

Stručná metodika individuálních kondičních tréninků pro ROB.

ÚVOD

Sportovní trénink je pro někoho více méně pravidelná tělesná aktivita, pro jiného proces, který ho má dovést k metám nejvyšším ve zvoleném sportovním odvětví nebo disciplíně.

Obecně můžeme říci, že sportovní, a zvláště kondiční trénink, představuje zvyšování výkonnosti sportovce v daném sportu nebo disciplíně v důsledku adaptace organismu na dlouhotrvající a postupně se zvyšující fyzickou zátěž.

Cílem sportovního tréninku je dosáhnout co možná nejvyšší sportovní výkonnosti při dodržení podmínek fair play.

Mezi složky sportovního tréninku patří složky: kondiční, technická, taktická a mentální (psychická).

Kondiční složka má podle druhu sportu buď velmi vysoké zastoupení (např. běžecké disciplíny) nebo je v určitém vzájemném poměru s ostatními složkami významně ovlivňujícími sportovní výkon (např. šachy, šipky, střelba). Nicméně kondiční příprava má svůj význam u všech sportovních výkonů.

Kondiční trénink znamená v podstatě adaptaci (přizpůsobení) organismu na vnější podněty jednak v oblasti motorické (vlastní svalový pohyb), jednak v oblasti kardiovaskulární (zásobení svalů kyslíkem) a rovněž v oblasti látkové výměny (výroba paliva pro svaly a jejich doprava na místo určení, odvod odpadních látek a jejich likvidace).

Mnohé sportovní disciplíny vyžadují speciální dovednosti, které sportovec získá v průběhu motorického učení (fáze seznámení, zdokonalování, automatizace, tvořivá realizace). V rádiovém orientačním běhu se takové speciální dovednosti týkají především techniky zaměřování, pro vlastní sportovní běžecký výkon jich tolik není. Je nepochybné, že je rozdíl v běhu na tartanu, silnici, v krosu nebo v běhu v terénu, ale to jsou odlišnosti, které se týkají speciálních tréninků na ten který povrch.

ZÁKLADNÍ TRÉNINKOVÉ POJMY

Objem – velikost zátěže – množství plánovaných/uběhnutých kilometrů (čím větší objem, tím menší intenzita)

Intenzita – úsilí (tempo - rychlost), s jakým tréninkovou jednotku absolvujeme (čím větší intenzita, tím menší objem)

Aerobní pásmo – intenzita pohybu, při kterém tělo stačí odbourávat zplodiny (laktát) vznikající při spalování cukrů ve svalech za dostatečné přítomnosti kyslíku O₂

Anaerobní pásmo – intenzita pohybu, při kterém tělo již nestačí odbourávat všechny zplodiny (laktát) vznikající při spalování cukrů ve svalech při nedostatečné přítomnosti kyslíku O₂

Anaerobní práh (ANP) – přechod mezi aerobním a anaerobním pásmem, kdy hladina zplodin je konstantní (zjednodušeně řečeno, kdy je tvorba a odbourávání laktátu v rovnováze) – má význam pro efektivní vytrvalostní trénink

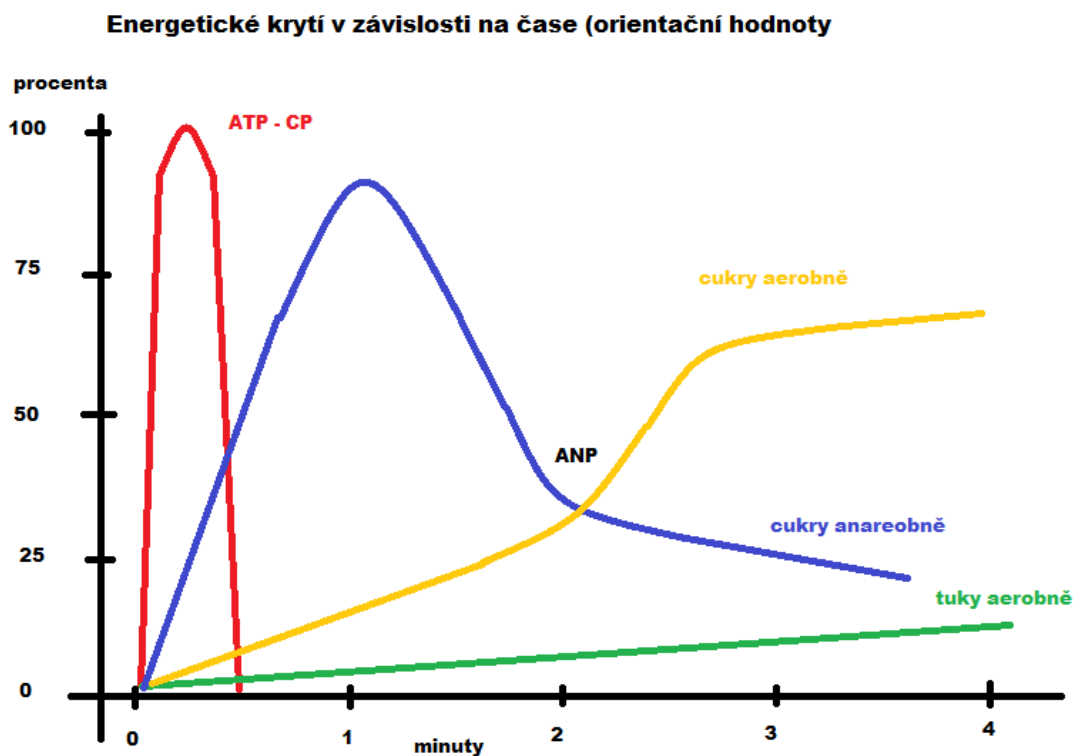
Tepová frekvence – ukazatel intenzity pro jednotlivé formy tréninku

Superkompenzace – obnovení energetických zdrojů nad původní úroveň – podstatné pro plánování tréninkového procesu (začátek dalšího tréninku)

Tréninkové cykly – roční cyklus/makrocycklus (čtvrtletní, měsíční)/mikrocycklus (týdenní), tréninková jednotka (denní)

ENERGETICKÉ KRYTÍ

Zdroje energie jsou cukry (převážně) a tuky. Vlastním palivem pro svalové buňky je creatinfosfát (CP) a adenosintrifosfát (ATP), které tělo vyrábí z cukrů. Všechny spalovací a výrobní procesy se startují současně, přičemž energetické zásoby CP-ATP ve svalech vydrží cca na 30 sec práce. Svalový a jaterní glykogen (zdroj cukrů = glukózy) představuje zásobárnu na 30 min až dvě hodiny, podle intenzity výkonu a trénovanosti sportovce (dokáže si vyrobit větší zásoby glykogenu). Rozkládání tuků na cukry nastupuje pomalu, na druhou stranu jsou tukové zásoby v těle v podstatě nevyčerpatelné. Níže uvedený graf představuje rozsah energetického krytí v čase.



SUPERKOMPENZACE

Superkompenzace představuje obnovení energetických zdrojů (zásob ATP-CP, svalového a jaterního glykogenu) nad úroveň, která byla před začátkem tréninku. Pro dosažení efektu

růstu výkonnosti je optimální načasovat další tréninkovou zátěž (v tréninkové jednotce, v mikrocyklu) do období, kdy je superkompenzace na vrcholu. Při dřívější tréninkové zátěži se energetické zásoby vyčerpávají a může dojít k přetrénování. Při nedostatečném nebo pozdním podnětu se postupem času energetické zásoby vrací na výchozí úroveň před tréninkem a požadovaný efekt (zvýšení výkonnosti) se nedostaví nebo jen velmi pomalu.

Orientační hodnoty fáze superkompenzace

Trénink	Energet. krytí	Délka zatížení	Obnova	Intenzita
Rychlost 1	CP	5 sec	4-5 min	maxim.
Rychlost 2	ATP	20 sec	20 min	maxim.
Tempo 1	G - anaerobně	40 sec	60 min	submax.
Tempo 2	G – aerobně/anaerobně	15 min	12 hod	na úrovni ANP
Vytrvalost 1	G - O ₂	2 hod	2-3 dny	střední
Vytrvalost 2	G - O ₂	5 hodin	4-5 dnů	střední

G – glukóza (cukry)

INTENZITA ZÁTĚŽE - měření pomocí tepové frekvence (TF)

Základní TF = klidová (TF_z) – měří se v klidu, nejlépe hned po probuzení (minimum pohybu) nebo po cíleném uklidnění organismu

Maximální TF (TF_{max}) – maximální fyziologická hranice, lze ji měřit různými způsoby, bez měření je nejjednodušší vzorec : 220 – věk

Pracovní TF (TF_p) – rozsah mezi klidovou a maximální TF, představuje 100 % využitelné TF

Příklad: TF_z = 60 tepů/min, věk 30 let – TF_{max} = 190 tepů/min, TF_p = 130 tepů (100 %)

Orientační hodnoty TF v (%) ve vztahu k intenzitě zátěže

Regenerační – aktivita do aerobního prahu (cca 30-60 % TF_{max})

Aerobní (vytrvalostní) – aktivita v aerobním pásmu (cca 60-85 % TF_{max})

Aerobně/anaerobní – aktivita ve smíšeném pásmu na úrovni ANP (cca 85-87 % TF_{max})

Anaerobní (submaximální) – aktivita v anaerobním pásmu (cca 88-95 % TF_{max})

Anaerobní (maximální) – aktivita v anaerobním pásmu na maximální výši (95-110 % TF_{max})

Příklad tabulky TF pro základní orientaci (závodník věk 30 let)

zat.	%	TF	
VNZ	60	138	
NZ	70	151	AP
ST	80	164	
VY	90	177	ANP
VV	95	183	
MAX	100	190	

VNZ – velmi nízká zátěž (intenzita), NZ – nízká zátěž, ST – střední zátěž, VY – vysoká zátěž, VV – velmi vysoká zátěž, MAX – maximální zátěž, AP – aerobní práh, ANP – anaerobní práh

TRÉNINKOVÉ PROSTŘEDKY

ROB se řadí mezi vytrvalostní sporty, proto bychom měli trénovat jako vytrvalci (maratonci), s přihlédnutím ke vzdálenosti, jakou při závodech absolvujeme (obvykle kolem 8 - 12 km). Tréninková jednotka (podle své náplně a zaměření) by měla trvat nejméně tak dlouho jako předpokládaný závodní čas (50-80 min, raději o něco více) a celkový objem odvedené práce (s přihlédnutím k intenzitě jejího provedení) by měl alespoň o ½ převyšovat objem práce odvedené při závodu, a to z důvodu vytvoření rezervy pro déle trvající výkon, než bylo pro závod plánováno (např. při chybách v taktice a technice a tím nedobrovolnému prodloužení uběhnuté vzdálenosti).

Lehký (volný) běh – dochází k adaptaci kardiovaskulárního systému na zátěž v aerobním pásmu, zlepšuje metabolismus spalování cukrů (a tuků), po těžkém tréninku nebo závodu má regenerační charakter. Tvoří až 80 % celkového tréninku.

Tempový běh – příprava na závodní běh v požadovaném tempu, zvyšuje ekonomičnost a výkonnost (formu). Lze absolvovat souvisle nebo intervalově. Obvykle se trénuje v zóně kolem ANP. Na tréninku se podílí cca 10-15 %.

Trénink rychlosti – důležitý pro kratší závody (cca do 5 km), trénuje se intervalově. Na celkovém objemu tréninku se podílí cca 4-8 %. Trénink v zóně ATP + až maximální.

Počet tréninkových jednotek by se měl pohybovat v rozmezí 4-5 týdně, aby zbyl čas na regeneraci. Je potřeba se věnovat také posilování trupu (core – stabilita), rovněž protahování (achilovka – došlap a odraz), hamstringy (délka kroku). Také kadence (frekvence běhu) je důležitá pro rychlost běhu – postupně zvyšování až na 180 kroků/min.

DRUHY TRÉNINKU

Vytrvalostní (aerobní) trénink

Doba trvání	: 60 – 90 minut
Tempo/intenzita	: 70 % TFmax
Provedení	: souvisle
Četnost	: přípravné období – 2-3x týdně, závodní období – 1x týdně

Tempová vytrvalost

Doba trvání	: 60 -70 min
Tempo/intenzita	: 80 – 85 % TFmax
Provedení	: souvisle – intervalově
Četnost	: 1-2x týdně podle tréninkového období

Rychlostní vytrvalost

Doba trvání	: 40 – 60 min
Tempo/intenzita	: ANP
Provedení	: obvykle intervalově
Četnost	: 1x týdně podle tréninkového období

Rychlostní trénink

Doba trvání	: cca 30 min
Tempo/intenzita	: submaximální až maximální

Četnost : 1x týdně podle tréninkového období

TRÉNINKOVÉ METODY – SOUVISLÉ

- Rovnoměrný velmi pomalý běh (regenerační) – intenzita těsně nad AP, doba trvání od 30 min do 3 hod
- Rovnoměrný pomalý běh (obecná vytrvalost) – intenzita kolem středu v aerobním pásmu, doba trvání od 30 min do 3 hod
- Rovnoměrný středně rychlý běh (tempo) – intenzita pod ANP, doba trvání do 2 hod
- Rovnoměrný rychlý běh (rychlostní vytrvalost) – intenzita na úrovni ANP nebo těsně nad ním, doba trvání 30 – 60 min
- Střídatý běh – střídání rychlejších a pomalejších úseků (rychlé např. v ANP, pomalé, ve středu AP), vzdálenosti úseků od 500 m do 2 km, doba trvání max. 2 hod
- Stupňovaný běh – postupné zvyšování tempa v jednotlivých úsecích (od nízké intenzity do ANP), vzdálenosti úseků dle potřeby (obvykle 1-2 km), při kratších úsecích lze plynule na sebe navázat dvě nebo tři série (blíží se intervalovému tréninku), doba trvání max. 2 hod
- Fartlek – nepravidelné střídání tempa (rychlosti) v různě dlouhých úsecích dle nálady (náročné na myšlení), doba trvání max. 2 hod

TRÉNINKOVÉ METODY – INTERVALOVÉ

Intervalové tréninky mohou mít různou podobu s různým zaměřením, od tréninku dlouhodobé a střednědobé vytrvalosti, přes krátkodobou nebo trénink tempa (rychlostní vytrvalost). Obecně platí, že čím delší úseky, tím menší intenzita. Odpočinek mezi úseky a sériemi může být pasivní nebo aktivní (obvykle mezikus), tepová frekvence by neměla klesnout pod 60-70% TFmax. Rovněž platí, že pokud sportovec nedokáže již úsek zaběhnout za stanovený čas + 10%, je třeba trénink přerušit a zařadit „nižší stupeň“ nebo ukončit.

- Dlouhé úseky (1) – úseky 800 až 1500 m, odpočinek aktivní, počet opakování v sérii 2 – 4, počet sérií 1 – 5, intenzita na úrovni ANP
- Dlouhé úseky (2) – úseky 300 až 1000 m, odpočinek aktivní, počet opakování v sérii 3 – 5, počet sérií 3 – 6, intenzita na úrovni ANP +
- Krátké úseky (1) – úseky 200 – 400 m, odpočinek aktivní, počet opakování v sérii 3 – 6, počet sérií 3 – 6, intenzita na úrovni submaximální
- Krátké úseky (2) – úseky 60 – 300 m, odpočinek pasivní, počet opakování v sérii 3 – 10, počet sérií 3 – 6 nebo podle trénovanosti, intenzita submaximální
- Pyramidový běh (1) – postupně se zvyšuje vzdálenost úseku v sérii a zase snižuje (např. 200-400-800-400-200), odpočinek mezi úseky aktivní nebo pasivní (stejně dlouhý), počet sérií 3 – 6, intenzita na úrovni ANP
- Pyramidový běh (2) – úseky jsou stejně dlouhé (např. 200 m), zvyšuje se/snižuje se rychlost běhu, odpočinek pasivní, počet sérií 3 – 6, intenzita od střední do maximální
- Kombinované úseky – různě dlouhé úseky, různě dlouhý čas běhu – zvyšování tempa od AP – ANP – MAX (např. 30 – 20 – 10 sec), v sérii 2-5x, počet sérií 3 – 6, odpočinek mezi sériemi 5 min (pasivní)
- Opakované výběhy do kopců – potřebné pro sílu v nohou, sklon kopce 3-6% (úhel 45° je 100% sklon), úseky 30 – 100 m dlouhé; lze kombinovat s prvotním během po rovině a potom kopec (např. 100 m rovina a závěrečných 50 m do kopce) nebo naopak s počátečním kopcem a poté ve stejném tempu rovina (např. 30 m kopec a 50 m

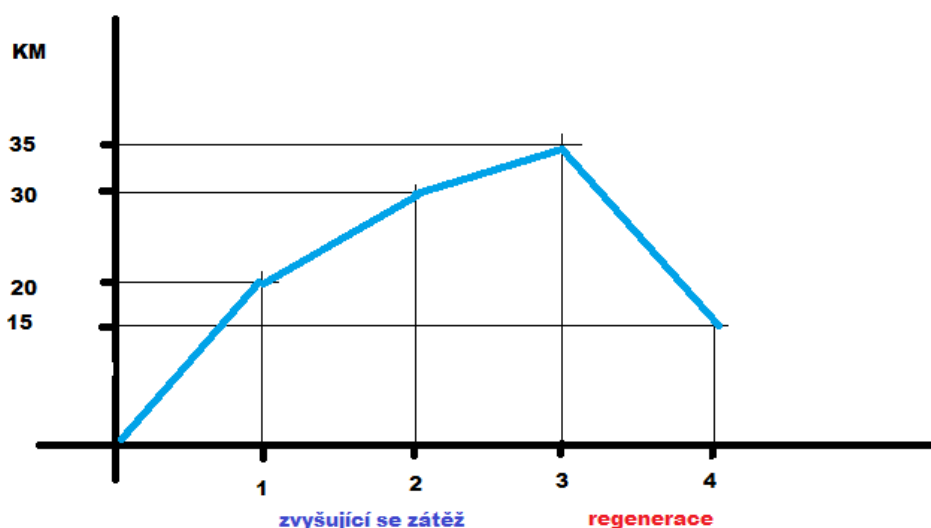
rovina), počet opakování a počet sérií lze přizpůsobit výkonnosti sportovce a požadavkům na vytvoření síly

REGENERACE

Regenerace (obnovení sil) představuje důležitou a nezastupitelnou složku tréninkového procesu. Regenerace může být aktivní (pomalý klus, jiné sportovní aktivity ve velmi mírné zátěži – např. jízda na kole, plavání) nebo pasivní. Nedostatečná regenerace vede k přetížení a přetrénování, delší dobu trvající výpadek tréninku (nebo odpočinek) zase nepřináší požadované zlepšení. Na měsíčním tréninkovém cyklu lze názorně ukázat postupný růst zátěže a po dosažení vrcholu regenerační (odpočinkovou) fázi. Nelze zapomínat také na strečink a protahování.

Příklad – 4 týdenní tréninkový cyklus – plán – 100 km

1. týden - 20% = 20 km
2. týden – 30% = 30 km
3. týden – 35% = 35 km
4. týden – 15% = 15 km



PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH PLÁNŮ

ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

Roční tréninkový plán zahrnuje jednak vrchol závodní sezóny (obvykle MS/ME, M ČR nebo důležitý závod dle ambicí sportovce), jednak cílenou přípravu k tomuto vrcholu. Trénink je rozložen do přípravného období a závodního období. Závodní období v sobě zahrnuje jak nominační závody, tak i plánovaný vrchol sezóny. Pro jednoduchost se budeme zabývat jedním vrcholem (MS/ME- M ČR) v září.

- Přípravné období : listopad – duben
Závodní období : duben – červen/červenec
Přechodné období : červenec/srpen
Závodní období : srpen/září
Regenerační období : říjen

Příklad tabulky (1500 km/rok) – rok 2020

Tréninkový plán 2019/2020 = 1500 km

Cyklus á 4 týdny

Termín	Cyklus	Objem %	Plán km	Suma km	Reál km	Suma km	Období
4.11.-1.12.	1	6%	90	90			přípravné I
2.12.-29.12.	2	8%	120	210			přípravné II
30.12.-26.1.	3	10%	150	360			přípravné III
27.1.- 23.2.	4	10%	150	510			přípravné IV
24.2.- 22.3.	5	10%	150	660			přípravné V
23.3.- 19.4.	6	10%	150	810			přípravné VI
20.4.- 17.5.	7	8%	120	930			závodní I
18.5. - 14.6.	8	8%	120	1050			závodní II
15.6.- 12.7.	9	6%	90	1140			Závodní III
13.7.- 9.8.	10	6%	90	1230			Závodní/přechodné
10.8. - 6.9.	11	8%	120	1350			závodní IV – MS
7.9.- 4.10.	12	6%	90	1440			závodní V
5.10.- 1.11.	13	4%	60	1500			regenerační
		100%	1500				

km	20 %	30 %	36 %	14 %	100 %
Cyklus	1	2	3	4	Celkem
1	18	27	33	12	90
2	24	36	43	17	120
3	30	45	54	21	150
4	30	45	54	21	150
5	30	45	54	21	150
6	30	45	54	21	150
7	24	36	43	17	120
8	24	36	43	17	120
9	18	27	33	12	90
10	18	27	33	12	90
11	24	36	43	17	120
12	18	27	33	12	90
13	12	18	22	8	60

MĚSÍČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN – PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Měsíční tréninkový plán zahrnuje obvykle 4 týdny v cyklu zátěže 20-30-35-15 %. Přípravné období pro ROB je typické objemovým tréninkem v nízké nebo střední intenzitě. Buduje se tím obecná vytrvalost – v létě máme z čeho „brát“. Pokud v rámci měsíčního plánu budeme realizovat výrazný objemový nárůst (obvykle týden na běžkách), pak je tomu třeba mírně uzpůsobit zbylou část cyklu, zejména v regeneraci. Pro pestrost tréninku je vhodné střídat jednak jednotlivé druhy tréninku (souvislý běh, střídavý běh, stupňovaný běh, fartlek nebo dlouhé úseky) vše v nízké nebo střední zátěži. Lze také střídat různé povrchy (asfalt, lesní cesty), přímo v lese jen v případě, že to podklad umožňuje.

TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN – PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Týdenní plán se sestavuje jednak podle časových možností a jednak podle možnosti zařadit různé druhy tréninku.

Pondělí	: volno
Úterý	: dlouhý pomalý běh – cca 90 min, 60-70% TFmax
Středa	: tempo – cca 60-70 min, 80-85% TFmax
Čtvrtek	: volno
Pátek	: střídavý běh – dlouhé úseky – cca 60 min, 65/85% TFmax
Sobota	: dlouhý běh – cca 90 min, 70-80% TFmax
Neděle	: volný běh (fartlek) – cca 60 min, 60-80% TFmax

MĚSÍČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN – ZÁVODNÍ OBDOBÍ

Měsíční tréninkový plán v závodním období je více variabilní s přihlédnutím k termínům závodů (např. po 14 dnech). V takovém případě je možno tradiční 4 týdenní cyklus „rozbít“ a přizpůsobit potřebě tréninku na konkrétní závod. V závodním období zařazujeme vedle obecné vytrvalosti i tempovou a rychlostní vytrvalost a rychlost, případně trénink síly (kopce). Rovněž ladíme formu na významný závod.

TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN – ZÁVODNÍ OBDOBÍ

Pondělí	: volno
Úterý	: tempová vytrvalost – souvisle 10 km, 85% TFmax
Středa	: rychlost – krátké úseky, 95-100% TFmax
Čtvrtek	: dlouhý souvislý běh – 80 min, 70% TFmax
Pátek	: volno
Sobota	: stupňovaný běh – 60 min, 70-85% TFmax nebo závod
Neděle	: střídavý běh (kratší úseky) – 60 min, 75/85% TFmax nebo závod

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Každá tréninková jednotka se skládá ze tří základních částí : úvodní = zahřátí, rozcvičení, rozklusání, abeceda, hlavní = realizace naplánovaného tréninku, závěrečná = uklidnění, vyklusání, protažení. Je dobré všechny tři části naplnit.

DALŠÍ TRÉNINKY (JINÉ PROSTŘEDÍ NEBO ZAMĚŘENÍ)

Pokud je v zimním období k dispozici dostatečně velká tělocvična, lze v ní trénovat rychlost, výbušnost, sílu, obratnost. Při tréninkovém orientačním běhu lze kromě orientace (práce s mapou) trénovat i delší úseky v tempu nebo obecnou vytrvalost. O běžeckém lyžování již byla zmínka.

UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY TRIATLONISTY/ATLETA

- rozklusání – rozběhání cca 6 km
- rozcvičení, protahování
- stupňované rovinky 4 x 100 m
- kompletní ABC, na závěr opět rovinky naplno 2 x 100 m
- dlouhé úseky v tempu : 3 – 4 – 3 km, MK 1 km
- vyklusání, protažení dle potřeby

UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY PRO ROB – KAT. MD16

- rozklusání – rozběhání cca 2-3 km
- běžecká abeceda, protažení
- 4x 200 m tempo s MK (200 m), intenzita 75-80% TFmax

- krátké úseky 4x 150 m s MK (150 m), intenzita 90% TFmax, počet sérií 4, mezi sériemi MK 400 m nebo pasivní odpočinek 4 min
- tempo 1500 m, intenzita 80% TFmax
- vyklusání 1-2 km, protažení

Pokud nemáme k dispozici sporttester a nemůžeme si měřit TF, tak lze běhat i pocitově, resp. na určité časy. Například trať 3 km (na dráze) nyní běhám za 12:30 min a chci zaběhnout za 12.00 minut (tj. 4 min na 1 km). Vzhledem k tomu, že tuto trať bych měl absolvovat v tempu na úrovni ANP, tak je třeba krátké úseky běhat v tomto tempu resp. těsně nad ním (adaptují organismus na zvýšenou tvorbu laktátu a jeho rychlejší odbourávání = zvýšení tolerance). V takovém případě by jednotlivé úseky mohly mít tento časový interval:

100 m = 19-21 sec; 200 m = 40-44 sec; 400 m = 90-96 sec, 800 m = 2:58 – 3:05 min, 1500 m = 5:45-5:55 min.

Meziklus lze zařadit buď v délce běhaného úseku (nebo o něco kratší v jedné sérii) nebo v časové délce cca až 2x čas běhu úseku (např. úseky 100 m – čas 20 sec, MK = až 40 sec). Odpočinek mezi sériemi je delší (může být pasivní), ale pořád platí, že TF by neměla před začátkem další série klesnout pod 60% TFmax.

Co se týká zvyšování objemu či intenzity (dosažené časy na určitých úsecích), tak by neměl být nárůst větší než 10% předchozího období. To platí jak krátkodobě, tak i dlouhodobě. Jestliže je roční objem 2000 km za minulé období, v dalším období by navýšení nemělo překročit celkově 2200 km za rok.

Trénink před důležitým závodem je třeba vidět jako celek – první 4 dny se rozjíždět a postupně přidávat na intenzitě; je možno také změnit týdenní cyklus na desetidenní.

TRÉNINKOVÝ DENÍK

Tréninkový deník představuje historii sportovní kariéry. Mnoho sportovců si jej buď vůbec nevede, nebo jej vede pouze formálně (trenér to chce, tak tam něco napíšu). Tréninkový deník je důležitý jednak pro dlouhodobé plánování (roční cyklus, objem, intenzita, vrcholy sezóny), jednak pro kontrolu zvyšující se/stagnující/snižující se výkonnosti (vloni jsem Hornickou desítku běžel za 44:30 min, letos za 46:11 min – PROČ?) a jednak pro výběr tréninkových metod, které se v minulosti osvědčily a hledání nových, dosud nevyzkoušených.

Tréninkové deníky vydávané tiskem sportovními svazy jsou dostatečně podrobné, aby bylo možno pracovat s daty z tréninkových jednotek (pokud jsou k dispozici a jsou zapsány). Pro naše „robácké“ potřeby si můžeme pro začátek vystačit s jednoduchým sešitem, kde budou uvedeny minimálně tyto údaje: datum/den, obsah tréninkové jednotky, časy a TF u jednotlivých tréninkových položek, teplota/počasí, celkový čas tréninku, celkové uběhnuté km, příp. nemoci nebo jiné okolnosti, které mají vliv na tréninkovou činnost. Rovněž zapisujeme závody a jejich výsledky.

Kdo je více počítačový, může si deník vést v elektronické podobě, ale z praxe je písemná forma jednodušší a rychlejší (jak pro zápis, tak i pro zpětné hledání).

ZÁVĚR

Přístupů k organizování tréninků je velmi mnoho a záleží jak na celkovém modelu, který zvolíme, tak na časových a jiných možnostech a rovněž na zkušenostech s různými druhy tréninků. V našem případě vycházíme (jako vytrvalci) z modelu široké objemové (aerobní)

základny, nad kterou se buduje rychlostní (tempová) nadstavba. Při organizaci tréninkové činnosti v ROB nelze samozřejmě zapomínat na technickou, taktickou, orientační a mentální přípravu, přičemž zejména taktickou a orientační přípravu lze alespoň částečně spojit s přípravou kondiční.

Tento stručný úvod do kondičního tréninku není kuchařkou, jak a co trénovat, je spíše takovým krátkým souhrnem základních východisek pro sestavení vlastního plánu tak, aby byl trénink efektivní a přinášel sportovci potřebné zlepšení. Uvedené tréninkové metody zcela jistě nejsou jediné a je možno v odborné literatuře najít i další způsoby trénování. Pestrost jednotlivých tréninků povede k tomu, že to nebude nuda a že vás trénink bude více bavit. A pozor, nic není zadarmo, každý trénink (alespoň trochu) bolí.

Cheb 15.4.2020

Miroslav Vlach