

Hledání závislostí mezi disciplínami Foot OB a průměrem na km a vztahy mezi věkovými kategoriemi.

PRŮMĚRY NA KM U NEJLEPŠÍCH ZÁVODNÍKŮ NA DŮLEŽITÝCH ZÁVODECH V ČESKU 2008

	H21		D21		H20		D20		H18		D18		H16		D16	
	km	min/km	km	min/km	km	min/km	km	min/km	km	min/km	km	min/km	km	min/km	km	min/km
MČR DT	26,7	5,42	16,0	6,46	20,7	5,57	14,3	7,00	16,6	6,32	12,5	7,22				
ŽA SJI middle	6,2	5,55	4,8	7,39	4,8	6,21	3,8	8,01	4,1	6,34	3,6	8,54	3,9	6,53	3,3	8,53
ŽA SJI klasika	15,5	5,29	9,6	6,24	10,2	5,39	7,0	7,48	9,1	6,11	6,8	7,43	7,1	6,51	5,3	7,37
ŽA LPU sprint	3,2	5,11	2,9	6,37	3,0	5,42	2,8	6,26	3,0	5,30	2,8	6,28	2,7	5,45	2,5	5,42
ŽA BOR middle	6,3	7,24	5,3	8,48	5,3	6,49	4,2	9,14	5,3	7,33	4,2	10,25	4,3	7,43	3,7	10,25
ŽA BOR klasika	14,6	6,15	8,5	8,34	9,2	6,27	6,4	8,41	9,2	7,20	6,4	9,00	7,1	6,47	4,8	8,59
MČR sprint	2,8	4,22	2,3	6,05	2,9	4,55	2,6	6,40	2,8	5,08	2,4	6,04	2,6	5,30	2,3	6,39
MČR middle	6,2	5,59	5,0	6,46	5,1	6,29	3,9	7,44	4,6	6,50	3,4	8,41	4,0	7,09	3,1	9,33
ŽA VRL sprint	3,0	5,32	2,6	6,47	3,0	5,04	2,5	6,48	2,8	5,36	2,3	6,44	2,8	5,18	2,1	6,34
ŽA SRK klasika	14,9	6,18	8,3	8,28	10,4	7,08	6,2	9,50	8,5	7,00	5,9	8,56	6,8	8,03	4,7	8,54
ŽA PHK middle																
MČR klasika	16,9	5,02	10,7	6,34	12,3	5,20	7,8	7,02	9,9	6,09	6,7	6,57	7,8	5,36	5,7	7,05

V tabulce máte uvedeny délky jednotlivých tratí na důležitých českých závodech a k tomu průměr na km spočítaný z délky trati. Moje snaha je tato čísla zobecnit a vyhledat trendy a zákonitosti. Je mi jasné, že je zde ohromný vliv stavby trati a terénu. Pro závod middle PHK již nemám k dispozici délky tratí.

H21 – v roce MS v Česku velmi kvalitní a naplněná. Na průměrech je vidět, že není výrazný rozdíl mezi longy, middley a sprinty. Pořadí rychlosti jednotlivých disciplín je následující a logické: nejrychlejší je logicky sprint, dále long a nakonec middle. V rozebírané kategorii jsou rozdíly minimální, prakticky do 30 s. Z toho se vymykají nejpovednější (z mého pohledu) závody a to long a middle v Cvikovských pískovcích a long v Orlických horách. Tam průměry vystoupaly

u longu přes 6 min na km a u middlu dokonce ve Cvikově dokonce k 7:30. Na opačnou stranu míří sprint v Bohnicích. Tam průměr 4:22 na km znamená pravděpodobně rychlost pod 3:45 min na km.

D21 – tady je situace podobná. Rozdíl mezi disciplínami není žádný a ke třem výše uvedeným odchylkám, přibyl Jihlavský middle, ale zde se bude jednat pravděpodobně o vliv stavby tratě. Sprint v Bohnicích nevykazuje takový odskok od ostatních hodnot.

H20 – opět nízké průměry na km. Nicméně výrazně vyrovnané jako u mužů a žen tady nejsou. K pomalým závodům přibyl, vedle middle na Čeřítku i middle na MČR a Bohnický sprint potvrdil vysokou rychlost běhu podobně jako u mužů.

D20 – tady jsou hodnota tak rozházené, že kromě sprintů nelze udělat žádné závěry. Všechny tři sprinty, ale vykazují průměry kolem 6:40 min, což je poněkud vysoko.

H18 – poměrně dobře seřazená kategorie. Opět potvrzují odlišnost závodů ve Cvikově a v Orlických horách. A hlavně se jasně vyprofiloval sprint, jako velmi rychlý závod.

D18 – opět rozházené hodnoty a první průměr nad 10 min u middle ve Cvikově. U sprintů jsou hodnoty odlišeny od ostatních disciplín, ale mají poměrně velký rozptyl.

H16 - srovnané hodnoty. Krásně odlišené disciplíny a k tomu slušné průměry. Pořadí sprint – klasika – middle je zcela zřetelné. Jedině klasika v Orlických horách má vyšší hodnotu průměru, stejně tak jako u ostatních kategorií.

D16 – rozházené hodnoty, ze kterých se nedají udělat závěry snad ani pro sprint.

Pokud shrnu výsledky po kategoriích, vypadá to takto:

H21 není velký rozdíl mezi průměry pro jednotlivé disciplíny a ten se pohybuje mezi 5:30 maximálně do 6 min na km. Kategorie H20 jim šlape na paty disciplíny jsou odlišeny jako u mužů a hodnoty jsou vyšší cca o 10 s. kategorie H18 opět koresponduje s H21 a H20 pouze je o cca o 0,5 – 0,75 minuty pomalejší než junioři a u kategorie H16 je to podobné pouze ztráta na starší dorostence je opět do 1 minuty. **Z toho je lze usoudit, že kategorie výkonnostně navazují a jen ti opravdu špičkoví se můžou uplatnit o kategorii výš a jen výjmečně. Rovněž speciální běžecký trénink na middle je nepodložený.**

U ženských kategorií to naprosto neplatí. Jednoznačné závěry se dají udělat pouze pro kategorii D21 a závěry tam jsou mírně odlišné od mužů, odlišuje se mírně sprint ale long a middle mají téměř totožné průměry. U ostatních ženských kategorií nemají hodnoty souvislost, kromě sprintů. Ty jsou výrazně rychlejší, ale není rozdíl mezi kategoriemi – D16 a D18 jsou prakticky stejně rychlé jako D20. **Na rozdíl u mužů zde není rozdíl mezi kategoriemi vyjma D21, která je o třídu výše. U mladších kategorií jsou možné starty ve vyšších kategoriích a to často s výbornými výsledky a dále se odlišuje mírně sprint jako rychlejší disciplína.** Dá se ale polemizovat, zda je to účelné z dlouhodobého hlediska pro vrcholové závody. Každé postaršení vyřadí někoho, kdo v kategorii závodí v souladu s věkem a ten pak postrádá zkušenosti a vyzávodění pro další rozvoj. A když úspěšná mladá závodnice doroste do předepsaného věku je často opět vyřazena někým mladším. Toto je velmi demotivující hlavně v přechodu D18 -20 a pravděpodobně to souvisí s nízkou úrovní kategorie D20, s malým počtem závodnic v ní a s problémy závodnic uspět později v DE.

Pokud někdo z [aktivních trenérů](#), případně odpovídajících lékařů případně psychologů má chuť cokoli doplnit, případně oponovat, tak očekávám mejly na petr.madle@centrum.cz.