

3 měsíce = 90 dní = JE ČAS SE DO TOHO (s rozmyslem) OPŘÍT

Za 90 dní budeme stát na startovní čáře MČR Š+D. Věřím, že budeme připraveni podat ten nejlepší výkon, na který v danou chvíli budeme mít kapacitu. Aby byl tento výkon zároveň konkurenceschopný, pojďme se na chvíli nechat inspirovat některými platnými principy vrcholového lampionování.

kvalita _____

- Kvalita je při trénování důležitější než kvantita.
- 2-3 rozvojové tréninky týdně (např.střídačka nebo úseky + např."Model SHK") mají na vaši kapacitu a trénovanost mnohem větší dopad než 5 hodinových klusů týdně.
- Trénink má smysl pouze tehdy, pokud ho vaše tělo dokáže vstřebat. Spánek, jídlo, stres, protahování - to všechno jsou významné faktory ovlivňující negativně i pozitivně schopnost vašeho těla přijmout trénink. Myslete na to. Platí jednoduché pravidlo: když se cítím dobře, můžu si naložit víc; když se necítím, jdu regenerovat - trénink nemá smysl.
- Kromě všeho výše popsaného hraje v našem sportu významnou roli i vnitřní svalstvo trupu a adaptace kotníků na terén. Obojí pomáhá tělu lépe se vypořádat s nerovnostmi v lese. Pokud netrénujete specificky (v terénu), ale na cestách, jsou tyto partie vašeho těla zanedbané a vám hrozí zranění nebo alespoň nepříjemný pocit při pohybu v terénu. Naštěstí existují způsoby, jak ochablost zmíněných partií kompenzovat. Tyto kompenzační cviky naleznete na internetu a mezi nejznámější patří "vzpor" v případě vnitřních břišních svalů nebo stání na jedné noze se zavřenýma očima v případě kotníků.

opakování ... _____

- Víkendové závody = velká zátěž. Životospráva = klíč. Buď nás tréninkový efekt závodů katapultuje nahoru, nebo naopak pošle do uhlí - dostatek spánku před, během i po závodech, protahování alespoň 3x týdně 20min, správné jídlo a pití, regenerace jako horká vana nebo masáž - je to o maličkostech ... Takže na vrchol nebo do uhlí? Je to jenom na nás ...

- Pokud běžím víkendové závody a dobře je vstřebám a zregeneruji, zbývá mi v týdnu mezi závody možnost absolvovat maximálně 2 další rozvojové fáze (celkový počet těchto kvalitních fází by měl být v počtu 2-4 týdně). Větší zátěž už by byla pro moje tělo devastující. Střídačka po trati modelu SHK + středeční výjezd nebo model SHK full - to může být optimální scénář, pokud se cítím zdravotně i jinak na 100% - pokud se necítím, nebojím se vynechat.
- Do vrcholu sezóny zbývá 90 dní - nyní je čas na objemovější přístup k tréninku, ale čím blíže vrchol bude, tím intenzivnější by měly být naše kvalitní rozvojové fáze a tím intenzivnější by měla být naše snaha dokonale je zregenerovat a vstřebat. Od střídačky 5x4+4min. se postupně dostanu třeba až ke střídačce 10x2+2min. - délka tréninku je tedy zachována, intenzita roste.
- Terénní tempový běh (ne "na krev", ne "na pohodu") v délce cca 40-60min. (ideálně s mapou) je prokazatelně jedním z vůbec nejrozvojovějších tréninků. A přitom je to i příjemný a "nenásilný" způsob jak naše trénování nejen nastartovat, ale následně i vyladit ... Pochopí, kdo vyzkouší.
- Posilování ... je to tak. Jestli si myslíte, že už se nezlepšíte, začněte denně 10min. posilovat - např. vzpor + lehy-sedy s jednou nohou zapřenou a k tomu něco na kotníky. Budete koukat, kde vlastně leží těch vašich osobních 100% - váš vlastní potenciál, který stačí využít ...
- Shrnutí a podtrženo - základním slovem pro posledních 90 dní před vrcholem sezóny je KVALITA - rozvojové tréninky, maximální regenerace, poctivá životospráva, posilování ...

hlava

- Hlava a psychika tvoří významnou součást našeho výkonu - nikdy na to nezapomeňte. Přijít z lesa a tvrdit, že mi všichni utíkali a já nechal jen max 2min. na drobnostech je na prd. Brečet můžeme tehdy, až budeme nechávat v závodě do 10sec., ale pak zas nebude důvod brečet ...
- Věta "dnes chci jít čistě" znamená, že sám na sebe nakládám očekávání - přemýšlím nad výsledkem mého konání (půjdu čistě) - stojím na startu a vidím se vlastně už v cíli - zjednodušuji, nepřemýšlím - sám sebe tím dostávám pod tlak. Efekt? Těžké nohy, slabá koncentrace, i malá chyba mě neadekvátně rozhodí ...

- Koncentrace znamená, že přemýšlím "teď a tady". Na startu si opakuji taktiku nebo PPBK, ale přemýšlím - promítám si scénáře a možné záludnosti trati. Jsem sám, jsem teď a tady, jsem koncentrovaný. Koncentrace je o jednotlivostech. Efekt? Koncentruji se na vlastní bezchybný výkon - jsem "ponořen" do závodu a mám "flow" - běží se mi dobře - necítím žádný vnější tlak - v podstatě nic mě nemůže rozhodit ...

psychika

- Jde nám o víkend 10.-11.10.2015 - nic před tím se nepočítá. Můžeme zkoušet a zdokonalovat se. Do každého tréninku nebo závodu od této chvíle můžeme jít s nějakým cílem ... "dnes si vyzkouším vyběhnout všechny kopce, za každou cenu" ... "dnes si vyzkouším používat víc buzolu a extrémně zjednodušit svůj plán" ... "dnes si na startu představím, že vybíhám na poslední úsek MČR družstev v šestičlenné skupince bojující o 1.-6. místo". Každý z nás má něco, co by si měl vyzkoušet, co by si měl představit. Přemýšlejte o tom, co to je. A pak to zkuste simulovat - při závodě, při tréninku. Okolí nás nezajímá - jsme teď a tady a máme svůj cíl ...

Užívejte si orientácké léto i podzim a těšte se na letošní družstva, bude to paráda. :)

by vask, 2015