

A detailed topographic map of a mountainous region, likely in the Czech Republic, showing contour lines, rivers, and various geographical features. The map is oriented with North at the top. The text is centered over a relatively flat area of the map.

# Běžecký trénink

**Školení trenérů T3 - Libuň, 21. 1. 2017**



# Co nás čeká?

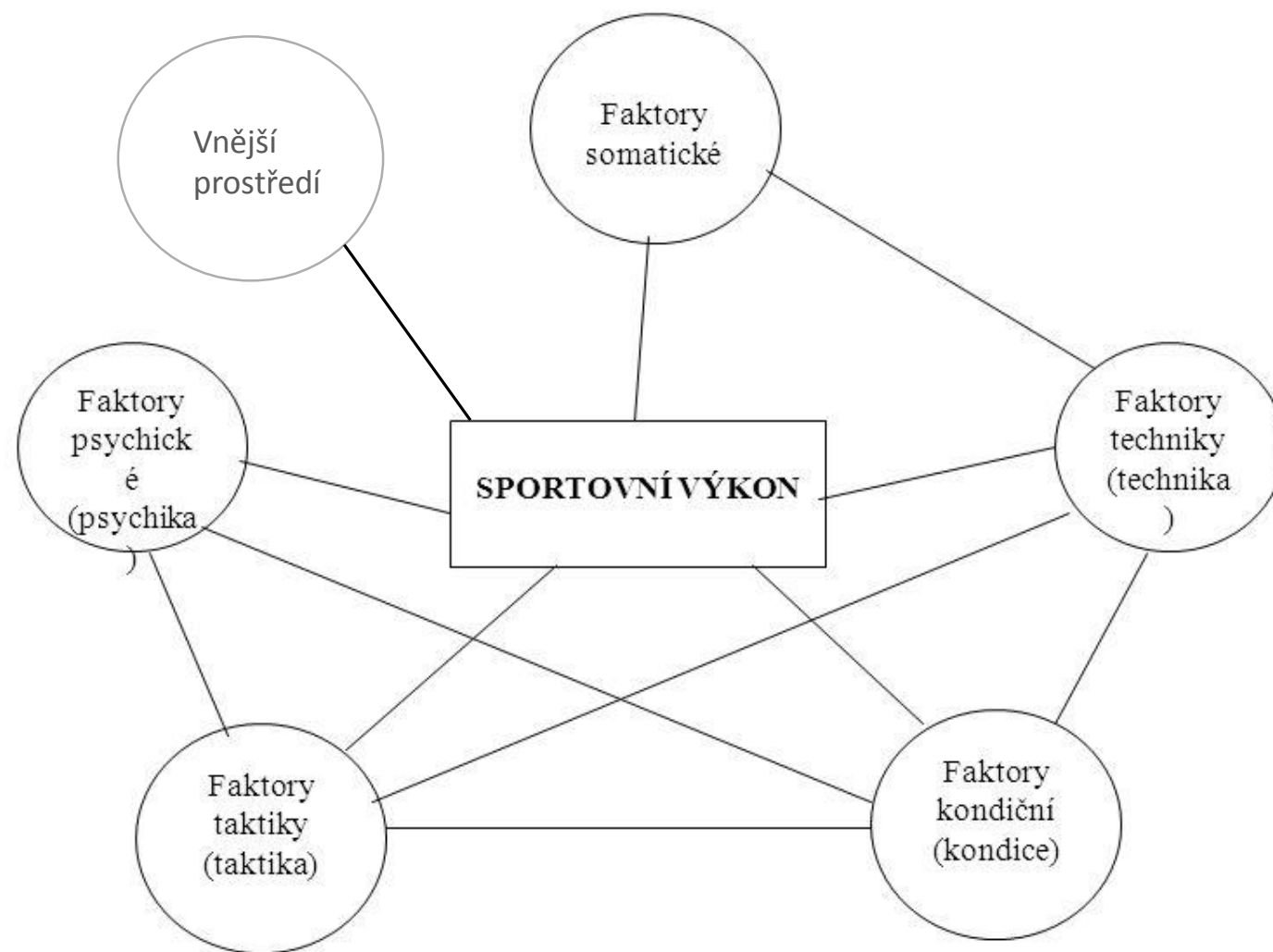
- Teorie

- Proč? Jak? Kde? Typy? Proč?
- Žactvo x dospělí
- Tréninková / závodní jednotka

- Praxe

- Běžecká technika









# Proč?

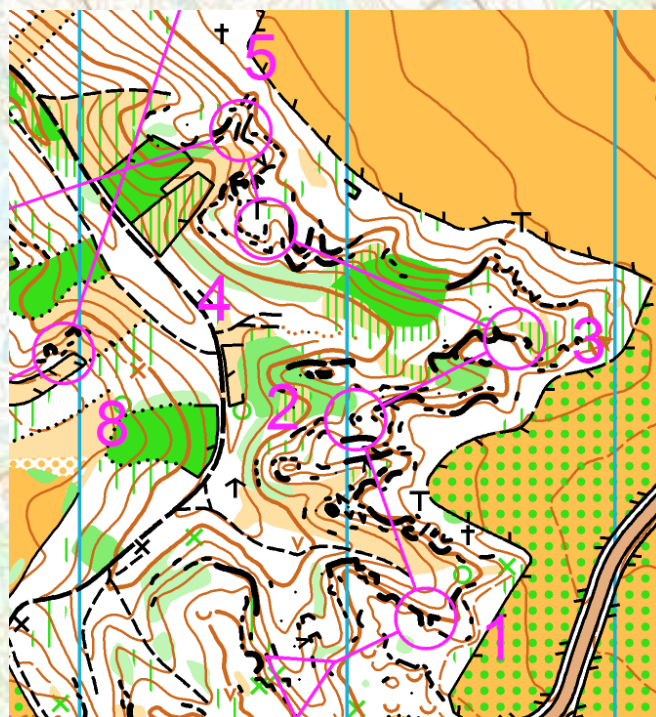
- Trénujeme, abychom se zlepšovali
- K dosažení stanoveného cíle
- Radost z pohybu
- Zdravotní prevence
- Odbourávání stresu
- Kolektiv





# Co? Kdy? Metody? Kolik?

Závodní



Předzávodní



Přechodné





# Předzávodní období

- Leden – duben
- Vysoký objem a intenzita
- Kontrolní starty
- Vytvořit si běžecký fond, ze kterého budu čerpat v závodním období
- Metody
  - Souvislá
  - Střídává - fartlek



# Souvislá metoda

- Střední intenzita
- Minimálně 30 minut
- Postupně navyšovat
- Terén x silnice
- Tempový běh



# Střídavá metoda - fartlek

- Změna tempa – nezastavovat!
- Pravidelná
  - 3' rychle – 3' volně (10 opakování)
- Stupňovaný
  - 4,20' - 4,00' - 3,40' - 3,20' (pauza / 1 minuta 5')
  - 20' - 15' - 10' - 5'
- Pocitový běh
  - Zařazení prvku pro "rozbití" monotónnosti (schody, kopce, obtížnější terén, seběhy)



# Závodní období

- Cíl - podat co nejlepší výkon
- Udržet - vyladit formu
- Lze zařadit i rozvíjející mikrocyklus
- Intervalové metody
- "Kolečka"
- "Kopce"
- "Seběhy"



# Intervalové metody

- Trénink ve velmi vysoké intenzitě
- Střídání intervalů: běh x pauza
- Pauza - nesmí dojít k úplnému zotavení!!!
  - Pauza vyplněna např. protahováním
- Proměnné:
  - Délka / trvání běžeckých úseků
  - Počet běžeckých úseků
  - Délka přestávek a jejich charakter
- Forma tzv. sériový trénink
  - Mezi úsekama kratší pauza, delší pak mezi sériema



# Intervalové metody - pokračování

- Opakovaná metoda
  - 10 x 200 m, pauza 30''; 2 série - mezi 3'
  - 10 x 400m, pauza 2'
  - 5 x 800m, pauza 3'
- Vzestupná série
  - 200m – 300m – 400m – 500m, pauza 30'', 3 série - 3' pauza
- Sestupná série
  - 600m – 500m – 400m – 300m, pauza 30'', 3 série - 3' pauza
- Pyramida
  - 200m – 300m – 1000m – 300m – 200m, pauza 45'', 2 série, 3' pauza



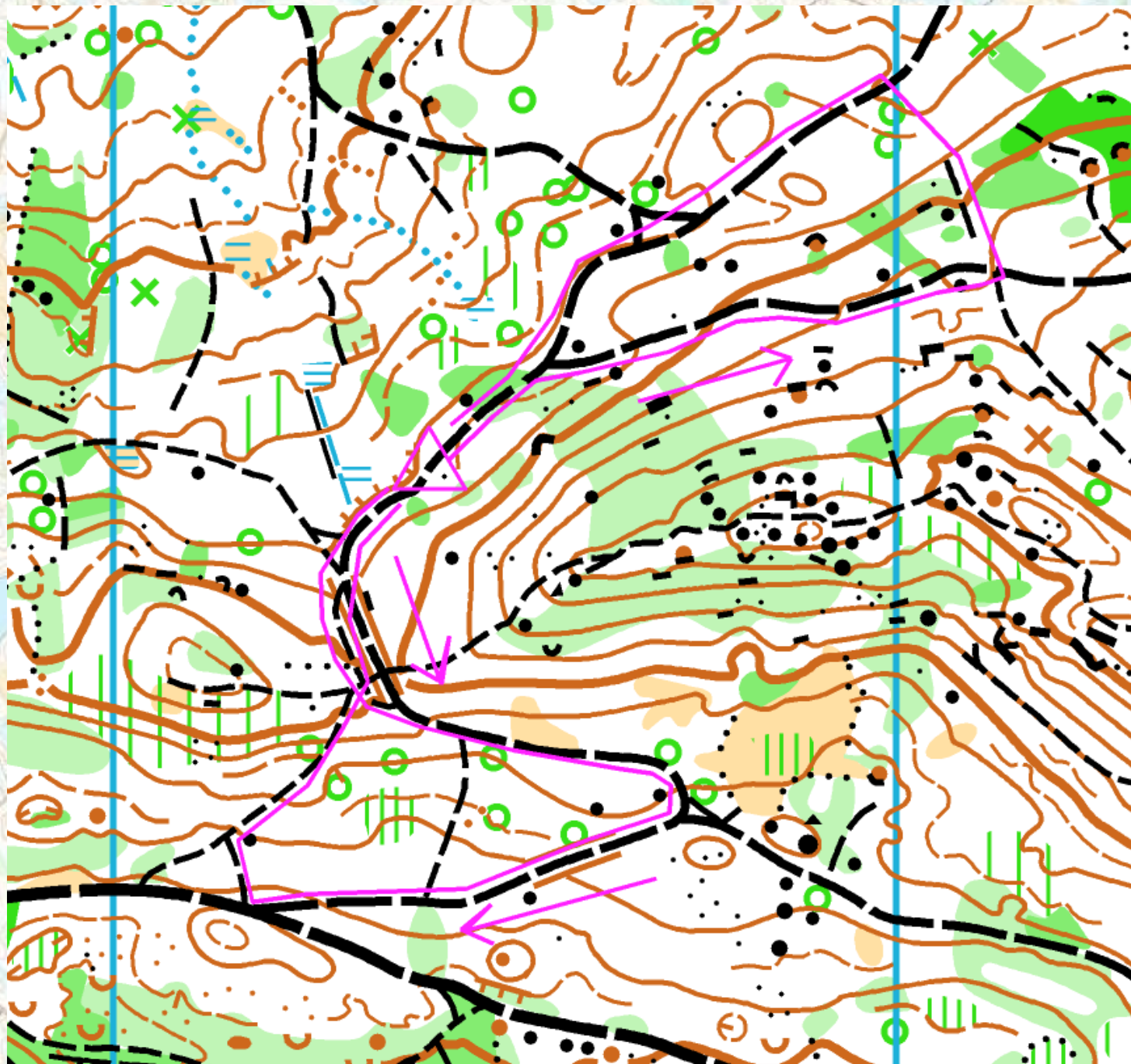
# Emil Zátopek



10x 200m – 20x 400m – 10x 200m



Kolečka





# Kontrolní běhy

- Proč?
  - Zjistit, zda dochází ke zlepšení ve výkonnosti
- Kdy?
  - Ve druhé části přípravného období
- Co když se výkonnost nezlepšuje
  - Srovnat tréninkový plán s realitou a dle toho upravit následující tréninkový proces
- Typy
  - Tréninkový závod
  - Coopřův běh
  - Hladký závod (5km, 10km, apod.)
  - Tréninkové kolečko



# Přechodné období

- Odpočinek neznamená nic nedělat
- Odpočinout jak po fyzické, tak psychické stránce
- Bežecký trénink v nízkých intenzitách
- Zařadit i jiné sporty





# Emil Wingstedt

## přípravné období

PO		posilování
UT	mapa middle nebo intervaly, vysoká intenzita	mapa middle nebo intervaly, vysoká intenzita
ST	delší běh 2-2.5h v lese	
CT	mapa middle, vys. intenzita	intervaly
PA		posilování
SO	mapa cca 60min nebo intervaly; vysoká intenzita	
NE	delší běh 2-2.5h v lese	

"Pěkný tréninkový týden, který používám pro přípravné období od roku 2002. Vždy jedna mapa a jedny intervaly v úterý a čtvrtek. Dlouhé běhy s mapou. Jen 9 fází, ale vysoká kvalita."





# Emil Wingstedt

**týden 28, 2006**

PO		posilování
UT	sprint, vysoká intenzita	4x 5' běhátko
ST	6x 4' na okruhu v lese	
CT	5x 4' na okruhu v lese	4x 5:30 na pilinovce
PA	volno	
SO	5x 4' na okruhu v lese	
NE	výběhy do kopce 8x 2'	výběhy do kopce 8x 2'

**týden 16, 2006**

PO	volno, odpočinek	
UT		4x 5' výběhy do kopce rychle, cesta 75m přev.
ST	3x 5' na běhátku stupňovaně	NOB 70min svižně
CT		posilování + spinning 40 min "na půl plynu"
PA	3x 6-5:30 intervaly, pilinovka	
SO	závod Elitserie middle	
NE	závod Elitserie long	

"Ladění formy na MS."

"Tréninkový týden v průběhu závodní sezóny. Pokouším se zachovat intenzitu a odebrat dlouhé běhy. Na závodech jsem neměl kdovíjakou formu, ale tu jsem měl potom na ME o několik týdnů později."

[http://repreob.hyperlink.cz/repre/doc/pdf/wingstedt\\_09.pdf](http://repreob.hyperlink.cz/repre/doc/pdf/wingstedt_09.pdf)



Kolik?





# Rychlostní bariéra

- Situace, kdy svěřenec chce sebevíc, ale bežecky se mu nedaří posunout dále
- Řešení
  - Ulehčit provádění pohybu (běh z kopce)
  - Vyhasnout





# Žactvo x dospělí

- Koncepty
  - Raná specializace
  - Trénink přiměřený věku
- Žactvo
  - Především problém s motivací!!
  - Všestrannost
  - Důraz na prožitek z pohybu
  - Cvičení formou hry, různých soutěží
    - Štafetové závody
    - Starty z různých poloh
    - Překážkové běhy
    - Člunkové běhy



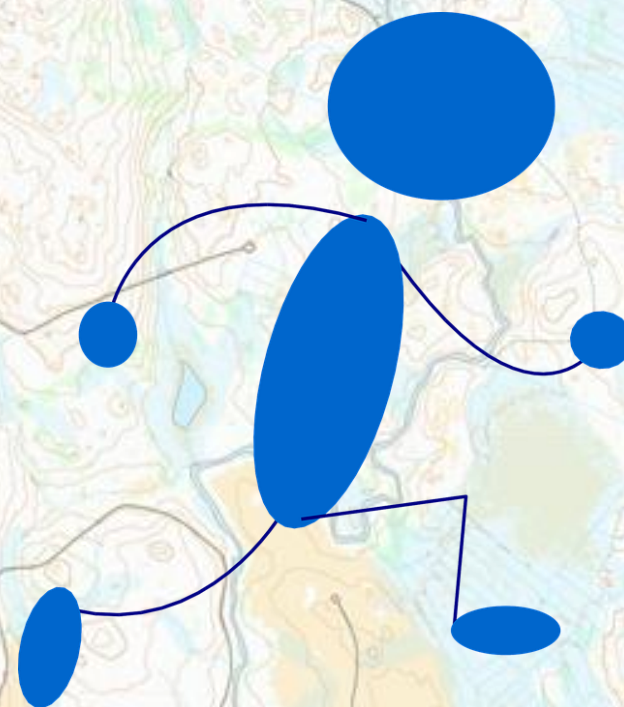
# Tréninková / závodní jednotka

- Fáze

- Přípravná část
- Hlavní část
- Závěrečná část

- Před každým tréninkem!

- Uvědomit si že jsem na tréninku
- Proč tam jsem, co chci natrénovat
- Já nebo trenér





# Přípravná fáze

- Příprava organismu na hlavní tréninkový motiv
- Úkoly:
  - Záhřát, aktivizovat svalstvo
  - Protáhnout svalstvo (prevence před zraněním, větší rozsah pohybu)
- Fáze
  - Rozklus (6 – 8 minut)
  - Statická cvičení (stretching)
  - Dynamická cvičení (stretching)
  - ABS, SBC
  - Rovinky



# Hlavní a závěrečná část

- Hlavní část
  - Vlastní tréninkový motiv
- Závěrečná část
- Úkol
  - Zklidnění organismu
  - Výklus (minimálně několik minut)
  - Pasivní stretching
    - Lukáš Bauer „*protahení po zátěži je důležitější než před zátěží*“



# Literatura

- Metodické dopisy:
  - <http://www.orientacnibeh.cz/metodicka-komise-ob/metodicke-dopisy>
- Přednášky ze seminářů a školení:
  - <http://www.orientacnibeh.cz/metodicka-komise-ob/prednasky-ze-seminaru-a-skoleni>
- Perič, Dovalil: Sportovní trénink
- Vindušková: Abeceda atletického trenéra
- Millerová, a kol: Základy atletického tréninku