

## Fyzická a mapová příprava žactva DH10 až DH14

### 1. Začínáme – nově založená skupina

Základem nové tréninkové skupiny jsou děti členů oddílu, s nimi přicházejí jejich kamarádi. Děti, které běžely závod ligy škol a orientační běh je nadchnul tak, že se rozhodly to zkusit a nakonec přivedou svoje děti rodiče, kterým se tento sport v přírodě líbí, a chtějí, aby jejich děti běžely orientační běh. Mohu jednoznačně říct, že nejvhodnější věk u malých dětí je druhá třída (cca 8 let). Děti již jsou schopné číst mapu, mají také základy samostatnosti ze školy a také již chápou, že orientační běh není orientační chod. Občas jsme ve skupině měli i mladší děti, ale byli to mladší sourozenci již běžajících žáků a byla zde nutná spolupráce rodiče při trénincích. Tím se dostáváme k další podstatné skutečnosti, že podstatnou část trenérů nejmladšího žactva tvoří běžající rodiče.

Oddíly mají různé koncepce trénování žactva. Pro srovnání je možné použít dva velké oddíly z Hradce Králové – Slavii a OK99. Ve Slavii mají metodu věkových skupin, kde děti po dosažení určité kategorie přecházejí do starší skupiny. Tato metoda je výhodná, pokud je v oddíle dostatek trenérů. Skupina trenérů se cíleně zaměří na určitou věkovou kategorii. V OK99 jsou tréninkovou skupinu nejmladšího žactva, tzv. nábor (v současnosti čítá cca 30 dětí ve věku od 8 do 10 let), po přechodu do kategorie DH12 přecházejí žáci o úroveň výše. Zde je již rozmanitá skupina, částečně rozdělená na dvě podskupiny, hoši a děvčata společně. Situace je taková, že ve skupině je několik kategorií, což je náročné na mapové tréninky, ale v době počítačových programů pro kreslení tréninků se to dá dobře skloubit a je možné připravit několik variant tréninku. Při tomto druhu vedení žactva a mladšího dorostu jsou větší vazby mezi trenéry a jejich svěřenci, protože spolu tráví hodně času po dobu několika let. Troufám si říct, že trenér se účastní na výchově svěřenců a určitě může přispět k formování jejich osobnosti v kritické době dospívání.

Jsou zastánci obou forem trénování žactva, nejdůležitější je, že jsou vůbec v této době ještě lidé, kteří jsou ochotní ve svém volném čase a zadarmo trénovat děti. Je třeba jim umět za to poděkovat a projevit jim úctu.

### 2. Nejmladší žactvo, kategorie DH10

U malých dětí je nejdůležitější naučit se pracovat s mapou. Mapa je obrazem kusu krajiny, držíme ji složenou a správně natočenou – zorientovanou. Děti si mohou zkusit sami vytvořit mapu čehokoliv, třeba svého pokojíčku doma. Když pochopí mapu, přidáme jim k tomu buzolu a určíme sever. Tréninky v prvním roce stačí 1 x týdně, ale jak se děti stávají pokročilejšími, pak je třeba přidat další den. U začátečnicků je nutné věnovat dostatek času teorii. Při zimní přípravě v tělocvičně lze využít různé skládačky z map na způsob puzzle, výuku piktogramů a řešení lehkých testů, které lze zapojit do cvičení. Trenér musí zajistit tělocvičnu na zimu, a pokud počasí dovolí, organizovat mapový trénink v lese. Mapové tréninky je třeba pro začátek situovat do přehledného hraničeného prostoru, aby se nikdo neztratil. Je dobře, když je trenérů více a jsou rozptýleni po trati. Improvizace by měla být výjimkou, pokud je trénink dobře připraven, je kvalitnější. Trénink je třeba přizpůsobit počasí. Je nutné určit hodinu začátku tréninku, místo tréninku a hodinu, kdy trénink končí. Nikdo z dětí nesmí odejít bez ohlášení domů. Dobrou pomůckou trenéra je píšťalka – pro případ, že se někdo zatoulá dál do lesa, píšťalka je slyšet. Při trénincích je možné zapojit kreativitu – pohádkové postavičky na kontrolách, děti mohou sbírat body, nebo vyplňovat tajenku. Hra především. Děti je třeba chválit a povzbuzovat. V tělocvičně jsou velmi oblíbené tzv. opičí dráhy, které simulují pohyb při běhu v lese, děti to baví a je možné do nich zapracovat prvek teorie. Výborným doplňkem jsou míčové hry. Musíme si uvědomit, že často děti neumí ani základní cviky a je třeba je to naučit. Jakmile jsou děti teoreticky i fyzicky připravené, mohou se přihlásit na závod. Začínáme kategorií N, kde je postavena **liniová trat'**, kterou je možné zvládnout i bez

mapy. Ti zdatnější mohou liniíovou trať opouštět a zkracovat si jednotlivé úseky. Pokud se již svěřenci odváží vydat do lesa mimo linii, je čas na náročnější tréninky v lese. Nejčastěji využívaným tréninkem je **hvězdice**. Start a současně i cíl je křižovatka v lese, slouží jako centrum a kontroly jsou v kruhu kolem na výrazných bodech. Dítě je vysláno na jednu kontrolu a po jejím nalezení se vrátí zpět na start. Výhodou tohoto tréninku je, že trenér má stále přehled o dětech. Tento trénink se dá využít i u zkušenějších závodníků, a to tak, že se dokola postaví např. deset kontrol, na start se postaví deset dětí, každé má jinou jedničku. Vystartují najednou a běhají tak, že vždy doběhnou na jednu kontrolu, vrátí se na start a ve směru hodinových ručiček tímto způsobem oběhnou všech deset kontrol. U toho si potrénují jak mapu, tak i běh. Za hvězdicemi následují **okruhy**. Na stejném principu jako u hvězdice se určí start (cíle), roznesou se kontroly, které se spojí dvě až čtyři a vznikne okruh. Je to velmi využitelný trénink, když ve skupině je rozdílná zdatnost dětí. Mohou být jednodušší okruhy a složitější okruhy, zdatnější děti je mohou oběhnout při tréninku všechny a méně zdatní mají třeba jen jeden lehčí okruh. Přesto všichni absolvují trénink, který jim je přínosem. Oblíbeným tréninkem je také **scorelauf**. Při tomto tréninku není určeno, jakým způsobem má kdo běžet. V předem určeném prostoru je rozmístěno mnoho kontrol, které jsou obodované tak, že vzdálenější nebo složitější kontroly mají více bodů a blízko umístěné a lehčeji dohledatelné jsou třeba jen za jeden bod. Na kontrolách jsou lístečky s počtem bodů. Startují všichni najednou a trénink je časově omezen. Za pozdní návrat jsou mínusové body. Dalším mapovým tréninkem, který využije prvky scorelaufu jsou **shluky**. Shluk může být součástí okruhu, v mapě je zakreslena skupina kontrol, které jsou blízko sebe, a které je možné oběhnout v libovolném pořadí, po jejich oražení se pokračuje dál v okruhu.

### 3. Žactvo od kategorie DH12 do DH14

Jakmile žáci přejdou do kategorie DH12, je třeba začít s **běžecským tréninkem**. Není třeba děti nějak honit, ale je dobré, aby pochopili, že provozují běžecský sport a je třeba se zlepšovat. Běžecský trénink může probíhat v terénu, později i na atletické dráze. V terénu využíváme prostor mimo cesty, kličkování mezi stromy, přeskokování překážek, vybíhání terénních tvarů, atd. Děti se učí držet určené tempo, nevysilovat se hned ze začátku, rozložit si síly na celou dobu tréninku. Každý trénink zahájíme rozklusáním cca 1 km, poté zastavíme a protáhneme celé tělo. Je vhodné, aby délka běžecského tréninku výrazně nepřevyšovala délku závodní tratě kategorie. Je několik forem běžecského tréninku: **souvislý běh** tvoří hlavní část běžecského tréninku, je to vytrvalostní trénink a zařazujeme je v zimním období. **Intervalový běh** je opakované probíhání úseků ostrým tempem, délka úseků se pohybuje od 50 m do 1 km a přestávka je u dětí až tři minuty. Při tomto tréninku se již předpokládá lepší fyzická zdatnost dětí. **Fartlek** je běh terénem, při kterém běžec běží podle své chuti (složenina švédských slov FART – rychlost a LEK – hra, takže hra s rychlostí). Nemá být vyčerpávající, zařazujeme jej v období závodní sezóny. **Běžecský trénink síly** je opakované vybíhání kopců, obdobné, jako intervalový trénink s odpočinkem při sbíhání dolů. Tento trénink se zpravidla zařazuje až u dorostu. **Pyramidy** jsou intervaly nestejných délek, tempo je rychlé, ne však na doraz. Přestávky jsou krátké. Je to krátký, rychlý, nažhavovací trénink před závodem. Běh terénem je pro děti výborný, simuluje trať při závodě - běh hustníky, přes potok, přes podrost, přeskoky a sbíhání a vybíhání svahů a roklí. Při soustředěních ve skalách zařadit také běžecský trénink a využít také skalní města pro nácvik pohybu v tomto obtížném terénu.

**Tréninkový rok** začíná u žactva nejlépe v prosinci. Krajské žebříčky končí většinou až kolem začátku listopadu, měsíc by si děti měly vydechnout s tím, že začínáme se zimní přípravou v tělocvičně. Od prosince je třeba začít trénovat venku, nejčastěji běžecský trénink cca 30 – 40 minut, při teplotě do – 5 °C. Na začátku sezóny neběhat příliš rychle, spíše si zvykat na tempo a vytrvalý běh bez častého zastavování. Pokud to dovolí

podmínky a napadne sníh, je skvělé zařadit místo běhu trénink na běžkách. Přes zimu chodíme s dětmi pravidelně plavat, bruslit – pokud nám zamrzne Biřička, občas zařazujeme i horolezeckou stěnu (vždy je plná účast ☺). U starších žáků je možné zařadit tréninky na dráze, které nejsou tolik oblíbené, ale pomohou velmi výrazně zlepšit rychlost běhu a také styl běhu. Pro tento druh tréninku máme do trénování zapojeného trenéra atletiky.

**Tělocvična** – doporučuji všem trenérům publikaci ČSOB „Metodický dopis - Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně“. Je tam 15 různých hodin, které lze převzít a použít. Běžně je třeba zařazovat běžecké soutěžní disciplíny, děti rozdělit do družstev a postavit různé opičí dráhy, aby musely přeskakovat, podlézat, obíhat... Nutné je naučit je protahovat celé tělo, během tréninku se pravidelně chodí napít. Posilování u starších žáků také již je možné zařadit.

**Soustředění** – považujeme za velmi důležitá. V každém oddíle jsou jiné možnosti, skvělá jsou celooddílová soustředění, kde děti vidí trénovat dorostence a dospělé, mimo jiné i např. reprezentanty, se kterými se mohou ocitnout ve štafetě při oddílovém přeboru smíšených štafet. Soustředění má velký význam zejména při utužení kolektivu, sociálních vazeb mezi dětmi navzájem a mezi dětmi a trenéry. Je možné také probrat teorii a závodní taktiku. Některé oddíly pořádají dokonce letní tábory, které jsou částečně soustředěním, většinou jsou dětmi velmi oblíbené.

**Závěrem:** nezapomínejme, že jsme spoluvychovateli našich svěřenců. Musíme jim být příkladem. Výsledkem naší práce by neměla být jen řada reprezentantů, ale i fakt, že děti tráví svůj volný čas sportem v přírodě s partou sportovců.