

TRÉNINK

úvod, obecné principy, trocha filosofie

Marek Cahel

Školení T2 - 19. 2. 2016, Zderaz

Školení T3 - Vracov, 28. - 30. 10. 2016

Faktory výkonu v OB

- **Fyzické/fyziologické** - vytrvalost, rychlost, síla, obratnost, pohyblivost, koordinace, ekonomika běhu ...
- **Technicko/taktické** - navigační techniky, navigační plánování
- **Psychické** - motivace, zkušenosti, nervozita, sebedůvěra, adaptace, rozvaha, připravenost, ...
- **Ostatní**
 - somatické - výška, hmotnost, skladba svalových vláken
 - podmínky - zázemí, rodina, finance, škola, povolání, volný čas ...
 - věk, zdravotní stav

Tréninková jednotka

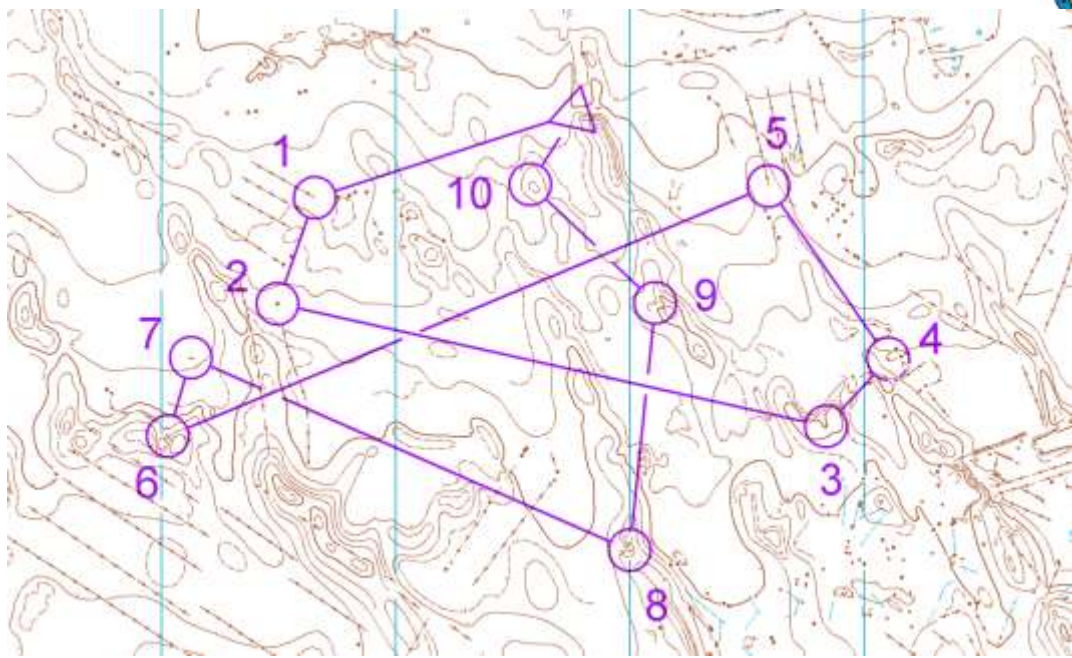
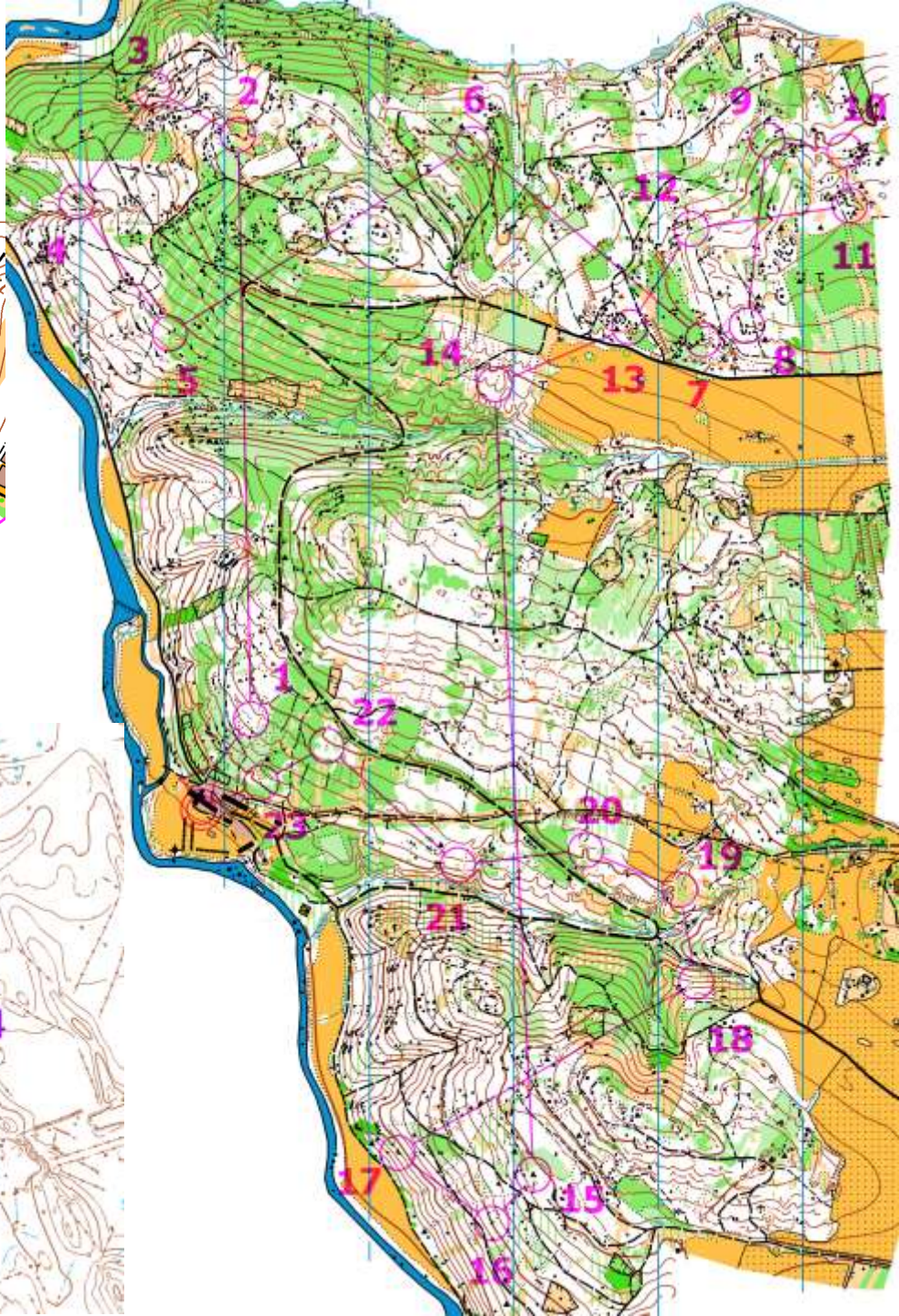
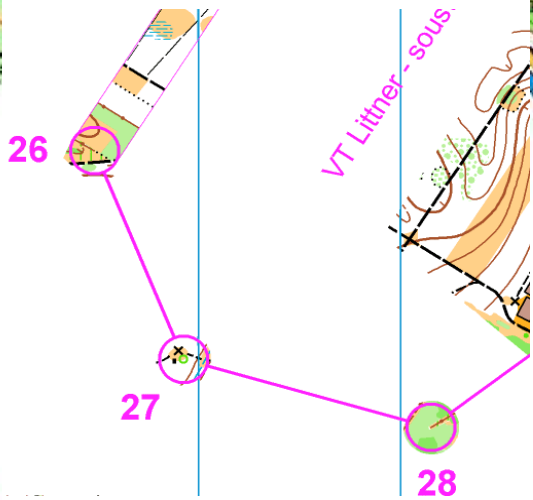
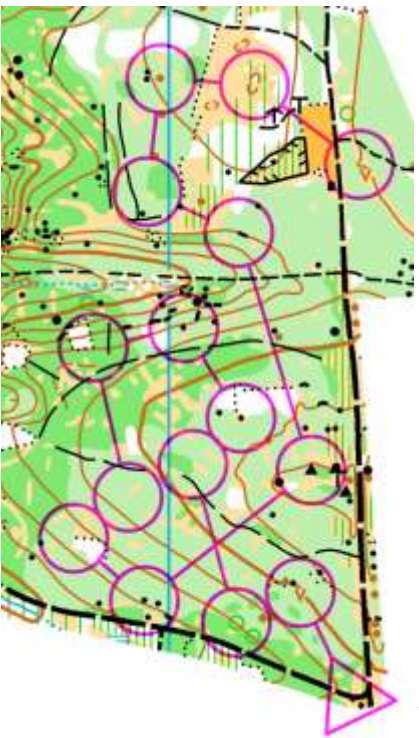
3 fáze TJ (před - zátěž - po):

- fyziologický pohled
- psychické hledisko

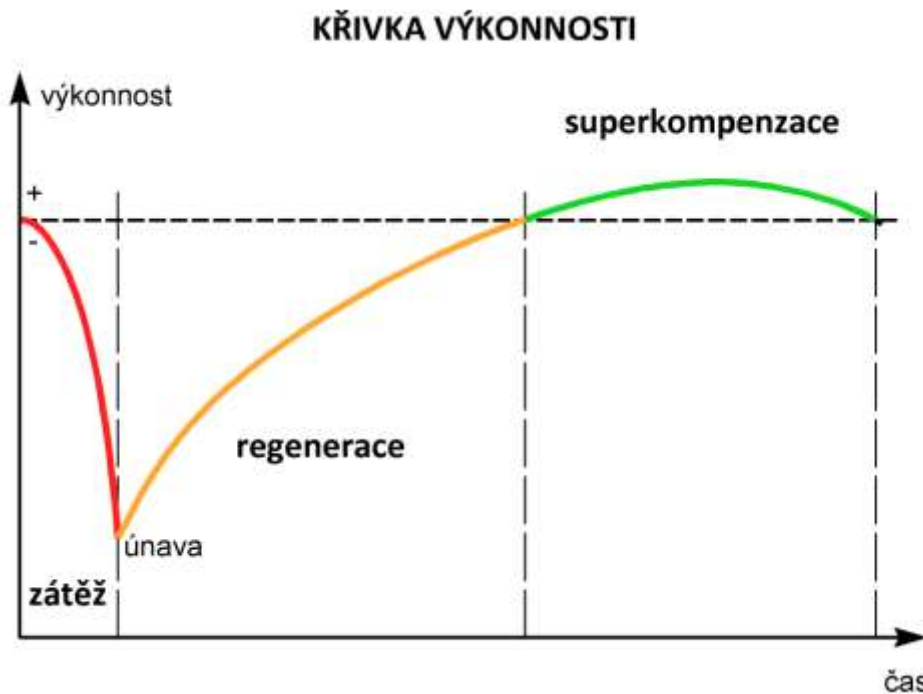
vliv a záběr jedné tréninkové fáze:

- rozsah TJ - trénink jednotlivých složek výkonu
- selektivní zaměření na určitou složku výkonu

Rozsah činností



TJ - fyziologický pohled



• rozcvičení

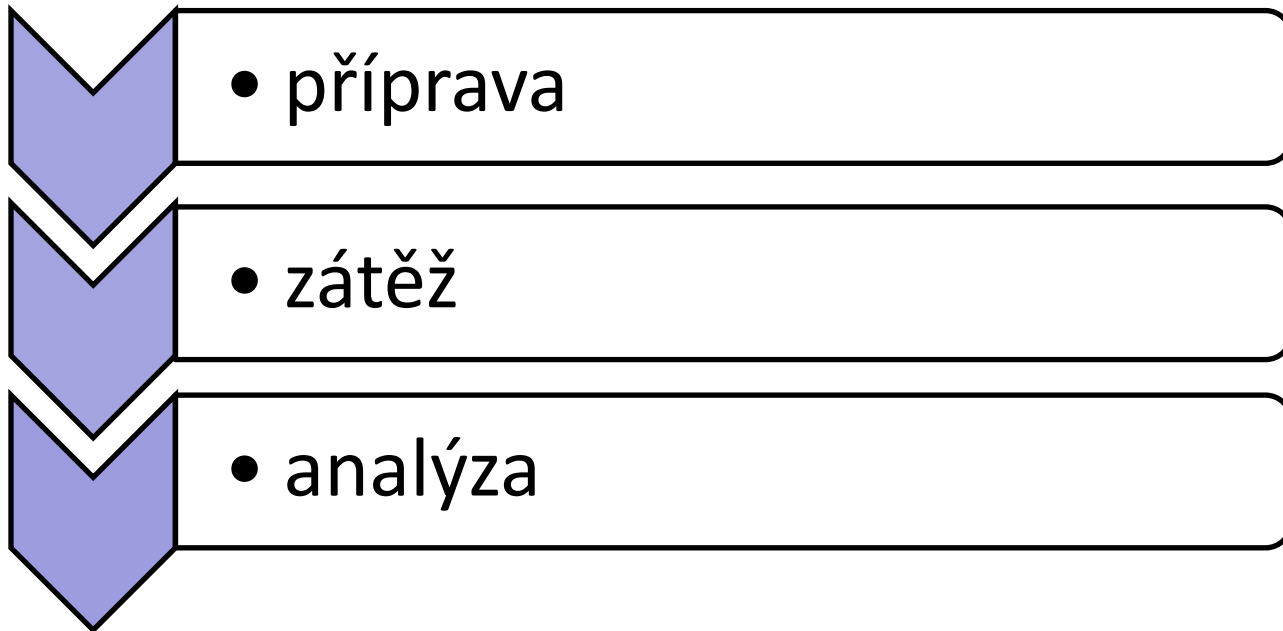
• zátěž

• uklidnění

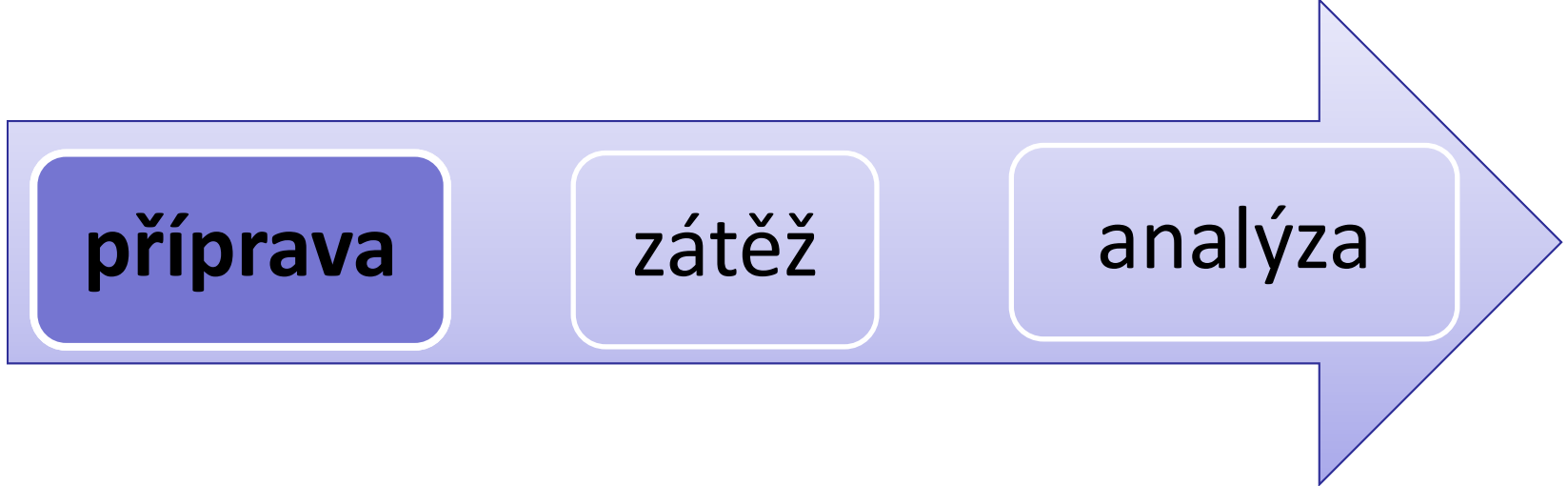
TJ - fyziologický pohled - ZÁVĚRY

- rozcvičení jako nastartování organismu, prevence zranění
- konečný efekt tréninku se dostaví až po zotavení (systém v tréninku)
- zotavení jako součást následné fáze
- znát reakce těla na zátěž

3 fáze TJ - psychické hledisko

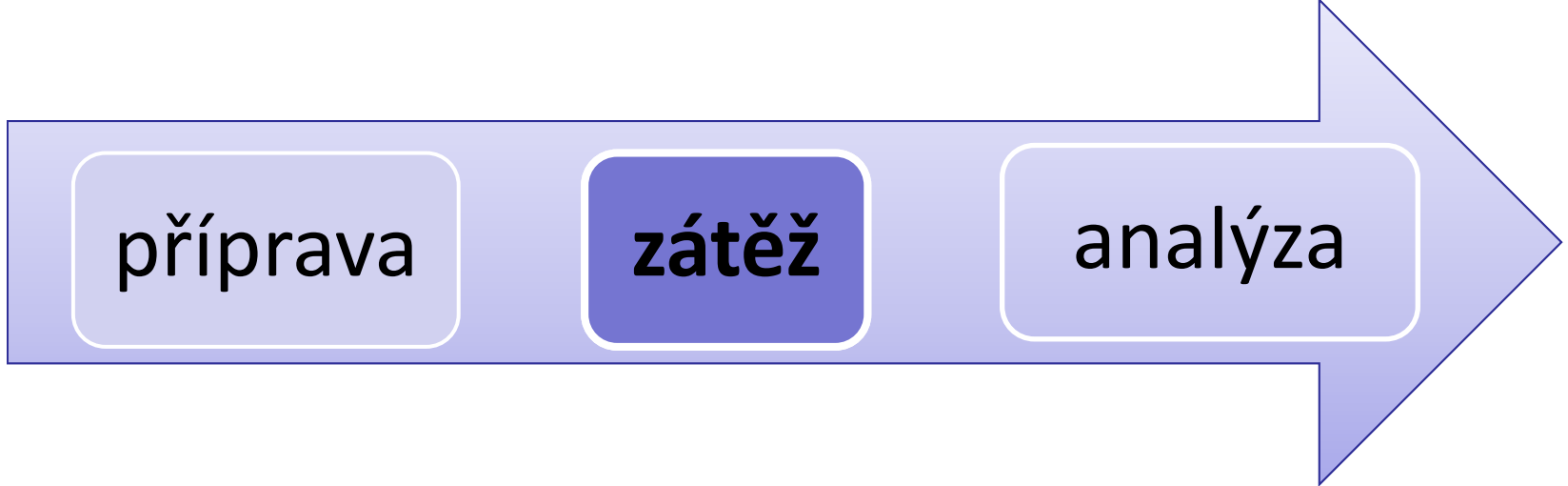


- komunikace s trenérem, vlastní znalosti a zkušenosti
- vlastní motivace (proč jdu trénovat?)
- trénink není jen další zápis do deníčku



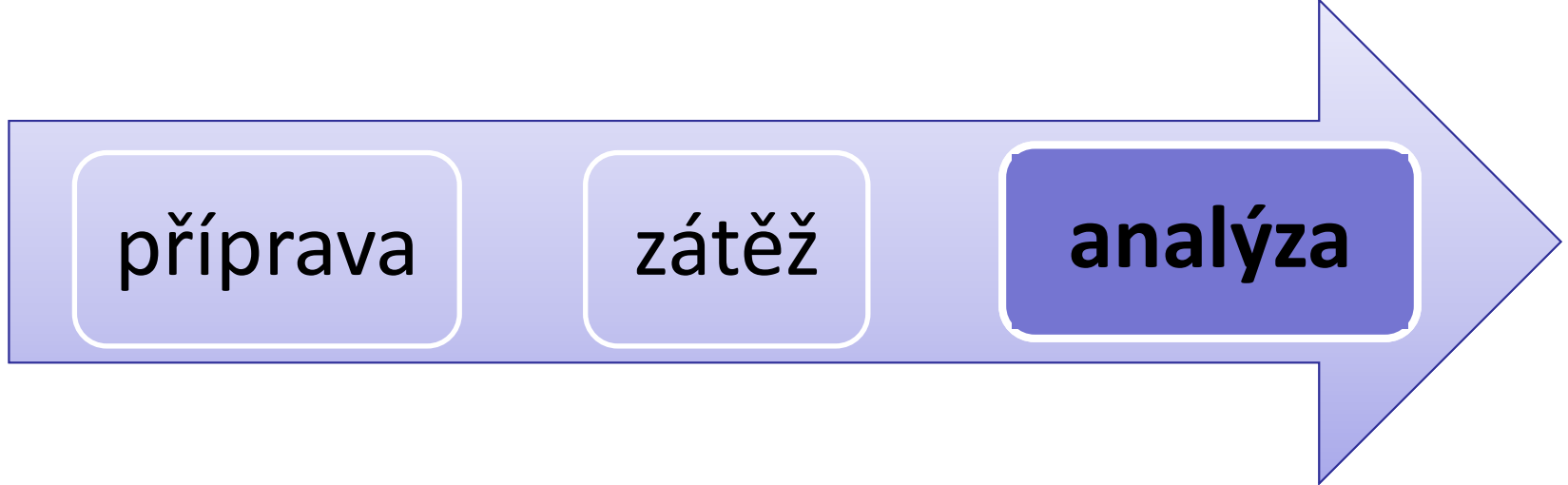
- mentální naladění
- sběr informací
 - Co? (mapové okruhy, intervaly na dráze, ...)
 - Jak? (forma provedení, intenzita, ...)
 - Proč? (význam tréninku)

=> vím co mě čeká, chápu smysl



- konkrétní tréninková fáze - vím co mi přinese
- zaměřit se na daný význam
- pečlivé a správné provedení

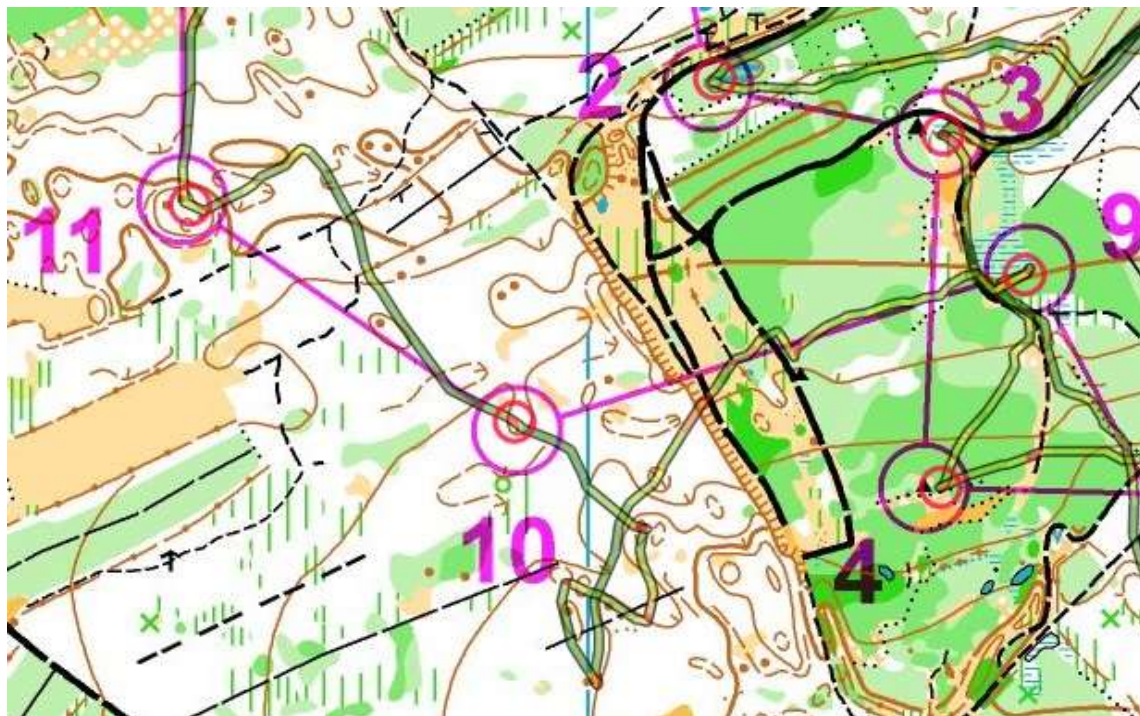
=> **nesoustředěnost x koncentrace** během tréninku



- zhodnocení fáze
- splnil trénink mé představy?
- co se mi povedlo, co můžu příště zlepšit?
- porovnání s minulostí

=> zjištění, poučení a následná reakce

- „K10 - chtělo to po vyběhnutí z hustníku najít nějaký jasný bod, od kterého se odrazíš do čistého lesa; třeba před první cestou tu skalku nebo vidlici pak na konci žlutého; jinak v hustníku jsi opět držela lépe směr
- K11 - tlačil bych se směrem k pasekám“



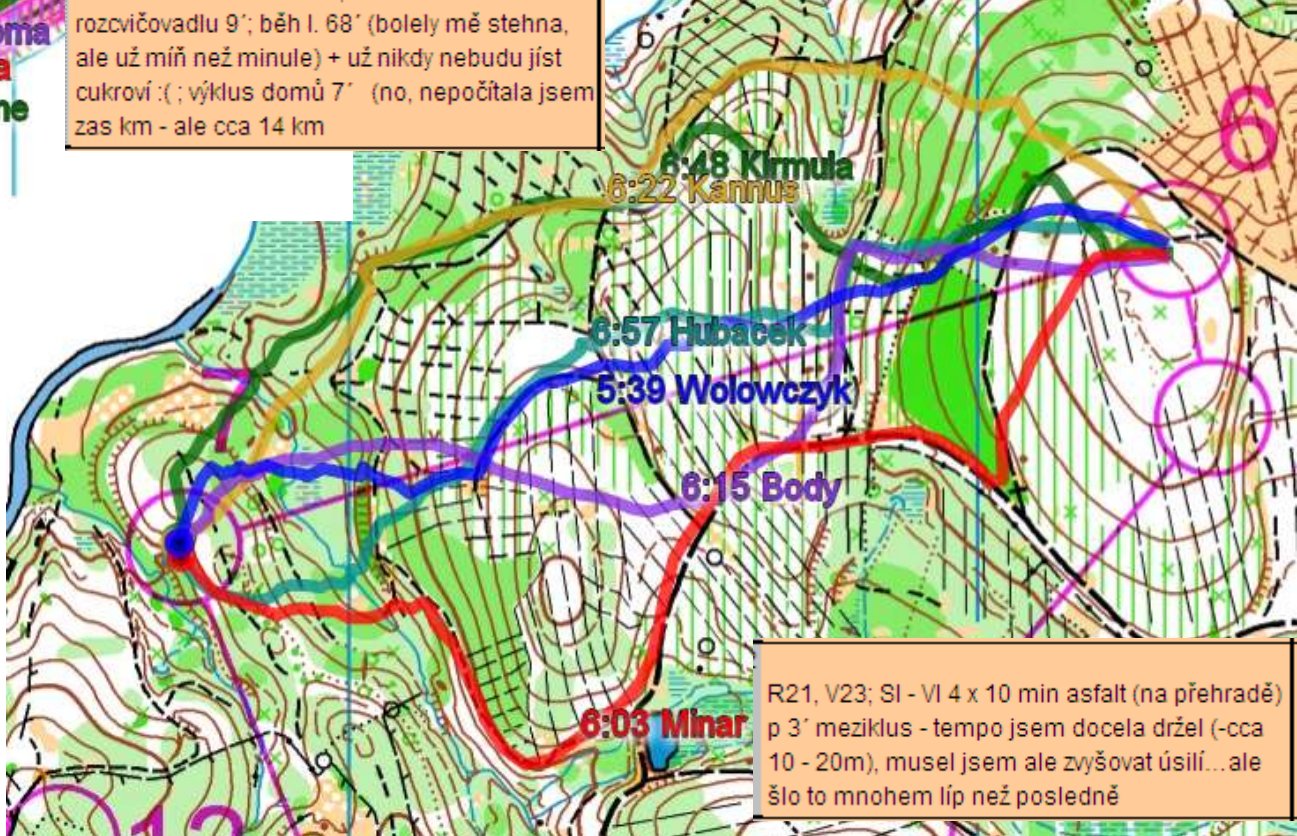
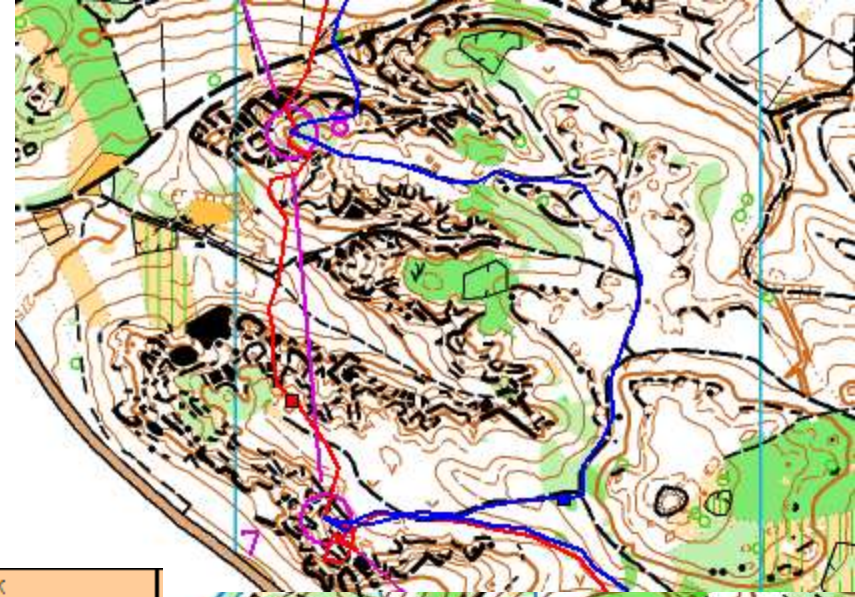
- „v hustníku byl směr dobrý, ale na přechodu do lesa jsi uhnula“
- „pamatuj, že při každém podobném překonání překážky - vběhnutí do či vyběhnutí z hustníku, ale také po vyběhnutí kopce, kupy - je potřeba znovu pohlídat směr“
- „člověk před překážkou dál nevidí a tím pádem špatně odhaduje další směr“



rozklus na klubovnu 10', rozklus k rozvíčovacímu 9'; běh I. 68' (bolely mě stehna, ale už míň než minule) + už nikdy nebudu jíst cukroví (:; výklus domů 7' (no, nepočítala jsem zas km - ale cca 14 km

rozklus 10'; rozvíčka; 35,5' běh I. (5,5 km); 25' 13' běh II. + 7' běh I. + chůze; výklus 20,5' (totálně jsem tam zdechla, bylo teplo, málo jsem před tím pila, tak jsem tam musela pít ze studánky...)

rozklus 9' (už se mi běželo líp než včera, ale pořád to nebylo nic moc), rozvíčka; 4x (3'+3') - běh I. + běh II. - po tvrdém povrchu se mi běželo celkem slušně, ale jednou jsem šla sotva zřetelnou pěšinou, která trochu stoupala a to byla krize, tak jsem terén radši vynechala..., pak výklus domů (a to se mi už zas běželo dobře, ale po silnici)



R21, V23; SI - VI 4 x 10 min asfalt (na přehradě) p 3' mezikus - tempo jsem docela držel (-cca 10 - 20m), musel jsem ale zvyšovat úsilí... ale šlo to mnohem líp než posledně

psychické hledisko - ZÁVĚRY

- informovaný trénink přináší vyšší efekt, než bezmyšlenkovitě odběhnutá fáze → urychlí přirozený vývoj
- zkušenost = analýza → poučení z chyb, osvojení úspěšného
- sebepoznání - silné a slabé stránky

další principy

- plánování
 - motivace a stanovení cílů
 - dlouhodobé, krátkodobé
 - pravidelnost, nepřetržitost, systém
 - postupný nárůst
 - přípravné, závodní, vrcholné období
- všestrannost x specializace
- adekvátní zátěž
- variabilita
- úsilí potřebné pro další rozvoj

rozvoj osobnosti, role trenéra

- Závodník
 - Proč běhám? Co chci dokázat?...
 - mít povědomí, o tom, co dělám
- Trenér
 - učitel / koordinátor
 - zpětná vazba
 - respektovat fyzické i mentální rozdíly mládeže
- ambice závodníka x ambice trenéra

žactvo

- trenér učí (výukový faktor, trenér má největší vliv - ukazuje, opravuje, chválí, ...)
- význam dobrého kolektivu
- utvoření vztahu ke sportu
- škola hrou - motivační, zábavný prvek, dbát na pestrost
- zachovat přirozenou návaznost: jednodušší -> složitější; obecné -> specifické; kvalita -> kvantita
- všestrannost
- nepotlačovat ostatní zájmy
- **ne výkonnost, ale znalost a umění**

dorost +

- trenér plánuje, radí, koordinuje, analyzuje, ...
- příprava na základě předpokladů, hypotéz
- stanovení systému, pravidelného režimu
- roste podíl individuálního přístupu
- roste podíl specifičnosti, kvantity
- zachovat princip všestrannosti (dorost, junioři)
- 3 fáze TJ: příprava - zátěž - analýza
- **cílem je postupný růst výkonnosti, který značí předpoklad**
- **dospělí - zaměření na stanovené cíle**

...

- „Trénuj tam, kde závodíš.“
- „Nikdo se nestane mistrem světa na své vlastní zahradě. Tam se můžeš stát jen mistrem té zahrady.“ (Kent Olsson)
- „Nikdy nebudeš silnější, než tvůj nejslabší článek.“
- „Na vrchol nevedou zkratky, jen krev, pot a slzy. Musíš umět překonat bolest...“ (Kent Olsson)
- „Začátkem vítězství je přiznat porážku.“
- „Na vrchol vede spousta cest, jde o to, najít si tu svou nejlepší.“