

**materiál pro časopis Orientační běh 03/2009:**

## **Co naznačil švýcarský Euromeeeting...**

V našich terénech drží naše špička krok s kýmkoliv. Jakmile se však opona větví zavře a pod nohama klape kamení, máme problém. Letošní Euromeeeting nabídl závody v tempu deset minut na kilometr. V terénu, kam byste si pro radost zaběhat rozhodně nešli. Prodírat se větší část tratě mlázim a u toho balancovat v kamenném poli mezi škrapy, to je výzva sama o sobě, natož pak snažit se u toho ještě o přesnou navigaci. Je to orientáček, a přitom je to úplně jiná disciplína. Lze se pak divit, že náš B-tým nezazářil?

Původně se měla krátká trať běžet v inkriminovaném škrapovitém lese, zatímco klasika měla nabídnout úchvatné zážitky v jednom z otevřených alpských údolí. Hrozba bouřek nakonec donutila pořadatele uspořádat klasiku znovu ve stejném prostoru a my jsme za to paradoxně mohli být rádi. Přišli jsme sice o zážitek, ale po nevydařeném middlu jsme získali cennou možnost ucházet se o reparát. V předvečer klasiky tak bylo více než jindy na místě pokusit se uvědomit si, v čem tkví jádro pudla. Proč byly ztráty na middlu tak ohromné. Přitom převládl názor, že "o fyzickou tady skoro nejde." Ano, skoro ne.

Proč tedy nejsme v takovém terénu konkurenceschopní? Jednoduše řečeno je nám to cizí. Takových závodů běháme minimum a také naše příprava je zaměřená trochu jinak. Co dál? Buď se s takovým konstatováním spokojíme, nebo máme vyšší ambice a pokusíme se zase něco změnit. Nemusí to být revoluce, stačí si jenom uvědomit problém a využívat šance, které se naskytanou.

Odbočím pro příklad. Je to obrácená analogie: Trenér trondheimského klubu Wing si před časem uvědomil, že pokud budou jeho závodníci běhat jen místními úchvatnými bažinami, v kontinentálních závodech nebudou mít nikdy moc šanci. Proto zařadil do tréninku mnohem víc lehkých běhatelných fází, víc intenzity po tvrdém podkladu, a také své svěřence motivoval k objíždění závodů na kontinentu. Dva z jeho svěřenců letos získali medaili na světových hrách, kde se závodilo v horku, v parku, na asfaltu.

Druhým příkladem jsou Francouzi. Typická kontinentální reprezentace, která ale v tréninku systematicky vyhledává komplexně nesmírně náročné terény a do terénu přenesla i běžeckou intenzitu. Francie, to už dávno není jen zjevení jménem Gueorgiou. Ve světové špičce jsou Renard, Gonon, teď už i Adamski, a - soudě podle výsledku middlu na

Euromeetingu - míří tam i Frederic Tranchand a Charlotte Bouchet. Minimálně pokud se poběží v kamenitém hustníku, který naopak nám zjevně moc nejde.

S podobným typem úseků se u nás na tratích setkáme také, ale spíše výjimečně a v malém rozsahu, který vás zdaleka nepodrobí tak důkladnému testu intenzivního přemýšlení a dlouhodobé koncentrace. V čem byl právě švýcarský Gibel tak odlišný od našeho způsobu orientace a závodění? Pojdme si vypíchnout pár problémů:

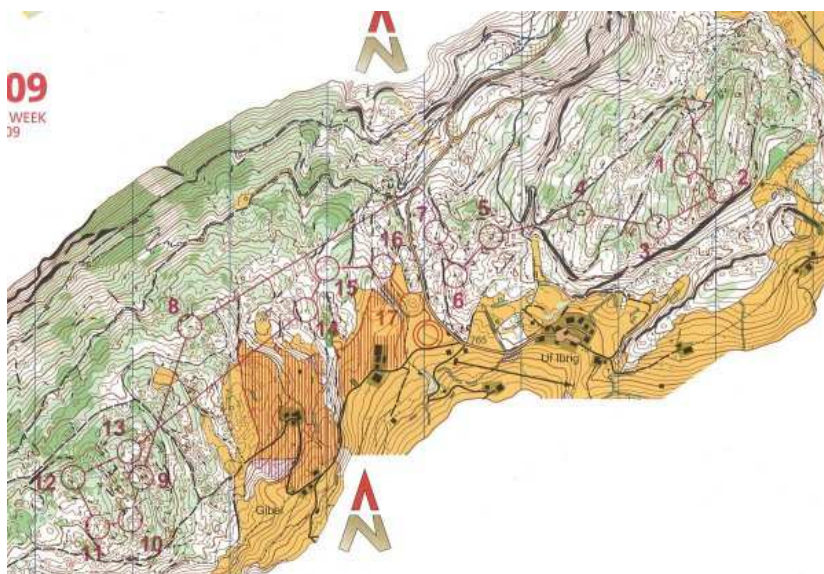
- **ZELENÁ:** Viditelnost ve standardním horském lese je výrazně snížena sama o sobě, tady navíc velkou část prostoru pokrývá světle zelený hustník, kde je místama vidět zhruba stejně jako v noci. Mnohem vyšší nároky na držení směru, mnohem menší možnost hledat kontroly "po česku" očima, bez jasné představy o dohledávce.
- **KAMENÍ ROZHAZUJE TECHNIKU:** My jsme zvyklí mapovat za běhu, dívat se často do mapy. Tady to nejde, práce s mapou je jen nárazová. Pokud chci být rychlý, musím být schopen běžet víc po paměti. Po paměti, ne na blind.
- **OBRATNOST:** Ačkoliv se zdá, že o kondici to moc není, opak je pravdou. Možná to není náš největší problém, přesto je ale jasné, že pokud někdo závodí a trénuje převážně po tvrdém rovném podkladu, nemůže v takovém terénu stačit těm, kteří se připravují specificky. Důsledkem nejsou pomalejší výběhy do kopců, ale spíš víc klopýtání, pomalejší průběhy hustníkem nebo vláčné seběhy. A mnohem vyšší riziko zranění.
- **POCHOPENÍ GENERALIZACE:** Mapy v členitých terénech jsou tvořené s mnohem vyšším stupněm generalizace, než na jaký jsme zvyklí. Z toho pramení naše velká nejistota. Při celkově nízké viditelnosti si přitom musíme být jistí, že daný objekt je ten, který je v mapě, a o který jsme se na postupu chtěli opřít.
- **TVORBA TAKTIKY:** Musíme-li běžet mnohem víc po paměti, musíme taky vědět co si potřebujeme zapamatovat, protože všechno si do paměti s omezeným přístupem kyslíku prostě v rychlosti uložit nelze. Mít plán. Plán, který jsem schopen bezpečně realizovat. Přesně vědět, které údaje k realizaci toho plánu potřebuju znát a vidět. (Srovnej: u nás se často běží rovně a velká část závodníků si do mapy zařazuje až to, co vidí kolem sebe a podle toho potom koriguje postup.)
- **PEČLIVOST:** Každá klička stojí v tak pomalém terénu mnohem víc času než obvykle. Závodník, který je zvyklý po lese "poletovat" a drobné kličky kompenzovat svou rychlostí, nabere lehkou obrovskou ztrátu, ze které ho nohy nevysvobodí.
- **KONCENTRACE:** Naše terény nabízejí množství úseků, kde je možné celkem bez rizika polevit v koncentraci. Na Gibelu bylo takových míst naopak minimum. Úspěšné zvládnutí závodu vyžaduje nepolevit v koncentraci od první do poslední minuty.

- ČITELNOST: Je-li potřeba běžet přesně a nehledat kontroly očima, musíme mít informace. Být schopní rozklíčovat zauzlené vrstevnice. Investovat čas do dostatečného načtení situace. A při tom nám skvěle může pomoci závodnická lupa.

Tolik pokus o analýzu. Co z ní vyplývá? Že chceme-li uspět v takových závodech, chce to stát se v přípravě opravdu orientákem. Trénovat věci, které jsou důležité pro výsledek, i když jsou třeba nepříjemné. Trénovat v hustníku, chodit intervaly v kamenném poli (ale s rozvahou!). Na druhou stranu je pak příprava mnohem pestřejší, protože faktorů ke zlepšování je, jak vidět, celá kupa. O běhu po cestě je to v tomto případě až na posledním místě. Samozřejmě je potřeba mít k tomu možnosti, ale také využívat šance. Ale hlavně je potřeba opravdu chtít. Ne chtít jet na závody. Ale chtít tam udělat výsledek! A k tomu směřovat.

Pár rad a tipů na závěr:

- vybírejte si zahraniční závody v náročných terénech (skvělé je třeba Slovinsko)
- běhejte pravidelně noční
- na soustředění jedte tam, kde je to těžké, hezké to být vždycky nemusí
- zkuste si něco zmapovat, nejlépe zarostlé území s vrstevnicemi
- i při běžeckém tréninku vyhledávejte obtížně průběžná místa
- trénujte paměť a tvorbu taktiky - snažte se v tréninku běhat celé postupy po paměti
- na jakýkoliv běh s mapou (závod i trénink) se vždy maximálně soustřeďte a řešte detaily - opak vám kazí styl!
- zkuste používat lupu, třeba si ji oblíbíte



Z mapy to ani zas tak těžce nevypadá, ha? O to větší šok čeká za startem. Prostor na vzpomínání však není - čas běží. (mapa Gibel 1:10.000, trať muži middle).

