

RTC v orientačnom behu

Jakub Chupek

Ročný tréninkový cyklus

- Podľa Periča a Dovalila (2010) „Roční tréninkový cyklus je základní jednotka dlouhodobé organizované tréninkové činnosti.“

Kľúčové poznámky pre správnu periodizáciu.

- Podľa L. Dívadla (2010):
 - Evidencia tréningov
 - Vyhodnocovanie RTC
 - Zvyšovanie tréningového zaťaženie RTC o 50h??? (10%)
 - Klendárny vek VS biologický vek

Kľúčové otázky pre správnu periodizáciu z pohľadu pretekov:

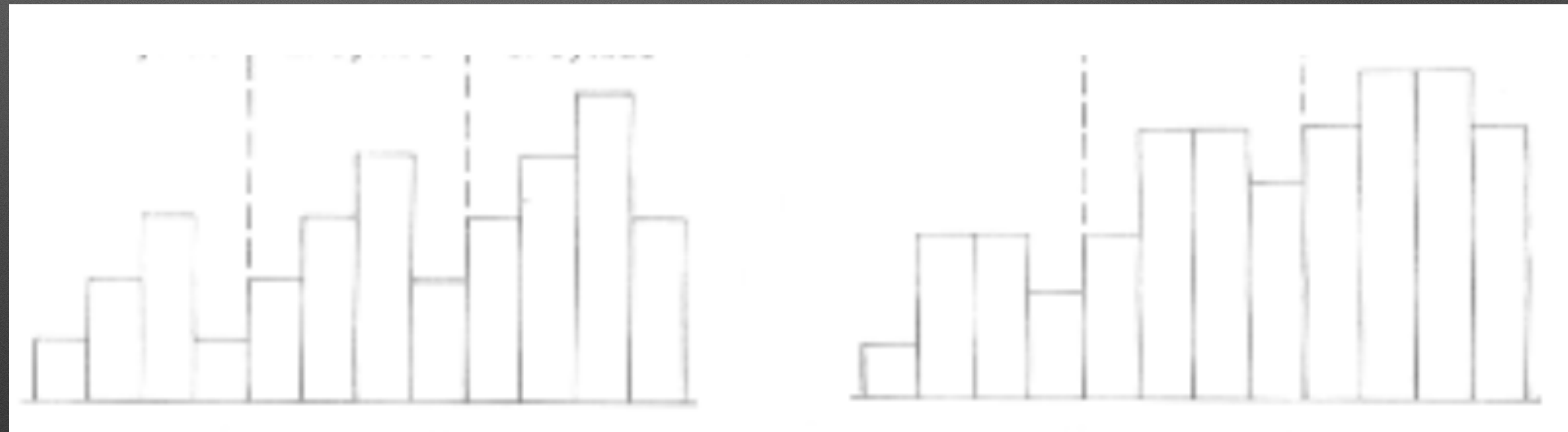
- Kedy začína súťažné obdobie?
- Koľko pretekov mám v roku?
- Ktoré preteky sú pre mňa vrcholom sezóny? Kedy?

Dôležitosť pretekov

- Rozdelenie pretekov na 3 skupiny
 - A - vrcholové súťaže (MS, ME, SV, JMS, DME)
 - B - podstatné súťaže (MSR, dôležité klubové súťaže Jukola, Tiomila..)
 - C - tréningové súťaže (Slovenský rebríček, oblastné preteky)

Od základov

- Tréningová jednotka
- Mikrocyklus
- Mezocyklus
- Sub - fázy
- Makrocyklus
- Ročný plán

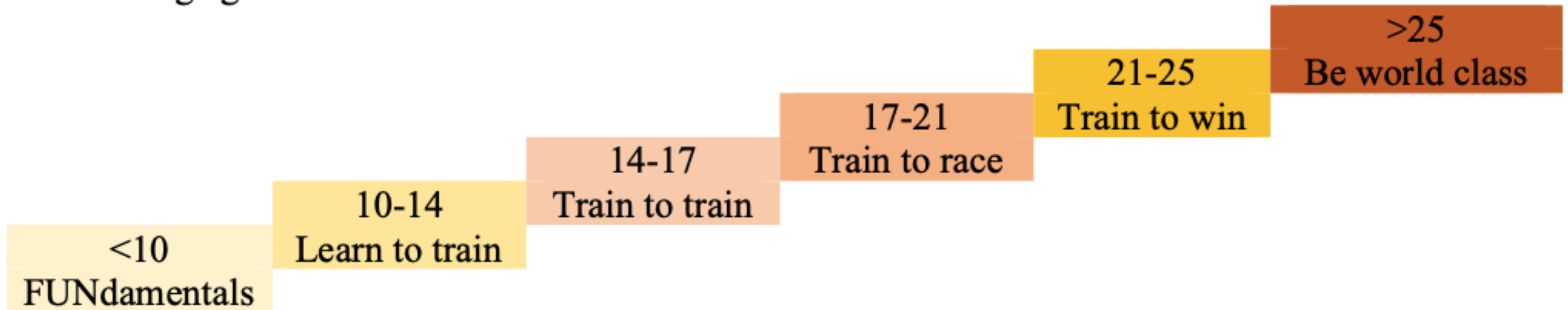


Obrázok 7 Varianty 4 – týždenných mezocyklov (Choutka 1976)

R. a K. Fečovci (2013)

Dlhodobý rozvoj orientačného bežca

The training ages are divided as:



Long-Term Athlete Development Stages arranged to orienteering

Makrocyklus

1. Přípravné m.

2. Hlavné m.

3. Prechodné m.

	ANNUAL TRAINING PLAN																											
Phases of Training (Macrocycles)	Preparatory								Competitive								Transition											
Subphases	General Preparation				Specific Preparation				Pre- Competition		Competition																	
Mesocycles																												
Microcycles																												

Figure 1. Divisions of an annual mono-cyclical training plan for orienteering into phases and cycles of training.

Dave Rogers - Británia

2014																															
August	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
September	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	
October	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr
November	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	
December	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We
2015																															
January	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
February	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa			
March	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu
April	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	
May	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
June	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	
July	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr

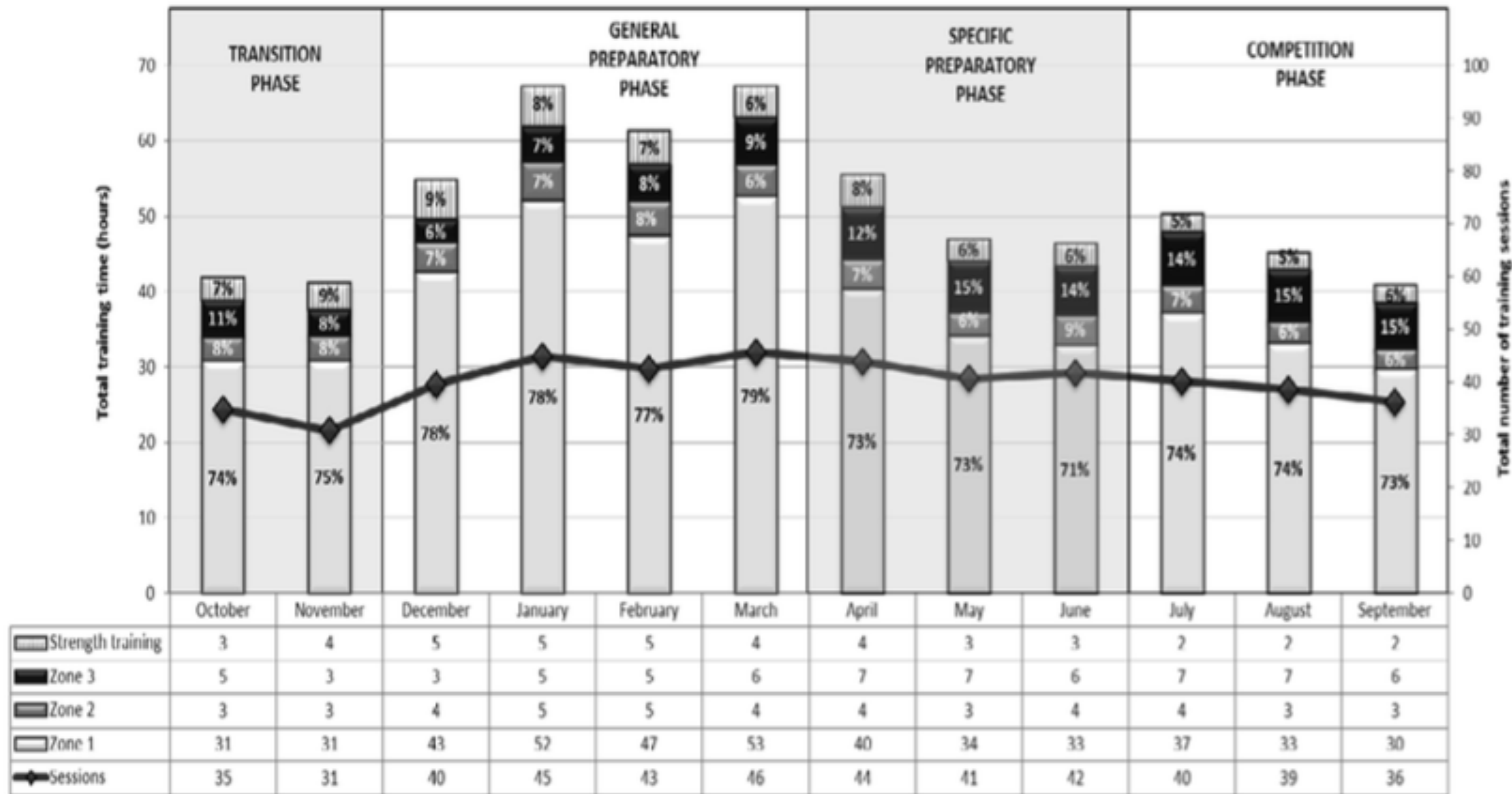


Figure 1 — Training phases and monthly training time for strength training and endurance training in each of the 3 intensity zones (bars) and training frequency (line) in the year leading up to winning a world championship. Values are group means.

Prechodné obdobie

príprava na prípravu

- Najviac osobného voľného času
- Doplnkové aktivity
- Fyzická a mentálna regenerácia
- Posilňovanie: izometrické cvičenia
- Bez mapovej prípravy 1/4

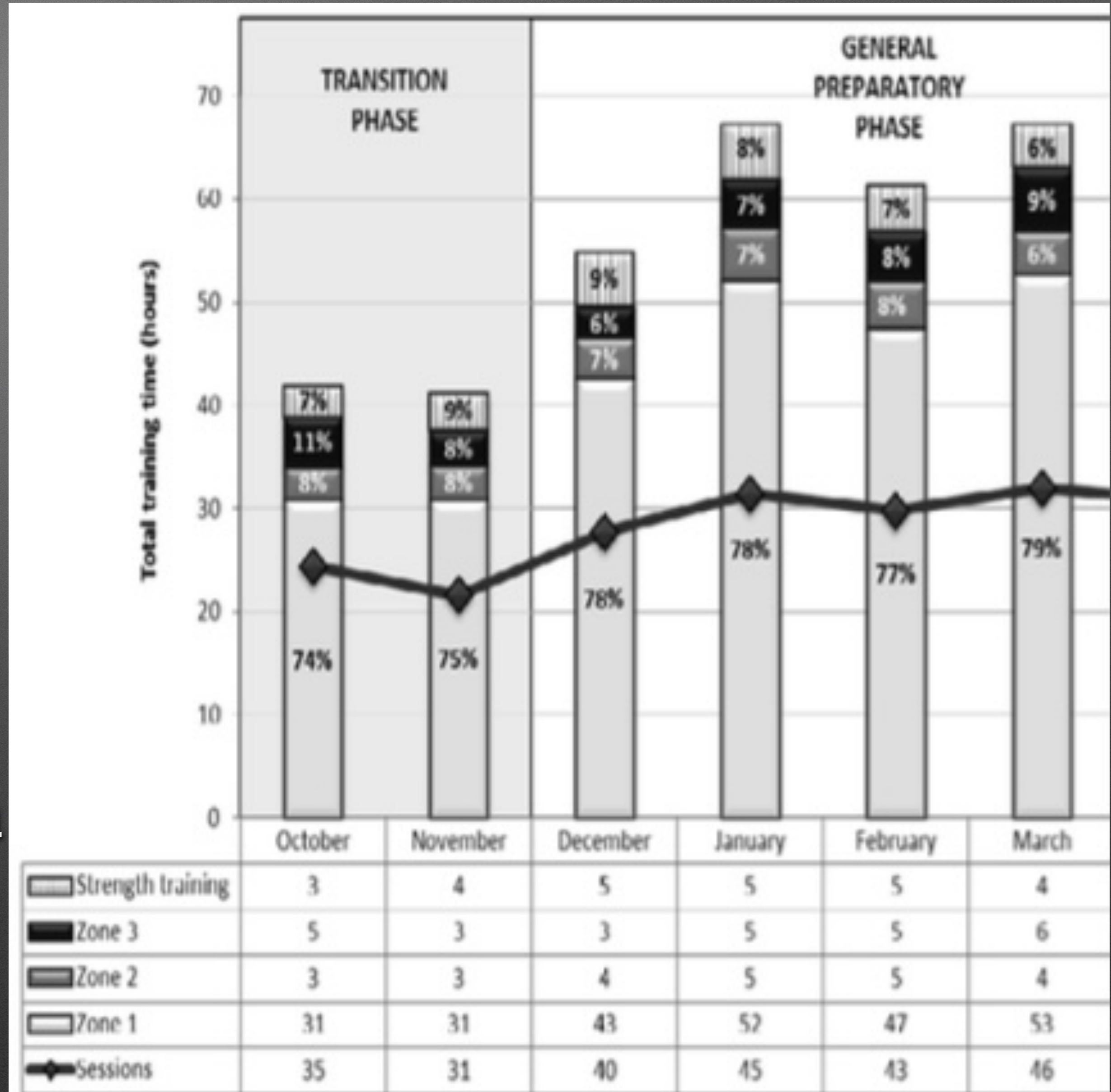


Figure 1 — Training phases and monthly training time for strength training and endurance training in winning a world championship. Values are group means.

Všeobecné prípravné obdobie

- Rozvoj vytrvalostných schopností
- Udržiavanie rýchlostných schopností
- Rozvoj maximalnej sily

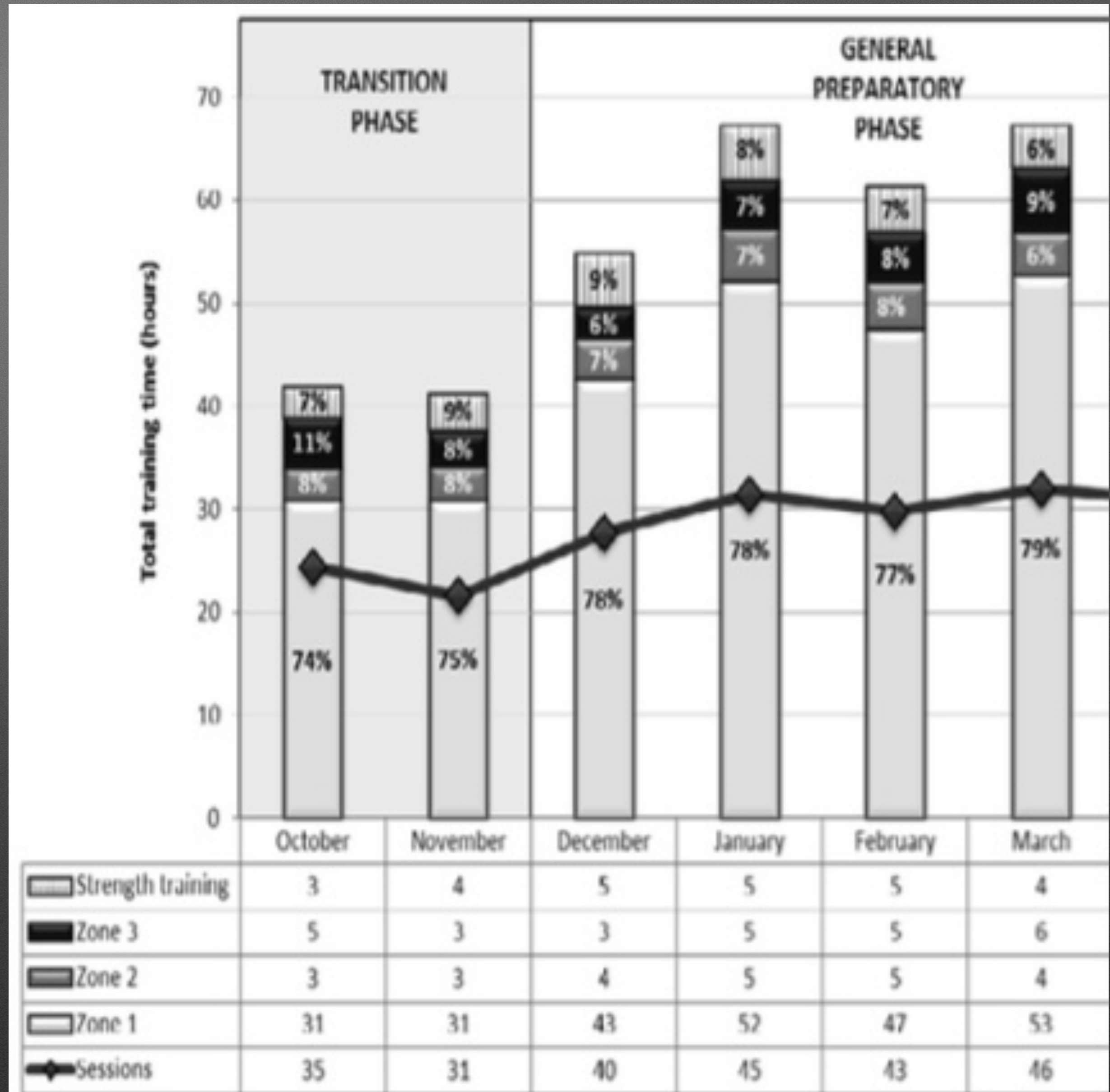


Figure 1 — Training phases and monthly training time for strength training and endurance training in winning a world championship. Values are group means.

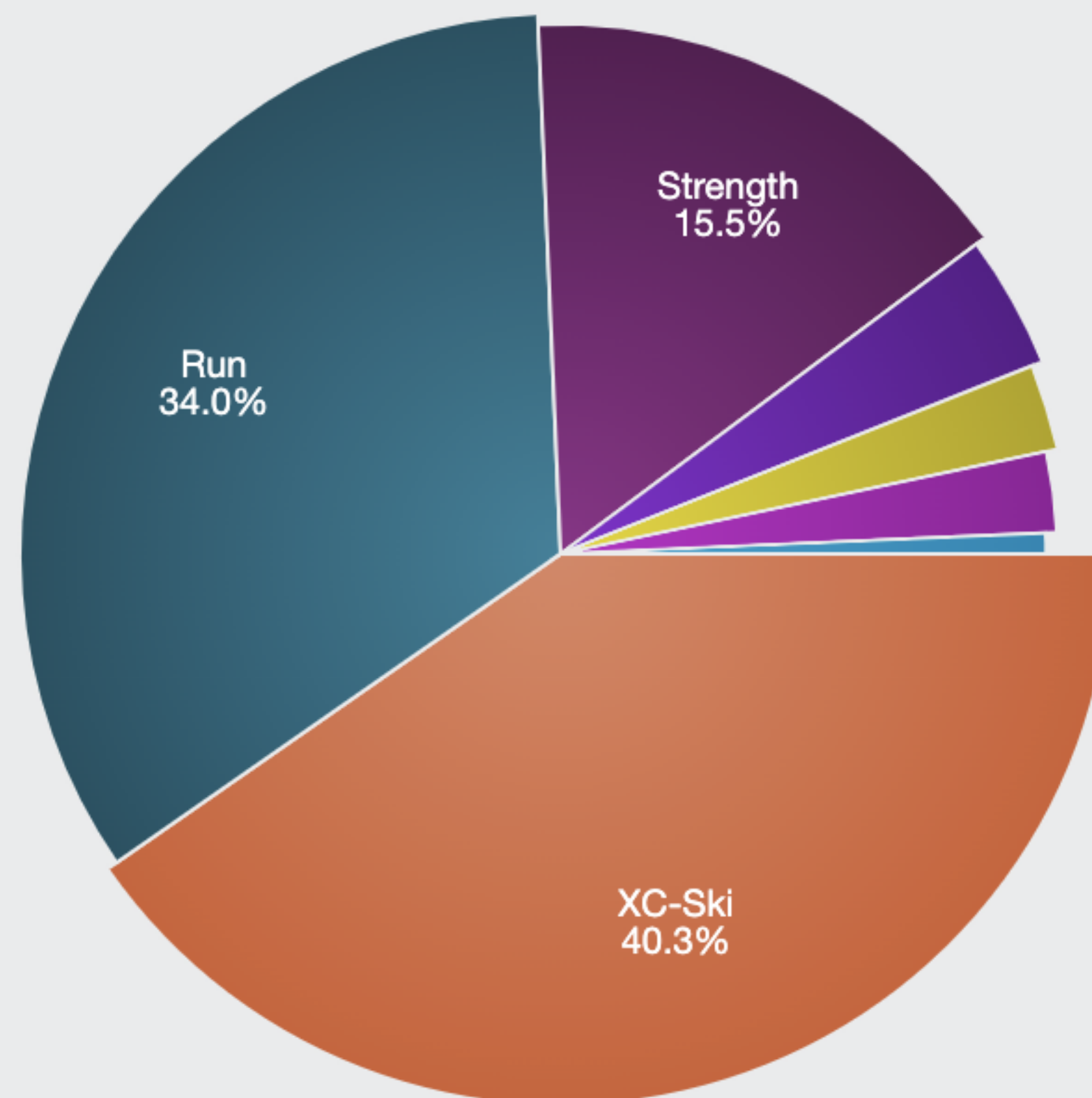
Všestrannosť

- Nieje dôležité ako zaťažujeme srdce ale je dôležité aby sme ho zaťažovali.
- bežky, skialp, bicykel, plávanie, posilňovanie



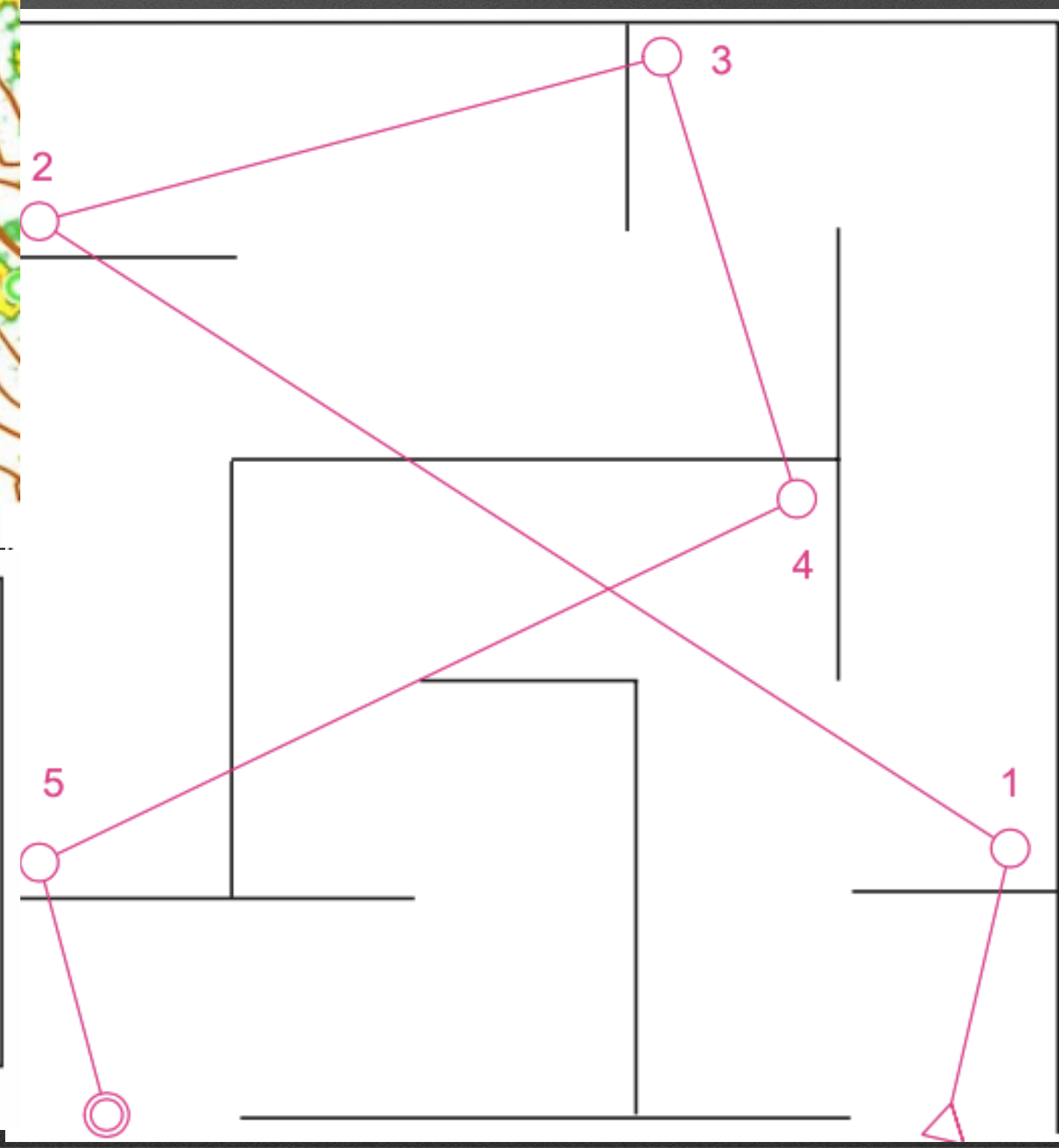
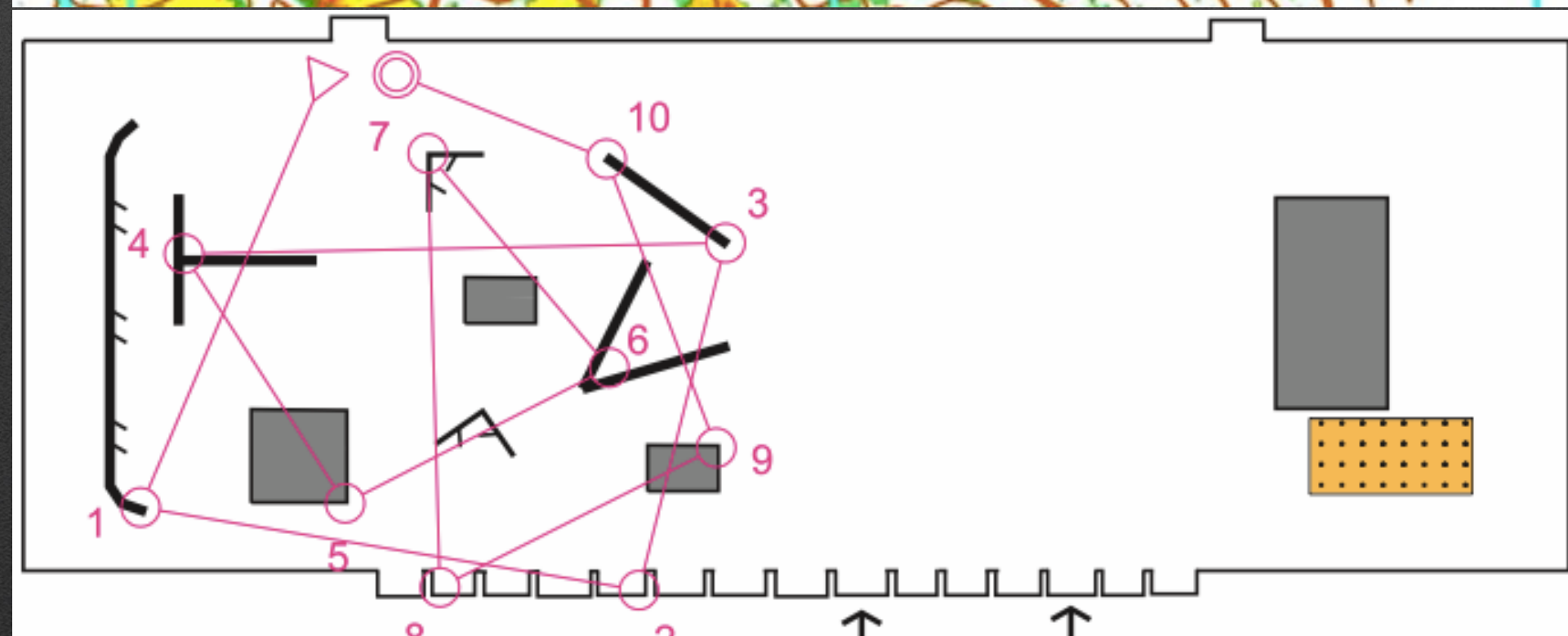
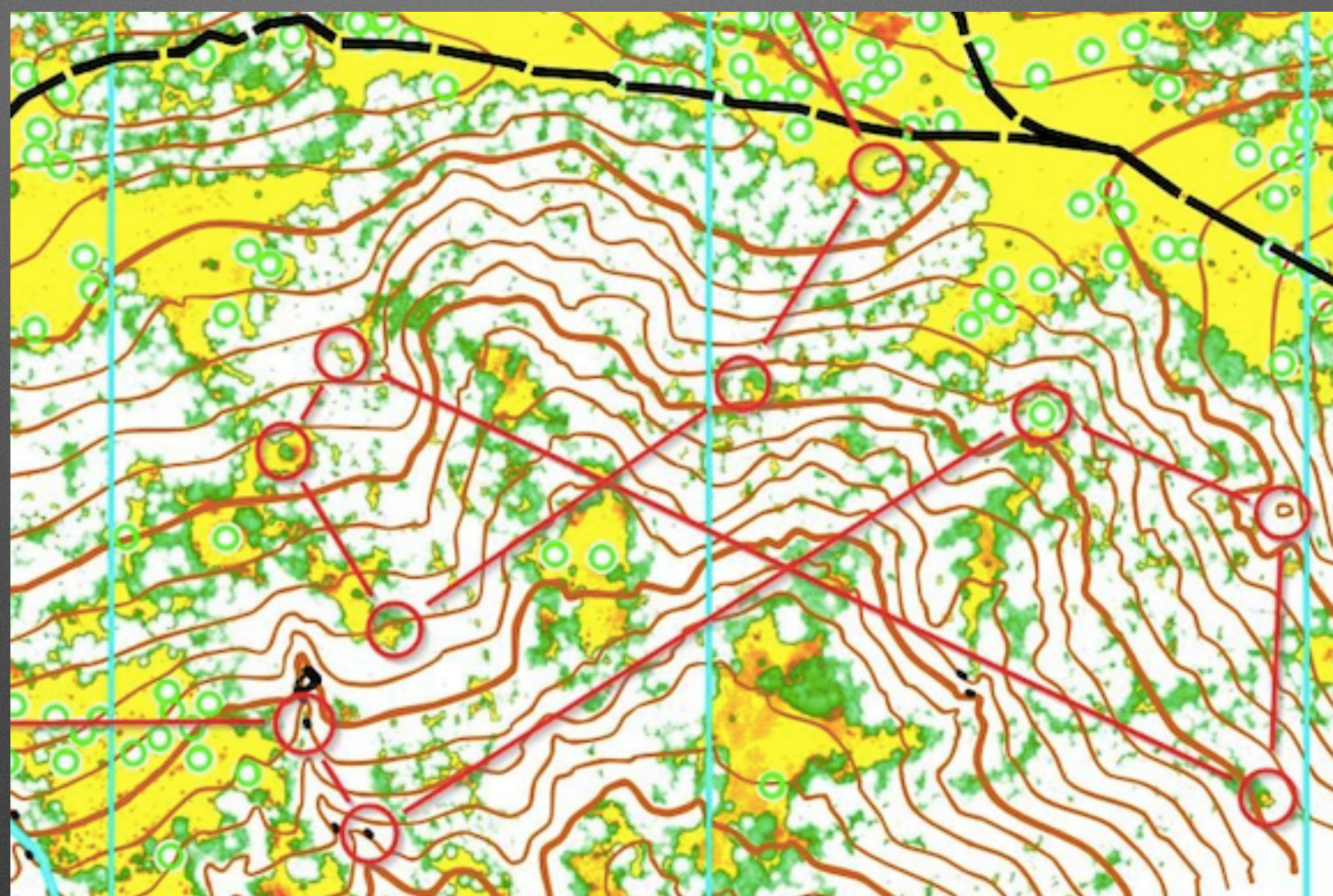
Fitness Summary: Completed Duration

This year



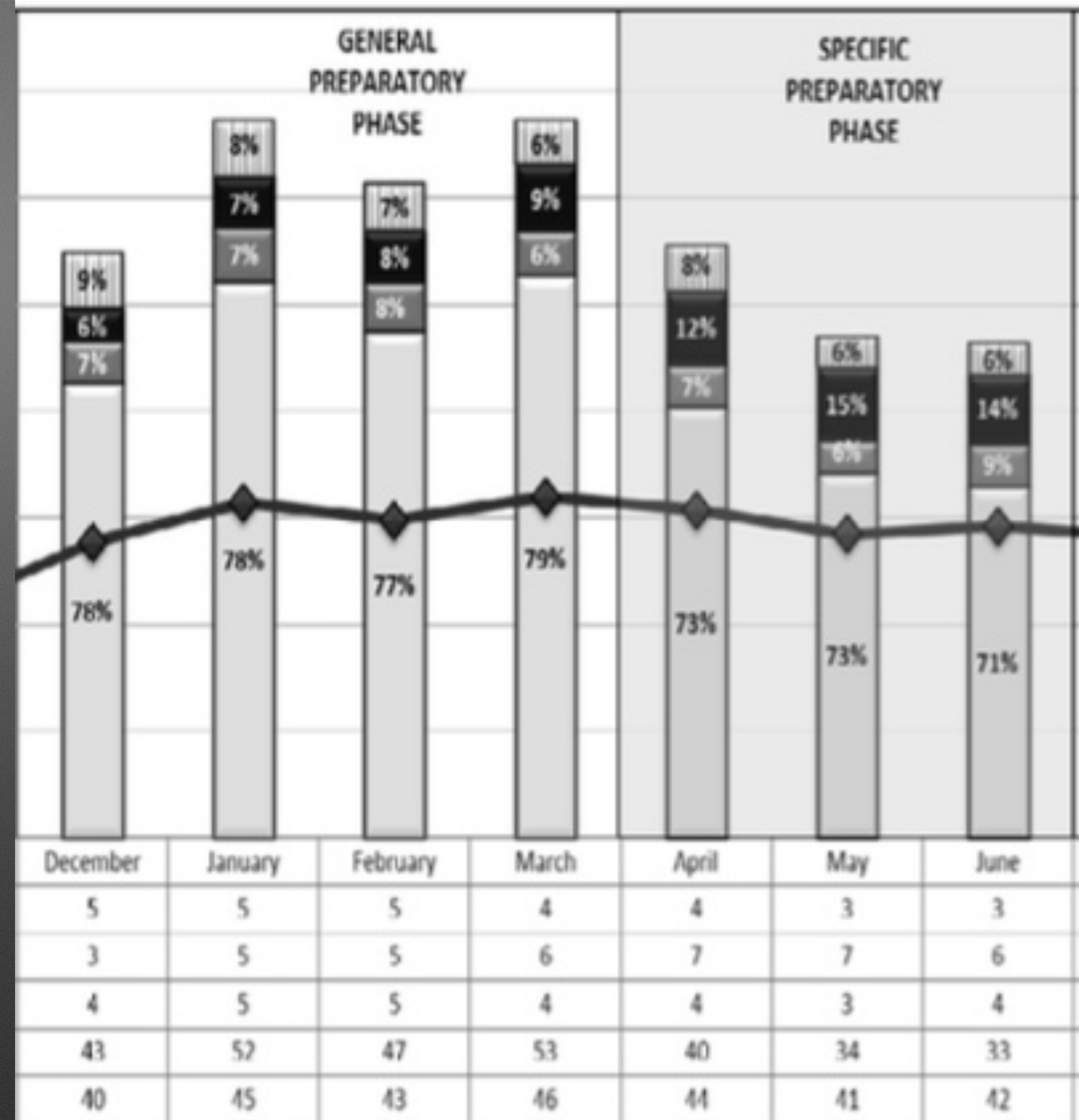
Mapová příprava

- Tréninky v telocvični
- Tréninky na laser scane



Špeciálna prípravná časť

- Zníženie objemu
- Zvýšenie intenzity
- Silová vytrvalosť



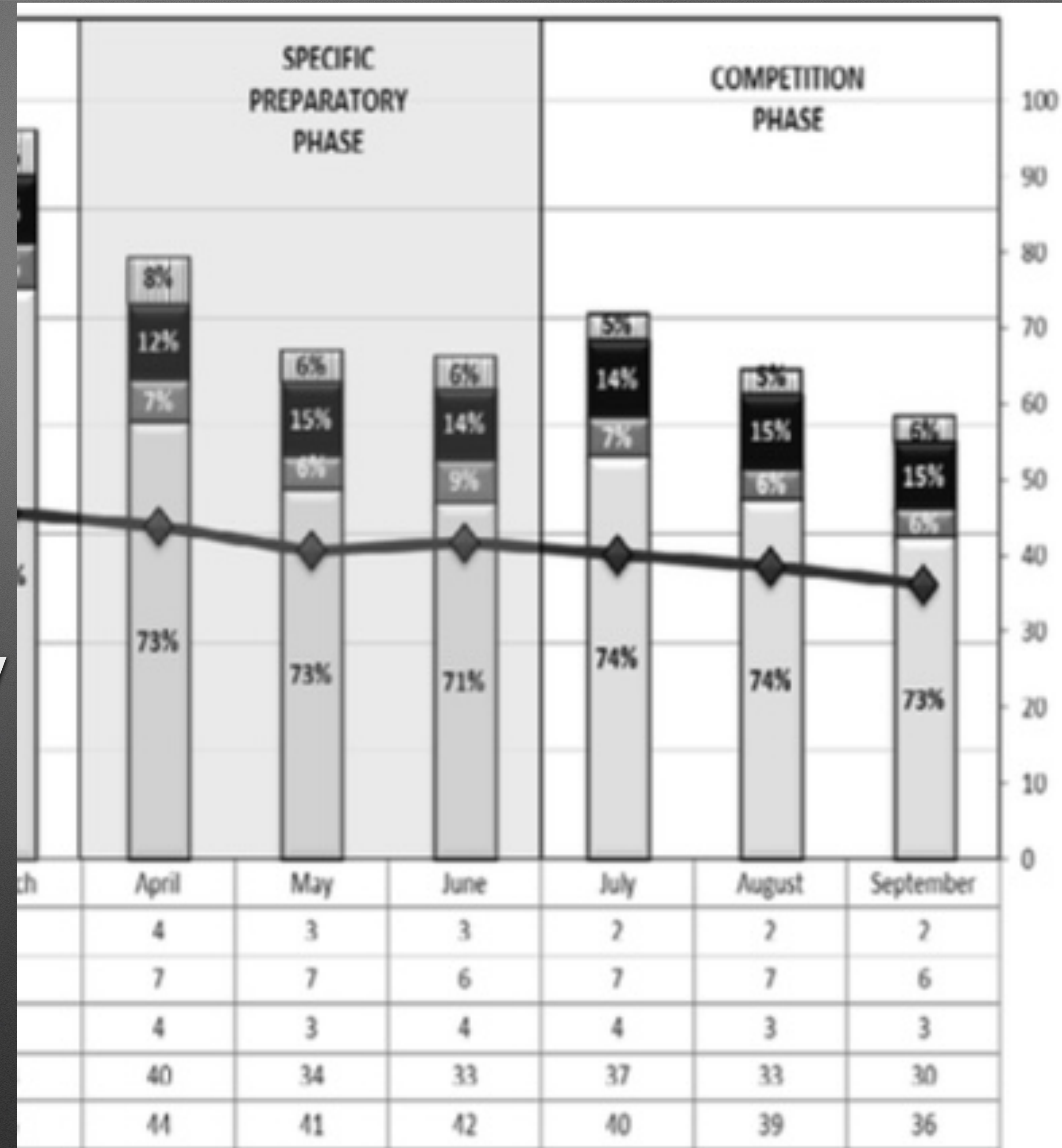
ing time for strength training and endurance training in each of the 3 intensity zones (bars) and tr
p means.

Mapová príprava



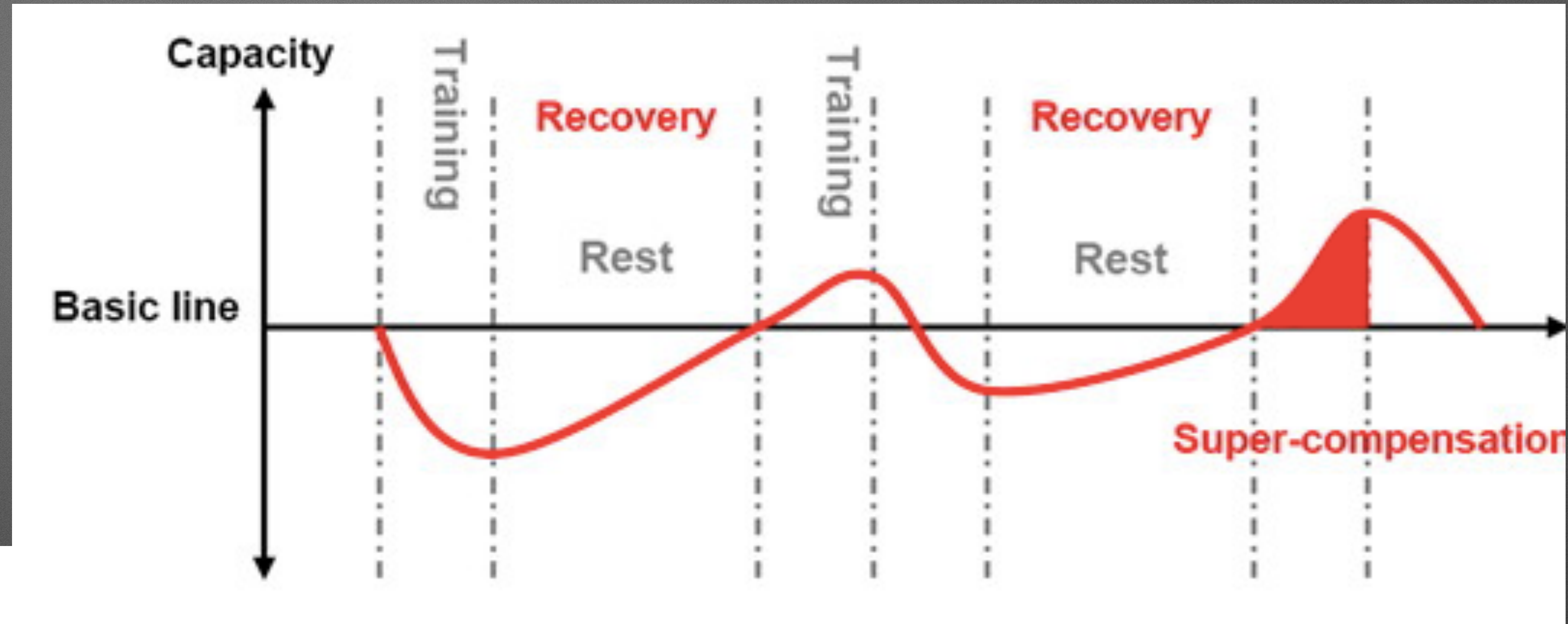
Pretekárske obdobie

- Udržanie formy
- Intenzívne tréningy nám nahrádzajú preteky
- Aktívna regenerácia
- A- preteky? B- preteky? C- preteky?



ing in each of the 3 intensity zones (bars) and training frequency (line) in the year leading up to

Superkompenzácia



Caption of the figure above.

Mapová príprava

- Najlepším tréningom sú preteky
- Mapové tréningy počas týždňa ako na schéme - postupne budujeme zručnosti
- “Vysoko rizikový tréning”

Teoretická příprava

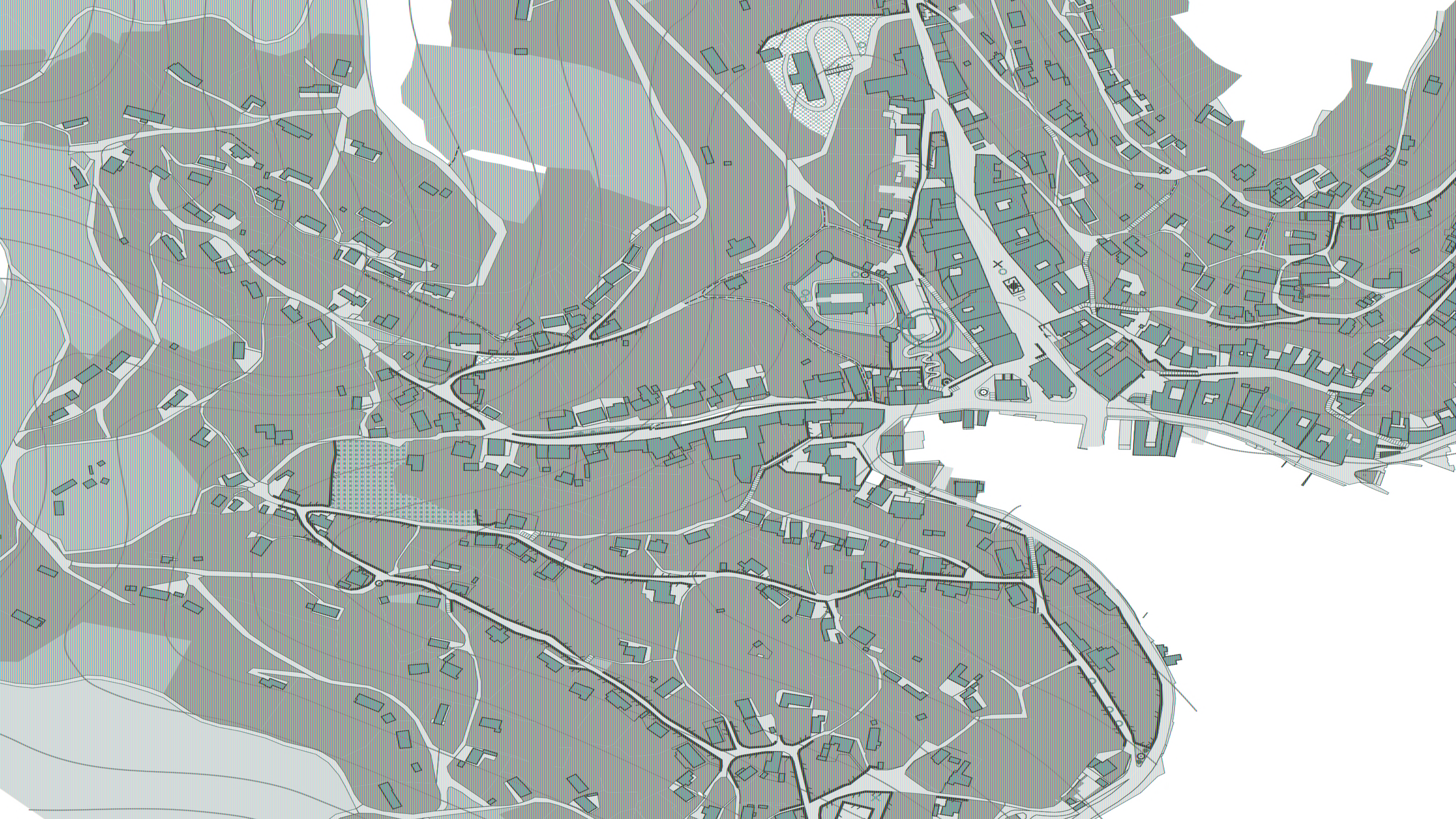
- Všeobecná teoretická příprava:
 - pravidlá OB
 - mapový klíč
 - piktogramy
 - všeobecná analýza tréninkov/pretekov

Teoreticko - taktická príprava na vrcholné podujatia

- Získavanie informáci
 - špecifiká terénu
 - mapár / staviteľ tratí
 - lokalita

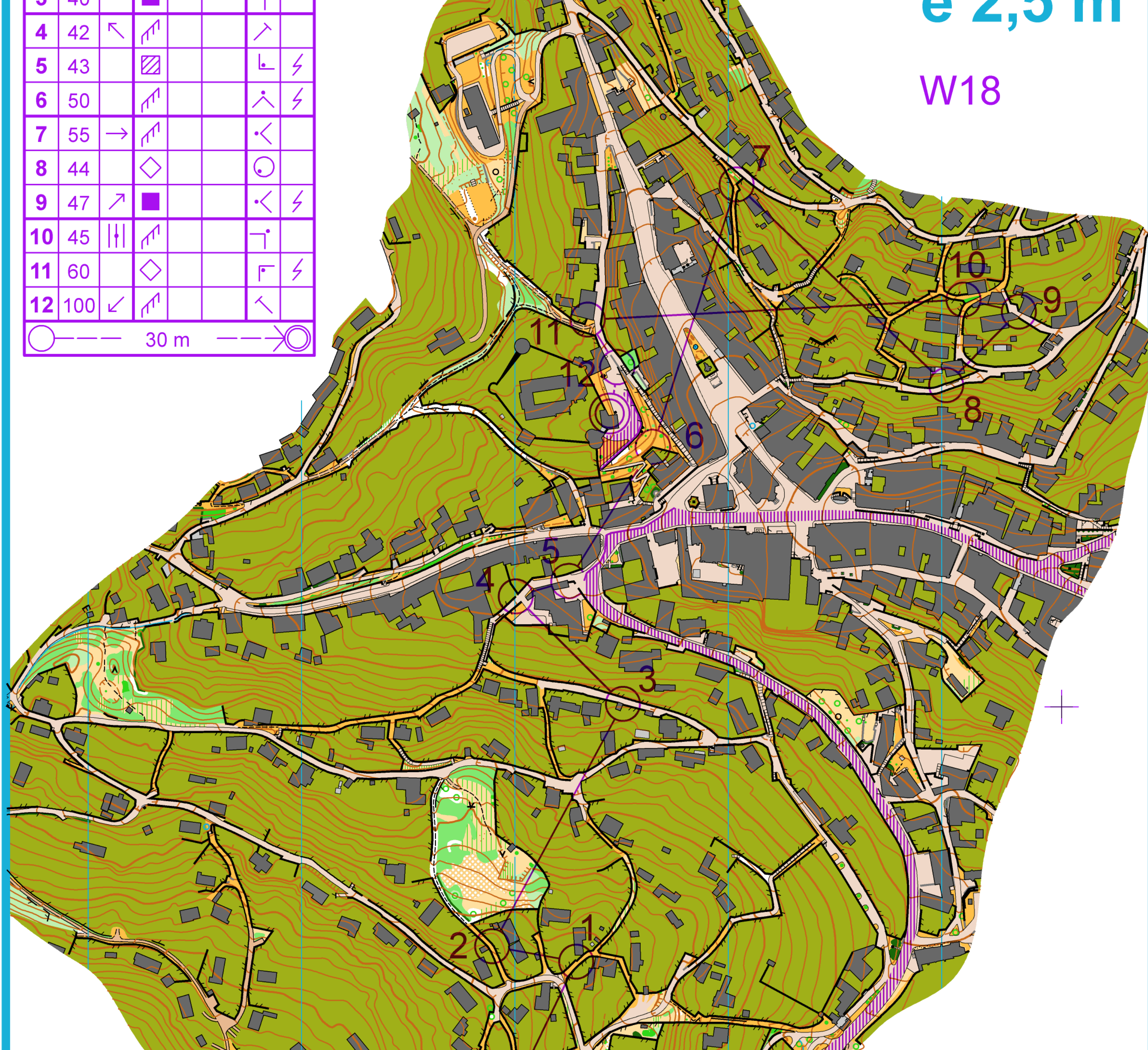
Pomôcky na spoznanie zakázaného priestoru:

- Staré mapy
- Laserscan
- Ortofoto
- Street view



e 2,5 m

W18



Ďakujem za pozornosť

Zdroje

Andersson, G. (2009). Squad training book 10 – Planning Training [online]. Web site: <<https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/>>

DIVALD, L. (2010). Kontrolovaný tréning: Športujeme s radosťou. 2. vyd. 2010. Poprad: Popradská tlačiareň, vydavateľstvo s.r.o., 2010, s. 116. ISBN 978-80-970358-1-5.

FEČ, R. –MATÚŠ, I. (2015). Teória a didaktika športového tréningu II : Rozvoj pohybových schopností. 2. vyd. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, 2015, s. 112. ISBN 978-8152-253-6.

FEČ, R. –FEČ, K. (2013). Teória a didaktika športového tréningu I : 1. vyd. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, 2013, s. 264. ISBN 978-8152-087-7

Haff, G.G. (2009) .Periodization: theory and methodology of training. 5th edition, Human Kinetics, Champaign, IL Web site: <https://www.lakeland-orienteering.org.uk/documents/Coaching_2020_2021/Part_2_-_Putting_the_Programme_Together.pdf?fbclid=IwAR0SUpBV_fKJ4s21RrHzl1RAyYxu0a2-0XEwBlclQ9IVNz9G9DPVV9FMKN0>

Pankhurst, A. (2007). Planning and periodisation. Sports Coach UK, Leeds.

Smith, D.J. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. Sports Medicine, 33(15), 1103-1126.

<http://www.bko.org.uk/sites/default/files/basicpage/KYS-Planning-Training-Competitions.pdf>
http://www.bko.org.uk/sites/default/files/basicpage/KYS-Planning-Training-Competitions.pdf?fbclid=IwAR3ZQObrQDhjpXeaLdDk-tV3jL9KIdvKASvQtIHC_LnkDVXOIrMbjNc6U78

TONNESEN, E.-SVEDSEN, I.- RONNESTAD, B.-HISDAL, J.- HAUGEN, T.-SEILER, S. (2015). The Annual Training Periodization of 8 World Champions in Orienteering. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2015, s. 38.

http://www.stefanoraus.cloud/asc/docs/Dev%20Plan%20Raus.pdf?fbclid=IwAR0Hi-UyitRDBkmiS4K4RXd_iTXpP24jrwpNGxReLs1LXshlCPL2ljopjW0