Ozvěny z Korutan

- reflexe na seminář zástupců reprezentací OB 7 nejsilnějších států (srpen 2015, Faak am See)

Radek Novotný

seminář Šternberk, podzim 2015

Úvodem

- účelový výtah z informací, které zazněly na konferenci v Rakousku
- tato přednáška je zacílená
  - na trenéry
  - na oblast rozvoje před vstupem do dospělých
  - na informace, které by nás možná mohly inspirovat k přehodnocení našich vžitých postupů
- bude to vzhledem k pokročilé době trochu interaktivní ;) Tužku, prosím!

Úkol 1 - česká bleskoSWOTka

silné stránky:

- o-technika
- členská základna
- práce s mládeží
- kompaktnost
- kvalita závodů
- kvalita mapařů
- nadšenci

slabiny:

- práce s mládeží
- jednoduchý terén
- málo os.trenérů
- málo vzdělání
- málo $$$

(vyplněno společně)

Úkol 2

- Chronologicky srovnej následující charakteristiky z pohledu zaměření tréninkového procesu:
    A. Trénink trénování.
    B. Trénink pro vítězství.
    C. Učení se trénovat.
    D. Trénink závodění.
    E. Hravé základy.

Athlete Pathway

www.LTAD.ca

Long-Term Athlete Development

Active Start
Males and Females 0-6

FUNdamentals
Males 6-9
Females 6-8

Learning to Train
Males 9-12
Females 8-11

Training to Train
Males 12-16
Females 11-15

Training to Compete
Males 16-23 +/-
Females 15-21 +/-

Training to Win
Males 19 +/-
Females 18 +/-

Active for Life
Enter At Any Age

An Outline of LTAD

The first 4 stages, with their respective approximate age ranges, are generally appropriate for all late-specialization sports. In the Training to Compete and Training

Active Start Stage

Chronological Age
Males and Females 0-6

- FUN and part of daily life
- Fitness and movement skills development
- Focus on learning proper movement skills such as running, jumping, wheeling, twisting, kicking, throwing, and catching
- Not sedentary for more than 60 minutes
- Some organized physical activity
- Exploration of risk and limits in safe environments
- Active movement environment combined with well-structured gymnastics and swimming programs
- Daily physical activity

- <12 Jahre: FUNdamentals
- 12-15 Jahre: Learning to Train
- 15-17 Jahre: Training to Train
- 17-21 Jahre: Training to Compete
- 21-25 Jahre: Training to Win
- **>25 Jahre: be World Class**
- 13-: Active for Life

Závodnický růst - střípky

- SUI: "Cílem jsou medaile z MS. Medaile z JMS přijdou jako vedlejší produkt. Na JMS se cíleně nepřipravujeme."
- SUI: "Regionální centra - velmi účinná úroveň v našem systému. Nácvik tréninku, nácvik závodění. Jednotný úvod do mentální problematiky."
- FIN: "Zřejmě potřebujeme uspět na JMS, abychom uspěli i na MS. Slabší generace z JMS pak v dospělých nic nedokázala."
- FRA: "EUD - žádné výsledkové cíle. JMS - cílem je top 30."
- FRA: "Juniorský tým 6x za zimu na víkendovce s dospělými. To je zásadní přenos."
- DEN: "Oblastní centra mají za úkol vytvářet oreinťácké sny."
- SWE: "Začínáme sledovat závodníky od 17 let. Vysledovali jsme, že dříve to nemá smysl a nelze vysledovat, kdo má perspektivu."

Závodnický růst - strategie Dánsko

High Performance Strategy

Talent development philosophy

U16

- Focus on motivating and inspiring talents to do elite training
- No focus on results – long term perspective
- Focus on training continuously
- Training for all disciplines

U18

- Focus on structured training and motivation for training
- No focus on results
- Long term perspective
- Training for all disciplines

U20

- Focus on performance – not results
- Introducing championship preparation
- Long term perspective
- Training for all disciplines

U23

- Focus on making the last step towards World Class
- Optimizing performance
- Focus on future championships
- Focus on 1-2 distances

World Class

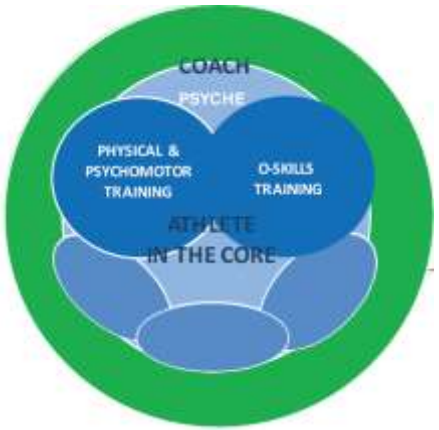
- Focus on results at WOC/EOC
- Fine tuning all aspects of performance
- Focus on 1-2 distances

Úkol 3

- Co je společnou charakteristikou našich mezinárodně úspěšných závodníků poslední dekády?
  A. úspěchy z JMS
  B. vášeň k orienťáku
  C. absolutní cit pro mapu
  D. běžecký talent
  E. dlouhodobá píle
  F. silná individualita
  G. schopnost poznat sebe sama

Co je vlastně "talent"? Jak důležitý je "talent"?

Úkol 4



- Do třech modrých vajíček napiš tři činnosti, které nejsou tréninkem, ale mají přímý vliv na efekt každodenního tréninku (který se klasicky skládá z fyzické, technickotaktické a mentální složky).
- Do zeleného prstence okolo napiš další důležité oblasti s vlivem na efekt tréninkové činnosti.

Holistický přístup k tréninku

Holismus (z řeckého *holos*, celek) je filosofický názor nebo směr, který zdůrazňuje, že všechny vlastnosti nějakého systému nelze určit nebo vysvětlit pouze zkoumáním jeho částí. Holismus tvrdí, že „celek“ je důležitější než jeho části a každá část má význam pouze vztahujeme-li její význam k ostatním částem nebo k celku.

Finsko, Švédsko...

Plán, který řeší jen vlastní tréninkový proces, je vlastně neúplný.

A ve střednědobém a dlouhodobém výhledu často nevede k požadovanému stabilnímu růstu trénovanosti a výkonnosti.

Úkol 5

- Kolik hodin ročně by měl podle švýcarského doporučení natrénovat 20-letý junior? (teoretická příprava se nepočítá)
  A. 190
  B. 290
  C. 390
  D. 490
  E. 590

Stabilní růst trénovanosti

Physical training recommendations

Abb. 3: Trainingsempfehlung in Stunden pro Jahr

swiss orienteering team

Úkol 6

- Jaký je doporučený maximální meziroční nárůst objemu tréninku?
  A. 5%
  B. 15%
  C. 30%
  D. 50%
  E. 75%

Stabilní růst trénovanosti

Example: Lucas Basset (24; 2 medals WOC)

Age	Tot (h)	% O'	Controls	% Run	% Alt
17	237	40	2490	48	12
18	336	32	2563	50	18
19	423	36	3559	52	12
20	437	33	2511	52	15
21	*303*	*34*	*2571*	*51*	*15*
22	410	34	*?*	51	15
23	453	30	*?*	58	12
*24**	*498*	*33*	*2875*	*45*	*22*

Stabilní růst trénovanosti

Example: Frédéric Tranchand (27; Bronze

Úkol 7

Aerobní práh je úroveň intenzity zatížení organismu, při které

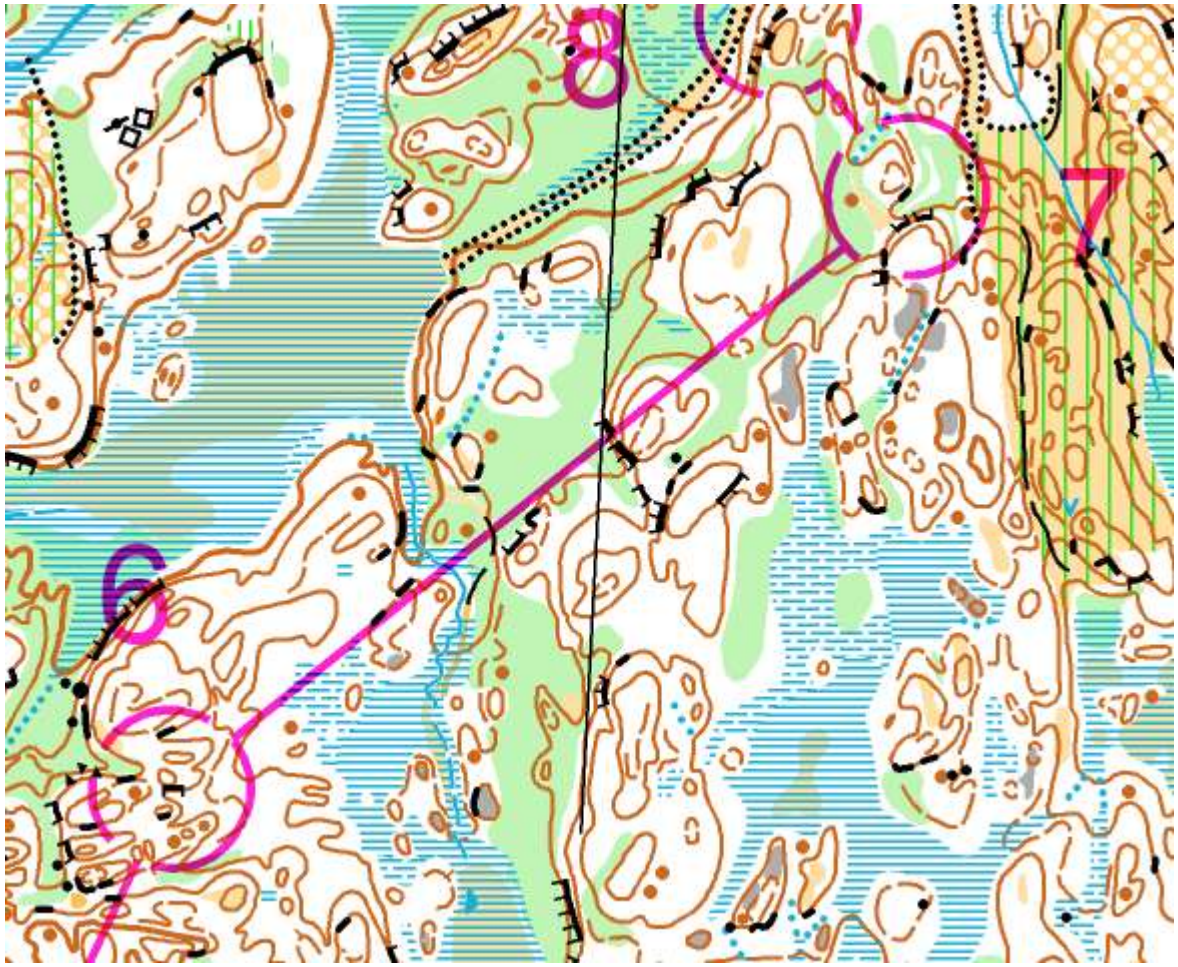
A. se na červené krvinky začíná vázat kyslík, ale kyselina se ještě netvoří
B. začíná převažovat spalování tuků a pohyb se zpomaluje
C. se v organismu začíná tvořit kyselina mléčná, ale organismus ji stíhá plynule odbourávat

Inovace a znalosti vs. tradice

- DEN: "Využíváme moderní vědecké poznatky z efektivity tréninku, spolupracujeme s univerzitou, laboratořemi... Spíše inovace a znalosti než vlastní zkušenost."
- FRA: "Týmy vedou jen vystudovaní trenéři."
- NOR: "Nemáme juniorský tým. Ale máme člověka, který jezdí a vzdělává klubové trenéry."
- SWE: "V týmech a gymnáziích působí 25-30 placených trenérů, kteří se 4-6x za rok setkávají a navzájem obohacují."
- SUI: Oblastní výběry vedou vyškolení vedoucí, uplatňující jednotnou metodiku (např. PsychOL). Pro působení u RD nutné trenérské vzdělání vyšší úrovně (které ale zajistí svaz).

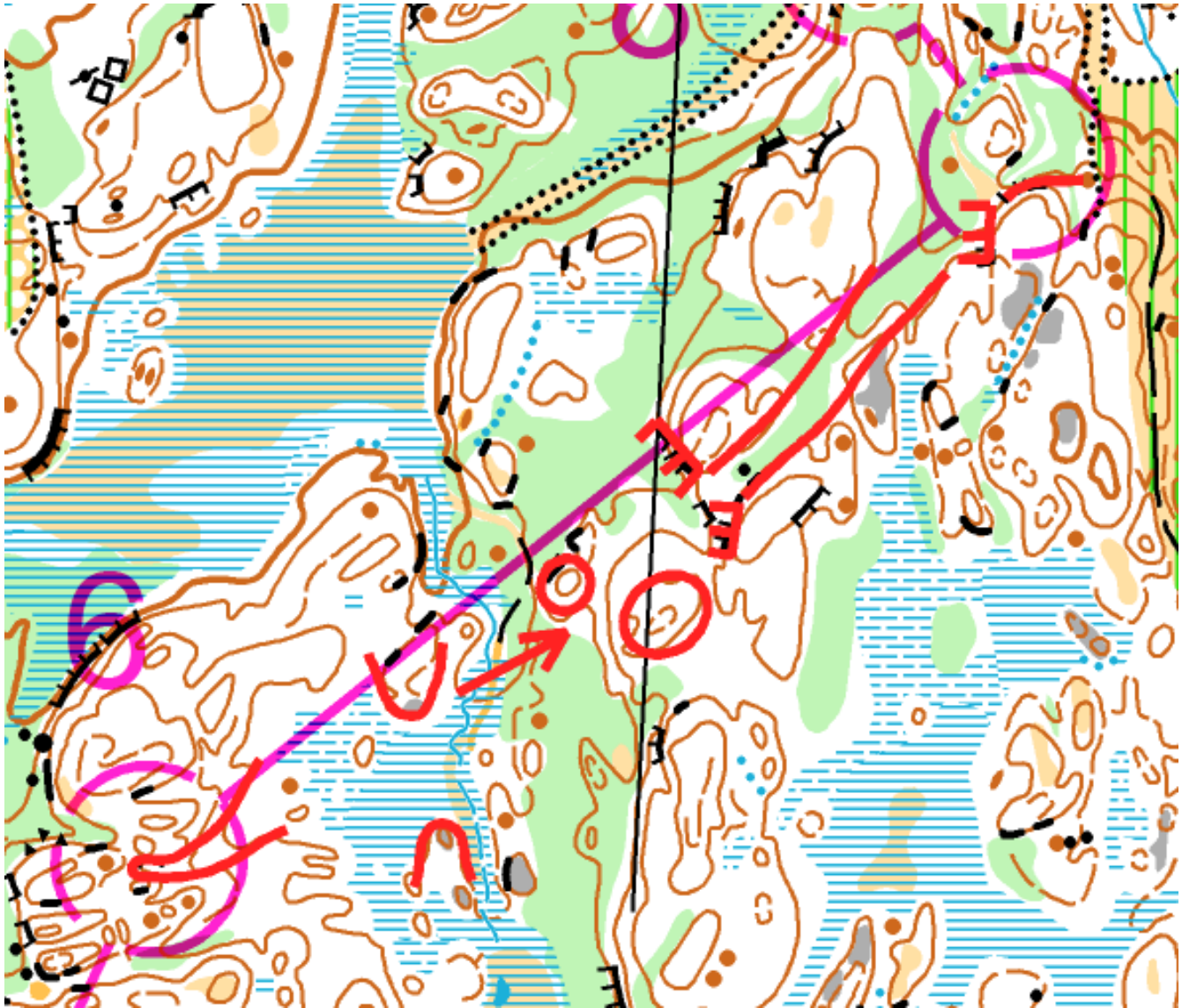
Úkol 8

- Nakresli účelné navigační schéma postupu. Zvol postup, vyber orientační body, provaž je vhodnýma or. technikama (směr, vrstevnice, oční kontakt...)



Obtížné i teoreticky u stolu, natož pak pod tlakem?

V SUI součást testování mládeže.



Úkol 9

Jakou aktivitu provozují švédské hvězdy během zahraničního kempu? (zleva Runesson, Forsgren, Bergman, Öberg, Holmberg)

Motivace & team spirit

- aktuálně stěžejní téma pro SWE

- DEN: už 5 let si na každé akci každý večer navzájem vyjadřují pozitivní ohlasy na činy těch ostatních

Internal Motivation

- Autonomy
  - The activity is in line with my goals
  - I participate voluntarily and have choices
  - People listen to my opinion
- Competence
  - I feel capable
  - I have control
  - I know how I can get better
- Inclusion
  - I am part of the group
  - Others respect me

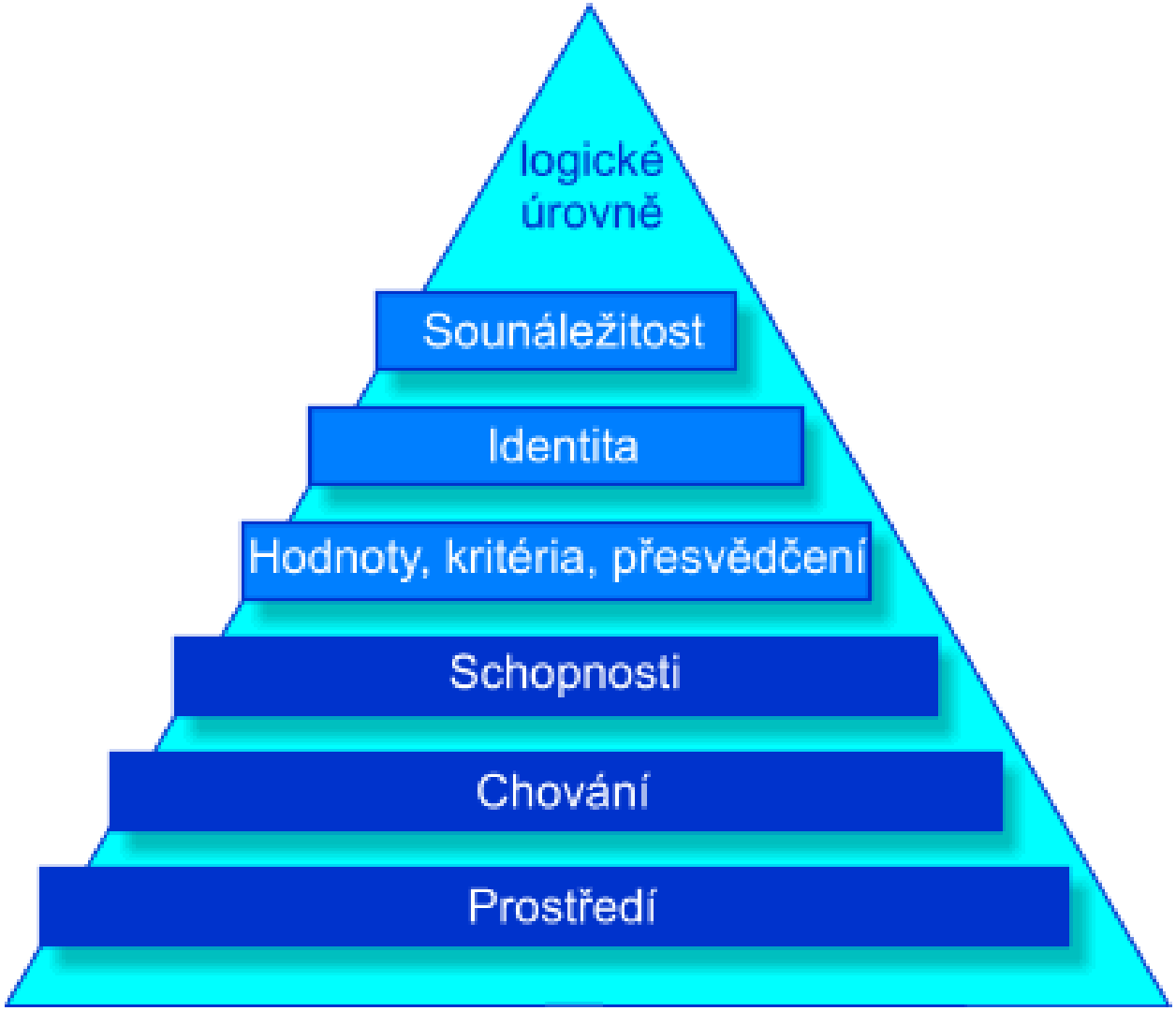
Motivation cycle

- If somethings funny , we do it more often
- If we do it more often we´ll become better at it
- And when we become better at it it´s more funny ☺

Úkol 10

Uveď některé typické příčiny navigačních chyb v OB....

změna ve vyšší úrovni (i emoční) má vliv na nižší úrovně...



Dánský zázrak - za oponou

- v roce 2009 zvolena strategie investovat jen do závodníků s "medailovým potenciálem z MS"
- 2011 - tréninkové centrum Aarhus (inspirace FRA)
- kvalita každodenních podmínek k tréninku je důležitější než dostupnost kvalitního terénu ("Do you have to live in Norway, Sweden or Finland to achieve World Class? Until 2009: Yes. Now: No - daily training environment is more important!")
- letos zavedení dlouhých soustředění (2-3 týdny)
- důsledná specializace před MS, sázka na 1-2 tratě ("větší šance vyhrát")
- "objem tréninku není cíl, ale měřítko"
- tréninky nikdy přes 90´ ("radši běž trénovat 2x)

Úkol 11

- Které závody na letošním MS vyhrála Dánka Maja Alm?

Physical training of Maia Alm

Week 25		Periodization (focus): Intensity			
15-21/6	Activity: WOC Training Camp	Week in meso cyclus: 2			
Date	Session	Time at intensity	Running	Total intensity	Total
Monday d. 15/6	Strength training	3 set			60 min
	Easy running	45min (easy) - 80-85%	60 min	45 min	60 min
Tuesday d. 16/6	Relay training	2x20min (H-AT) - 90-94%	75 min	40 min	75 min
	Easy running	45min (easy) - 80-85%	60 min	45 min	60 min
Wednesday d. 1	Drills	30min			30 min
	Easy running	45min (easy) - 80-85%	60 min	45 min	60 min
Thursday d. 18/6	Intervals	6x4min/p1min (H-AT) - 90-94%	75 min	24 min	75 min
	Active recovery	30min (recov) - 65-80%	30 min		30 min
Friday d. 19/6	Strength training	3 set			60 min
	Drills	30min			30 min
Saturday d. 20/6	Sprint intervals	6x4min/p1min (VO2Max) - 94-100%	75 min	24 min	75 min
	Active recovery	30min (recov) - 65-80%	30 min		30 min
Sunday d. 21/6	Easy running	45min (easy) - 80-85%	60 min	45 min	60 min
	Easy running	45min (easy) - 80-85%	60 min	45 min	60 min
			Total		12:45
			Running		9:45
			Strength		2:00
			Other		1:00
			Intensity		5:13

Week 28		Periodization (focus): Intensity			
6-12/7	Activity: WOC Training Camp	Week in meso cyclus: 2			
Date	Session	Time at intensity	Running	Total intensity	Total
Monday d. 6/7	Relay training	35min (VO2Max) - 94-100%	75 min	35 min	75 min
	Active recovery	30min (recov) - 65-80%	30 min		30 min
Tuesday d. 7/7	Sprint intervals	8x75sek/p4min (anaerob) - >100%	60 min	10 min	60 min
	Strength training	2 set			60 min
Wednesday d. 8	/Easy running	60min (easy) - 80-85%	75 min	60 min	75 min
	Drills	30min			45 min
Thursday d. 9/7	Middle distance	35min (VO2Max) - 94-100%	75 min	35 min	75 min
	Active recovery	30min (recov) - 65-80%	30 min		30 min
Friday d. 10/7	Active recovery	30min (recov) - 65-80%	30 min		30 min
	Off				
Saturday d. 11/7	Sprint intervals	1x15min+3x5min (VO2Max) - 94-100%	75 min	30 min	75 min
	Drills	30min			45 min
Sunday d. 12/7	O-training	60min (easy) - 80-85%	75 min	60 min	75 min
	Easy running	45min (easy) - 80-85%	60 min	45 min	60 min
			Total		12:15
			Running		9:45
			Strength		1:00
			Other		1:30
			Intensity		4:35

Specializace vs. allround

- FRA: "Trénujeme všichni všechno."
- DEN: "Všichni všechno. Až v době před MS se každý důsledně zaměří na své tratě."
- SUI: "Tradičně všichni všechno."
- FIN: "Míváme v RD kempy jen pro sprintery. Ale naši nejlepší sprinteři jsou mezi nejlepšími i v lese."
- Yannick Michiels (belgický elitní sprinter): "Mým snem je uspět i na middlu."

Suma - kde vidím zásadní výzvy

- v ČR je přítomné konkurenceschopné tréninkové i závodní know-how, ale nešíří se a nekodifikuje se
- spousta entuziastů, ale nedostatek osobních trenérů, nedostatek kvalifikovaných trenérů
- na rozdíl od např. Dánska spíše zkušenosti než znalosti
- stále přílišné zaměření na výsledky v dorostu a juniorech
- podcenění kontinuelního růstu trénovanosti
- absence komplexního tréninkového zázemí pro elitu
- stále všeobecně velmi materialistický přístup (hmatatelný, měřitelný výkon)

Pointa

- efektivní využití jakéhokoliv systému podpory není možné bez aktivního a zodpovědného přístupu závodníků
- každá země vychází z lokálních podmínek a každý systém je na ně adaptovaný (ten náš dostal nálepku "hard work with limited recources" ;)