

Startovní rozvaha dovede k závodnímu rytmu

Snad každý záček se od svého trenéra dozví, že startovní moment a vůbec první část tratě patří rozhodně mezi riziková místa. Ale v čem to riziko vlastně spočívá? Klíčové slovo v tomto případě zní: RYTMUS. Zatímco ve zbytku tratě už se naše vnímání a reakce přizpůsobí zátěžovým podmínkám, start je část tratě, kde dochází k radikální změně. Z poměrně klidného předstartovního stavu se dostáváme rázem do stavu intenzivního nasazení. A to na všech frontách - nejenom fyzicky, ale i intelektuálně. Závodník je nucený přizpůsobit se řadě rušivých faktorů - např. skokovému nárůstu fyzického zatížení organismu, rostoucí rychlosti pohybu terénem, psychickému tlaku, plynoucímu ze závodní situace, a často i prvnímu setkání s danou závodní mapou a terénem. A u toho všeho přizpůsobování by se měl hlavně bezchybně orientovat.

Klasická poučka stále platí: Spolehlivé zvládnutí startu a první kontroly dodá jistotu pro zbytek závodu. A naopak - pokud se nepovede start, může být hodně obtížné vrátit se do psychické rovnováhy, která je bezpodmínečně nutná pro orientačně jisté absolvování tratě. Bezhlavé vběhnutí do prostoru může způsobit, že se borec bude na trati chovat jako squashový balónek. Abychom si ukázali jak by start měl a neměl vypadat, zkusíme zase jednou sledovat počínání Pepy Koumáka a Kvída Trubky:

První startuje Trubka. Teprve v posledním koridoru zjistil, že si ještě musí udělat druhý uzel na tkaničkách. Proto se také před startem úplně zapomněl podívat, kde je sever. Místo toho si v posledních několika vteřinách měří pohledem veterána a dorostence, kteří s ním startují v minutě. "Ty dám," plácne se do stehů. Po odpípání vyráží Trubka jako z bloků, ale veterán a dorostenec se také nechtějí nechat zahanbit. Kořen nekořen, šutr nešutr, Trubka se řítí po fáborcích jako Maurice Green. Jen zlomek vteřiny poté, co s uspokojením zjišťuje, že k mapám byl opět nejrychlejší, mu v kyslíkovém dluhu dochází, že si neprohlédl tabulku s řazením map. Právě když u konce výdejny provádí takové to čelem vzad, kdy nohy ještě běží dopředu, ale hlava už se vrhá dozadu, doráží do stejného místa i ambiciózní veterán, který se neomylně vrhá po své mapě. Natažená ruka s deskovou busolou, nezbytně vybavenou zašpičatělým měřítkem, projíždí Trubkovým síťovaným dresem a zastavuje se až mezi žebry. Z Trubky vyletí německy cosi o zatáčce, odsune zaklíněného veterána stranou a popadne mapu H21B. Ke startovnímu lampionu zbývá ještě 30 metrů, start je na křižovatce. Trubka si orientuje mapu nahrubo podle cest a od lampionu vyráží opět stovkařskou rychlostí směrem na tušenou jedničku. Záhy před ním začne prosvítat paseka. Něco nehraje - žádnou paseku si Trubka ze svých mlhavých pohledů do mapy nevybavuje. Pohled na busolu (v závodě první), pokus o zorientování mapy... ajajaj - spojnice mezi startem a jedničkou vede o devadesát stupňů jinam. Trubka koriguje postup a vyráží jak utržený z řetězu. Ztrátu je přece potřeba doběhnout! V návalu zlosti má před očima temno, kyselina mu ztěžuje koordinaci pohybů... "Au!" Kotníkem se rozlévá nepříjemné teplo. Trubka setrvačností poskakuje po jedné noze, přichází i bolest. V mozku už má totální zmatek, závodní pud ale s přehledem ubíjí vše ostatní. "To rozběhnu." Jednička je, světe div se, tam, kde má být - číslo 31 se spokojeně krčí na světlině. "Že by ten závod stavěli od těch našich béček?", proletí Trubkovi mimoděk myslí, když s uspokojením razí. "Fajn, kam že to mám fičet dál?" Při rozbalování mapy zavádí Trubka pohledem o popisník a kód první kontroly mu vyráží zbytky dechu: 34! "To není možný..." Trubka nechápavě strnul. V hlavě to klokotá. "To není možný..." opakuje si polohlasem. "Leda že by..." Skoro se na tu mapu bojí podívat. Je to tak - z rubu se mu ironicky vysmívá nápis H21E.

Celé Trubkovo extempóre by se dalo shrnout do jednoho slova: ZBRKLOST. To Pepa Koumák, to je jiné kafe - tradiční vzor všech ctností. Dobře ví, že správnému zvládnutí startu napomůže ROZVAHA. No posuďte sami:

Jelikož z koridoru bylo vidět k mapám, mohl Koumák v čase minus dvě pozorovat závar, jehož příčinou byla Trubkova ukázková zbrklost. Ačkoliv byl poznat i směr, kterým se Trubka od map vyřítil, Koumák si jen znovu v duchu připomněl zásadu, že směr odběhu si každý musí načíst sám. Pak už se soustředil jen na sebe. Zkusil odhadnout, kde je sever a svůj tip si ověřil na busole. Ani tentokrát se moc nespletl. Ještě jednou překontroloval tkaničky, a když postupoval při letmé kontrole vybavení dál, zjistil, že si zapomněl nasadit čelenku. Hned to napravil. Při vstupu do posledního koridoru se záměrně nechal předběhnout vykuleným dorostencem, který spěchal zaujmout nejvýhodnější pozici. Zatímco si dorostenec rovnal špičky přesně na startovní čáru a nervózně sledoval startovní hodiny, Koumák omrknul na ceduli pořadí map, ještě jednou si pohledem na busolu zafixoval sever a v duchu si prošel pár klíčových slov, která mu pomáhají navodit to správné startovní rozpoložení. S posledním dlouhým pípnutím vyběhl směrem k mapám s úsilím, které hodlal praktikovat po celé trati. U map, ač pokořen vykulencem o parník, byl spokojený, že nad sebou získal sebekontrolu. Ještě si lehce přibrzdil, vyhlédl si složku své kategorie a elegantně z ní za běhu vytáhl mapu. Pomalu přicházel pocit plynulosti. Ve zbývajícím úseku ke startovnímu lampiónu provedl bleskově za běhu několik rutinních úkonů. Překontroloval na mapě označení kategorie, zorientoval ji podle busoly do severu, našel start a rychle zhodnotil první postup s důrazem na odběh. Hned u startovního lampiónu se bylo potřeba výrazně stočit do terénu. Koumák vycítil nebezpečí a odběh palcovkou pořádně směrově pojistil. Díky totálnímu soustředění ho ani nenapadlo, že vlastně běží úplně jinam než před ním Trubka. Po několika metrech se na busolu mrknul pro jistotu ještě jednou, aby eliminoval odstředivý efekt. A pak se naplno rozběhl.



Tomáš Dlabaja startuje do úspěšného sprintu při loňském MS na Ukrajině.

Časté chyby při startu do závodu:

- zběsilý sprint ke startovnímu lampionu bez pohledu do mapy
- soupeření se spolustartujícími při běhu k mapám
- neúměrně vysoké tempo v úvodu závodu (přepálení)
- orientace mapy na startu podle okolí, bez pohledu na busolu
- směrové nedotočení při prudké změně směru u startovního lampionu
- záměna místa výdeje map s místem mapového startu (označeným lampionem)
- nulové povědomí o způsobu řazení map při výdeji
- odebrání špatné mapy
- opomenuté nedostatky na výstroji (tkaničky, čelenka...)
- časová tíseň vinou pozdního příchodu
- nedostatečné soustředění sama na sebe v posledních minutách před startem, absence mentálního naladění

Jak vyplývá z ankety mezi našimi reprezentanty, na nejvyšší výkonnostní úrovni lze považovat za nejobtížnější start ten sprintový, kde jsou všechny nepříznivé vlivy ještě znásobeny. Účinkování před publikem, minimum času na zorientování se, častá nutnost provést zásadní rozhodnutí už na první kontrolu... Navíc při sprintu je potřeba běžet už od začátku, na žádné rozkoukávání není čas. I tady ale platí: ten, kdo je v křeči, nepracuje dostatečně rychle a přesně. Takže: mentálním tréninkem se izolovat od tlaku okolí a před startem si s pomocí všech dostupných informací snažit vytvořit co nejpřesnější představu o své pozici v rámci závodního prostoru tak, aby přizpůsobení se situaci trvalo co nejkratší dobu.

Ukázkovým příkladem ovládnutí stresujícího startovního momentu bývala v devadesátých letech štafetová předávka Norů. Zatímco předávky ostatních týmů většinou vypadaly jako ty na 4x400m, Noři si přes předávkové prkno v klidu podali mapu nebo ruku a vyměnili si pár vět, jejichž smysl nebyl ani tak informační, jako spíše pocitový. Dobíhající popřál odbíhajícímu hodně štěstí a ten uvolněně vyrazil do závodu. Výsledek obvykle nebyl horší než u ostatních, spíš naopak.

ANKETA - Jak ti jdou starty? Co ti činí potíže?

Dana Brožková

(3. z MS na klasice 2006, 4. z MS ve sprintu 2004)

"Je pro mě těžké běžet hned od startu naplno - jednu dvě kontroly jdu zabržděně než získám jistotu a rytmus... Občas mi taky dělá problém rychle se zorientovat v mapě. Trénink startů určitě zařadím do přípravy."

Michal Smola

(4. z MS 2006 na klasice)

"Nejtěžší je asi rychle najít na mapě start a zorientovat se. Proto si vždycky před startem snažím zhruba vybavit pozici startu na starší mapě nebo na turistické mapě... A musím se přiznat, že při tréninku startů na kempu v Maďarsku se mi povedlo jednou odběhnout o 180° jinam... Sprint k mapám? To se mě vůbec netýká, já vůbec nevnímám jak okolo mě kdo běží."

Tomáš Dlabaja

(6. z MS ve sprintu 2007)

"Asi největší problém mi dělá najít bleskově start na mapě při sprintu... Jinak všechny činnosti na startu musí být zautomatizované, totální rutina - jako sama orientace v lese. Ani si už moc neuvědomuju co a jak přesně dělám... Před startem se snažím vytvořit si povědomí o své pozici v prostoru, abych se pak byl schopný co nejrychleji dohledat v mapě."

Petr Losman

(7. z MS ve sprintu 2003)

"Vím, že mi starty moc nejdou - v úvodu tratě obvykle ztrácím. Nejnáročnější to je při sprintu - tam to bývá na ostrý start jen pár metrů a hned na jedničku už je obvykle nějaká volba. Není moc času na to dostat se do mapy. Navíc to bývá před publikem a někdy se mi stává, že se snažím hlavně co nejrychleji zmizet z dohledu..."

Trénujeme starty

Stejně jako každou jinou činnost, i starty je možné vylepšit tréninkem. Přirozenou možností jak trénovat starty je využít k nácviku správné rutiny každý trénink a cvičný závod. Je však těžké soustředit se na mnoho věcí najednou, snažit se je provádět všechny správně.

Výhodnější je zařadit specializované tréninky zcela transparentně zaměřené na opakovaný nácvik jedné dovednosti - jako když žáček píše krasopisně na řádek jen samá Q. Předem vysvětlit o co půjde, na co se mají trénující zaměřit. A pak tomu také přizpůsobit tratě.

Zatímco atletům stačí k tréninku startů zatlouci bloky, orientační běžci toho musí nachystat víc. Důležitým rysem startu v OB je nutnost rychle se na místě zorientovat. Proto se k opravdu efektivnímu nácviku startů nedá použít klasický okruhový trénink - tam se totiž startuje pokaždé ze stejného místa, které je po prvním okruhu závodníkům známé. Řešením je připravit několik různých startů a celou věc organizačně doladit.

Příkladem může být trénink, který absolvovala reprezentace na lednovém kempu v Maďarsku. Z křižovatky se rozbíhají čtyři cesty, na nich jsou v určité vzdálenosti čtyři mapové starty, vzdálené minimálně 50m od startovní čáry. (Úvodní úsek "k mapám" má závodníkům dát čas provést za běhu obvyklé úkony - zorientovat se, načíst postup na jedničku...) Z každého startu vedou dva mapové úseky, každý na jinou stranu (to ale nemusí být pravidlem - naopak, nejistota je žádoucí). Úseky jsou extrémně krátké. To nutí trénující k maximální intenzitě všech prováděných činností, i k maximálnímu soustředění. Všichni vědí, že pokažený start už se nedá ve zbytku úseku dohnat. Trénink je zároveň pro zvýšení psychického tlaku koncipovaný jako závod - v případě maďarského kempu se časy na jednotlivých úsecích sečetly a konečné pořadí posloužilo jako startovka pro odpolední hendikepový start.

Aby se odboural zmatek na centrální křižovatce a mezi úseky vložil potřebný mezikus, byly cíle umístěny v terénu poblíž cest, po kterých potom trénující doklusali zpět na křižovatku. Po doklusu z úseku musel každý absolvovat relativně složitou proceduru - vyčíst si čip v mobilní tiskárničce, odevzdat mapu na správnou kupu, odebrat si další mapu v pořadí a vynulovat si čip. Po prvním kole už to však všichni zvládali bez problémů.

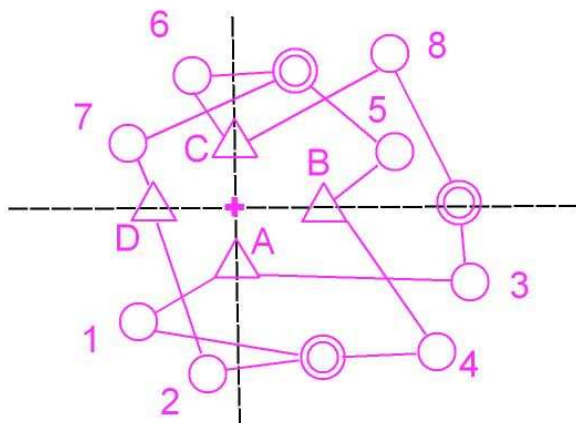
Je extrémně důležité zajistit, aby se trénující nedívali na mapy před startem. Jakýkoliv pohled na úsek, který je čeká, by je totiž připravil o to hlavní - moment překvapení. Proto je nutné tuhle věc dobře vysvětlit a všechny přesvědčit, aby hráli fair play.

Mapy jednotlivých úseků jsou nadepsány číslem úseku a písmenem, označujícím start (např. 1A, 2D...) a směry odběhu z křižovatky jsou osazeny cedulemi s písmeny A,B,C,D tak, aby trénující věděli, na který start vyrazit. V Maďarsku byly všechny mapové úseky natištěné na stejný výřez z mapy - k dosažení ještě větší věrnosti celého cvičení by bylo dobré každý okruh vytisknout na výřez jiného formátu tak, aby start nebyl uprostřed listu.

Ačkoliv to vypadá komplikovaně, je takový trénink poměrně nenáročný na přípravu. Je jen potřeba vytisknout dostatek map pro jednotlivé úseky, označit směry odběhu a roznést kontroly - ty jsou však rozmístěné na extrémně malé ploše, takže je to hotové hned. Jediné rizikové místo je vyčítání do tiskárničky - pokud by přestala fungovat, budete muset vyčítat SI krabičky. Dá se tomu čelit tak, že sjednotíte cíle na jedno místo a tam pak máte možnost zapisovat doběhové časy ručně.

Závěrem je dobré podotknout, že ačkoliv je cílem tréninku potrénovat starty, ani běžecká náročnost není zanedbatelná. Celá ta zábavná hra má totiž z fyzického hlediska parametry tvrdého intervalového tréninku 8x 3-4 minuty.

Obr1 - Obecné schéma speciálního tréninku startů.



Obr2 - Trénink RD v Maďarsku, leden 2008.

