

Příprava juniorů v OB



zpracováno pro účely Školení OB 3. třídy

Pavel Košárek 4. 3. 2018

Kdo jsem?

- Pavel Košárek, nar. 1971, klub: SK Praga Praha
- Vzdělání: Ostravská univerzita, magisterské studium učitelství pro 2. stupeň základní školy, specializace tělesná a technická výchova; trenér II. třídy orientačního běhu a klasického lyžování
- Trenérské zkušenosti: 2002 – 2008 trenér OB na Sportovním Gymnáziu Vrbno p. Pradědem a trenér SCM Moravskoslezského kraje, od roku 2013 trenér juniorské reprezentace v OB
- Závodní zkušenosti: 1996 – 2001 člen reprezentačního družstva dospělých, účast na závodech AMS a SP

Juniorská kategorie

Charakteristika období:

(18)19-20 let

Vývoj jedince:

- završuje se růst a výkonnost tělesných orgánů se enormě zvyšuje
- končí puberta (nestálost a vznětlivost), střídá vlastní názor a často kritická stanoviska

Juniorská kategorie

Trénink:

- okolo 20 let může zatížení dosahovat již maxima,co se týká jak objemu, tak intenzity
- převažují speciální tréninkové prostředky
- všestrannost více v přípravném či odpočinkovém období
- soustředit se více na kompenzační cvičení a regeneraci

Juniorská kategorie

Seberealizace:

- ukončením školní docházky (maturita) dochází k velké změně z hlediska priorit člověka
- studium VŠ (či podobného typu) je samozřejmě důležitější a rozhoduje o budoucnosti
- změna místa bydliště (koleje VŠ)
- starost „o sebe“
- změna kamarádů, oddílu OB
- menší dohled rodičů (radovánky)

Juniorská kategorie

Tyto faktory můžou razantně změnit priority trénujícího jedince, což se často projeví změnou přístupu k tréninku – „druhá kolej“.

Dalším negativním faktorem může být alkohol.

Role trenéra:

- rozhodující je autorita a porozumění trenéra, hledání kompromisů v tréninku

Motivace jako hlavní faktor všech lidských činností je zde více než žádoucí.

Juniorská kategorie

„Přestup“ k dospělým:

- končící junior stojí často v oddílech na okraji zájmu (střet zájmu děti a dorost)
- zapojení do činnosti (chodu) oddílu může být velkou vzpruhou pro další období.
- nedávno neměl oficiálně ani žádné místo v systému přípravy v SCM (do 18 let), změna přišla se vznikem TSM před 3 lety, kde se počítá i s juniory
- velký početní úbytek v závodních kategoriích

Juniorská kategorie

Zaměřit se na rozvoj:

- 1) mapové přípravy (technika OB)
- 2) fyzické připravenosti závodníků
- 3) mentální přípravy

Mapová příprava

Před každým tréninkem jasně specifikovat:

- zaměření (co je cílem tréninku)
- tempo tréninku
- měřený, neměřený (jen orientační měření)

Mapová příprava

Po každém map. tréninku by měl následovat rozbor postupů:

- individuálně
- zásadní volby či technické pasáže hromadně

Mapová příprava

Navigační situace:

1) buzola-orientace-směr

Moc se spoléháme na spoustu detailů "českého" lesa, nedokážeme udržet přesný směr ve složitějších terénech, kde je ztížená viditelnost a minimum cest.

Pokud možno se snažme často vypouštět z mapy pro trénink různé mapové značky, u nás většinou komunikace a další objekty (vývrat, posed, krmelec, rozhraní, hustníky atd.)

2) čtení mapy - generalizace dle typu terénu

3) volba postupů – důležitá teoretická příprava před samotným tréninkem a pak následně rozbor po tréninku

4) dohledávka – je potřeba mít plán a cílit na „jisté místo“, odkud budu objekt kontroly nabíhat.

Cílem je flexibilně reagovat v závodě na jakýkoliv podnět, změnu, volby postupů atd.

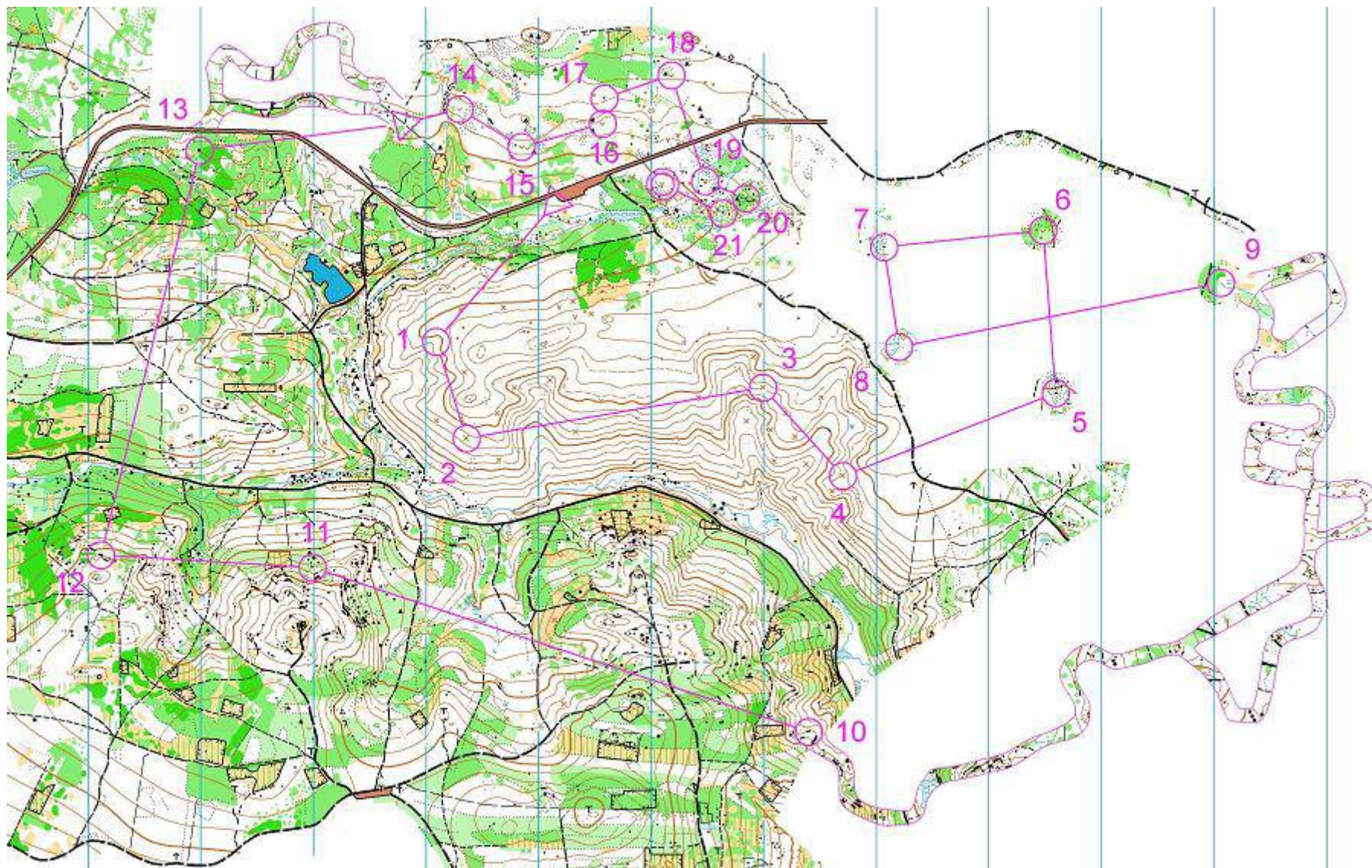
Mapová příprava

Typy tréninků:

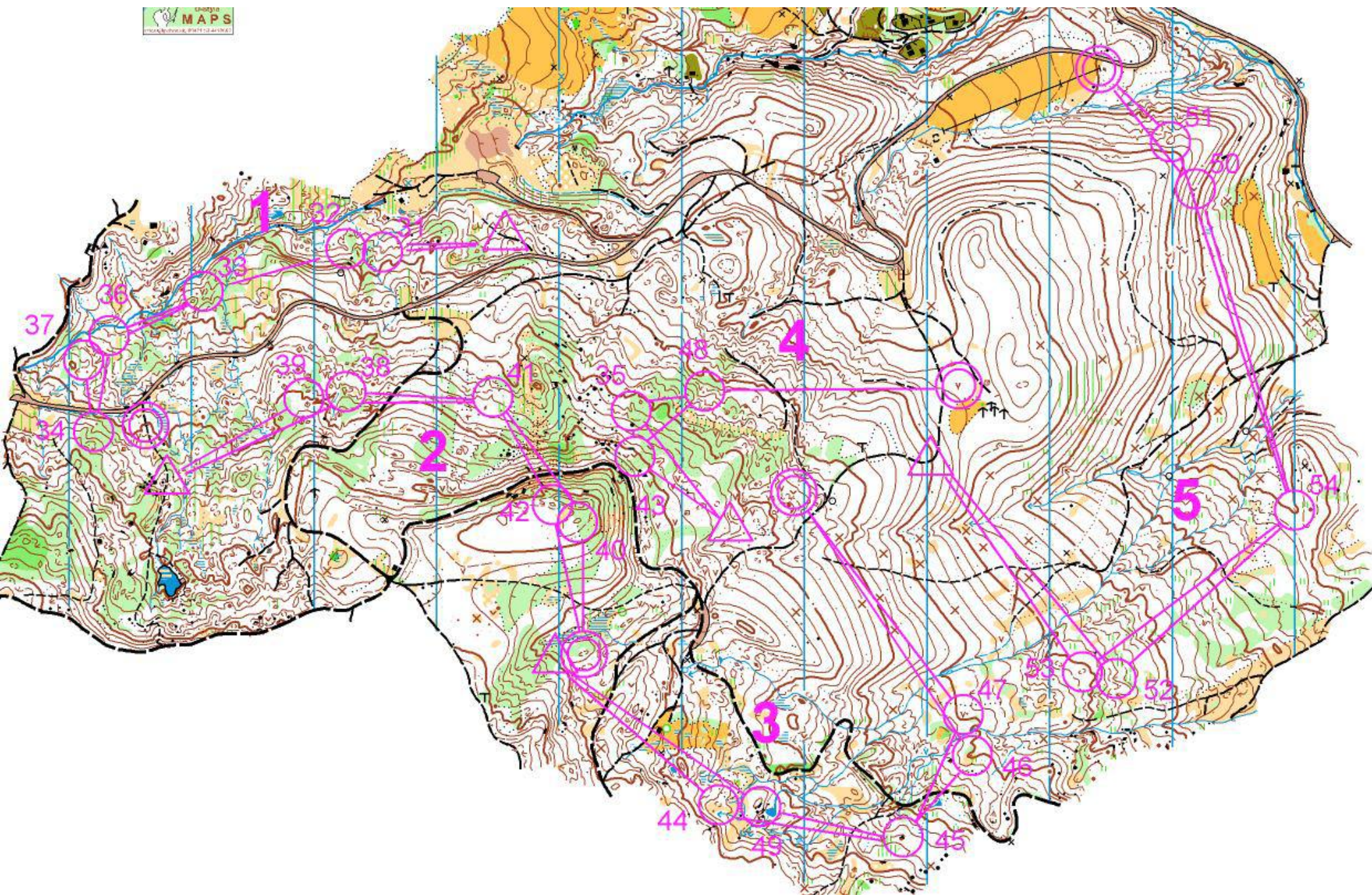
- čím pestřejší typy tréninku, tím lepší
- mapa s vynecháním různých map. značek (vrstevnicovka, bez cest, jiných symbolů)
- mapové intervaly
- NOB

Orientáček je zkušenostní sport. Běhejme a cestujme do různých typů terénu!

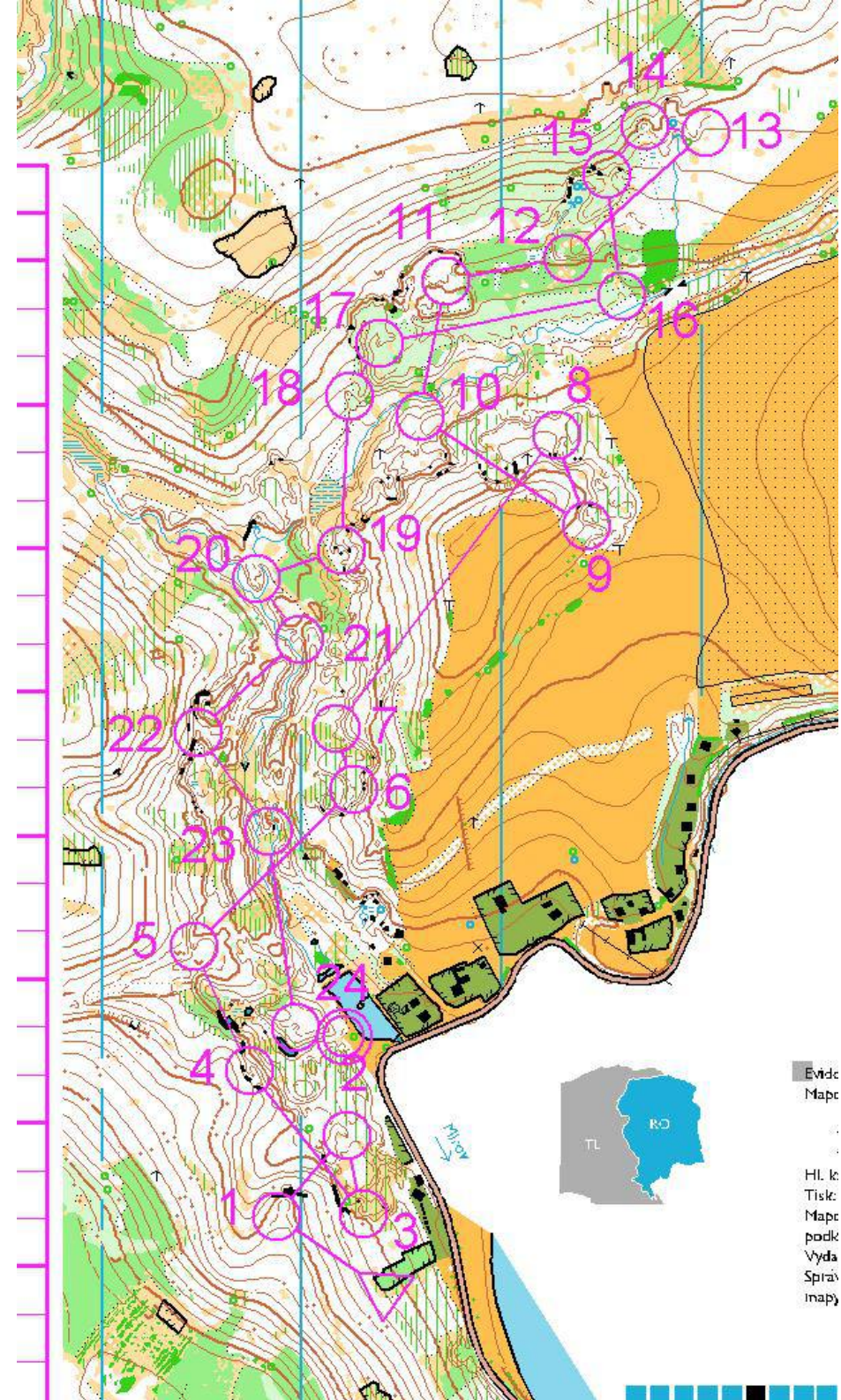
Mapová příprava - kombotech



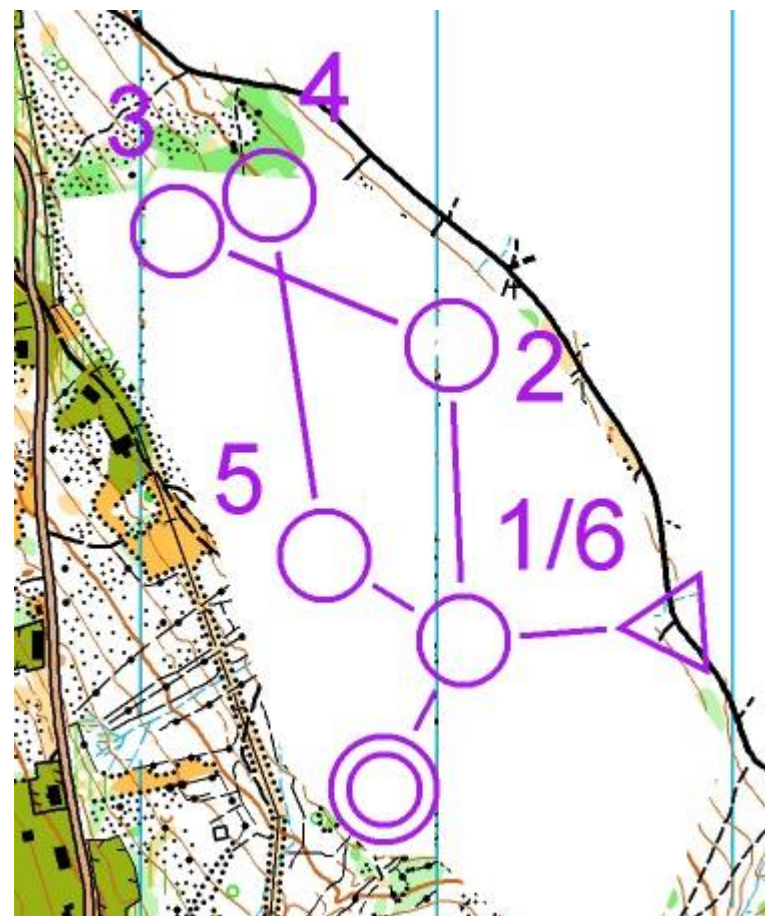
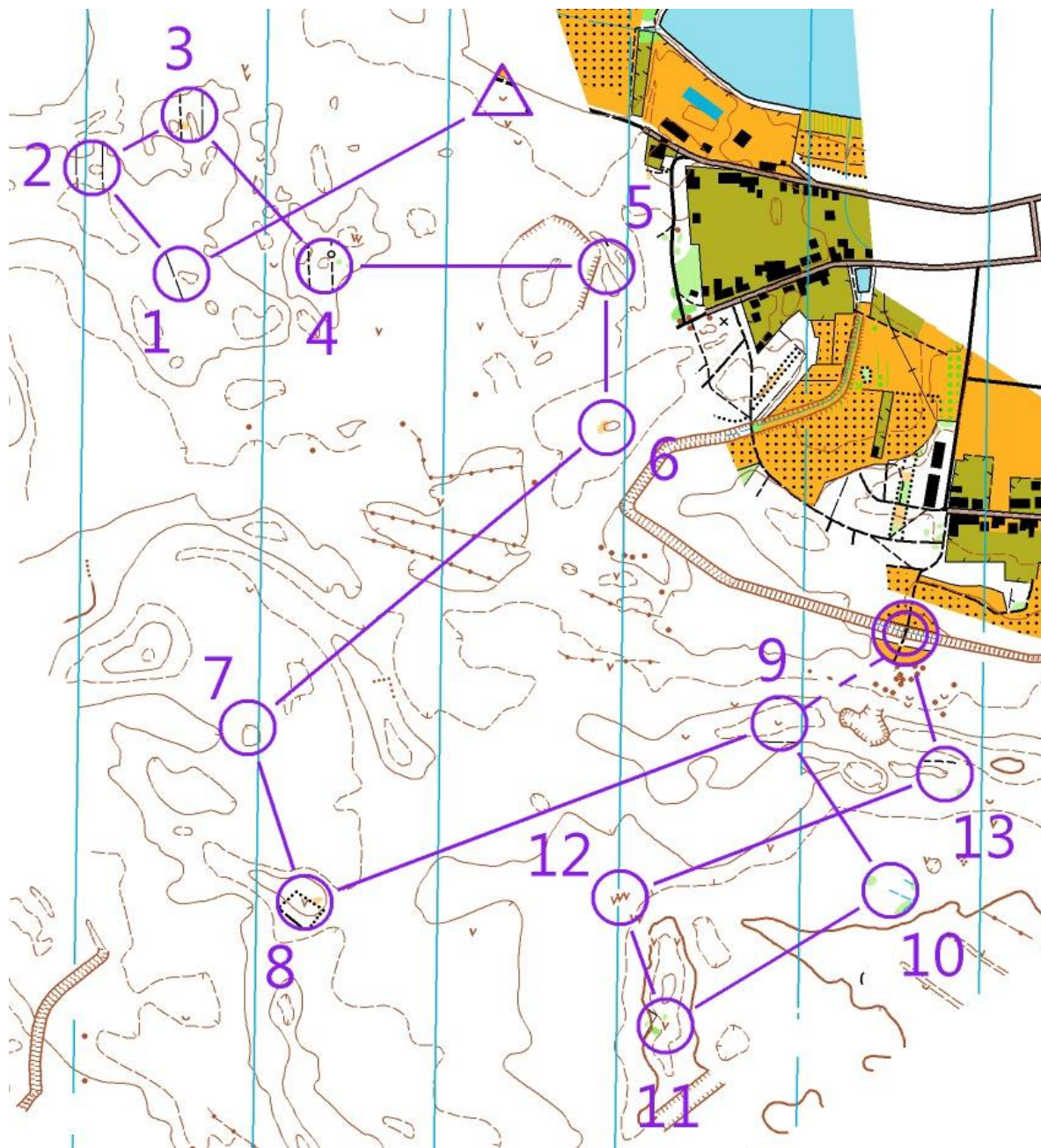
Mapová příprava – trénink hromadný start



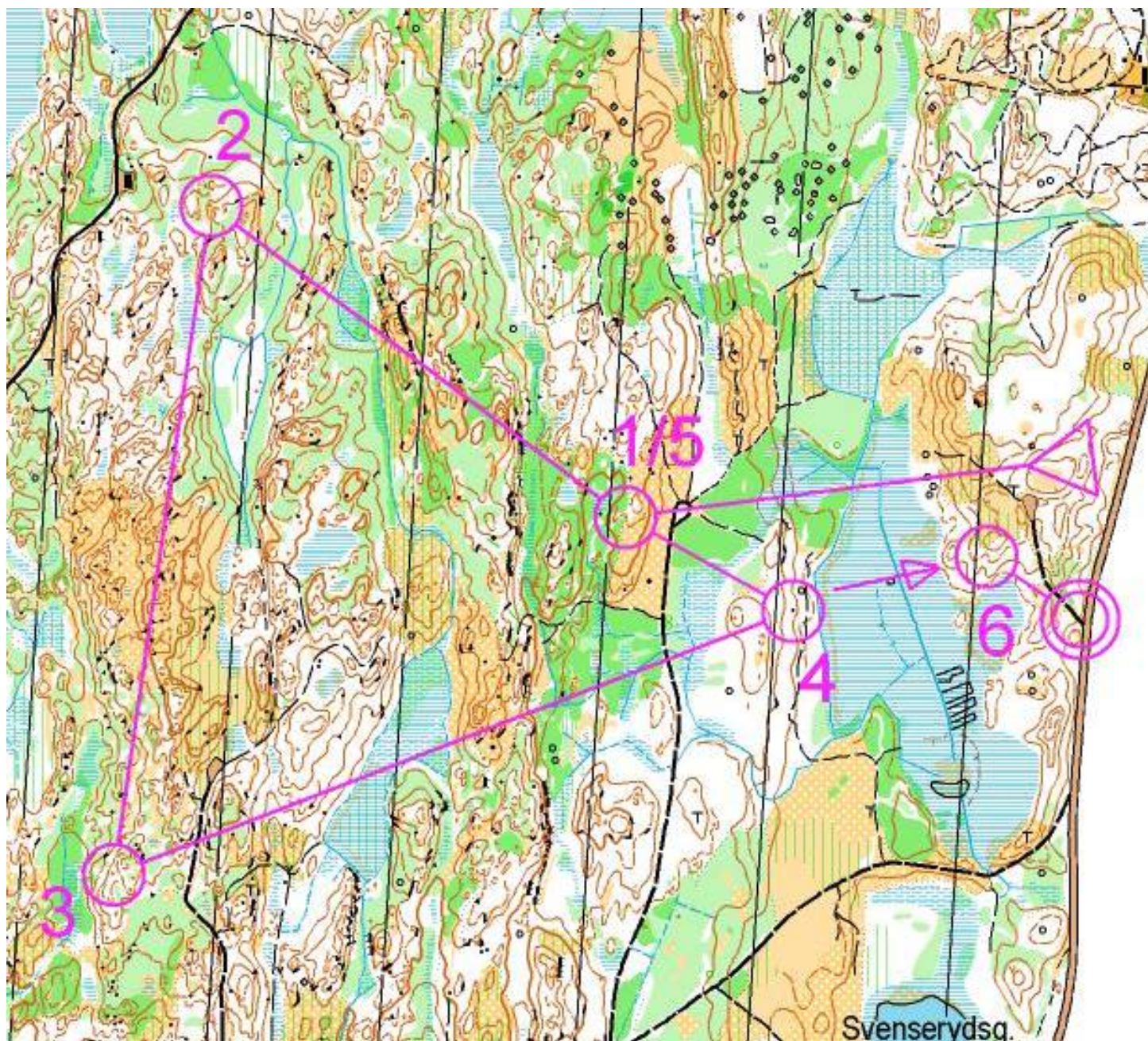
Mapová příprava – middle bez cest



Mapová příprava - tréninky pro udržení směru



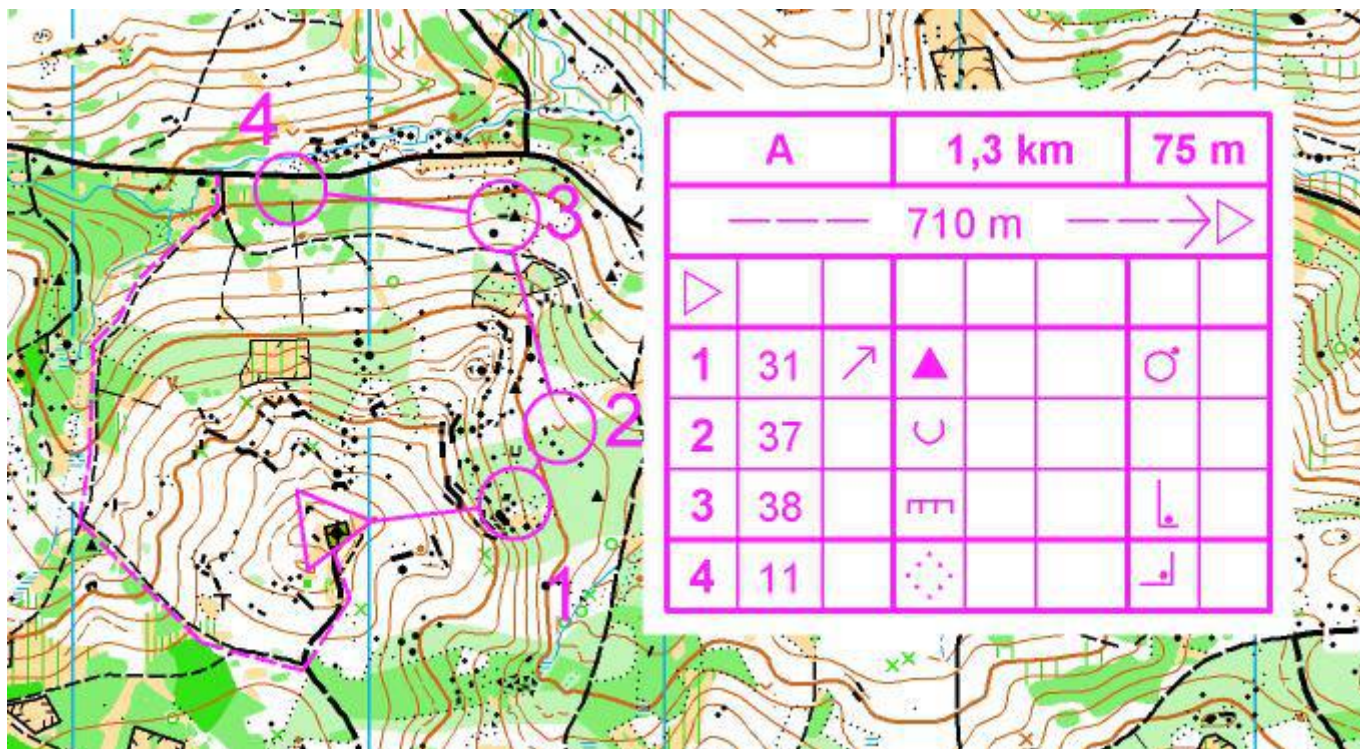
Mapová příprava - testování voleb postupů



Mapová příprava - sprintové okruhy

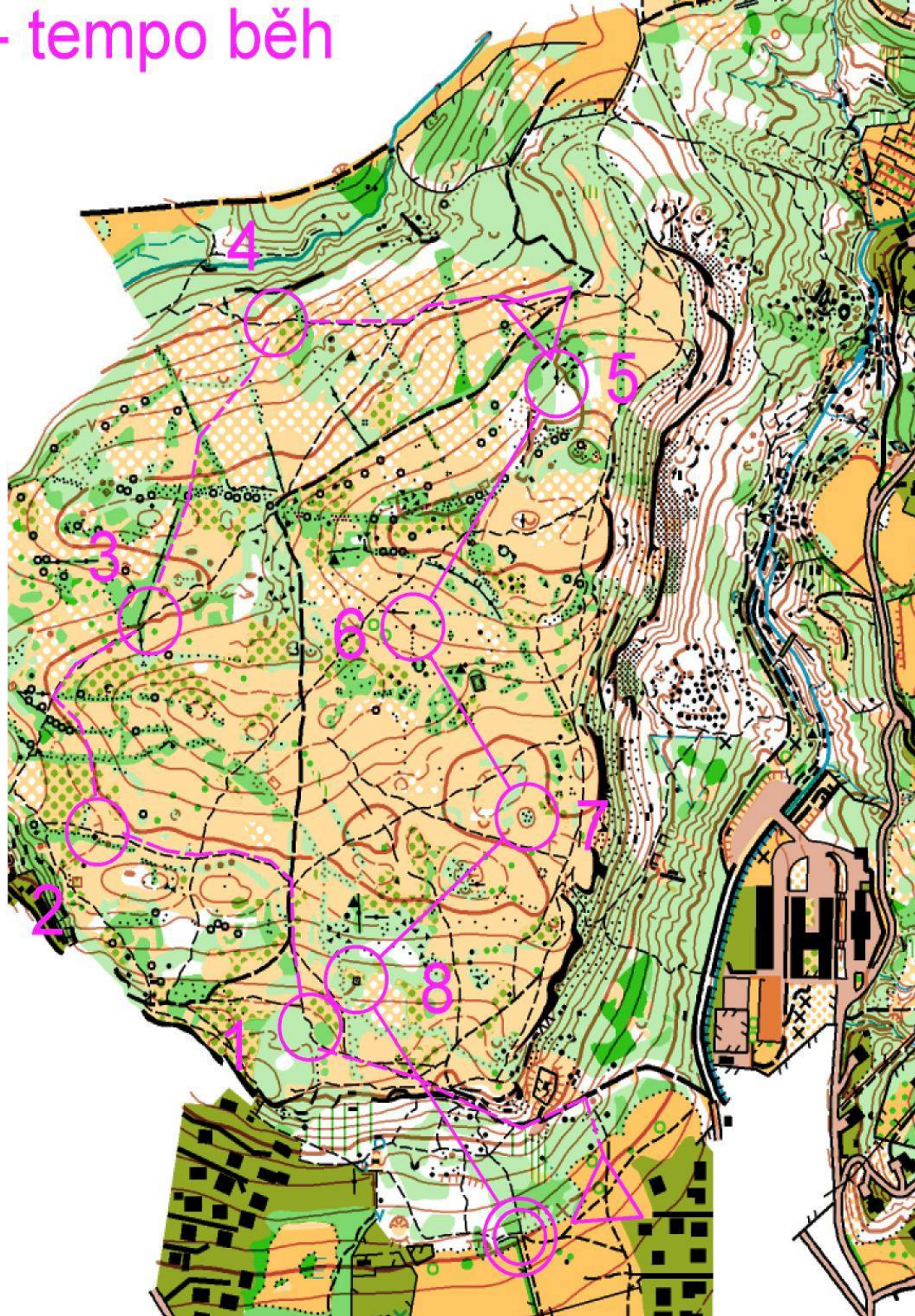
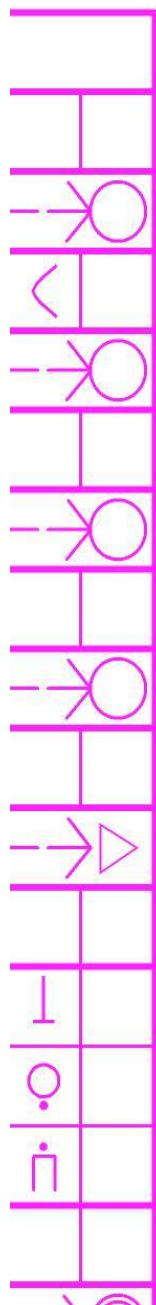


Mapová a fyzická příprava – výběhy do kopce, mapové seběhy



Mapová a fyzická
příprava – tempo
běh a middle

sko - tempo běh
0



Fyzická příprava

Orientační běh vyžaduje komplexní a mnohostranný výkon, především proto, že tratě se stavějí v různých typech terénu, které kladou různé nároky na fyzickou kondici.

- běh v terénu: **jsme orientáři a závody běháme v lese.**

Trénink vést na měkké podložce (včetně pole), podrost (borůvčí, tráva, ...), kameny, pořezané stromky. Pravidelný trénink v terénu včetně celého přípravného období je nutný základ pro správnou techniku běhu v terénu (síla, rovnováha, kratší krok, větší frekvence kroku).

Začínat na jaře v březnu je velká ztráta! Dle období 40-50% objemu tréninku (individuální) a dle možností.

S tím souvisí i trénink síly: výběhy kopců, odpichy, cvičení v tělocvičně a posilovně.

Fyzická příprava

- atletická příprava: základ mnoha sportovních disciplín
- trénink za použití sporttesteru: dle hodnot získaných na funkčním vyšetření.

Lze tak sledovat závislost rychlosti běhu na podložce a TF. Zvýší se následně i samotný odhad tempa běhu u většiny jednotlivců a lze jednoduše sledovat náročnost tréninků dle celkového prům. TF za trénink.

- alternativní trénink vhodný pro orientační běžce v závislosti na období:

běžecké lyžování, cyklistika, horská turistika, skialpy, plavání, brusle – největší přínos je úleva organismu od jednostranné zátěže

Atletická příprava

Proč a jak často (jaký podíl) zařazovat v přípravě orientačního běžce.

Žákovské období (10-14 let)

Převládá cvičení zábavnou formou:

- krátké sprinty, starty z různých poloh (reakce, frekvence, koordinace)
- formou hry, štafety

Problémy:

- nerovnoměrný tělesný vývoj
- zhoršená koordinace

Atletická příprava

V období 10-13 let je důležité dbát na rozvoj základů rychlostních schopností, v pozdějším věku na tento rychlostní základ už jen navazujeme.

Dbát na kratší délku kroku a větší frekvenci.

V rámci všeobecné přípravy podporovat starty na různých žákovských soutěžích v rámci školní docházky.

Kde:

- tělocvična
- hřiště
- park či lesní cesty (rovný podklad)
- na konci období atletický ovál (pokud je dostupný)

Atletická příprava

Dorostenecké období (15-18 let)

Problémy:

- nerovnoměrný tělesný vývoj stále přetrvává
- zhoršená koordinace - dbát na správnou techniku běhu

Forma cvičení se vlivem puberty mění na individuální a projevuje se výkonnostní rozdíl mezi dívkami a chlapci.

Dbát na frekvenci a délku kroku, která je problematická při neustálém růstu.

Atletická příprava

Dorostenecké období (15-18 let)

Problémy:

- nerovnoměrný tělesný vývoj stále přetrvává
- zhoršená koordinace - dbát na správnou techniku běhu

Forma cvičení se vlivem puberty mění na individuální a projevuje se výkonnostní rozdíl mezi dívkami a chlapci.

Dbát na frekvenci a délku kroku, která je problematická při neustálém růstu.

Atletická příprava

Běžecká abeceda:

- lifting (práce kotníků)
- skiping (s různou výškou zvedání kolen)
- zakopávání
- předkopávání
- poskočný klus
- odpichy
- střídavé úkroky do stran (běh stranou)
- kola

Atletická příprava

Pravidelně na každém běžeckém tréninku zařazujeme běžeckou abecedu, u které dbáme na správné provedení cvičení:

- držení těla
- náklon (těžiště) těla
- frekvence kroků – vyznačení prostoru pro došlap“okýnka“

Vyzkoušet běh na boso – přirozené postavení chodidla a těla, např. na konci tréninku jako výklus jak v tělocvičně, tak na tartanu, či tráva (délku přidávat postupně).

Atletická příprava

Plánovaný trénink různě dlouhých úseků dle věku a přípravného období:

- platí obecné pravidlo, čím kratší úsek, tím větší intenzita
- mezi jednotlivými opakováním úseků odpočinek (na místě, chůze, meziklus)

Kde:

- tělocvična
- hřiště
- park či lesní cesty(rovný podklad)
- atletický ovál

Atletická příprava

„Mýtus“

když máš zrychlit tak neříkáme prodluž krok, ale naopak krok zkrátit a zvýšit frekvenci.

Je vyzkoumáno, že na delší krok je potřeba více svalové síly a energie, kdežto kratší kroky jsou ekonomičtější.

Cíleně a pravidelně zařazovat místní závody kdykoliv v přípravném období (dráha, silnice, kros) jako prostředek tréninku. Svěřenci se na tento „trénink“ dobře motivují.

Atletická příprava

Běžecké testy:

- zařazovat pravidelně - sledujeme výkonnost – efektivnost tréninku
- standardní okruh (rovná podložka, terén)
- různé délky i vzhledem k věku

Test na dráze na 3km: standardizovaný test používán v různých výběrech talentů (STM, JRD, RD).

V podstatě platí: kdo dokáže zaběhnout kvalitní čas, tak má velkou šanci uspět ve „sprintu“ v OB.

Mentální příprava

Kromě fyzické a mapové přípravy je stejně důležitá mentální příprava. Úzce souvisí s psychickým rozpoložením před závodem. Pokud jsem dobře takticky a teoreticky připraven a vím, co můžu v závodě očekávat, tím méně jsem nervózní.

Různým způsobem probíhá:

- během přípravného období
- před závodem – včetně stanovení taktiky pro závod
- v den závodu – pozitivní myšlení - záleží jen na mně, jak závod zvládnu, proběhnout „hladce“ celou trať a být v cíli spokojený.
- po závodě, abych se dokázal připravit na příp. další start

Výsledek je pouze důsledkem podaného výkonu.

Děkuji za pozornost!

- Metodické materiály a informace pro trenéry:
<http://www.orientacnibeh.cz/metodika-a-rozvoj>