

TRIATLON

PRO DĚTI



ČERVENEC 2018

V TOMTO ČÍSLE:

TRÉNINK ŽÁKOVSKÉHO
TRIATLONU PODLE
JANA VAŇKA

TRÉNINK JUNIORSKÉHO
TRIATLONU PODLE
JAROSLAVA FORMÁNKA

PŘÍLOHA: TRX DOMÁCÍ
TRÉNINK A KOMPLEXNÍ
ROZCVIČENÍ A STREČINK

ÚVODNÍ SLOVO

Vážení sportovci, rodiče, triatlonisté,

máme za sebou první část závodního období triatlonové sezony 2018. Po sérii závodů v aquatlonu se nám rozjel Český pohár v triatlonu a část reprezentantů vyrazila na závody EP. Každý si dokáže zhodnotit, jak se mu daří, co se povedlo, co se dá udělat lépe. Závodní sezona je dlouhá a určitě je prostor

i pro kvalitní trénink tak, aby výkonnost na závodech byla co nejvyšší.

Příprava dorosteneckého týmu doznala malých změn, protože tuto kategorii čekají v letošní sezoně až 3 vrcholy na evropské úrovni (YOG, ZON, ME). Cíleně a dlouhodobě jsme přípravu směřovali k nominaci na YOG. Co to vlastně je? **pokračování na další straně**



ÚVODNÍ SLOVO

pokračování z předchozí strany

YOG - olympijské hry mládeže (Youth olympic games). Olympijské hry pro mládež jsou elitní sportovní událostí pro všechny mladé sportovce z celého světa a širokého spektra sportovních disciplín. Program YOG je založen na stejném principu jako „velké“ OH. Kromě sportovních soubojů přináší YOG pro mladé sportovce setkávání kultur, výchovu k olympismu, sociální dovednosti a komunikaci, toleranci a respekt. Mladí sportovci se stávají skutečnými velvyslanci svého sportu.

A jaká je tedy cesta na YOG? Nejlepší dorostenečtí triatlonisté byli nominováni ze závodu Českého poháru v Příbrami. Na začátku července (7.- 8. 7.) proběhne evropská kvalifikace ve španělském Banyoles. Do toho-

to závodu u španělského jezera Banyoles vyrazí hned 4 čeští triatlonisté a pokusí se vybojovat nominaci na YOG, které se v roce 2018 konají v říjnu v Buenos Aires. Nomináční kritéria jsou přísná a naši triatlonisté musí skončit do 12. místa v redukováném pořadí, kdy na startu nomináčních závodů bude 70 nejlepších evropských triatlonistů. Pokud se podaří nominace do Buenos Aires, bude to pro český triatlon úspěch.

Program mládežnických kategorií je v letošní sezoně hodně nabitý. Kromě zmíněných YOG, mají mladí triatlonisté na programu závod triatlonových nadějí ZON (závod olympijských nadějí), závodníků ČR, Polska, Maďarska a Slovenska, který se letos koná 19.8. v Polsku. A hned 14 dnů poté, v době konání SP v Karlových Varech, vyrazí nejlepší čeští dorostenci na Mistrov-

ství Evropy do řeckého Loutraki. Na všechny evropské akce vyrazí nejlepší 2 muži a 2 nejlepší ženy. Cílem je na všech akcích postavit štafety a nechat mladé závodníky sbírat zkušenosti. Štafety jsou od letošní sezony součástí nominace na OH. Sbíráni těchto zkušeností a kvalita startovního pole je určitě výbornou motivací pro mladé závodníky.

Sezóna 2018 je v plném běhu. Přeji všem triatlonistům hlavně pevné zdraví a skvělé výsledky, tak ať je každý se svým výkonem spokojen. Pořadatelům přeji co nejvíce spokojených závodníků a ať triatlonové závody baví přítomné diváky.

Za Českou triatlonovou asociaci,
Radek Eliáš
šéftrenér dorostenecké reprezentace



TRÉNINKOVÝ PLÁN

10. mezocyklus: 2018 (červenec)

ŽÁCI

Je tu léto a hlavně letní prázdniny. Pro triatlon je to hlavní sezóna. Čekají nás nejdůležitější závody sezóny. Je to hlavně žakovské Mistrovství republiky v Táboře, které je také žakovskou nominací na jediný reprezentační start, a to ZON (Závody olympijských nadějí). Tento závod se letos koná 19.8.2018, Białystok (POL).

NOMINACE NA ZON (VÝŇATEK ZE SOUTĚŽNÍ SMĚRNICE 2018):

„Starší žáci: 1. a 2. z nominačního závodu ČP Tábor 29. 7. 2018 + 1 - 2DK

Starší žákyně: 1. a 2. z nominačního závodu ČP Tábor 29. 7. 2018 + 1 - 2 DK

Divoké karty budou uděleny na základě výkonnosti na sledovaných závodech ČP v triatlonu konaných do 29. 7. 2018. Konečné nominace DK jsou v plně v kompetenci vedoucího trenéra kategorie, který může v odůvodněných případech udělit DK i mimo plnění stanovených kritérií. Celková nominace podléhá schválení SEK ČTA. Divoké karty nemusí být uděleny.“

Protože je možnost nominovat se i udělením DK, tak se samozřejmě musíme připravit a na předchozí závod ČP, který bude 21. 7. 2018 v Mělníku.

Do letní závodní sezóny nám samozřejmě zasáhnou rodné dovolené. Ale i o dovolené se dá kvalitně trénovat. Pokud budete s rodiči na dovolené u moře, budete určitě mít dost dobré podmínky pro plavání trénink běhu. Jen je třeba tyto aktivity zařadit ve správnou denní dobu. Určitě nepůjdete běhat okolo poledne, kdy sluneční žár je největší. Proto běh zařadíme do ranních hodin, ještě před tím, než se dramaticky zvýší teplota vzduchu. Plavání v mořských vlnách je nejen zážitek, ale i vhodný nácvik techniky plavání ve ztížených podmínkách. Pokud tomu dovolí podmínky a najdeme si na pláži klidnější či opuštěnější místo, určitě budeme opakovaně nacvičovat starty s během ve vodě. A samozřejmě ihned může navazovat trénink výběhů z vody, případně i s obutím. Zároveň je možné nacvičovat obeplavání bójí. Ať už použijeme klasickou bójku nebo využijeme spolupráci s rodiči, kteří nám určitě radostně bójku vytvoří a naši techniku uvidí z bezprostřední blízkosti.

Pokud budeme mít na dovolené sebou kolo, tak výběh z vody bude pokračovat až do improvizovaného depa, kde se budeme chovat jako při triatlonovém závodu. I když už jsme se problematikou depa zabývali dříve, uvěříme tomu, že opakování je matka moudrosti (v tomto případě dovednosti), opět se o nich zmíním a „depa“ budeme nacvičovat stále. Při pohledu na mnohé závodníky na EPJ v Kitzbühelu, jak bojují s nasednutím na kolo, musím se opět o tomto problému zmínit.

To, že práce v depu je nazývána čtvrtou disci-

plinou v triatlonu, si vezmeme za své, a proto už jsme tuto dovednost trénovali před sezónou. V sezóně pokračujeme ve zdokonalování se a zkracujeme čas pobytu v depu. Činnosti, jako jsou nasazení přilby, obutí bot, nasazení čísla či brýlí apod., jsou velice jednoduché, pokud jsou prováděny samostatně, bez stresu. Avšak závod je situace, kdy je nutné pracovat pod tlakem a co nejrychleji. Proto se bez nácviku dep neobejdeme. Pokud už jsme se popasovali se všemi obtížnostmi a záludnostmi depa, běžíme s kolem, samozřejmě až za čáru, označující konec depa. A přichází další důležitá část, a to je nasednutí či naskočení na kolo. Už v tréninku si musíme ujasnit, jestli na kole pojedeme v tretrách nebo použijeme na pedály klipsny a cyklistickou část absolvujeme v běžeckých botách. Doporučení by mohlo být, že poslední rok v kategorii staršího žactva by závodníci měli už umět naskočit na kolo bosky a teprve za jízdy si obouvat tretry. Potom je třeba pravidelně nacvičovat toto obouvání. Chybou je se snažit hned po naskočení na kolo obouvat tretry. Není neobvyklé, že triatlonisté v dorostenecké kategorii tuto dovednost stále neovládají a jejich snaha o okamžité obutí treter po naskočení na kolo dost často končí kolizí s dalšími závodníky, či dokonce pádem.

Proto se snažíme o plynulé naskočení (raději doběhneme dál za čáru depa) na kolo, stále se díváme dopředu a sledujeme periferně situaci kolem sebe. Velkou chybou je právě pohled upřený na své

nohy, jak se marně snažíme je dostat do treter. Následným klíčkováním a zpomalováním právě můžeme způsobit výše uvedenou kolizi. Po naskočení položíme chodidla na tretry, rozjedeme svůj závodní stroj, nasuneme jednu nohu do tretry, opět několikrát otočíme klikami, abychom udrželi rychlost, zasuneme druhou nohu do tretry a šlapeme. Ve vhodné chvíli tretry zapneme. Abychom toto všechno správně provedli, musíme si už při přípravě kola v depu upevnit (nacvaknout) tretry do pedálů, nastavit kliky do vodorovné polohy a tretry za poutko v patní části gumičkami připevnit ke kolu. Podmínkou je použít speciální triatlonové tretry. Rozepnuté pásky běžných silničních treter by se mohly zaseknout mezi převodník a řetěz. Při dokončování cyklistické části pře depem postupujeme obráceně. Postupně si ve vhodné chvíli vyzujeme jednu tretru, pak

druhou. Ve vhodné vzdálenosti od čáry depa přehodíme pravou (či levou) nohu přes sedlo a před čáru dojíždíme s levou (či pravou) nohou na pedálu. Přibrzdíme si na vhodnou rychlost a před čárou depa seskočíme z kola tak, že dopadneme s jistotou před čárou depa. Pokud se stane, že čáru depa přejedete či za ní na nohu dopadnete, hrozí vám penalizace. Při doběhu na své místo v depu odložíte kolo předepsaným způsobem (zavěsíte či zasunete do stojanu), pak teprve sundáte cyklistickou helmu a odložíte do pořadatelem určeného místa. Na větších závodech jsou pro použití věci z předešlé části triatlonu připraveny bedničky. Za věci, odložené mimo určené místo opět hrozí penalizace.

Neméně důležitá součást tréninku je kvalitní rozcvičení. Pokud trénujeme ve skupině pod vedením zkušeného trenéra, určitě už umíme kvalitní roz-

cvičovací sestavu. Ale i přesto si vyzkoušíme další sestavu rozcvičení, kterou doporučuje triatlonista a fyzioterapeut Petr Soukup. (PŘÍLOHA_1)

Na dovolenou si snadno přibalíme TRX. Je to multifunkční posilovací prostředek, nenáročný na převoz. Cvičení s TRX je pro všechny úrovně kondice vysoce efektivní. Zatížení a intenzitu snadno regulujeme nastavením polohy těla, výběrem postavení, volbou úhlů a postupů.

Pokud nejedeme na delší dovolenou a připravujeme se v klidu domova, pokračujeme ve stejném rytmu, jako doposud. Samozřejmě, že do tréninku citlivě zařadíme výše uvedené náměty.

PŘÍLOHA

30minutový domácí TRX trénink a Komplexní rozcvičení a strečink pro mládež v triatlonu ke stažení [zde](#).

Příklad prázdninového uspořádání týdenního plánu pro nejmladší kategorii a pro začátečníky:

Pondělí	volno, strečink
Úterý	I. běh dráha - 1hod - RRR + ABC - dráha
Středa	I. běh dráha - 1hod - RRR + ABC - dráha
Čtvrtek	plavání cca 1 hod
Pátek	běh - dráha
Sobota	I. plavání 1 hod II. kolo, nácvik depa
Neděle	I. kolo, delší vyjížďka (výlet), možno i v terénu II. běh

Celkem cca 7 - 9 hodin

Příklad prázdninového uspořádání týdenního plánu pro starší žáky:

Pondělí	plavání 1 hod večer
Úterý	I. plavání, 1 hod ráno II. kolo + běh, změnový trénink dráha s využitím trenažéru
Středa	I. plavání, 1,5hod ráno II. kolo 1 - 1,5 hod souvislá jízda
Čtvrtek	plavání, 1 - 1,5hod , večer strečink
Pátek	I. dráha – běžecký trénink
Sobota	I. plavání, 1,5 hod 8:30 - 10:00 II. kolo - opakované výjezdy kopců-prudší kopec. Doba výjezdu cca 1minuta, pauza 4minuty. Kadence 60-70/minutu, delší vyjetí, cca 0,5 hodiny
Neděle	kolo, 1,5 hod. souvislá jízda s nástupy na těžší převod. Co největší zrychlení po dobu cca 10 sekund, pauza 3-5 minut volná jízda na lehký převod, opakování 6-12x, vyjetí cca 15 minut

Celkem cca 12-15 hodin - podle trénovanosti, 4. týden (regenerace, cca 8 hodin)

Týden se závodem v sobotu:

Pondělí	plavání 1 hod
Úterý	I. plavání, 1hod , ráno II. běh 1-1,5 hod.odpoledne - DRÁHA - RRR + ABC + hlavní motiv + výklus 1km, večer strečink
Středa	II. kolo 1 - 1,5 hod, rychlostní trénink, maximální kadence – na lehký převod vytočit frekvenci šlapání na maximum po dobu 6- 10 sekund. Pauza je minimálně 1 minuta, opakování 6-10x, delší vyjetí
Čtvrtek	plavání 1-1,5 hod
Pátek	I. kolo, lehké rozjetí 0,5 hodiny, + běh 2-4x 400m v tempu závodu + 1km výklus
Sobota	závod triatlon
Neděle	I. kolo, lehké vyjetí, regenerace 1,5 hod.

Celkem cca 12 - 15 hodin – podle trénovanosti

JUNIOŘI

Jsmo uprostřed závodní sezóny. Ta je ale dlouhá a udržet výkonnost může být složité, zvláště pokud potřebujeme vyladit na další vrchol sezóny, který bude např. v srpnu. Můžeme tedy použít model dvojevrcholové sezóny. To znamená, že si období rozdělíme na dvě, a to v případě, pokud mezi posledním závodem první části a prvním závodem druhé části máme tři nebo čtyři týdny, případně více, bez závodu. Pak vložíme přípravné období, které se nazývá makrocycklus. Je specifické tím, že ve zkrácené podobě zahrnuje v podstatě všechna přípravná období ročního tréninkového cyklu. To znamená, pokud to zjednoduším, že v příslušném poměru postupujeme od krátkého odpočinku přes objem po intenzivnější tréninky směrem k druhému závodnímu období. Je třeba dobře zvážit zařazení tréninkových prostředků, jejich intenzitu a celkové zatížení. Je to zároveň příležitost upravit techniku, na kterou nebylo v prvním závodním období tolik času a také odstranit drobné nedostatky, které jsme vnímali jako problematické. Např. pomalá práce v depu. Jelikož jsem v uplynulých měsících již popsal jednotlivé tréninkové metody a prostředky, které můžeme v makrocycclu použít, tak bych se chtěl v měsíci červenci soustředit na něco jiného.

Jelikož naše cíle jsou za horizontem roku 2018, myslíme i na budoucnost. Proto bez ohledu na to, zda máme ještě první část závodní sezóny nebo máme závodní sezónu tzv. jednovrcholovou, tzn. nepřetržitou od května do září, tak se snažíme pracovat

na nedostacích. Jako hlavní problém, nejen z mezinárodního pohledu, vidím plavání. Plaváním triatlon začíná a kdo nezvládá plavání alespoň na úrovni 4:30 u chlapců a 4:50 u děvčat na 400 m, tak bojuje na EP na chvostu startovního pole a do cíle se dostane s velkou ztrátou na vítěze. Naším cílem by mělo být, aby všichni naši závodníci zařazení do SCM byli alespoň po plavecké stránce minimálně na úrovni napsaných časů. To by pak vedlo následně ke kvalitnějšímu konečnému výsledku v celém triatlonu, a to o větší kus, než by bylo samotné plavecké zlepšení.

Všichni trenéři a závodníci by se měli dívat dva tři roky dopředu a neřešit jen aktuální závodní období, protože výsledky ve starších kategoriích budou důležitější. To znamená v prvé řadě preferovat plaveckou přípravu s cílem neustálého zlepšování. Pokud se zaměříme na úkor plavání na cyklistiku a běh, můžeme z toho sice krátkodobě profitovat, ale z dlouhodobého pohledu by to byla cesta do ztracena.

Bez ohledu na další trénink a očekávání „plavecké formy“ na úrovni 5:00 u chlapců nebo 5:10 u děvčat, bych realizoval v následujících dvou měsících samotné plavání ve třech samostatných makrocycklech po třech týdnech. Na začátku cca třídní odpočinek od plavání, pak pokračovat objemem spojeným s technikou, dále intenzitu a sílu, rozvoj výkonnosti v nadzávodním tempu a pak v tempu ANP. Neustále by se měl klást důraz na polohu a dýchání, zlepšování citu pro vodu, hledání optimál-

ního opory, zlepšování plavecké propulze. S tím ale souvisí i silová vybavenost. Plavecká příprava by měla mít i přes léto 5, nejlépe 6 tréninkových jednotek, s celkovým průměrným objemem 20-25km týdně. Jednu tréninkovou jednotku můžeme absolvovat na otevřené vodě, kde mimo objemu může závodník plnit i další úkoly, např. orientační, držení rovné linie plavání, úkoly zaměřené na dýchání, na zvládnutí plavání ve větrných podmínkách, v kontaktu, atd. Základ plaveckého tréninku by se ale měl realizovat v bazénu, kde mají nejen trenéři nad závodníkem lepší kontrolu, ale i závodník sám nad sebou a teplá voda umožňuje zlepšovat senzitivitu závodníka na ni.

Co se týká vlastních tréninkových prostředků, tak zařazujeme ty, o kterých se domníváme, že na ně závodník nejlépe reaguje, tedy ty, které považujeme za nejúčinnější. V rozplavání a vyplavání zařazujeme jiné plavecké způsoby než krawl. Níže uvedený příklad berte tedy jenom jako ukázkou. Píši pouze hlavní obsah plaveckého tréninku, který by se měl individuálně „vyšperkovat“ jak dohledem trenéra ne na uplavané kilometry, ale na kvalitu plavání z pohledu techniky a plnění zařazovaných úkolů. Efektivitu tréninku zvýšíme pouze neustálou komunikací se závodníkem a tlakem na to, aby ve vodě přemýšlel nad jednotlivými částmi techniky a záběrem. Musíme se snažit přiměřeným tlakem zlepšit jeho schopnost koncentrace na trénink.

PŘÍKLAD MAKROCYKLU

1. týden

1. den	odpočinek
2. den	odpočinek, posilování
3. den	odpočinek
4. den	RO - 1000m technická cvičení, zaměřujeme se hlavně na polohu a nohy - 2 x 1000m souvisle, lehké tempo, dáme závodníkovi úkoly co má během úseku realizovat, co má zařazovat (např. každých čtvrtých 25m nádech na pátý záběr, nebo zvýšené úsilí nohou nebo co nejmenší počet záběrů nebo důraz na rotaci, atd.)
5. den	RO - 1000 m TC, zopakujeme TC ze čtvrtka, zařadíme nová s důrazem na přenos -2x1200m souvisle, lehké tempo, dáme závodníkovi nové úkoly související s polohou a technikou, zařazujeme hlavně to, co závodníkovi nejde).
6. den	RO - 1000m TC – 2x 1200m – zařazujeme 25m úseky M nebo P se zvýšeným úsilím Posilovna
7. den	RO - 1000m TC – 2x 1500m, zařazujeme 25m úseky s důrazem na perfektní provedení K s dobrou polohou a N, se silovějším záběrem a zvýšeným úsilím (není to sprint)

2. týden – plaveme první 3 tréninky v hlavní části mimo TC s odporem – trenky, punčocháče, tažená houbička.

1. den	volno
2. den	RO - 6x 15m sprint+10 doplavat - 500m TC - 10x 50m na minimální počet záběrů (neustále počítat) - 10x 100m v rychlosti ANP s důrazem na dobrou techniku - 1000m lehce, úkoly jako předchozí týden Posilovna
3. den	RO - 6x15 sprint+10 doplavat - 500m TC - 10x50m M - 10x 100m (střídat po 25m P a K, P plaveme bez noh s důrazem n dobré nastavení záběrových ploch a sílu, K lehce s důrazem na techniku) - 1000m lehce, úkoly řešící nedostatky
4. den	RO - 4x 25sprint - 400m TC - 10x 50m, v tempu závodu na 100m start 1-1:15 - 3x 500m, střídat po 50m M a K - 400 TC - 4x25m sprint
5. den	RO - 4x25M sprint - 15x100m s p 30s, tempo na 200m (např. 200m zaplavaných za 2:10, pak plavat stovky za 1:05) - 1500m souvisle v tempu ANP+10s/100m, odplavat v pravidelném tempu s pěknou technikou
6. den	RO – 6x25 sprint - 500TC - 10x 50m, start 45s, v tempu 100m - 500m vyplavání - 10x 125m s p 30s, tempo na 200m - 300m vyplavání - 6x25M sprint
7. den	Plavání na otevřené vodě, cca 3-4km

3. týden

1. den	volno
2. den	RO - 2x100PZ - 5x100m, p 15s, tempo 200m - 200Z - 10x200m, p30-45s, tempo 400m - 200Z - 3x50 sprint
3. den	RO - 2 x (4x25) sprint, rozložená polohovka - 6x400, p100Z, tempo ANP
4. den	RO - 2x25 sprint, 2x50 sprint - 400TC - 4x600, p100Z (250v tempu, 100 lehce, 250 v tempu na 400m) – 400TC – 4x25 sprint
5. den	RO – 6x25 sprint, střídat M a K - 200TC - 4x800m v tempu ANP+10s, p 100Z – 3x 100m sprint
6. den	RO – 6x 25 sprint, střídat P a K – 200TC – 15x200 v tempu ANP, p20-30s – 3x100 sprint
7. den	plavání na otevřené vodě

Další makrociklus můžeme pozměnit, zařadit další tréninkové prostředky a pomůcky, např. packy nebo větší odpory. Měl by být o trochu náročnější než ten předchozí. A to platí i pro makrociklus třetí.

KALENDÁŘ AKCÍ

Hopman Triatlon	 7. 7.	 Vikletice u Nechranic
Hamrman Sprint	 15. 7.	 Hamr na Jezeře
Triatlon Mělník Open	 21. 7.	 Mělník
FORD Challenge Prague	 28. 7.	 Praha
Velká cena E.ON	 29. 7.	 Tábor

Detailní přehled všech závodů série Můj první triatlon najdeš [zde](#).

KONTAKTY


Lukáš Vrobel
hlavní trenér

 lukas.vrobel@triatlon.cz


 727 818 464

Jan Vaněk
šéftrenér žákovské reprezentace

 jan.vanek@triatlon.cz

 774 510 521

Radek Eliáš
šéftrenér dorostenecké reprezentace

 radek.elias@triatlon.cz

 603 293 362

Jaroslav Formánek
šéftrenér juniorské reprezentace

 jaroslav.formanek@triatlon.cz

 608 024 262

Milan Kulman
koordinátor mládeže ČTA

 milan.kulman@triatlon.cz

 603 865 746

František Schoval
hlavní redaktor

 frantisek.schoval@triatlon.cz

kontaktujte v případě zájmu publikovat v newsletteru