

materiál pro časopis Orientační běh, číslo 01/2009:

Neviditelnou prací ke stabilizaci výkonnosti

Neviditelné faktory výkonu jsou stále hrubě podceňované. Skoro každý tuší, že orientáček není jen běh a navigace, stejně jako biatlon není jen běh a střelba. Málokdo je však ochotný se takovým věcem věnovat i v přípravě. Proč? Mnohým to prostě za celou dobu jejich elitní kariéry úplně nedojde, neuvěří, nedoberou se podstaty, která není vždycky zjevná, spíše naopak. Podstata je spíše mocný, ale nehmatatelný princip, než tabulka s čísly. Čísla jsou zranitelná, princip je odolný. Neboli kvalita proti kvantitě. Řeč je o postojích, schopnosti učit se, rozvíjet, o uvědomění si priorit, účelu, příčin a důsledků. Ve zkratce řečeno, chce to aktivně myslet. Troufám si tvrdit, že aktivní myšlení je to, co špičkového orientáčka odděluje od řadové elity... Pojdme se zlepšovat jako orientáči, a ne jako běžci, kteří sice umí značky, zvládnou nastavit azimut, ale zaběhnou dobře jen když je nic nepřekvapí a nejsou pod tlakem.

Mapový trénink. Klasická ukázka toho, že když dva vypadají, že dělají totéž, mohou každý dělat něco jiného. Pokud si prostě vezmete mapu a trať jen nějak oběhnete, získáte sice takzvaně "další zkušenosti" a fajn prožitek, ale riziko chyby v závodě snížíte jen o málo, a to je trochu škoda. Zaběhnout si tréninkový závod nekoncentrovaně, se spoustou chyb, je naprosto k ničemu a jen to kazí styl. Málokdo to chápe - vždyť se to tak krásně vyjímá v tréninkáči... Jenže pokuste se někdy upřímně a bez vytáček obnažit podstatu vašich chyb při závodě. A zjistíte, že problém není v tom, že byste nepoznali hustník od paseky nebo si neuměli automaticky zorientovat mapu do severu - což je přesně to, co vám přinese takový "odběhnutý" mapový trénink. S podobnými problémy se na špičkové úrovni už nepotýkáme. Trénujte s mapou to, co vám opravdu dělá problém. Nuťte se do nácviku závodních situací, učte se být odolnější proti rušivým vlivům, rozvíjejte flexibilitu, trénujte dlouhodobou koncentraci, aktivní hledání a aplikování taktiky mezi kontrolama. Učte se nacházet optimální psychické rozpoložení před závodem, získejte rutinu v odhalování stavitelských chytáků a rizik na trati. Možností jak se "neviditelně" rozvíjet je tolik, kolik je faktorů, které ovlivňují váš výsledek. A orientáček je opravdu košatá buš různých vlivů. I proto se těžko analyzuje a kde není analýza, nejsou ani spolehlivé metody. A kde nejsou spolehlivé metody, zbývá stále ještě dost vzrušující nejistoty... Zpátky na zem - naším přízemním cílem totiž je tu naši předzávodní nejistotu co nejvíce snížit. Nebýt si před startem jistý jen běžeckou formou, ale také tím, že dokážu správně (= s minimální časovou ztrátou) zareagovat na trati na cokoliv.

**Orientáček se v lese neustále rozhoduje
a také reaguje na kupu podnětů.
Mentální připravenost hraje na elitní úrovni
klíčovou roli.**

To, čemu zjednodušeně říkáme "mapová technika", je hodně provázané se strukturou osobnosti. Dítě nevidí věci v souvislostech a rozhodí ho každá maličkost. Dospělý už má určitý životní nadhled, je psychicky stabilnější. A navíc má zkušenosti. Proto běhají starší eliti obvykle mapově stabilněji než ti mladí, i když třeba za mlada sami patřili mezi ty méně talentované. To znamená, že mapová technika se do určité míry vyvíjí i přirozeně. My jí však chceme tréninkem pomoci, protože přirozená cesta je pomalá a rozhodně nevede až na vrchol.

Abychom mohli správně pochopit úskalí našeho závodního chování, je dobré vnímat základy, na kterých stojí. V ideálním případě by měl rozvoj našich orientačkových schopností podle mého soudu vypadat zhruba následovně:

1. učení se značkám (přípravka)
2. převádění terénu do mapy (přípravka, mladší žactvo)
3. tvorba představ mapa => terén (starší žactvo, mimo cesty)
4. tvorba základních taktik a učení se jejich realizaci (starší žactvo, dorost)
5. postupné zrychlování na úroveň maximálního fyzického výkonu (starší dorost)
6. ladění přístupu k závodu tak, aby se stal robustním a úspěšným (junioři, dospělí)
7. specifická příprava na vrcholy kariéry (dospělí)

Pokud bychom to srovnali s typickým přístupem v naší kotlině, museli bychom konstatovat, že rozvoj je často uspěchaný, chaotický a některé fáze chybějí úplně. Není to lichotivé, ale já si osobně myslím, že to tak je. Nedá se říct, že by byl takový překotný vývoj úplnou překážkou k dosažení optimálního stavu orientačních schopností, ale pro řadu závodníků znamenají roky neuspořádaného pobíhání po lese citelnou časovou ztrátu, která může být pro jejich možnou sportovní kariéru fatální. A v neposlední řadě takové furiantství snižuje celkovou sportovní úroveň v našich závodech a tím i tlak na rozvoj kvality.

Nad chybama se prostě nikdy nesmí mávat rukou!

Přenesme se teď až k samotnému závěru rozvoje orientačních schopností. K hledání robustního přístupu k závodu, který nám zaručí, že se nám bude stabilně dařit podávat špičkové výkony. A zdůrazňuji, že se jedná o VÝKONY, NE VÝSLEDKY! To znamená, že dokážeme kdekoliv zaběhnout mapově téměř čisté závody v tempu na hranici vlastních fyzických schopností. V předchozím seznamu stupňů rozvoje orientačních schopností je to předposlední fáze. Ta poslední, specifická příprava na vrcholy, je už silně nadstavbová, ne tak klíčová, spíše jen podpůrná. Zaměřme se proto na stabilizaci orientačních schopností v závodním tempu.

Hledání mocného matrixu

Pokusme se definovat určité rysy spolehlivého přístupu k závodu:

1. schopnost předzávodního mentálního naladění
2. automatické rozpoznávání rizik a pastí, jejich cílené vyhledávání
3. existence taktiky
4. pečlivost ve sbírání informací, plánování a při realizaci postupu (většina chyb je z lajdáctví); trvalá mentální aktivita v průběhu závodu,
5. odolnost vůči stresovým faktorům (externím i interním); žádoucí spontánní reakce

Jedná se o oblasti, které by měl mít špičkový závodník plně pod kontrolou, a které spolu úzce souvisí. Je to jako klenba, která toho hodně unese, ale pokud z ní vytáhnete jeden kámen, může se zřítit - pak už jen s napětím čekáte, zda budete mít štěstí a ono to nespadne.

1 - schopnost předzávodního mentálního naladění

Naše předzávodní rozpoložení je štít, na který budou při boji dopadat všechny impulsy. Aby byl dostatečně pevný, měli bychom se snažit navodit stav, který je směsí

- pozitivních očekávání, těšení se
- odhodlání
- racionální sebedůvěry (klidná síla)
- pokory
- nezávislosti, koncentrace na sebe sama

Z praxe můžeme jmenovat řadu skvělých závodníků, kterým před startem důležitého závodu chybělo to či ono. Nebyli dostatečně odhodlaní se s tím nekompromisně porvat.

Nebo do závodu nastoupili příliš arogantně, sebevědomě, nedostatečně ve střehu. Mnoho z nás také trpí předzávodní úzkostí, obavou. Těšit se na závod je nesmírně důležité a takový pocit se dá do značné míry argumentačně navodit. Nezávislost je typickým rysem silné osobnosti, která je schopná překonávat nepředvídatelné překážky a odolávat tlakům. I nezávislost je možné v sobě do určité míry podpořit, třeba tím, že se cíleně nebudete zajímat o závodníky kolem sebe a ušetřenou energii věnujete koncentraci na sebe sama - "jen já, mapa, trať a terén".

Navození přiměřeného předzávodního rozpoložení je proces, který je vhodné trénovat na všech závodech v průběhu sezóny, člověk musí proniknout do specifik vlastní osobnosti a naučit se dělat před závodem to, co mu pomůže kýžený stav docílit. Například cítím-li, že jsem přehnaně nervózní, můžu to někomu záměrně nahlas vyventilovat a tím se mi nesmírně uleví. Když mi chybí sebedůvěra, shromáždím si důkazy o tom, jak mi to jde - procházím si mapy z povedených závodů nebo absolvuji předzávodní trénink, který je naschvál relativně jednoduchý.

2 - automatické rozpoznání rizik a pastí

Dobrý stavitel se snaží nabídnout ty nejtěžší orientační problémy - přičemž takové místo nemusí vždy vypadat komplikovaně. Možnost paralelní chyby náběhem do jiného údolí není tak okatou pastí jako náročná dohledávka v členitém kamenitém svahu. Ale její důsledek může být pro výsledek závodu mnohem významnější. Závodník by měl na trati stále pochybovat, stále kontrolovat, stále vyhledávat zdroje potenciálních problémů. K tomu je potřeba poměrně vyspělá zkušenost. A prozaicky nejlepší cestou, jak v tomto ohledu vyspět, je stavět tratě a hodně o nich přemýšlet.

Druhou přirozenou možností je rozbor tratí závodů, a to nejen těch, které sami absolvujete. Snažit se na každém postupu pojmenovat jasně rizika, která na nás na daném úseku čekají. Nezapomínat, že taková rizika nevyplývají jen z konkrétní situace v mapě, ale i z konkrétního stavu, ve kterém se závodník v dané části tratě nachází. Že rizikem může být třeba zvýšená únava po výběhu do kopce nebo jen pouhá záměrná změna tempa, kdy stavitel závodníka nejdřív hodně zbrzdí a pak ho nechá rozletět se na jednodušším úseku s možností chyby z přerychlení. To už je vyšší dívčí.

3 - existence taktiky

Pochopíme-li rizika, můžeme na ně adekvátně reagovat taktikou. Ta je často chápána jen ve smyslu volby postupu. Do taktického uvažování však například patří i

- volba vhodných orientačních objektů (proč číst složité vrstevnice, když v terénu jsou skvěle viditelné výrazné keře)
- volba tempa (proč honit každou vteřinu v evidentně náročné dohledávce, když to je s největší pravděpodobností místo, kde bude 70% závodníků chybovat)
- způsob práce s mapou (proč na cestě ztrácet kontakt s mapou, když je evidentní, že nebude snadné správně odbočit do lesa)
- způsob práce s busolou (je-li snižená viditelnost, musím věřit víc busole než vlastnímu citu, člověk má tendenci se stáčet; naopak v objektové dohledávce se soustředím na vzájemné relace objektů a busolu nevnímám) apod.

Trvalá existence taktiky také znamená, že v každém momentu tratě jsem schopný říct, co právě dělám a co budu dělat za okamžik, přičemž odpověď by neměla být jen "běžím". Je spousta úseků, které se překonávají jen nahrubo - ale ani tam nelze nic ponechat náhodě a chci-li běžet hrubým směrem, měl bych se snažit ten směr důsledně dodržet a vědět, kde zase navážu kontakt s mapou.

Pokud si závodník zvykne celý závod takticky odpřemýšlet, významně omezí možnost spadnutí do nachystané pastí, nohy nebudou utíkat hlavě a v konečném důsledku také silně posílí svojí závodní sebedůvěru.

A i tady je nutné vědomě věnovat žádoucímu rozvoji každou tréninkovou fázi s mapou. Není možné říct si až před samotným mistrovským závodem "dneska budu myslet takticky". To je velmi netaktické a naivní.

4 - pečlivost, trvalá mentální aktivita

Souvisí do značné míry s existencí taktiky. V závodní situaci, kdy nám v hlavě tikají stopky, máme tendenci lajdačit, přerychlovat se. A to paradoxně nejen ve chvíli, kdy jsme plní sil, ale také ke konci závodu, kdy už si chceme v rostoucí únavě všechno co nejvíc zjednodušit. Generalizace (=zjednodušení) práce s mapou je žádoucí. Neznamena však, že se snažím mapu co nejvíc odbýt a hlavně rychle běžet, i za cenu vysokého rizika. Naopak, efektivní zjednodušení práce s mapou znamená, že si sice hledíme jen těch objektů, které naše taktika vyžaduje, ale zato je trpělivě navlékáme na nit jeden po jednom. Žádný, který je pro nás klíčový, by neměl chybět. Pečlivost od startu do cíle. Nemávnout rukou nad tím, když zjistíme nesoulad. Stále řešit. Stále konzumovat mapu.

Je absolutně nutné si uvědomit, že orientační běh je informovaný pohyb - a ty informace je potřeba nějak získat. Pokud to nejde za běhu, je nutné zastavit a dopřát si čas. Pokud to nezvládnou tak dobře jak ostatní, je potřeba se nad tím zamýšlet v tréninku, ale ne se snažit při závodě během nahrazovat vlastní technickou nedostatečnost. (Aby bylo jasno, všechno o čem mluvíme probíhá stále ve vysokém tempu. Ale je zásadní rozdíl, jestli běžíte pocitově na 102%, nebo naopak s mírnou rezervou. Těch pár procent v nasazení nehraje v cíli časově téměř roli, ale může vás udělat imunní proti zásadním chybám.)

5 - odolnost vůči rušivým vlivům

Rušivé vlivy stavitel většinou neplánuje, ale často mají zásadní vliv na výsledek. Jsou to externí faktory jako doběhnutí soupeře, déšť nebo setkání s divočkem, ale i vnitřní faktory typu jako pocit neformy, únava z předchozích závodů nebo strach z neúspěchu. V poslední době se stále častěji potýkáme i s rušivými vlivy spojenými se stavbou tratí - divácké kontroly, média, kontaktní závody, krátké startovní intervaly apod.

Trénink odolnosti vůči rušivým vlivům může být velmi efektivním prostředkem pro stabilizaci výkonnosti. Stačí si uvědomit, jak vypadá naše první reakce na nějaký překvapivý vjem, a jak reagujeme na ten samý podnět podruhé, potřetí... Opakovaný překvapivý podnět nás už nejenom tolik nepřekvapí, ale - a to je zásadní - jsme na něj schopni adekvátně reagovat. Člověk, který prošel mnoha kritickými situacemi, dokáže mnohem lépe reagovat. Jednotka, složená ze cvičených vojáků, uspěje bez problémů proti mnohonásobné přesile. Napadená žena - karatistka překvapí svou efektivní reakcí útočníka, sázejícího právě na moment překvapení. Orientáček, který běžel v tréninku osm závodů po sobě, nebude při finále dvoukolového závodu zapomínat pečlivě mapovat pro nekomfortní pocit z unavených nohou.

Obecný princip pro řešení jakýchkoliv situací v lese zní: "

věřit si, soustředit se a jít si to svoje.

Jakákoliv jiná taktika je náhodná a zranitelná.

Trénink odolnosti vůči rušivým vlivům je efektivní provádět vědomě - daný jev předem popsat, pokusit se vsugerovat si žádoucí reakci nebo řešení dané situace a pak se svůj záměr pokusit při tréninku aplikovat. Typickou žádoucí reakcí je často prosté udržení vnitřní rovnováhy, ignorování daného jevu. Když si všimnu, že mě někdo fotografuje, musím si stále zachovat schopnost v klidu a pečlivě pracovat s mapou. Dana Brožková dokáže i ve vypjatém závodě na divácké kontrole v klidu občerstvovat, studovat mapu a nevsímat si hecujícího publika. Špičková odolnost v takové situaci.

Každý mapový trénink může být přínosem, ale i ztrátou

Rozvoji všech složek právě definovaného žádoucího přístupu k závodě je vhodné věnovat všechny mapové tréninky a závodní starty v průběhu sezóny. Vyplývá to z rutinní povahy onoho žádoucího chování. Všechny popsané procesy probíhají ve stavu závodního transu, při omezeném přístupu kyslíku do mozku, za neustálého zápolení s terénem. Žadoucí principy tak musí být důkladně zažitě, aby fungovaly i pod velkým tlakem. Nakonec, jak už bylo odargumentováno v úvodu, nekonzistentně provedený mapový trénink nebo závod je z hlediska rozvoje mapové techniky stejně téměř k ničemu a v konečném důsledku může kazit pracně budovanou výkonnostní stabilitu. To však nemá znamenat, že by člověk měl vynechat plánovaný mapový trénink, pokud se mu tak nějak nechce. Ono se mu pak nemusí chtít ani na tom mistrovství, ale tam už se z toho nevyvleče. Taková situace je naopak skvělou příležitostí k ovládnutí vlastních negativních pocitů, sklonů k nepečlivosti, neochoty bojovat nebo neschopnosti řádné koncentrace. Takovou situaci si musíme přeložit jako obrovskou výzvu a získat chuť nad tím zvítězit, nepoddat se a podat kvalitní výkon (opět zdůrazňuji, že v tomto smyslu nejde o výsledek).

**Běhání mapových tréninků bez myšlenkové omáčky
je jako běžecká příprava bez regenerace.
Nevede k pokroku, ale často spíše ke stagnaci a úpadku.**

K dané problematice patří nedílnou součástí i způsob provádění jakéhokoliv mapového tréninku, který je nutné pro správný účinek obklopit informační omáčkou, která obsahuje

- vysvětlení smyslu tréninku a způsobu jeho provádění (kouč)
- mentální naladění na trénink (závodník)
- zaběhnutí tréninku (závodník)
- zhodnocení, analýzu, poučení (kouč a závodník).

V praxi se většinou první dva body opomíjejí a tím se výrazně snižuje účinek každé pracně připravované fáze s mapou.

Zlepšovat "mapovou techniku" z tepla domova?

Existují ale i reálné možnosti, jak všechny rysy vhodného závodního chování rozvíjet teoreticky, "na sucho". Nástrojů je celá řada, mnohé z nich patří mezi běžné činnosti mnohých z nás, jiné nám naopak můžou připadat až úsměvné. Systematicky se teoretickému mentálnímu tréninku věnují v přípravě například Švýcaři (až desítky hodin měsíčně), kteří - na rozdíl od Skandinávců - nemají, stejně jako my, díky relativně jednoduché povaze kontinentálního terénu některé důležité principy dostatečně silně zafixované. Ve Skandinávském terénu je mnohem větší riziko, že absence taktiky a nepečlivost bude potrestána zásadní chybou. U nás na kontinentu to často projde, a to je nevyhovné.

Některé způsoby provádění teoretické mentální přípravy

- sbírání a analýza dostupných informací o závodě
- práce s mapami – osvojování si typických obrazců
- stavba tratí
- analýza chyb
- hraní speciálních PC her (Catching Features)
- tvorba žádoucích scénářů závodního chování
- analýza individuálních stresujících vlivů, jejich pojmenování a vyargumentování
- cvičení ve tvorbě taktiky, probíhání tratí „na sucho“
- kotvení žádoucích reakcí na rušivé podněty
- sbírání důkazů o správnosti základních mentálních principů závodění
- teoretický trénink řešení chyb (rozpoznání + řešení)

- duševní modelování stresující situace vrcholného závodu (obrušování trémy)

Probíhání tratí "na sucho" je nesmírně efektivní a přitom snadno dosažitelný nástroj. Stačí si na internetu procházet zveřejňované mapy ze závodů (např. na portálu worldofoc.com) a pokusit si představovat jak daný závod běžíte - hledat rizika, cvičit se ve stanovení správné taktiky a techniky. Zkusit si u toho představit některé rušivé faktory (viz. speciální článek o rušivých vlivech v časopise OB 4/2007), třeba ty, které mi dělají největší problém nebo ty, které se dají v nadcházejícím závodě očekávat, a fixovat si žádoucí reakce.

Neméně účinným nástrojem je vyargumentování vlastních stresů. Jistě už se vám mnohokrát stalo, že jste byli dlouho v napětí, pak jste si s někým v klidu otevřeně promluvili a, i když nedošlo k vyřešení vlastního problému, hodně se vám ulevilo a stali jste se mnohem uvolněnějšími. Podobně je to i s mnoha stresy ve vztahu k vašemu závodění. Prvním krokem je přiznat si na rovinu, co mě trápí, pojmenovat problémy. Pokud se vám to podaří, máte skoro vyhráno, protože když si příčiny vašich stresů napíšete na papír a pokusíte se na to podívat objektivními očima, zjistíte často, že "není proč se vlka bát" a že v životě se vám můžou stát podstatně horší věci. S takovým vyargumentováním stresů vám může pomoci i někdo, v koho máte důvěru a jste ochotní se mu svěřit.

Opásán principy mířím do pole

Když už sami se sebou nebo se svými svěřenci na poli neviditelných faktorů něco odpracujeme, můžeme směle shrnout naše zkušenosti do určitých bodů, které pro nás slouží jako symboly všeho prožitého hledání a zlostného bušení do mříží myšlenkových stereotypů, na jehož konci jsme uvěřili v platnost určitých univerzálních principů, které nás jsou schopné vystřelit na stabilní dráhu směrem ke kýženému cíli. Zápisky v předzávodním notýsku můžou vypadat třeba tak (ale také úplně jinak):

- DŮLEŽITÝ JE VÝKON, NE VÝSLEDEK
- DOBRÝ VÝKON JE VÝKON BEZ CHYB
- JEN JÁ, KONTROLY, MAPA a TERÉN
- OB JE KONZUMACE MAPY
- NEMYSLET NA BĚH, NOHY BĚŽÍ VŽDY SAMY NA MAX
- DĚLÁM ORIENTÁK, PROTOŽE MĚ TO BAVÍ, UŽIJU SI TO

Přečtu si pár vět a naprosto přesně vím, co všechno za tím je. Nepochybuju, že je to pravda a že takhle chci běžet. A že takhle dneska poběžím.



Chvilí nejistoty. Bude z toho malá klička nebo konec všech šancí? (ilustrační foto Petr Kadeřávek)



Švýcar Daniel Hubmann je mezi muži aktuálně nejlepší na světě. Na loňském MS předvedl výjimečnou sérii - nastoupil do všech závodů a získal zlato, stříbro, bronz a čtvrté místo. To je nejen důkaz skvělé běžecké formy, ale zejména úžasné vospělých mentálních schopností. (foto Petr Kadeřávek)

/Radek Novotný