

situace

čeká nás MS v Norsku, Francii - tzn. závody na převážně rozbité nebo měkké podložce, z velké části za významně snížené viditelnosti, na hodně generalizovaných mapách s množstvím snadno zaměnitelných objektů

naše přednosti

- vůle, motivace, talent
- konkurenceschopná běžecká rychlost
- vysoká obecná trénovanost
- teamwork
- cílená příprava
- u mnohých i závodní zkušenosti

naše slabiny

- slabší ekonomika běhu na nerovném a nepevném podkladu
- mapová nejistota v terénech se sníženou viditelností a v terénech bez jednoznačných záchytných bodů
- nižší sebevědomí v mapově náročných závodech

konkrétní příčiny slabin

fyzicky

- nedokonalá adaptace na běh v náročném terénu (= málo tréninku v opravdu náročných terénech)
- svalové disharmonie (nedostatečná kvalita "stability" trupu)
- nulový nebo málo efektivní rozvoj silových parametrů výkonu
- slabá motorika pohybu po nerovné podložce a flexibilita

technicky

- nedostatečná jistota a přesnost v práci s busolou
- málo robustní taktikama mezi kontrolama, spoléhání se na štěstí a optické nalezení lampiónu
- málo efektivní zapojení paměti, malá plynulost běhu v běžecky krkolomných nebo mapově komplikovanějších oblastech, kde se nedá mapovat za běhu
- nedostatečné pochopení generalizované mapy; orientace podle nesprávných nebo nejistých objektů
- nedostatečná adaptace myšlení na práci s mapovými obrázky a strukturami typickými pro dané lokality

takticky

- nepečlivost - je nutné mít celý závod vše pod kontrolou (někdy mluvíme o "slabé koncentraci")

- obavy, nedůvěra ve své schopnosti - pramení hlavně z malé specifčnosti přípravy, náročný závod je příliš dramatickou změnou oproti běžným úkolům

řešení

Základem je jistě silná motivace, vůle zlepšit se.

Pro zlepšení není úplně nutné rozpoutat tréninkovou revoluci. Velkým posunem by bylo radikální zlepšení KVALITY toho, co děláme. Tzn. soustředit se na JAK? KDE? Na mnohem větší posun obsahu naší tréninkové činnosti k požadavkům, které na nás kladou náročné severské nebo horské závody.

v každodenním tréninku

- přesun části běžecké intenzity do běžecky co nejkomplicovanějšího prostředí
- specifický silový trénink začít chápat jako jako rovnocennou součást přípravy, věnovat se mu systematicky a co nejlépe metodicky
- obecnou sílu provádět správně tak, aby vedla k odstraňování disharmonií, ne k jejich prohlubování; posilování přenést na nestabilní opory
- přistupovat takticky k jakékoliv fázi s mapou, myslet, nelajdačit
- zařazovat NOB
- běhat OB na mapách s výrazně omezenými informacemi (běh na směr, běh na vrstevnice)
- donutit se pravidelně pracovat s relevantními mapama (třeba stavět stále nové a nové tratě na mapách pro MS), trénovat rutinní tvorbu taktiky a zapojení paměti
- samozřejmě odběhat něco na severu
- nahrazení některých českých závodů výjezdem na závody do zahraničí

jak se to projeví v činnosti RD

zkusíme rozvinout několik "projektů"

- a) SMĚR - aby byl běh na busolu zvládnutou technikou
- b) SÍLA - posunutí silového tréninku na plnohodnotnou složku přípravy
- c) MAPA - větší pochopení generalizovaných map
- d) MYSL - sebekontrola, reakce, naladění
- e) TAKTIKA
 - systematické analyzování závodů (formuláře)
 - rozvoj tvorby taktiky formou virtuálního probíhání tratí

9.11.2009, RN