Rozvoj mapové techniky v českých podmínkách

~~Pro dorostence a juniory~~

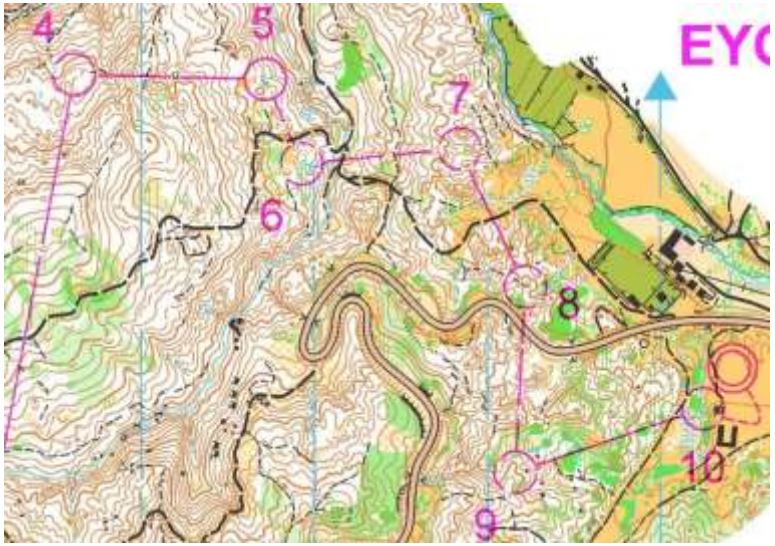
dospělou repre

Seminář trenérů
Šternberk 2015
Jan Procházka

Cíl prezentace

- Mapová technika: aneb cesta k „full speed no mistake“
  - Založeno na vlastních 10 letech zkušeností se světovým OB (reprezentace, Kalevan Rasti)
  - Cílem je navrhnout různé způsoby rozvoje mapové techniky, ale hlavně pro již **zdatné závodníky** (do 10-15. místa v ŽA H16 a výše)
- Nebudu se zabývat
  - Sprinty, kategorie sama pro sebe
  - Žákovské kategorie a začínající dorostence
  - Psychickou a fyzickou část výkonu

Z Čech až na konec světa



Jan Petržela

- Nejdůležitější mapové tréninky byly rozhodně soustředění v **silné skupině v těžkých terénech**.
  - s LPU v kategorii H16
  - repre akce
  - prázdninové zájezdy s Liborem a v juniorech
  - repre soustředění
  - soustředění na severu se švédským klubem.
- Rozvoj a cesta přes jednotlivá JMS:
  - Vím, že v Dánsku 2010 jsem na tom nebyl fyzicky úplně srovnatelně s nejlepšíma.
  - Až teprve na Slovensku jsem předvedl výkon, na který jsem měl.
  - JMS na Slovensku byl pro mě vrchol, kterému jsem tu sezonu podřídil opravdu všechno. V těch terénech jsem toho naběhal hodně, navíc jsem se připravil dostatečně takticky a když vyšla i fyzická forma, tak už to nebylo tak těžké ustát psychicky (i když na longu se mi to nepovedlo).

Jan Petržela

- Stříbro z Middle JWOC 2012
  - Middle byl jediný závod na JMS, na který se nedalo příliš připravit, nebyla tam stará mapa, žádné podklady ani tréninkové mapy v okolí.
  - Byly zprávy, že to bude hodně technicky náročné se spoustou terénních detailů.
  - Na rozdíl od Seveřanů mi v jinak severském terénu sedl **styl mapování,** který pro ně možná tak jasný nebyl. Chtěl jsem předvést **maximálně soustředěný závod bez chyb** a to se mi naštěstí povedlo.
- Přechod k dospělým byl hladký díky
  - Velkému počtu mapových soustředění v těžkých terénech, kde jsem aspoň trochu zvládl základní techniky (směr, práce s vrstevnicemi).
  - Pro vrcholy sezony je pro mě stále nejdůležitější naběhat **dostatečný počet tréninků v daném typu terénu**, abych se v tom cítil mapově jistě.
- Osobní trenér
  - Ne, občas jsem závody rozebíral s tátou,
  - Většinou jsem si dělal analýzy sám po porovnání postupů se soupeři.

Vendula Horčičková

- V období dorostu a juniorů mi nejvíc asi daly soustředění v různých terénech, na které jsem jezdila
  - s výběrem/JRD, tak
  - s naším dobře fungujícím SCM.
  - Je fajn se v té době dostat co nejvíc do zahraničí a objezdit co nejvíc různorodých terénů
  - Důležité mi taky připadá účast na mezinárodních závodech., aby si člověk zkusil, jaké je to závodit jinde, s neznámými soupeři
- Mapová technika:
  - Oddíl organizuje společné středeční mapové tréninky,
  - **Pravidelnost** a taky to, že to bylo skoro pokaždé někde jinde a jiný typ tréninku. Takže kromě pravidelnosti i **pestrost.**
  - A většinou se po tréninku zeptali, jak to šlo. Rozebírali to s námi a vedli nás k tomu, ať si to rozebíráme sami.
  - zimu jsme mívali společnou tělocvičnu + třídu, kde jsme ses učili piktogramy, hráli různé mapové hry apod.

Vendula Horčičková

- Souhlasím, přechod do "světových" lesů je těžký.
  - letní zájezdy s Liborem
  - SCM do Švédska,
  - už "jen" ty MEDy a JWOCy + v případě JWOC i nějaké přípravné soustředka v terénech.
  - Mrzelo mě, že se poslední dobou hodně vynechává JEC
- Mapové nedostatky
  - Největší problém mi asi dělá držení směru (takže se snažím dost trénovat s buzolou na přesnost (švýcárna apod.),
  - volit stopu terénem, což odkazuje spíš na moji velkou slabinu - fyzičku.
  - zlepšit v načítání dopředu - na trénincích se vědomě nutím k tomu, abych se už teď na ten postup podívala a naplánovala si to, dočetla si pořádně tu dohledávku, když na to mám čas a tak.

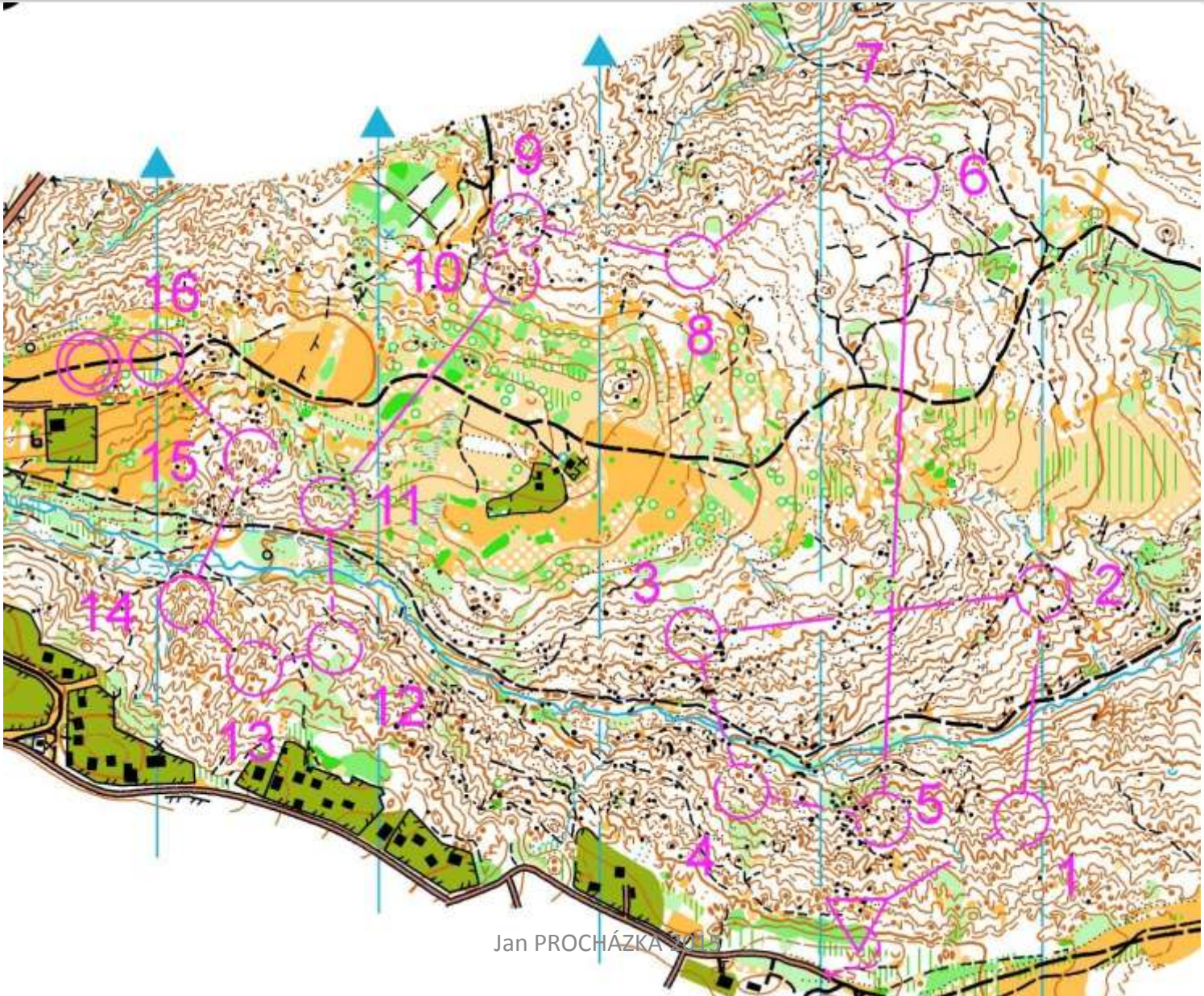
Marek Minář

- JMS 2014
- Úspěšný Long - bronz
  - tréninkový kemp s Dánskou juniorskou repre, kde jsem si pořádně oťukal terén a udělal i kvalitní mapovou přípravu, takže jsem věděl, že by se dobrý výkon určitě mohl dostavit.
  - Základ úspěchu byl samozřejmě i čistý závod bez chyb,
  - Fyzicky jsem si hodně věřil, protože podložka v lese byla velmi měkká a terén byl dost bažinatý.
  - V průběhu jara mě vyřadily ze hry o medaile ze sprintu okostice (zánět trvající cca 2 měsíce), takže jsem běhal jen v terénu a to mi na longu hodně pomohlo.
- Neúspěšný Middle
  - závod na middlu byl asi zatím nejtěžší, který jsem absolvoval.
  - S Dánskou repre jsme měli asi 4 tréninky hned ve vedlejším terénu a ze začátku jsem se cítil jako Alenka v říši divů, ale při posledním tréninku jsem konečně věděl jak se v lese pohybovat a dokázal jsem jít trénink bez chyb. To se mi bohužel při závodě nepovedlo,
  - Dánové mi poskytli kvalitní podklady a pár tratí, probírali jsem i samotnou taktiku, ale hlavní přípravu jsem měl se svým trenérem (Aljošou) asi o měsíc dřív. Po trénincích ve vedlějším prostoru už jsem si samozřejmě taktiku dokázal určit i sám.

Marek Minář

- Dospělá repre - přechod to nebude vůbec jednoduchý a bude hodně bolet.
  - Mě osobně sedí těžké a fyzicky náročné závody (long v Bulharsku,....), o kterých vím, že je nesmím za žádnou cenu podceňovat.
  - Nejvíce jsem se asi posunul, když mě Honza Potštejnský vzal do juniorské repre v roce 2011. Do dvou let jsem udělal neuvěřitelný skok v mapové technice.
  - Objížděli jsme kvalitní a mapově náročná soustředění.
  - Samozřejmě na úplném začátku pyramidy mé mapové techniky stojí Petr Mádle a David Aleš, kteří mě dokázali v dorostu dovést ke čtyřem medailím z MEDu.
- Mapová Technika
  - Ano, téměř po každém závodě už asi 5 let rozebírám postupy se svým trenérem (Aljošou). Vždycky se snažíme najít zárodek nějaké mapové chyby, popřípadě co je potřeba příště udělat lépe aby se to nestalo.

JWOC 2014 middle



Hlavní nedostatky našich juniorů

- **Směr** a jeho udržení (Horčičková)
- Vytvoření **plánu** u kratších postupů
- Schopnost uspět v mapově náročných terénech (Petržela to zvládl díky „českému stylu mapování“)
- **Terénní tvary** jako orientační body (Procházka)
- „Lajdáctví“
  - **Český terén nás dostatečně netrestá**

Hlavní nedostatky z českých lesů

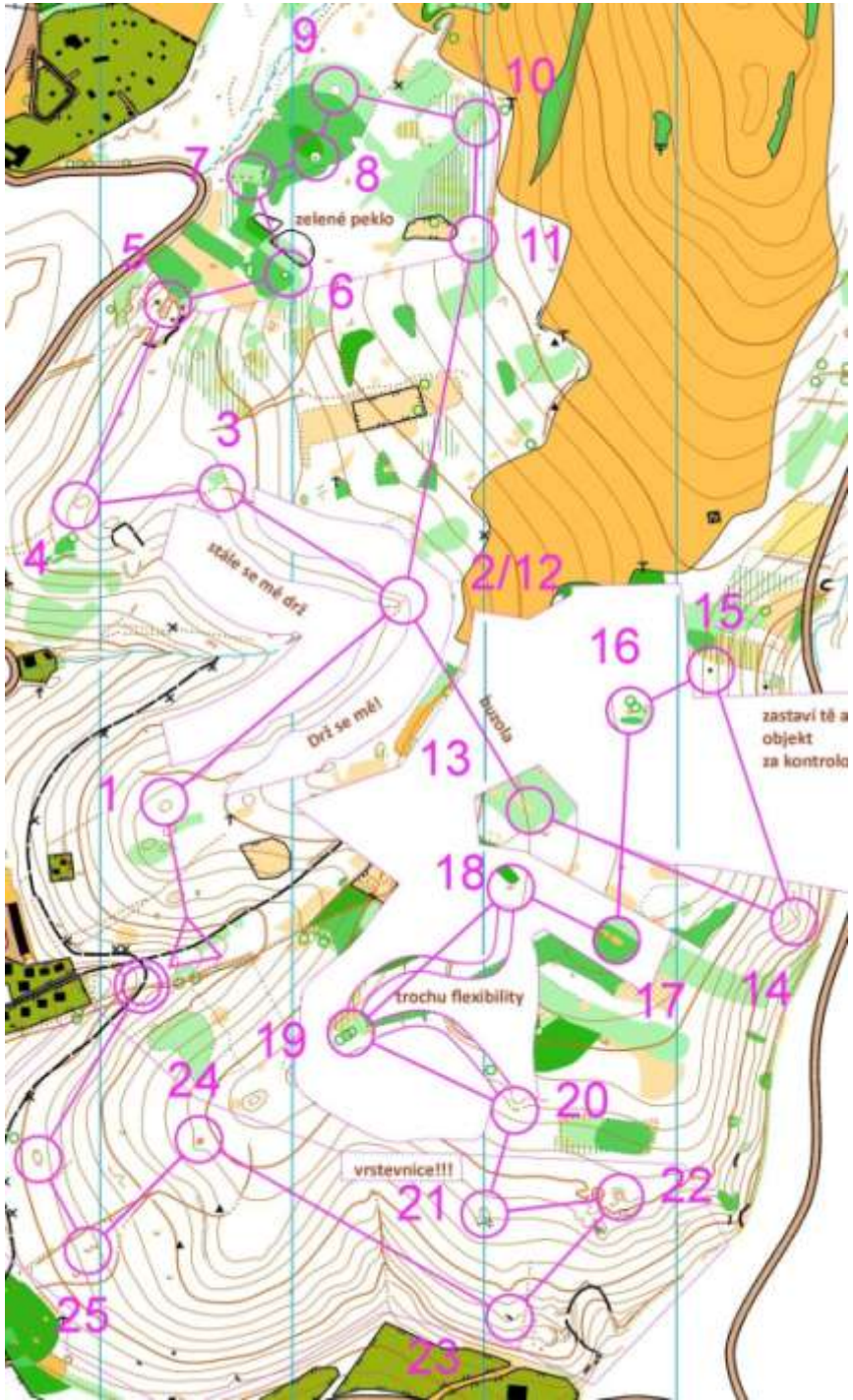
- Terénní tvary jako orientační objekty
  - 1-3 a 20-26 kontrola

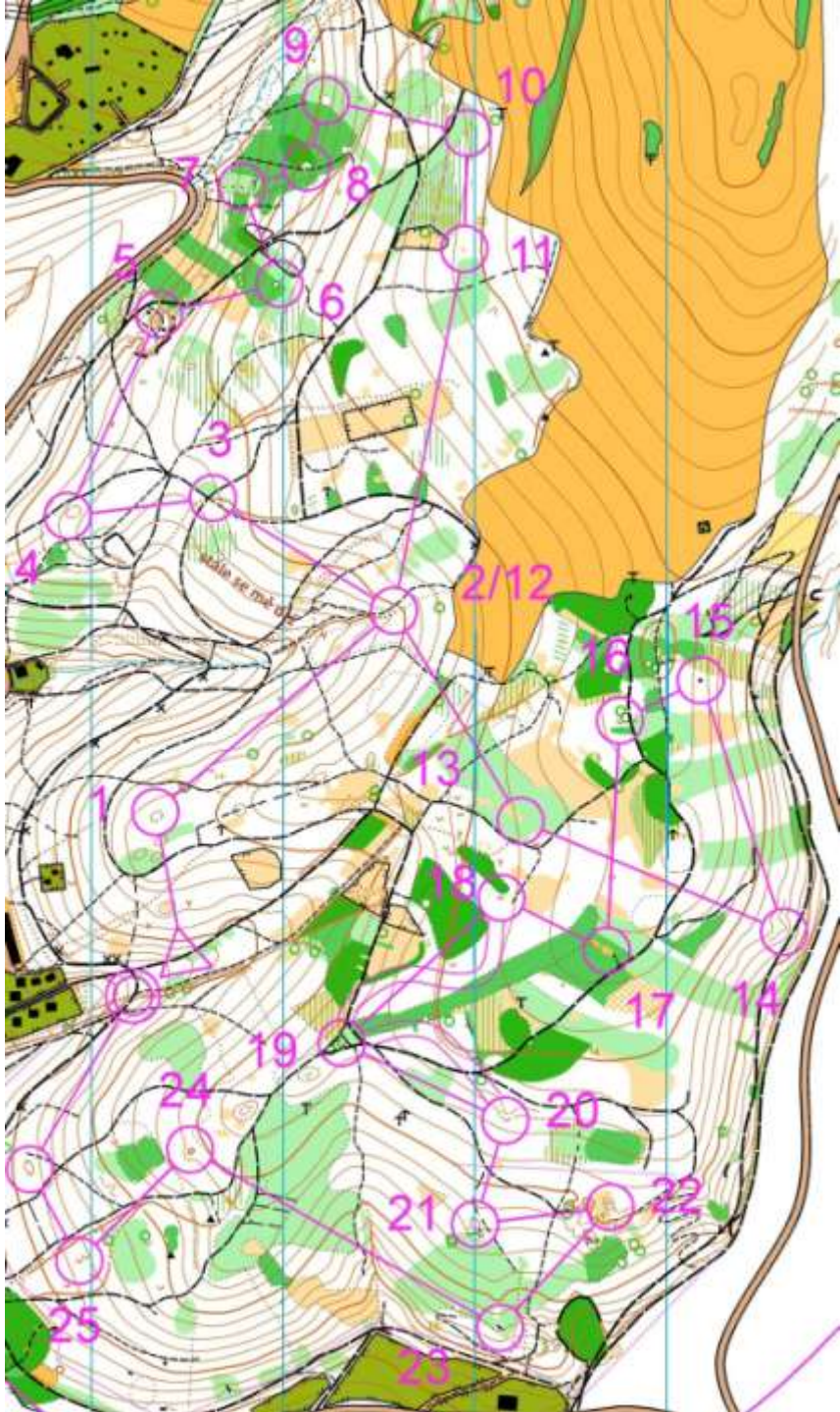
- Plán, jeho realizace a koncentrace
  - 5-11 kontrola

- Směr
  - 12 – 18 kontrola

Analýza trati zimní ligy

- Trať = „Bojovka“
- Quickroute
  - Délka postupu, rychlost pod čarou x rychlost na postupu, zpomalení….
- Přesný azimut
  - Palcovka x desková
  - NOB x mapa s bílými místy


9
10
7
8
zelené peklo
5
6
11
3
4
stále se mě drž
2/12
15
16
Drž se mě!
buzola
zastaví tě a
objekt
za kontrolo
13
1
18
trochu flexibility
17
14
19
24
20
vrstevnice!!!
21
22
25
23


9
10
7
8
5
6
11
3
4
2/12
15
16
13
1
18
17
14
19
24
20
21
22
25
23

Základ úspěchu v OB

- Cíl: Mít výkon stále pod **absolutní** kontrolou,
  - Börje Vartianen: **„read the map, read the map, read the map“**
  - **100%** soustředěnost po celou dobu výkonu
- Každý úsek mezi kontrolami lze rozdělit do několika etap
  1. Prvním krokem je **PLÁN** realizace úseku a vytyčení orientačních bodů a **odrazového orientačního bodu dohledávky**
  2. Druhým krokem je **úspěšná realizace**
  3. Třetím krokem je **nalezení odrazového orientačního bodu** pro dohledávku
  4. Dohledávka s **jasným obrazem umístění kontroly** se zvedlou hlavou

Základ úspěchu realizace postupu

- Do procesu bezchybné realizace postupu vstupují individuální schopnosti závodníka
  - Překlad mapy do reálného světa (zkušenosti ČR x svět)
  - Generalizace mapy a správný výběr orientačně významných prvků
  - Nastavit si a udržet správný směr
  - Udržení soustředěnosti po celou dobu postupu
  - Zopakovat stejný scénář tolikrát, kolik máme na trati kontrol
- Vašek Zakouřil: „Mapová technika versus mapová taktika“

Jak toho docílit v českých podmínkách

- České lesy mají až moc velké množství liniových prvků (cesty, rozhraní porostů) a téměř dokonalou viditelnost
  - To svádí k polevení v soustředěnosti
- Cílová skupina této prezentace je mládež, která dokáže bez chyb realizovat všechny postupy v typicky českém lese
  - Chybují z „lajdáctví“, ale OB techniku už mají v malíčku

Jak toho docílit v českých podmínkách

- Čemu nás český les nenaučí:
  - Držení směru
  - Preciznímu plánování postupů
  - Využívání vrstevnicových tvarů jako orientačních bodů
  - Koncentraci po celou dobu závodu
  - Plynulosti v těžkých terénech (flow)
- Naopak naše síla je v
  - Nebojíme se volit obíhačky
  - Umíme v „zeleném“
  - Rychlosti běhu

Thierry a orientační body

Plán a vytyčení orientačních bodů

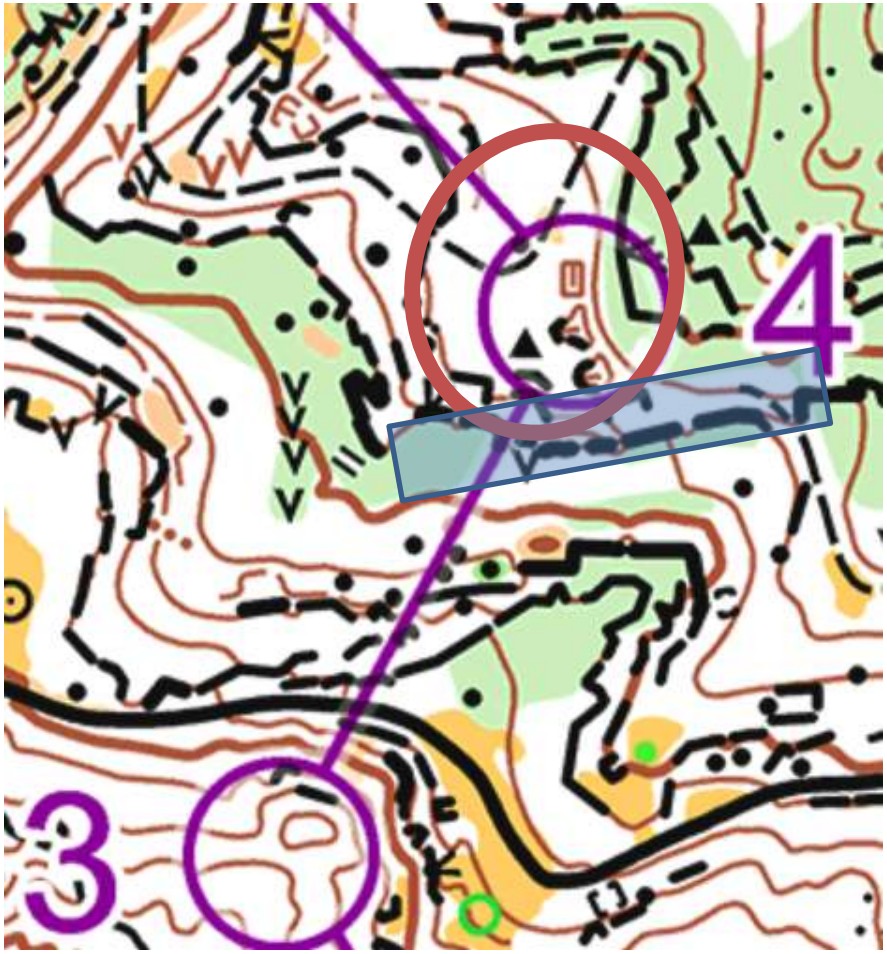
2. Směr odběhu nejlépe 2x zkontrolovat

3. První orientační bod je kamenné pole, které proběhnu ve směru

1. Odrazovým bodem dohledávky je světlina

4. Dohledávka opět směr a odhad vzdálenosti při stoupání svahem

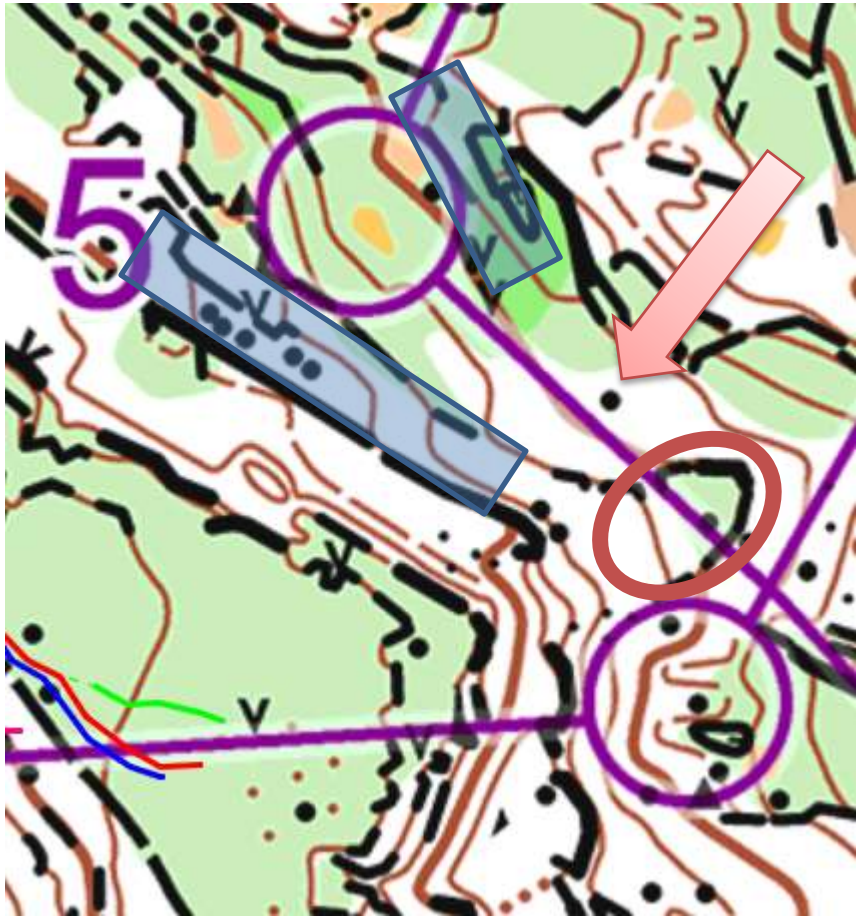
1. + 3. Odrazové body dohledávky, plánování postupu odzadu I



- Plošina je orientační bod dohledávky

- Svah se srázy, je druhým styčným bodem dohledávky, pokud bychom však využili pouze svah, tak bychom museli číst všechny detaily na postupu

1. + 3. Odrazové body dohledávky, plánování postupu odzadu II

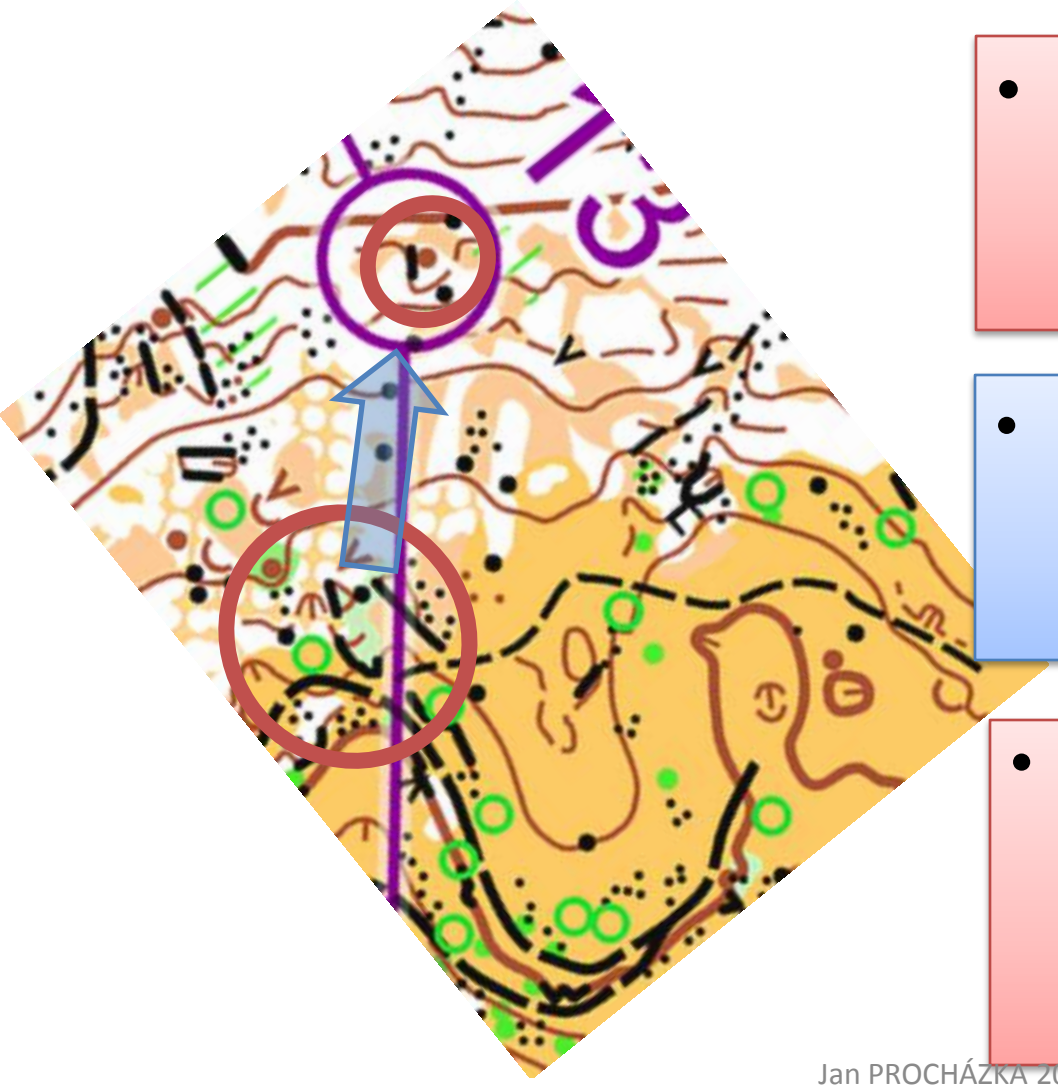


- Jasný a výrazný skalní nos, je prvním objektem před realizací dohledávky

- Kámen poslední jasný záchytný a odrazový bod

- Svahy se srázy, nás povedou ke kontrole

1. + 3. Odrazové body dohledávky, plánování postupu odzadu III



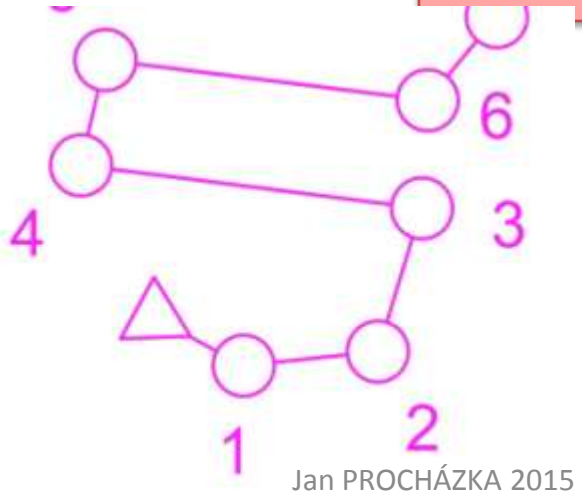
- Záchytným bodem dohledávky je nos s kupkou
- Musím tedy k němu běžet ve správném směru se zvednutou hlavou
- Posledním orientačně výrazným místem je tak opuštění cesty a srázky za cestou

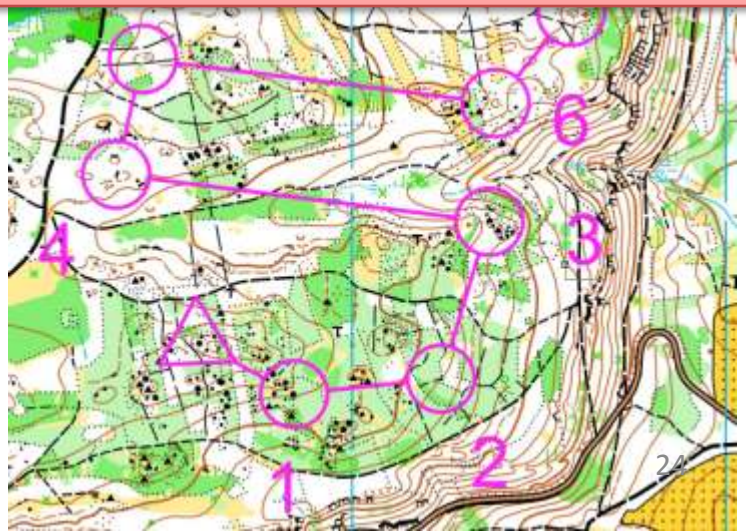
1. Tréninky na identifikaci orientačních bodů a vytvoření plánu - PAMĚŤÁK

- Jedná se o klasickou trať OB
  - Nejlepší je na jednu stranu natisknout prázdnou mapu a na druhou plnou mapu
  - Závodník si na kontrole namapuje a poté běží na další kontrolu po paměti za pomoci prázdné mapy

- Vytvoření a realizace plánu
  - **Paměťáky (Rozložené úseky)**
  - Had kontrol (control picking)
  - Zvýraznění místa kontroly (nebo odrazového bodu dohledávky)
  - Překreslení mapy před tréninkem

- Klady
  - Plán
- Zápory
  - Realizace bez kontaktu

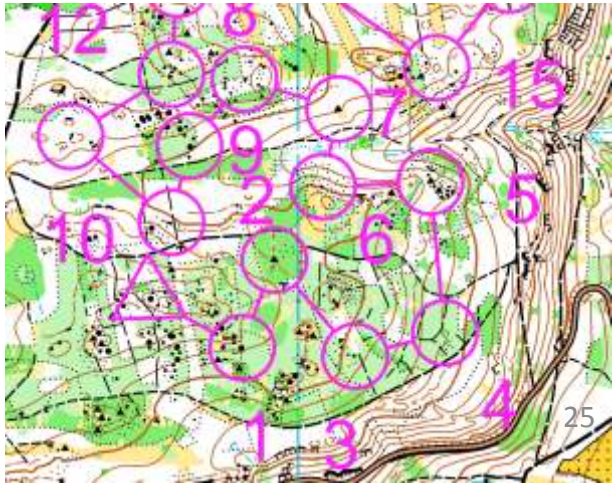




1. Tréninky na identifikaci orientačních bodů a vytvoření plánu- HAD

- Velké množství kontrol se změnami směrů a krátkými postupy mezi kontrolami
  - Nutí závodníka vytvořit plán na každou kontrolu
  - Piluje mapovou rutinu
  - Lze běžet i bez kontrol např. mírně farstované
- Klady
  - Plynulost, plán, poznání terénu
- Zápory
  - Simulace nereálného

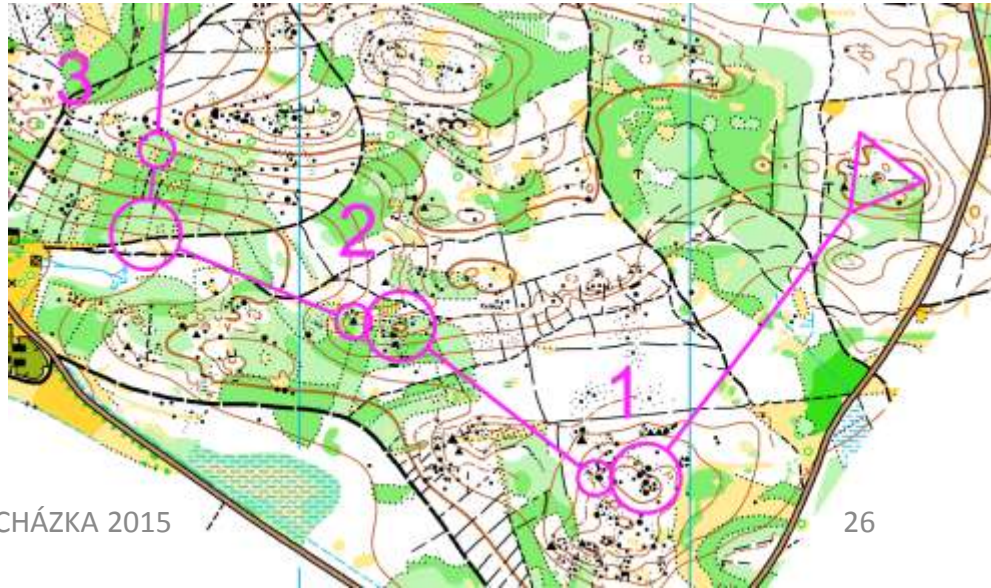
- Vytvoření a realizace plánu
  - Paměťáky (Rozložené úseky)
  - **Had kontrol (control picking)**
  - Zvýraznění místa kontroly (nebo odrazového bodu dohledávky)
  - Překreslení mapy před tréninkem



1. Tréninky na identifikaci orientačních bodů a vytvoření plánu – ODRAZOVÝ BOD

- Nápověda závodníkům pro dohledávku kontroly
  - Velmi těžké postavit smysluplnou trať v českých podmínkách…

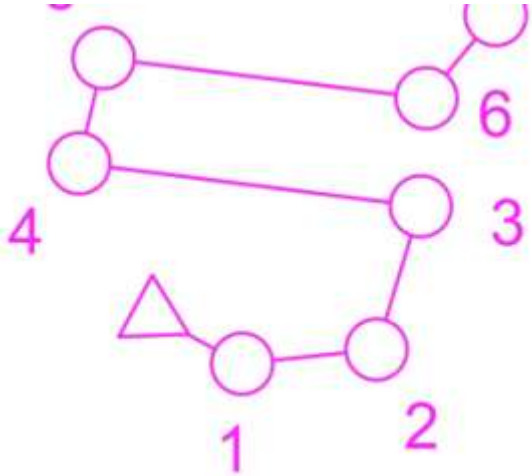
- Vytvoření a realizace plánu
  - Paměťáky (Rozložené úseky)
  - Had kontrol (control picking)
  - **Zvýraznění místa kontroly (nebo odrazového bodu dohledávky)**
  - Překreslení mapy před tréninkem



1. Tréninky na identifikaci orientačních bodů a vytvoření plánu- PŘEKRESLENÍ

- Závodníky před startem donutíme nakreslit si trať z teoretického hlediska
- Následně ji běží pouze s prázdným papírem a vlastní kresbou, nebo jako tradiční paměťák

- Vytvoření a realizace plánu
  - Paměťáky (Rozložené úseky)
  - Had kontrol (control picking)
  - Zvýraznění místa kontroly (nebo odrazového bodu dohledávky)
  - **Překreslení mapy před tréninkem**



2 + 4 = Realizace postupu, mapová technika

2. Směr odběhu nejlépe 2x zkontrolovat

3. První orientační bod je kamenné pole, které proběhnu ve směru

1. Odrazovým bodem dohledávky je světlina

4. Dohledávka opět směr a odhad vzdálenosti při stoupání svahem

2. Tréninky realizace postupu, mapová technika

- Krok 2 **realizace** již vytvořeného plánu
- K tomu musíme mít určité schopnosti
- Ty které nám v českých lesích chybí a pořádně se nerozvinou
  - Schopnost udržet směr
  - Vnímání vrstevnic a terénu

- **Směr**
  - Noční tréninky
  - Veškeré tréninky s překonáváním „bílých míst“
  - Obyčejná trať bez

- **Vrstevnice a terén**
  - Vrstevnicová mapa
  - Vrstevnicová mapa v kolečku
  - Mapa v kolečku
  - Linie na redukované mapě bez liniových symbolů
  - Linie a koridory

2. Tréninky realizace postupu NOB, mapová technika

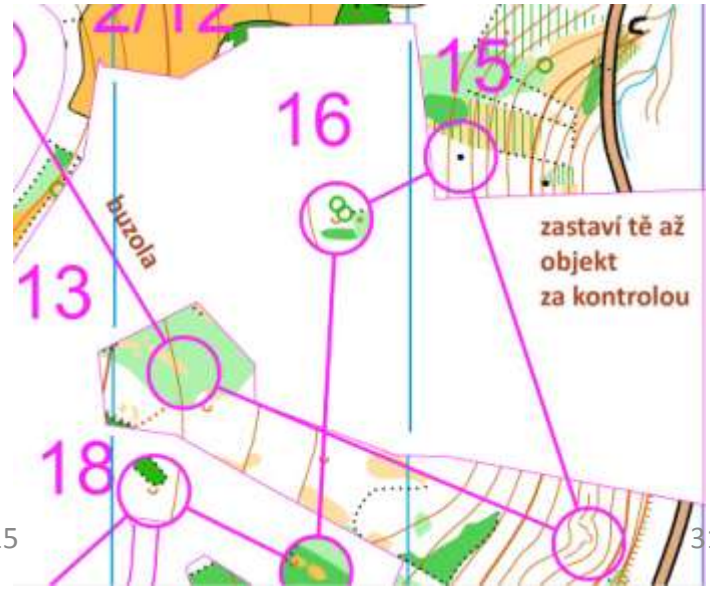
- Asi ten nejlepší trénink na udržení směru
- Překonat strach však může být složité
- NOB má smysl i v malém příměstském lese
- Chyby nás při NOB vytrestají!

- Směr
  - **Noční tréninky**
  - Veškeré tréninky s překonáváním „bílých míst“
  - Obyčejná trať bez cest

2. Tréninky realizace postupu BÍLÁ MÍSTA a mapová technika

- Asi ten druhý nejlepší trénink na udržení směru…
- Překonávání bílých míst vede ke ztrátě kontaktu s mapou
- trénujeme techniku, kterou při závodě můžeme použít pouze občas

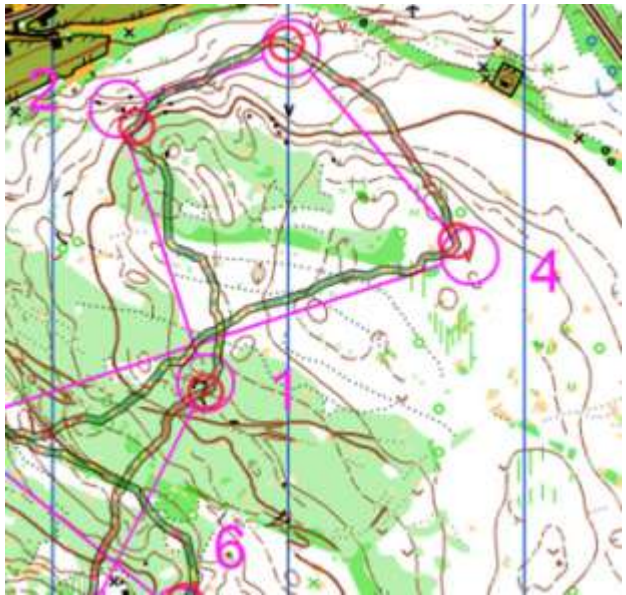
- Směr
  - Noční tréninky
  - **Veškeré tréninky s překonáváním „bílých míst“**
  - Obyčejná trať bez cest



2. Tréninky realizace postupu REDUKOVANÁ MAPA a mapová technika

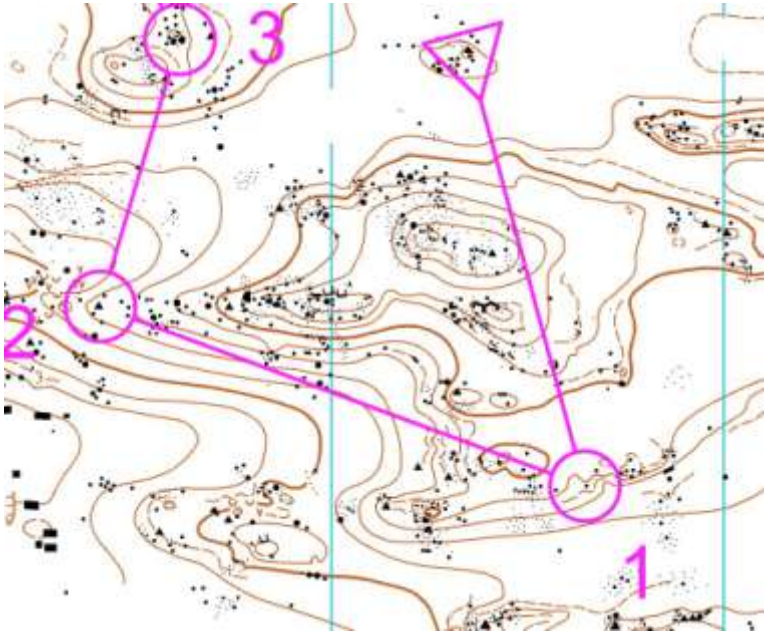
- Trénink je mírně nefér, pokud se někdo sveze po cestě…
- Jinak ale asi nejlepší simulace těžkého terénu
- Trénink nutno stavět s citem!
- Ne každý terén je vhodný
- Lze koncipovat jako běh pod čarou

- Směr
  - Noční tréninky
  - Veškeré tréninky s překonáváním „bílých míst“
  - **Obyčejná trať bez cest**



2. Tréninky realizace postupu VRSTEVNICOVÁ MAPA a mapová technika

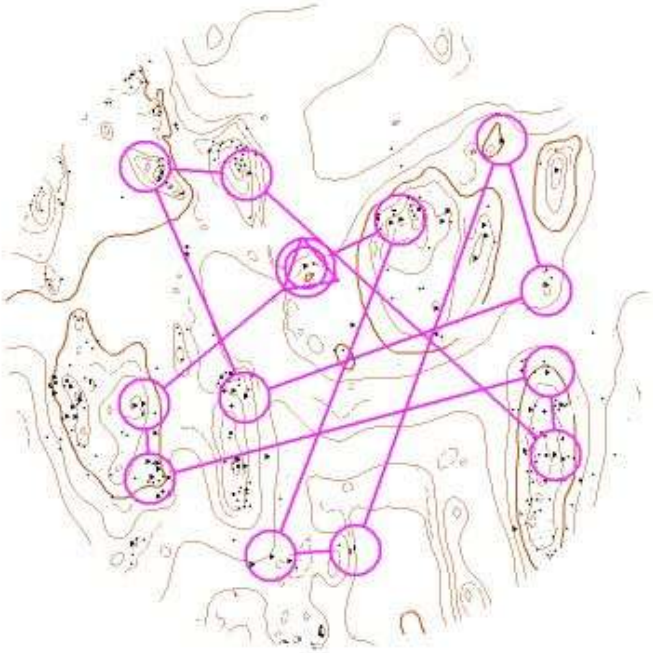
- Trénink na udržení směru a čtení reliéfu
- Bohužel nelze uspořádat v každém terénu
- Trénink na čtení vrstevnic a vytváření obrazu reliéfu



- **Vrstevnice a terén**
  - **Vrstevnicová mapa**
  - Vrstevnicová mapa v kolečku
  - Mapa v kolečku
  - Linie na redukované mapě bez liniových symbolů
  - Linie a koridory

2. Tréninky realizace postupu „KULATÁ“ MAPA a mapová technika

- Mapa bez severu
  - Práce s terénem a cit pro něj
  - Porozumění mapě a terénu
  - Sprintík na konec tréninku



- **Vrstevnice a terén**
  - Hnědá mapa
  - **Hnědá mapa v kolečku**
  - **Mapa v kolečku**
  - Linie na redukované mapě bez liniových symbolů
  - Linie a koridory

2. Tréninky realizace postupu LINIE a mapová technika

- Koridory a linie
  - Linie = jednoduchý koridor
  - Mapová rutina
    - Směr
    - Odhad vzdálenosti
    - Dotvoření si obrazu terénu
  - Lepší širší koridor, případně nevýrazná mapa na pozadí
  - Pro dorostence a juniory asi lepší pouze linie

- **Vrstevnice a terén**
  - Vrstevnicová mapa
  - Vrstevnicová mapa v kolečku
  - Mapa v kolečku
  - Linie na redukované mapě bez liniových symbolů
  - **Linie a koridory**

3. Dohledávka MIKRO ORIENTEERING

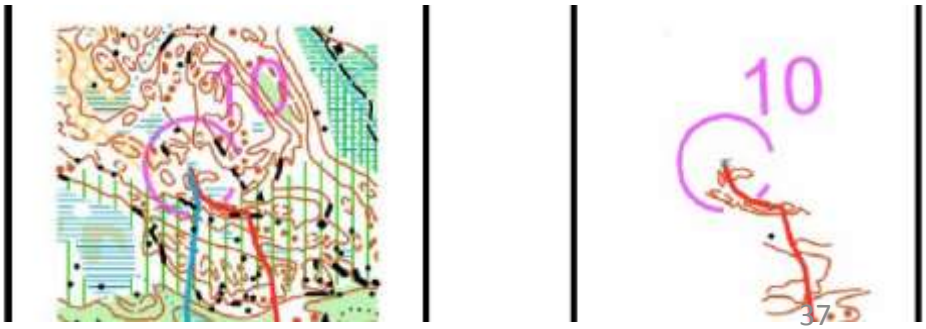
- Mikro orienteering
  - Trénink bez kódů kontrol, ale s popisy
  - Na každé kontrole shluk a závodník musí orazit tu správnou
  - Závodník sám musí umět identifikovat odrazový orientační bod dohledávky

- **Dohledávka kontroly**
  - Mikro orienteering
  - Vytyčný bod dohledávky + realizace dohledávky

3. Dohledávka a analýza chyb

- Základní chyby v dohledávce
  - Směr – podcenění a nedostatečné držení směru od vztyčného bodu
  - Ledabylost – Nenalezení vztyčného bodu a dohledávka „na tušáka“
- Pokročilejší chyby v dohledávce
  - Vytvoření nepřesného obrazu umístění kontroly
  - Paralelní chyby, ale ty mají původ už před dohledávkou

- Úspěšná dohledávka
  - Zvedlá hlava
  - Jasný obraz umístění kontroly
  - Jasně definovaný plán dohledávky
  - Pečlivost



Modelové tréninky I http://o-training.net/

- Směr
  - Noční tréninky
  - Veškeré tréninky s překonáváním „bílých míst“
  - Obyčejná trať bez cest s nutností běžet pod čarou

- Vytvoření a realizace plánu
  - Paměťáky (Rozložené úseky)
  - Had kontrol (control picking)
  - Zvýraznění místa kontroly (nebo odrazového bodu dohledávky)

- Vrstevnice
  - Vrstevnicová mapa
  - Linie na redukované mapě bez liniových symbolů

- Soustředěnost
  - Štafetové úseky
  - Teoretické tréninky od stolu
  - Running wild

Modelové tréninky II http://o-training.net/

- Další tréninky viz. Tréninkový web
  - Stavěč - sběrač
  - Sudá - lichá

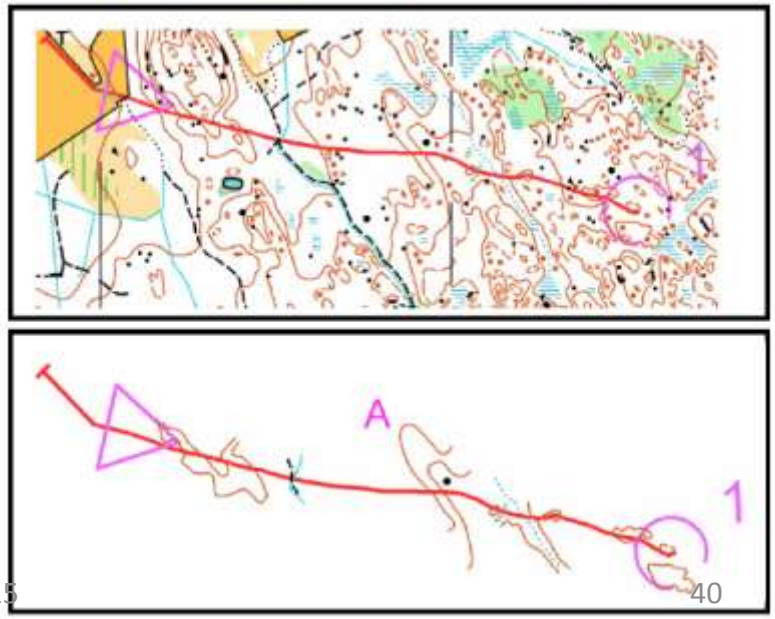
- Intenzivní tréninky – již **využívání nabytých schopností**
  - Hagaby
  - Štafetové úseky
  - Mapové intervaly
  - Lesní sprinty
  - Úseky z kopce

- Běhat v závodním období
  - Ideálně v týdnu
  - Terén podobný závodům
  - Hromadný x individuální start
  - Již komplexní využití nabyté techniky v kombinaci s taktikou

Tipy na teoretické tréninky

- **Running Wild**
  - http://3drerun.worldofo.com/2d/runningwild.php
- **Prezentace**
  - Vytvořené ze starých map, nebo map v okolí
- **Catching Features**
  - Zábava, ale i trénink
- **Tero**

  http://news.worldofo.com/2007/11/27/gueorgious-story-part-i/
  http://news.worldofo.com/2007/12/10/gueorgious-story-part-ii/
- **Procházka terénem**



Závěrem

- Nebojme se pochválit
  - Jsme zvyklí analyzovat chyby
  - Ale co analýza **dobře provedených postupů**
- Cestujte
  - Aby si závodníci přišli do kontaktu s rozdílným způsobem mapování
- Hrajte si s mapami v českém prostředí

Orientační běh je jednoduchý a spravedlivý

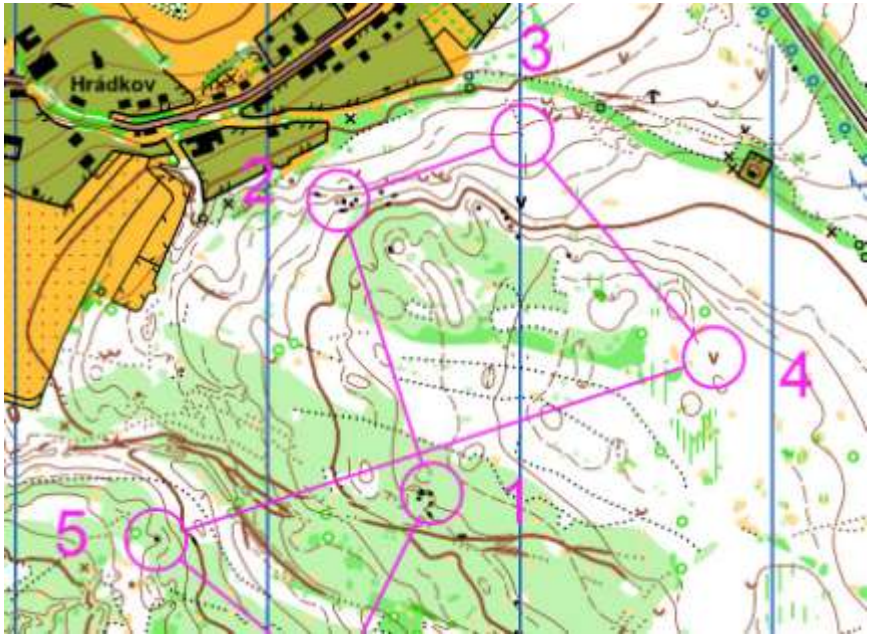
- **„read the map, read the map, read the map“**
- **S mapovými chybami nedosáhneme úspěchu**

- Orientační běh
  - Je jednoduchý a spravedlivý
    - Musím umět číst mapu a realizovat postupy
  - Nesmíme být líní si obraz vytvářet kontinuálně
  - Když je terén těžký, musíme si zpomalit, ale zároveň po závodě přemýšlet, jak se příště tomuto zpomalení vyhnout
  - **Zkušenosti** tvoří velkou část úspěchu

Kudy se tedy vydat?

- **Pravidelné a pestré tréninky** v týdnu do dorostenců **vytvářejí rutinu**. Dobré je závodníkům před startem vysvětlit zaměření tréninku
- V **ČR cestovat za zajímavými terény** na soustředění s pestrou skladbou tréninků
- **Cestovat s dorostenci a juniory do zahraničí** 1x až 2x ročně s oddílem (léto Oocup, jaro Švédsko, ale i víkendové závody v okolí Německo, Rakousko, Maďarsko, Silica SK)

Závěrem srovnání map



Výsledným efektem je potřeba **neustálého kontaktu** s mapou a spoléhání se na jiné objekty než pouze cesty

Modelový program jaro

1. Trénink na identifikaci orientačně významných bodů
2. Linie nebo paměťák
3. Vrstevnicovka v kolečku
4. Tréninkový závod na redukované mapě
5. Had kontrol

- V závodním období již větší zaměření na intenzivní tréninky na pouze mírně redukovaných mapách

Enjoy orienteering!

Bar Play

Joensuu

Děkuji za pozornost!