

## Jak zůstat aktivní? Hrát nachytávanou.

Švédský kouč Ake Jönsson zmínil na semináři v Čeňkovicích jednu poučku, kterou jako vedoucí týmu zdůrazňuje svým závodníkům při tiomile: BUĎ AKTIVNÍ. Zní frázovitě, ale je trefná a neměla by zapadnout.

Při štafetách se stává, že se závodník uspokojí jízdou v balíku a bum! Chyba. Balík jede jinam, nebo nedej bože dokonce dojel jinam, než kam by jeden chtěl. Proto je potřeba vždy zůstat aktivní, i když běžím za někým. Vždy spoléhat hlavně na svou vlastní orientaci. Ty ostatní využít k tvorbě tempa, ke společnému hledání stopy terénem. Nechat je klidně kličkovat, pokud jsou fyzicky lepší. Ale stále vše kontrolovat, neusínat.

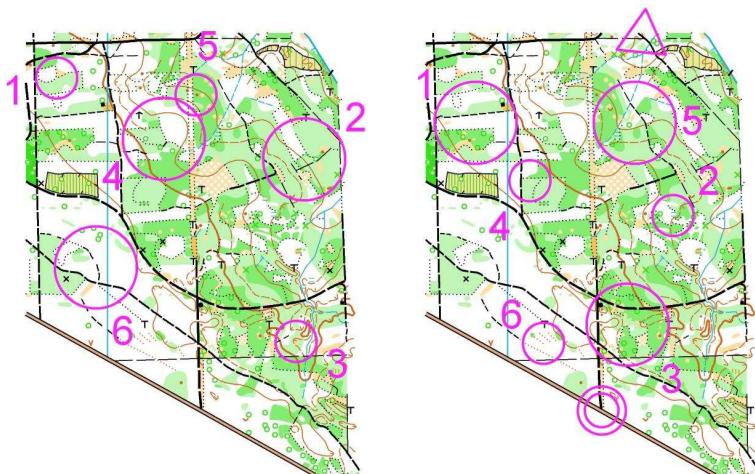
Následující trénink je jednou z možností, jak takové schopnosti trénovat a uvědomovat si je. Říkáme tomu "nachytávaná" a celé to vychází z klasického modelu "sudá-lichá", kdy se běží ve dvojici, z níž jeden naviguje na liché kontroly a druhý na sudé. Každý má v mapě přitom zakreslené právě jen ty svoje kontroly, takže musí stále vnímat, kam ho ten druhý zavede.

Takový trénink vylepšíme o velká kola. Ta budou znázorňovat prostor, kam máme svého parťáka zavést. Kdekoliv uvnitř velkého kola přebírá vedení druhý ze dvojice. Jeho úkolem je co nejrychleji dohledat kontrolu a pak pokračovat do dalšího velkého kola, kde se stane naruby to samé.

Rozdíl oproti původní variantě je v tom, že přebírající jde rovnou do dohledávky - tudíž do nejjemnější práce s mapou. K tomu musí vědět přesně, kde je. Při klasické sudé-liché jde přebírající nejdřív do odběhu od kontroly, což je naopak fáze postupu, která bývá často řešená jen nahrubo, pomocí směru. A k tomu není přesná poloha nutná.

Stavitel nachytávací tratě si navíc může s trénujícími pohrát. Velké předávkové kolo nemusí být nutně před kontrolou - může být vedle nebo dokonce za kontrolou. Tak se dají simulovat situace, kdy závodník doběhne jinam a musí se srovnat.

Silný tréninkový efekt přináší navíc i fakt, že ten, kdo vede nemusí mapu moc řešit, protože má za úkol jen trefit oblast onoho velkého kola. Proto může běžet rychle a plynule. Naopak ten druhý musí stále vnímat přesnou polohu, protože netuší, kde dojde k předávce - jenže tempo udává bezstarostně ten první a času pro práci s mapou je tak v závěsu docela málo. Efekt se samozřejmě nejvíc blíží závodní situaci, pokud se cvičení provozuje v závodním tempu. Pak už bude jistě docházet ke ztrátě povědomí o přesné pozici a bude se tak rozvíjet i schopnost návratu do mapy.



Ukázka tratě - běh ve vysokém tempu do velkého kolečka, předávka vedení a dohledávka do malého kolečka (mapa: Biříčka).