

Trénink tvorby operativní závodní taktiky - prováděcí pokyny



Nejdřív něco o smyslu takového počínání

Trénovat znamená ADAPTOVAT se na určité specifické nároky. Tak jako fyzickým tréninkem adaptujeme organismus, tak je analogicky na místě rozvíjet i naše závodní myšlení - asi nikdo nebude zpochybňovat fakt, že orienták se na té úplně nejvyšší úrovni nakonec rozhoduje v mentální rovině, potažmo na chybách.

Paradoxem je, že zatímco v nutnost pravidelného fyzického tréninku jsme hromadně uvěřili a chtěli nechtě kontinuálně točíme, tak mapě (tedy rozhodujícím faktoru) se věnujeme spíše nárazově.

Je samozřejmě pravda, že pro přínosné mapové běhy v reálném lese máme opravdu většinou příležitost jen nárazově... Ale vždyť podstatná část našeho fyzického tréninku je taky jen simulace, která obsahuje jen některé složky závodního výkonu! Opět analogie - i na mapě se dá pracovat nepřetržitě, i když není k dispozici les.

Jaký smysl mají taková teoretická cvičení, stojí efekt za námahu? Určitě! Po několika podobných seancích si troufám tvrdit, že teoretické mapové simulace by mohly spouště závodníků výrazně pomoci eliminovat nestabilitu závodního výkonu - a to skrze automatické zapojení mnohem větší dávky taktického myšlení v průběhu běhu.

Přínos v bodech

- univerzální zautomatizování a zažití taktického, inteligentního, informovaného, kontrolovaného přístupu k závodu; kontinuální taktické odpřemýšlení závodu od startu do cíle bez "oken"
- mnohem větší praxe v řešení konkrétních postupů, promyšlení řady typických situací "dopředu" (význam roste s mírou podobnosti cvičební mapy s cílovým terénem)
- snazší a rychlejší čtení mapy při závodě v důsledku návyknutí mozku na práci s typickými mapovými obrazy a symboly daného terénu (analogie učení se jazykům - abeceda, slova, věty, pak plynulost)
- uvědomění si důležitosti střídání běhu "na viditelný objekt" a "na směr", přičemž "na směr" neznamena "na blind"

No, není toho málo!

Pokud by někdo namítal, že takové salónní úvahy bez fyzické zátěže jsou kontraproduktivní, tak se mýlí. Fotbalisté taky drilují lahůdkové přihrávky, aby je pak intuitivně mohli vystříhnout při zápase. Lyžaři naježdí spoustu kilometrů bez hůlek, aby si zdokonalili odraz a ani v únavě jim to neustřelilo... Einfach, Übung macht der Meister.

Ale jak budu vědět, že nepřemýšlím úplně špatně?

Nebudeš. Ale z předchozího vyplývá, že v tomhle případě platí, že i cesta může být cíl. Důležité je se s tím pravidelně potýkat a trápit mozek. Správnost konkrétního řešení je jen jedním z elementů.

Každý postup má vždy několik řešení. Některá jsou lepší - rychlejší, jistější, jiná rizikovější, pomalejší. Řešení by mělo samozřejmě odpovídat i orientačním schopnostem jedince, vyspělosti jeho navigačních schopností.

Zcela jistě je dobré probrat své taktické uvažování s někým, kdo zvládl umění bezpečné orientace na elitní úrovni. V takovém případě by ale otázka neměla znít "KUDY jsi to šel?", ale "JAK jsi to šel?" - tzn. na čem dotyčný postavil svůj plán a jak ho konkrétně realizoval. Neboli - důležité jsou objekty, vybrané k orientaci, a techniky, kterými dané objekty využíváme k postupu. A to se člověk od člověka velmi liší...

Příklad z praxe:

Nedávno jsme měli s dorostencema seanci teoretické tvorby taktiky mezi kontrolama. Když jsme porovnali zákres výsledných řešení, ukázaly se dramatické rozdíly v tom, co si kdo z mapy vybral. Mnohem zajímavější však bylo zjištění, že

- mnozí si k orientaci vybírají nespolehlivé objekty typu nevýrazných rozhraní porostu, vývratů, světlinek... což ukázalo na potřebu porozumět více způsobu tvorby mapy pro OB a jejích obvyklých slabin

- ignorování vrstevnic je velmi rozšířené - v taktice mezi kontrolama se nezapojují tak, jak by jim příslušelo (= nutnost běhat tréninky na omezených mapách, kde bude možné k realizaci postupu využít jen vrstevnice a směr)

- pro rychlé nalezení elegantního, jednoduchého, ale robustního řešení postupu je evidentně nutný cvik (srovnejte tempo a chybovost řešení sudoku u začátečníka a pokročilého řešitele)

Konkrétní návod jak cvičit:

1) Vemte si cvičební trať. Postupujte postup po postupu.

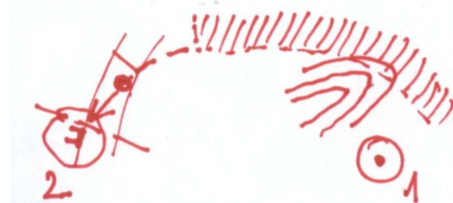
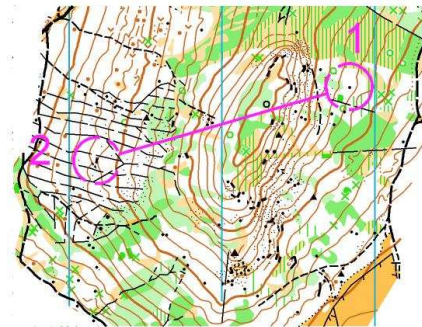
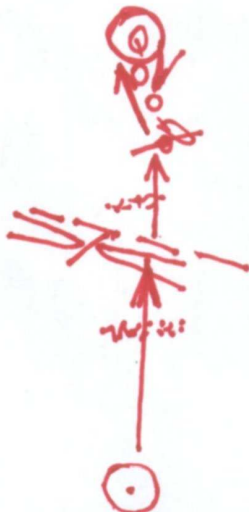
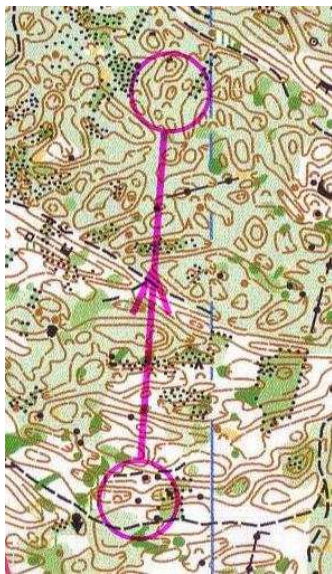
2) Podívejte se na postup a snažte se co nejrychleji zvolit postup a vytvořit plán jeho realizace. (Kdo je zvyklý běhat plynule, zařadí do plánu na postup i odběh.) Plán se pokuste zapamatovat.

Aby bylo cvičení těžší, můžete si pro studium mapy dávat jenom omezené časové intervaly - to je bližší závodní situaci. V extrému můžete cvičit postřeh snahou o vyřešení postupu "na jedno mrknutí". S časovým limitem je možné si pohrávat a cvičení tak zpestřit.

3) Verbalizace nebo vizualizace řešení - tzn. buď se pokuste odříkat, jak daný postup poběžíte, nebo plán postupu schematicky načrtněte na čistý papír - to je lepší varianta, protože umožňuje zobrazit vnímání směrových vztahů.

Výsledným řešením je sled objektů, mezi kterými se v lese přesouváte buď očním kontaktem (sem patří i sledování linie) nebo na směr - takový úsek si ve schématu znázorníte šipkou. Pomůže vám to zafixovat si fakt, že pokud není vidět, je nutné zapojit busolu. (Viditelnost musíte samozřejmě odhadovat - to je trochu slabina, protože míra viditelnosti je zásadní faktor. Nic však nezkazíte, pokud budete předpokládat obecně nižší viditelnost jako v horském lese - závody za nižší viditelnosti nám dělají problém právě proto, že naše závodní taktika není dost robustní za podmínek snížené viditelnosti = málo zapojujeme busolu a spoléháme na to, že "to uvidíme", že "se chytíme".)

Příklady:



4) Po virtuálním proběhnutí celé tratě danou trať ohodnoťte za pomoci formuláře, který bude přiložený ke každému setu tratí. Pokyny k hodnocení budou součástí formuláře.

Hodnocením tratí se člověk učí hledat a hodnotit stavitelské pasti a rizika, což výrazně pomáhá jeho schopnosti "přežít" při závodě.

Tratě budou označené jen čísly. Každý set bude obsahovat tratě několika autorů. (Vlastní tratě, prosím, nehodnoťte ;) Výsledky budou zveřejněné až po ukončení této fáze projektu. Vítěz si může postavit nominačky. (Ano, to je opravdu jen vtip ;)

... Je jasné, že celá procedura zabere nějaký čas, ale o to právě jde.

14.1.2010 RN