

**materiál pro časopis OB 04/2009:**

# Na summit G7 Francie nedorazila

*Při společném výběhu soutěskou Rappenlochschlucht sotva popadám dech, ale při seběhu už diskutujeme o plánovaných změnách v programu MS. Při večeři v oblacích - na horní stanici lanovky na Karren - tak trochu popichujeme Švéda Björna, jestli jejich manšaft náhodou nezakrňuje ve své slavné kolébce. A také se mi daří polít slavného Thoresena skvělým vínem. Åke Jansson v dánských barvách nám jménem Skandinávců definitivně potvrzuje zájem o uspořádání Euromeetingu příští rok v Českém Ráji. Za zavřenými dveřmi pak kamenujeme nekompetentnost IOF při přípravě vrcholných závodů a domlouváme se na společné intervenci. A Janne Salmi nám v autě cestou do Curychu podhaluje nejednu třináctou komnatu finských hvězd... Trenérská konference v rakouském Dornbirnu byla prostě unikátní příležitostí k setkání i pro lidi, kteří se potkávají celou sezónu.*

Několika Rakušanům, kteří studují jejich obdobu trenérské jedničky, se podařil husarský kousek - dostat na jedno místo zástupce reprezentací z několika orientácky nejvyspělejších zemí. A udržet je tam navíc celé tři dny. Svou roli jistě sehrálo výborné načasování do volnějšiho září a těsně před finále SP, které se konalo další víkend za humny ve Švýcarsku. A také solidní finanční zdroje ze státní kasy.

Jednotlivé země dostaly zhruba půl dne (3-4 hodiny) na prezentaci vlastního přístupu k rozvoji elitního OB a závodních schopností ve svých podmínkách. Jediným konkrétním požadavkem bylo věnovat se v úvodu přednášky systému rozvoje talentů a organizační struktuře. Díky tomu jsme například mohli porovnat finanční zdroje, kterými někteří naši konkurenti disponují (viz. rámeček).

Rozpočet reprezentace ve vybraných zemích (jedná se o finance pro celou reprezentaci včetně mládežnických výběrů a včetně platů členů realizačních týmů; údaje jsou hrubé, někde se jedná o kvalifikovaný odhad):

SUI	600 tis. Euro
NOR	600 tis. Euro
FIN	350 tis. Euro
DEN	340 tis. Euro
CZE	140 tis. Euro

SWE konkrétní částku neuvedli, ale jsou minimálně na úrovni SUI a NOR

Při hodnocení těchto údajů je samozřejmě potřeba vzít v úvahu cenovou hladinu v ostatních zastoupených zemích, která je zhruba 3x vyšší - to se týká zejména nákladů na platy. Na druhou stranu - těžiště aktivit reprezentace je v zahraničí (např. my jsme měli vloni v ČR jen úvodní sraz) a tam jsou výdaje pro všechny stejné. Proto záleží i na tom, jak kdo se svými prostředky nakládá. Poměr cena versus užitek teď právě asi nejhůře vyznívá pro Švédy, kteří disponují obrovskými zdroji, které ale nedokážou účinně zapojit a dostat je až k závodníkům.

Zajímavé je, že všichni zúčastnění koučové vyjádřili přesvědčení, že i když je OB individuálním sportem, dobře fungující reprezentační tým je nutností. To není jistě nic zarážejícího u zemí jako je Švýcarsko, Dánsko nebo Česko, kde reprezentace často supluje práci v klubech. Na nezastupitelné roli RD se však shodují i Skandinávci, jejichž některé kluby přitom disponují větší koncentrací know-how než většina ostatních reprezentačních týmů. Rozdíl je však v perspektivě samotných závodníků - zatímco vrcholem klubové práce je ve většině případů solidní výkon ve štafetě na Tiomile či Jukole, cílem práce v reprezentaci je individuální rozvoj a posun o další třídu výš.

U nás čas od času diskutujeme o struktuře práce s mládeží na úrovni dorostu a juniorů. Talenty se na národní úrovni snažíme sdružovat už od šestnáctek a máme většinou za to, že osmnáctky do juniorského týmu ještě nepatří. Jak je tomu jinde?

- Dánsko: dorostenecký výběr 15-16 let; junioři 17-20 let
- Švýcarsko: silné regionální juniorské výběry 13-20 let; národní juniorská reprezentace cca 17-20 let (členové JRD zůstávají i členy regionálních výběrů)
- Švédsko: do šestnácti let práce v oblastech, v klubech a na O-gymnáziích; juniorská reprezentace 17-20 let

Konference byla plná zajímavých podnětů koncepční i ryze operativní povahy. Tom Bühner prezentoval švýcarskou systematičnost, disciplínu a zapojení mentálního tréninku. Jeho tradiční téma o mentálním posunu Fabiana Hertnera mělo tentokrát, vzhledem k medailovému rozuzlení, ještě větší vypovídací hodnotu. Janne Salmi popisoval svůj aktuální boj s finským furiantstvím uvnitř reprezentace i osobní snahu o posílení regionálních elitních center. Mile překvapil i některými návrhy na podporu rozvoje elitního OB v celosvětovém měřítku. Na konferenci s sebou přizval i Anssi Juutilainena, který se aktuálně zabývá psychologickým pozadím výkonu v OB a přednesl zajímavé výsledky své práce (viz. rámeček). Petter Thoresen mluvil o své trenérské epizodě u francouzského týmu a své současné práci šéftrenéra Norů, kde se mu podařilo zapojit do činnosti u reprezentace hned několik mistrů světa z let nedávných. Vyjadřoval se jako obvykle ofenzivně a bez výmluv: "Talentů máme dost, musíme je dokázat podpořit v jejich cestě k medailím." Naopak Švédci konferenci trochu nedocenili a vyslali na ni o něco nižší zastoupení v podobě jednoho z trenérů o-gymnázia v Sandvikenu. Po jeho odpřednášení svazové strategie se nelze ubránit dojmu, že se tre kronor tak trochu dusí ve své zlaté ulitě a jen pomalu začínají objevovat to, co už jinde objevili. Paradoxní, že? Dán Lars Lindström je naopak mužem činu a energickým garantem rozpuku úspěšné generace dánských juniorů, kteří evidentně hodně a seriózně pracují.

Slovem, které se stalo společným jmenovatelem většiny příspěvků zkušených koučů, je vášně. Panuje shoda, že bez vášně se tento sport nedá dělat - nedá se bez ní špičkově závodit, nedá se bez ní úspěšně vést tým a rozvíjet talenty. A naopak - vášně je důvodem, proč se řada schopných lidí rozhodla pro kariéru v OB, ačkoliv tento sport nemá nikde ve světě na růžích ustláno.

A co se účastníci konference dozvěděli o českém elitním OB? Místo grafů a diagramů organizační struktury jsme prezentovali spíše principy, na nichž aktuálně stojí činnost české reprezentace. O nějakém vysoce propracovaném fungujícím rozvojovém systému se u nás, zejména ve srovnání s ostatními

velmocemi, stále nedá moc mluvit. Ale principy jsou někdy mocnější než uměle vytvořené struktury. Ostatně, na konferenci se diskutovalo i o tom, nakolik k rozvoji výjimečného talentu přispěje systém a nakolik se prosadí sám. Zářným příkladem v tomto smyslu jsou o-gymnázia, o jejichž rozvojové efektivitě se zřejmě dá celoevropsky úspěšně pochybovat. Jako všude - je to hodně o konkrétních lidech... Hodně prostoru v české části bylo věnováno i detailní náplni jednotlivých kempů reprezentace, včetně osvětlení ideového pozadí. Druhou část naší prezentace jsme pojali jako konkrétní případovou studii - Eva Juřeníková rozebrala svůj tréninkový přístup, vedoucí v posledních dvou letech k výraznému výkonnostnímu posunu. Závěr našeho bloku pak odlehčilo vyprávění na téma "trenérské omyly".

Stejně jako ostatní účastníci akce, i my jsme byli hlavně připravení načerpat ze zkušeností ostatních nové impulsy pro vlastní práci. Pokusím se v bodech vypíchnout hlavní osobní závěry:

- v oblasti mentální kapacity výkonu se začíná pracovat stále víc, ale nějaká ucelená metodika aplikovatelná v OB zatím neexistuje
- adaptace Jungovy typologie na prostředí elitního OB z dílny Anssi Juutilainena může výrazně pomoci koučům i závodníkům samotným poznat více dotyčnou osobnost a efektivněji s ní pracovat; stojí za zkoušku
- k efektivní přípravě těch nejlepších už jednoznačně patří specifický silový trénink - ne jako doplněk, ale jako jedna z hlavních tréninkových linií (důležité spíše pro kontinentální běžce - Švýcaři, Dáni, my)
- ve fyzické přípravě se zabydluje koncept "motor bloků", představujících náročné série intenzivních tréninků na úrovni anaerobního prahu; tento koncept už zdaleka není jen doménou Emila Wingstedta
- v oblasti technicko-taktické přípravy jsme u RD na správné cestě, společně se Švýcarskem a Francií jsme zřejmě na čele vývoje; neměli bychom ale vedle nácviku specifických závodních situací zapomínat i na udržování základních orientačních návyků
- nejistá práce s busolou je vnímaná jako slabina kontinentálních závodníků; pro nás to platí také, měli bychom se na to zaměřit (což ale rozhodně neznamená nastavovat si azimuty)
- máme velkou nevýhodu v horší dostupnosti specializované lékařské a rehabilitační péče; ve všech ostatních účastnických zemích mají nejlepší orientáři možnost využívat stejné státní zabezpečení jako olympijské sporty
- členové realizačních týmů účastnických zemí jsou placení zaměstnanci svazu, často i na juniorské úrovni; časté jsou však částečné úvazky (např. švýcarský seniorský tým 100% - 60% - 40%)
- skandinávci mají obecně větší problémy s budováním konstruktivního prostředí uvnitř reprezentace - na vině je extrémně liberální výchova a střety se zájmy silných klubů; díky tomu může dobře fungující tým z méně vyspělé země vymazat přirozenou výhodu severanů
- velký důraz v rozvoji talentů je kladený na osobní kouče, případně kombinaci osobního kouče, atletického kouče a rad reprezentačního kouče (srovnejte se situací u nás)
- koncepčně pracující systémy rozvoje talentů od dorostu po dospělé těží m.j. i z výhody vertikálního předávání zkušeností (trenéři jednotlivých úrovní se scházejí, vyměňují si poznatky a diskutují činnost)
- evidence, analýza a sledování určitých charakteristik tréninku nebo výkonu mají zejména velký motivační dopad na samotného závodníka; pokud se

navíc ukazatele vyvíjejí pozitivně, přinesou i sebejistotu (např. švýcarské sledování kvality práce s busolou)

Ukázalo se, že hlad po výměně informací je i mezi hlavními kormidelníky poměrně velký - většina pozvaných považovala čas strávený na konferenci za dobrou investici a vyjádřila přání, aby se podobná akce v budoucnu opakovala. I my si pozvání mezi vybranou společností velmi považujeme. Snad budou naši závodníci i nadále tak pracovat a podávat takové výkony, abychom byli mezi pozvanými i příště. Snad nám k tomu pomůže i účast v Dornbirnu. Naopak jediným státem, který na pozvání nijak nereagoval, byla magická, ale trochu tajemná sladká Francie. Stále tak je co objevovat.

/RN

Mezinárodní trenérská konference Dornbirn, Rakousko, 21.-24.9.2009. Přednášející: Thomas Bühler (SUI), Janne Salmi, Anssi Juutilainen (FIN), Petter Thoresen (NOR), Lars Lindström, Åke Jönsson (DEN), Björn Ljunggren (SWE), Eva Juřeníková, Radek Novotný (CZE).

#### **Oblasti trenérského působení - Thomas Bühler, SUI:**

technika:

- pravidelný trénink základní techniky
- specificky zaměřený mapový trénink
- vyrovnané zastoupení všech čtyřech disciplín

běžecská kapacita:

- vhodná struktura vytrvalostního tréninku
- správná struktura intenzivního tréninku
- nepřetržitý silový trénink

mentální kapacita

- analýzy tréninku a závodů
- pravidelný mentální trénink
- přístup k závodům
- výměna znalostí
- team building

*"Dva ze tří našich mužů, startujících letos na middlu při MS, by aktuálně nezaběhli pětku na dráze pod šestnáct minut." Janne Salmi, FIN*

*"Pro Francouze je při zajišťování pobytu nejdůležitější kvalita restaurace. Když jsem se jednou pokusil něco namítnout, řekli mi: Petter, ty jsi Nor, o tomhle ty nemůžeš nic vědět." Petter Thoresen, NOR*

*"Hned když malé dítě nastoupí do školy, oslovuje učitele křesťským jménem - třeba Janne. A už ve čtvrté třídě je to pro něj fucking Janne... U nás není žádný respekt k autoritám." Janne Salmi, FIN*

*"Samozřejmě to nepůsobí na každého. Do projektu bylo zapojených šest, výrazné výsledky to přineslo u dvou, tří." Thomas Bühner, SUI o dopadu mentálního tréninku*

*"Odvodili jsme si pravidlo 15/25. To znamená, že pro dostatečné zvládnutí terénu šampionátu v něm potřebujeme strávit 15 tréninkových dní nebo 25 fází... Výsledky na JMS pro nás nejsou absolutní priorita." Lars Lindström, DEN, trenér juniorů*

*"Otec Thierriho Gueorgiou je všeho schopný. Aby mohl nastudovat všechny metodické materiály o OB, naučil se i finsky." Petter Thoresen, NOR*

### **Adaptace Jungovy osobnostní typologie na prostředí elitního OB**

Finský pětinasobný mistr světa v LOBu Anssi Juutilainen vypracoval materiál, který popisuje přirozené inklinace každého z šestnácti psychologických typů osobnosti k jednání v krizových okamžicích a řešení chyb v OB. Studie obsahuje i nástínění optimálního způsobu mentální přípravy na závod u té které individuality.

Juutilainen nejprve podrobil elitní finské závodníky tzv. Myers/Briggsově testu, na jehož základě rozřadil běžce do jednotlivých typologických skupin. Následně provedl s jednotlivými závodníky důkladný strukturovaný rozhovor. Zjištěné vzorce chování a přirozené tendence před a při závodě se potom pokusil zobecnit podle jednotlivých typů osobnosti.

Jakékoliv škatulkování individualit je samozřejmě ošemetné. Rozdíly mezi jednotlivými typy osobností jsou však tak zásadní, že určitě není na škodu takový test absolvovat a pokusit se rychleji poznat podstatu osobnosti, se kterou pracují - ať už jako kouč, nebo jako závodník sám se sebou.

Jedním ze ztěžejších témat při interpretaci výsledků je podoba reakce v krizové situaci na trati - v místě chyby. Někdo chybu racionálně řeší, jiný zpanikaří a odběhne úplně ze směru. V tom smyslu je skvělé poznat sám sebe... Podobnou metodiku vyvinuli i Dánové - jmenuje se TTS (technicko-taktická zastávka) a má pomoci závodníkům v co nejčasnějším řešení možné chyby.

(více o Juutilainenově práci se časem objeví v časopise OB i na stránkách reprezentace)



Anssi Juutilainen (foto Lucie Babel - [www.ultimate-orientering.com](http://www.ultimate-orientering.com))

/RN