

Jarní soustředění SCM JO 2014

program

Podtitulem prvního letošního soustředění je důraz na techniku a taktiku, každý trénink by měl přinést něco jiného. Úvodní trénink (hra) je na přání z dotazníků, které jste vyplňovali na podzim v Chrastavě ☺.

Pozorně si přečtěte program, abyste věděli, jaký význam má daný trénink a na co klást důraz. Samozřejmě v případě nejasností se ptejte. Přijďte odpočatí, bude to náročnější, tak ať z toho něco máte ☺.

Termín: **pátek 28. února – neděle 2. března 2014**

Místo: Penzion Brada (3 km severně od Jičína)

<http://www.penzion-brada.cz>

GPS 50°28'4.233"N, 15°19'49.641"E

Časový harmonogram:	Pá	17,30-18,00	příjezd a sraz na místě ubytování
	Pá	18,30	večeře, losování týmů
	Pá	20,30-21,30	týmová noční hra
	So	ráno	snídaně
	So	dopoledne	kros + paměťák
	So	poledne	oběd
	So	odpoledne	kombinovaný trénink
	So	večer	večeře, vyhodnocení tréninků
	Ne	ráno	snídaně
	Ne	dopoledne	klasika
	Ne	poledne	oběd, odjezd domů v cca 13-13,30

Cena: celkové náklady 1000,- (členové SCM platí 50 %), platba hotově na místě

Co s sebou: sportovní oblečení do lesa, čelovka (alespoň do čtveřice, i když stejně nevíte, s kým budete, tak radši všichni ☺), **čip SportIdent**, buzola, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby, TD

informace k tréninkům

pátek večer

Trénink 4členných družstev, kde hraje hlavní roli taktika a vzájemná důvěra týmu

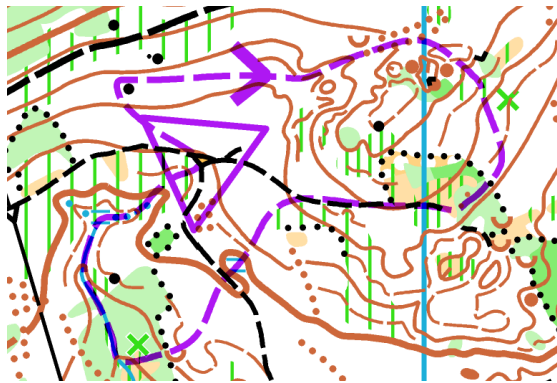
Pravidla:	Před startem dostane družstvo 2 prázdné mapy pouze s nakresleným startem a průkazkou. V čase startu pak každé družstvo dostane jedny popisy, podle kterých musí najít co nejvíce kontrol. Družstvo se může jakkoliv rozpojit, ale doběhnout musí spolu.
Časový limit:	40 limit, při každé započaté minutě -1 bod (co kontrola, to bod)
Mapa:	1 : 10 000, ekv. 5 m
Doporučená literatura:	http://www.orientacnibeh.cz/ob/dokumenty/piktogramy_vytah.pdf

(Děkuji Radimu Hoškovi za inspiraci k tréninku)

sobota dopoledne

1. část – kros

Proč kros?	Jsme orieňtáči a musíme často běhat rychlejší tréninky i v terénu, na což se často zapomíná. Simulace závodních podmínek – běh v různých podmínkách, a tedy i změna tempa běhu.
Okruh:	750 m; kombinace běhu do/z kopce, čistým lesem/hustším lesem, bažinou, po neznatelné cestě, rýhou, melioračkou...



System tréninku:	hromadně, po vlnách na SportIdent
4 okruhy (3km)	D16
5 okruhů (3,75 km)	D18, D20, H16
6 okruhů (4,5 km)	H18, H20

2. část - paměťák

Proč paměťák?	Zapamatovat si situaci je důležité v mnoha momentech, např. při štafetách. Po kombinaci s kroskem simulace závěrečné části tratě při závodě = jsme utahaní, ale pořád musíme dost přemýšlet. Při takovém tréninku je potřeba si zapamatovat situaci mezi kontrolami = výrazné odrazové body (ohyb cesty, roh paseky, hřbet) a dohledávku (co je výrazného před/za kontrolou, objekt, na kterém je kontrola...).
---------------	---

Jak na tréninku:	velmi volně (výklus po krosu), důraz na zapamatování situace a azimuty
Systém tréninku:	Na každé kontrole je mapa se startem a další kontrolou (v měřítku 1 : 10 000, ekv. 5 m) start intervalově v místě krosu, cíl je v penzionu
Parametry tréninku:	delší trať 2,5 km/9 k kratší trať 1,6 km/6 k

sobota odpoledne

1. část – kombinovaný trénink

Proč? Technika OB se často odbývá, ale je důležitá – azimuty (držení směru), odhad vzdáleností, důraz na čtení vrstevnice aj. Odstraňte z buzoly pavučiny ze zimy a naplno ji používejte! Přizpůsobte se různým segmentům mapy a podle toho volte taktiku.

Jak na tréninku: Volně, ale souvislé tempo; důraz na mapu.

Systém tréninku: Mapa (1 : 10 000) se bude skládat z několika částí – had, vrstevnice, pouze vybrané objekty,... Startovat se bude intervalově.

Parametry tratí: dlouhá trať 4,5 km /13 k
krátká trať 3,2 km/ 11 k

2. část – sprintík

Proč? Potrénovali jsme základní techniky OB a hned je ověříme v praxi. Krátký trénink v rychlé návaznosti na kombinovaný trénink, v dospělé repre ho nazývají „SIčák“.

Jak na tréninku: v tempu, ale pod kontrolou – ohlídejte časté změny směru a náročnější dohledávky

Systém tréninku: běží se klasicky na mapě 1 : 10 000, ekv. 5 m a na **SportIdent**, start je v místě startu a cíle kombinovaného tréninku, vybíhá se bezprostředně poté. Cíl se nachází kousek od startu i penzionu, orazíte cílovou jednotku a klusem doběhnete do penzionu

Parametry tratí: stejná trať pro všechny – 1,4 km/ 9 k

neděle

Proč?

Do zbývající mozaiky taktiky a techniky OB zbývají delší úseky – nejen na výběr volby, ale také nutnost držení směru na větší vzdálenost, což je také dost náročné. Nejděší nakonec, na morál.

Jak na tréninku:

V tempu, ale souvisle. Pečlivě vybírejte ideální stopu, v průběhu postupu ji neměňte. Bude to na konci bolet, nepolevujte ve čtení mapy.

Systém tréninku:

Běží se na mapě 1 : 15 000, ekv. 5 m, start a cíl je v penzionu.

Parametry tratí:

delší trať	7,0 km/17 k/210 m
kratší trať	5,1 km/13 k/155 m