

TRIATLON

PRO DĚTI



LEDEN 2018

V TOMTO ČÍSLE:

ČESKÁ OLYMPIJSKÁ
NADACE PODPORUJE
MLADÉ SPORTOVCE

PLAVECKÁ METODIKA
PODLE JAROSLAVA
FORMÁNKA - 2. ČÁST

TRÉNINK ŽÁKOVSKÉHO
A JUNIORSKÉHO
TRIATLONU

ÚVODNÍ DOPIS

Vážená paní trenérko, vážený pane trenéře, dovoluji mi, abych se na Vás jménem České olympijské nadace obrátil s prosbou o spolupráci. Česká olympijská nadace se zasazuje o pomoc dětem, které velmi baví sport a věnují se mu v rámci svého volného času v klubech nebo dalších organizacích, ale zároveň je omezuje nedostatek peněz na vybavení, soustředění nebo třeba

na členské příspěvky. Sám jako bývalý aktivní sportovec vím, kolik zážitků, radosti i neocenitelných zkušeností a vlastností může dětem dát sport pro jejich cestu životem. Jako trenér a rodič jsem si však zároveň vědom toho, jak jsou některé sporty finančně náročné a jak těžké může být pro řadu rodičů splnit jejich dětem sportovní sny.
pokračování na další straně



ÚVODNÍ DOPIS

pokračování z předchozí strany

Česká olympijská nadace je tu právě proto, aby podpořila děti, které mají chuť sportovat, ale z finančních důvodů je pro ně sport obtížně dostupný.


Právě Vy a Vaši kolegové znáte nejlépe situaci Vašich svěřenců a jejich rodin. Proto bych Vás chtěl velmi požádat o to, abyste informace o činnosti nadace, které najdete v příloze tohoto e-mailu, předali všem rodičům – ale

zejména těm, o kterých víte, že jim finanční nebo rodinná situace neumožňuje plně hradit sportování jejich dětí.

Během čtyř let své činnosti rozdělila Česká olympijská nadace více než devět milionů korun mezi 1690 nadšených sportovců ve věku 6 až 18 let. Budeme rádi, pokud i díky Vám podpoříme mnoho dalších dětí.

Děkuji za Váš čas a předem také za pomoc.

S přáním hezkého dne



Jan Železný
prezident České olympijské nadace

PODPORUJEME VŠECHNY DĚTI, KTERÉ MAJÍ CHUŤ NAPLNO SPORTOVAT

Máte ve svém okolí nadšeného sportovce ve věku 6 až 18 let, jehož rodina nebo zástupci však musí hodně zvažovat, zda si mohou dovolit financovat sportování dítěte? Pak můžete své známé, svěřence nebo jejich nejbližší nasměrovat na Českou olympijskou nadaci.

Komu nadace pomáhá a jak o pomoc požádat?

Všem, kdo splňují aspoň jeden z níže uvedených bodů:

- Pobíráte příspěvek na dítě nebo jinou státní sociální podporu?
- Vyrůstá dítě v dětském domově?
- Máte dítě v pěstounské péči?
- Jste rodič samoživitel?
- Ocitli jste se vinou mimořádných okolností v tíživé sociální situaci?

Formulář se žádostí najdete na nadace.olympic.cz/potrebuji-pomoc/.

Jak často nadace pomáhá?

Finančním příspěvkem jednou ročně každému žadateli, který splní podmínky pro získání podpory. Dětem však také plní přání v podobě setkání se sportovními hvězdami.

Na co lze příspěvek využít?

Například na sportovní vybavení, soustředění, členské příspěvky v klubech, sportovní kroužky, soustředění a další náležitosti, které obnáší zapojení do aktivní činnosti ve sportovních organizacích.

Kdo nadaci podporuje?

Jejím prezidentem je trojnásobný olympijský vítěz a světový rekordman v hodu oštěpem Jan Železný. O podpoře dětem hlasují olympijští medailisté od roku 2012, které také do nadace vkládají své prostředky. Veškeré finanční prostředky, které nadace získá, jdou na podporu mladých sportovců, její provoz hradí Český olympijský výbor.

Pomozte nám informace rozšířit dál!

Předejte, prosím, podklady rodičům, trenérům, svěřencům, přátelům – všem, komu by Česká olympijská nadace mohla pomoci. Na svůj web také můžete umístit přiložený web banner České olympijské nadace. Všechny informace najdete na www.olympic.cz/nadace, nebo nás neváhejte kontaktovat na telefonu 725 789 742, mailem na con@olympic.cz, případně poštou na korespondenční adresu: Český olympijský výbor – „ČON“, Benešovská 6, Praha 10, 101 00.



PLAVECKÁ METODIKA PODLE JAROSLAVA FORMÁNKA 2. ČÁST

V tomto druhém pokračování o plavecké přípravě v triatlonu se zaměříme na individuální určení tréninkových rychlostí a ukázky tréninku.

Pokud máte pocit, že zvládnete plaveckou techniku kraul bez vážnějších chyb, tak si pro posouzení vaší aktuální plavecké výkonnosti zaplavte ve standardních podmínkách bazénu 400 metrů na čas. Dosáhnete-li času alespoň 8 minut a lépe u mužů a 8:20 a lépe u žen,

můžete trénovat. Těchto časů dosáhnete dobrou technikou nebo slušnou technikou a dobrou kondicí. Při horším čase se věnujte dále výhradně tréninku techniky a kondiční část realizujte prostřednictvím cyklistiky a běhu. Naštěstí je rozvoj našich funkčních schopností do značné míry přenositelný a až se zlepšíme v technice plavání, tak svou obecnou kondici uplatníme. Ale ani při dosažení napsaných časů nesmíme zapomínat na

neustálé zařazování cvičení pro zdokonalování techniky a zlepšování citu pro vodu do každé tréninkové jednotky.

Pro údržbu trénovanosti vám postačí dvě až tři plavecké tréninkové jednotky týdně. Chcete-li posunout svou výkonnost, mělo by být týdenní zatížení čtenější, tedy tři a více. Pokud to v běžném režimu nestíháte, můžete posun výkonnosti podpořit zařa-

zením plaveckých tréninkových bloků, kdy po dobu 6-10 dnů trénujete ve vodě v podstatě denně, občas i 2x. Plavecké bloky zároveň využijte s nějakým cílem a dle toho zaměřte jejich tréninkový obsah. Např. zlepšení nějakého nedostatku v technice, objemový trénink, silový trénink ve vodě... Možností je více. Výhodnější pro nácvik i zlepšování plavecké techniky je plavat v pětadvacetimetrovém bazénu.

Pro naše potřeby si rozdělme tréninkové intenzity na tři základní úrovně. Podprahovou, prahovou a nadprahovou. Jako základní rozdělení můžeme toto využít i u cyklistiky a běhu. Proto si již pamatujme, že podprahové budeme říkat Intenzita I, prahové Intenzita II a nadprahové Intenzita III. K určování intenzit se v tréninkové praxi využívá srdeční frekvence. V plavání je ale využití srdeční frekvence pro trénink komplikované. Proto můžeme pro naše potřeby použít přepočtu, kterým si jednotlivé intenzity a časy úseků určíme. Základem je náš výkon na 400m kraul. Tento jednoduchý test můžeme zařazovat do našeho tréninku každých šest až osm týdnů, abychom měli zpřesňující informaci o naší aktuální plavecké výkonnosti a mohli upravit tréninkové intenzity. Srdeční frekvenci pak můžeme používat jako kontrolní ukazatel rychlosti zotavení po jednotlivých úsecích. Zároveň je čas na 400m i velmi dobrým kritériem pro výkonnost na triatlonových plaveckých vzdálenostech. Proto bychom se měli zlepšování výkonnosti na této trati věnovat.

Ze zaplavaného času na 400m, v našem případě 6:00-8:00 min., si vypočteme náš průměrný čas na 100m. 1:30-2:00 min./100m. V tabulce pak najdeme pro jednotlivé délky úseků odchylky od tohoto času v našich třech základních intenzitách pro stometrové úseky.

Intenzita	50 m	100 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1500 m
I	+ 8 s	+ 11 s	+ 13 s	+ 15 s	+ 17 s	+ 17 s	+ 17 s	+ 17 s	+ 17 s
II	+ 2 s	+ 4 s	+ 6 s	+ 8 s	+ 10 s	+ 10 s	+ 10 s	+ 11 s	
III	- 9 s	- 4 s	- 1 s	+ 1 s	+ 3 s				

Příklad pro 300m dlouhé úseky v **Intenzitě I**: Test na 400m = 8:00 min. Průměrný čas na 100m = 2 min. Úsek **300m** poplaveme za 6min. +3x15s = **6:45 min.**

Příklad pro 200m dlouhé úseky v **Intenzitě II**: Test na 400m = 6:00min. Průměrný čas na 100m = 1:30min. Úsek **200m** poplaveme za 3:00min. + 2x6s = **3:12 min.**

Příklad pro 50m úseky v **Intenzitě III**: Test na 400m = 7:00 min. Průměrný čas na 100m = 1:45 min. Úsek **50m** úseky poplaveme za 52,5s -9s = **43,5s**

Na první pohled se může zdát, že jsou vypočítané časy pomalé, zvláště u těch kratších úseků. Můžeme mít dva krajní typy plavců se stejným časem na 400m. První zaplave velmi rychlou padesátku, protože má lepší silové dispozice, ale s prodlužující se tratí ztrácí. Kdežto druhý zaplave 50m pomalu, ale dokáže držet tempo, protože má lepší vytrvalostní dispozice. Je třeba si také uvědomit, že úsek neplaveme samostatně, ale v sérii a my musíme zaplavat následující úseky ve stejném tempu. Samozřejmě, že si můžeme tempa - tabulku upravovat dle našich dispozic. Nicméně bychom vždy měli zvážit, zda nás úprava neposouvá do jiné intenzity. Ukazatelem může být mimo srdeční frekvence i potřeba prodlužovat pauzy mezi úseky nebo nezvládnání další série.

Podívejme se nyní na tréninkové metody a příklady tréninků. Níže napsané se týká hlavního obsahu tréninkové jednotky, ale pouze tehdy, pokud jí je kondiční část a zvládli jsme čtyřstovku pod 8, resp. 8:20 min.

Při souvislé tréninkové metodě plaveme rovnoměrným úsilím delší úseky o délce patnácti minut i více. Dobu souvislého plavání prodlužujeme. Zároveň se snažíme i zvyšovat rychlost, ale stále si hlídáme pravidelnost. Tuto metodu tréninku zařazujeme po několika týdnech zapracování a technického plavání do Přípravného období I. Rychlost plavání je přibližně, pokud použijeme příklad s tabulkou, +17s na každých 100m. Čistý objem v tréninkové jednotce takto naplavaných úseků by se pak měl pohybovat mezi 1200-6000m.

Příklady:

3-10x 400-600m, pauza mezi úseky 20-40s, nebo 1:30 – 2:00 min. vyplavání (50m)

3-6x 800-1500m, pauza mezi úseky, pauza mezi úseky, 1-3min. nebo 50m vyplavání +1min.

Další tréninkovou metodou je opět souvislá se střídavým úsilím. Metoda střídavého úsilí přináší do rozvoje vytrvalosti další i intenzivnější a pestřejší možnosti tréninku. Rozeznáváme dva typy. První je charakteristický tím, že si přesně určíme, jak bude plavaný úsek vypadat z pohledu pomalejšího a rychlejšího tempa nebo způsobu plavání (plavecké způsoby a jejich kombinace, plavecké pomůcky) a vzdáleností, v kterých je střídáme. Druhou variantou je klasický fartlek, který nám umožňuje vlastní operativní volbu, jaký a jak realizovaný úsek a s jakou četností do základního tempa, plavaného technikou kraul, vložíme. Můžeme zařadit i úseky, plavané touto metodou, kdy využijeme plavecké packy, ploutve nebo obojí. Při této metodě tréninku lehce zpomalíme základní tempo pomalejších a delších úseků, např. na +18-19s/100m, abychom zvládali kratší a rychlejší úseky.

Příklady:

2x1500m + 18s, každých druhých 25m dýcháme na třetí (pátý, sedmý) záběr, pauza mezi úseky 200-400m vyplavání

2x1500m + 19s, každých čtvrtých 25m plaveme v tempu +6 (4, 2, 0)s

3000m + 18 (17)s, fartlek dle chuti zařazuj libovolný počet záběrů plavaných s vyšší intenzitou

Střídavá metoda nám umožňuje i rozvoj v oblasti Intenzity II.

Příklad:

2 - 3x (300 -600m), střídáme úseky po 25m +19s a +2s nebo po 50m + 18s a +4s, pauza mezi úseky 50-100m vyplavání +30-60s.

Velmi využívanou tréninkovou metodou v plavání je intervalový, tedy přerušovaný, trénink. Tato metoda se využívá napříč celým ročním tréninkovým cyklem a skýtá nepřeberně možností a variant. Motivory samozřejmě sestavujeme dle zaměření tréninku. K tomu napíše několik základních rad. Pokud budujeme aerobní kapacitu, plaveme v Intenzitě I, délka odpočinků je krátká, 10-20s a počet úseků je velký. Objem v tréninkové jednotce je až několik kilometrů. Tuto intervalovou metodu můžeme s úspěchem kombinovat v PO I s metodami souvislými. Samozřejmě že rychlost plavání není stejná. Viz. tabulka. Prodloužení doby odpočinku nám umožní absolvovat krátké úseky vyšším úsilím v Intenzitě II. Pokud uděláme další posun v prodloužení pauz a zrychlení, tak jsme na Intenzitě III, pro kterou je tato tréninková metoda typická.

Příklady využití krátkých i delších úseků v intervalovém tréninku v jednotlivých intenzitách:

Intenzita I

1 -4x (10-20x50m), pauza mezi úseky 10-15s

1-3x (5-15x100m), pauza mezi úseky 10-20s

Pyramida 1-2x (2x100m - 2x200m - 1x300m – 2x200m – 2x100m), pauza mezi úseky 15-25s mezi sériemi 50m vyplavání

Intenzita II

3-4x (4-6x50m), pauza mezi úseky 15-30s,

1-2x (6-12x 100m), pauza mezi úseky 30-60s

1-2x (4-6x200m), pauza mezi úseky 40-60s

1-2x (3-4x300m), pauza mezi úseky 45s-2 min.

mezi sériemi 50-100m vyplavání+30s

Intenzita III

3-5x (4x50m), pauza mezi úseky 15s

2x (6x50m), pauza mezi úseky 20s

2x (3-5x100m), pauza mezi úseky 20-30s

mezi sériemi vyplavání 200-400m

Protože je naším plaveckým způsobem technika kraul, využíváme při vyplavání mezi sériemi především techniku znak. Bud' v klasickém provedení nebo plavání na znak soupaž, kdy nohy mohou provádět buď klasický znakový, kop nebo nápodobu prsařských nohou. Znakové plavání je velmi dobrou svalovou kompenzací ke kroulovému záběru. Protahovat záběrové svaly bychom měli po tréninku i na suchu.

Podívejme se ještě na jednu skupinu tréninkových prostředků důležitých pro plavání v triatlonu, speciální silovou vytrvalost. Speciální svalová síla je nezbytná

pro dlouhý, silný a kvalitní záběr po celou trať závodu. S uplavanými metry se totiž dostavuje svalová únava, která má velmi negativní vliv na techniku a tím i na rychlost plavání. Pro rozvoj silové vytrvalosti využíváme hojně plaveckých pomůcek, které zvětšují záběrovou plochu (packy, ploutve) nebo pomůcky zvětšující odpor (tažené kbeličky, houbičky, trenky, punčocháče, odporové pásky kolem pasu, atd.) nebo jejich kombinace. Jako tréninkový prostředek využíváme i samostatné plavání rukou nebo nohou s využitím plavecké desky a pískotu pro udržení po-

lohy těla. Používáme v podstatě stejné metody jako při normálním tréninku.

Tímto bych uzavřel krátkou ukázkou plavecké přípravy triatleta, realizované v „bazénovém prostředí.“ Přechtené je třeba vnímat v kontextu s principy sportovního tréninku, které nám pomohou s plánováním tréninku tak, aby splňoval přiměřenost, postupně se zvyšující zatížení, cykličnost, atd. O specifice plavání, přípravě i závodění na otevřené vodě si řekneme v některém z dalších pokračování.

Jaroslav Formánek

TRÉNINKOVÝ PLÁN

4. mezocyklus: 25. 12. 2017 - 21. 1. 2018 (leden)

ŽÁCI

Na konci roku jsme si otestovali svoji běžeckou výkonnost na některém ze Silvestrovských běhů. Přinejmenším se alespoň projedeme na společné klubové cyklistické vyjíždě na Nový rok. A protože se říká „Jak na Nový rok, tak po celý rok“, zahájíme tím s novým rokem vlastně i kvalitní přípravu na novou sezónu. Pokračujeme v udržení a rozvoji pohyblivosti a koordinace, udržení rychlostních schopností, rozvoj techniky běhu, rozvoj všeobecných pohybových schopností zhruba ve stejných intencích jako v prosinci. Samozřejmě opět lehce navýšujeme objemy a vložíme další kratší intenzivní

tréninky ve formě vybíhaných kopců.

Leden je, jako začátek roku, pro mnoho lidí ve znamení různých předsevzetí. A jestliže se někdo ještě rozmýšlel se zařazením do svého tréninkového programu trénink na běžkách, je teď příležitost. Možná že někdo pod stromečkem objevil běžky. Je třeba, aby délka lyží a holí odpovídala vaší výšce. Běžkové boty jsou pravděpodobně součástí dárkového překvapení. Oblečení řešit příliš nemusíte, použijete kombinaci běžeckého a cyklistického oblečení do chladného počasí. Pamatujte jen na důležitost vrstveného oblečení a při delší túře si do batůžku raději berte ještě další náhradní oblečení. Pak už jen základní úprava skluznice podle sněhových podmínek a hurá do stopy. Pokud si sami nedokážete poradit, pomůže vám zkušenější kamarád nebo se mů-

žete obrátit i na specializovaný obchod, kde vám určitě poradí. I když při pohledu z okna letošní Vánoce nevypadají příliš zimní, tak například na Šumavě je v době psaní článku (Štědrý den) od dvaceti do sedmdesáti centimetrů sněhu a průběžně upravované stopy. A podobná situace je určitě i v dalších českých horách. Trénink na běžkách výhodně zařadíme do víkendového bloku. Pokud nemáte ve svém okolí někoho, kdo vás fundovaně seznámí s technikou běžeckého lyžování, tak si pročtete následující řádky. Nepodléhejte skepsi, pokud se vám nebudou jednotlivá cvičení dařit napoprvé. Určitě nezačínajte hned s technikou bruslení. Je výrazně náročnější na udržení rovnováhy, kterou lépe získáte cvičením „na suchu“ a posléze v upravené stopě.

U pokročilejších běžkařů možná následující řádky vyvolají úsměv, ale uvědomte si, že nejen začátečníci, ale i výkonnostní a vrcholoví sportovci neustále pilují techniku. S tím jste se už seznámili v plavání i v běhu.

Takže nyní už něco o nácviku techniky na běžkách:

Nejdůležitější předpoklady

dobrého skluzu:

- dobrá rovnováha
- správné přenesení hmotnosti
- dobrý odraz
- správné položení švihové nohy
- přiměřené tempo

Klíčem k úspěchu je cvičení rovnováhy a tím zlepšení odrazu i skluzu. Můžou se provádět na sněhu i doma. Cvičení slouží především pro nácvik střídavého běhu, ale jejich zvládnutí je přínos a vlastně i podmínka pro zvládnutí bruslení.

Cvičení 1 – hledání rovnováhy

Stoj vzpřímený v lyžařských botách (s lyžemi nebo bez). Začínáme s holemi, se zlepšující se rovnováhou hole odložíme. Celou hmotnost těla přeneseme na jednu nohu a rovnoměrně rozložíme po celém chodidle. Musíme cítit, že tlak na prstech, na plosce a na patě je rozložen rovnoměrně. Začneme se houpat dopředu a dozadu a sledujeme změny tlaku na chodidle. Vrátime se do výchozí polohy a zkusíme se pohybovat do stran a znovu vnímáme změny tlaku na chodidle. Cvičení je možné ztížit odložením holí a ještě později jej zkusíme se zavřenýma očima. Zopakujeme cvičení na druhou nohu a přistoupíme ke cvičení 2.

Cvičení 2 – ohyb v koníku

Postavíme se na jednu nohu a ohneme ji v koníku (přesuneme koleno nad prsty), ale nezvedáme patu z podložky. Znovu najdeme pozici, v které je hmotnost rovnoměrně rozložená na celé chodidlo pohybem těla vpřed a vzad a do stran. Dbáme neustále na ostrý úhel v kotníku. Cvičení opakujeme na druhé noze a pak pokračujeme dalším cvičením.

Cvičení 3 – simulace statické rovnováhy

Zaujmeme postoj jako na začátku druhého cvičení, pak pomalu zanožíme nadlehčenou nohu. Pro vyrovnání současně s pohybem nohy naznačíme i pohyb paží do skluzového postavení (zanožíme-li pravou nohu, předpažíme pravou paži). Zkontrolujeme, zda se nezměnil úhel v kotníku. Ve skluzovém postoji se opět pohybujeme vřed a vzad a do stran a najdeme polohu, ve které je naše hmotnost rozložena na celé chodidlo. Neprohýbáme se v bedrech. Zkusíme stejné cvičení bez holí a pak se zavřenýma očima.

Cvičení 4 – simulace dynamické rovnováhy

Cvičení provádíme bez lyží a bez holí. Postavíme se do skluzového postoje a volně pohybujeme švihovou (nadlehčenou) nohou vpřed a vzad. Neprohýbáme se v bedrech. Ramena a paže jsou uvolněné. Ucítime mírné ohýbání v kotníku a koleni zatížené nohy. Cvičení provádíme uvolněně, soustředíme se na rovnoměrné rozložení hmotnosti na stojné noze.

Cvičení 5 – rovnováha na lyžích ve skluzu

Cvičení provádíme na lyžích. Na rovině v dobré stopě zkusíme střídavý běh bez holí. Paže se pohybují volně podél těla do rytmu. Zaměříme se na rozložení hmotnosti těla na celou plochu chodidla skluzové nohy. Odrazová noha se po odrazu zvedne celá ze sněhu. Pokud ne, přeneseme hmotnost více dopředu nad skluzovou nohu (jako při cvičení 4). Postupně prodlužujeme délku skluzu. Je to obtížné cvičení a i nejlepší světoví lyžaři jej cvičí neustále.

Cvičení 6 – test

Zkusíme, jak dlouho vydržíme jet po jedné lyži ve skluzovém postavení. Vybereme si velmi mírně se svažující se terén. Smyslem není jet co nejrychleji, ale co nejdéle (nejdále). Stále dbáme na správnou pozici kotníku a kolena skluzové nohy (kolena nad prsty), hmotnost je na celém chodidle. Později odložíme hole a zkusíme i zavřít oči.

Cvičení 7 – pro pokročilejší

Pokud zvládneme šesté cvičení, zapojíme do zdokonalujících se rovnovážných schopností odraz. Pro dobrý odraz je důležité správné položení lyže na sníh. Lyže se musí dotknout sněhu až v okamžiku, kdy jsou nohy ve stejné úrovni. Odraz začíná již ve chvíli, kdy se švihová noha pohybuje vpřed. V tu chvíli je úhel odrazové nohy v kotníku tupý a odraz nezačíná z celé plochy chodidla, ale z paty (ucítíme tlak na patě). V průběhu odrazu se rychle mění úhel v kotníku na ostrý. V konci odrazu držíme patu na lyži co nejdéle. Stále dbáme na co nejlepší rovnováhu.

Cvičení 8 – poskok

Toto cvičení rozvíjí rovnováhu během odrazu. Cvičení provádíme bez holí a bez lyží. Postavíme se do skluzového postavení. Pomalu přesuneme hmotnost dopředu před opornou nohu a v okamžiku, kdy se tělo vychýlí z rovnovážného postavení, provedeme rychlý, razantní odraz z celé plochy chodidla. Patu chodidla udržíme na podložce při odrazu co nejdéle. V konečné fázi odrazu napneme odrazovou nohu v koleni a v kotníku, opačnou paži vytáhneme z ramene, paže se pohybují vpřed, ne vzhůru. Po dokončení odrazu a přeskoku na druhou nohu se tělo setrvačností pohybuje vpřed.

Toto všechno jsou základní cvičení. Co se naučíte doma před prvním vyjetím do stopy, se vám určitě vyplatí. Pro začátečníky znovu opakuji: trénink na běžkách nepodceňujte, ale ani se nebojte na běžky vyjet. Postupně se vám bude jezdit líp a líp. Se získáním jistoty ve stopě si jízdu na běžkách oblíbíte.

Příklad lednového týdenního plánu pro nejmladší kategorii a pro začátečníky:

Pondělí	volno
Úterý	plavání cca 1 hod
Středa	běh nebo trenažér
Čtvrtek	plavání cca 1 hod
Pátek	všeobecná příprava, tělocvična 1 hod (4. týden testy)
Sobota	I. plavání 1 hod (4. týden testy) II. běh nebo trenažér nebo běžky
Neděle	běh + trenažér nebo běžky

Celkem cca 6 - 8 hodin (při zařazení běžek se tréninkový objem v hodinách navýší)

Starší žáci pokračují ve zhruba stejných objemech jako v prosinci. V tréninku stále klademe důraz na osvojení si co nejvyšší technické úrovně v plavání, běhu, ale i na trenažéru. Dále zařazujeme v týdenním tréninku trenažér. A podle sněhových podmínek a možností zařadíme hlavně o víkendech běžky.

Příklad prosincového týdenního plánu pro starší žáky:

Pondělí	plavání 1 hod
Úterý	I. plavání, 1hod , ráno II. běh 1-1,5 hod.odpoledne - RRR+ABC + hlavní motiv (např.volný běh cca 60min rovnoměrně, 5-10x vyběhání kopců (50-100m) silově, odrazově, P= volná chůze zpět)+ výklus_1km
Středa	I. plavání, 1,5 hod ráno II. trenažér 1 hod
Čtvrtek	volno nebo plavání 1-1,5 hod
Pátek	I. všeobecná příprava, tělocvična 1,5hod / nebo běžecká dráha: běžecká ABC, speciální běžecká cvičení, odrazová cvičení – žebříček, nízké překážky/ 4. týden – kondiční testy – tělocvična II. trenažér 1 hodina
Sobota	I.plavání, 1,5hod 8:30 - 10:00 4. týden – plavecký test II.odpo Varianta A - běh 1 hod - RRR + ABC + hlavní motiv (vyběhání delších kopců 5 -10 x 150 - 200m, P = chůze, klus zpět) + výklus Varianta B - běžky, túra na běžkách
Neděle	I.běh 1hod-RRR+ABC+ hlavní motiv (viz středa) + výklus a rovinky 4. týden – běžecký test II. trenažér 1 hodina

Celkem cca 12 - 15 hodin – podle trénovanosti, 4. týden (regenerace + testy) cca 8 hodin (při zařazení běžek se tréninkový objem v hodinách navýší)

Trenažér - tréninkový program č. 4

čas v min.	doba v min.	převod, úsilí	kadence	poznámka
1-12	12	42 / 17	65 - 120	zvyšovat o 5 ot./ min
13-14	2	pauza		
15-17	3	52 / 17	50 - 60	pouze levá noha
18-20	3	52 / 17	50 - 60	pouze pravá noha
21	1	pauza		
22-25	4	52 / 17	40 - 50	pouze levá noha
26-29	4	52 / 17	40 - 50	pouze pravá noha
30-31	2	pauza		
32-36	5	52 / 15	50	vstoje
37-41	5	52 / 17	70	vstoje - pouze prvních 15 sek. z každé minuty, 41. min: + posl. 30 sek.
42-44	pauza			
45	1	42 / 17	90	
46-49	4	42 / 17	100	
50-53	4	42 / 17	110	
54	1	42 / 17	100	
55	1	42 / 17	115	
56	1	42 / 17	125	
57	1	42 / 17	135	
58-60	3	42 / 17	pod 100	vyjetí

Šlapání jednou nohou a kopce - viz trénink č. 3.

Navíc: od 37. minuty jed' na SF o cca 15 - 25 vyšší - v stoje prvních 15 sekund každé minuty a v poslední minutě ještě posledních 30 sekund

Trenažér - tréninkový program č. 5

čas v min.	doba v min.	převod, úsilí	kadence	poznámka
1-12	12	42 / 17	65 - 120	zvyšovat každou min
13-14	2	pauza		
15-17	3	52 / 17	50 - 60	pouze levá noha
18-20	3	52 / 17	50 - 60	pouze pravá noha
21	1	pauza		
22-25	4	52 / 15	40 - 50	pouze levá noha
26-29	4	52 / 15	40 - 50	pouze pravá noha
30-31	2	pauza		
32-33	2	52 / 15	55	
34-42	8	52 / 15	80	vstoje - prvních 15 sek. z každé minuty nebo 20x šlápnout, posl. 30 sek. vstoje
43-44	3	pauza		
45	1	42 / 17	70	
46	1	42 / 17	80	
47-49	3	42 / 17	100	
50-53	4	42 / 17	110	
54	1	42 / 17	100	
55	1	42 / 17	115	
56	1	42 / 17	125	
57	1	42 / 17	135	
58-60	3	42 / 17	do 100	vyjetí, sledování SF

SF: cíl

- prvních pět minut intervalového tréninku - 75% SF max
- každých ostrých 15 sek. se SF o několik % zvýší
- na konci 4. intervalu by měla SF být asi 90% SF max
- po posledních ostrých 30 vt. - SF asi 90 až 100% SF max

PLAVÁNÍ

Trénink plavání, stejně jako mnoho jiných sportů, se v základu dělí na technickou a kondiční část. Plavání patří mezi ty sporty, kde ta technická část má výrazně větší vliv na výkonnost a to bychom měli v tréninku dostatečně akceptovat.

Pro posouzení techniky je nezbytné, aby si každý trenér natočil svého svěřence jak nad vodou, tak pod vodou. Vždy z čela a boku. Dnes je k mání hostečné množství dostupných kamer, fotoaparátů i mobilů, s kterými to můžeme realizovat. Obtížnějším úkolem je následně správné vyhodnocení. Neměli bychom se spoléhat pouze na svůj úsudek, ale vždy je dobré, aby provedení plavecké techniky posoudilo více lidí. V základních bodech se soustředíme na polohu, práci nohou, práce paží ve všech jejich fázích, správné dýchání, poloha hlavy, rotace trupu, atd. Hledáme příčiny chybných nebo neefektivních provedení a na základě toho přemýšlíme nad způsoby nápravy.

Plavecký trénink by měl být dostatečně pestrý. Nějaké možnosti již byly popsány v minulých částech. Pestrost má několik efektů. Trénink není nudný, závodník je nucen více přemýšlet o tom, co dělá, pestrost rozvíjí vnímání vodního prostředí, proudění vody vytvářené pohybem plavce a cit pro záběr, plavecké pomůcky nám vhodným zařazováním tyto vjemy zesilují. Otázkou kterou bychom si ale měli klást je, zda vždy přesně víme jaký tréninkový prostředek, jaké cvičení zařazujeme, jaké provedení a jaký výsledek u konkrétního závodníka očekáváme, zda mu to dokážeme srozumitelně vysvětlit a také zda budeme na odstraňování nedostatku dostatečně vytrvale pracovat.

Zhodnocení stavu technického provedení by mělo probíhat v pravidelných, např. šestitýdenních intervalech v průběhu celého roku. Víde si archivujeme a následně porovnáváme změny v provedení techniky, které se dějí v dlouhodobějším horizontu a tím i zhodnotit výsledek své trenérské práce.

Z pohledu kondičního začínáme zařazovat do plaveckého tréninku více specifického rozvoje síly i silové vytrvalosti.

KOLO

Zimní období není právě vhodným prostředím pro cyklistický trénink. Někteří nadšenci sice venku jezdí téměř za každého počasí, ale přeci jen bychom měli myslet na zdraví závodníků v dlouhodobějším horizontu, jak jsem již zmínil minule. Do tréninku na cyklistickém trenažéru, kde jsme se zatím soustředili více na techniku s nižším odporem, důrazem na správné provedení a kadenci, zařazujeme postupně odpory vyšší, ale stále pod anaerobním prahem. Využíváme jak souvislé metody, kdy je zvýšení wattů závislé na odezvě organismu prostřednictvím srdeční frekvence, tak metody střídavé. U těch si můžeme dovolit výrazněji přidat na zátěži, ale pouze krátkodoběji. Délka těžšího úseku je dána dosažením hodnoty SF asi pět tepů pod ANP. Tady pozor, jedná se o ANP cyklistické, které je zhruba o 7-10 tepů níže než běžecké. Je to ale poměrně individuální. Dále zařazujeme i krátké silové úseky s nižší KD. Cílem zimní přípravy na kole je udržet nervosvalovou koordinaci, tedy techniku a efektivitu šlapání. Tu kondiční část z pohledu funkčního rozvoje a do určité míry i kondičního, nám v tomto období nahradí běžecká příprava.

BĚH

Pokračujeme v rozvoji vytrvalosti a začínáme vy větší míře zařazovat i silovou vytrvalost prostřednictvím vybíhání dlouhých kopců nebo i běhání ve sněhu. Hlídáme si přitom, aby se nám SF dlouhodoběji nedržela u ANP. To samozřejmě nevádí u kratších úseků při střídavém nebo intervalovém tréninku. Celková intenzita je opět nepatrně vyšší než v minulém mezocyklu. Vzhledem ke zvýšení zatížení zařazením dalších tréninkových prostředků není třeba zásadně zvyšovat kilometráž a v kombinaci s běžkami může ta běžecká i klesnout.

Do všeobecné přípravy zařadíme běžky. Klasický styl má blíže k běhu, bruslení k cyklistice. Pokud nejsou běžky součástí každodenní přípravy, ale spíše občasně, osobně bych preferoval bruslení. Důvody mám dva. Naši specifickou běžeckou přípravu jsme nepřerušili a běh klasikou pak nemusí být zcela přínosem z důvodu jiného zapojení vesměs stejných svalů obdobným, ale z časového provedení jiným způsobem. Bruslení na běžkách se od normálního běhu již odlišuje více a zapojují se i jiné, z našeho pohledu podpůrné svaly. Pokud budeme běhat na běžkách více, můžeme obě techniky kombinovat. Větší využití běžek ale nemusí být pro náš běžecký triatlonový výkon přínosem, spíše naopak.

Rozložení tréninku i jednotlivé tréninkové objemy a hodiny může být obdobné jako v minulém mezocyklu s malými změnami vyplývajícími hlavně s případného zapojení přípravy na běžkách. Náročnost, jak jsem již výše napsal se zvyšuje zařazováním nových tréninkových prostředků nebo opět lehkým navýšením intenzity.

Příklad tréninkových jednotek v plavání

Zařazujeme postupně bloky technických cvičení zaměřených na nácvik nebo zdokonalování:

Zařazujeme bloky cvičení na rozvoj citu pro vodu.

Zařazujeme souvislé delší úseky a intervalové úseky pro rozvoj vytrvalosti, např.

- 4x25 sprint malé packy po rozplavání a před vyplaváním
- 20-30x 50m, start 1min.
- 5-10x 100m M, start 2min.
- 5-10x 100m PZ, start 2:10min.
- 1-2x (7-10x200m), pauza mezi úseky 20-25s, intenzita cca +12 až 20s, dle výkonnosti, z času dvoustovky
- 5-6x400 packy, p 30s, intenzita cca + 25 – 45s z výkonu čtyřstovky
- 2-4x 1100-1500m v tempu 1:22-25/100m u závodníka 400m za 4:40, tedy tempo 1:10/100m.

v tempu 1:32-35/100m u závodníka 400m za 5:12, tedy tempo 1:18/100m

Stále zařazujeme cvičení na zlepšení techniky a záběru, zapojujeme plavecké pomůcky a do delších úseků zadáváme úkoly.

Využíváme další tr. prostředky z minulých MZC.

Příklad tréninkové jednotky v plavání:

Rozplavání 600m, pouze 150K	600 m
4 x 25m K stup.	100 m
4x25m Kp !!!	200 m
5x 100m TC	500 m
10x 100 K	1000 m
10x 100 M	1000 m
5x 50 Z !	250 m
4x25 Kp !!!	100 m
400 vyplavání	400 m

Celkem

4150 m

Příklad tréninkových jednotek v cyklistice:

- 10 min. rozjetí
- 50 min. držet stejnou zátěž, např. 160 W chlapci, 120 W děvčata a měnit po 3 min.
KD – 110 – 100 – 90 – 80 – 110 – 100, atd.
- 5 min. lehké vyjetí
- 10 min. rozjetí
- 48 min. , střídat KD 100 3 min. a KD 120 3 min. (170W - 130W)
- 5 min. lehké vyjetí
- 10 min. rozjetí
- 40 min. střídat 3 min. KD 100 lehce (150W/120W) + 3 min. KD 65-70 (250W/200) na těžší převod
- 5 min. lehké vyjetí

Příklad tréninkových jednotek v běhu:

Souvislé můžeme běhat i ve sněhu a dle náročnosti podkladu pokrátíme kilometry adekvátně času zatížení na pevném povrchu. Např.

- 10-15 km souvisle, SF AEP, na konci 100m odpichy nebo zrychlovanými úseky
- 10-15km, základ -20ANP, zařadit 5x stoupání do 1km se SF do -10ANP
- 8-10km (2km rozklusání rozcvičení – fartlek na AEP, zařadit 5x45s rychlý běh mimo cestu, nejlépe lesem s členitým terénem),švihadlo
- 8-10km (2km rozklusání, střídat po 1km tempo SF -20ANP a -10ANP, posledních 500m stup.)
- RORORO (rozklusat, rozcvičit, ABC+rovinky) – 10-15x300m, 60-70s, p 100mezikus za 40s, 5x 40m odpichy ABC, p40mezikus+ 10s – 3x100 metrů stup., 2km výklus
- 2x (6-10x) 200m, za 34-36, p 200MKL, odrazová cvičení, 5x100m stup.
- RORORO – 6-8km (střídáme 600m za 2:50 a 400m za 1:20) Při výkonnosti 10km za 35 min. 10x50m odrazová cvičení, 5x200m za 38s, p100MKL, 2km výklus
- 15-20km souvisle členitějším terénem, SF AEP až AEP+5

KALENDÁŘ AKCÍ

Silová příprava v triatlonu

📅 6. - 7.1.

📍 SC Nymburk

Trenérský seminář na téma cvičení s vlastním tělem za využití jednoduchých pomůcek. Cvičení jsou realizovatelná doma, venku, kdekoliv + cvičení v posilovně. Trenérský „kulatý“ stůl. Kapacita 20 osob.

Soustředění TopTýmu seniorů

📅 3. - 12.1.

📍 Srní

Všeobecná objemová příprava, vedoucí: Lukáš Vrobel

Soustředění výběru dorostu a žáků

📅 13. - 20.1.

📍 Churáňov

Všeobecná objemová příprava, vedoucí: Radek Eliáš a Jan Vaněk

Víkendový plavecký kemp I.

📅 19. - 21.1.

📍 SC Nymburk

Plavecký kemp pod vedením Martina Matuly. Kemp je zaměřený na výuku a zdokonalení plaveckého způsobu kraul, zlepšení citu pro vodu a v rámci plavecké všestrannosti i nácvik ostatních způsobů.

Víkendový plavecký kemp II.

📅 26. - 28.1.

📍 SC Nymburk

Plavecký kemp pod vedením Martina Matuly. Kemp je zaměřený na výuku a zdokonalení plaveckého způsobu kraul, zlepšení citu pro vodu a v rámci plavecké všestrannosti i nácvik ostatních způsobů.

Víkendový plavecko-běžec kemp III.

📅 9. - 11.2.

📍 SC Nymburk

Plavecko - běžec kemp pod vedením Martina Matuly. Kemp je zaměřený na výuku a zdokonalení plaveckého způsobu kraul, zlepšení citu pro vodu a v rámci plavecké všestrannosti i nácvik ostatních způsobů.

Mládežnický víkendový plavecký kemp

📅 23. - 25.2.

📍 SC Nymburk

Plavecký kemp pro mladé sportovce pod vedením reprezentačních trenérů a specialistů ČTA. Otevření přihlášek a podrobné informace najdete již brzy.

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

✉️ jaformanek@seznam.cz

☎️ 608 024 262

Milan Kulman

koordinátor mládeže ČTA

✉️ milan.kulman@triatlon.cz

☎️ 603 865 746

František Schoval

hlavní redaktor

✉️ schoval@gmail.com

kontaktujte v případě zájmu publikovat v newsletteru