

Na radiový orientační běh nedá Vlach dopustit

Trenér dětí v klubu Radioelektronika Cheb vychovává z malých dětí šikovné sportovce, kteří jsou schopni se samostatně rozhodovat

JAN FREUND

Cheb – Když se zeptáte čtyřiapadesátiletého trenéra Miroslava Vlacha, proč dát svoje dítě na tak specifický druh sportu, jakým je radiový orientační běh, odpoví, že nejen proto, aby se naučilo samostatnosti a spoléhat na své schopnosti, ale také proto, aby se nebálo samo v lese.

„Z toho mají strach hlavně děvčata. Mají v lese pocit, že jsou samotné a něco se jim stane nebo se ztratí. Stačí malá finta. Dostanou píšťalku, která jim dodá jistotu. Vědí, že je trenér uslyší a najde,“ vysvětluje Vlach, který patří do třicítky vybraných v projektu Díky, treněre za svůj přístup k dětem, které trénuje.

Na svůj sport, v němž ve veteránské kategorii stále závodí a z loňského mistrovství světa má stříbrnou medaili, nedá dopustit.

O co v něm jde? Jak představit laikovi, co se děje třeba při závodě mužů? V terénu musí závodník najít pět kontrol, jejichž pořadí není pevně stanoveno. Kontrola je vysílač, z něhož se šíří rádiové sig-



TRENÉR Miroslav Vlach se svými ženci. Foto: archiv

nály v Morseově abecedě. Podle síly signálu, který závodník slyší, odhadne, v jaké vzdálenosti se vysílač nalézá. Čím slabší signál, tím vzdálenější kontrola. Ale tak jednoduché to není.

„Každý vysílač vysílá jen jednu minutu a pak se na další

čtyři minuty odmlčí. Po startu tedy slyšíme postupně jedničku, ve druhé minutě dvojku, a tak dál, až se znovu ozve jednička,“ popisuje Vlach z týmu Radioelektronika Cheb.

Co tedy musí závodník udělat, když hledá konkrétní vysílač? Zaměřovat, běžet a

rychle ho najít. Nejlépe ve své minutě, kdy vysílá v relaci. A pokud je příliš daleko, zaměřit, běžet a dohledat v dalších relacích. „Kdo najde a oběhne všechny kontroly nejrychleji, vítězí,“ dodává Vlach.

Umět běžet nestačí

Je toho hodně, co se musí naučit budoucí závodník. Především dokonale ovládat přijímač, zvládnout základy morseovky, umět číst v mapě, dobře běžet. Dokázat odhadnout vzdálenost vysílače, orientovat se v terénu, umět se rychle rozhodovat a spoléhat se jen sám na sebe. „Děti se obecně rychle učí a techniku zvládají dobře. Obvykle zpočátku při zaměřování a hledání spíše chodí, než běhají, ale s věkem a zkušenostmi se jejich běh v terénu zrychluje. Asi od dvanácti let s nimi vylepšujeme kondici,“ vysvětluje Vlach.

Nejdůležitější pro něj je, že za pár let dokáže z malého dítěte vychovat šikovného sportovce schopného samostatně se rozhodovat. „Potřebuji k tomu individuální přístup a



Miroslav Vlach se dostal do výběru Top30 v anketě „Díky, treněre!“ Tento ojedinělý celostátní projekt chce ocenit lidi, kteří vedou děti ke sportu. Na stránkách Deníku postupně představíme všechny finalisty ze západních Čech. Kompletní galerii Top30 trenérů a další informace o projektu najdete také na webu www.dikytrenere.cz.

osobní příklad. Přispívá tomu i kamarádská atmosféra v oddíle mezi členy různého věku. Zkušenější pomáhají mladším bez rozdílu, zda jde o talent nebo o dítě, které u našeho sportu zůstává bez ambicí stát se vrcholovým závodníkem,“ dodává Vlach, který trénuje děti v klubu Radioelektronika Cheb ve svém volném čase.

„Máme v oddíle děti, které závodí na mezinárodní úrovni a jsou členy žákovské re-

prezentace, ale i děti, které chodí do oddílu jen tak, pro radost. Zacvičit si, zasoutěžit, najít si zde kamarády, strávit společně víkendy nebo třeba letní prázdniny na oddílovém táboře. Děti by měl sport předešlým bavit, ne se pro ně stát drilem a nepřijemnou povinností. Na tréninky by se měly těšit.“

Miroslav Vlach, trenér 1. třídy, absolvent FTVS, přišel do toužimského radioklubu poprvé v roce 1973. Když se konaly závody, kterým se tehdy ještě říkalo „hon na lišku“, nikdy na startu nechyběl.

Darilo se mu, za pět let to došel do juniorské reprezentace a svým zájmem nakazil rodiče, oba bratry a později i manželku, s níž se začali věnovat přípravě dětí.

Později v Chebu, kam se přestěhovali, společně stáli u zrodu nového oddílu, který v příštím roce oslaví již 30 let své činnosti. Své znalosti a zkušenosti zúročil i při další práci s dětmi – 16 let vedl žákovskou a juniorskou reprezentaci České republiky. Vždy byl u něho na prvním místě zájem o děti – a platí to dodnes.