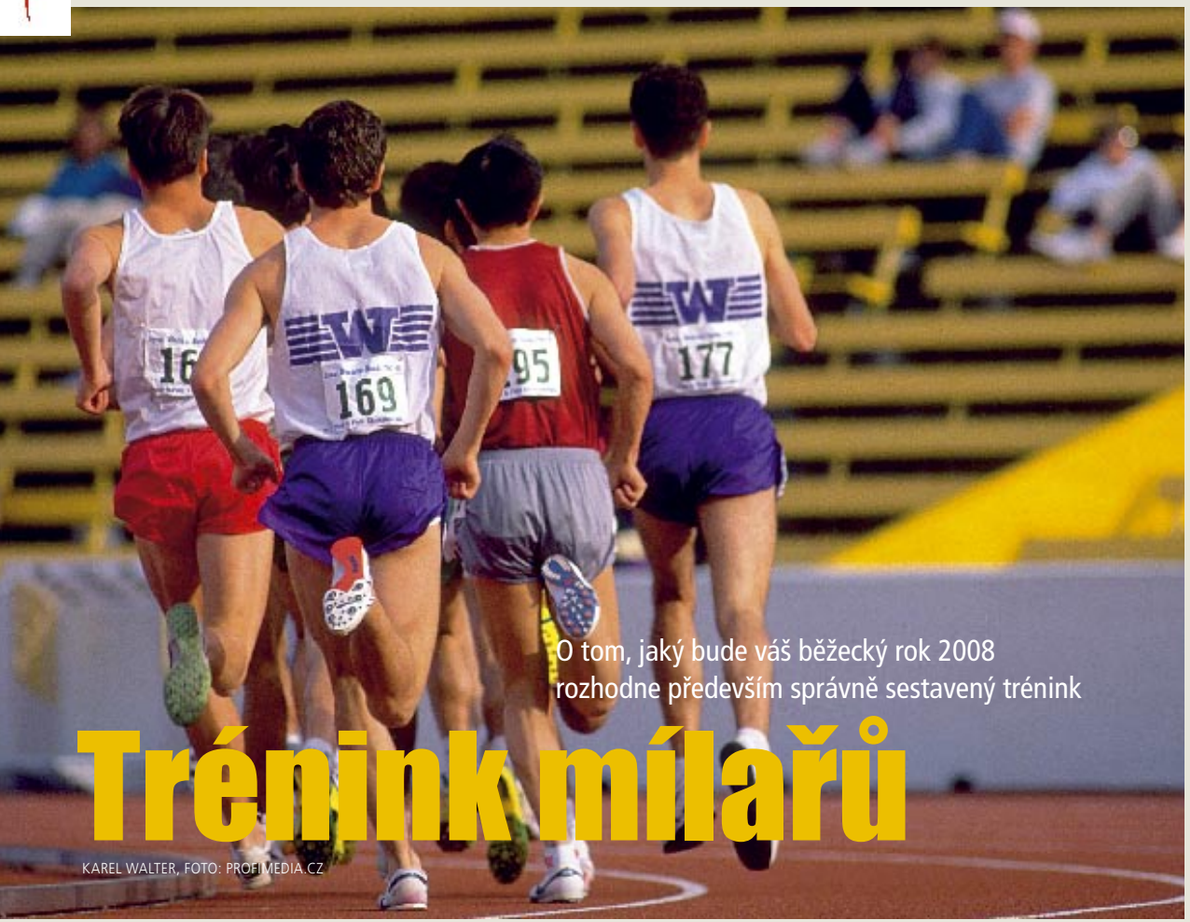

O tom, jaký bude váš běžecký rok 2008 rozhodne především správně sestavený trénink

Trénink mílařů

KAREL WALTER, FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Vaše výkonnost je tvárná a její letošní posun do značné míry záleží na tom, co od sebe očekáváte. Chcete na konci roku 2008 běhat rychleji, a tím zlepšit čas na trati svého oblíbeného závodu? Nebo toužíte přidat pár kilometrů navíc k maximální vzdálenosti, kterou jste schopni uběhnout? Anebo se jen chcete přinutit běhat častěji, a konečně tak zařadit běh do svého pravidelného týdenního rozvrhu? Každý z těchto cílů je nejen chvályhodný, ale především reálný. Jako motivace vám mohou posloužit tipy z mílařského tréninku.

V rámci tréninkového procesu v průběhu roku se standardně používá jednoduché rozdělení sezony na tři období: přípravné, hlavní a přechodné. Spolu s tím, jak se zvyšuje trénovanost, dochází samozřejmě k větší diferenciaci daného ročního cyklu – vrcholoví atleti mívají až jedenáct samostatných etap přípravy. Vše záleží na hlavních cílech sezony, resp. na termínové listině závodníka. Jednotlivé etapy ročního cyklu pak mají svá specifická zaměření.

Přípravné období

Přípravné období se orientuje na komplexní rozvoj pohybových schopností, nácvik základů techniky běhu, rozvoj obecné vytrvalosti, rozvoj síly a posílení vůle a disciplíny. V něm se vytváří základ pro budoucí sportovní výkon. Trénink je náročný, častý a má značný objem. Trénuje se pokud možno v různém prostředí (terén, hory, tělocvična, bazén apod.). V druhé polovině tohoto období se příprava dále specializuje.

Hlavní období

Prvořadým cílem je dosahovat co největší výkonnosti na závodech. Příprava v tomto období je méně namáhavá co do množství, zato je kvalitnější. Při tréninku se snažte o co největší technickou přesnost. Využívá se podobných tréninkových prostředků jako v přípravném období, ale v menším množství. Hlavní součástí tohoto období jsou závody.

Přechodné období

Přechodné období je ta část ročního tréninkového cyklu, v níž se vytváří přechod k dalšímu přípravnému období. Dominuje mu aktivní odpočinek, kterým si jednak udržujete úroveň trénovanosti na relativně vysoké úrovni, jednak si doopravdy oddychnete po závodní sezoně. V této fázi byste si do tréninku měli zařadit doplňkové sporty a kondiční cvičení.

I když nejste profesionální atlet, rozdělení tréninkového roku můžete dodržovat i vy. Příklad: leden až duben – přípravné období, květen až srpen – hlavní období (kombinace několika různě dlouhých závodů), září až prosinec – přechodné období.

Pro trénink mílařů se můžete inspirovat některým ze dvou uvedených tréninkových systémů. Následující pasáž vychází ze studie trenéra ing. Huga Turzy, svěřence Josefa Odložila.

Lydiardův systém

Legendární novozélandský trenér Artur Lydiard pojal rozvoj vytrvalosti a tréninkový systém mílařů zcela novým způsobem. Především ovlivnil rozvoj silové vytrvalosti (výběhy kopců) a rozvinul také intervalovou metodu o nové prvky (rozložené úseky). Ve své dlouhé trenérské kariéře zaznamenal velké množství úspěchů (Peter Snell – světový rekord na 800 m, zlatá medaile na OH v Tokiu 1964, John Walker – světový rekord na 1 míli, zlatá medaile na OH v Montrealu 1976).

Nejobtížnější částí Lydiardova tréninku je bezesporu trénink v kopcích založený na vybíhání svahů o různé délce a sklonu. Svahy mají mít rovný travnatý povrch a vybíhají se po špičkách, s důrazem na maximální zdvih kolen. Důležitější je správné technické provedení, teprve na druhém místě je čas.

U Lydiardových svěřenců se většinou jednalo o vybíhání půl míle dlouhého svahu se sklonem asi 3°. Po výběhu následoval lehký klus asi půl míle, který sloužil k uvolnění. Následoval seběh z kopce s maximální délkou kroku při udržení perfektní uvolněnosti. Tím se rozvíjí nejen rychlost, ale zároveň se posilují břišní svaly. Po seběhu přišlo vyklusání a série krátkých sprintů (např. 3 × 200 m v 1. sérii, 6 × 50 m ve 2. sérii atd.).

Celkem se absolvovaly čtyři série. Počet naběhaných kilometrů se tak v jedné tréninkové jednotce vyšplhal přibližně na 16 km, ovšem v neobyčejně vysoké intenzitě. Po tomto období následovala rychlostní příprava na dráze. V týdenních cyklech se v ní střídal rozvoj rychlostní vytrvalosti s rozvojem speciálního tempa a tempové vytrvalosti.

Specifikem Lydiardova systému je kromě běhů do kopce také zařazení tzv. rozložených úseků. Jde o úseky dlouhé až 2 míle (běží se střídavě 40–50 m závodním tempem a 50–60 m lehce) a úseky do 800 m (500 m závodním tempem a 300 m lehce). S postupem přípravy se průběžně zvyšovala rychlost obou fází těchto rozložených úseků.

Arthur Lydiard zemřel 11. prosince 2004 ve věku 87 let a patří k největším atletickým trenérům všech dob. S jeho trenérskými metodami se můžete hlouběji seznámit v jeho zřejmě největším díle Run to the Top (1962, 1997). Více na www.lydiard.co.nz.

Fišerův systém

Český trenér Ladislav Fišer navázal na tradice české běžecké školy představované především Emilem Zátopkem a dokonale propracoval intervalovou metodu tréninku. Využil přitom svůj výjimečný cit pro nejdůležitější faktory ovlivňující vlastní výkon a mimo jiné se soustředil na délku zotavovacích fází mezi úseky a sériemi.

U tohoto systému se zohledňují rychlosti úseků, délka intervalů a způsob odpočinku v postupující přípravě, ale i typ běžce (typ rychlostní, speciální, vytrvalý). Přitom se průběžně zvyšuje rychlost v jednotlivých úsecích a mění se způsob odpočinku.

Veďte si tréninkový deník. Pomůže vám v motivaci, a pokud vydržíte trénovat i napřesrok, můžete si výsledky porovnat!

Ladislav Fišer díky svému tréninkovému systému vyslal do světa množství úspěšných atletů. Z největších úspěchů Fišerových svěřenců ve světovém měřítku můžeme jmenovat alespoň světové rekordy Stanislava Jungwirtha na 1000 m – 2:21,2 (1952) – a 1500 m – 3:38,1 (1957).

Fišerův systém umožňuje plánovitost a posloupnost. Tréninkový rok dělí podobně jako Lydiard na:

- **období přechodné**
- **období zimní přípravy**
- **období jarní přípravy**
- **období kontrolní**
- **období závodní**

Rozvoj speciálního tempa získává převahu v přípravném období – až 40 % u vrcholových běžců. U mladších běžců je procento nižší ve prospěch rychlostní vytrvalosti.

Podle Fišera má vyspělý půlkař (tedy běžec na vzdálenost půl míle) dělit trénink ve finální fázi přípravy asi takto: **40 % speciální tempo, 20 % rychlostní vytrvalost, 15 % absolutní rychlost, 20 % tempová vytrvalost a 5 % na udržení obecné vytrvalosti.**

Podle Fišera vede cesta ke zvýšení výkonu přes vhodně prováděný rozvoj speciálního tempa. Při ostrém tréninku speciálního tempa má činit meziklus až 200 % délky úseku a objem má být 2,5–3násobek závodní tratě. V závislosti na období, stupni trénovanosti a typu běžce se meziklus postupně zkracuje. Postupně klesá kvantita (80 %), ale intenzita práce roste až na 100 %. Závodník se pak testuje na podpůrných tratích: 300

Struktura celoroční přípravy špičkového mílaře dle Lydiarda:

Období	Doba trvání	Kilometráž	Počet opakování
I. Objemová příprava	10 týdnů	1700 km	
II. Hill training*	6 týdnů	400–500 km	4 × týdně
III. Speciální trénink	12 týdnů	1300 km	
IV. Závodní období	16 týdnů	1300 km	
V. Přechodné období**	8 týdnů	800 km	
Celkem	52 týdnů	5600 km	

* Hill training = trénink silové vytrvalosti v kopcích
** Krosy, závody na silnici

Náplní Michala Šnebergera v závodním období je být v čele

Jak trénuje Michal Šneberger

Konkrétní rozčlenění celoročního tréninkového cyklu můžeme ukázat na příkladu našeho nejlepšího mílaře současnosti Michala Šnebergera. V tabulce najdete harmonogram jeho celoroční přípravy na sezonu 2003, v níž posunul svůj osobní rekord na trati 1500 m na 3:37,10. Jedná se o výtažek z práce Jan Kervitcera ml., v níž je porovnána příprava Michala Šnebergera s Janem Kubistou, držitelem českého rekordu na 1500 m.
Osobním trenérem Michala je pan Josef Vedra, dříve výborný mílař, dnes úspěšný trenér, který vedl například i bronzového medailistu na 800 m z ME 1998 v Budapešti Lukáše Vydru.
V uvedeném modelu se počítá s absolvováním halové sezony.

1. PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ I (zimní, 13 týdnů)
Etapa všeobecné přípravy (14. 10.–8. 12., 8 týdnů)
Etapa speciální přípravy (9. 12.–19. 1., 5 týdnů)

2. ZÁVODNÍ OBDOBÍ I
(zimní 20. 1.–16. 3., 8 týdnů)

3. PŘECHODNÉ OBDOBÍ I
(jarní 17. 3.–23. 3., 1 týden)

4. PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ II (letní, 9 týdnů)
Etapa všeobecné přípravy (23. 3.–27. 4., 5 týdnů)
Etapa speciální přípravy (28. 4.–25. 5., 4 týdny)

5. ZÁVODNÍ OBDOBÍ II
(letní, 17 týdnů)
Etapa rozvoje a udržení sportovní formy I (26. 5.–13. 7., 7 týdnů)
Etapa zkrácené všeobecné přípravy (14. 7.–27. 7., 2 týdny)
Etapa zkrácené speciální přípravy (28. 7.–17. 8., 3 týdny)
Etapa rozvoje a udržení sportovní formy II (18. 8.–21. 9., 5 týdnů)

6. PŘECHODNÉ OBDOBÍ II
(podzimní 22. 9.–12. 10., 3 týdny)

– 600 – 1200 – 2000 m. Podle výsledků a vzájemného poměru jednotlivých výkonnostních složek se mohou ještě provést poslední korektury v tréninku před zahájením sezony. Poměr těchto výkonnostních složek je v každém výkonnostním vývoji závodníka jiný. Chyby v tréninku vedou k porušení rovnováhy mezi těmito složkami a mají za následek, že jedna jde do popředí a druhá je pak v útlumu.

Mílařův rok

Zimní přípravné období

Je zřejmé, že po sezoně je pro každého běžce důležité utlumení či úplné vysazení veškeré pohybové aktivity. Je to období, kdy je čas na léčbu různých zdravotních neduhů. Jako nejlepší tréninkový prostředek na udržení kondice se v těchto dnech doporučuje plavání. Toto období by mělo trvat alespoň dva týdny, aby si organismus odpočinul i po stránce psychické a do nového přípravného období šel závodník opět stoprocentně motivován. Výborné je zařazení lázeňských procedur. Po přechodném období navazuje zimní přípravné období.

V první části zimního přípravného období (říjen až prosinec) by mělo dojít k optimálnímu rozvoji obecné vytrvalosti a k rozvoji celkové síly a kondice. U atleta by se měl vytvořit takový základ, aby z něho mohl čerpat po celý zbytek sezony. Následně se pozornost zaměřuje na rozvoj tempové vytrvalosti, i když rozvoj obecné vytrvalosti je i nadále velmi důležitý.

Pro toto období je také klíčový rozvoj speciální síly – míní se tím výbíhání a skákání svahů. Tento prostředek nesmí v zimní přípravě chybět a míru zvládnutí těchto kvalitních „laktátových" tréninků je možné dát do přímé souvislosti s následným výsledkem v sezoně (doporučujeme zařazovat i 2 – 3× týdně!).

Jako další prostředek rozvoje speciální, resp. vytrvalostní síly se především v druhé polovině zimního přípravného období (leden, únor), s úspěchem používá běh na lyžích. Soustředění na běžkách může trvat i několik týdnů. Nemělo by se však zapomínat také na rozvoj rychlostních schopností, např. formou opakovaných startů v tělocvičně, běžeckých, odrazových či frekvenčních cvičení.

Trénink zaměřený na rozvoj rychlostních schopností by měl být v průběhu zimy zařazován 1–2× týdně aby nedošlo k jejich útlumu. Přirozenou součást tohoto období tvoří posilování dolních končetin, obecné posilování a kruhový trénink.

Listopad, prosinec

Hlavním úkolem je rozvoj obecné vytrvalosti, rozvoj síly a celkové tělesné kondice a konečně rozvoj pohyblivosti a obratnosti. K tomu se dále připojuje rychlostně-vytrvalostní tempová průprava.

Obecná vytrvalost
Jako tréninkový prostředek se využívají volné běhy v terénu na velkou vzdálenost. Souvislý úsek by se měl pohybovat nad 10 km, není výjimkou vzdálenost 15 km a delší. Běhat by se mělo nejlépe na měkkém, rovném podkladě v kopcovitém nebo mírně kopcovitém terénu.

Obecná síla
Používá se cvičení s vahou lidského těla, plnými míči, s lehkými činkami, cvičení s těžkou činkou, cvičení na gymnastickém nářadí, šplh na laně, na tyči, kruhový trénink…

Pružnost a obratnost, odrazová síla
Nejlepší jsou násobené skoky, odpichy, skokanské schody, amortizační přeskoky přes překážky, koordinační cvičení přes překážky apod.

Rychlostně-tempová průprava
Pokud to umožňuje počasí, běhají se na dráze 60 až 80 m dlouhé úseky (max. 400 m). Současně se v hale nebo tělocvičně trénuje rychlost formou frekvenčních cvičení a startů z různých poloh na povel.

Tempová vytrvalost
Úseky jsou 2 až 4 km dlouhé, v sérii 2–4 opakování. Kilometráž jedné tréninkové jednotky by měla s rozklusáním, rovinkami a vyklusáním přesáhnout 10 km. Dbá se na to, aby tepová frekvence v průběhu tréninku nepřekonala tepovou frekvenci anaerobního prahu.

Dalším způsobem, jak rozvíjet tempovou vytrvalost, je opakování kratších, cca 200metrových úseků bez meziklusu či s meziklusem, série jsou odděleny chůzí. Většinou se jedná o 4–6 úseků ve 2–3 sériích. Dávkování záleží na zvoleném tempu a úrovni běžce.

Leden, únor

V těchto měsících je hlavním úkolem rozvoj tempové vytrvalosti, rozvoj obecné vytrvalosti a rozvoj speciální síly. K tomu nesmíme zapomínat na rozvoj tempově-rychlostní průpravy, rozvoj akcelerace a maximální rychlosti a pozvolna se do přípravy začínají zařazovat také tréninky na rozvoj speciálního tempa.

Tempová vytrvalost
Zařazuje se přibližně 8–12 úseků v délce 200 m se stejně dlouhým meziklusem v rychlosti tempa na 1500 metrů až 3 km nebo opakované 1km až 2km úseky, které se mohou v sérii postupně zkracovat s meziklusem i bez. Podobných alternativ je daleko více.

Obecná vytrvalost
Dlouhotrvající souvislý běh nejlépe v kopcovitém terénu kolem 12–15 km minimálně 1× týdně, případně běh na lyžích (do týdenní kilometráže v tréninkovém deníku uvádíme 60–70 % naježděných kilometrů podle intenzity běhu).

Speciální síla
Jako tréninkový prostředek slouží vybíhání svahů v sériích, zpočátku delší (200–300 m), postupně zkracované s vyšší rychlostí. Sklon je optimální s důrazem na zachování takzvaného běžeckého luku (ostré koleno, odraz přes přední polovinu chodidla, protlačení pánve vpřed).

Dalším prostředkem na rozvoj speciální síly jsou speciální běžecká cvičení, běh nebo skákání po schodech s vestou či bez, tažení pneumatiky za sebou (40–100 m s mezichůzí), celkem kolem 800–1000 metrů.

Rychlostní vytrvalost (únor)
Např. šest až osm úseků s délkou 80–120 m úsilím běhu na 400 metrů.

Speciální tempo (únor)
Např. opakované rovinky se submaximálním úsilím (úsilí běhu pod hranicí maxima) s meziklusem či bez (až 1000 m), nebo úseky 150 až 200 m s meziklusem o polovinu delším.

Zvláštnosti tréninku žen

Tato pasáž vychází ze studie trenéra PhDr. Pavola Gleska, CSc.

Stejně jako u mužů je sportovní trénink u žen zaměřen na dosažení maximálního sportovního výkonu. Ženský organismus se však liší od mužského v oblasti morfologické (stavba těla), funkční, motorické i psychické. Všechny tyto aspekty se v tréninku musí bezpodmínečně respektovat.

Zaostávání výkonnosti žen za výkonností mužů má mnoho příčin. Ženy mají v průměru o 7 % nižší tělesnou výšku a o 18 % menší hmotnost než muži. Navíc mají pouze 33 % svalové hmoty z celkové hmotnosti těla (muži 45 %).

Poloha pánve u žen snižuje těžiště, mění úhly krčku stehenních kostí a určuje také menší pákový přenos z pánve na dolní končetiny. Uspořádání hrudníku a trupu vede k tomu, že žena využívá méně svalstva trupu. Svalová soustava žen není tak rozvinutá jako mužů, má menší tonus a méně reaguje na tréninkové zatížení. Důvodem je mimo jiné nižší (asi desetinový) obsah mužského pohlavního hormonu testosteronu, díky kterému jsou muži schopni daleko lépe regenerovat, a tím celkově zvládat tréninkovou zátěž. Svalová síla žen tréninkem vzrůstá jen o 20–32 %, přičemž muži jsou schopni dostat se tréninkem až na 45–60 %.

Další podstatné rozdíly jsou v činnosti srdeční a oběhové, ve vitální kapacitě plic i v objemu hrudníku. Ženy musí podle tepového indexu (počet tepů na jeden kpm/s) zvýšit tepovou frekvenci na týž výkon o 80 % více než muži. Nervová soustava žen reaguje živěji než u mužů, což se připisuje hormonální činnosti pohlavních žláz, a tím je také kolísání tělesné a duševní výkonnosti atletek větší.

Respekt k přírodnímu cyklu

Významný vliv na aktivní sportovní činnost u žen má průběh menzesu. Přitom pochopitelně nejde o lokální proces, ale o cyklické změny v ženském organismu jako celku. V době menstruace má 22 % žen lepší, 58 % horší a 20 % stejný výkon. Výzkumy zjistily, že výkonnost ženy je zmenšena už den před začátkem menstruace, od 4. dne se začíná výkonnost zvyšovat a vrcholu dosahuje v prvním a druhém týdnu po menstruaci. Z metodického hlediska se tudíž doporučuje v době menzesu tréninkovou zátěž citlivě upravovat.

Je jistě nesprávné postupovat u žen v honbě za lepší výkonností zvyšováním intenzity a objemu tréninkové zátěže. U žen je třeba daleko více hledat cestu ve výběru vhodných tréninkových prostředků (pozn.: nesouvisí to s tréninkem mílařů).

Doporučuje se, aby při rozvoji silových schopností ženy vykonávaly co nejméně cvičení se zátěží vestoje (zvyšuje se tlak na pánevní dno) a zaměřovaly se spíše na cvičení vsedě nebo v lehu. Používaní kvalitních trenažérů umožňuje cvičit s fixací pánve a zad.

Dávkování tréninkového zatížení žen v rozvoji rychlosti, a to zejména při běžeckých cvičeních s optimální nebo maximální rychlostí, je alfou a omegou sprinterského tréninku. Kopírování tréninku v této oblasti od mužských protějšků může vést k ustrnutí ve vývoji rychlosti. *R*

Jinak stavěná těla a odlišné reakce na zátěž vyžadují, aby muži a ženy měli rozdílný trénink