

Metodický dopis povídání o triatlonu

Úvodem musím zmínit, že mé povídání o triatlonu je podloženo vlastními zkušenostmi trenéra Šumavského triatlonu Prachatice. Mám kvalifikaci trenéra II.tř. Od roku 2006 se snažím vychovávat triatlonisty ne jen pro reprezentaci ČR. V Prachaticích se mi hned v začátcích podařilo najít tři talentované děti (Debnar, Hlaváčová, Lebeda), které se věnují triatlonu od svých patnácti let až do současnosti. Všichni jsou zařazeni do SCM a mě těší, že i při náročném studiu na VŠ a gymnáziu u triatlonu zůstali a sport je baví.

1. Osobnost trenéra

V podstatě může dělat trenéra úplně každý psychicky zdravý jedinec. Vždy ale nemusí přinést práce trenérů, vlastních stejnou trenérskou kvalifikaci, rovnocenné výsledky. Já osobně postrádám u trenérů, bohužel i u trenérů malých dětí, takzvaný pedagogický přístup. Neboli lidskost v podobě trenéra kamaráda. Nebylo by marné zařadit do studia pro trenéry, kteří se chtějí věnovat triatlonovému potěru, základy pedagogické psychologie.

Je perfektní, když má trenér vypracované tréninkové plány na všechna tréninková období v roce s propracovanou metodikou u plavání, cyklistiky a běhu, ale též by bylo dobré, kdyby stejný trenér poznal při tréninku, že je svěřenec přetažený (nemocný) nebo jinak indisponovaný. Několikrát se ptám při tréninku dětí, jestli je něco nebolí a jestli „můžou“ (jestli jim stačí síly). Samozřejmě, že u starších dětí (15 let) musím diferencovat a obava, že by se patnáctiletí na tréninku přetáhli, není zrovna na místě.

Trenér by měl již při prvním tréninku dát najevo, kdo je na tréninku pánem. Ne tím, že dá svěřencům zabrat, až se z nich kouří. Uvedu některé důležité body pro udržení autority trenéra - dochvilnost, častý vizuální i zvukový kontakt se svěřenci, dodržování zásad tréninkové jednotky (rozcvičení, rozplavání, abeceda, protažení, rovinky, hlavní část TJ (úseky, technika, posilovací technika atd.) Na začátku tréninku ve stručnosti seznámím svěřence s náplní tréninkové jednotky. Zavedl jsem podávání ruky po skončení tréninku a osobní poděkování svěřencům, když jsem přesvědčen, že „makali“. Dále praktikuji, pro někoho banální, podání ruky před závodem. Tím dávám najevo svoji spoluúčasť na výsledku závodu. Svěřenec ví, že jsem tam s ním a že v tom není sám. Osvědčilo se mi to!!!! Je to hodně o důvěře. Přítomnost osobního trenéra, který dokonale svěřence zná, mnohdy pomůže k lepšímu výsledku.

Pro srovnání náročnosti trenérské práce, použiji příklad atletického trenéra na střední tratě. Rozdíl mezi triatlonovým trenérem a trenérem atletiky je markantní. Trenér na střední tratě v atletice připravuje svěřence na 800m, 1500m (závod kolem 2 minut, 4 minut). Snaží se během co nejkratší doby vyždímat co nejlepší čas. Není to jednoduché, ale je to mnohem jednodušší než u triatlonu. Trenér triatlonu v případě, že nemá asistenta, musí zvládat plavání, cyklistiku a běh (časově od 30 minut do hodiny). Navíc triatlonista, jak stárne, tak se mu prodlužují distance jednotlivých disciplín, musí zákonitě každý rok přidat v tréninku, aby mu neujel vlak. Triatlon je vytrvalostní sport a

veškerá příprava musí směřovat podle daných objemů a věkových kategorií k vyšší náročnosti a maximálnímu časovému využití dne. Je dobré probrat se svěřencem podrobně po minutách den, od ranního vstávání po večerní usínání. Ideální varianta trenéra obojživelníka, který je zdatný ve všech třech disciplínách, je málo pravděpodobná. Proto si myslím, že nejlepší řešení je trénování v kombinaci s plaveckým oddílem (plaveckým trenérem) v místě bydliště. Tak to praktikujeme v Prachaticích. Děti chodí 2x3 plavat s plaveckým oddílem a běh s cyklistikou doplňujeme. V zimních měsících přidáváme gymnastiku a kolektivní hry v tělocvičně. Já funguji u plavání jako "specialista technik" (jeden plavecký trénink se zaměřuji na techniku a opravování chyb).

2. Tréninkové prostředí

Nemohu se ubránit dojmu, že tréninkové prostředí (možnosti pro přípravu) ovlivňují výkonnost sportovce z více jak osmdesát procent. Tréninkovým prostředím se rozumí i rodinné zázemí, které má každý jiné, ne vždy ideální. Další důležité atributy, které rozhodují ve prospěch svěřence, je časová dostupnost na sportoviště. Podle mého názoru by bylo utopií, kdyby se některý trenér snažil založit triatlonový oddíl bez krytého plaveckého bazénu dostupného v okruhu 20 km. I když pan trenér Novák s Martinou Sáblíkovou nám všem trenérům předvedl, že když se chce, tak to jde! Rodina a podpora syna, dcery rodiči je nezbytná. Zavedl jsem měsíční sezení s rodiči a tam se jim snažím vysvětlit, jak dál v tréninku.

Musím potvrdit, že se schůzky osvědčily a rodiče díky informacím jsou daleko přístupnější k (např. přidávání tréninkových dávek). V Prachaticích máme výhodu, že bazén, atletický ovál a halu máme tak říkajíc na pětníku. Časové prodlevy přesunem na jednotlivá sportoviště jsou minimální. Dále je výhodou, že máme pestré běžecké terény (kopce, rovina, les, louky). K plavání na volné vodě nám slouží Husinecká přehrada a Křišťanovický rybník (2km a 5 km z od PT). No a na kole můžeme vyrazit do kopců na Libín nebo na roviny k Netolicím.

3. Výběr dětí do tréninkové skupiny

Není lehké si vybrat ty nejlepší, jestli je výběr možný! Ideální výběr do tréninkové skupiny jsou děti přibližně stejné výkonnosti. Věkově bych to viděl, děti od 10 do 15 let. Jak jsem uvedl na začátku, osobně jsem měl štěstí na talentované, inteligentní a motoricky zdatné děti (Debnar, Hlaváčová, Lebeda a Jezlová). Musím zmínit, že jako cvičitel plavání na plavecké škole Prachatice jsem učil plavat hodně šikovných dětí, ale převážně se jednalo o děti z okolních vesnic, a tak jsem je nemohl kontaktovat (jaká škoda!!!). Komplikace s dojížděním na tréninky mi znemožnily podchytit další triatlonisty. Nejsem zastáncem rodičů trenérů vlastních dětí i když (Šárka Záhrobská ??!). Rodiče vždycky budou pohlížet na svěřence (vlastní dítě) jinak než nestranný trenér. I když je triatlon individuální sport, preferuji trénování ve skupině 2-3 triatlonisté přibližně stejné výkonnosti. Něco jiného je vedení kroužku triatlonu se skupinou 20 dětí.

Každý trenér by si měl stanovit cíl

1. Tréninková skupina jako kroužek triatlonu 10 – 15 dětí
2. Tréninková skupina s cílem zařazení do SCM 4 – 5 dětí
3. Individuální svěřenec (reprezentant) 1- 2

Harmonogram tréninkového týdne děti 10-12 let

| | | |
|----|---|--------|
| Po | odpoledne plavání technika | 1h |
| Út | odpoledne kolo cyklistika | 1,5h |
| St | odpoledne běh vytrvalost | 5-8 km |
| Čt | odpoledne gymnastika / plavání rychlost | 1h |
| Pá | odpoledne plavání vytrvalost | 1h |
| So | volno relaxace na kole | |
| Ne | běh - tempová vytrvalost | |

4. Několik dalších postřehů

Dochvilnost a důslednost (postupně odstraňuje chyby v technice plavání, kolo a běh)
 Načasování tréninku podle možností svěřence (tak, aby dítě nepřebíhalo na tr. v časovém stresu).

Jasně a přesně instrukce tréninkové jednotky (u zdatných dle RTC a tréninkového období).

Častý kontakt se svěřencem při tréninku (vizuální i zvukový), nesnáším napsaný trénink na papíře nalepený na bloku a trenér diskutuje s pohlednou plavčicí v plavčíkárně.

Nezbytná pochvala svěřence během tréninku, ale i po tréninku, když je trenér spokojen (podání ruky).

Je hodně věcí, které ovlivňují trénink - tréninkové prostředí. Teplota a čistota vody, déšť, sníh, nekvalitní materiál (kolo, boty, plavecké brýle...) Ovšem nejdůležitější je to živé, trenér a svěřenec. Dobře naladěný trenér, se zájmem omakat trénink stejně poctivě jako jeho svěřenec, má poloviční práci s tréninkovou motivací. Dodnes si pamatuji, jak můj trenér plavání chodil kolem bazénu s dlouhým bidlem a když jsme něco udělali v technice špatně, tak nás úder do kolena, ruky někdy i do hlavy zabolal a bylo jasno (v té době se do určité míry tolerovaly tělesné tresty, rodičům to nevadilo).

5. PLAVÁNÍ

Zahajovací disciplína triatlonu, hodně důležitá. Navíc výuka plaveckého způsobu kraul od neplavce zabere minimálně 10 dvoulekci (1,5 hod. dvoulekce) a začínající plavec si za tuto dobu pouze osvojí určité základy tohoto, v plavání nejrychlejšího, způsobu. Řekl bych, že z hlediska času a náročnosti je výuka plaveckého způsobu kraul alfou a omegou triatlonu.

Nebudu opisovat řadu metodických postupů plaveckého způsobu kraul a začnu od elementárního seznamování s vodou.

První seznamovací hodina

- Oťukneme si svěřence ve vztahu k vodnímu prostředí.
- Foukání do vody, bublání, vydechování pod vodou, nabírání vody do úst a jeho následné vypuzení, otvírání očí pod vodou.
- Skok do vody po nohách, lovení předmětů, plavání pod vodou, proplavování kruhem pod vodou.
- Splývání je nejdůležitější, aby svěřenec dokázal ležet uvolněně s obličejem ve vodě, natažené ruce a nohy (uvolněně). Splývání je pro začátečníky opravdu nejdůležitější.

Jakmile si neplavec uvědomí, že jej voda nadnáší a že se neutopí, máte vyhráno.

Další postup

- Ze splývavé polohy s odrazem od kraje bazénu přidáme pohyb dolních končetin, ruce natažené, obličej ve vodě. Celou metodiku plaveckého způsobu kraul popíšeme ve zvláštní kapitole. V případě, že se pohybujeme směrem dopředu, provádíme pohyb správně. Později použijeme plaveckou destičku a prodlužujeme vzdálenost uplavanou pohybem dolních končetin - umíme kraulové nohy.
- Ze splývavé polohy a po přidání kraulových nohou a s obličejem ve vodě si přidáme nejprve jednu ruku (25m) a potom druhou ruku. Po zvládnutí záběru pravou i levou rukou budeme ruce střídát. Konečný efekt, vodorovná poloha těla, přes splývání přidáme kraulové nohy a potom kraulové ruce - bez dýchání s obyčejem ve vodě. Dýchání si necháme na závěr po zvládnutí pohybu dolních a horních končetin.

Plavecký způsob KRAUL

Nejrychlejší plavecký způsob (100m pod minutu) láká mnoho sportovců. Při tomto plaveckém způsobu si nejvíce pocitově uvědomujeme rychlost. Ovšem jen v případě dokonalého zvládnutí celého plaveckého způsobu. Koordinace u tohoto plaveckého způsobu není tak těžká. Nejobtížnější bývá naučit správné dýchání, a proto věnujeme v každé tréninkové jednotce této části nějakou dobu. Jako u ostatních plaveckých způsobů, tak i u kraulů, si rozložíme techniku na nácvik nohou, rukou a dýchání. Postupujeme pomalu a nepokračujeme dál, pokud plavec nezvládá daný cvik dokonale.

Jestli se vám podaří uplavat bez větších problémů sto metrů s hlavou ve vodě (dýchání do vody) aniž se zadýcháte, můžete si říct, že máte dobře nakročeno ke zvládnutí tohoto nejrychlejšího plaveckého způsobu.

| | |
|-------------|--|
| Poloha těla | Tělo je na hladině v mírně šikmé poloze, hlava je nejvýše a v prodloužení trupu, obličej ve vodě. Hlava temenem protíná vodní hladinu. Poloha těla je ve vertikální rovině stálá, kolem podélné osy je proměnlivá (rozkyv ramen). |
| Pohyb nohou | Nohy provádějí střídavé kopy. Pohyb vychází z kyčlí a přenáší se přes uvolněná kolena na kotníky. Rozsah pohybu je asi 30-50 cm. |
| Pohyb paží | Paže pracují střídavě. Uvolněně napnutá paže se postupně zanořuje prsty, předloktím, loktem a záloktím do vody před ramenem. Záběr se provádí pod tělem, paže se postupně pokrčuje v lokti až do úhlu asi 90 stupňů. V první části záběru paží se plavec přitahuje, v druhé odtlačuje. Z vody se vytahuje nejprve loket, paže se dopředu přenáší mírně ohnutá v lokti uvolněným pohybem. |
| Dýchání | je sladěno s prací paží. Krátký vdech na libovolnou stranu otevřenými ústy na konci záběru a začátku přenášení souhlasně paže. Při záběru stejné paže následuje výdech do vody. |
| Souhra | Nejčastěji se plave šestiúderový kraul, na jeden cyklus paží (záběr pravou a levou) se provádí šest úderů nohou. Práce nohou slouží |

především k udržení polohy těla.

Nejčastější chyby Při vdechu zvedání hlavy vpřed, krátký vdech neúplný výdech, kopy ohnutými nártami, hlava příliš zvednutá, dlaň se při záběru dostává mimo tělo (pod nebo přes osu těla).

Další plavecké způsoby

Je dobré učit souběžně s plaveckým způsobem kraul ostatní plavecké způsoby - znak, prsa, vlnění, delfin (motýlek) pouze okrajově a používat je jako regeneraci, nebo posilování (odstranění svalové disbalance). Důležité upozornění, když si nevíme rady s technikou plaveckého způsobu kraul, požádáme o radu „odborníka“. Je to lepší řešení, než když si váš svěřenec zafixuje kraul s chybou, kterou musíte pracně odstraňovat.

Tréninková jednotka plavání (příklad - pro plavce)

- rozběhání, rozcvičení, protažení 15 minut
- rozplavání 400 m (100 OPZ, 100 vlnění, 100 K a 100Z)
- 10x50 KN (kraulové nohy) 5x s destičkou, 5x bez desky a při nádechu prsový záběr
- 5x 100 KR s piškotem mezi nohama 3x dobíhaně a 2x normálně
- 5x 100 k na čas a 25m meziplavání
- 300 Z ploutve u starších packy
- 300 vyplavání
- poděkování a protažení

V Prachaticích spolupracujeme s plaveckým oddílem, a tak trenér musí být v kontaktu s plaveckým trenérem. Já, jako VTS se při plaveckém tréninku (2x týdně) zaměřuji na techniku a posilování ve vodě.

6. Běh

Běh je přirozený zrychlený pohyb, který se nemusí, jako u plavání (kraul), nijak zvlášť učit. Každý má svůj běžecký styl a jde jen o to, nějak korigovat nedostatky - odraz, poloha a postavení těla, délka kroku a práce rukou. Vytrvalostní běžci (5-10 km) somatotyp 165 výška a 40 kg váha, se nemůžou srovnávat s triatlonisty 185 výška a 75 kg váha. I v tréninku musíme hledat kompromis mezi atletickým tréninkem a tréninkem triatlonisty. Vytrvalostním trénováním se ztrácí rychlost, a tak je nutné do tréninku zařazovat i krátké úseky 150 - 200m. Na atletickém tréninku s Martinem Debnarem byl v Prachaticích Lukáš Kočař z EKOLU a překvapila mě jeho rychlost na 200m běžel s náběhem pod 30s 0:27,5. Jako jeho trenér bych si zakládal právě na rychlosti, kterou bezesporu má, a která rozhoduje v závěru na cílové rovince.

U dětí je důležité najít formu - způsob jak, běhat, aby je to bavilo. Viděl jsem tělocvik u žáků čtvrté třídy, kde 50 % dětí neuběhlo v kuse ani jeden ovál (400 m). Co si budeme namlouvat, děti běhat nebaví. Nebaví je to proto, že se zadýchají a pocity, popadání dechu, píchání v boku, někdy zvracení, nemusím nikomu popisovat. Jak na to?

Je to hodně o pestrosti tréninku. V Prachaticích chodíme na atletický ovál, ale hlavně trénujeme v terénu. Snažím se do tréninku zařadit i gymnastiku (šplhání po stromech), posilování (shyby na větvích stromů). Nezbytná abeceda a vybíhání kopců také zpestří trénink.

Tréninková jednotka běhu:

- Rozběhání 2 km (dráha, ale i terén)
- Rozcvičení 10 - 12 minut
- Atletická ABECEDA
- 4x stupňovanou rovinku (do 80 m), TF 150
- 5x200 m na čas, 200 m mezikus
- Vyklusání
- Protážení TF do 80 T/m

Vzorová tréninková jednotka běhu je pro triatlonisty, kteří zvládají všechny abecední cviky a nemají problém uběhnout 3 km v kuse bez zastavování. Víím, že nemá efekt trénovat u dětí do 10 let vytrvalost. Delším během nad 1 km se snažím zlepšit jejich fyzickou zdatnost. Hlavně dýchací a oběhový systém.

Trénink běhu u začínajících triatlonistů by měl být pozvolný. Nejprve indiánský běh do dvou kilometrů. Postupně přidáváme cviky atletické abecedy. Za měsíc by mohl svěženec uběhnout 2 km v kuse a máme vyhráno. Trénink prokládáme chůzí, cvičením, posilováním a stále kontrolujeme (posloucháme) dech a celkový fyzický stav dítěte. Nenásilnou formou tréninku běhu jsou kolektivní míčové sporty (basket, házená a kopaná). Nemusím připomínat, že v zimním období je ideální běh na lyžích (klasika). Posilujeme ruce a odraz. Běžecký trénink 2x týdně po hodině (do 5 km). Každým rokem přidáváme kilometr. U 15 letých se nemusíme bát 4x v týdnu zařazovat běh včetně tréninku přechodů (cyklistika-běh). V závodním a druhém přípravném období, při častějším běhání úseků, kontrolujeme častěji TF (tepovou frekvenci). Sporttestr není podle mého u dětí do patnácti let nutný.

7. Cyklistika

Mnohdy opomíjená a v našich klimatických podmínkách, z hlediska celoročního trénování, hodně problematická druhá disciplína triatlonu. Mám dojem, že cyklistika baví děti ze všech tří disciplín nejvíc. Je to celkem pochopitelné. U plavání makáte od začátku do konce, u běhu nemáte v závěru moc sil a běžíte do cílové rovinky. Jedině na kole se dá "pošetřit" (jízda z kopce, jízda v háku ...).

V Prachaticích mi s cyklistikou hodně pomáhají senioři.(společné vyjížd'ky) Trénink, střídání ve skupině a výjezdy kopců. Opravdu je výhodou, když děti trénují ve funkčním triatlonovém oddílu. Na druhé straně právě u cyklistiky mohou nejlépe fungovat u dětí rodiče jako trenéři. Jsem zastáncem všestrannosti. Děti by měly umět jak terénní triatlon xterru, tak silniční. Jasný argument, dvě kola pro rodiče, na peněženku pořádné "maso". Ale dá se řešit v oddíle předprodáváním kol.

Trénink cyklistiky je ideální v kombinaci s během - přechody. Každé dítě by mělo mít funkční kolo (hlavně brzdy) a odpovídající výšku rámu k výšce dítěte. Posez a doladění představce, sedlovky, sedačky nechte na odborníkovi. Nášlapy bych řešil po patnáctém roce.

Trénink - cyklistiky

- Společný výjezd 20 km rovina. Skupinka 5-6 ti dětí. Jeden dospělý vepředu druhý v zadu.
- Trénink střídání ve skupině. Prokládáme úseky 500 m 5-8 rychle, 3x100m závěrečný spurt. Tempo udává první cyklista.

- Přechody 3x1000m kolo v kombinaci s 400 m běh na dráze, ale i v terénu.

Hodně se preferuje od měsíce března najíždění kilometrů v teple (Itálie, Španělsko...). Bára Hlaváčová jezdila na cyklistické soustředění s cyklisty z Vimperského gymnázia. Když se nám podaří jarní cyklistické soustředění v teple, tak je to jen ku prospěchu věci. Při tréninku je nejobtížnější, naučit za pohybu nasedání a sesedání z kola (procvičujeme individuálně do nekonečna). Stále se vracíme k práci v depu a ke všemu, co k tomu patří.

Ona konfrontace např. při závodech s plavci, cyklisty a běžci specialisty, kteří nemají zdaleka tak náročnou přípravu, je pro triatlonistu vždy důležitým motivačním prvkem. Uvedu příklad. Martin Debnar, který patřil mezi nejlepší běžce vytrvalce v Jihočeském kraji. Často ty nejlepší i porážel v terénu i na silnici. To samé Bára Hlaváčová - společné cyklistické soustředění s cyklisty z Vimperka.

V letošním roce se mi podařilo zařadit u skupiny dětí sobotní soustředění. Ráno si odplavme, nasedneme na kolo a jedeme k rodičům některého dítěte na chatu 15-20 km. Tam odložíme kola a jdeme běhat. Večer posedíme u ohně a nenásilnou formou rozeberme trénink. Určitě tuto formu přípravy zařadím do tréninku i příští rok. Tato forma sportování (trénování) je mi nejbližší. Nemám rád konfrontační soustředění (SCM) a byrokratické někdy nesmyslné povinnosti.

8. Závěr

Závěrem mohu jen konstatovat, že triatlon je náročný, ale krásný sport. Osobně mám radost, když se na mě někdo obrací s radou či pomocí při tréninku. A mohu též říct, že v Prachaticích se stále rozšiřuje pole tzv. triatlonových "bud'fit'áků". Není to ovšem jen moje zásluha. V Prachaticích se jezdí světová xterra a funguje tady triatlonový oddíl. Semínko triatlonové tradice tady zaselili manželé Grabmüllerovi. Mám radost, že v Jihočeském kraji nám to funguje perfektně. Dala se dohromady parta lidí, kteří si nevadí a je to vidět na Jihočeském poháru v triatlonu, který má 12 závodů po celém JČ kraji.

Ještě víc by mě potěšilo, kdyby se podařilo triatlon prosadit do tělesné výchovy na základních školách. Jsem 100 % přesvědčen, že, jak na prvním, tak i druhém stupni ZŠ, by výuka triatlonu měla v TV své opodstatnění.

Miroslav Lorenc

ŠUTRI Prachatice

V Prachaticích, 24.11.2013