivnit některé české stereotypy bránící lepšímu zacílení tréninku
- pojmenování slabin a návrhy řešení

kde je účinnost tréninku klíčem k posunu



období kvantity z hlediska kondice

- nejvýraznější efekt v kvantitativním období mívá už sama míra tréninkového nasazení
- ačkoliv objemový přístup je dnes už překonaný, obecně se trénuje méně
 - » po příchodu do dospělých rezerva v trénovanosti
- tlumení rozvoje trénovanosti i výkonnosti v důsledku nesoustavného přístupu (prázdniny, podzim...)
- od 16-17 let: soustavně zvyšovat tréninkovou zátěž (max 15% ročně)
 - » (!) v dospělých pak nelze naráz dohnat
- zpočátku raději s vyšším podílem intenzity a techniky běhu
 - » (!) intenzita výrazně zvyšuje celkovou zátěž, proto nelze posuzovat jen celkový nominální objem
- klíčový filozofický vliv evidence natrénovaných hodin místo kilometrů
 - » umožní pozdější přirozené zaměření na kvalitu

období kvantity z hlediska orientace

- největší vliv na rozvoj orientačních a závodních schopností má už sám objem práce s mapou a mládeži se často dostane skvělá porce prožitků
 - » přínos: zde se buduje základní porozumění mapě, které je nutné v tomto období naprosto zvládnout - avšak nejen v domácím lese! (vrstevnice, generalizace...)
- paradoxně se však obvykle zároveň fixuje i řada netaktických zlovyků, vyplývajících z bezcílné konzumace mapových fází
 - » absence hrubé nespokojenosti s chybami a jejich zavádějící rozbor vedou k budoucí technické nestabilitě
- neukotvení základních priorit metodického přístupu k závodnímu výkonu zde často nadělá nenapravitelné škody (celkově jsme stále velmi zaměřeni exaktně/materialisticky/výsledkově/běžecky a málo duchovně/filozoficky/metafyzicky)

specifičnost v období kvantity

- specifické schopnosti v OB: ekonomika a motorika běhu terénem, odolnost, načasování práce s mapou, laktátová tolerance, pohled vpřed...
 - » logicky klíčový vliv na výsledek v daném odvětví
- nejvýraznější vliv na rozvoj specifických schopností má typicky sám vysoký podíl mapových fází
 - » specifický rozvoj nastává až s jarem a specifická výkonnost se tak buduje hlavně až v sezóně

je však podíl specifiky objektivně dostačující?

jaký vliv má zimní výpadek rozvoje?

jak objektivně průkazné je porovnání se soupeři v rámci ČR?



zvyšování účinnosti přípravy pragmatický přístup

největší rezervy:

- VIZE
- SYSTÉM v běžecké přípravě
- ZACÍLENOST v běžecké přípravě
- KONTROLOVANOST závodního výkonu



VIZE

úspěšný borec dle koncepce RD

- zná svůj sportovní cíl
- má silnou vnitřní motivaci uspět
- je ochotný na sobě dlouhodobě cíleně pracovat

"zákazníkem řízená výroba" -> soupeři řízený tréninkový proces

- » (!) úroveň vizí vyplývá z úrovně soupeřů a determinuje míru intenzity hledání optimálního efektu v tréninku (klíčový kontakt se světem)

-> vizemi a cíli řízený tréninkový proces:

- » existence cílů a vize působí jako klíčový impuls při hledání optimálního efektu tréninku
- » vzniká žádoucí PRAGMATICKÝ přístup

-> absence cílů a vizí má zásadní vliv na zacílení tréninkového procesu
(= na účinnost tréninku)



VIZE & nastavení cílů

krátkodobé cíle

- přiměřené (náročné, ale dosažitelné)
- postupné
 - » MČR -> AMS/SP -> MS
- kvantifikované (= vyhodnotitelné - zpětná vazba)
 - » "chci medaili z MČR" vs. "chci běhat lepší orienták"
- (!) riziko vnímání samotné "nominace" jako cíle

dlouhodobá vize

- klíčová pro kontinuální několikaletý rozvoj a následnou opakovatelnost útoku na vrchol

významná role trenéra / konzultanta v procesu formulace cílů a pomoc při vzniku vizí

- kromě hlídání parametrů cílů také dodání nutného střednědobého a dlouhodobého pohledu, který je pro mládež obtížně uchopitelný

hodnotový přerod jako častá podmínka k výkonnostnímu posunu do další úrovně



VIZE & nastavení cílů

Závažný omyl: "Natrénuju si a uspěju!"

- s trochou talentu je možné bez kontinuální přípravy uspět na MEDu a JMS, v dospělých ne
- úkol musí odpovídat schopnostem a zkušenostem
- koncept postupného opanování úrovní (adaptace)
- princip opakovaného útoku na vrchol -> několikaletá stabilizace výkonnosti na špičkové úrovni
- výkon v OB je nesmírně komplexní a vyžaduje řadu zafixovaných rutin, tvořících se v řádu mnoha měsíců a let

SYSTÉM

- umožňuje informované řízení tréninku
 - (!) k tomu nutná zpětná vazba - testování, evidence tréninku, výsledků a postřehů
- znamená opakované působení prostřednictvím zvolených efektivních metod
- existence systému umožňuje působit na jeho parametry a tím s větší pravděpodobností dosáhnout efektu (růstu a stabilizace výkonnosti)

SYSTÉM - časté slabiny

- práce s intenzitou
- stěžejní fáze
- podložka
- rozpad systému
- doba zotavení
- ladění formy
- evidence tréninku
- nezacílenost - viz. další kapitola

SYSTÉM - práce s intenzitou

- optimum: 2-3 intenzivní fáze týdně (kolem ANP)
- práce v intenzitě v rámci jedné fáze: 20-30'
- cca 15% vysoké intenzity na celkovém objemu
- řešit i vhodný podíl
 - terén / homogenní podklad (70:30?)
 - intervalově / souvisle (mění se v čase i účelově)
- výjimky zapracovat do plánu
 - "motor bloky", soustředění
 - příprava na sériové starty (psychika, laktát, trénovanost)
- nízká intenzita
 - tréninkově: spíše v meziprahové intenzitě (AP-ANP), svižněji a kratší doba zatížení (40-100')
 - regenerační klus



SYSTÉM - práce s intenzitou

některé časté chyby

- nadbytečný počet intenzivních fází
- extrémně vysoký podíl intenzity, utavení
- zbytečně dlouhý čas na vysoké hladině intenzity
- málo využívaná intervalová forma
- nedostatečný časoprostor pro zotavení
- neprůkazný výkonnostní posun

1		Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI					
		Pondělí 3.10				Úterý 4.10				Středa 5.10				Čtvrtek 6.10				Pátek 7.10				Sobota 8.10				Neděle 9.10								
AM	Trvání																0:50																	
	Náplň													běh AP cesty, rovina								intervaly členitým terénem 6x 4'				běh AP prasáckým terénem 80' - mapa, základní technika (vrstevnice, směr...)								
PM	Trvání		0:30				0:20	0:15	0:24				0:50				1:10	0:15	0:20						0:40	0:10								
	Náplň	sauna, regenerační krus				dráha 2x 12' (60+30)				NOB, intenzita AP				opakované výběhy kopců terénem 3x 5x 2minuty kontrolovaně				tělocvična - běžecká ABC, balanční posilování, hry, protažení; rege krus				běh AP cesty, rovina, stupňovaný závěr												
Síla, tempa celkem		0:00	0:30	0:00	0:00	0:00	0:20	0:15	0:24	0:00	0:00	0:50	0:00	0:00	0:00	2:00	0:00	0:15	0:20	0:00	0:00	0:00	0:25	0:55	0:34	0:00	0:00	1:20	0:00	0:00	0:00	1:20	0:00	
Denní součet		0:30	vytrvalost: 0:30		0:59	vytrvalost: 0:59		0:50	vytrvalost: 0:50		2:00	vytrvalost: 2:00		0:35	vytrvalost: 0:20		1:54	vytrvalost: 1:54		1:20	vytrvalost: 1:20		1:20	vytrvalost: 1:20		1:20	vytrvalost: 1:20		1:20	vytrvalost: 1:20				

Legenda: R - rozklus, V - výklus	střední intenzita	68%	celkem SI	5:20	síla celkem	0:15
	vysoká intenzita	13%	celkem VI	0:58	vytrvalost celkem	7:53
	intenzita celkem	80%	celkem tempa	6:18	týden celkem	8:08

SYSTÉM - stěžejní fáze

- co je to stěžejní fáze
 - integrují klíčové linie rozvoje
 - nekompromisně opakující se složka tréninku
 - umožňuje hodnotit posuny výkonnosti (obj. / ale i subj.)
 - umožňuje vysledovat reakci organismu na zátěž (supekompence)
- časté chyby
 - úplná absence klíčové linie
 - neustále se měnící forma zabraňuje sledovat výkonnost
 - nedostatečná zacílenost klíčových fází
- příklady
 - typická stěžejní fáze - 8x 1km... je to trénink na OB?
 - místo běhu terénem často lyže - co tím rozvíjíme?
 - intervaly na dráze - "co dneska půjdeme" (délka, pauzy - zaměření?)
 - zlepším se na middlu po tempech po silnici?

SYSTÉM - stěžejní fáze

- např. cílem je zlepšit se běžecky na dvoukolový middle - jako stěžejní fáze pro zimní přípravu si zvolím
 - intervaly členitým terénem jako maximálně specifickou tréninkovou fázi
 - následný stupňovaný běh jako druhou fázi pro návyk na práci v únavě
 - nedělní delší svižný běh náročným terénem pro budování ekonomiky běhu v reálném závodním prostředí
 - a třeba ještě jeden rovinatý běh meziprahovou intenzitou pro průběžnou objektivní kontrolu rozvoje/údržby "atletické" kapacity (sledování tempa na dané hladině úsilí)
- když tyto fáze vypadnou (např. o víkendu jen lyže, nebo pár dní nemoc), snažím se je primárně nahradit, aby efekt získaný opakováním zůstal zachovaný

1		Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI					
		Pondělí 3.10				Úterý 4.10				Středa 5.10				Čtvrtek 6.10				Pátek 7.10				Sobota 8.10				Neděle 9.10				
AM	Trvání																0:50							0:25	0:15	0:24				1:20
	Náplň													běh AP cesty, rovina								intervaly členitým terénem 6x 4'				běh AP prasáckým terénem 80' - mapa, základní technika (vrstevnice, směr...)				
PM	Trvání		0:30			0:20	0:15	0:24					0:50				1:10	0:15	0:20					0:15	0:25	0:15				
	Náplň	sauna, regenerační klus				dráha 2x 12' (60+30)				NOB, intenzita AP				opakované výběhy kopců terénem 3x 5x 2minuty kontrolované				tělocvična - běžecká ABC, balanční posilování, hry, protažení; rege klus				běh AP cesty, rovina 20', stupňovaný závěr terénem 20'								
Síla, tempa celkem		0:00	0:30	0:00	0:00	0:00	0:20	0:15	0:24	0:00	0:00	0:50	0:00	0:00	0:00	2:00	0:00	0:15	0:20	0:00	0:00	0:00	0:40	0:40	0:39	0:00	0:00	1:20	0:00	
Denní součet		0:30	vytrvalost: 0:30			0:59	vytrvalost: 0:59			0:50	vytrvalost: 0:50			2:00	vytrvalost: 2:00			0:35	vytrvalost: 0:20			1:59	vytrvalost: 1:59			1:20	vytrvalost: 1:20			
Legenda: R - rozklus, V - výklus																														
		střední intenzita				64%				celkem SI				5:05				síla celkem				0:15								
		vysoká intenzita				14%				celkem VI				1:03				vytrvalost celkem				7:58								
		intenzita celkem				77%				celkem tempa				6:08				týden celkem				8:13								

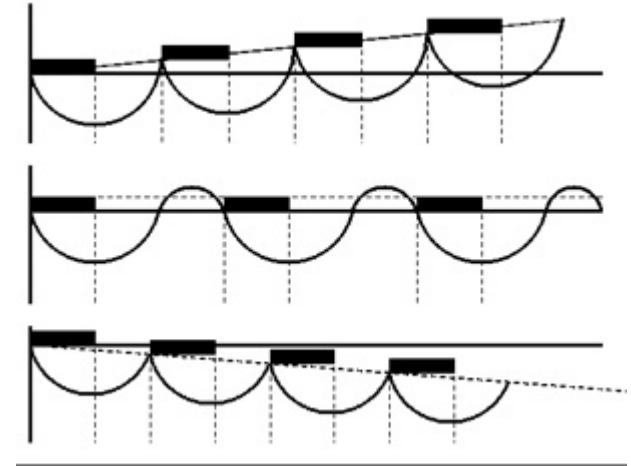
SYSTÉM - sezónní rozpad systému

- častý důsledek -> stagnace nebo dokonce slabší výkonnost než na konci zimní přípravy
- jak čelit rozpadu systému?
 - mít pomocný nadhled konzultanta
 - nastavení priorit
 - rozplánování přípravných období i do sezóny
 - některé závody vynechat nebo běhat kontrolovaně z únavy
 - pokud je většina závodů důležitá, ladění formy aplikovat před nejdůležitějšími a jinak se snažit krotit intenzitu a zařazovat meziprahové fáze

2		Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI
		Pondělí 10.10				Úterý 11.10				Středa 12.10				Čtvrtek 13.10				Pátek 14.10				Sobota 15.10				Neděle 16.10			
AM	Trvání					0:30								0:40								0:30				0:20	0:10	1:37	
	Náplň					regenerační ranní klus 30'								ranní běh AP cesta, rovina								ranní klus				závod klasika 97'			
PM	Trvání					0:30	0:50			0:20	0:15	0:35		0:15	1:05			0:20	0:10	0:05		0:20	0:15	0:34					
	Náplň	volno, regenerace				stupňovaný běh AP cesta, rovina				mapový výjezd - mapové okruhy 6x1km				opakované výběhy do kopců terénem 5x 5x 1' kontrolovaně				zapracování (klus, rovinky po cestě i terénem, ABC)				závod middle 34'							
Síla, tempa celkem		0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	1:00	0:50	0:00	0:00	0:20	0:15	0:35	0:00	0:15	1:45	0:00	0:00	0:20	0:10	0:05	0:00	0:50	0:15	0:34	0:00	0:20	0:10	1:37
Denní součet		0:00	vytrvalost: 0:00			1:50	vytrvalost: 1:50			1:10	vytrvalost: 1:10			2:00	vytrvalost: 2:00			0:35	vytrvalost: 0:35			1:39	vytrvalost: 1:39			2:07	vytrvalost: 2:07		
		střední intenzita		37%	celkem SI		3:25	síla celkem		0:00	vysoká intenzita		31%	celkem VI		2:51	vytrvalost celkem		9:21	intenzita celkem		68%	celkem tempa		8:18	týden celkem		9:21	

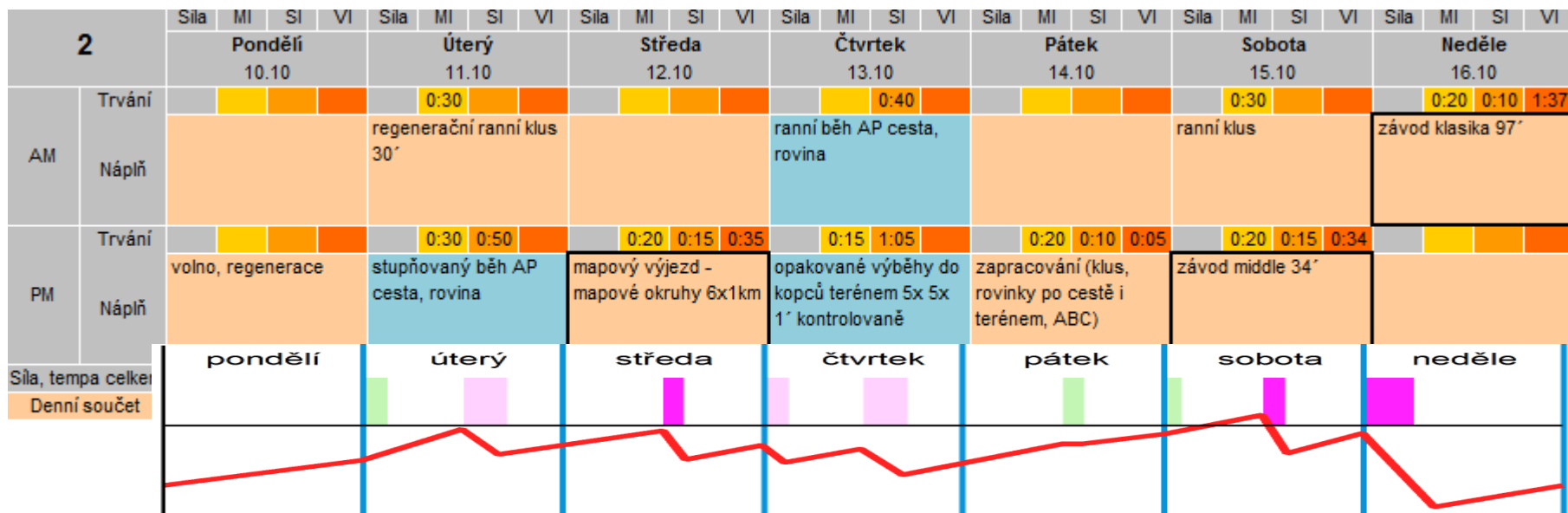
SYSTÉM - doba zotavení

- (!) trénink má na organismus DESTRUKTIVNÍ účinek - pozitivní efekt se dostaví teprve po zotavení
- efekt superkompenzace
- doba zotavení
 - záleží nejen na intenzitě a délce práce, ale i podmínkách pro regeneraci (spánek, strava, životní radost, aktivní regenerace...)
 - zkracuje se s rostoucí trénovaností
 - je silně individuální
- -> existuje sice plán, ale pro efektivní řízení tréninku nutné sledovat i pocity a objektivní signály (tep, močovina, step test...)



SYSTÉM - doba zotavení

- některé příklady možných dob zotavení
 - 120' běh volně terénem, trénovaný borec, intenzita nižší než AP 12 hodin
 - 60' běh meziprahovou intenzitou po cestách, podzim 12-24 hodin
 - 30' souvislé tempo po cestách, těsně kolem ANP 24-36 hodin
 - toleranční trénink 3x 400m nadoraz 36-48 hodin
 - 90' ostrý závod na klasice 48-72hodin
- -> skladba fází v rámci tréninkového plánu musí pracovat s předpokládanými dobami zotavení a musí zajistit kompenzační prostor




SYSTÉM - doba zotavení

- prostor k zotavení bývá často determinovaný délkou základního cyklu - typicky 7 dní (6 dní tréninku, 1 den volno) - je to optimální? nabízí dostatečný prostor pro zotavení? umožňuje držet kvalitu?

-> kratší mikrocykly?

3		Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI	Síla	MI	SI	VI
		Pondělí 7.3				Úterý 8.3				Středa 9.3				Čtvrtek 10.3				Pátek 11.3				Sobota 12.3				Neděle 13.3			
AM	Trvání									1:20				0:50								0:30		0:19		1:20			
	Náplň									síla				běh AP rovina + řešení postupů (každé 2min jeden)								testik rovina 6.00km ANP				delší prasácký běh terénem, totálně silově (+ základní technika)			
PM	Trvání					0:15	0:40				0:30		0:24	0:30	0:12			0:15	0:25			0:15	0:40				0:25	0:10	
	Náplň	volno				regenerační klus + domácí údržba				dráha 2x 12' (45/15)				R,V + pomalé výběhy 5x,4x,3x 1' do prudkého kopce				rege klus + domácí údržba				rege klus + domácí údržba				R,V + 3x 5x 100m explozivní starty + dokus (mírné stoupání)			
Síla, tempa celkem		0:00	0:00	0:00	0:00	0:15	0:40	0:00	0:00	1:20	0:30	0:00	0:24	0:00	1:20	0:12	0:00	0:15	0:25	0:00	0:00	0:15	1:10	0:00	0:19	0:00	1:45	0:10	0:00
Denní součet		0:00	vytrvalost: 0:00			0:55	vytrvalost: 0:40			2:14	vytrvalost: 0:54			1:32	vytrvalost: 1:32			0:40	vytrvalost: 0:25			1:44	vytrvalost: 1:29			1:55	vytrvalost: 1:55		
střední intenzita		6%				celkem SI				0:22				síla celkem				2:05											
vysoká intenzita		11%				celkem VI				0:43				vytrvalost celkem				6:55											
intenzita celkem		16%				celkem tempa				1:05				týden celkem				9:00											



Nevěřte mu ani slovo!
Chce to klobásy ke
snídani, Rudolfa v
patách a zlatou hlavu!!!

SYSTÉM - ladění formy

základní budovací koncept:

1. růst trénovanosti a průprava pro intenzivní specifiku
2. intenzivní specifické období, extrémní zatížení (rozhodující přípravné období)
3. ladění
4. forma vrcholný výkon

slabiny

- neznalost základních principů ladění formy
- nedostatečná práce v rozhodujícím období
- málo specifický trénink
- nevyzkoušenost vlastního modelu ladění



SYSTÉM - syntéza

- syntézou všech žádoucích vlivů může být návrh vzorového týdne
 - individuální povaha (doby zotavení, rozvojové cíle, rozvrh, dostupnost terénu...)
 - nikdy není ideální, vždy kompromis
- příklad: Vojtěch Král =>

	AM	PM
PO		běžecká koordinace, sauna
ÚT		AP běh - cesty, zvlněný terén
ST	úseky - rovina (př.5x1km)	odrazová síla
ČT	specifický sprintový trénink	posilování
PÁ		AP běh - terén
SO	úseky - terén (př.6x4')	
NE	Lauf - terén, kopce, fekál	

SYSTÉM - evidence tréninku

- bez evidence nelze trénink analyzovat a informovaně hledat individuální prostor ke zlepšení
- poskytuje zpětnou vazbu o efektu předchozího zatížení - proto je dobré zaznamenávat i subjektivní pocity
- vhodná struktura evidence navádí borce k žádoucímu přístupu (např. dělení běžického tréninku podle podkladu apod.)
- zásadně evidence času, ne kilometrů
- vzájemné porovnávání natrénovaného objemu je v kvalitativním období kariéry zavádějící nesmysl, kvalitativní rysy jsou klíčové a numericky neporovnatelné ; každý musí navíc hledat svou vlastní cestu

ZACÍLENOST běžecké přípravy

Paradox: trénujeme na OB, ale běháme převážně po cestách

- "budeš dobrý v tom, co trénuješ"
- orienták potřebuje budovat zvířecí instinkty, pohyb v náročném terénu se musí stát přirozeností, jak kondičně, tak motoricky a koordinačně
- v zimě ztrácíme specifickou kapacitu, s jarem doháníme = prostor pro výkonnostní posun

ZACÍLENOST běžecké přípravy

Je opravdu běh při OB odlišný od atletiky? Ano.

- výzkumy svalové biopsie
- extrémní výkonnost těch, kteří trénují specificky (Francouzi)
- vnímání konkrétních svalových skupin po dlouhodobém tréninkovém výpadku

Omyl: na middlu jsme slabší, protože zaostáváme mapově.

- po MS je u mužů vždy vidět, že rozdílem jsou cca 2min ve fyzickém výkonu; i borci z top6 chybují, ale běží rychleji
- posunu nelze docílit čistě atletickými prostředky

Po cestách? ;-)



SP duben 2014, Lorca SPA

ZACÍLENOST běžecké přípravy

Proč vlastně netrénujeme víc specificky?

- tradiční přístupy + nedostatek nové metodiky v českém OB (radši kopírujeme atlety)
- domácí terén a domácí konkurence nevytváří nekompromisní tlak na přesnější zacílení běžeckého tréninku
- podmínky, pohodlnost - terén nemá každý v dosahu; simulovat náročnost v polomu a zarostlé pasece vyžaduje velké odhodlání
- malé uspokojení - špatně měřitelná práce
- předsudky - "v terénu nelze vyvinout dostatečnou rychlost pro stimulaci kondičních parametrů" (mimoděk důkaz nedostatečné adaptace) - závodní TF v OB bývá naopak často vyšší

ZACÍLENOST běžecké přípravy

Klasika na MS ve Finsku 2013 měřila 19.5km.
Češi na 16. a 18. místě zaostali při
kontrolovaném mapovém výkonu o 5 minut za
medailí. Potřebovali běžet o 15"/km rychleji.

Kde hledat rezervy?

V současné době nemá řada našich elitních
závodníků neoprenové ponožky...



ZACÍLENOST běžecké přípravy

intervaly 5x 950m

7.12.2012

Horní Malá Úpa



CZECH
ORIENTEERING 



CZECH
ORIENTEERING 

ZACÍLENOST běžecké přípravy

Jak lépe zacílit?

- základní podmínka: najít smysl a uspokojení v terénním tréninku
- přenést část intenzity do členitého terénu
- budovat ekonomiku běhu přenesením části meziprahové intenzity na nerovný podklad (není-li les, může posloužit pole, louka, oranice...)
- zařadit alespoň jeden extrémní terénní běh týdně (vyhledávat obtížně prostupná místa, občas až chůze)
- kopce běhat mimo cesty
- nenahrazovat libovolně běh jinými pohybovými aktivitami
- v období intenzivní specifické přípravy je možné zařadit přírodní silové fáze (např. opakovaně výpady do únavy -> frekvenční výběh do svahu -> sprint po rovině)

Při tom všem samozřejmě zachovat dostatečný podíl běhu po homogenním podkladu (dráha, cesta, asfalt) pro údržbu atletické kapacity a rozvoje pro městský sprint.

Pokud je trénink dostatečně specifický, není až tak nutné podstupovat vysoké zdravotní riziko spojené se speciálním silovým tréninkem v posilovně.



ZACÍLENOST běžecké přípravy

Specifickou běžeckou přípravu vyžaduje i městský sprint

- profil
- schody
- dynamické změny tempa, zastavování

Ukázka tréninkové simulace
Vojty Krále ->

Takový okruh navíc buduje psychosomatickou schopnost zvládat danou trať. (Sprintů se běhá i v sezóně málo.)

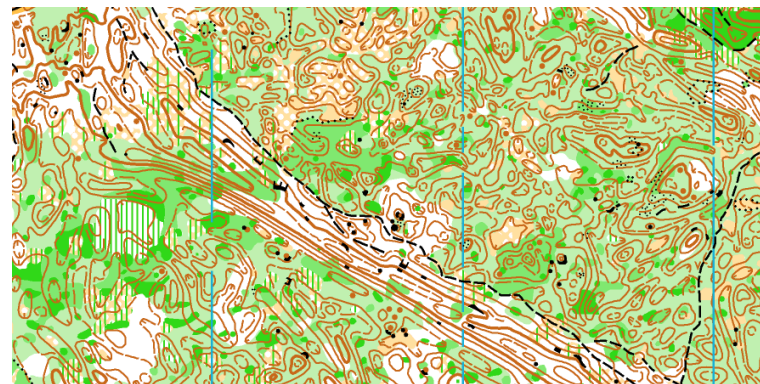
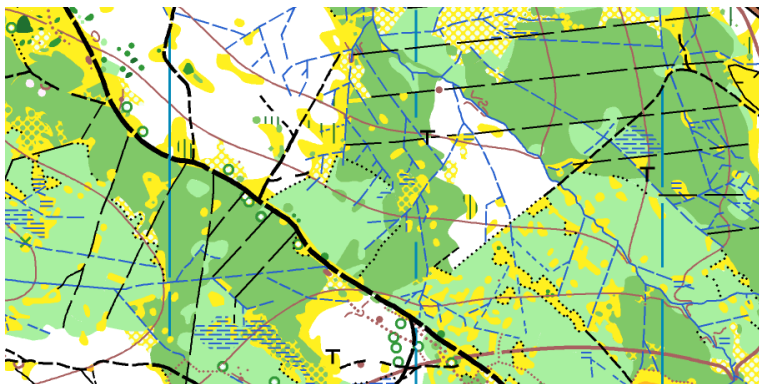
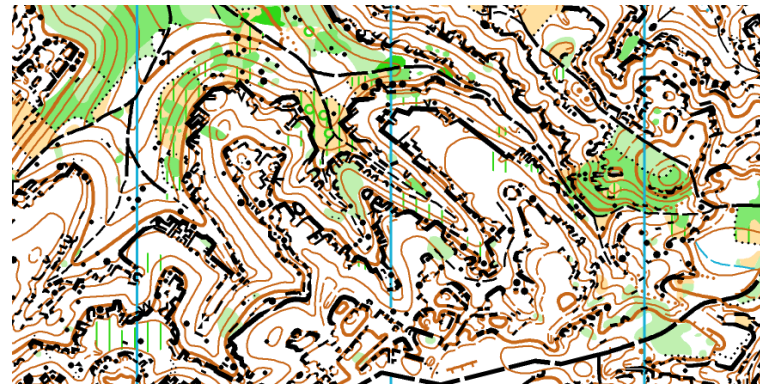
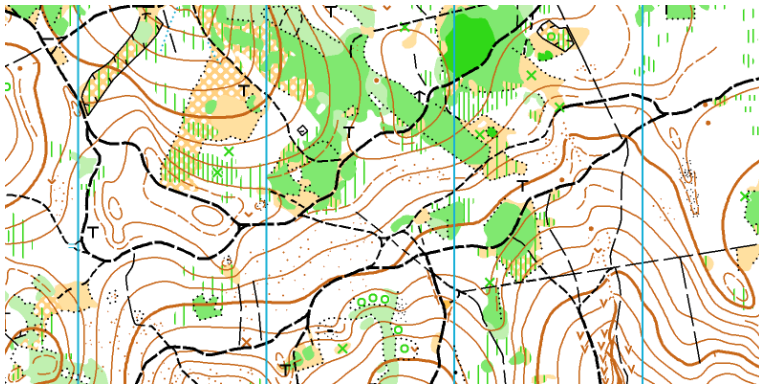
Komín

1:4000, e 2,5m



specificky!

- české závody nestačí! (terén, kartografie)



- individuální závodní výjezdy do zahraničí – prázdniny!!!

KONTROLOVANÝ závod

- Vnímání (byť podvědomé) závodu v OB jako běžeckého závodu proti soupeřům je základní fundamentální chyba a prapříčina navigační nestability.
- Klíčové je to, co se odehrává uvnitř. Bohužel to není vidět a to co vidět je, podporuje často onu chybnou představu.
- Ze špatně zafixovaného vnímání závodu pramení pod tlakem navigační nekonzistence a "okna" - přerychlování, které (někdy) plodí chyby.
- Získání vědomé kontroly nad závodem je základním metafyzickým východiskem pro stabilizaci výkonnosti v OB. Až po dosažení kontrolovaného stavu je možné zaměřit se na dílčí oblasti vedoucí k dalšímu zlepšování.

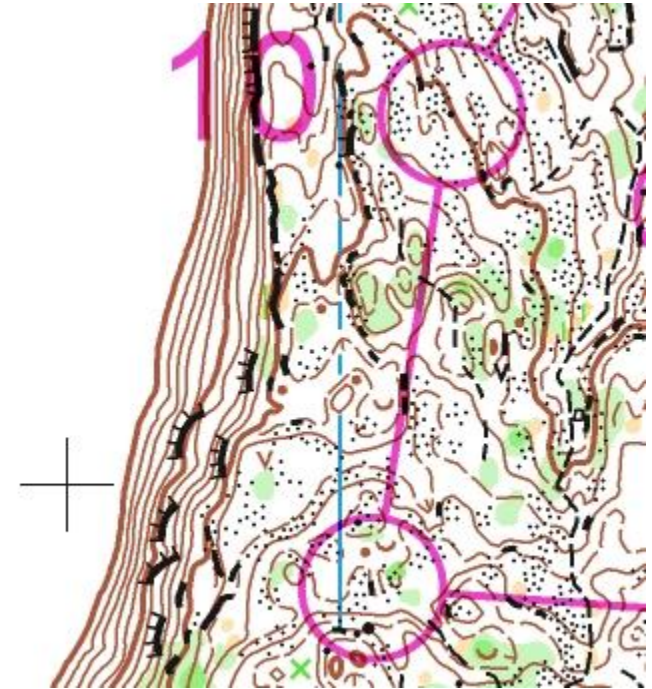
rozvaha

příklad 1:

Hubmannova zastávka

příklad 2:

doběh vs. podstata výkonu



KONTROLOVANÝ závod

Pragmatický přístup k vnímání závodu - "metodické" závodění:

Základním úkolem je

- bezchybné proběhnutí tratě
- optimální stopou
- co nejrychleji (zde nemyšleno běžecky, ale z hlediska tvorby operativního plánu)

Když

- splním úkol -> jsem na sebe hrdý a fixuju si toto závodní rozpoložení
- nesplním základní úkol -> nespokojenost a hledání příčin

Základní podmínkou je

- odhodlání a schopnost nelajdačit, dodržet stanovenou taktiku, neběžet "tak nějak" "tam někam" - stabilní světové hvězdy ovládají vysoce zodpovědný přístup k závodění

Základní metodou je nepřetržitá tvorba plánu a jeho realizace.

- v každém okamžiku tratě vím co právě dělám a mám představu co bude následovat



KONTROLOVANÝ závod

Účinný přístup k vnímání závodu:

- "Pos.at si to můžu jen já sám!" (zlaté pravidlo)
- "Každý svůj krok mám plně pod kontrolou."
- "Nejdu běžet, ale myslet a konzumovat mapu."
- "Důležitý je výkon, ne výsledek."
- "Jen já, kontroly, mapa a terén."
- "Nad chybami nelze nikdy mávnout rukou."
- OB je jako jízda autem - pokud nevím kam jedu, musím zpomalit a posvítit si na to.
- Každý postup je výzva k vyřešení.

KONTROLOVANÝ závod

Některé další techniky související s ovládnutím závodu:

- ovládnutí startovního momentu
- TTS (technical tactical stop) - schopnost rozpoznat a řešit chybu v jejím počátku
- schopnost vědomého "restartu"

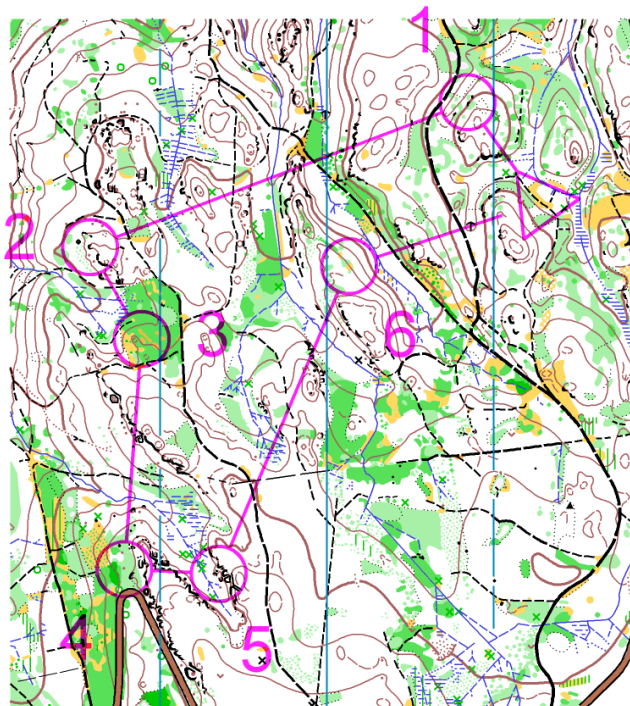
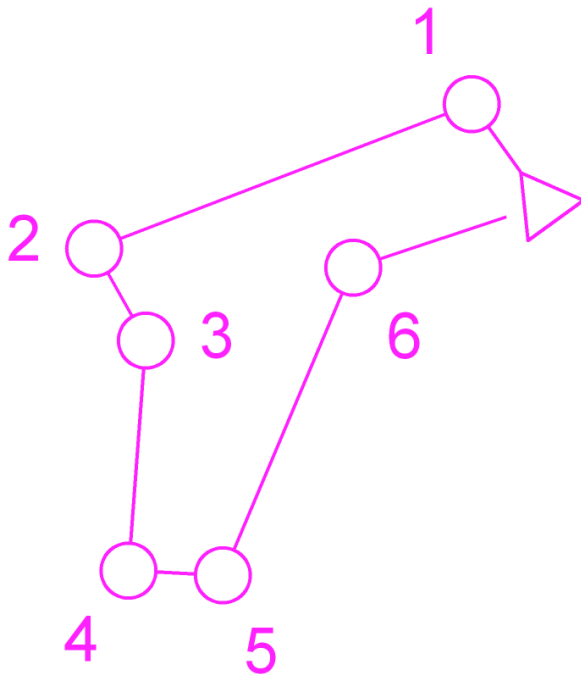
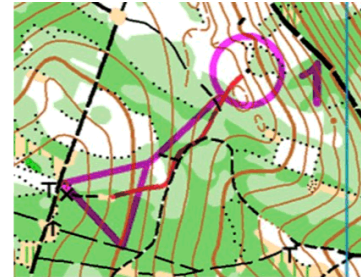
Tvorba operačního plánu mezi kontrolama

- umět bleskově najít minimalistické, ale zároveň robustní řešení je otázkou praxe - rutiny vzešlé ze závodů a tréninku
- v terénu se pohybujeme mezi viditelnými objekty, které propojujeme buď vizuálně, nebo pomocí navigačních technik, které je proto nutné bezpečně ovládat a stále vědomě procvičovat

taktická schémata – úkol (10')

NAVIGAČNÍ SCHÉMATA

- vytvoř robustní plán pro postup (jako kdyby to byl třeba paměťák)
- svůj plán schématicky zakresli do slepé mapy
- tam, kde do plánu patří busola, nakresli šipku (viz příklad napravo)



patrat'					
▷			⊙		
1	31		≡		
2	32		≡		
3	33	↙	⊙		
4	36		•		
5	35		∩		
6	34	↘	⊙		

KONTROLOVANÝ závod


Jak působit na získání plné kontroly nad závodem:

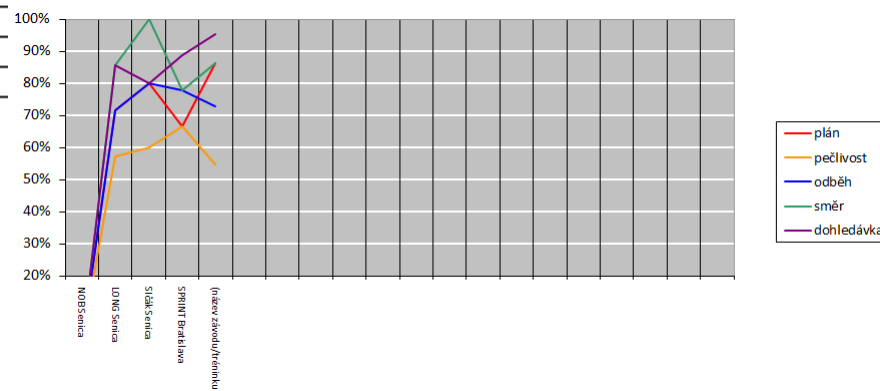
- posun k žádoucímu pojetí závodu (sugesce, opakování, důkazy...)
- vyhlásit vyhlazovací válku chybám
- evidence navigačního zvládnutí závodu jako nástroj přirozeného tlaku na bezchybnost (např. formulář RD)
- každá absolvovaná fáze potřebuje mít vědomý cíl, většinou bezchybnost (stejně jako má např. běžecký trénink své tempo) a důsledné vyhodnocení - (!) bezcílné absolvování mapy vede k zafixování nedůslednosti a příležitostnému lajdáctví
- analýza mapových fází pohledem kontinuální tvorby plánu (tužka, papír, schémata); také teoretická tvorba schémat jako cvičení - jsem vůbec schopen vymyslet vhodné řešení dané situace s vyloučením faktoru náhody?
- běhat paměťáky
- zkusit si trať před tréninkem schematizovat a plán pak jen zkusit bezchybně realizovat
- tréninky typu "semafor" - záměrné změny tempa
- vnitřní rozhovor



KONTROLOVANÝ závod

- evidence navigačního zvládnutí závodu jako nástroj přirozeného tlaku na bezchybnost (např. formulář RD)

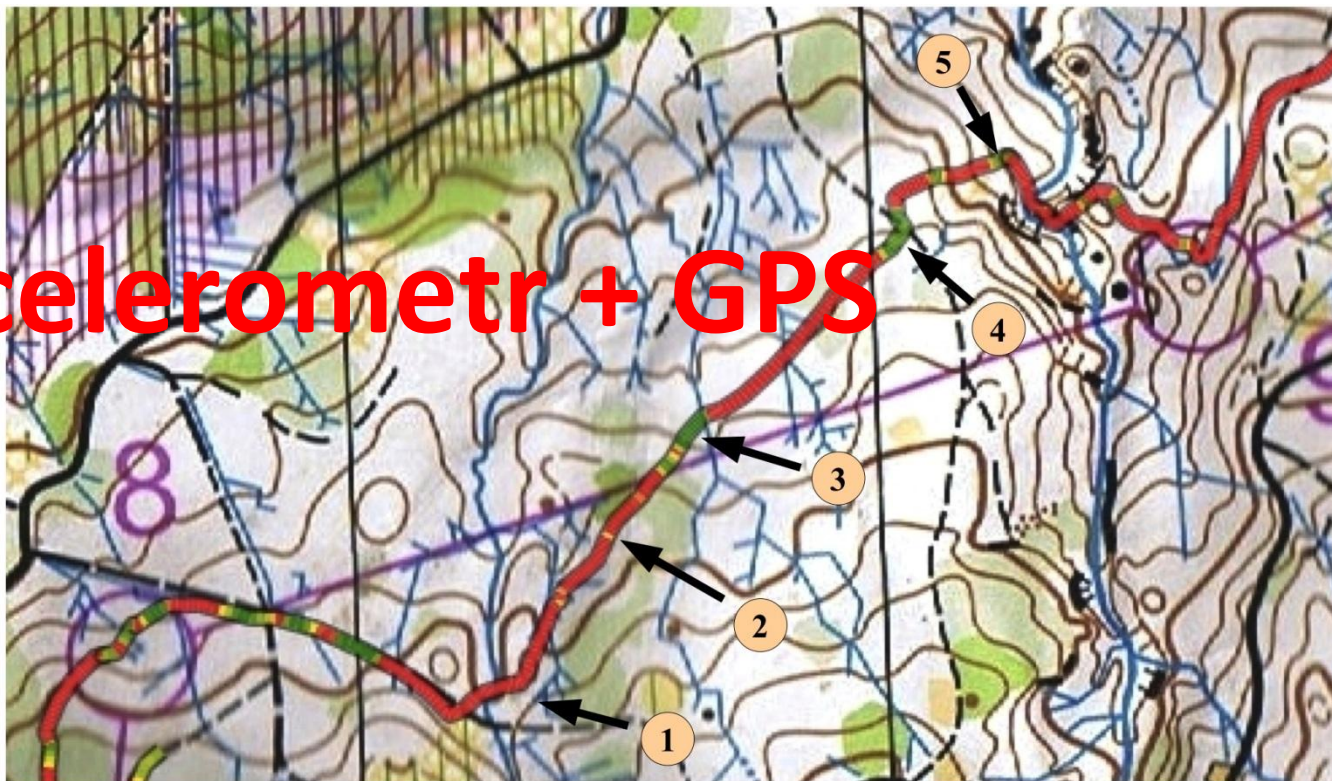
ANAFORMA - analytický formulář mapy						SPRINT Bratislava
PLÁN	PEČL	ODBĚH	BUSOLA	DOHL		
67%	67%	78%	78%	89%		
č.k.	byl plán?	pečlivost realizace?	odběh?	busola?	dohledá?	poznámka / příp. jiná chyba (slovní popis)
	(0;1)	(0;1)	(0;1)	(0;1)	(0;1)	
1	1	1	1	1	1	
2	1	0	1	1	0	
3	0	0	1	1	1	
4	1	1	1	1	1	
5	1	1	0	1	1	
6	0	0	1	0	1	
7	1	1	0	1	1	
8	0	1	1	1	1	
9	1	1	1	0	1	
10						



KONTROLOVANÝ závod

zlozvyk - čtení mapy s nulovým efektem

akcelerometr + GPS



**Chceme mít tolik
medailí jako mají
doma v botníku
Hanne a Björnar?**

**Svěřme naše děcka
hned po porodu
rodinám
skandinávských
mistrů!**



Long - touha po medaili

1) Vytvoření představy o ideálním stavu, kterého chci dosáhnout

- **Rozvinutá ekonomika běhu terénem:** Běh terénem je moje absolutní přirozenost, stejně jako překonávání překážek. Úbytek výkonu při běhu terénem je minimální, nestojí mě to žádné extra úsilí, naopak jsem v tom silný.
- **Fyzická sebedůvěra:** Nedělá mi problém to naplno odbrzdit už od startu a vydržet to až do konce. Dokonale znám sebe sama při zdolávání tohoto typu úkolu. Ani stín pochyb i v těžším terénu a kopcích. Dokonale vnímám, že běh terénem není pocitově úplně hladká záležitost a nemám problém s bojovností.
- **Technická sebedůvěra:** Orienták umím, vím přesně co je potřeba dělat a dám tomu co to potřebuje. Mám za sebou x vydařených mapových fází a závodů, kde jsem si dokázal, že to mám plně pod kontrolou. Příčiny momentů, které jsem neměl pod kontrolou, dobře znám. Nakonec, většinou jsem si za to mohl sám, takže je to na mě.
- **Teoretická jistota:** Danému terénu rozumím, vnímám jeho specifika a umím s nimi nakládat. Zním efektivní způsob pohybu daným terénem. Moje hlava je na tenhle typ úkolu zvyklá, mám to dobře nakoukané.
- **Neumdlévání:** Mám zažité, že i u klasiky nesmím vůbec polevit v nasazení a že ke konci je to trochu boj proti otupělosti. Mnohokrát jsem si tenhle úkol procvičil a psychicky zafixoval.
- **Vytěsnění soupeřů:** Víím, že ten závod jsem jenom já a trať a že na výsledek se dá myslet až v cíli. Taky víím, že když uplatním to na co mám, tak se o ten výsledek nemusím strachovat.

případová studie

Long - touha po medaili

2) Základní pilíře dalšího rozvoje s ohledem na aktuální stav

- nastavit systém, který pragmaticky sleduje cíle; pokusit se vystoupit z pohodlného stereotypu
- tréninkový základ:
 - 1x týdně běh náročným terénem 80-100', z tempa AP v závěru vystupňovat až do závodního tempa (posledních 20-30 minut); prioritně s mapou (nebo třeba aspoň ten závěr s mapou), nebo jiný druh myšlení (jiná mapa, noviny...)
 - 1x týdně intervaly v členitém terénu např. (5-7)x 4', důraz na kvalitu
 - další AP běh v terénu
- vysoce efektivní nakládání s každou mapovou fází a závodem - jasné cíle, důsledné provedení, analýza, existence pocitu spokojenosti/nespokojenosti; zapojení strukturovaného vyhodnocování (dotazník)
- v průběhu jara mít za cíl podat v zahraničí na vybraných závodech špičkové výkony - a zapojit už i tam teoretický aparát
- v zimě běhat, běhat, běhat - lyže jsou jen základní aktivita, nikam běžce neposouvají
- systém = odpovídající rozvojové zátěže, ale zároveň dobře dávkovaný odpočinek, zahrnující i regeneraci; kratší mikrocykly?
- kontinuální rozvoj, viditelné zlepšování, specificky už od začátku

případová studie

Long - touha po medaili

3) Příklad návrhu přípravného týdne pro základní období, vycházejícího z individuálních možností

PO	volno, regenerace	
ÚT		delší AP cesty kopce + fotbálek
ST	intervaly v terénu	večer: NOB/AP terén
ČT	regenerační aktivita (klus, bazén...)	
PÁ	běh AP cesty	dráha s atletama + kruháč
SO	běh AP terén / alt. lyže	
NE	běh opravdu náročným terénem 90-100' stupňovaně, mapa	