



10 years road to WOC aneb co nás dovedlo až na MS

Vendula Horčíčková
Adéla Indráková

Metodický seminář sekce OB
Šternberk
25.11.2017

Kdo jsme a o čem bychom dnes chtěly mluvit?

Adéla Indráková



- 26 let, PhD. studentka
- OB od r. 2001
- MED 2007
 - 2× druhá, 1× vítězství
- JMS 2009, 2010, 2011
 - 24. místo middle
 - 2. místo štafety
- MS 2015, 2016, 2017
 - 18. místo long
 - 6. místo štafety

Vendula Horčíčková



- 24 let, studentka Mgr. psychologie
- OB od dětství (1998?)
- MED 2008, 2009, 2011
 - 2x vítězství, 2x druhá
- JMS 2012, 2013
 - 11. místo long, middle
 - 12. místo sprint
 - 1., 6. místo štafety
- MS 2014, 2015, 2017
 - 8. místo middle
 - 24. místo long
 - 39. místo sprint
 - 8. místo štafety

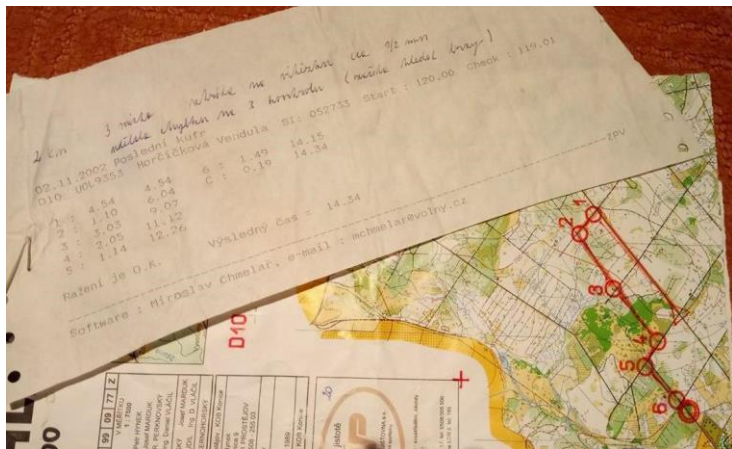
Od našich počátků až po kvalitní výkon na MS. Co se dělo mezitím?

Začátky

Venda = Orientácká rodina

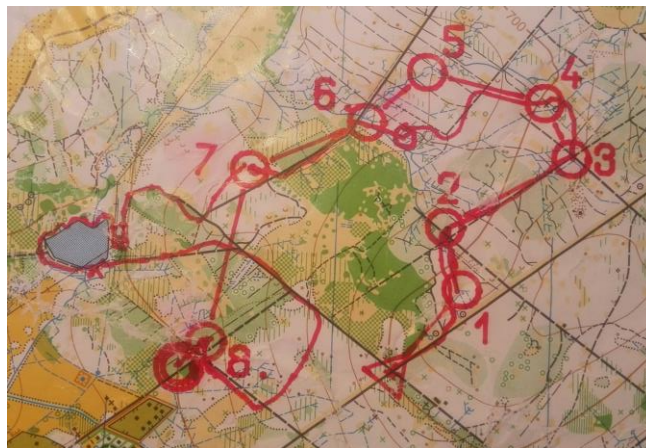
na orienťáku odmala, od cca 8 let samostatně

vítězství od desítek



Adéla = Nábor

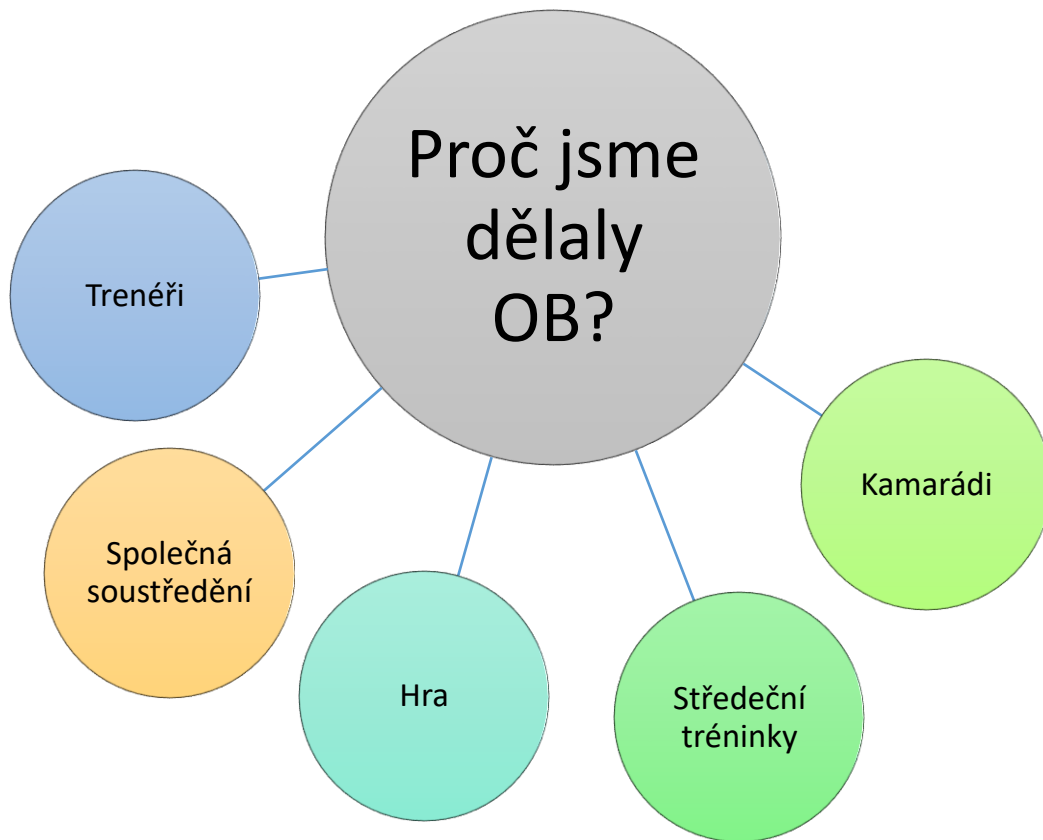
první setkání s OB "až" ve 12 letech



pochopení OB ve 14 letech a první výhra na oblastním závodě

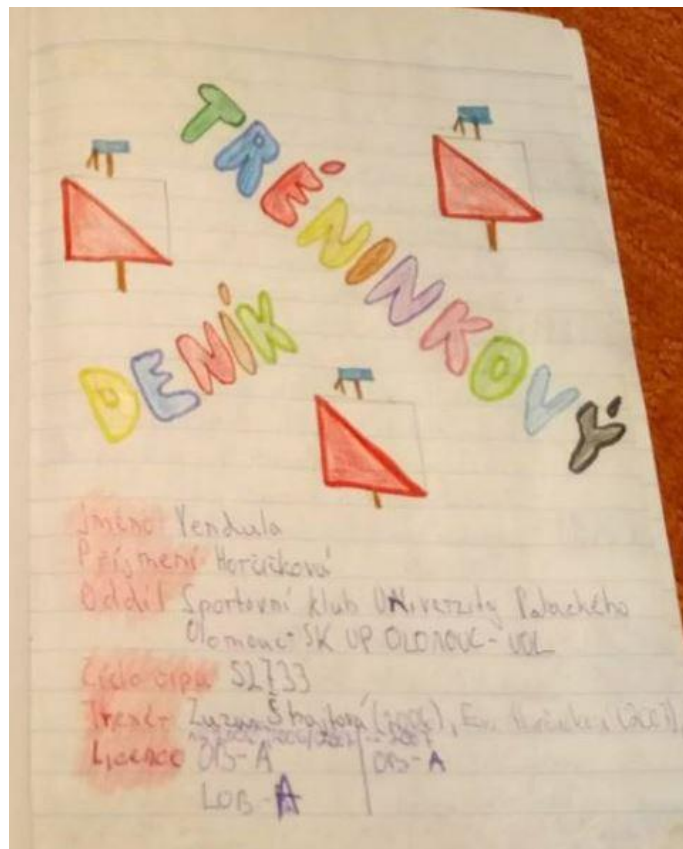
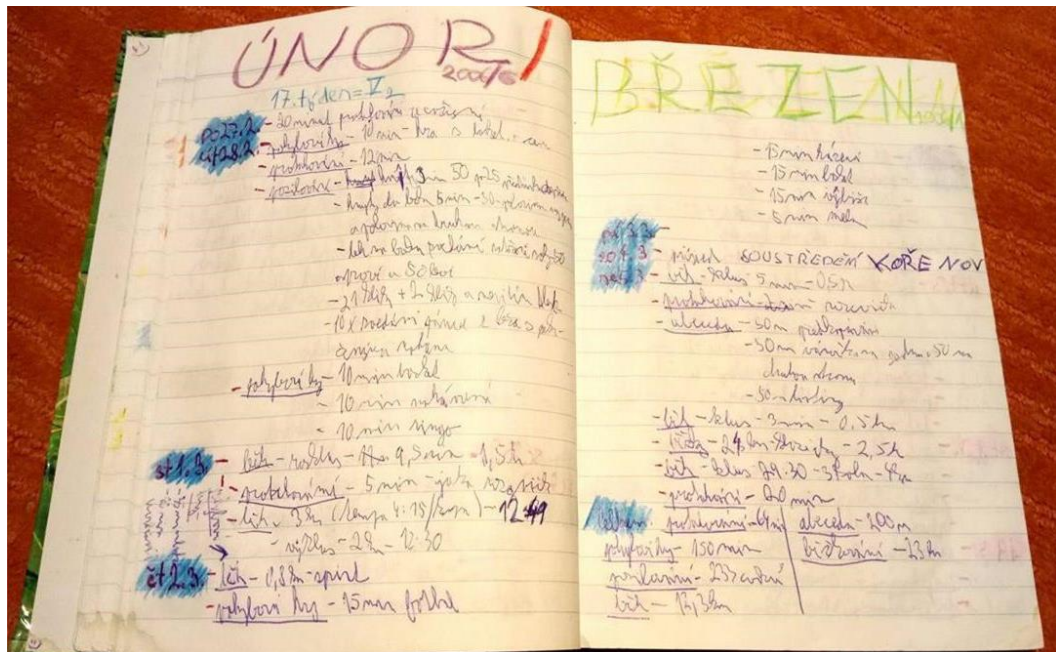
Žactvo

MOTIVACE



Žactvo

A učíme se psát si tréninkáč



Žactvo



Všestrannost koníčků:

- Venda volejbalová příprava, veslování, klavír
- Áďa karatistická příprava, sokol, fyzikální kroužek, skaut

Učíme se chodit na tréninky

- UOL trenéři - autorita z pozice staršího
- léto - pravidelné střeďeční tréninky + oblastní soustřeďení
- pravidelné zimní tělocvičny (obecný rozvoj) + teoretické třídy (piktogramy, mapové hry)

Hledáme si v orientáku kamarády - hlavní motivace k tréninku + chuť se zlepšovat

Dorost

Přechod do dorostu

- Najednou bylo potřeba opravdu trénovat

Porovnání na celorepublikové úrovni

- Velká konkurence

Soustředění s výběrem dorostu, SCM

- Kamarádi, kluci 😊
- Porovnání se staršími

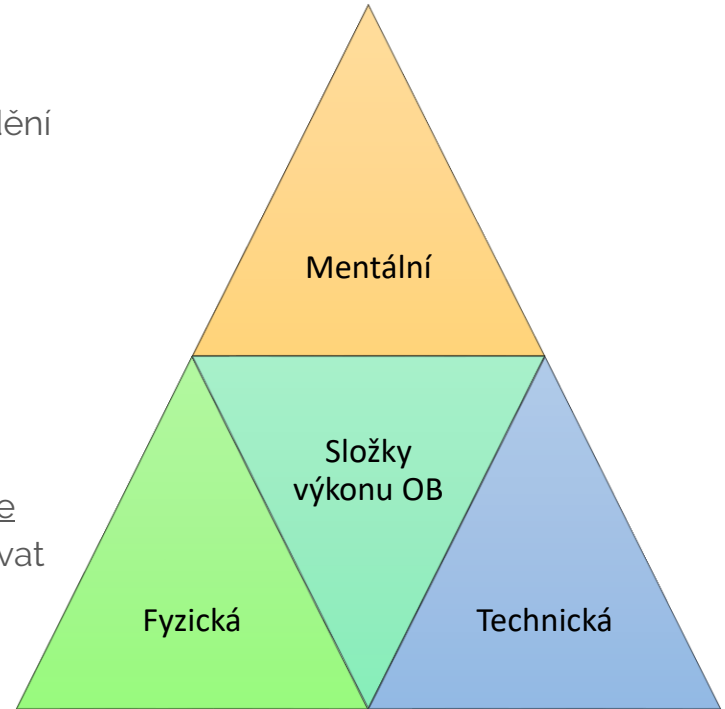
Chuť jet na MED a uspět tam

Dorost

Trénink

- plánovaný
- vícekrát týdně běh, orienták středy + vikendy + soustředění
- první zkušenosti se zahraničím
- trenér - "dětští" nestačí, autorita z pozice zkušeností/závodníka
 - atletický trenér: úterní dráhy, středeční tempa a první plány
 - OB konzultace v rámci SCM
- postupný rozvoj - D15 není to samé jako D18!
- stavíme na základech z žactva - baví nás to, my chceme trénovat, máme s kým trénovat a víme, co máme trénovat

První práce s mentální stránkou



Dorost

Ukázka týdenního tréninku

Cyklus VI/1	23.3. - 29.3. 2009
Po	Tělocvična - fotbal, kruhový trénink s mapovou teorií v pauzách, basketbal, protahování
Út	Dráha: R, R, ABC 2×[5×30 m skiping + 5×20 odpichů], Rov (5×100 m, meziklus 100 m), 6×200 m (38'' -> 35''), meziklus 100 m, V, P
St	Mapový trénink Království (53', 7 km), R, R, V
Čt	Tělocvik ve škole
Pá	Klus 20' + rotoped 20' + domácí S a P
So	Závod OB Jarní Kufr, D21 6,6 km, 56', R, R, V
Ne	Lyže 2 hod

Dorost



Úskalí

Sklobení s dalšími aktivitami

Je OB prioritá? ANO

Škola

- vzdělání je pro nás důležité, individuální studijní plán jako pomoc
- taneční, kamarádi... - trocha experimentu a večerů v tomto věku neuškodí

Puberta a fyziologické změny - narostl mi zadek a co s tím?

- naučit se mít ráda své tělo
- podpora okolí
- ujistění, že se to vyběhá (fakt se to vyběhalo :))

Junioři



Trénink

- velmi důležité období pro to už fakt trénovat!
- trénink plynule navyšujeme z dorostu, v 18- 20 letech potřebujeme do dospělých nabrat zásadní objem
- zahraniční zkušenosti nutností
- motivační soustředění s dospělými

Trenér

- přechod k individuálnímu trenérovi

JWOC

- první náraz na skutečnou světovou konkurenci (dnes už možná MED a D18?)
- chuť přetavit drobné úspěchy na MED v něco "velkého"
- medaile JWOC?

Junioři

Rizika

Cíl by neměl končit u JWOC, celý systém má směřovat k úspěchům na WOC

Zvolit si orienták jako jednu z hlavních priorit

- maturita
- volba VŠ
- přesun od maminky do jiného prostředí
- možnost tréninku v nové skupině
- řeší se dilema VŠ vs OB
- timemanagement

- důslednost a pečlivost



Dospělí

Přechod do dospělých není záležitost roku nebo dvou, ale běh na dlouhou trať



Cíle:

- dlouhodobé
- krátkodobé

MOTIVACE

Venkovní motivátory (peníze) mohou napomocet, ale o nich to není.

Člověk to musí sám chtít dělat. Ohromně nás to baví, je skvělé se zlepšovat a to uspokojení z dobrého výkonu :)

Dospělí

Trénink

- individuální přístup, podpora silných místa, zlešování slabých
- zlepšování není skokové, ale pomalé
- společná soustředění, vzájemná podpora i zdravá soutěživost v týmu

Trenér

- změna je přirozená, spolupráce, konzultace ne direktivní vedení shora
- vlastní reflexe a kritické myšlení nad tréninkem

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	C13	ROK
	87%	84%	90%	86%	85%	59%	64%	61%	9	88%	66%	43%	79%	71%
	1%	4%	1%	2%	2%	17%	17%	18%	27%	6%	24%	27%	10%	10%
	21%	26%	62%	62%	49%	47%	39%	28%	20%	66%	66%	38%	36%	10%
	4%	17%	11%	18%	29%	37%	16%	11%	15%	0%	19%	18%	40%	24%
	4%	17%	14%	18%	29%	37%	30%	40%	34%	0%	19%	39%	15%	12%
	158%	132%	148%	122%	129%	84%	112%	135%	95%	137%	160%	166%	84%	129%

	AP-ANP	ANP-	TERÉN	ALTER	MAPA	PLÁN
	+70%	+15%	>40%	<20%	>30%	100%
C9						
T1						
12.8 Cesta do Brna	Objev API cesty 90', moc to nešlo, celkem únavá + mega vedro					
13.6 Dráha: rzk 11', abc + dyn. str 13', 3x11m + 3x800m - 3.50, 3.08 -hrůza.	API 6r s tloučkem výklus po stánkách)					
14.6 Objem API s důrazem na kopce cel 62'	Odjezd Praha					
15.6 Posilko 30' + prot 20'	Cesta na Jukola					
16.6 Ranni jogg 21' na probání noh po cestě(neslých jsme večer)	Model rzk 4': 0B API 35' (hrzná zluhá po 16 cestě); úseký do 1' cel Jukola 47' (2 úsek; dobrá 1. púka, druhá chyby 4' ; tak 11 m, slušně); Výklus po cestě 46' API					
17.6 Ranni jogg 15'						
18.6 Cesta z Jukoly						

MS

První MS

- úplně jiný zážitek, než JMS
- jen jedna disciplína, jen jedna šance - velký tlak
- opravdu je nezbytné se vyzávodit - pomáhá každá účast ve světové konkurenci – svěťáky

Další MS

- zkušenosti, zkušenosti a zkušenosti - běžet MS je prostě něco extra
- co pomáhá k tomu kýženému výkonu?

Dojem, že na to mám pramenící z:

- předchozí závodní zkušenosti - umím závodit
- věřím si v daném terénu - soustředění v relevantních terénech
- věřím si fyzicky - dobrý trénink za mnou
- toto vše se dá navodit/zkazit v hlavě!

Nutným základem je odpovídající FYZIČKA, pak se dá myslet někam výš.



Zranění a jak dál?

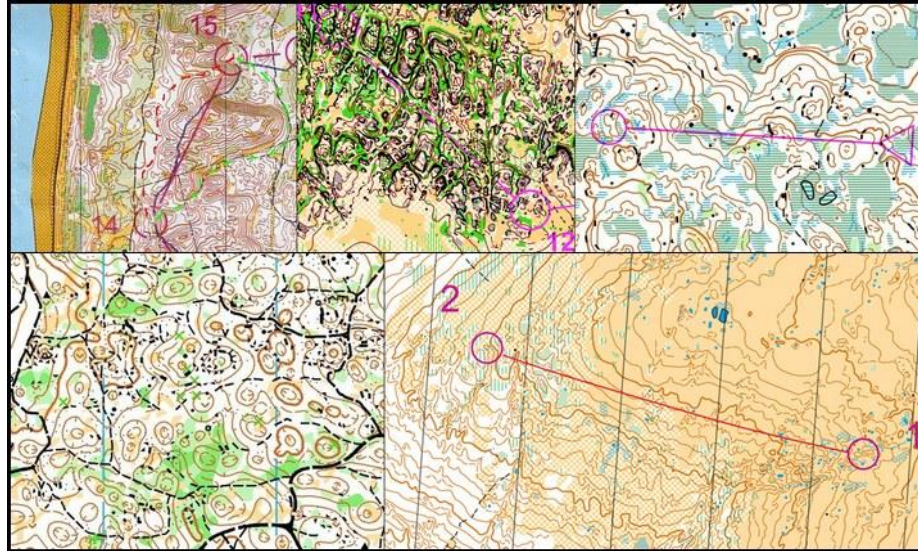
- jedno z rizikových míst pro ukončení kariéry
- ALE NEMUSÍ BÝT
- zarámování problému, nový začátek
- je čas reflektovat dosavadní snažení, naplánovat co dál
- objevit slabiny
- kompenzační cvičení
- psychosomatika?

Trenér

- nejenom motivovat k tréninku, ale hlídat i regeneraci
- být oporou
- neuspěchat návrat



Zahraníčí



- Pro úspěch v zahraničních závodech jsou nezbytné zkušenosti ze zahraničních terénů
- Čím víc jich člověk má, tím lépe a rychleji se učí v nových
- OB je zkušenostní sport
- Skandinávský terén je zásadně odlišný od českého - jezdit jen sporadicky na sever nestačí

Zahraníční klub

- pro ufinancování
- sdílení know how
- životní posun
- Osamostatnění
- Jazyk
- orientácký přínos



Další otázky?

Co vás zajímá?

Děkujeme za pozornost

Vendula Horčíčková
Adéla Indráková

Metodický seminář sekce OB
Šternberk
25.11.2017