

10 rad pro začátek sezóny

1. Rozhodni se, na jaké úrovni chceš orientační běh provádět. Podle toho si vypracuj plán na dosažení svého cíle. Rozhodneš-li se běhat pouze pro své zdraví a radost z pohybu na čerstvém vzduchu, stačí vyrazit několikrát v zimě na hory a pak několik tréninků před sezónou. Jde-li ale o zlepšení výkonnosti, je nutný systematický dlouhodobější trénink. Chceš-li se probojovat mezi nejlepší, pak je nutné věnovat plánovitému tréninku maximální úsilí a odstraňovat i sebenepatrnější nedostatky.
2. Slib si, že nikdy nebudeš nabíhat kontrolu s malou pečlivostí, lhostejně nebo bez maximální koncentrace a to jak v tréninku, tak i při závodě. Uč se maximálně se soustředit již při tréninku. Nedokážeš-li to při tréninku, jak to chceš dokázat za těžších podmínek v závodě?
3. Rozhodni se, že nikdy nepřestaneš bojovat, že nikdy nevzdáš závod, pokud se vážně nezraníš. Nevymlouvej se na svůj zdravotní stav, jsi-li skutečně zraněn nebo nemocen, nepatříš na start závodu. Předpokladem vítězství je i to, že si dokážeš poručit, že jsi vytrval, zatím co ostatní klopýtali.
4. Nejsou-li tvé výsledky ze závodů úměrné snaze a možnostem, které máš při přípravě na závody, zalistuj ve svém tréninkovém deníku, zamysli se nad svoji přípravou i způsobem závodění. Porad se se svým trenérem.
5. Přiznej si okolnost, že dominujícím faktorem při orientačním běhu jsou orientačně-technické schopnosti a nikoliv jen běžecká rychlost. Běžecké schopnosti rozhodují až tehdy, jsou-li orientačně-technické schopnosti soupeřů na stejné úrovni.
6. Při přípravě na důležité závody nepodceňuj psychickou přípravu.
7. Rozhodni se závodit a volit postupy na kontroly v rámci svých současných možností. Můžeš začít dosahovat dobrých výsledků, ovšem než je začneš dosahovat trvale, musíš počítat i s nezdary, které obvykle mají příčinu v tom, že se považuješ za lepšího závodníka, než ve skutečnosti jsi. Buď realistou ve výběru a realizaci postupů, tím projevíš dobrou strategii a nikoliv nedostatek odvahy.
8. Nepodceňuj drobná zranění a příznaky nemocí. Zde je nejlepší včasná prevence.
9. Udržuj si výstroj a výzbroj v co možná nejlepším stavu. Nezapomínej, že i ona ovlivňuje tvůj výkon.
10. Měj na paměti, že naším sportovištěm je příroda. Proto ji co nejvíce šetři a napomáhej k jejímu udržování a ochraně.

J. Simrová

