

VYSOKOHORSKÁ PŘÍPRAVA TÝDEN PŘED JWOC 2009

Po získání informací o JWOC 2009 jsem se rozhodl umožnit části nominovaným přípravu v místě konání závodů ve vyšší nadmořské výšce.

Důvody k akci: JWOC je významná soutěž pro juniory, kteří v případě úspěchu snadněji zahájí sportovní kariéru v kategorii dospělých. V případě Dolomit mě k této přípravě vedla ještě vyšší nadmořská výška závodů (1400 – 2000 n.m.) a skutečnost, že květnové soustředění juniorů v místě závodů probíhalo částečně na sněhu. Oslovil jsem nominované závodníky věkem spadající do juniorů a moji nabídku přijali níže uvedení.

Účastníci a jejich závodní priority a v závorce umístění:

Hájek ZBM - klasika (18), middle (10)

Mádllová ZBM - middle (15), klasika (10)

Nykodým ZBM - sprint (2), klasika (16)

Petrželová SHK - klasika (38), middle (11)

Všichni účastníci běželi **A štafetu**

Podmínky:

Ubytování v hotelu se snídaní a večeří, nadmořská výška 1620 m n.m. Obědy v restauraci v místě tréninku.

K dispozici byla 2 osobní auta.

Popis tréninků:

Všechny tréninky byly velmi krátké, aby nedošlo k přetížení z důvodu délky a nadmořské výšky, ale kromě úvodní soboty byly absolvovány v závodním tempu. Po trénincích byl proveden rozbor chyb.

pátek večer příjezd a ubytování
sobota dopoledne mapa **Cereda 1 : 10 000** 1350 m n.m.
Koridor (hadice) délka H 3,2 km D 2,6 km. Trénink bez měření času a kontrol. Cílem byl stálý kontakt s mapou, orientace bod po bodu a pochopení stylu mapování.

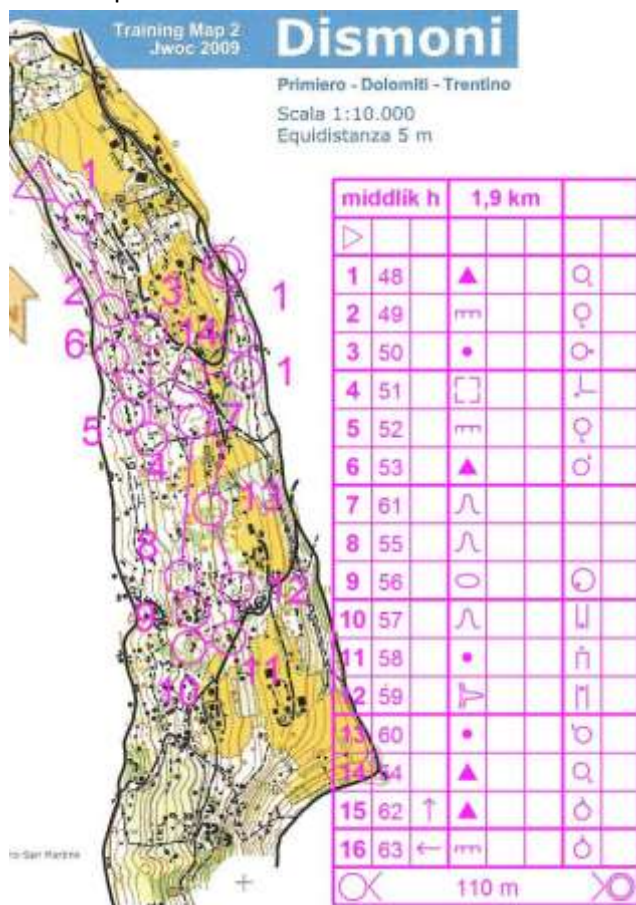


sobota

odpoledne

mapa **Dismoni 1 : 10 000** 1400 m n.m .

Mikromiddle H 1,9 km D 1,5 km, byly rozneseny kontroly, bez měření času
Komplexní procvičení mapy a řešení různých mapových a terénních problémů.

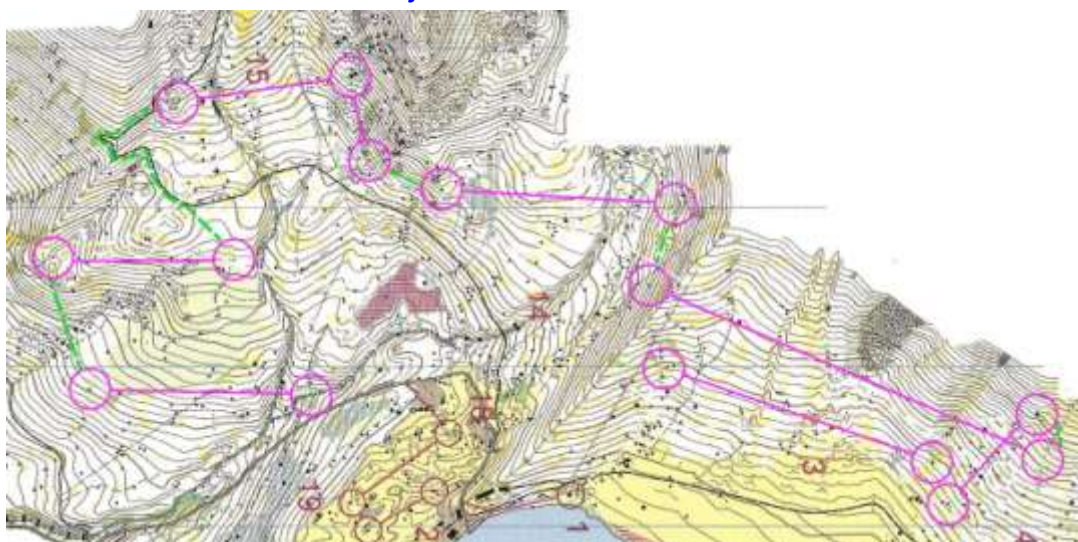


neděle

pouze jedna fáze

mapa **Calaita 1 : 15 000** 1800 m n.m.

Trénink traverzů na klasiku v horském terénu. Pro zmenšení rizika přetížení byl trénink rozdělen na měřené úseky, mezi kterými byla možnost klusat nebo jít pěšky. H 3,7 km D 3,0 km. Rozneseny kontroly a SI krabičky. Cílem byl rychlý souvislý běh bez mapových chyb v těžkém horském terénu. Start je na nejnižší kontrole. **První stěžejní trénink.**

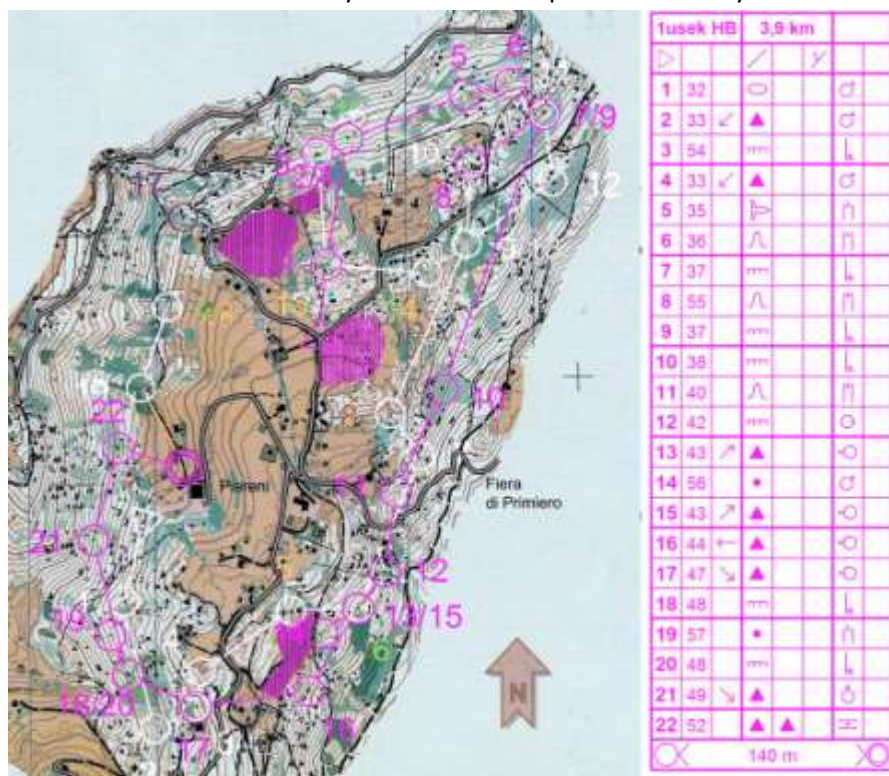


pondělí

dopoledne

mapa **Piereni 1: 10 000** 1400 m n.m.

Start prvních úseků, měřený trénink, rozneseny kontroly. Délka H 3,9 km
D 3,1 km. Hromadný běh ve skupině s farstováním tratě, kluci se udržovali
ve skupině pomocí tykadel (jedna kontrola, na kterou se běží tam a zpět).
Trénink byl znehodnocen špatně roznesenými kontrolami v závěru tratě.

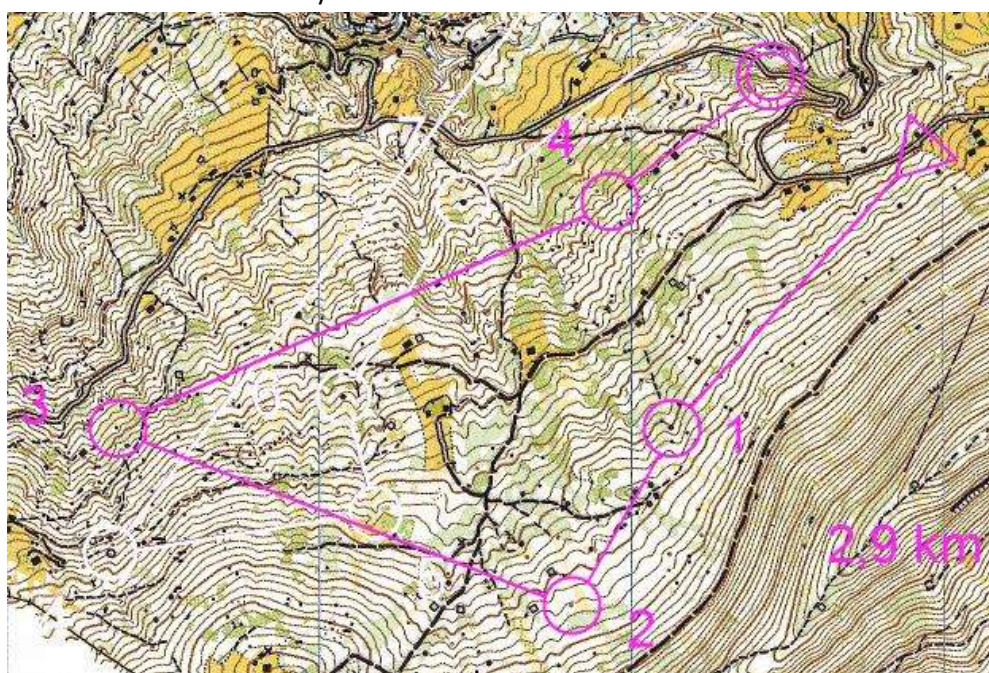


pondělí

odpoledne

mapa **Caltena 1: 15 000** 1000 m n.m.

Mikroklasika bez měření času, proběhnutí druhého možného typu terénu
na klasiku. Délka 2,9 km. Kontroly roznášel Nykodým na procvičení použití
záchytných bodů kolem kontrol. Juniorčky trénink neabsolvovali z důvodu
únavy.

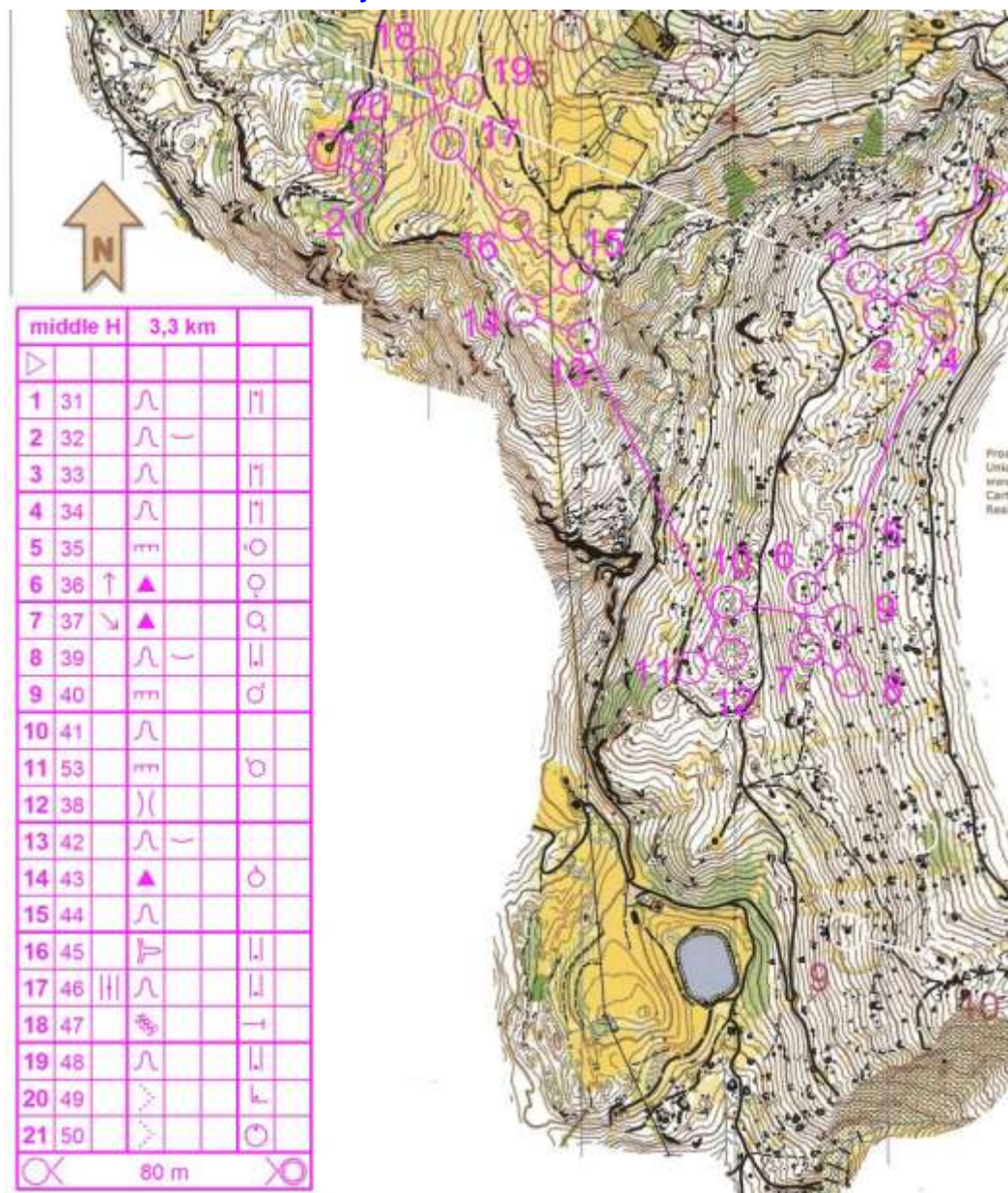


úterý

jedna fáze

San Martino Sud 1 : 10 000 1450 m n.m.

Model na middle s jednou volbou. Délky H 3,3 km, B 2,8 km. Rozneseny kontroly a pomocí SI byly měřeny časy na jednotlivých shlucích. **Druhý stěžejní trénink.**



středa

celý den pasivní odpočinek na hotelu opalování atd. (1620 m n.m.)

čtvrtek

běžecský trénink podle vlastních zvyklostí – rychlejší úseky , trénink v údolí !!!! cca 600 m n.m.

pátek

rozklusání podle vlastních zvyklostí, popř. bazén

sobota

odjezd do centra JWOC a připojení k reprezentačnímu teamu.

Teoretická úvaha podle které byla příptava koncipována :

1. problém nadmořské výšky - nastává zhruba od 1400 m n.m. a podle literatury pro výkon ve výšce (existuje ještě model tréninku ve vyšší n.m. pro závod v nížině) aklimatizace probíhá ve vlnách zhruba takto : do 4 dne od začátku pobytu se kumuluje únava a čtvrtý den je kritický. Poté nastává fáze adaptace a zhruba 10 – 12 den je první vrchol výkonnosti (případ JWOC). Při dalším pobytu nastává další vrchol výkonnosti zhruba po 28 dnech. Pro tento model je důležitý dlouhodobý pobyt optimálně 2000 – 3000 m n.m i pasivní, ale nejlépe kombinovaný

s treninkem. V našem případě byla místa tréninku dána místem dostupných map a místo pobytu dostupným hotelem. Pro přípravu těsně před závody (čt, pá,) jsem neriskoval zatížení ve výšce a trénink proběhl v údolí. Pasivní pobyt byl i nadále ve výšce.

2. mapová složka tréninku – vycházel jsem z předpokladu, že třeba v této době mapu již používat v závodním tempu po celou dobu tréninku a to v očekávané mapové obtížnosti. (žádné extrémy se zažíváním kontrol).

Pro toto jsem zvolil krátké, ale intenzivní tréninky s dostatečnou mapovou obtížností a hlavně s mapovými problémy jejich řešení se očekávalo při samotných závodech. Výběr map se řídil blízkostí map jednotlivých disciplín, případně předpokládanou podobností terénu a nakonec také jejich dostupností. Dále je přiloženo rozložení treninkových map a umístění jednotlivých disciplín.



Závěrem lze říci, že výsledky závodníků, kteří přípravu absolvovali, potvrdili správnost modelu a to jak fyzické přípravy tak i mapové.

Použité zdroje:

Dovalil a kol. – Sportovní výkon a trénink ve vyšší nadmořské výšce
vlastní zkušenosti

konzultace s J. Kaplanem

konzultace s L. Svobodou – problém nadmořské výšky a fyziologie

konzultace s D. Alešem – mapová problematika

Petr Mádle 15.července 2007