

# MAPOVÁ PŘÍPRAVA

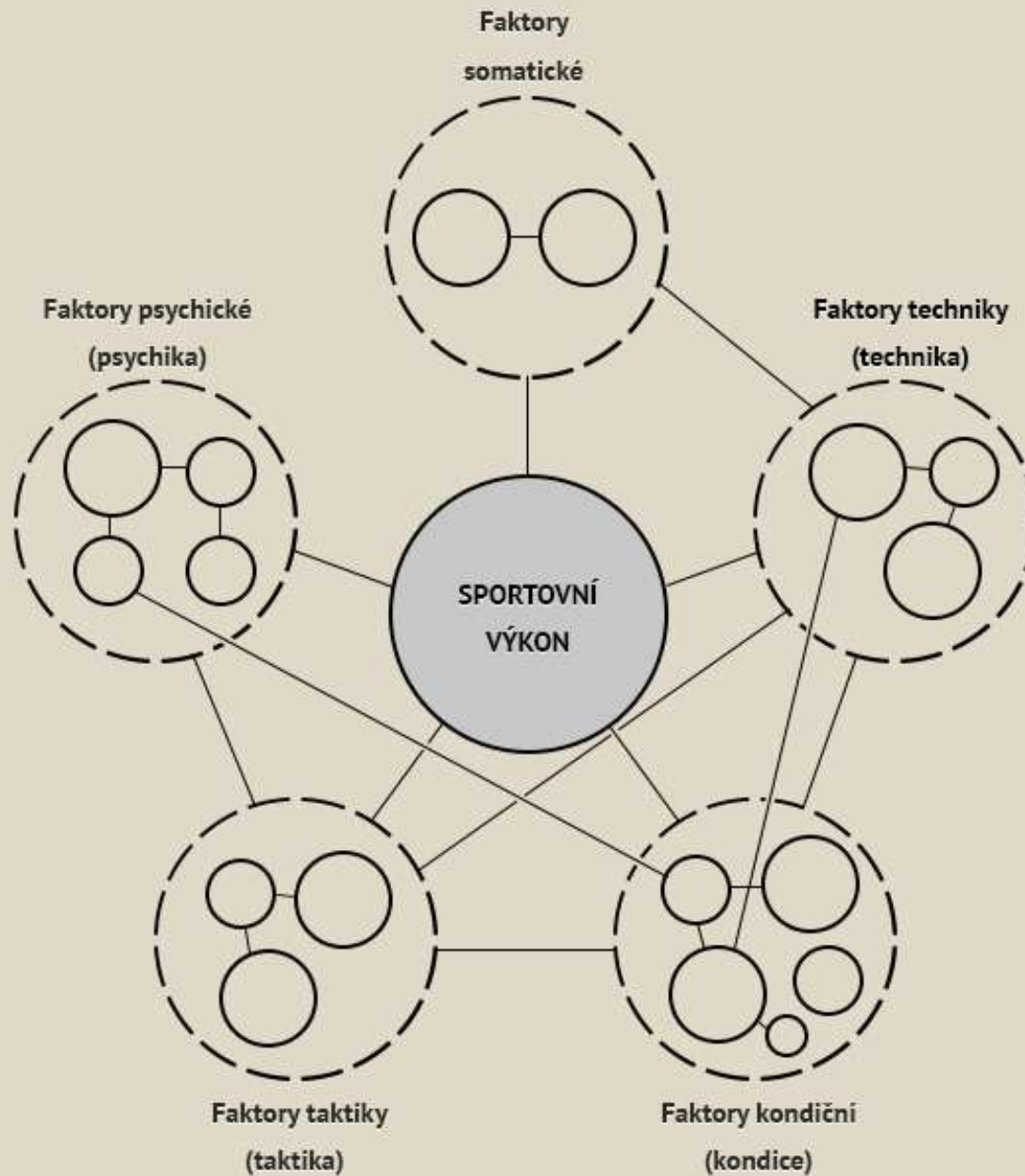
–

## OBEČNÁ / SPECIFICKÁ

(příprava, plánování a realizace soustředění)

Honza Potštejnský, SRK7807

# soustředění vs. výkon



# 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)

- **eliťák** – **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
- **Pomalou** – 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

# hutný základ tvoříme 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)

# 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 (dodržit 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**

# Mapová příprava

- základní (nezbytná) součást OB
- asi jediné co provozují (trénink) téměř všichni bez rozdílu (vyspělost, věk, možnosti terénu, ...)
- různorodá kvalita
- zaměření tr. jednotky
- vhodnost zařazení tr.
- prostor
- období
- vysvětlení a zaměření tr.
- vliv i na další části výkonu (komplexní příprava)

# 1, rozvržení akce (program, možnosti terénu)

- co sledujeme soustředěním (zaměření tr., co nejde mládeži, specifické závody, terény, ...)
- jedeme do terénu nebo jsme vybrali terén potřebám
- pro kolik lidí
- v jakém věku
- jak dlouhé soustř. (5+3??)
- doprava - dopravíme se vůbec někam (děti)
- hrubě zhodnotit, terény (náčrt rozvržení prostor)
- dostupnost stravování (na ubytování, jinde, dovoz, ...)
- nejsou možnosti tr. cestou do místa (chceme?)
- omezení financemi?
- (letos) výborný termín (šance tepla a světla)
- ...

Ukolobed	Prostirnic	Leden	Únor	Duben	květen	Červen	Červenec	Spasen	ZÁŘ	Říjen
1										
2										
3										
4										
5	dosud repre									
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

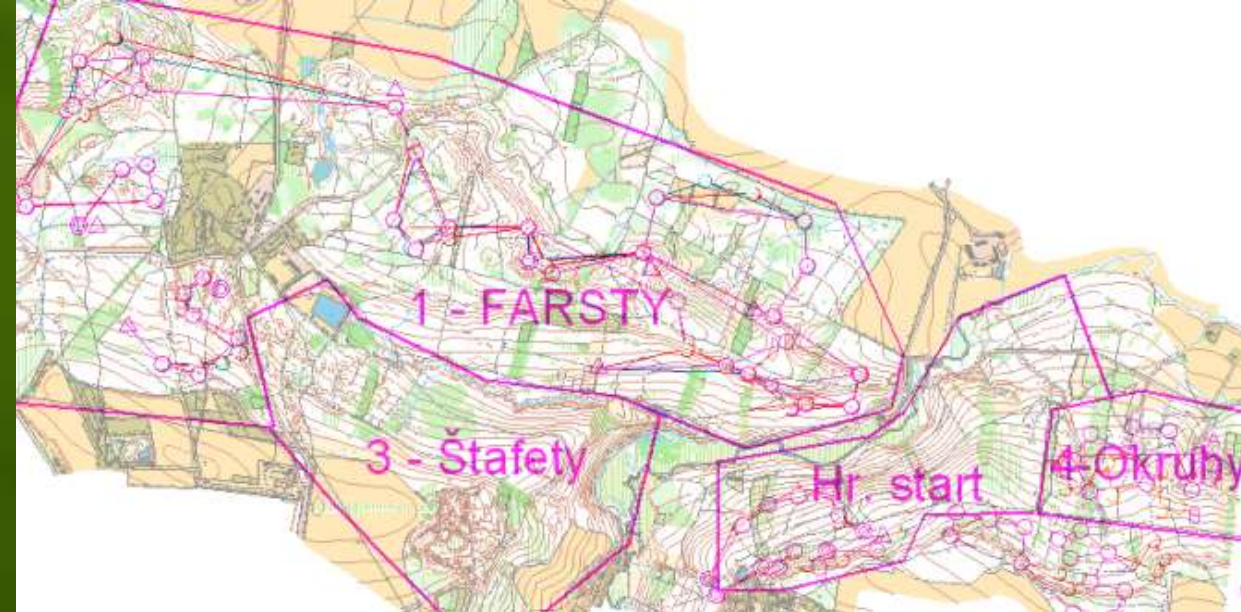


Dat.	Náplň	Systém	Délky	Start	Místo/mapa	Lokalizace
9.4.	Vrstevnicovka	okruhy	2,3km, 85m, 1,6km, 75m, 1,1km, 40m	16:00	Včelný	
16.4.	Vrstevnicovka	Scorelauf s interval. startem	Ideálně 4,3km; 20k	16:00	Černíkovice, v čisté části ☺	
23.4.	Tratě / Okruhy	OL / SCM	Dle OL 4x 2km	16:00	Jahodov / Čihadlo	
25.4.	Výběhy kopců s mapou	Tratě - 100m, 5k	1,2/1,1 1,0/1,0	16:30	Doudleby / Kaprář	U nás v 16:00, odchod společně na start-1,3km



## 2, představa (rozvržení fází – možnosti)

- více map (bude stačit současný prostor na uvažovaný plán)
- OCD, tiskárna, apod.
- roznos + sběr
- zaměření jednotlivých tr.
- doprava (km+čas) / parkování (jistá místa)
- útočiště, schování věcí, kol
- stavitel /více lidí (rozdělení prostor)
- budou se tr. nechávat pro další skupinu
- ohled na jídlo (časy i jídelníček)
- ohled západ slunce, délky dne (dop. / odp.)
- ohled na odpočinek a další vyžití mládeže
- ohled na program jednotlivých fází dle zaměření soustř. (2x/den middle, apod.)
- rozpis soustř. (ceny, ubytování, termín, hrubý program, ...)



**Místo:** Pardubice – bývalá škola

**Datum:** 13 – 16. 8. 2002

**Program:** V neděli 11. 8. 2002 proběhne na 1dubové oddělení informační schůzka.

Účery – odjezd v doplně hodních (bude upřesněno)  
 - doprava do místa ubytování vedená oklikou  
 Sředa, Čtvrtek – (dle počasí) voša, loď, bouldering, lezení; horský OB, turistický závod, pevnost Hrančička  
 Pátek – celodenní hra pro dvojice s mapou a plněním fyzických, psychologických a malostranných úkolů, odjezd do RK

**Ubytování:** ve vlastním spacím pytlí na postelích

**Stravování:** Účery večeře – Pátek oběd zaplácán  
 Účerní jídlo si každý posave v bratři, nebo batoha. Do penzionu se dostanete až na večer!

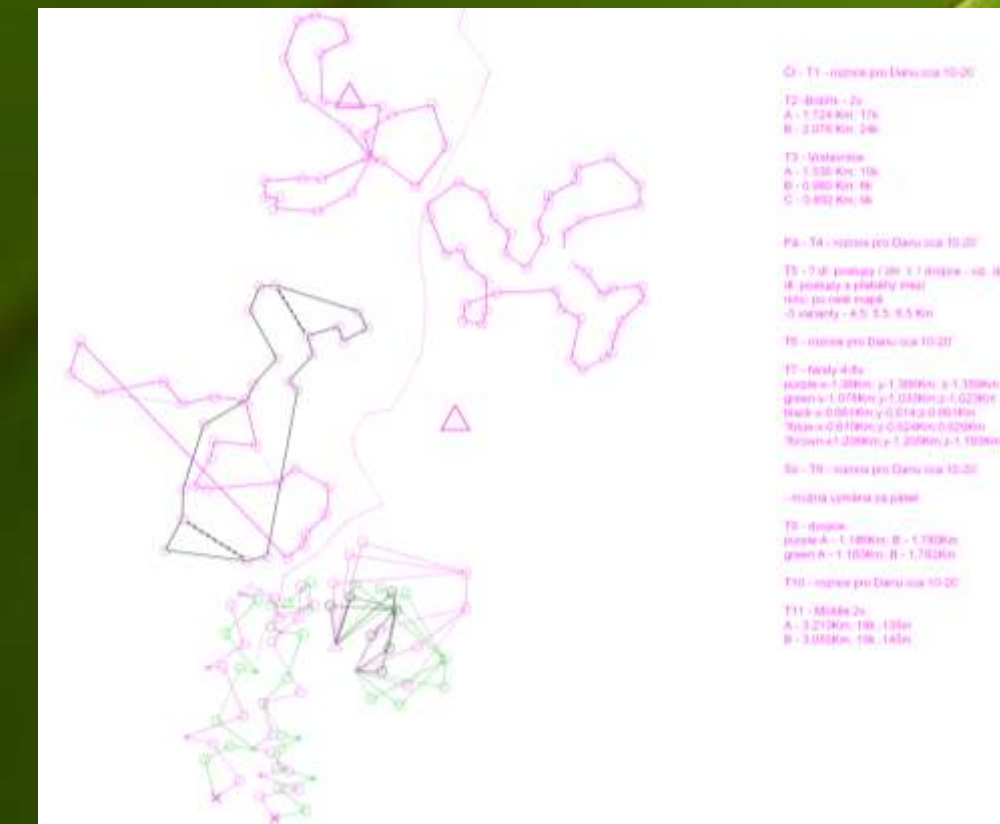
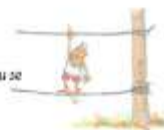
**Doprava:** kolmo, doporučuji MTB – v řádném technickém stavu  
 doprava věci tam i zpět zaplácána

**S sebou:** pojízdné kolo, helmu, brýle, spacík, přezbočky, hrnek na pití, dvojnásobek obuv, sandále, plavky, 2 x sportovní oblečení, ... věci na 4 dny, karta popliřovny, psací potřeby,

**Přihlášky:** do 14. 6. 2002 u Honzy P. (kvalif. ubytování)

**Cena:** 550,- Kč (lodě, vstupné)

**Kontakt, info:** Honza Pochejuský  
 - křesťanský řád (přesná, páteční, ...)



- T1 - rozcestí pro Danu sva 10:20
- T2 - Boudy 2x  
A - 1,724Km, 17x  
B - 2,075Km, 24x
- T3 - Mladonice  
A - 1,336 Km, 10x  
B - 0,980 Km, 8x  
C - 0,892 Km, 8x
- T4 - TA - rozcestí pro Danu sva 10:20
- T5 - 7 ob. postavy (2x, 1,7 rozcestí - 5x, 1x postavy a plavky (2x))  
16x; po ruce mapy  
-5 vstupy - 4,5, 5,5, 6,5 Km
- T6 - rozcestí pro Danu sva 10:20
- T7 - farářů díla  
poutě A - 1,389Km, 1-1,389Km, 1-1,389Km  
poutě B - 1,074Km, 1-1,074Km, 1-1,074Km  
poutě C - 0,661Km, 1-0,661Km, 1-0,661Km  
poutě D - 0,618Km, 1-0,618Km, 1-0,618Km  
poutě E - 2,288Km, 1-2,288Km, 1-2,288Km
- T8 - TR - rozcestí pro Danu sva 10:20  
-místní symboly za poutě
- T9 - dílna  
poutě A - 1,180Km, B - 1,790Km  
poutě C - 1,180Km, B - 1,790Km
- T10 - rozcestí pro Danu sva 10:20
- T11 - Mladá 2x  
A - 3,219Km, 19x, 136x  
B - 3,056Km, 19x, 145x





# Výběr možných tr. pro jednotlivé fáze a zařazení do prostoru

- Azimuty
- Bez cestovka
- Bobřík / řetízek
- Dvojice
- Farsty (sem tamy)
- farstované úseky
- Hvězdice
- Podobné objekty
- Klasická trať
- Koridory
- Kresba mapy po tr.
- Kresba mapy před tr.
- Linie
- Linie – scorelaufem
- Mapové okruhy
- Mapové přeběhy
- Middle
- Modelová trať
- Nalezení se na mapě
- NOB – noční
- NOB – simulace
- Obtížný prvek -  
náběhy na kontrolu
- Okruhy
- Paměťák - klasický
- Paměťák - s mapou v.  
ruce
- Pěší LOB – smí se jen.  
po cestách
- První úsek štafet
- Přelepené pásy
- Rozhovor
- Rozhovor s druhou  
stranou
- Scorelauf
- Semafor
- přeběhy
- Sprint
- Spurty
- Spurty na číslo
- Sudá-lichá
- Štafety
- Švýcarská hra
- Testování postupů
- Trať – obtížný prvek
- Tréninkové štafetky
- Věšák-sběrák
- Vrstevnicovka
- Výseče
- Zátěž-mapa
- A množství dalších  
včetně variant a  
modifikací – každý  
potřebujeme něco  
jiného a mnohdy  
stačí jen popostrčit ☺

## Český svaz orientačních sportů

Přihlásit

Home	Kód	Název	Aktualizace	Autor
DB tréninků	DP001	dlouhé postupy - dvojice (trojice)	6.2.2014 21:20:31	Křišpína <a href="#">Detail</a>
KROB	O001	Okruhy	6.2.2014 22:31:56	Křišpína <a href="#">Detail</a>

**TRÉNINKOVÝ SERVIS** HONZA

Český svaz orientačních sportů Detail

Home Hlavní

DB tréninků Hlavní

KROB Hlavní

**Základní popis**  
 Délka a časová omezení při vyřazení běhu na hranici svých možností.

**Podrobný popis**  
 Okruhy - délka 200 - 1000 m, 3 - 5 kontrol podle charakteru terénu. Počet úsečkových časů 2-4 podle délky, cílem je zaznamenat úsečový čas a vzhledem k délce úsečků je vhodné časovat i celkový čas. Úsečkové časy se zaznamenávají pomocí elektronického (neboli "okruhu") měřiče.

Mapy lze upravit: [Nastavení](#) [Mapy](#) [Pro okruhy](#) [Mapy](#)

- změnit mapu
- změnit počet kontrol
- nastavení úsečkových časů

Mapy měří okruhy v závislosti na nastavení měřiče, při výběru je třeba vybrat "okruh" mapy. Pokud máte okruhy v úsečkovém režimu, můžete je měřit i v režimu "okruh".



okruhová mapa



mapa bez cest



okruhová mapa







**Hlavní**

- tréninky / úsečky
- úsečky / okruhy

Mapy měří okruhy v závislosti na nastavení měřiče, při výběru je třeba vybrat "okruh" mapy. Pokud máte okruhy v úsečkovém režimu, můžete je měřit i v režimu "okruh".

Mapy měří okruhy v závislosti na nastavení měřiče, při výběru je třeba vybrat "okruh" mapy. Pokud máte okruhy v úsečkovém režimu, můžete je měřit i v režimu "okruh".

## All Exercises

1st control training	Many courses with only start and one or two controls. Several people start together (minimum of two), and the goal is to locate your position and run to the first control as fast as possible after turning the map around.	Overspeed orienteering, Sprint orienteering	
Attackpoint identification training	A special course is made in OCAD in which the area around the control is whitened out. The runner must identify an attackpoint outside the whitened out area, use the compass to get through the whitened out area and into the control circle, and then orienteer accurately the last part to the control location.	Compass, Attackpoints, Inside the control circle	
Book reading while running	The best orienteers read the map at close to maximum speed. They also have a high map reading frequency, i.e. they look at the map very often. Reading a book or a comic (or even a map) while running is a good exercise in order to train map reading frequency.	Map reading	
Brown map	A course on a contour-only map (brown map). The runner must focus on the contours in his/her orienteering as this is the only information on the map. Many variants are given.	Contours, Map reading	
Build contours in sand	Build the contours contained in a map either in sand or snow in order to show that you understand the concept of contours. This is a beginner exercise.	Contours	
Circular contour map	Course on a circular contour-only map without north-lines. As the map is without north-lines, the runners can not use the compass to adjust the map to north, and thus it is necessary to concentrate more on reading the contours.	Contours, Map reading	
Circular map	Course on a circular contour-only map without north-lines. As the map is without north-lines, the runners can not use the compass to adjust the map to north, and thus it is necessary to concentrate more on the map reading.	Map reading	
Compass between paths	Compass-training in which the legs to be run are between two roads/paths. This makes evaluation easier as you can easily measure how far you are from the control. You also avoid big mistakes / a lot of searching.	Compass	
Compass training in pairs	The front runner has a white paper with only the course. The runner behind has a normal map with the same course. The front runner shall run on compass while the runner behind controls where they are. Exchange maps at each control.	Compass	
Control picking	Run a course consisting of a lot of short legs with many changes in direction.	Compass, Map reading, Flow	
Corridor orienteering	A corridor is drawn on the map, and the runner is to be inside the corridor at all times. The difficulty of the exercise can be adjusted by varying the width of the corridor, the terrain, the intensity etc. It is best to use GPS for evaluation of the exercise.	Compass, Map reading, Flow, GPS evaluation	
Course planner for competition	Take the job as course planner for a competition.	Route choice, Theoretical exercise, Route planning	
Downhill intervals	Run fast uphill and orienteer downhill while you are tired (overspeed). There are many variants - some of them are described below. Also called Søvig Intervals in Norway.	Concentration, Overspeed orienteering	
Downhill orienteering	Run a downhill orienteering course in overspeed, i.e. faster than you normally would do in a competition.	Flow, Overspeed orienteering	
Draw simplification map	Draw a simplification map of a leg / a course. A simplification map is a map containing only the details which are necessary to use in the orienteering. There is also a variant involving map memory, it is instructive to run the course on the simplification map afterwards.	Map memory, Simplification, Theoretical exercise	

## Exercises sorted by Exercise Type

# 3, detailně (tratě)

- co chci tr. zlepšit / co chci otestovat / co chci naučit
- vyspělost a počet účastníků
- počet, zaměření a průběh tréninků
- počítat s únavou, terénem, denní dobou i obdobím
- promyslet dojezdnost a přesuny (P-start)
- zázemí (platí i pro tr.)
- GSW - projít trať, parkování, dojezd
- smysl fáze
- pečlivá stavba i s ohledem na roznos a sběr
- úprava časů jídel
- dopravní obslužnost - jízdní řád, ...
- startovky, SI, tisk map a popisů
- sumarizace pokynů a instrukcí k tréninku
- ...

# 3, úpravy (pokyny)

- rozležet
- opravit / předělat
- tisk nebo co největší možná příprava k tisku
- info k účastníkům (i pro sebe):
  - časy tr.
  - sledovaný cíl a záměr tr.
  - parametry, kontroly, odchylky
  - mapa + terén
  - upozornění (oblečení, stravování, mapníky, SI, ...)
  - doprava
  - vysvětlit základní sledované jevy, detailně, klidně i něco ukázat a prozradit, je-li to k plusu; vhodné pro vnitřní rozpoložení závodníků, aby měli čas se připravit / naladit

Den	Fáze	Trénink	Varianta (na mapě)	Délka (km)	Počet k.	Časový roz. (trať+čekání)	Poznámka (měřeno)	Čas / fáze	Odjezd z ubytov.	Ubyt. - Parking	P - Start	Start	Interval	Mapa
SOBOTA	F1	Farsty	Long	6,1-6,4	26-27k	39' + 15"	v tempu s přestávkami (neměřeno)	90'	9:20	9km / 5km	1,2 km	10:00	handicap 10-45'	Sovi doly 1:10 000
			Middle	5,3-5,4	19-20k	39' + 15"						na konec	hr. Start	
	F2-a	Paměťák / kreslení	Okruh - A	0,79	5k	10' + 5"	neměřeno	35'	14:40	6,5km / 3,5km	1,1 km	15:00	2'	Sovi doly 1:10 000
			Okruh - B	0,77	6k	10' + 5"								
F2-b	Popisy	Popisy - A	Okruh - C	0,55	4k	10' + 5"	neměřeno	15'	14:40	6,5km / 3,5km	2 F2-a 0,5 km	po F2-a	2'	Sovi doly 1:10 000
			Okruh - D	0,62	4k	10' + 5"								
F2-c	Hromadný start	Popisy - B	Middle	1,7	9k	18' + 5"	závod	25'	14:40	6,5km / 3,5km	2 F2-b 0,2 km	po F2-b	hromadný start	Sovi doly 1:10 000
	Long	1	7k	11"	11"									
NEDELE	F3	Štafety	1.ús. - L	1,4-1,7	6-9k	15"	závod	95'	8:45 - 9:00	9km / 5km	1,1 km	9:30-10:00	hromadný start	Sovi doly 1:10 000
			2.ús. - M	1-1,4	5-7k	13"								
			3.ús. - L	1,4-1,7	6-9k	14"								
			4.ús. - M	1,4-1,7	6-9k	16"								
			5.ús. - L	1-1,4	5-7k	11"								
			6.ús. - M	1-1,4	6-9k	14"								
	7.ús. - L	1,3k	6k	11"										
F4	Dvoukolový middle	Rozklus T-A	1,97	9k	20' + 10"	závod	80'	15:00	6,5km	0,8 km	15:00	nestaven interval / handicap	Čertovy skryše 1:10 000	
	T-B	1,4	9k	15' + 10"										
	T-B	1,42	10k	15' + 10"										
PONDĚLÍ	F5-a	Hromadné starty	A - C	1,5-6,5	dle tratí	10-14' / trať	hr. start na farsty	80'	10:15	-	0,5 km	10:30	hr. start	Miletinské lázně 1:10000
	F5-b	One-man-relay	7,58 km	7,5	dle tratí		okruhy na jedné mapě	70'	10:15	-	0,5 km	10:30	interval 2'	Miletinské lázně 1:10000
	F5-c	Zkrácená trať	S rozvahou	5,2	21k	40'	běh na lišku	60'	9:30	8km	0,7-1km	10:00	interval 3'	Čertovy skryše 1:10 000
	F5-d	Hromadné starty	farstováno	1,2-1,7 (6,5)	dle tratí	10-15' / trať	hr. start na farsty	80'	9:15	14km	1,7 km	10:30	hr. Start	Yperit 1:10 000

více variant, asi budem v neděli v

F2-a - Paměťák, Kreslení	 <p>Neměřený trénink. Společný start/cíl pro 4 tratě (A-D). Všechny jsou připravené k absolvování formou paměťáku. Mapa s celou tratí je na startu a pak vždy na každé kontrole na provázku s fáborkem. Absolvování každého okruhu bude zakončeno nakreslením absolvovaného okruhu. Na připravený papír nakreslíš trať se všemi kontrolami a si z absolvování pamatuješ. Kreslení se týká důležitých věcí, které jsou potřeba ke zdárnému oběhnutí tratě.</p>
F2-b - Popisy	 <p>Dvě krátké tratě (A, B) s umístěním kontrol poblíž sebe a mnohdy i na stejných (piktogramově) objektech i v protipřepisové vzdálenosti (cca 20-50m). Úkolem je absolvovat libovolnou trať ve svižnějším tempu (aby to mělo smysl a efektivně navodilo závodní problémy, při čtení popisů a mapy pro nabíhání své kontroly). Tratě jsou téměř totožné a je vhodné vybrat si svého soupeře, se kterým pomyslně soupeřím a přitom se snažím nabíhat své=SPRÁVNĚ kontroly.</p>
F2-c - Hr. start	 <p>Hromadný start všech na klasickou štafetovou trať. Cílem je užít v praxi předchozí. Všechny tratě jsou farstovány jako by je měly běžet 3. úseky. Každý běžec však běží jen jednou. Připravil jsem i kratší variantu. Cíl je poblíž zaparkovaných aut. KONTROLY jsou osazeny fáborky (budu se snažit roznést je tak, aby na farstě byly použity jiné 3 barvy). Jedná se o kratší závod, povětšinou nenáročný na fyzickou (spíše se běží z kopce). V sebězích se hodně chybuje z přemíry snahy vyvinout vyšší rychlost a neztratit kontakt se skupinou. Tím se kontroly přebíhají nebo dělají paralelní chyby. Vhodná praxe z teorie stavby farstovanych tratí. Po tréninku porovnáme jednotlivé varianty farst - teoretická příprava možných nebezpečí pramenící ze stavby tratí. Měřeno jen v rámci</p>

vedoucí dne: Ko4ka

cíl dne:

&gt; s rozmyslem záročit naběhané mapové tréninky

> **zmobilizovat hlavu**

&gt; plynulým dopředným pohybem projít krátkou trasí od startovního pípnutí až pod cílový oblouk

čas	činnost	podrobnosti	prostor
7-9:30	snídání		HČernigov
<b>8:45</b>	odjezdy na předstart	kdo, kdy - je vypsané u každého záv. zvlášť	bus zastávka
9-21	závodní kancelář v provozu		HČernigov
12-15	závod middle Q		Radvanice
<b>12:00</b>	start 00		Radvanice
12:30-15	oběd	hlídat odjezd	Radvanice
13:30	první bus do HK		Radvanice
17:30-18:30	TL-meeting - middle Q		HČernigov
17:30-19:30	večeře		HČernigov
<b>19</b>	CZE meeting		společenská

startovka CZE:	st. čas	r. čas	bus no:	odjezd
PK	10	12:10	2 (Kožak)	<b>8:55</b>
Markéta	11	12:11		
Michal	22	12:22	3 (Honza)	<b>9:05</b>
Lenče	33	12:33	4	<b>9:15</b>
Bára	37	12:37		
Kája	41	12:41	5	<b>9:25</b>
Piňč	64	13:04		
Lenda	69	13:09	6	<b>9:45</b>
Maroš	70	13:10		
Chlup	96	13:36	9	<b>10:05</b>
Venda	101	13:41	10	<b>10:15</b>
Mára	112	13:52		

#### 4. sprint –specifika - schody, bloky budov, dlažba, park

inč

&gt; přesné vrstevnice, porosty z lasercanu - mapa 1:10 000

> **použijte buzolu - na krátkém postupu odvede buzola 90% práce!**

&gt; vyběhané pěšiny kolem kamenů i skrz bař. pole

&gt; generalizace velikosti kamenů a výř. stromů

&gt; využijte pěšinu, pokud to jde!

&gt; při přeběhu přes hranu svahu kontroluj, kde přebíháš - nejlépe přesně, pak už může být pozdě

&gt; dočítat dohledávky (popisy)

> **čistě popisy - FARSTOVÁNO!**

&gt; chyba při závodě neznamená prohru v konečném umístění!

&gt; dostatečné nasazení (dluž závodit)

&gt; mít zajištěný plán

> **nahmat kontroly ze 100% míst (velké bařany, výrazné stromy, hustníčky ...)**

&gt; objekt (kámen, kupka) nakreslený v mapě, mnohdy v terénu vypadá z různých stran jinak

&gt; na postupu neřešit zbytečné detaily (drobné světlínky, ...)

&gt; udržet koncentraci i mimo svah s kameny - chybovat se dá všude

&gt; hlídat si své kontroly (v lese je 6 tras)

&gt; na předstartu je dost času i všeho jiného na řádnou přípravu (prostor, ovoce, voda, ...)

udělejte si regenery do cíle

Odjezd: dle dopoledního příjezdu, cca

U – P: 15 km / 20'

P – Δ: cca 0,3 km

Mapa: Broumov, 1:4000, e=2m; piktogramy na mapě; **vemte si mapníky**

Tratě: T1-0,5km, 4k; T2-0,5km, 4k; T3-0,5km, 4k; T4-0,4km, 6k; T5-0,5km, 5k

*Sprintový trénink částečně relevantní pro JMS. Tratě jsou nakrouceny v různorodých terénech. Po absolvování každé tratě se přesuneme na další start. Před startem musíme přestavět kontroly. Vznikne pauza 5-10' k odpočinku (oblečení, pití, ...). Startovka dle místní situace.*

*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).*

večeře: 18:30

kategorie	délka	přev. (m)	kontrol
H20	3,3-3,4 km	90	15

## 4, realizace (průběh tr.)

- Doprava (roznést v předstihu)
- přivést, samochození, samostarty, s mapou od aut (poflakování mládeže)
- LES - snažit se vidět a být přítomen, co a jak dělají
  - tr. nemusí být stále měřené
  - borce zastavit, popovídat si s ním
  - běžet s borcem (stínování, rozhovory)
  - GPS, ...
  - nastrčit nějaký nový učební prvek (zradu?, malou, jemnou, se znalostí )
  - SI, kleště, fáborky, lampiony (jaké)
- Po tr. – reagovat na řečené, projít podstatné, „výsledky“, gps / postupy, ...
- Další tr. lze změnit / upravit v reakci na zjištěné

# 5, postavme si soustř. (tratě + pokyny)

- postavme si proti sobě:

obecnou přípravu **VELIKONOČNÍ soustř.**

(běžné soustř. mládeže, pestré, učení, poučení, zábava, ...)

a

**speciální tr. či soustředění před MČR KT, KL**

(mapa, terén, specifika tratí a možných záludností)

- role:

- **H** = udržuje „ideovou“ linku

- **VY** = nadhazujte možnosti, problémy, varianty, dotazy, ... (= zkusme si vytvořit možný souhrn podstatného, co je třeba brát na zřetel při plánování, přípravě a realizaci v mapové přípravě)

- směle do OCADu



# 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!“*

??????

Příjemné plánování

Díky

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