

Metodika pro tréninkové skupiny

Autor :

Mgr. Jiří Března, narozen v roce 1966 v Třebíči. Od 10 let se věnoval atletice (desetiboj), triatlonu se věnuje od roku 1990. Je trojnásobným železným mužem. Soustavnější trenérské činnosti se věnuje od roku 1998 (starší žák Martin Pokorný vítěz ČP a vicemistr ČR). Je vedoucím SCM a SpS v Třebíči, do juniorské reprezentace přivedl postupně Lucie Vaverovou, Mariku Zahradníčkovou a Vítězslava Kučeru. V současné době trénuje v Třebíči děti ve věku 8 až 17 let, mezi nimi i dva žákovské reprezentanty Radku Březnovou a Jana Trutnu. Vyučuje na Gymnáziu Třebíč matematiku, zeměpis a tělesnou výchovu. Je ženatý, má tři děti ve věku 20,14 a 8 let. Mezi jeho koníčky patří vedle triatlonu, cestování, vodní turistika a v zimě se věnuje dálkovým běhům na lyžích. Je držitelem trenérské triatlonové licence III. třídy, v současné době dokončuje II. třídu.

Obsah :

- Komu je metodika určena
- Vyhledávání talentů
- Jak rozdělit tréninkový rok
- Poznámka k plaveckému tréninku v triatlonu
- Zajištění a pronájem sportovišť pro tréninkovou skupinu
- Možnosti sportovních soustředění
- Trénink v tělocvičně (návod na sestavení tréninkové jednotky)
- Jak a co trénovat v jednotlivých obdobích roku
 - tréninkové jednotky během týdne
 - zaměření tréninku jednotlivých disciplín
 - příklady tréninků pro jednotlivé kategorie

Komu je metodika určena (a jak k ní přistupovat)

- a) Tréninkové skupiny začínajících dětí v obcích a menších městech s cílem vyzkoušet na místních nebo krajských závodech
- b) Tréninková skupina středně pokročilá s ambicí vyzkoušet start na závodech Českého poháru v aquatlonu a triatlonu

Předpokládám, že skupiny budou vedeny zapáleným učitelem, rodičem nebo nadšencem se sportovní minulostí (bývalý aktivní sportovec nebo současný „hobík“). Předpokládám spíše

smíšené skupiny se širokým věkovým rozpětím od 8 do 15 let. Proto zde najdete program a tréninky pro mladší děti (8-11 let) i pro děti starší (12-15 let). Skupinu budete muset v určitých fázích rozdělit a trénink podle věku uzpůsobit. Dále vycházím z toho, že za plaváním budete dojíždět do krytého bazénu nebo bazén v místě bydliště funguje, ale vy nemáte možnost (nebo rodiče nechtějí) děti do plaveckého oddílu dávat. Chcete se věnovat triatlonu všestranně a s plaváním začít pouze doplňkově, v počátcích pravděpodobně jednou týdně. V metodice jsem vynechal teoretické a všeobecné pasáže, které jistě najdete v jiných příručkách nebo pomocí internetových vyhledávačů – proto některé uváděné pojmy nebudu rozvádět.

Metodika musí být pouze jednou z pomůcek, jak sestavit trénink pro konkrétní skupinu dětí. Předpokládám, že pro trenéra skupiny a) budou příklady náročnějších běžeckých a cyklistických tréninků pouze inspirativní a vybere jenom něco málo z nich. Dále předpokládám, že trenér skupiny b) dokáže bez problémů sestavit náročnější plavecký trénink (může to být zkušený plavecký trenér plavecké tréninkové skupiny nebo bývalý triatlonista) a ocení zkušenosti týkající se běžeckých a cyklistických tréninků.

Pro trenéry skupiny a) : Není nutno trénovat 6 krát týdně, bohatě stačí 2 společné tréninky a školní tělocvik. Vše navíc berte jako bonus. Pokud je zájem, zapojte rodiče (nebo prarodiče) – zvláště o víkendech. Pokud je možnost, запиšte děti do plaveckých kurzů nebo oddílů. Nebo využijte atletický kroužek. Z uvedených náročnějších běžeckých a cyklistických tréninků hledejte pouze náměty pro nadané děti.

Jako příklady tréninků většinou uvádím společně věkové kategorie 8-9 a 10-11 a věkové kategorie 12-13 a 14-15. Je na trenérovi, aby podle svěřence, podle jeho momentální fyzické kondice a podle možností organizace tréninku skupiny nastavil odpovídající zatížení – délku úseku, intenzitu, počet opakování apod.

Vyhledávání talentů

Nabídněte řediteli základní školy v místě bydliště vedení tréninkové skupiny (kroužku). Ve spolupráci s učiteli tělesné výchovy můžete oslovit talentované jedince. Využijte sportovních akcí pořádaných AŠSK (asociace školních sportovních klubů), zejména soutěže OVOV, Pohár rozhlasu, Atletický čtyřboj, atletického Corny poháru, závodů v plavání a aquatlonu. Na podzim se pořádají i okresní a krajská kola v přespolním běhu.

Jak rozdělit tréninkový rok

a) Dvě roční období (podle místa hlavního tréninku)

- **Zimní období (podzim, zima)** – hlavním tréninkem skupiny je cvičení v tělocvičně, pro trénink cyklistiky jsou velmi omezené nebo nevhodné podmínky

- **Letní období (jaro, léto)** – hlavní trénink skupiny probíhá ve venkovním prostředí, může to být atletický trénink na dráze nebo běžecký trénink v přírodě nebo cyklistika, případně i kombinovaný trénink (cyklistika + běh nebo plavání)

b) Čtyři roční období (podle převládající tréninkové činnosti)

- **Podzim (říjen-prosinec)**– v říjnu ještě zaměřeno na atletiku, od listopadu všeobecná příprava v tělocvičně, plavání, závodíme v běhu
- **Zima (za příznivých podmínek leden a únor)** – přípravu mohou výrazně oživit tréninky na lyžích, jinak převažuje plavání a tělocvična, v tomto období většinou nezávodíme
- **Jaro (březen-květen)**– hlavní část přípravy, trénujeme všechny disciplíny triatlonu, plavecká příprava je vázána na bazén, závodíme v běhu, aquatlonu nebo i na kolech
- **Léto (červen-srpen)** – hlavní závodní období, plaveme převážně na otevřené vodě, trénujeme všechny disciplíny i přechody jednotlivých disciplín a činnost v depu (učíme se závodit)
- Přechodným obdobím v dětském triatlonu bývá září, kdy by si měli svěřenci od systematictějšího tréninku odpočinout (což může „kolidovat“ s režimem plaveckých oddílů, které na konci srpna obvykle soustředěním začínají přípravu i s požadavky na školní reprezentaci, kdy je velké množství atletických závodů a závodů v přespolním běhu)

Poznámka k plaveckému tréninku triatlonistů ve věku 8-15 let

S výjimkou odpočinkového měsíce zařazujeme plavecký trénink po celý rok. Plavání je první disciplína triatlonu a špičkový triatlonista je minimálně velmi dobrým plavcem. V ideálním (!!) případě by „triatlonové“ děti měli plavat : ve věku 8-9 let jednou až dvakrát týdně, ve věku 10-11 let dvakrát až třikrát týdně, ve věku 12-13 let třikrát až čtyřikrát týdně a ve věku 14-15 let čtyřikrát až pětkrát týdně. Pokud ale nemáte podmínky nebo preferujete klidnější sportovní růst, stačí pravidelně jednou týdně (přes léto můžete častěji). Vždyť i Filip Ospalý začal systematicky plavat až v 16 letech !!!

Pronájem sportovišť pro skupinu

a) Tělocvična

- bude základem činnosti v zimním období (od října do dubna podle počasí)
- využijte pronájem tělocvičen základních a středních škol, sokoloven, sportovních hal (rozumný pronájem by měl být do ceny 300 Kč za hodinu, ale může být i 150 Kč), při vedení sportovního kroužku budete mít školní tělocvičnu pravděpodobně zdarma
- zjistěte, jaké je vybavení tělocvičny a zda je v ceně pronájmu (lavičky, odrazové můstky, branky, žíněnky, švédské bedny, kruhy, šplhadla...)
- zjistěte, zda je možno (dovoleno) hrát na ploše fotbal, basketbal, florbal, házenou, ...
- zda je možnost zapůjčit sportovní náčiní nebo je budete muset koupit a nosit s sebou ?

(míče na basket, volejbal, fotbal, medicíny, badminton, florbalové hokejky a míčky, švihadla,...) ?

- jak je tělocvična vytápěna, jak vypadá zázemí – šatny, sprchy (teče vždy teplá voda) ?
- v přechodném období (duben, v posledních letech často i květen) by měla tělocvična posloužit jako záloha pro případ špatného počasí

b) Plavecký bazén

- kromě tělocvičny by měla skupina minimálně jednou týdně trénovat v plaveckém bazénu
- tréninková jednotka (bazén i tělocvična) může být 60 minut u mladších, starší 90 minut
- zvažte, zda bude výhodnější pronajmout 1 dráhu nebo využít běžného vstupné – jedna až dvě dráhy bývají často vyhrazeny pro kondiční plavání a občasní plavci skupince rádi „uhnou“
- pokud v místě funguje plavecký oddíl a děti chtějí plavat častěji, než jednou týdně, navážte spolupráci nebo запиšte děti alespoň do plaveckých kurzů. Ty vám pomůžou zejména u začátečníků „nastartovat“ jejich plaveckou přípravu

Možnosti sportovních soustředění

- jsou vhodná zejména pro starší děti (12-15 let), u mladších dětí bude lepší účast (pomoc) rodičů
- stačí větší chata nebo chalupa některého z rodičů (maminka jako kuchařka)
- většinou 2-4 dny, tedy víkend nebo prodloužený víkend (čtvrtek-neděle)
-

podzimní soustředění (říjen, listopad)

- „startovací soustředění“ do nového tréninkového roku, motivace nováčků
- podle možností v místě pobytu bývá koncipováno obvykle jako běžecké nebo plavecké, vždy doplněno všeobecnou přípravou. U cyklisticky zaměřených skupin může být i jako cyklistické (rozlučení se sezónou). Bazén nebo aquapark v dosahu je vždy výhodou (první částí pobytu v aquaparku může být plavecký trénink, ve druhé se věnujeme regeneraci a stmelení skupiny)

zimní soustředění (leden, únor, ½ března)

- není nutné, ale pokud jsou členové skupiny zdatní na běžkách, bude výrazným zpestřením tréninku a vytvoří vynikající aerobní základ na začátku jarního období
- volíme areály s kvalitní úpravou stop – Šumava, Jizerské hory, Krkonoše, Českomoravskou vrchovinu, Orlické hory, Jeseníky, Krušné hory,...
-

jarní soustředění (v podmínkách ČR až duben, ½ května)

- motivace v nejnáročnějším období triatlonové přípravy, koncipováno převážně jako cyklistické, termín volíme podle počasí, vhodnější je rovinnější terén (Polabí, Třeboňsko, Poohří, střední a jižní Morava). Doplňujícím tréninkem je běh, blízkost bazénu je opět výhodou (spíše regenerace). U menších dětí „najíždíme“ kilometry formou výletů, ale upřednostnit můžeme u nich i atletický trénink

letní soustředění (nejčastěji červenec)

- koncipujeme jako letní sportovní tábor, vedle sportovního tréninku máme připravené i společenské hry, exkurze, můžeme malovat, jezdit na loďkách, zdokonalovat se v cizím jazyce atp.
- hlavním sportovním cílem je obnovení fyzického základu po první části závodní sezóny (červen) a motivace pro prázdninové závodění, zatížení zejména u starších může mít výrazně aerobní charakter
- TIP - pokud vám z důvodu letní údržby zavřeli v místě bydliště krytý bazén, zvolte místo, kde je krytý bazén v dosahu. Bude to i dobrá pojistka v případě špatného počasí, které bývá zejména v první polovině července časté
- Stačí prodloužený víkend, ale při kvalitním vedlejším programu (mladší) může být i týdenní

Trénink v tělocvičně (návod na sestavení tréninkové jednotky)

Jednotka by měla trvat alespoň 60 minut, starší děti zvládnou 90 minut. Cvičení doporučuji sestavit následovně v těchto blocích :

- a) Rozcvičení
- b) Rychlost a technika
- c) Síla
- d) Vytrvalost
- e) Hra
- f) Uklidnění, strečink

Rozcvičení

- Rozklusání (stačí krátce, pomalu – 1-2 minuty), krátké rozcvičení (spíše švihově, ne do krajních poloh)
- TIP – nechte děti na začátku 5-10 minut házet na koše, střílet florbalkou – děti se vám krásně rozeheřejí a vy se mezitím domluvíte na dalším postupu nebo připravíte náčiní

Rychlost a technika

- Honičky, běžecká abeceda
- Štafetové závody v družstvech (sprinty, obratnost, s míči – driblink, dát koš)
- Sprinterské závody – starty z různých poloh (na čísla)
- Nabíhané rovinky (podle rozměrů tělocvičny – případně okruh kolem tělocvičny)
- Opičí dráha (jako závod nebo pomalu na uklidnění)
- Proložit klidnější činností – gymnastika – kotouly, přeskoky, trampolína, přeskok kozy, technika atletických disciplín – překážky, výška, víceskoky, hody (raketkou)

Síla

- Odrazová cvičení , plyometrické posilování
- Úpolové hry, přetahování lanem
- Kruhový trénink (starší) – posilování s vlastním tělem (aktivní výpady, výpady s dotykem kolena, výstupy nebo výskoky na švédskou bednu s oporou rukou nebo bez, (pod)dřepy s výskokem, kozáček, přeskoky z nohy na nohu, lavička – tricepsově zdvihy, přeskoky snožmo, výskoky, kliky, shyby nebo výdrž ve shybu, posilování břicha, plavecké gumy
- Posilování posturálního svalstva (při dobré zdatnosti dětí můžeme tento blok cvičení využít i jako uklidňující fázi)
- Cvičení se švihadly

Vytrvalost

- Běžecký cirkus – závody na okruhu kolem tělocvičny (jednotlivci nebo družstva) – kromě běhu dáváme i další úkoly – přeskoky švihadla, kliky,
- Štafety s opakovanými starty
- Delší běh (např. 800m) na kratším okruhu (vyznačte a změřte si okruh) kolem tělocvičny, např. každé třetí kolo (rychleji, bodovací apod.)

Hra

- Míčová hra (basketbal, florbal, házená, vybíjená,...) nebo jiná hra, použitelná pro smíšenou skupinu děvčat a chlapců

Uklidnění

- Na závěr si necháme alespoň 5 minut čas na vyklusání a strečink, tuto fázi ale zbytečně neprotahujeme kvůli prochlazení

TIP – pokud máte věkově nesourodou skupinu, doporučuji první polovinu tréninku udělat společně (rozcvičení, štafety) a ve druhé části skupiny rozdělit (mladší místo kruhového tréninku si budou hrát nebo nacvičovat techniku). Během tréninku udělejte (zvláště pro mladší děti) několik krátkých (stačí 1 minuta) přestávek na doplnění tekutin nebo proveďte krátké strečinkové cvičení (budujeme návyky)

Jak a co trénovat v jednotlivých obdobích, příklady tréninků

PODZIM

Tréninky během týdne

Základ :

- tělesná výchova ve škole (mladší obvykle dva tréninky po 45 minutách, starší jeden trénink 90 minut)
- všeobecná příprava v tělocvičně, atletika – jeden trénink 60-90 minut
- plavání – minimálně jeden trénink týdně 60-90 minut

Navíc (individuálně v jiných kroužcích nebo s rodiči)

- další plavecké tréninky (v rámci plaveckého oddílu nebo plaveckých kurzů)
- starší – další běžecký trénink na atletické dráze nebo v terénu
- víkendová (domácí) aktivita - v říjnu cyklistické výlety, při chladnějším počasí pěší výlety, v prosinci na sněhu nebo ledu běžky, sáňkování, bruslení
- další sportovní kroužky

Běh

Podle počasí trénujeme co nejdéle venku, starší již zvládnou trénovat při teplotách pod nulou po celý rok (ale pokud ve skupině nemáme zvlášť ambiciózní jedince, tak to není nutné). Při teplotách nad 5-10 stupňů převažuje atletický trénink se zaměřením na zlepšení síly a rychlosti, při nižších teplotách ubereme na rychlosti (nebezpečí zranění) a dynamiku trénujeme v teple tělocvičny. Při tréninku v terénu u starších zařazujeme i objemový trénink (rozloženě nebo fartlek), běháme kopce.

Startujeme na podzimních běžeckých závodech, hlavně v kategorii 14-15 tyto starty bereme jako přípravné. Pokud jsme v září důkladně odpočívali, rozhodně nejsme ve formě.

Kolo

Trénujeme pouze doplňkově, intenzitou střední (fartleky) nebo nízkou. Jezdíme podle počasí, spíše na horském kole. Pěkného počasí využijeme při víkendových výletech. U starších může jízda na kole kompenzovat zvýšenou běžeckou kilometráž. Pokud nejsme cyklističtí nadšenci, schováme kolo do sklepa – starší ho opráší během března, mladší až v dubnu.

Plavání

V plaveckých oddílech již mají za sebou bloky objemového a technického tréninku, my začínáme. Zde předpokládám, že vaši svěřenci jsou mírně pokročilí a prošli již základní výukou plavání nebo plaveckým kurzem (umí ...). Trénink je zaměřen na správnou techniku, polohu těla ve vodě. Používáme plaveckou desku, snažíme se plavat technikou všech stylů. Postupně zvyšujeme objem (spíše opakováním kratších úseků, aby netrpěla technika). Zařazujeme rychlostní prvky, vždy v intervalu 3-4 týdnů uděláme tréninkové závody (motivace – zlepšení).

Tělocvična

Postupně zvyšujeme intenzitu zátěže, zvláště u starších při posilovacím bloku. První trénink v tělocvičně ale nemusí být nutně „likvidační“.

Příklady tréninků :

Plavání (8-9, 10-11) – plavci slabší nebo mírně pokročilí

- rpl 6 krát 25, TC - Z 4 krát 25, P 4 krát 25, MV 2 krát 25 (starší), K 8 krát 25,
- s deskou – střídat 3 krát (KR 25, KN 25)
- závody dvojic – 2 krát (25P, 25Z, 25K – zpět 25 vždy vpl)
- nácvik skoku a obrátek
- dechové cvičení 2 krát 25, vpl 50
- celkem 1,0-1,2 km za 60 minut

Plavání (12-13, 14-15) – plavci slabší nebo mírně pokročilí

- rpl 150-200 podle výkonnosti, TC 2 krát (K 6 krát 25, Z 4 krát 25, P 2 krát 25, MV 1 krát 25)
- deska – 2 krát (KN 2 krát 25, KR 2 krát 25, ZN 1 krát 25, ZR 1 krát 25)
- závody dvojice 3 krát (25K, 25Z), vždy s vpl zpět 25
- nácviky skoky, obrátky, splývání
- souvisle fartlek 100-150 podle výkonnosti
- dechové cvičení 4 krát 25

- vpl 150-200
- celkem 1,6-1,8 za 60 minut

Běh (8-9, 10-11) – za teplejšího počasí na dráze nebo v přírodě (nad 10 stupňů)

- rkl 300, rcv, abc, hry (honičky), závodně dvojice 4 krát 50
- odrazy – kopec nebo rovina 6 krát 20
- závody družstev (dvojice, trojice) s opakovaným startem (úsek 40-60)
- delší úsek – stížený volný běh (přeskoky, meze, schody, různé krátké úkoly) 500-800
- hody (kameny, šišky, poleno, míček, raketka) – na dálku, na přesnost
- vkl 300

Běh (12-13,14-15)

Doporučuji 2 běžecké tréninky týdně – první zaměřený rychlostně (atleticky) a druhý objemově, u pokročilejších běžců 14-15 zvládneme ještě třetí náročnější trénink (TV nebo ANP spojovaně). Při nástupu chladnějšího počasí přesuneme rychlostní trénink do tělocvičny.

a) **rychlostní trénink** – rkl 400-800, rcv, abc, nabíhané stupňované rovinky 4 krát 60, odrazová cvičení na úseku 10-20m, starty z různých poloh 6 krát 30, švihadla 10 minut, technika některé atletické disciplíny (hřiště – hod, vrh, dálka, výška), 2 krát (150,100,60) sprintersky na 80 %, s dostatečným odpočinkem, vkl 800

b) **objemový trénink**

- rkl 500, rcv 5 min, volný souvislý běh 25 min (postupně prodlužujeme po 5 minutách až na 50 minut, vkl 500, strečink
- rkl 500, rcv 5 min, 3-4 krát (4 min lehce svižně, 1 min klus, 2 min chůze), rovinky lehce 4 krát 50-70, vkl 500, strečink
- rkl 500, rcv 5 min, fartlek 2 krát 10min (postupně až 2 krát 15 min), vkl

c) **náročnější tréninky pro pokročilejší běžce 14-15**

- běžecký cirkus v terénu : 4-5 km v terénu různou rychlostí (volně nebo svižně), po 200-600 m zastávky s různými krátkými úkoly (kliky 5, dřepy 10, kopec 2 krát 20, švihadlo 2 krát 40, rovinka 40-60 atp.)
- spojovaně (ANP nebo TV) – rkl 500, rcv, rovinky 4 krát 60, 3 krát 3 krát 300 v tempu závodu na 3 km + 10s, mezi úseky 1:30 chůze, klus, mezi sériemi 4 min, vkl 800

d) TIP – na trénink s GPS hodinkami (12-13,14-15) – objemový trénink

- Fartlek – intervaly 400m, odpočinek 1:30, počet intervalů podle vyspělosti běžců 4-8, v intervalech zkusíme různé rychlosti od 5:00 do 6:00/km, v odpočinku klus nebo i krátce chůze

- Volný souvislý běh 4-6 km se zkoušením odhadu tempa – běžecké intervaly cca 500-700m – počet intervalů 6-12. Zkoušíme co nejpřesněji zaběhnout různá volná tempa, např. 6:40, 6:20, 5:40, 7:00, 6:00, 5:20,...

Kolo

Za pěkného počasí (v říjnu) o víkendech výlety do okolí, spíše MTB. Mladší s nějakým turistickým cílem. Netřeba honit kilometry, mladší do 30 km, starší do 50 km.

ZIMA

Tréninky během týdne

Základ :

- tělesná výchova ve škole (mladší obvykle dvě jednotky po 45 minutách, starší jeden 90 minutový blok)
- všeobecná příprava v tělocvičně, atletika – jeden trénink 60-90 minut
- plavání – minimálně jeden trénink týdně 60-90 minut
- starší – běžecký nebo lyžařský trénink venku (nebo v kombinaci s tělocvičnou v druhé části – posilování, strečink, uvolnění)

Navíc :

- další plavecké tréninky (v rámci plaveckého oddílu nebo plaveckých kurzů)
- víkendová (domácí) aktivita - lyžařské výlety nebo trénink, sáňkování, bruslení
- další sportovní kroužky

Běh

U mladších běžecký trénink venku neprobíhá, děti se proběhnou při dovádění na sněhu. Při tlačení bobů nebo sáněk dokážou kopec několikrát opakovaně rychle vyjít nebo vyběhnout, což je výborný intervalový trénink (ten jinak v této věkové kategorii nepoužíváme). O víkendu můžeme pro mladší děti zařadit výlet na běžkách. I při výborných sněhových podmínkách se snažíme kromě běhu na lyžích u starších zařadit alespoň jeden běžecký trénink, minimálně výklus po skončení lyžařského tréninku (zahřejeme nohy, uvolníme celé tělo). Trénink běhu probíhá v tělocvičně (rychlost). Běh na lyžích může mít (i u mladších dětí) výrazný vytrvalostní charakter.

Kolo

V tomto období netrénujeme, výjimku uděláme u starších při tradiční silvestrovské nebo novoroční vyjížděce. Pro zpestření můžeme šlapání zařadit na stanovišti v posilovně při kruhovém tréninku.

Plavání

Pokud neholdujeme běhu na lyžích, velký pokrok můžeme v tomto období udělat v plavání. Zopakujeme cyklicky objemový a technický blok z podzimní části. Snažíme se plavat děleně ruce a nohy, větší důraz klademe na kraul. Pokud udržíme techniku, zařadíme i tempový trénink a u starších trénink na úrovni ANP. Trénujeme startovní skok a obrátky. Nezapomeneme se přesvědčit o svém zlepšení na tréninkových závodech (doporučené tratě 25 KN, 50 K, 50Z, 50P a u starších 100K nebo 200 K podle úrovně)

Tělocvična

Intenzita a objem zátěže je na vysoké úrovni. Pouze v případě zimního soustředění nebo při náročnějším programu má cvičení v tělocvičně doplňkový charakter. Snažíme se o pestrost, vysokou intenzitu prokládáme kratšími klidnějšími bloky. Posilovací cvičení jsou speciálněji zaměřena (gumy, imitace, běžecká abeceda, plyometrické posilování)

Příklady tréninků :

Běžky (8-9,10-11)

- a) běžkařský výlet, polodenní, kratší zastávky – procvičování různých dovedností, délka 8-15 km podle vyspělosti
- b) běžkařský trénink (1-2 hodiny), úsek na zahřátí 1-2 km, nácvik techniky na rovinatějším úseku, kde si vyjedeme vedle sebe 2-3 stopy na klasiku a pruh na bruslení o délce 100-150metrů – technika klasického běhu (rovnováha na jedné lyži, běh střídavý a soupaž, běh střídavý bez hůlek, odšlapování, zatáčení, brždění), technika bruslení bez a s hůlkami, závody dvojic, štafety, dovednostní soutěže, honičky, štafety – pokud je chladněji, přerušíme 1-2 krát zahřívacím úsekem o délce kolem 1 km, dojetí zpět 1-2 km, po skončení tréninku běžecký výklus s několika rovinkami kolem 0,5-1 km (zahřátí, uvolnění)

Běžky (12-13,14-15)

- a) běžkařský výlet na půl dne nebo celodenní (s přestávkou na jídlo v teple), délka 15-25 km podle vyspělosti

- b) běžkařský fartlek – cca 1,5-2 hodiny trénink, různá intenzita podle terénu, pro zvýšení intenzity bruslíme např. úseky do kopců nebo zvolíme několik „závodních“ úseků o délce 1-2 km, 4-5 kratších přestávek na křižovatkách
- c) běžkařský trénink se zaměřením na techniku, závody (jako mladší)
(některé běžkařské tréninky doplníme volným během o délce 1-3 km)

Běh (12-13,14-15)

pokud nejsou podmínky na běžky, používáme podobné tréninky, jako na podzim (rychlost trénujeme v tělocvičně). Berte na zřetel horší povětrnostní podmínky a těžký terén (bahno, sníh, led)

minimální běžecký trénink na sněhu (trénink na lyžích doplníme následujícími tréninky)

- a) volné výklusy po skončení běžkařského tréninku (1-3km)
- b) lehčí fartlek nebo volný běh v náročnějších podmínkách 2-5 km + několik lehčích rovinek, doplnit cvičením doma nebo v tělocvičně
- c) rkl 1km, rcv, abc, síla – svižné (ale ne rychlé !) úseky ve sněhu 2-3 krát 1 km nebo 5-7 krát 200, s patřičnou dobou na odpočinek mezi úseky, vkl 1

Plavání (12-13,14-15) příklady zařazení kvalitnějších bloků (zhruba v polovině tréninku) do tréninku středně pokročilých plavců ve skupině (např. umí 100 VZ pod 1:30, 400 VZ pod 7:00)

- a) tempo – opakované úseky 4-6 krát 150-200 K (plavat svižně, ale technicky pěkně, mezi úseky 1 minuta nebo 1:30 s vpl 25)
- b) ANP – série 4 krát 3 krát 50 (mezi 20s, mezi sériemi 2 min a 25 vpl), tempo závodní na 200m
- c) Rychlost – velmi rychle 6 krát 50, mezi 2 min a 25 vpl
- d) dynamika – 8 krát 25 na max, mezi 3 min a vpl 25 (nebo 3-4 krát opakované starty ve štafetě na x krát 25m)

Příklad rozložení tréninků během týdne : (8-11 podle dětí z SpS Třebíč, 14-15 podle žákovských triatlonových reprezentantů)

Zimní období (8-9, 10-11)

Pondělí – tělocvik 45 minut, odpoledne plavání kurz 60 minut

Úterý – atletika 60 minut (kroužek nebo s tréninkovou skupinou)

Středa – plavání kurz 60 minut

Čtvrtek – tělocvik 45 minut, odpoledne cvičení Sokol 60 minut (hry, gymnastika)

Pátek – volno

Sobota – rodinné sportovní aktivity (cyklistické a pěší výlety, bruslení, běh na lyžích)

Neděle – všeobecná příprava v tělocvičně 90 minut (tréninkovou skupinou)

Zimní období (14-15)

Pondělí – tělocvik 45 minut, odpoledne plavání (oddíl) 90 minut

Úterý – ráno plavání 60 minut, odpoledne běh nebo běžky – rychlost, síla 60 minut, běžky 90 minut

Středa – volno

Čtvrtek – plavání nebo volejbalový kroužek 60 minut, odpoledne běh – tempo nebo ANP 60 minut

Pátek – tělocvik 45 minut, odpoledne plavání 90 minut

Sobota – domácí sportování (kolo, běžky) nebo plavání 120 minut

Neděle – dopoledne běh nebo běžky objem 60 minut, odpoledne tělocvična 90 minut

JARO

Tréninky během týdne

Základ :

- tělesná výchova ve škole (mladší obvykle dvě jednotky po 45 minutách, starší jeden 90 minutový blok)
- všeobecná příprava v tělocvičně při horším počasí nebo atletický (běžecký) trénink – jeden trénink 60-90 minut
- plavání – minimálně jeden trénink týdně 60-90 minut
- starší – běžecký nebo cyklistický trénink

Navíc :

- další plavecké tréninky (v rámci plaveckého oddílu nebo plaveckých kurzů)
- víkendová (domácí) aktivita - cyklistické výlety
- další sportovní kroužky

Běh

U mladších zůstaneme u běhání v tělocvičně. Z tělocvičny postupně přejdeme v druhé polovině dubna na atletickou dráhu nebo do lesa – trénink je pestrý, pouze s drobnými vytrvalostními motivy. Starší by měli postupně zapracovat lepší všeobecnou kondici z podzimního a zimního období do svého běžeckého projevu, snažíme se běhat alespoň 2 krát týdně. Po počátečním 2-3 týdenním převažujícím bloku objemového a silového tréninku (kopce) zařadíme zvláště u 14-15 letých kvalitnější trénink v podobě tempa a různých fartleků, na atletické dráze přidáme tempovou rychlost a rozvíjíme maximální rychlost. U špičkových závodníků kategorie staršího žactva přidáme v květnu i

běhy na úrovni ANP. Účast na jarních běžeckých závodech a aquatlonech postupně vylepšuje naši formu do letního závodního období.

Kolo

Mladší triatlonisté se podle počasí během dubna postupně prodlužují své cyklistické výlety. Pokud jsou 8-9 leté děti zvyklé na kole jezdit, zvládnou (po rozježdění) na konci léta s přestávkami vyjímečně i 80 km dlouhé trasy. Speciálně zaměřený trénink ale v tomto věku není potřeba (TIP pro trenéry a tatínky – využijte terénních nerovností a vytvořte na louce, poli, v parku nebo v lese „motokrosový“ okruh o délce 200-300 metrů – budete mít o kvalitní cyklistický trénink po celou sezónu postaráno).

U dětí ve věku 12-13 let již můžeme jeden speciální cyklistický trénink týdně zařadit (viz příklady tréninků), 14-15 letí by již měli lehce kopírovat profesionály a postupně od jara „najíždět“ kilometry. Až po určité době a objemu zařazujeme zkvalitňující tréninkové prvky. Kromě těch nejstarších dáváme přednost tréninku na horských kolech. Od května zařazujeme speciální triatlonové tréninky – nacvičujeme přechody mezi jednotlivými disciplinami triatlonu a práci v depu.

Plavání

Pokud nechceme děti přetrénovat a myslíme to v létě s triatlonem vážně, je nutno u starších snížit objem plaveckého tréninku. Plavci s vysokou výkonností odloží útok na své bazénové osobní rekordy na podzim. Jakmile se teplota vodních nádrží během května dostane nad 20 stupňů, alespoň jeden trénink absolvujeme za slušného počasí v přírodní vodě. Trénujeme orientaci, zvykáme si na nižší teplotu vody, kontrolujeme techniku, plaveme ve skupině, kolem bójek. Bazénový trénink však rozhodně neopouštíme, u některých jedinců by mohlo dojít k výraznému snížení výkonnosti.

Tělocvična

Cvičení v tělocvičně postupně ukončíme, tělocvična nám poslouží jako zázemí při špatném počasí (pokud je možno se dohodnout s pronajímatelem). Trénink v tělocvičně nahradíme atletickým tréninkem. U starších dětí je potřeba udržovat úroveň síly kratšími posilovacími bloky zařazených nejčastěji do běžeckých tréninků nebo je děti odcvičí jako „domácí úkol“ (často se na to zapomíná i v závodní sezóně)

Příklady tréninků :

Běh (8-9,10-11)

Používáme atletický trénink podobný podzimnímu, doplníme výběhem nebo odrazy do kopce 4 krát 40 nebo do schodů 8 krát 20 schodů, kvalitnější ABC, tempové úseky 3 krát 100-150

v tempu závodu na 800m, v závěru tréninku zařadíme volnější vytrvalostní běh 500-1500 (možno lehce stupňovat) nebo 1000-2000 jako běžecký cirkus (několik stanovišť s plněním úkolů)

Běh (12-13,14-15)

- a) používáme různé varianty objemových tréninků, jako na podzim (dělený běh, fartlek, běh s odhadem tempa). Od půlky dubna připadá na jeden lehčí objemový trénink dva tréninky kvalitní
- postupně zařazujeme kvalitnější tréninky a pracujeme s rychlostí (zejména u 14-15)
- b) volný běh 2-4 km stupňovaný až na úroveň ANP nebo opakovaně 2 krát 1000-1500, mezi 5 minut, v tempu závodu na 3 km+20s
- c) spojovaně 3 krát 3 krát 200-300 (mezi 1:30, mezi sériemi 5 min, tempo závodu na 3 km + 20s (duben - TV) nebo + 10s (květen - ANP))
- d) 5 krát 100 s pauzou 3 min v tempu 400m nebo stupňovaně 5 krát 150 (posledních 50m v tempu 400m) (tempová rychlost), součást atletického tréninku – v dubna jednou za 14 dní, v květnu jednou týdně

Kolo (8-9,10-11)

- Podle počasí kratší výlety od poloviny dubna (postupně do 1,5 hodiny a do 25 km) – jako cíl volíme dětské hřiště v sousední obci, turistickou zajímavost. Během výletu můžeme přerušit jízdu a nechat děti proběhnout. Tempo je volné, zdůrazňujeme lehké frekvenční šlapání, zopakujeme techniku zatáčení, brzdění a prvky bezpečnosti a pravidel silničního provozu. Jezdíme na horském kole, pokud je sucho, nevyhýbáme se jízdě v terénu
- Od května můžeme kratší hodinovou jízdu (jednou za 1-2 týdny) pojmout jako trénink. Pro zpestření naplánujeme úseky (např. 5 krát 1 min nebo 8 krát 30s) vyšší frekvencí, 2-3 zrychlené úseky do 2-3 minut, drobné „spurtíky“
- Při teplotách nad 20 stupňů uděláme ve spolupráci s rodiči některý víkend delší výlet (až 3 hodiny čisté jízdy, 40-50 km)
- TIP – pomocí barevných kuželů (terčů) vyznačte na prázdném větším parkovišti tréninkový okruh – děti ho mohou jezdit volně (s dovednostními prvky – ostré zatáčení, úzké průjezdy,..) nebo na něm (proti vám) závodit

Kolo (12-13,14-15)

- U tréninku kategorie 12-13 stále připomínám i variantu, že kolo v tomto věku není potřeba speciálně trénovat
- Od druhé poloviny března kratší jízdy (výlety), tréninky plánujeme minimálně do konce dubna výhradně podle počasí. Terén rovinnatější, tempo mírné, důraz na frekvenční šlapání a správnou techniku. Tréninkové jízdy postupně prodlužujeme na 70-90 minut, výlety (na MTB) jednou týdně mohou mít až 3 hodiny čisté jízdy, v květnu až 4 hodiny
- Najíždění kilometrů postupně zpestřujeme zařazováním úseků s vyšší frekvencí na lehčí převod (nezvyšovat rychlost!), klademe důraz na kruhové šlapání (šlapání jednou nohou). Část tréninku jedeme jako lehký fartlek nebo mírně zvýšíme rychlost
- V první polovině května po najetí cca 500 km (12-13) až 800 km (14-15) zařadíme do tréninku „posilování“ na těžší převod – např. 5 krát 1-2 minuty (kruhové šlapání, do mírného kopce nebo

proti větru, rychlost a frekvence nízká), drobné spurty (zatím lehce!) – např. 5 krát 200m a fartleky (vybrané úseky zvýšenou rychlostí, např. 3 krát 4 km)

- 2-3 týdny před prvními triatlonovými závody zařadíme úseky v závodním tempu, např. 4 krát 3 min, rychlé úseky, např. 6 krát 1 min, spurty (např. 8 krát 200) nebo intervalové úseky v kopcích (např. 4 krát 1:30 s důrazem na udržení frekvence šlapání)
- Náročnější tréninky vždy střídáme s volnějšími jízdami. POZOR – průměrná rychlost volných tréninků s vaší vzrůstající cyklistickou formou samovolně mírně poroste, nesnažte se ji však za každou cenu zvyšovat (doporučuji tento údaj nesledovat a computer občas zapomeňte doma), ať se z těchto jízd nestane honba za průměrem !!

Příklad tréninků během týdne :

Jaro (8-9,10-11)

Pondělí – tělocvik 45 minut, odpoledne plavání 60 minut

Úterý – atletika 60 minut

Středa –plavání 60 minut

Čtvrtek – tělocvik, cvičení Sokol nebo školní kroužek míčových her 60 minut

Pátek – volno

Sobota – rodinný výlet (kolo) 90-180 minut

Neděle- kolo (+ běh + dětské hřiště) s tréninkovou skupinou 90 minut

Jaro (12-13, 14-15)

Pondělí – tělocvik 45 minut, odpoledne plavání 90 minut

Úterý – ráno plavání 60 minut, odpoledne kolo+běh 90 minut

Středa – volno

Čtvrtek – ráno plavání (jen 14-15) 60 minut, odpoledne kolo + cvičení 100 minut

Pátek - tělocvik 45 minut, odpoledne plavání 90 minut

Sobota –dopoledne běh 60 minut, odpoledne kolo 120 minut

Neděle – běh 60 minut (jen 14-15), odpoledne kolo 70 minut

LÉTO

Toto období je specifické svým režimem. Během června postupně pevný řád školního roku přechází do volného prázdninového. Chybí školní tělocvik a nemáme přístup do tělocvičny. V některých městech uzavřou na delší období kryté bazény z důvodu údržby. Máme v různých termínech dovolenou, děti jedou na tábor nebo tráví část prázdnin „u babičky“. Je na vás trenérech, jaký přístup zvolíte. Zaveďte alespoň jednou týdně společný trénink. Naplánujte po sérii červnových závodů odpočinek a následně prázdninové soustředění, vytvořte plán závodů na prázdniny. Respektujte rozdílný přístup dětí (a rodičů) k prázdninovému trénování a závodění. Někdo si udělá dvouměsíční dovolenou a zkusí si 1-2 závody (červnová forma bude pryč), jiný se bude chtít poctivě připravovat. Obě krajní varianty jsou v tomto věku možné.

Tréninky během týdne

Základ :

- Plavecký trénink ve venkovním prostředí (nejčastěji kombinovaný s cyklistikou + trénink dovedností v depu a přechodů plavání – kolo a kolo – běh)
- atletická příprava nebo běžecký trénink 60 minut
- cyklistický trénink 60-90 minut

Navíc :

- plavání – jeden bazénový trénink (je-li to možné) týdně 60-90 minut
- další tréninky v rámci prázdninových sportovních aktivit – nejčastěji cyklistické výlety a plavání
- víkendové triatlonové závody

Běh

V teplém letním počasí je těžké děti zaujmout běžeckým tréninkem, přijatelnější je všestranněji zaměřený atletický trénink. U mladších není potřeba běh speciálně trénovat, děti se naběhají během prázdninových her. Krátké vyklusání nebo menší závod zařadíme při tréninku přechodu kolo – běh. U starších se snažíme zachovat běžeckou formu jedním samostatným tréninkem, který je zaměřen atleticky, v týdnu mezi závody více aerobně a regeneračně. Těžký trénink v závodním tempu a na úrovni ANP rozhodně v tomto věku nedoporučuji.

Kolo

Prázdniny jsou jako stvořené pro cyklistický trénink. U mladších dětí postačí výlety a využití kola při cestě k rybníku, na dětské hřiště nebo při cestě za babičkou na chatu. Na zpestření zařadíme cyklokros nebo kritérium na parkoviště (výše uvedené). U starších použijeme mezi závody spíše kratší

regenerační jízdy (15-30 km), při dobré trénovanosti se dá uprostřed týdne zařadit těžší trénink z jarního květnového období. Pokud jeden nebo více víkendů po sobě nezávodíme, zkusíme během jednoho týdne (na soustředění) najet více objemových kilometrů.

Plavání

Prázdninová plavecká forma může být u starších plavců značně rozkolísaná. Snažíme se ji udržet alespoň jedním organizovaným tréninkem v bazénu. Ten je podle potřeby zaměřený buď na objem a techniku nebo zařadíme kvalitnější bloky, ke kterým se při tréninku na volné vodě nedostaneme. Navíc můžeme přesně měřit a dávkovat jednotlivé úseky a plavci se v čisté vodě „srovnají“ se správnou technikou záběru. Krytý bazén nám při chladném počasí poskytne i „tepelnou“ regeneraci a pohodu (vířivky, parní sauna, vodní atrakce aqvaparku). Plavání venku může být zaměřené na objem a tempo, rychlost trénujeme při plavání ve skupině (vláček, hromadné starty, starty ze břehu). Při plavání menších dětí dbáme na bezpečnost (plavání kolem břehu, člun, záchranný kruh, barevné čepičky). Můžeme vyrobit jednoduché bójky z nafukovacích balonů.

Příklad tréninkového týdne

mezi závody (8-9,10-11)

Sobota – závod

Neděle – na kole k rybníku + plavání

Pondělí – volno

Úterý – plavání (bazén)

Středa – kombinovaný trénink kolo+běh (depo)

Čtvrtek – plavání rybník (+kolo)

Pátek – volno

Sobota – závod nebo výlet

mezi závody (12-13,14-15)

sobota – závod

neděle – na kole k rybníku + vyplavání

pondělí – kolo volně

úterý – plavání (bazén) intenzivněji

středa – dopoledne atletika, odpoledne kolo + plavání (rybník)

čtvrtek – kombinovaný trénink kolo + běh (+ vyplavání)

pátek – volno (nebo výměna se čtvrtkem podle zvyklostí)

sobota – závod

Bez víkendových závodů (12-13, 14-15)

Sobota - závod

Neděle – kolo – regenerační jízda + vyplavání

Pondělí – volno

Úterý –plavání (bazén)

Středa – dopoledne atletika, odpoledne kolo + běh

Čtvrtek – dopoledne kolo, odpoledne plavání

Pátek – běh + posilování

Sobota – kolo – výlet

Neděle – kolo + plavání

