

**s mládeží je práce**

náročná, ale příjemná 😊

Jan Potštejnský, SRK7807

[honza.potstejnsky@seznam.cz](mailto:honza.potstejnsky@seznam.cz)

# kde začít v přípravě mládeže

- věk mládežníka při začátcích OB
- předchozí aktivity (nejen sportovní)
- proč OB dělají
- oddíl a vyspělost tr. skupiny
- rodinné zázemí a možnosti
- šíře „talentových“ schopností
- vlastnosti sportovníka
- ...

# proč mladí sportují?

- bavit se
- být s kamarády
- zažít vzrušení a nadšení
- dosáhnout úspěchu – být dobrý (v něčem)
- zlepšení dovedností
- rozvoj fyzické zdatnosti
- být chvíli od rodičů
- učit se? 😊
- ...

# vyjasněná komunikace

- jasné sdělení x dvojsmysly
- aktivní naslouchání
- zpětná vazba
- hlídat, aby závodníci VNÍMALI, co je jim říkáno
- být připraven a vhodně reagovat na:
  - fyzicky paráda, ale moc mapových chyb !
  - nebavilo mě to !
  - nechutí trénovat, závodit !
  - naštvání po zkaženém závodě !
  - zranění = konec !
  - ...
- vyhecovat / uklidnit

# nezříkat se pomoci (využívat možnosti)

- lidé - asistenti, rodiče, svěřenci, + akce
- materiál - mapy, PC, tiskárna, sporttestery, lampiony, SI, tejpky, čelovky, běžecké potřeby, weby, komunikace (mail, skype, f), ...
- zkušenosti a vědomosti – OB (pravidla), profese, zažité z mládí, z tv, školení, kurzy, četba, poslech, weby, ...
- možnosti – prostor, oddíl / oblast, pořádání, stadion, historie, ...
- cíle - jak moc a co chci

# hutný základ tvořme neustále

- smysluplně se učit vše, co s OB souvisí i zdánlivě nesouvisí
- vše co znáš a co umíš napomáhá budovat širokou základnu
- je třeba poznatky **skutečně ovládat**, nikoli občas dokázat
- budovat **trpělivost, cílevědomost, uvědomění**
  - že něco nejde, že existují slabiny
  - že se chceme / můžeme posunout výš
  - že je třeba **pracovat**
- ke skoku výš (do dorostu, juniorů, dospělých) je třeba vybudovat **pevné základy** (převážně technické)

# výkon v OB

(jen část ze sumáře všech možností)

## orientační technika

tlak okolí

odběhané km v terénu

...

stavitel

vybavení

+ ohebnost

odhodlání

velká klika v den D

únava

práce s buzolou

mapař

## mentální kapacita-taktika

zkušenosti

odpočinek

+

svižně odběhané km

paměť

soupeři

stravovací a pitný režim

mapa

## fyzická kapacita

houževnatost

rušivé vlivy

podobné terény

terén

# po jednom schodě vzhůru

- Sledovat úroveň orientační techniky
- Soustředění na trénink / závod (rozcvičení)
- Před každým (tréninkem) závodem zadat úkol, na co se zaměřit
- Po závodě (tréninku) projít, jak to šlo, pochválit **(18:2!)**, splnění úkolu je důležitější než výsledek
- Dbát na vyhodnocení, když už roznášíme kleště, SI (později nebudou potřeba)
- Přehodnotit úroveň – viz bod 1



# budování systému

system = **aktivní** přístup k orientáku (plánování, reakce na podněty, budování zkušeností, intuice, ...)

- začátečník – návod na **bezpečné a kontrolované** zvládnutí tratě (pomoc v krizi)



žactvo, dorost, junioři, dospělí, veteráni  
– všichni se pohybujeme od jednoho stavu k druhému, podle momentálního stavu (terénu, fyzicky a elánu)

- eliták – **full speed, no mistake**

## hlavní principy:

- zjednodušení
- důslednost

# techniku pilovat postupně

- **Postupně** – techniku učíme jednu po druhé, nepřeskakovat
- **První doma** – první pokus nové techniky vždy ve známém terénu
- **Pomalů** – není kam spěchat, každý má své tempo, je normální se „zaseknout“
- **Podceňujeme** – raději než přeceňujeme
- **Pohodově** – nezáleží, jak to komu jde a vůbec nejde říct, kdo bude jednou dobrý

# tvorba plánu

- v každém období vývoje
- uvědomělá činnost
- neexistuje ideální plán stejný pro všechny
- vlastní zkušenosti závodníka (cílená tvorba)
- zkoušení a učení nových technik
- diskuze
- „suchá“ mapa

# směřovat ke kontrolovanému záv.

- OB závod není ~~běh proti soupeřům~~
- **vnitřní rozvaha** a rozpoložení konkrétního záv. je předurčením ke konečnému výkonu
- **kontrolovanost** svého počínání
- precizní technická **vybavenost**
- **nadhled** v pozorování reality vs. tzv. ~~chování naoko,~~  
~~pro diváky~~ (na doběhu, povídání pro zajímavost, ...)
- bezchybně (= realizace)
- dobré volby (tzn. kudy) - ~~zlaté postupy?~~
- co nejrychleji (**plynulost** v pohybu - nejde jen o běh)

# odstraňování chyb systému

- splnění = hrdost, pracovat s tímto stavem a snažit se zjistit, co jsem udělal, že vše bylo OK (1-2x/rok) > opětovné prokazování stavu umění
- nesplnění = nespokojenost, hledání důvodů, chuť na hledání chyb a příčin neúspěchu (co všechno můžu zlepšit, abych byl lepší = silnější v technice, běhu, náhledu na obtížnost, ...)
- lajdáctví vs. preciznost (dodržet taktiku)
- odběhnutí tratě běžecky (tam někam) bez ohledu na zvolenou techniku a nalezené postupné body na trati
- okna - kam mám jít a proč, je to správně, nejde o paralelu, četl jsem správně mapu/buzolu, ...

# uvědomění a preciznost

- ovládnutí startovního momentu (velké mentální **zatížení**, které se může projevit později; př.: 3.,4. k.)
- umět rozpoznat / řešit chybu dřív než nastane (**STOP**) = rozpoznat slabost techniky
- umět se restartovat = **znovu** se vrhnout do závodu (LPU), - rozhoduje se až v cíli (OB = **opakovaný proces**, start-chyba/cíl; neustálé startování)
- pilovat suchou taktiku – např. schémata, rozbor starších z. (učit se jak na to, představivost, **zkušenosti**)
- věnovat se učení, **neurychlovat**, nepřeskakovat, nejde-li něco, zastavit se a doučit se
- chybovat a pokazit závod si může jen každý sám (**vědomí** tohoto)
- trestat za chyby pro nutnost učit se (= **nenechat vítězit lajdáctví**)

# opakující se pasti mají systém

- „Už mi to jde“ – uvědomnělost / ostražitost
- „To trefím“ – tam někam bez techniky
- „Ideální postup“ – zlatý postup, který vyřeší vše, jak by to šel trenér, ...
  
- Problémy – vypadá to jednoduše, ale...
- Systém jde proti intuici - podvědomí je skvělý nástroj na řešení orientačních problémů, ale náchylný k chybným odhadům – jednat proti intuici vyžaduje vysoké **soustředění a sebekontrolu**.
- České terény málo trestají zvýšené riziko - prohřešky proti systému se těžko odhalují. Dobrá **stavba / terén** může hodně pomoci.
- Zvláště u dětí někdy platí: čím „odfláknutější“ závod, tím lepší výsledek. Zkuste jim to **vysvětlit!**
- Špatné návyky se těžko odnaučují!

# náměty a tipy

- Závod/trénink, není jen legrace; když už to děláme, snažíme se to dělat co nejlépe, běháme na čas – závodíme (trénink a trénink je rozdíl)
- Soustředím se = vím (**kde** jsem), **kam** a **proč** běžím
- Systém funguje pro všechny – zkracuju tehdy, pokud je to **bezpečné a rychlejší**
- Zakreslit postup a projít mezičasy patří k orientáku stejně, jako zavázané tkaničky
- Mluvíme o závodě, tr. - jak to šlo (necháme si vyložit situace), chválíme, mluvíme o chybách (pravidlo 18:2!); **chyby patří k orientáku, dělá je každý**; jen rozborem a popisem se z nich můžeme poučit a dále se zlepšovat
- **učme se chybovat**



# základní kroky, jak na to:

- závody jsou fajn, ale pouhé zaměření na výsledky škodí celkovému vývoji - jsou jen částí přípravy
- rozvoj fyzické připravenosti
- síla v kopcích a těžkém terénu
- rychlost na adekvátních místech (vím, cesty, sprint, ...)
- rozvoj duševní připravenosti
- sebevědomí musí být podložené přípravou

## každodenní rozvoj:

- jistý bod před kontrolou
- volba postupu k jistému bodu (zjednodušení, podle svých schopností)
- kontrolní body na postupu

# smysluplně a cíleně

*„Každou trať lze oběhnout v tempu a bez chyby, jde jen o přizpůsobení rychlosti potřebám techniky!“*

- tréninková fáze s mapou
  - pochopení hlavního zaměření fáze
  - individuální mentální příprava na fázi
  - odběhnutí tréninku
  - zhodnocení, tvorba zkušeností, hlubší zažití žádoucích principů
- sport zkušeností – rozbor vlastních „závodů“
- udělat spoustu chyb a přemýšlet o jejich příčinách

*„Běhání tréninků bez myšlenky nevede k pokroku, ale ke stagnaci a úpadku!“*

*STATISTIKA CHYB*

<b>Datum:</b>	<b>Místo:</b>	<b>Druh závodu:</b>
<b>Mapa:</b>	<b>Délka:</b>	<b>Chyby:</b>
<b>Měřítko:</b>	<b>Převýšení:</b>	
<b>Umístění:</b>	<b>Počet kontrol:</b>	
<b>Čas:</b>	<b>Startovní interval:</b>	
<b>Čas vítěze:</b>	<b>Charakteristika</b>	
<b>Subjektivní pocity:</b>		
<b>Regulérnost:</b>		



12.6.	klasický světle modrý s nápisem) zkoušení repre dřesů – kdo dřív přijde, ...	
Ne 13.6.	- po vyhlášení MČR na KT (v cca 15 h.) odjezd na nákup (Jablonec) a ubytování v ... (cestou se stavíme na večeri)	
Po 14.6.	- cesta do Aalborgu, 7-19h. (cca 1100km / 10h.; vlastní jídlo na cestu; večere v místě)	
Út 15.6.	1 – seznamka (linie, krátké postupy) 2 – sprint (2 kola) volně 14-20'	
St 16.6.	3 – dlouhé postupy 4 – modelové úseky 50-60' 30-35'	
Čt 17.6.	5 – farsty volno 32-43' 0	
Pá 18.6.	6 – model (long) 7 – middle 45-55' 20-25'	
So 19.6.	8 – hr. start po doběhu odjezd do ČR (příjezd v pozdních nočních (ranních) h.	



## 2. sprint (2 kola)

- kA - Δ1: 1,6 km
- 1 - Δ2: 0,8 km
- 2 - kA: 0,1 km

**Mapa:** Mølleparken - 1:4 000, E=2,5m; piktogramy na mapě i do ruky; není vodovzdorně upravená; formát A5/A4 měla by být v ISSOM 2007

**Tratě:** A: 1,4 km; 22m; 11k  
B: 1,3 km; 23m; 11k

Kontroly jsou osazeny lampiony a SI.



Sprintový trénink částečně relevantní pro JMS. Trať A je více nakroucená v nepřehledné a uzavřené zástavbě. Trať B s parkovou a děsí běžeckou vložkou zakončená uzavřenou zástavbou.

Po absolvování „tratě A“ se přesuneme na druhý start. Před startem na „trať B“ je třeba přestavit kontroly. Vznikne nejméně 30' pauza k odpočinku (oblečení, pití, ...). Start do „B“ v obráceném pořadí dle „A“ (nejlepší nakonec).

Plynulé tempo s nepřetržitou taktikou a domyšlením dohledávky, čtení popisů. Vteřinový rozdíl ve fyzickém výkonu nehraje roli, cílem je absolvovat trénink plynulým závodním tempem bez většího zaváhání (problémů).

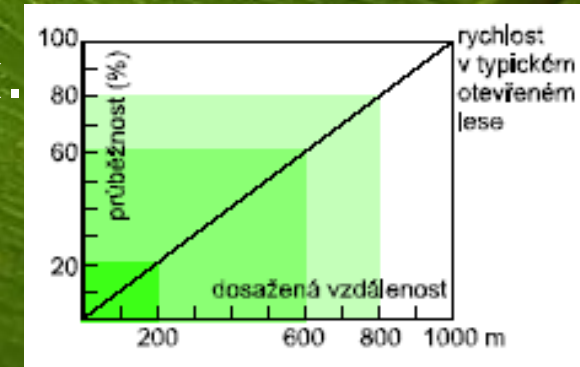
## Program a docházka na trénincích

Datum	Trénink/Jméno + skupina	J. Klápal	J. Pláček	A. Dureček	L. Pátek	O. Jirčák	M. Klíba	T. Petras	M. Samek	Z. Rácorová	O. Kosořová	V. Malásová	M. Jirčáková	J. Anušková	J. Hamel	J. Zemanek	M. Klápal	J. Pláček	V. Marchán	T. Gásparově	R. Knap	Tomášek	Ambr	Zranění / Ostatní	
		72	72	87	84	87	51	9	20	82	82	91	87	13	50	13	89	87	23	16	15	0	2		
123	Počet abs. tréninků	72	72	87	84	87	51	9	20	82	82	91	87	13	50	13	89	87	23	16	15	0	2		
	Počet skůl uzavřených	98	108	183	108	99	108	99	101	101	108	180	99	99	97	92	98	98	97	98	95	94			
	Docházka v procentech	73	72	51	52	96	28	8	25	81	82	91	97	15	57	33	75	87	88	16	15	0	2		
10. 11. 9řve	tv-lesy, basiet, vřelost	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	na testech se moc líd nezkeřilo spíše naopak, uvolnění a odpočinek se poděpoil i testech
12. 11. Pátek	tv-lesy, rozvíření, tv, osvěřmy, posilování	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	byl Petr Pátek
19. 11. Pátek	rozvíření, rozcv. 8v-3 sk-50'	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	bylo mokr a po deři
24. 11. 9řve	rozv. 20'+ABC, (kocce 40'+500mB)J5-2'+B)20'	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	musíme začít číst ABC
24. 11. 9řve	tv - zavřít, protřžení, statické posilování kř cvič/osobovřene	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	musíme posilovat oběm a staticky + protřžení
26. 11. Pátek	tv - ABC, rozcv. křv. tv	1	1	0	1	0	0	0	0	pe	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	

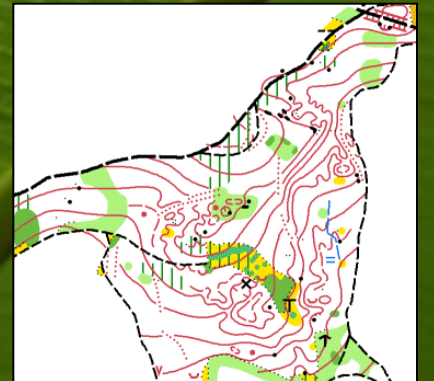
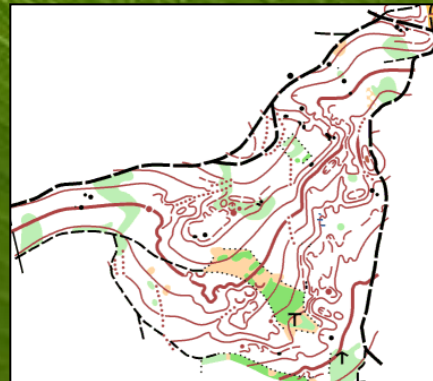
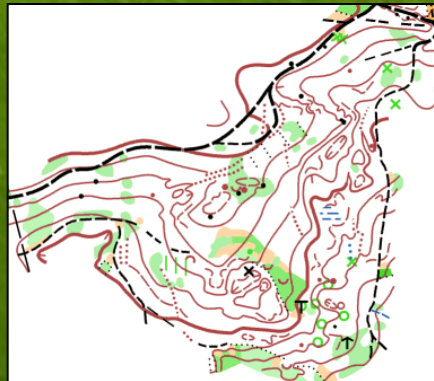
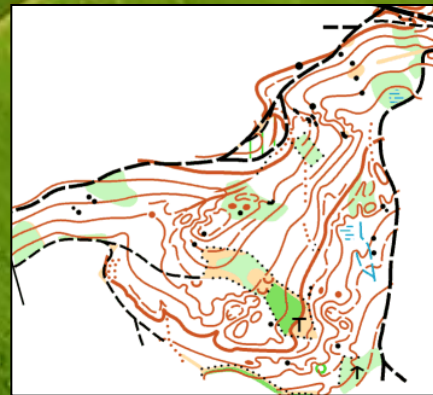
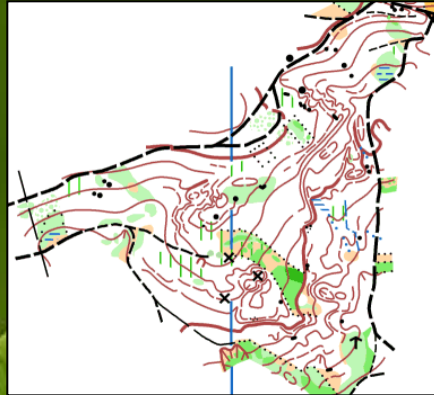
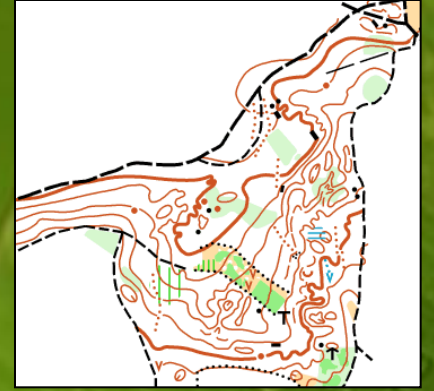
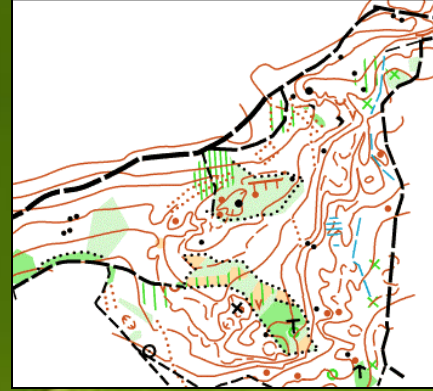
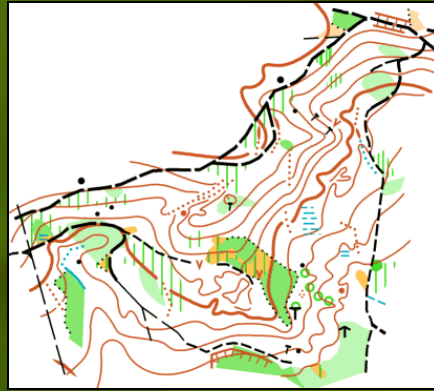
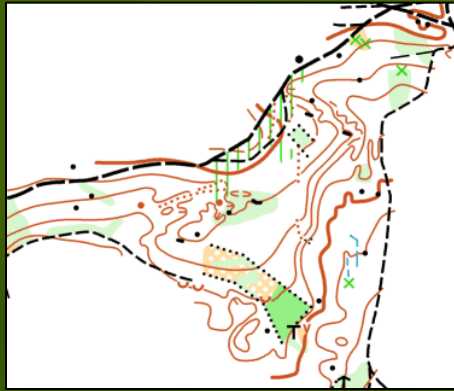
Dat.	Náplň	System	Délky	Start	Místo/mapa	Lokalizace
9.4.	Vrstevnicovka	okruhy	2,3km, 85m 1,6km, 75m 1,1km, 40m	16:00	Včelný	

# mapová příprava

- učení se značkám
- čtení a řádné porozumění „mapám“
- učení se, tvorba a realizace základních taktik
- poznávání různých terénů
- všestrannost a pestrost učení
- důslednost, koncentrace, sebezdokonalování
- postupné zrychlování na úroveň max. fyz. výkonu
- obtížné prvky, závodní momenty, specifika terénů
- ladění přístupu k závodu, aby se stal robustním a úspěšným
- specifická příprava na vrcholy kariéry



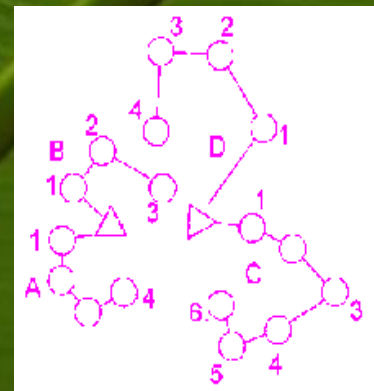
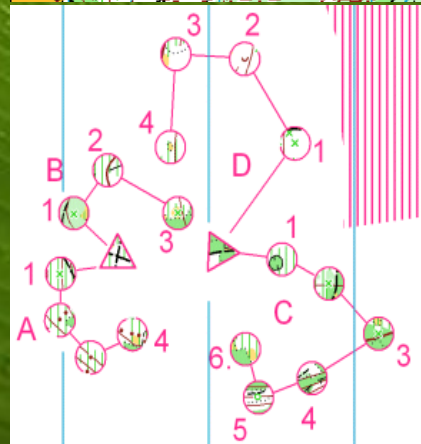
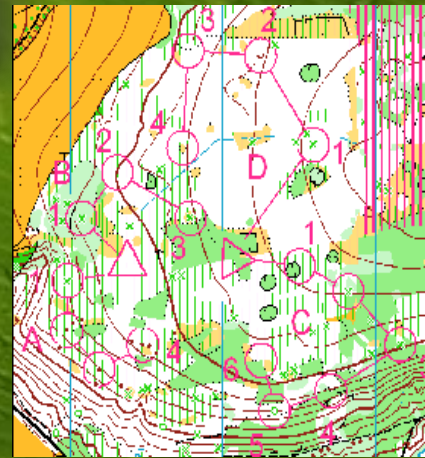
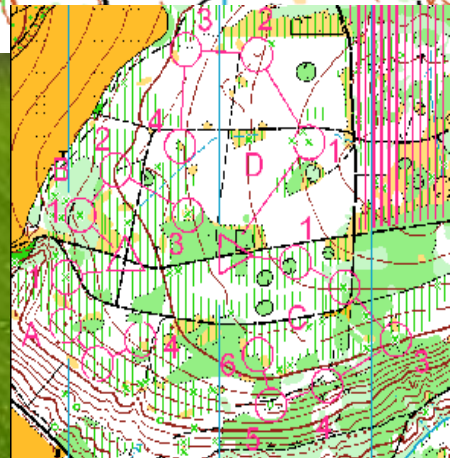
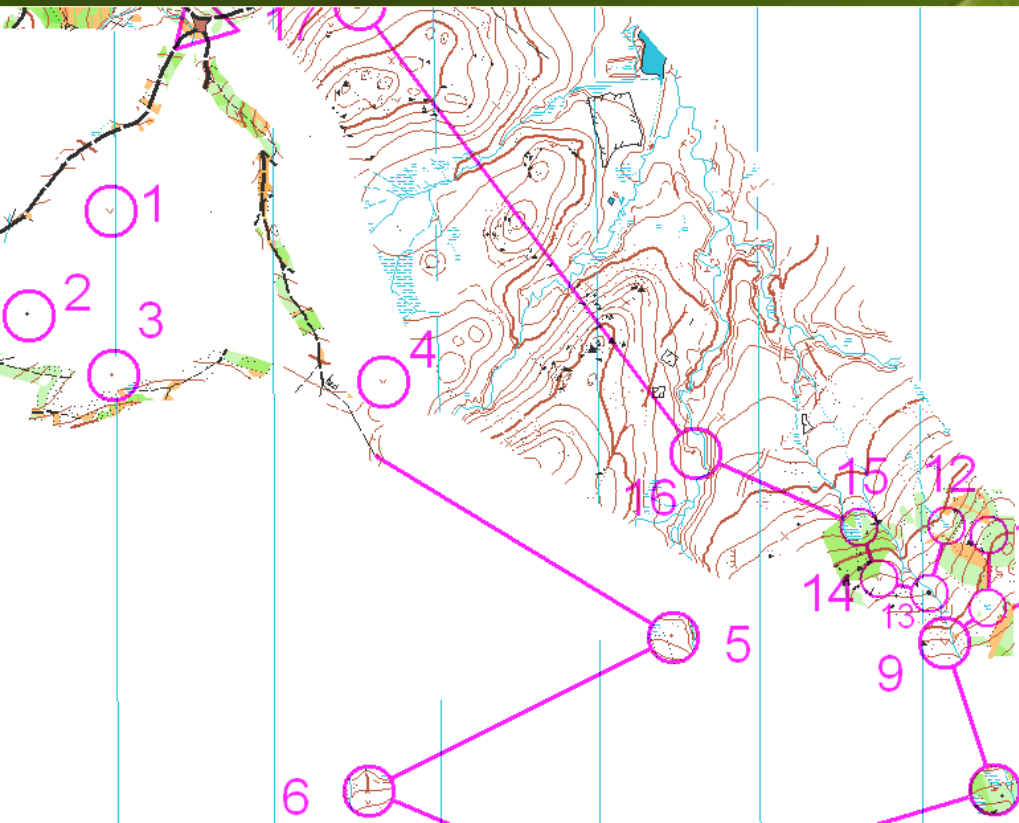
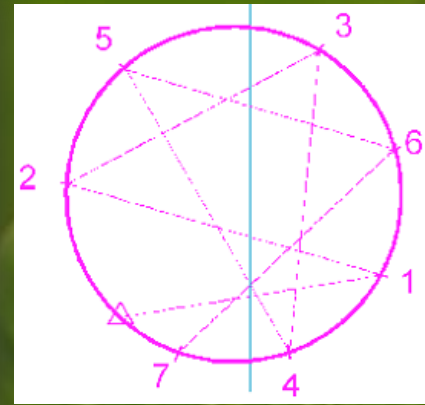
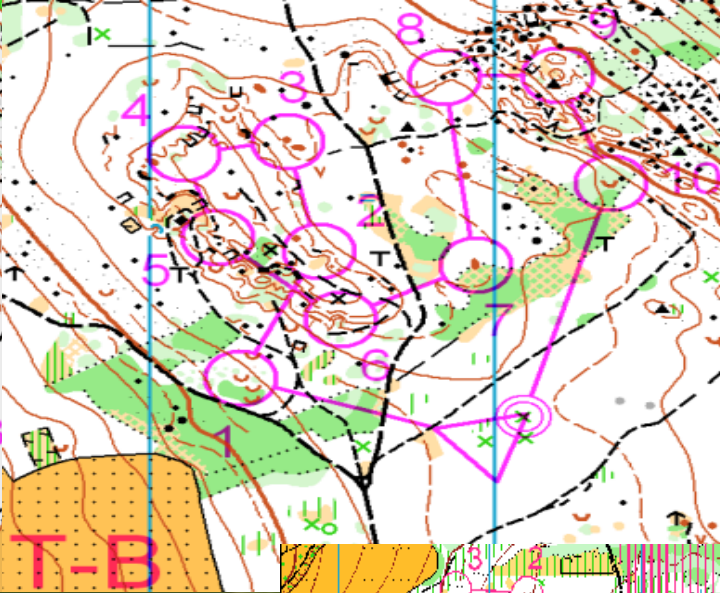
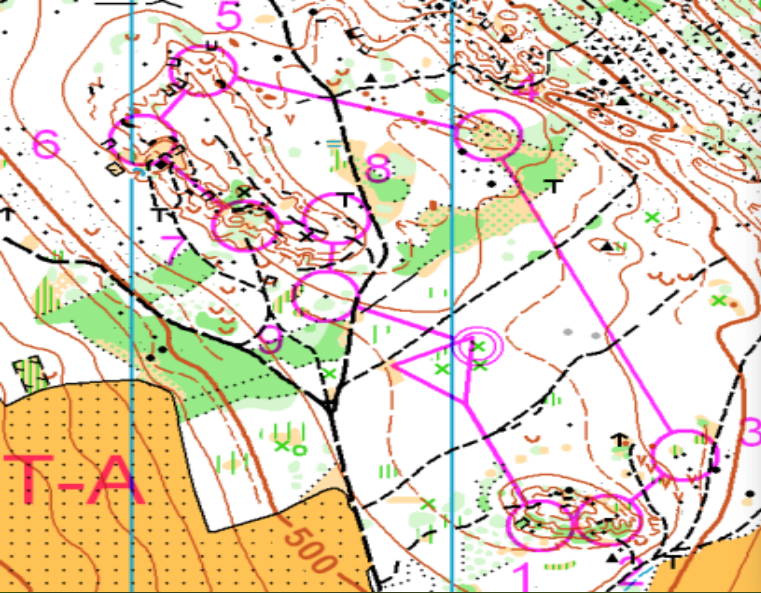
# dobrá mapa je základ



# Mapové tréninky

- azimuty
- bezcestovka
- bobřík / řetízek
- farsty
- hvězdice
- kresba m.– před / po tr.
- podobné obj.
- koridory
- linie - obtížnosti
- mapování
- map. přeběhy
- krátký middle
- NOB
- nalezení se
- okruhy
- mikro-O
- paměťák
- pěší LOB–linie
- první ús. št.
- pruhy/pásy
- rozhovor
- scorelauf
- semafor
- sprinty
- spurty
- S / L
- šv. hra + neg.
- testování p.
- obtížný prvek
- vrstevnicovka
- výseče
- zátěž-mapa







# Program a docházka na trénincích

Datum	Trénink/Jméno + skupina	J. Klopal	J. Práček	A. Dusílek	L. Pátek	O. Jirčák	M. Klícha	T. Petras	M. Samek	Ž. Říčařová	D. Kosová	V. Hvalerová	M. Jirčáková	J. Amršová	J. Handl	J. Zemaník	M. Klopal	J. Bůžek	V. Macháň	T. Gasparovič	R. Knop	Jančař	Jančař	Zranění / Ostatní	
123	<b>Počet abs. tréninků</b>	72	23	67	84	49	51	9	29	82	83	91	87	19	56	19	69	40	29	16	15	0	2		
	<b>Počet akcí uskutečněných</b>	98	105	103	103	99	103	99	101	101	101	100	100	99	99	57	92	98	98	97	98	95	94		
	<b>Docházka v procentech</b>	72	23	67	84	49	51	9	29	82	83	91	87	19	56	19	69	40	29	16	15	0	2		
10. 11. Středa	tv-testy, basket, vybíjená	1	0	0	1	0	1	n	n	1	1	1	1	n	1										na testech se moc lidí nezlepšilo spíše naopak; uvolnění a odpočinek se podepsal i na testech.
12. 11. Pátek	tv-testy, rozcvičení, hry, opičárny, posilování	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	n	1										byl Petr Pátek
19. 11. Pátek	rozběhání, rozcv., BI-3 sk.-50'	n	1	0	1	1	n	n	n	1	1	1	n	n											bylo mokro a po dešti
24. 11. Středa	rozv.20'+ABC, (kopce40''+500mBI.)5-7'+BI.20'	1	1	1	1	1	0	n	0	1	1	1	1	1	1										musíme začít dělat ABC
24. 11. Středa	tv - zahřátí, protažení, statické posilování ks cvik/osoba+teorie	1	1	1	1	n	n	n	n	1	1	1	1	n	1										musíme posilovat objem a staticky + protažení
26. 11. Pátek	tv-ABC, rozcv., kruh, tr.	1	1	n	1	0	0	n	pv	1	1	1	0	n	1										
28. 11. Neděle	sp. výběh-pr. část m. Lipovka, pak sil-Lipovka- Domašín, Voříšek, Lokot- Lipovka-RK	1	n	n	1	1	1	n	n	1	1	1	1	n	1										docela to ktili, ale mladoši nemohli, mapa jim šla
29. 11. Pondělí	HK-plavání	1	n	n	n	n	n	n	n	1	1	1	1	n	1										
1. 12. Středa	rozcv., volně 40-60'+po 5-6'zařadit trysekem 100 m	1	1	1	1	1	0	n	1	1	1	1	1	1	1										
1. 12. Středa	tv - posilování - již ostřeji než minule + vybíjená	1	1	0	1	0	1	0	n	1	1	1	1	0	n										
3. 12. Pátek	rozcv., ABC, rovinky, opičárna, medicína, fotbal	1	1	n	1	1	1	n	n	1	n	1	1	n	ch										hezké počasí, ke konci rozléto bahno, mapa ušla, občas se chodilo
5. 12. Neděle	spol. výběh-klubovna-Poustka 1,2 mapa cca 65'+ svižný běh zpět= 90'-14km	0	n	n	n	n	1	0	n	0	n	1	1	n	1										
8. 12. Středa	rozv.20'+12'test+20'+teorie	1	1	n	1	1	0	0	1	1	1	1	1	n	1										měkká antuka
8. 12. Středa	OP+hra+protahování	1	1	n	n	1	0	n	n	1	1	1	1	n	0										
10. 12. Pátek	tv - OP + ABC + hry	1	1	1	1	0	0	n	n	1	1	1	0	n	1										končili taneční-Martin, Ondra, Honza, Martina
12. 12. Neděle	spol. výběh - MH-údolím Liberského p.-RK+něco dále + Liberk - přelézání a přeskokování potoka	1	n	1	1	n	n	n	n	1	n	1	1	n	1										byla slušná zima a dál se nám nechtělo cca 8-14 km
13. 12. Pondělí	HK-plavání	1	n	n	n	n	n	n	n	1	1	1	n	n	1										měli rychleji odplaváno a pak se flákalí potápěním
15. 12. Středa	rozcv. (STS-Končiny-Jahodov-Včelný) volně 50-70' po 6' lit trysekem-map. t.-Jana	1	0	1	1	1	0	n	n	1	1	1	1	n	1										Jěňa šel nakonec se mnou, Martina si udělala kotník, pak šla s Věrkou pěšo do Studánky
15. 12. Středa	tv - běžecký posilovací okruh-překreslení kontrol a spojení v ideální postup	1	0	n	1	n	1	n	n	1	1	1	0	n	1										běhalo se ve dvojicích
17. 12. Středa	tv - OP, hry, opičárna, fully, basket, statické																								

3: Odbíhám s naznačením úběva, nejde jako velký D, ta se ale vlní a tak s Javou a otáčí směr. Juknu do mapy, jestli jsem něco nepřešlá. Vidím jejich úmysl a musím uznat, že mají pravdu. Jdu za nimi. Moc mi nevyhovuje jejich vysoké tempo. Zatím to jde, ale bojím se, že tak dlouho nevydržím. Hlídám si, abych nepřeběhla kontrolu. V pohodě.

4: Detailně promyslím všechny kontroly. Už mám zvoleno a svůj postup dodrám za každou cenu (vím, že když jsem unavená, mám tendenci v polovině postupu postup popoupravit – boluzel ke škodě), ale zároveň doufám, že holky (Policajtky) přede mnou zvolí trochu jinak. Nechci aby si myslely, že za nimi visím. Naštěstí mějjejí moji obočku a jdou trochu jinak. Já obočuju. Divám se před sebe a snažím se srovnávat realitu s mapou. Nechce se mi otáčej mapu kvůli popisům a tím s ní ztratit kontakt. Přímou rentgenem detail dohledávky, až si jsem jistá, kde kontrolu hledat. Razím kontrolu a okamžitě odbíhám ulici zpět.

5: (Právě to, že se při odběhu nekoukám do mapy – pamatují si – mohlo na ostatní holky působit, že za nimi jen běžím.) V proti směru vidím běžet Lúcu, koukám do mapy, co má asi v úmyslu. Vím, že jdu lepší postupy. Už vidím další

nějaký billboard. Přibíhám a vidím nějaký příkop, mřím k jeho začátku a opatrně slezám k vodě pro kontrolu.

15: Okamžitě vyběhám v předem určeném směru, ale v mžiku se zastavuju. Při ražení mi jel prst z mapy a jsem trochu zmataná. Javu už je téměř u mě. Rychle se orientuju zpět a během triviálních postupem na kontrolu. Dohledávku moc vykoumanou nemám, soustředím se na to, co vidím před sebou a zvažuju, kudy bude nejlepší dostat se ke kontrole. Vidím oplocené místo, kde na druhé straně má být kontrola, odbíhám plot a při tom už koukám po úzkém chodníku mezi dalším plotem a čínzákem, kudy budu probíhat na další kontrole. Ale to už vidím tu svoji.

16: Suverénně odbíhám již vyhládnutou cestou. Javu slyším za sebou, ale mám pocit, že se jí vzdaluju. Super. Hlídám si ulice, abych neudělala nějakou pitomou chybu. V pohodě razím další kontroly.

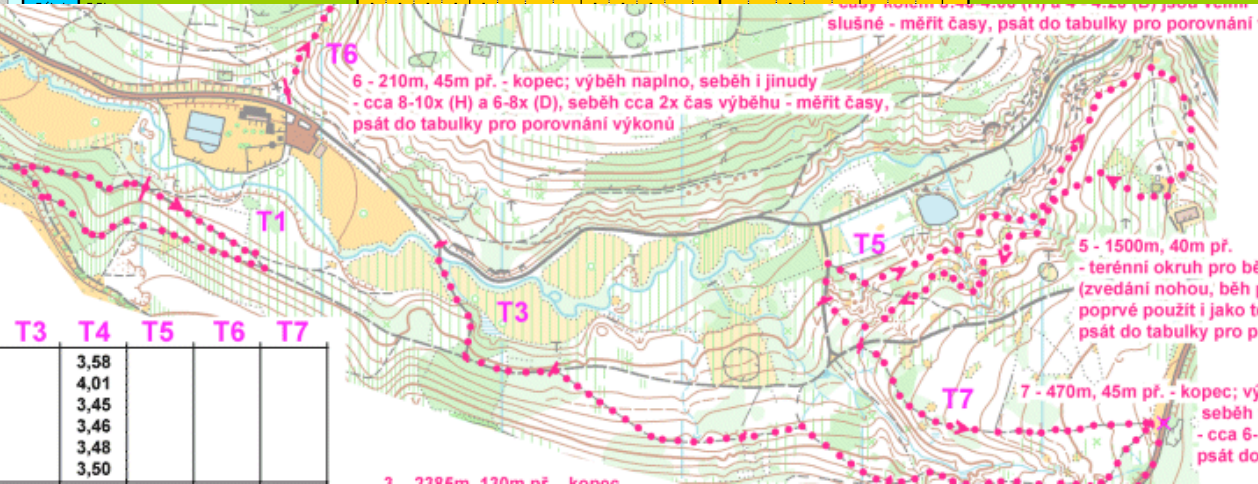
17: Odbíhám na poslední kontrole. Javu se mě ptá, jestli se mapy vyměňují na statu. Její otázku jsem neslyšela přesně. S námahou se jí ptám, co říkala. Opakuje dotaz. Odpovím, že si myslím, že jo. Do háje, vypadá to, že už má všechny kontroly. Běžím dál. Kus před sebou vidím od mé kontroly odbíhat Lúcu. Má tedy náskok, ale plánuju ho stáhnout. (Razím kontrolu.)

CSL: Běžím si pro novou mapu. Proti mně mňí Věrka. Chudák asi jde ještě na kontrolu kousek vzadu.

1: S hůzou koukám na dlouhý postup na jednučku. Věděla jsem, kam odbíhá Lucka a klidně jsem to za ni mohla hned napálit, ale chtěla jsem si sama vybrat postup. Nebylo moc co řešit. Ach jo. To jsou zase dostihy. Ta mapa pětka se mi zdá spíš jako desítka. Asi 200-300m před kontrolou cítím, že jdu na hodně vysoké obrátky a že toto tempo po celou dobu nevydržím, jdu ale stejně rychle jako Lucka. Cítím hodně vysoký tep, kouknu na hodinky a vidím 175. Do háje. V hlavě mi blekne, jak se mi zakryšují nohy a že budu mít problémy. Vědomě trochu zpomaluji. Ke kontrole dobíhám kousek za Luckou. Musím čekat, protože tam jsou jen jedny kleště. Razím a mezi tím přibíhám další závodnice, snažím se jí podat kleště a trávim tam další vteřinu, ale stále ne a ne si je vzít. Nakonec je ode mě nechytá.

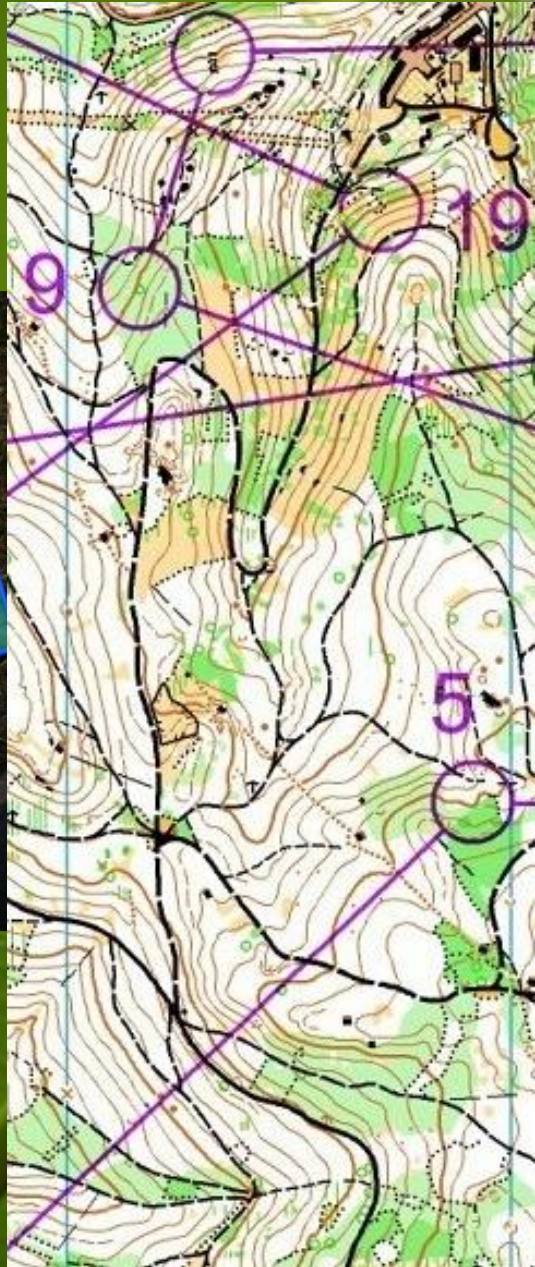
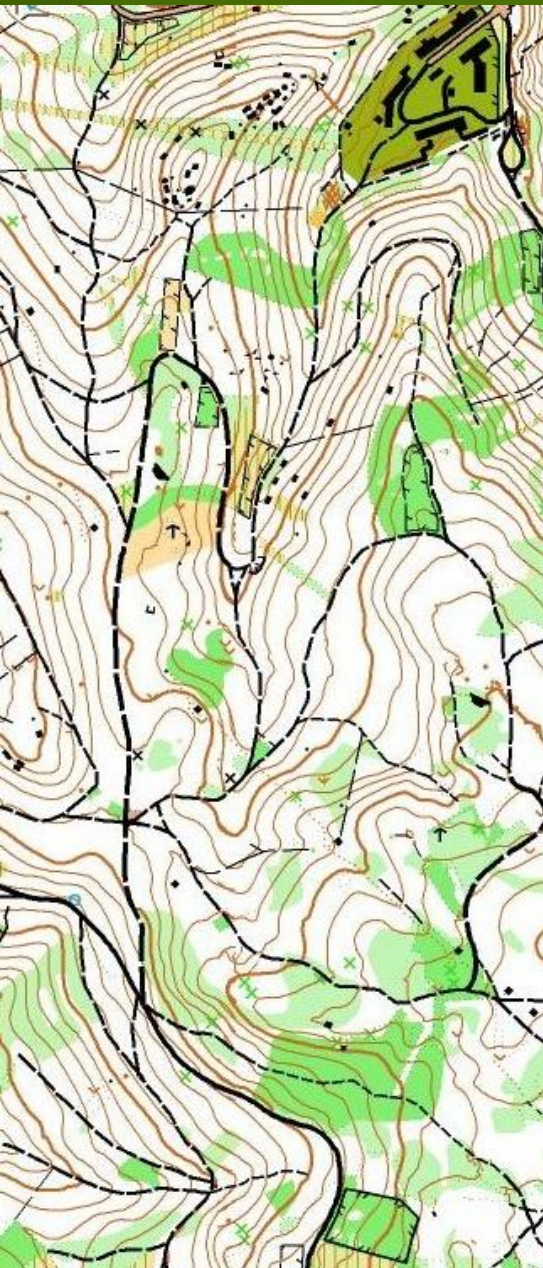
2: Okamžitě odbíhám k čínzáku a z pravé strany mřím k další kontrole. Postupy mám naplánované dopředu. Říkám si, že jsem neviděla Věrku se vracet, v tu chvíli mi dochází, že asi už vyběhala na 2. okruh. Tak to ten skorelauf musela fakt napálit. To už jsem u kontroly. Lucka odbíhá. Něco málo na mě na tomhle krátkém postupu naběhla.

3: Běžím k obru budovy a dál. Trošku zamatkuju při pohledu na schody,



# příprava na závody

- **nepřeceňovat** – má smysl, když je obecná výkonnost na velmi solidní úrovni (ovládají se základy)
- rozsah přípravy adekvátně důležitosti závodu
- trénink v adekvátním terénu
- info k závodu: mapy, ortofoto, délky tratí, stavitel, char. závodu, ukázky nové mapy, startovka, pokyny, ...
- modelování: PC, kopírka, lepidlo+nůžky
- individuální přístup
- pohoda, motivace, ...



# prameny a zdroje

- žactvo, dorost SRK
- členové VD 2005-09
- členové JRD 08-13
- členové RDD 03-??
- semináře trenérů 02-??
- další trenéři
- jiné oddíly
- jiné sporty
- skauti
- teambuildingy
- časopisy
- učebnice
- web
- zajímavosti
- zkušenosti
- ...

## Zdroj:

Trénink lehkooatletických disciplín, ?; 1972

Metodický dopis – OB jako sport pro každého; Ing J. Soukal; 1978

Metodický dopis – Trénink orientace dorostu a dospělých; Petr Weber; 1978

Metodický dopis – Zkušenosti TSM do oddílů OB; Praha 1979

Program sportovní přípravy v TSM; P. Jarčenský, M. Ševčík; Praha 1979

Metodický dopis – Telesná příprava v OB; SÚV; Ml. č. 47; 1981

Metodický dopis – Praktická cvičení orientace v terénu; Václav Komanec; 1984

Metodický dopis – Zásady správné výživy; Prof. Mudr. Stanislav Hrubý, Drsc.; 1985

Metodický dopis – Kruhový trénink v atletice; Doc. PhDr. B. Choutková, Csc.; 1986

Metodický dopis – Kompenzační cvičení v rámci regenerace sil mladých sportovců; Doc. Mudr. J. Javůrek&kolektiv; 1986

Metodický dopis – Regenerace sil v OB I. a II.; Mudr. Helena Jahnová, Mudr. Blanka Rychlíková&Soulek; 1987

Metodický dopis – Zdravotně nezávadné posilující prostředky; Prof. Mudr. Augustin Wolf, Drsc.; 1987

Metodický dopis – Pitný režim sportujících; Prof. Mudr. Stanislav Hrubý, Drsc.; 1987

Metodický dopis – Stavba tratí pro OB; Zdeněk Lenhart; 1988

Metodický dopis – Zvyšování odolnosti sportujících; Prof. Mudr. Stanislav Hrubý, Drsc.; 1990

Sportovní masáž pro každého; Josef Kvapilík, Olympia – Edice Kondice; 1991

Zábavná cvičení; Bohumil Kos; Olympia; 1992

Metodický dopis – Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně; Lenka Kronesová; 1994

Metodický dopis – Technika a taktika OB; Zdeněk Lenhart; 1999

Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem; Jan Neuman; Portál; 1999

Dobrodružné hry a cvičení v přírodě; Jan Neuman; Portál; 1999

Zlatý fond her II.; Pr. Škola Lipnice, J. Hrkal, R. Hanuš; Portál; 2000

Cvičení pro zdraví; Vladimír Vondruška, K. Barták; Útl, FN a LFUK HK; 2000

Tvorba map pro OB; Zdeněk Lenhart&kolektiv; 2000

Běžecská kuchařka; Harald Hudák; 2000

Výkon a trénink ve sportu; Josef Dovalil&kolektiv; Olympia; 2000

Sportovní výživa; Nancy Clarková; GRADA; 2000

Dobrodružné hry v tělocvičně; Jan Neuman; Portál; 2001

Co jíme a pijeme; Petr Fořt; Olympia; 2003

Abeceda atletického trenéra; Kolektiv autorů; Olympia; 2003

Časopis OB od r. 2000(?)

nejrůznější webové stránky