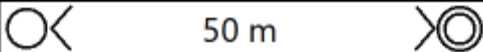


H		3,4 km		
▷		↑	✿	
1	31	▨		└
2	32	↗		┐
3	45	←	↑	○
4	34	■		┌
5	54	⊗		└
6	36	↘		┐
7	37	⊗	⊗	┌
8	38	↗		└
9	59	↖		┐
10	53	↙		
11	40	■		┌
12	41	⊗		○
13	44	▨		┌
14	42	◇		└
15	43	⊗	⊗	┌
16	62	⊗	⊗	┌
17	61	⊗		└
18	55	↘		↖
19	58	▨		└
20	48	↑		○
21	51	↑		○
22	50	↗		└
23	100	↖		┐





OLMU

orientierung, laufen, mental, umfel

Původ

- švýcarská reprezentace
- švýcar se před závodem bude usmívat, těšit se, může to být nějak spojené?
- orientáček vypadá zvenku strašně složitě

Proč vůbec rozdělit?

- zjednodušení analýzy
- preciznější možnost přípravy
- snadnější popis toho, co se v lese děje

Technické řešení

- Bulík
- úkol: zkusit si pomocí OLMU popsat poslední trénink
- zamyšlení: kde tady stojí ten “plán na každém postupu”?
- proč teď, když do závodů je daleko?



OLMU

technické provedení

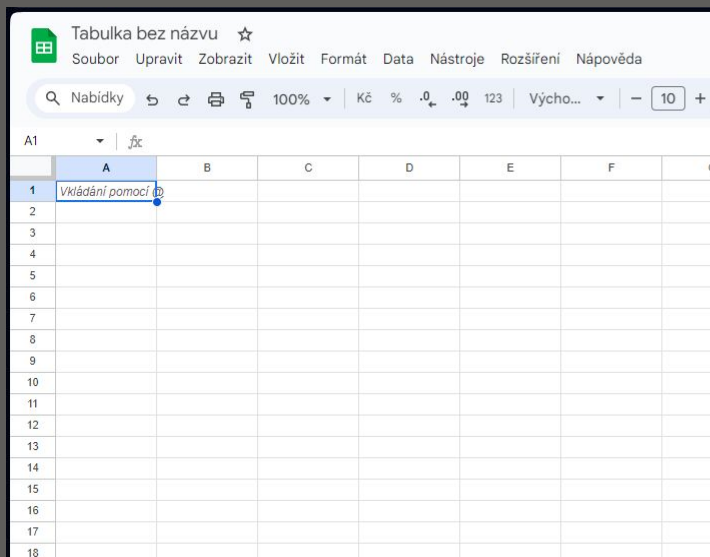
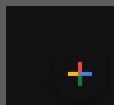
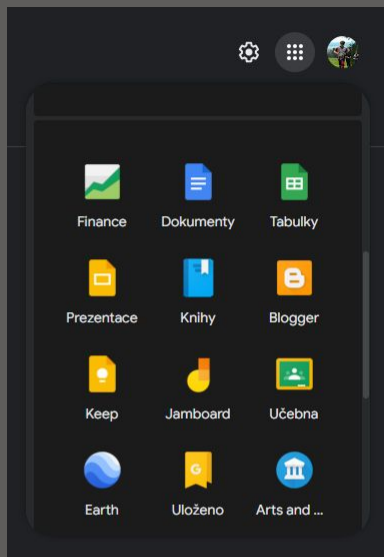
28.11.23



Papír vs Excel

- online
- sdílení





	A	B	C	D	E	F	G
1	Date	Race	Overall	Orienting	laufen	Mental	ubrig
2	27.5	middle Přemyslov	6/10	5/10, nedařilo se mi dostat do závodu, tři hloupé chyby	7/10 z kopce byly kameny a trochu	4/10 Málo jsem si věřil	7/10, spal jsem hůře, po
3	28.5	28.5 long Přemyslov	9/10	9/10, chyba na jedničku 2 min, volby dobrý	10/10 nohy boží a běželo se	9/10, nevzdal jsem to, motivace nah	6/10, bylo celkem vedro,
4	10.6	10.6 MČR klasika kvalda	7/10	8/10 bez mapové chyby ale jedna volba se mi nepo	6/10 bylo strašně dusno, kop	9/10 nezmatkoval jsem	5/10 vedro a dusno
5	11.6	11.6 MČR finále	9/10	9/10 bez chyby, jedna trochu horší volba	9/10 motivace běhat do kopce	9/10 sebevědomí, motivace	10/10 dobrá regenerace a
6							
7		HSH middle 1	6/10	8/10 jedna chyba cca minutka a jedna 20 sek	5/10 vedro vedro, nohy necht	6/10 přijel jsem deset minut před sta	5/10 tři týdny jsem nedrže
8		HSH long 2	3/10	9/10 jednou mi neseděly porosty, cca minutka	1/10 těsně za půlkou mi úpln	7/10 nevytvářel jsem na sebe zbyteč	4/10 vedro
9		HSH 3	8/10	8/10 hodně těžký ale zpomalil jsem si do dohledáv	8/10 běžel jsem pomaleji ale	8/10 z čtrnáctýho místa se běží tak	8/10 konečně nebylo tak
10		OOcup E4	7/10	5/10 dvě velké chyby cca 7 min	9/10 běželo se mi krásně i do	8/10 soustředil jsem se, po chybách	9/10 nebylo vedro a dobř
11		OOcup E5	5/10	6/10 jedna chyba na 10 min, jinak docela dobrý	8/10 byl jsem trochu pomalej	3/10 nedokázal jsem se soustředit a	5/10 spal jsem cca 5 hod
12		Interkompas E1 middle	7/10	5/10 masivně jsem sral dohledávky a buzola.	9/10 když konečně nechcipar	8/10 byl jsem dost nesynchronizova	7/10 neměl jsem popisník
13		Interkompas E2 long	8/10	6/10 úplně zbytečný chyby	9/10 po cestách to jelo	9/10 asi ok	7/10 spanek a bez popis
14							
15	9.9	Hradec middle	8/10	8/10 čisté až na bílou chybu ke konci na 5 min	9/10 běželo se pěkně v hustn	10/10 No stress	9/10 dobrá mapová přípra
16	10.9	Hradec long	8/10	8/10 jedna dvouminutka v dohledavce	9/10 stabilní běžecký výkon	9/10 po chybě jsem nezmatkoval	8/10 v klidu
17	17.9	MČR middle		Nevim	co	se	dopice
18	23.9	sprint Mendlák	8/10	8/10 až na zidku dobrý, víc plynulosti	7/10 jsou rychlejší	7/10 po disku jsem neměl moc motiv	9/10 dobrý spanek a přípra
19	23.9	Štafety Vranov 1.	10/10	téměř bez chyby	9/10 do kopců jsem jim stačil	10/10 motivace běžet áčko	9/10 dobrá regenerace
20	24.9	Štafety Vranov 2.	9/10	jedna blby chyba a balik byl fuč	9/10 fajne forma	9/10 ustál jsem stres	9/10 dobrý spánek
21	30.9	MČR sprint	8/10	10/10 plynule, dobrý volby	8/10 jen o běhu, klouzalo to r	9/10 nehnal jsem se hlavou dopředu	5/10 chcanech
22	1.10	MČR sprintovky	8/10	čisté	9/10 něco jsem stáhl	9/10 nebylo co	5/10 pomalý
23	14.10	MČR štafety	9/10	8/10 drobné mapové chyby	10/10 běželo to	10/10 ustál jsem to 😊	9/10 dobrá příprava
24	15.10	MČR družstev	9/10	9/10 chvilkové znatky jedna hloupá 20s chyba	10/10 doběhl jsem vláček	9/10 věřil jsem si	10/10 priprava a spánek

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Date	Race	Overall	Orienting	laufen	Mental	ubrig	Result	Upcoming race	time	
2	27.5	middle Přemyslov	6/10	5/10, nedařilo se mi dostat do závodu, tři hloupé chyby	7/10 z kopce byly kameny a t	4/10 Málo jsem si věřil	7/10, spal jsem hůře, po r	17. +3:08	Věřit si	22:52:00	
3	28.5	28.5 long Přemyslov	9/10	9/10, chyba na jedničku 2 min, volby dobrý	10/10 nohy boží a běželo se	9/10, nevzdal jsem to, motivace nah	6/10, bylo celkem vedro, 4.	+ 0:31	pohlídat jedničku	58:03:00	
4	10.6	10.6 MČR klasika kvalda	7/10	8/10 bez mapové chyby ale jedna volba se mi nepo	10/10 bylo strašné dusno, kop	9/10 nezmatkoval jsem	5/10 vedro a dusno	6. +4:48	volby	53:07:00	
5	11.6	11.6 MČR finále	9/10	9/10 bez chyby, jedna trochu horší volba	9/10 motivace běhat do kopc	9/10 sebevědomí, motivace	10/10 dobrá regenerace i	8. +4:17	jde to	53:26:00	
6											
7		HSH middle 1	6/10	8/10 jedna chyba cca minutka a jedna 20 sek	5/10 vedro vedro, nohy necht	6/10 přijel jsem deset minut před sta	5/10 tři týdny jsem nedržet	7. +3:15	běžet hlavně v klidu s ma	24:57:00	
8		HSH long 2	3/10	9/10 jednou mi neseděly porosty, cca minutka	1/10 těsně za půlkou mi úpln	7/10 nevytvářel jsem na sebe zbyteč	4/10 vedro	11. +11:56	nevím co dělat	50:57:00	
9		HSH 3	8/10	8/10 hodně těžký ale zpomalil jsem si do dohledávk	8/10 běžel jsem pomaleji ale	8/10 z čtrnáctého místa se běží tak	8/10 konečně nebylo takc	7. +4:57	vedro zabijí	38:30:00	celkově 9.
10		OOcup E4	7/10	5/10 dvě velké chyby cca 7 min	9/10 běželo se mi krásně i do	8/10 soustředil jsem se, po chybách	9/10 nebylo vedro a dobř	3. +2:33	buzola	48:43:00	
11		OOcup E5	5/10	6/10 jedna chyba na 10 min, jinak docela dobrý	8/10 byl jsem trochu pomaleji	3/10 nedokázal jsem se soustředit a	5/10 spal jsem cca 5 hodí	7. +9:10	koncentrace a spánek	60:00:00	
12		Interkompas E1 middle	7/10	5/10 masivně jsem sral dohledávky a buzola.	9/10 když konečně nechcipar	8/10 byl jsem dost nesynchronizova	7/10 neměl jsem popisník	4 +4:39	dohledavky a jistějí	36:39:00	pokud doladím mapu tak
13		Interkompas E2 long	8/10	6/10 úplně zbytečný chyby	9/10 po cestách to jelo	9/10 asi ok	7/10 spánek a bez popisk	3 +2:53	buzola		
14											
15	9.9	Hradec middle	8/10	8/10 čistě až na blbou chybu ke konci na 5 min	9/10 běželo se pěkně v hustn	10/10 No stress	9/10 dobrá mapová přípr	21. +5:56	štěstí	29:00:00	
16	10.9	Hradec long	8/10	8/10 jedna dvouminutka v dohledávce	9/10 stabilní běžecký výkon	9/10 po chybě jsem nezmatkoval	8/10 v klidu	11. +5:39	dohledavky	52:33:00	
17	17.9	MČR middle		Nevím	co	se	dopice	stalo	asi	nemoc	
18	23.9	sprint Mendlák	8/10	8/10 až na zidku dobrý, víc plynulosti	7/10 jsou rychlejší	7/10 po disku jsem neměl moc moti	9/10 dobrý spánek a přípi	DISK	líp dočítat	DISK	
19	23.9	Štafety Vranov 1.	10/10	téměř bez chyby	9/10 do kopců jsem jim stačil	10/10 motivace běžet áčko	9/10 dobrá regenerace	2. +0:40	štafety jsou moje	39:09:00	13.
20	24.9	Štafety Vranov 2.	9/10	jedna blby chyba a balík byl fuč	9/10 fajn forma	9/10 ustál jsem stres	9/10 dobrý spánek	9. +2:09	hustníky jsou svině	44:11:00	4.
21	30.9	MČR sprint	8/10	10/10 plynule, dobrý volby	8/10 jen o běhu, klouzalo to r	9/10 nehnal jsem se hlavou dopřed.	5/10 chcanech	27. +1:36	víc drahy	13:30	
22	1.10	MČR sprintovky	8/10	čisté	9/10 něco jsem stáhl	9/10 nebylo co	5/10 pomalý	26. +1:48	delší nohy	16:19	45.
23	14.10	MČR štafety	9/10	8/10 drobné mapové chyby	10/10 běželo to	10/10 ustál jsem to 😊	9/10 dobrá příprava	4. +0:15	líp dočíst mapu	40:07:00	🏆
24	15.10	MČR družstev	9/10	9/10 chvilově zntaky jedna hloupá 20s chyba	10/10 doběhl jsem vliáček	9/10 věřil jsem si	10/10 příprava a spánek	6. +0:19	here we go	40:37:00	🏆
25											
26											
27		CELKEM	8/10	7/10 víc buzola a dohledavky	8/10 celkem to fyzicky tahlo	9/10 oproti loni se cítím vyrovnanější a mentálně silnější 🤝			mapové zdokonalení		🏆,🏆,4,4,8... not bad

30									
31		Závod	Overall	Orienteer	Laufen	Mental	others	place	
32	27.5	middle Přemyslov	6	5	7	4	7	17	
33	28.5	28.5 long Přemyslov	9	9	10	9	6	4	
34	10.6	10.6 MČR klasika kvalda	7	8	6	9	5	6	
35	11.6	11.6 MČR finále	9	9	9	9	10	8	
36	9.9	Hradec middle	8	8	9	10	9	21	
37	10.9	Hradec long	8	8	9	9	8	11	
38	17.9	MČR middle	5	5	5	6	6	0	
39	23.9	sprint Mendlák	8	6	7	7	9	0	
40	23.9	Štafety Vranov 1.	10	10	9	10	9	2	
41	24.9	Štafety Vranov 2.	9	8	9	9	9	9	
42	30.9	MČR sprint	8	10	8	9	5	27	
43	1.10	MČR sprintovky	8	10	9	9	5	26	
44	14.10	MČR štafety	9	8	10	10	9	4	
45	15.10	MČR družstev	9	9	10	9	10	6	
46									

OLMU

Soubor Upravit Zobrazit Vložit Formát Data Nástroje Rozšíření Nápověda

Nabídky 100%

Motiv

Číslo

Text

Zarovnání

Obtěkání

Otočení

Velikost písma

Sloučit buňky

Podmíněné formátování

Stíhající se barvy

Vymazat formátování

	A	B	C
1	Date	Race	Ove
2	27.5	middle	Přemyslov
3	28.5	28.5 long	Přemyslov
4	10.6	10.6 MČR klasika	kvalda
5	11.6	11.6 MČR finále	
6			
7	HS	middle 1	
8	HS	long 2	
9	HS	3	
10	OO	Cup E4	
11	OO	Cup E5	
12	Inter	kompas E1	middle
13	Inter	kompas E2	long
14			
15	9.9	Hradec	middle
16	10.9	Hradec	long
17	17.9	MČR	middle
18	23.9	sprint	Mendšák
19	23.9	Šťastý	Vranov 1.

Pravidla podmíněného formátu

Jednotná barva Barevná škála

Použít na rozsah

A31:H45

Pravidla formátování

Formátovat buňky, pokud...

Méně než

9

Styl formátování

Vlastní

B *I* U 9

Zrušit

Hotovo

+ Přidat další pravidlo



V čem mi to pomohlo

- vím kde dělám chybu (cca)
- mám motivaci to zlepšit