

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Extrémní překážkový běh: Individuální tréninkový
plán v rámci přípravy na Mistrovství Evropy 2018**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martin Schröpfer

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Radek Zeman

Plzeň 2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 13. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Rád bych touto formou poděkoval panu Mgr. Radkovi Zemanovi za jeho odborné rady, ochotu, vstřícný přístup a trpělivost po celou dobu konzultací.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	5
2 METODIKA PRÁCE	6
2.1 KRITICKÁ ANALÝZA	6
2.2 ŘÍZENÝ STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR	6
3 HISTORIE EXTRÉMních PŘEKÁŽKOVÝCH BĚHŮ	7
4 ROSTOUCÍ POPULARITA ZÁVODŮ V ČR	9
5 ASOCIACE ČR, OCRA CZ	10
6 ZÁVODY V ČR.....	11
6.1 SPARTAN RACE	11
6.2 PREDATOR RACE	12
6.3 GLADIATOR RACE	13
6.4 ARMY RUN	14
6.5 KILPY HEROES RACE.....	14
7 NEJVĚTŠÍ AKCE V OCR ZÁVODECH.....	15
7.1 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY	15
7.2 MISTROVSTVÍ EVROPY	15
7.3 MISTROVSTVÍ SVĚTA	16
8 SPORT A TRÉNINK NA POČÁTKU 21. STOLETÍ	17
9 SPORTOVNÍ VÝKON	19
10 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI	21
10.1 ROZDĚLENÍ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	21
11 SILOVÉ SCHOPNOSTI.....	23
12 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI	25
13 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI	27
14 SPORTOVNÍ TRÉNINK	28
14.1 TRÉNOVANOST	28
14.2 SPORTOVNÍ FORMA.....	29
14.3 PŘEPĚTÍ.....	30
14.4 PŘETRÉNOVÁNÍ	31
15 PLÁNOVÁNÍ	32
16 TRÉNINKOVÉ CYKLY	34
16.1 DRUHY TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ.....	34
16.2 MAKROCYKLUS, ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS.....	35
16.2.1 Přípravné období	36
16.2.2 Předzávodní období.....	37
16.2.3 Závodní období	37
16.2.4 Přechodné období	38
16.3 MEZOCYKLUS	39
16.4 MIKROCYKLUS.....	40
16.5 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA	42
17 TRÉNINKOVÝ PLÁN	44
17.1 PRVNÍ ČÁST TRÉNINKU, ADAPTAČNÍ TÝDEN	46
17.1.1 Adaptační trénink	47
17.2 DRUHÁ ČÁST TRÉNINKU	47

17.2.1 Běžecská část.....	48
17.2.2 Ukázka dvou tréninků.....	49
17.2.3 Překážková část	50
17.3 TŘETÍ ČÁST TRÉNINKU	52
17.3.1 Běžecská část.....	52
17.3.2 Dvě metody tréninků.....	53
17.3.3 Překážková část	54
17.4 ČTVRTÁ ČÁST TRÉNINKU	55
17.4.1 Běžecská část.....	55
17.4.2 Rychlostní tréninky	55
17.4.3 Vytrvalostní tréninky	55
17.4.4 Rychlostní trénink.....	56
17.4.5 vytrvalostní trénink.....	57
17.4.6 Překážková část	57
17.5 PÁTÁ ČÁST TRÉNINKU – POSLEDNÍ TÝDEN PŘED ZÁVODEM.....	58
17.5.1 Poslední trénink.....	59
17.6 POROVNÁNÍ TRÉNINKŮ Z PRVNÍHO A Z POSLEDNÍHO TÝDNE TRÉNINKOVÉHO PLÁNU	60
17.7 NOMINAČNÍ ZÁVOD	62
17.7.1 Shrnutí sobotního nominačního závodu	63
17.7.2 Statistiky nominačního závodu.....	64
17.8 VÝSLEDKOVÁ LISTINA NOMINAČNÍHO ZÁVODU	65
17.9 HODNOCENÍ NOMINAČNÍHO ZÁVODU	66
18 DISKUZE	67
ZÁVĚR.....	69
RESUMÉ	70
SUMMARY	71
SEZNAM LITERATURY	72
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	74
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

např. – například

aj. – a jiné

apod. – a podobně

tzn. – to znamená

OCR – obstacle course race

km – kilometr

min – minuty

s - sekundy

ČR – Česká republika

Úvod

Tématem bakalářské práce je: „Extrémní překážkový běh: Individuální tréninkový plán v rámci přípravy na Mistrovství Evropy 2018.“Téma jsem si vybral proto, že se tomuto sportu v posledních čtyřech letech naplno věnuji. Extrémní překážkový běh se skládá z běhu a překonávání překážek. V posledních letech se tento neprofesionální sport velice proslavil a zaujal širokou veřejnost všech věkových kategorií. Já jsem měl možnost závody poprvé absolvovat před čtyřmi roky v Oboře u Plzně s partou kamarádů ze západočeské univerzity. Závod mě natolik uchvátit, že se mu věnuji dodnes. Svoji práci bych chtěl tento sport nejen představit širší veřejnosti, ale i sestavit funkční tréninkový plán, který by byl inspirací pro ostatní závodníky.

Práci jsem rozdělil na teoretickou a praktickou část. V teoretické části představím daný sport, popíši jeho pravidla, představím překážky a asociaci, pod kterou patří všechny závody a závodníci. Dále se zaměřím na rozdělení tréninkových cyklů a správné naplánování tréninku. Tyto metody tréninku se nacházejí, v knize od pana Dovalila: „Výkon a trénink ve sportu“ a od pana Psotty: „Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku“. Z obou knih budu čerpat základní informace o sestavování tréninku.

Na základě těchto informací sestavím v praktické části tréninkový plán, který budu aplikovat na sobě. Po zvládnutí tréninkového procesu se zúčastním nominačního závodu, kde se pokusím nominovat na Mistrovství Evropy v OCR závodech. Po absolvování závodu zpracuji všechny výsledky práce a zhodnotím, jestli tréninkový plán byl úspěšný.

Cílem bakalářské práce je sestavit tréninkový plán, který bude mít dostatečné parametry ke zlepšení výkonnosti daného jedince na takovou úroveň, že se nominuje na Mistrovství Evropy v OCR závodech. Tréninkový plán by měl také sloužit ostatním závodníkům, jako inspirace pro jejich osobní tréninky a možnost se posunout na vyšší výkonnost.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cíl práce

Sestavit tréninkový plán, který bude mít dostatečné parametry ke zlepšení výkonnosti daného jedince na takovou úroveň, že se nominuje na Mistrovství Evropy v OCR závodech.

Úkoly práce

1. Stručný nástin vzniku a vývoje sportovního odvětví
2. Představení české asociace OCR závodů, seznámení se základními pravidly
3. Charakteristika zatížení organismu, specifika pro sestavení tréninku
4. Sestavení tréninkového plánu
5. Porovnání intenzity zatížení ve vybraném vstupním a výstupním tréninku
6. Analýza nominačního závodu

2 METODIKA PRÁCE

2.1 KRITICKÁ ANALÝZA

Kritická analýza se skládá z dvou základních slov. Kritika, což je posouzení, vyčtení chyb, vyjádření našeho názoru či druh úvahy. Druhé slovo je analýza, což je rozložení celku na jednotlivé složky a jeho zkoumání. V celém konceptu jde o rozebrání textu na jednotlivé části, které budeme po té hodnotit. Důležité jsou hlavní pravidla např. co budeme kritizovat a analyzovat, co je pozitivní a co naopak negativní (nedostatky), příčiny, rozbor, srovnání a cesta k nápravě. Postupujeme od určitých faktů a vyvozujeme závěry a poučení.

Tuto metodu jsem využil v teoretické části mé bakalářské práci. Kdy jsem se snažil porozumět všem konkrétním faktům o sestavení tréninkových cyklů a o fungování zatížení našeho organismu. Snažil jsem se porozumět veškerému textu, vyhnout se nedostatkům a po té vytvořit dokonalý tréninkový plán pro OCR závody.

2.2 ŘÍZENÝ STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

Řízený strukturovaný rozhovor je jedna z metod v sociálním výzkumu. Přesněji jde o techniku sběru dat. Jedinec, který pokládá otázky, se nazývá tazatel. Ten má předem připravené otázky, na které mu respondent odpovídá. Zodpovězené otázky si tazatel zaznamenává do dotazníku. Respondenti by měli být náhodní, z důvodu reprezentativní odpovědi. Výsledky jsou statisticky zpracovány a vyhodnoceny, čímž získáme potřebná data.

Tuto metodu jsem využil u několika závodníků a trenérů, kteří se věnují OCR závodům. Otázky byly zaměřeny na metody tréninků – jak často trénují, čemu se v zásadě věnují a zajímavé otázky jako např. jaký závod patří k nejlepším, kdo je pro ně ikonou tohoto sportu nebo co plánují do budoucna za závody.

3 HISTORIE EXTRÉMních PŘEKÁŽKOVÝCH BĚHŮ

Překážkové závody mají původ v armádě, která díky výcviku získávala lepší bojovníky (vojáky). Tento výcvik je datován už do středověku, kdy římsí legionáři cvičili skoky přes přírodní bariéry, živé ploty a příkopy, aby byli dostatečně obratní v bitvě.

Vzestup začal v 19. století, kdy se objevuje velký zájem o fyzickou zdatnost v souvislosti s častými válkami mezi velkými národy (Francie, Velká Británie, Německo apod.). Cvičení bylo soustředěno na gymnastiku a funkční cvičení (běh, skákání, podlézání, přelézání, šplh).

Na přelomu 20. století přišel Francouz Georges Hebert s myšlenkou, že tyto různé cviky uspořádá do extrémního překážkového závodu. Hebert cestoval po celém světě ve francouzském námořnictvu. Nejvíce byl ohromen návštěvou Afriky, kde ho uchvátila pružnost, hbitost, vytrvalost a obratnost domorodých národů. Touto zkušeností se nechal velmi inspirovat a vytvořil svou vlastní fyziologii v oblasti fitness.

Vytvořil parkour, kde může člověk získat fyzické dovednosti. Parkour tvořily rovnovážné trámy, stěny, žebříky, lana aj. Byl navržen na testování kondice účastníka, ale i pro vybudování důvěry, odvahy, vůle či duševní houževnatosti. Hebert začal s výcvikem francouzského námořnictva ve svém systému, kde vytvořil velké bojové parky, ve kterých se námořníci připravovali na bitvu. Jeho metoda se stala standardním systémem vojsk a rozšířila se po celém světě. Myšlenka se ukázala velmi populární i mezi občany, a proto se vybudovaly civilizační stezky, lesní výcvikové kurzy, kurzy sebedůvěry apod. Ve 20. století se tato myšlenka výcviku dostala i přes Atlantik, kdy generál William Hoge v roce 1941 představil svůj systém překážek, kde se americká armáda trénovala.

Překážkové tréninky byly zahájeny v rámci výcviku amerických vojáků na příkaz Dr. Josepha E. Reycrofta (předseda oddělení zdravotnictví a tělesné výchovy na Princetonské univerzitě). Kurzy, které navrhl, měly za cíl posílit vytrvalost a agilitu vojáků. Trať byla dlouhá 100 yardů (různý počet kol), rozložení překážek po 12 yardech – příkop, nízké překážky, plot, pytel s pískem, stěna, šplh apod. Tato testová baterie se stále rozvíjela, a proto byla vytvořena příručka Mass Physical Training, která stanovila individuální test účinnosti z překážek, které jsem zmiňoval. Tím, že závodníci v této testové baterii bojovali s časem, tak vznikla zkratka pro tento způsob cvičení - OCR.

Pod dohledem trenéra Crislera (ředitele atletiky a vedoucího fotbalového mužstva), byl program zaměřen na zpevnění těla a rozvoj duchovní stránky budoucích amerických vojáků a námořníků. Přeškolovací kurz byl prováděn nejen na vysoké škole, ale i pro

studenty středních škol. Program Victory Corps připravoval jedince na zátěž v armádě, fyzickou kondici i inženýrství. Manul Victory Corsp se snažil vytvořit přísné překážkové kurzy vojenského stylu pro studenty vysokých i středních škol. Mladí muži byli stále více vedeni k výstavbě překážek i na svých zahradách i letních táborech.

Po skončení druhé světové války se staly překážkové kurzy součástí základních výcvikových programů. Zájem obyvatelstva se ale po válce zcela vytratil. Na vysokých a středních školách se pomalu překážkové kurzy také vytrácely a nahrazovaly je netradiční sporty např. bowling, badminton apod. Překážkové kurzy připomínaly lidem válku, a proto se země chtěly těmto tréninkům vyhnout. Až na pár pozoruhodných výjimek se OCR kurzy (tréninky) vytratily a čekaly na novou generaci, která by měla zájem o rozšíření tohoto sportu.

Novou generaci nastartovalo konání bývalého excentrického britského vojáka Billy Wilsona. Ten roku 1987 pořádal speciální kurz, který měřil 15 kilometrů, který měl posunout účastníky závodu do svých mezních hranic. Tento kurz byl tak náročný, že jej závodníci nedokončovali a dokonce byly viděny i dvě smrtelné události. Během několika let tento kurz zanikl.

V roce 2010 započala nové éry OCR závodů. Will Dean založil jedny z největších a nejlepších světových závodů Tough Mudder. Dva týdny po té se konaly i první závody Spartan race, které založil Joe De Sena. V dalších letech se závody ohromně rozrostly a k roku 2018 se pořádají i Mistrovství Evropy a Mistrovství světa v OCR závodech. Stále se jedná o možnosti prosadit v budoucnu tento sport na olympijské hry (THE ART OF MANLINESS, ©2018).

4 ROSTOUCÍ POPULARITA ZÁVODŮ V ČR

Popularita extrémních překážkových závodů v České republice roste rok od roku stále rychleji. Největší pokrok nastal v roce 2016 a v roce 2017. V prvním zmíněném roce se nejvíce dostal do popředí projekt OCRA CZ. Díky této asociaci se na veřejnost dostávají informace o novém sportu, který zaujal nejednoho jedince. Mezi závodníky, trenéry a fanoušky se začalo dostávat stále více informací o blížících se závodech, jak v České republice, tak i ve světě.

Začaly se rozrůstat závodní týmy, které si závodníci vytvářeli sami, aby se mohli poprat o vítězství na různých závodech v extrémních překážkových bězích. S rostoucím zájmem o závody se začaly tvořit další organizace, které dané závody pořádají. V letech 2015 až 2016 přibyly tyto organizace: Predator race, Gladiator race, Army run, Kilpy Heroes race, Bahňák, Excalibur race a mnoho dalších. Díky těmto organizacím si závodníci mohou přijít na své a nemusí objíždět celou republiku kvůli daným závodům.

Největším lákadlem extrémních překážkových běhů je překonat sám sebe a opět se setkat s ostatními závodníky. Více než polovina lidí na startu nejde závod vyhrát, ale dokončit. Proto jsou tyto závody velice oblíbené. Nikdo si na vás neukazuje, že jste poslední, ale naopak vás každý obdivuje, že jste závod dokončili. S tímto přátelským duchem se můžete setkat i na trati. Lidé po sobě nešlapou, aby se dostali do popředí, ale naopak si pomáhají na překážkách a povzbuzují se. Závodníci si tyto situace uvědomují, a proto počet lidí na těchto závodech stoupá a stává se jednou velkou komunitou.

Ve světě si extrémní překážkový běh získává velké jméno. Na startu se objevuje tisíce mezinárodních závodníků. Světová a Evropská organizace se velice rozrůstá a začínají se objevovat reprezentace, vícedenní Mistrovství Evropy a Mistrovství světa. V poslední době se uvažuje, jestli by se tento sport nemohl objevit v dalších letech i na olympijských hrách.

5 ASOCIACE ČR, OCRA CZ

Jde o organizaci, která sdružuje aktivní členy v oblasti extrémních sportů a zdravého způsobu života. Tato organizace usiluje o rozvoj mezinárodní spolupráce v rekreačním i profesionálním sportu v OCR závodech. Dále se podílí na rozvoji dětí, mládeže i dospělých nejen v oblasti sportu, ale i výchovy a vzdělávání. Pořádá přednášky významných odborníků o zdravém způsobu života a organizuje odborná školení o přípravě jedinců pro sportovce i trenéry z České republiky i zahraničí. OCRA spolupracuje s vydavatelstvími, se kterými vydává odborné učebnice o metodice pohybu a zdravého stylu života. Pracuje i na rozvoji pomůcek v oblasti sportu.

Hlavními cíli je zřízení sportovních klubů pro děti, mládež i dospělé. Sportovní kluby se budou soustředit na rozvoj pohybové všestrannosti. Samozřejmě hlavním cílem je podpora v oblasti extrémních překážkových závodů. Velkou pomocí v tomto ohledu jsou osobnosti působící v OCR závodech. Jmenovitě jde o Jirku Vacíka, Zuzanu Kocumovou, Petru Veselou a Petra Vinického. Všichni zmínění se velkou měrou zasloužili o rozvoj tohoto sportu. I díky nim si organizace OCRA CZ udělala jméno a má pod sebou spoustu závodníků, kterým dopřává výhody v rámci slev na závody nebo možnosti zakoupení sportovních pomůcek.

Od roku 2016 OCRA CZ vytváří republikový žebříček z výsledků ze závodů. Každé umístění je podle stanovených kritérií bodováno a na konci roku se vyhodnotí nejlepší závodníci. Tím závody dostaly úplně nový směr, přibývá stále více závodníků a roste konkurence. Proto se na mezinárodních závodech objevuje i větší množství českých zástupců.

Díky této asociaci si český národ dělá ve světě své jméno a je důstojným konkurentem v Evropě i ve světě (OCRA CZ, ©2016).

6 ZÁVODY V ČR

Představím vám závody, které spadají pod asociaci OCRA CZ. Z těchto závodů může závodník získávat body do republikového žebříčku a nominovat se z nich na Mistrovství Evropy a Mistrovství světa. Závody jsem seřadil podle oblíbenosti v ČR.

6.1 SPARTAN RACE

Zakladatelem závodů Spartan race byl Američan Joe de Sena v roce 2010. Tyto závody stojí na úplném začátku extrémních překážkových běhů. Jsou to nejpobulárnější závody v České republice a jedny z nejpobulárnějších i ve světě. Je to osamocený celek, který má svoje Mistrovství Evropy i Mistrovství světa. Teprve začátkem roku 2018 byly zařazeny do OCR žebříčku v závodech extrémních překážkových běhů.

Typy závodů: Sprint – nejkratší verze závodu. Trasa měří kolem 6 km a obsahuje více jak 20 překážek. Závod je určen jak pro začátečníky, tak i pro pokročilé.

Super – střední verze závodu. Trať měří více jak 13 km a nachází se na ní nejméně 21 překážek. Tato úroveň je doporučena trénovaným jedincům.

Beast – ze základních tří variant je tato nejobtížnější. Trasa je delší než 20 km s 26 překážkami. Tuto úroveň by měli absolvovat opravdu ostřílení závodníci, kteří mají rádi výzvy. Velmi náročný závod na fyzickou i psychickou kondici.

Ultra Beast – jedná se o překážkový maraton. S délkou přes 42 km a s více než 50 překážkami. Náročnost tohoto závodu je opravdu obrovská. Proto na rozdíl od ostatních, se zde objevují časové limity. Během závodu na vás čeká několik kontrol, které musíte zvládnout v určitém čase. Pokud se tak nestane, jste diskvalifikováni. Je to jedna z nejtěžších variant v extrémních překážkových bězích na světě.

Hurricane Heat – nejedná se o klasický překážkový závod, ale o výzvu. Vede jí tzv. Drillmaster. Zadává úkoly, které musí daná skupina plnit. Má tři úrovně: 6, 12 nebo 24 hodinovou.

Agoge – původně nazýván jako Death race, který předcházal všech závodům. Tento závod dokončí jen hrstka závodníků, protože je velmi náročný na fyzickou kondici (Spartan race, ©2017).

6.2 PREDATOR RACE

Prvním závodem, který započal historii Predator race, byl závod v Býkově v říjnu 2014. Od té doby se konala dlouhá série závodů v Oboře u Plzně. V roce 2015 jsem v Oboře poprvé startoval i já. Byl to závod, kterým jsem nastartoval závodní kariéru ve sportu extrémních překážkových běhů.

Predator race patří k závodům, kteří se nejvíce posunují do popředí a v České republice patří k nejoblíbenějším. Letos se Predator race poprvé představí i na území Slovenska.

Typy závodů: Predator race Run – patří k nejkratším závodům OCR. Délka závodů se pohybuje kolem 7 km a počtem 20 překážek není ani tolik náročný. Jedná se o městský závod.

Predator race Dril – délkou běhu a počtem překážek se rovná předešlému závodu. Největší rozdíl mezi těmito typy je v náročnosti. Dril se koná na stejných místech jako Brutal a Masakr, tzn. v lyžařských střediscích a těžšími překážkami.

Predator race Brutal – druhý nejnáročnější závod série Predator race. Délka závodu se pohybuje mezi 12 – 14 km s více jak 25 překážkami. Brutal se odlišuje od Drilu nejen delší tratí, ale hlavně náročností překážek.

Predator race Masakr – nejdelší a nejnáročnější závod. Délka je necelých 20 km a je zde více jak 30 náročných překážek. Tento druh závodu je velice náročný i na psychickou odolnost závodníka.

Predator race Challenge – speciální závod, který je založen pouze na překážkách. Jde o 100 m trať, kde se nachází nejtěžší překážky. Jde o jejich překonání v nejlepším čase (Predator race, ©2015).

6.3 GLADIATOR RACE

Gladiator race udává směr extrémních překážkových běhů už od roku 2014. Tento závod je jedinečný tím, že má intervalové starty. Na rozdíl od ostatních závodů, kde startují závodníci ve startovních vlnách. Organizace se může pyšnit i nočním závodem a jako první i dětskými závody. Svoji práci dělají opravdu naplno a snaží se tento sport posunout ještě o úroveň výš, co se jim v poslední době opravdu daří. Není proto překvapením, že 1. MČR v roce 2017 startovalo pod hlavičkou jejich organizace.

Typy závodů: Gladiator race – délka závodu a počet překážek si pořadatelé určují podle lokality. Délka se pohybuje kolem 8 km a počet přesahuje 25 překážek na závod.

Gladiator race night – jediný noční závod, se kterým se můžeme v České republice setkat. Žádná jiná organizace takovou možnost nenabízí. V tomhle ohledu je Gladiator race opravdu výjimečný a získává si spousty příznivců.

Gladiator race kids – závod určený pro děti. Délka trasy je kolem 1 km a překážky jsou postaveny tak, aby si děti závod užily a nebylo zde riziko úrazu.

Gladiator race není specifický pouze nočním závodem, ale také variantou dvojic. Jedná se o závod smíšených dvojic, který dvojice absolvuje společně. Tuto variantu můžeme použít jak v nočním, tak i v denním závodě (Gladiator race, ©2018).

6.4 ARMY RUN

Závody pořádané armádou České republiky. Ta nás zavede do běžně nepřístupných lokalit, jako je například vojenský areál Vyškov. Army run má velmi specifické překážky. Ne z ohledem na náročnost, ale svou zajímavostí. Během závodu na vás budou střílet z paintballových zbraní, házet za vás dělbuchy nebo budete mít příležitost ochutnat červa.

Velmi zajímavý je i z hlediska dobrovolníků. Jde o vojáky, kteří mají plné vybavení a povzbuzují vás. Samozřejmě se zde nesetkáte pouze s vojáky, ale i s technickou výbavou jako jsou tanky nebo BVP (bojové vozidlo pěchoty).

Závody můžete absolvovat buď jako jednotlivci nebo jako tým. Pokud se rozhodnete pro týmový závod, nejste hodnoceni jako jednotlivci. Tým se skládá z minimálně dvou závodníků.

Typy závodů: Captain – nejkratší varianta, která obsahuje trať dlouhou přes 5 km, nejméně s 20 překážkami.

Major – prostřední varianta, která obsahuje trať dlouhou přes 10 km, nejméně s 25 překážkami.

General – nejtěžší varianta, která obsahuje trať dlouhou přes 15 km, nejméně s 30 překážkami (Army run, ©2017).

6.5 KILPY HEROES RACE

První závod v rámci Heroes race proběhl v červenci 2015. Od té doby organizátoři pořádají stále více a více kvalitních závodů. Jejich hlavním cílem je vytvořit takový extrémní závod, který komplexně otestuje jak fyzickou, tak i psychickou stránku závodníka. I díky této snaze se Heroes race dostal mezi závody, ze kterých se získávají body do OCR žebříčku České republiky.

Typy závodů: Sprinterský závod – krátký a silově náročný závod. Délka kolem 7 km s více jak 30 překážkami. Vhodný jak pro sportovce, tak i pro začátečníky, kteří se s těmito závody teprve seznamují.

Vytrvalostní závod – dlouhý a silově náročný závod. Délka přes 13 km a více jak 40 obtížných překážek. Doporučen pouze pro sportovce a ostřílené závodníky. Zde jde nejen o dobrou fyzickou, ale i psychickou kondici (Kilpy Heroes race, ©2016).

7 NEJVĚTŠÍ AKCE V OCR ZÁVODECH

7.1 MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

První Mistrovství České republiky se konalo v milovickém tankodromu v roce 2017. Závody byly pod hlavičkou Gladiator race, se kterými samozřejmě spolupracovala asociace OCRA CZ. Šlo pouze o jeden závod, kterého se zúčastnilo přes 800 závodníků. Trať byla přes 10 km dlouhá a závodníci absolvovali více než 28 překážek. Sešli se zde opravdu nejlepší závodníci nejen z České republiky, ale také ze zahraničí (Německo, Slovensko). V kategorii mužů potvrdil roli favorita Tomáš Tvrdík a v ženské kategorii byla nejlepší závodnicí Zuzana Kocumová.

Druhé Mistrovství České republiky se bude konat v Harachově v Krkonoších. Půjde o závody, které se budou podobat formátům Mistrovství Evropy i Mistrovství světa. Mistrovství České republiky bude rozděleno do tří dní. První den se poběží sprint, druhý den vytrvalostní závod a třetí den bude na programu štafetový závod. Všechny tři závody budou zakončeny výběhem skokanského můstku, kdy cíl bude na vrcholu. Půjde o obrovskou propagaci tohoto sportu a tuto akci navštíví tisíce (možná desetitisíce) účastníků i diváků.

7.2 MISTROVSTVÍ EVROPY

První Mistrovství Evropy pod hlavičkou OCR se konalo v roce 2016 ve Wijchen v Holandsku. Šlo o největší událost roku 2016, která posunula tento sport o další krok vzhůru. Byla to koncepce prvních mezinárodních závodů, nových překážek a nového systému závodu. Byl to jednodenní závod, kterého se zúčastnilo přes 900 závodníků z více jak poloviny zemí Evropy. Trať byla dlouhá přes 16 km a závodníci absolvovali více než 60 překážek (přírodní i umělé). Vítězkou v ženské kategorii se stala Zuzana Kocumová z České republiky a v mužské kategorii vyhrál Michal Rajniak ze Slovenska.

Druhé Mistrovství Evropy pod hlavičkou OCR se konalo v roce 2017 ve Biddinghuizen ve sportovním areálu Flevonice v Holandsku. Tento šampionát byl na úplně jiné úrovni než ten předchozí. Šampionát byl rozdělený do tří dní, na krátkou trať – 3 km, 16 překážek, dlouhou trať – 15 km, 45 překážek a týmový závod, který zakončil celé Mistrovství Evropy. Na rozdíl od minulého šampionátu se zde objevili poprvé i reprezentační týmy, které proti sobě nastoupily v týmovém závodě. Oproti minulému

Mistrovství Evropy šlo o obrovský posun v tomto sportu, jak s ohledem na obtížnost závodu, tak i na vyzrállost pořadatelů.

Třetí Mistrovství Evropy pod hlavičkou OCR se bude konat v roce 2018 v Blue Water Dokken v Esbjerg v Dánsku.

7.3 MISTROVSTVÍ SVĚTA

V posledních dvou letech se konalo Mistrovství světa v Blue Mountain, který leží severně od Toronta v Kanadě. Jde současně o nejlepší, ale tím pádem i nejtěžší závod celého roku v OCR závodech. Na tomto šampionátu spolupracuje OSF (světová OCR federace) a EOSF (evropská OCR federace). Systémem je to stejný šampionát jako Mistrovství Evropy – 3 závody rozložené do tří dní (krátký závod, dlouhý závod a týmový závod). V letech 2016 a 2017 bylo Mistrovství světa vyhlášeno nejlepším závodem roku. V letošním roce 2018 se přesune šampionát poprvé na Evropskou půdu. Pořadatelem Mistrovství světa se stane Anglie. Celý šampionát se bude odehrávat v hlavním městě Londýn.

8 SPORT A TRÉNINK NA POČÁTKU 21. STOLETÍ

Moderní sport je formulován už od 19. století, ale až v posledních padesáti letech se mimořádně dynamicky rozvíjí. Sport sám o sobě byl velice odolný vůči těžkým kritickým obdobím, jak politickým, tak válečným. Díky humanistickému poslání, které je blízké lidem všech ras, náboženství, ideologií i sociálního postavení, se stal pro všechny sjednocujícím činitelem. Největší podíl na vyřešení těchto složitých problémů má olympijské hnutí, které udrželo demokratizaci sportu a zájem mladých generací.

Velký problém současného sportu jsou chaotické snahy modernismu. Často jde o prosazení individualismu, jako hlavní kritérium je výkon, specializace a efektivita. Tím se posunují dosavadní hodnoty sportu a často to ovlivňuje i podstatu sportu a jeho poslání. Sport také výrazně ovlivňuje tržní ekonomika, která proniká až do tréninkové a soutěžní praxe. Jsou to vlivy pramenící z globalizačních tendencí ve všech sférách života, a proto se týkají zcela zákonitě i sportu.

V poslední době nejvíce ovlivňují dané sporty finanční prostředky. Můžeme sporty rozdělit na populární a méně populární nebo na špičkovou a nižší výkonnostní úroveň. V populárních sportech se finance získávají velmi jednoduše, proto i zázemí a výkonnost závodníků nebo hráčů je poměrně na vysoké úrovni. V méně populárních sportech se o finance bojuje a často závodníci nebo hráči těchto sportů musí vynaložit vlastní finance, aby byli schopni dostatečně trénovat a rozvíjet se (Dovalil, 2002).

Extrémní překážkové běhy jsou důkazem, že pokud chcete něčeho ve sportu dokázat a rozvíjet toto sportovní odvětví, musíte financovat velký obnos peněz pro chod závodů. Nemluvíme jen o pořadatelích, ale hlavně o závodnících. Tím, že pořadatelé chtějí získat dostatečné finance, tak rok od roku zvyšují startovné. Bohužel tato doba nám nedovoluje lehce získávat finance na tréninky, startovné apod. Pokud se tedy chcete věnovat sportu, který se teprve rozvíjí, rozhodně to nebude zadarmo.

„Přes všechny uváděné skutečnosti chceme zdůraznit, že soutěžení a tréninkový proces nesmějí ztratit svůj pedagogický charakter: sport může člověka mnohostranně rozvíjet a obohacovat. Tento primární rys zde musí zůstat zachován. Stejně jako jeho prožitková hodnota, radost z pohybu, čestného vítězství, sociálního kontaktu, uspokojivá seberealizace – teda herní podstata sportu (Dovalil, 2002, s. 10).“

První empirické koncepce tréninků vznikaly ze zkušeností samotných sportovců a trenérů, kteří je předávali dalším generacím. K získaným zkušenostem se přidávaly poznatky věd, které přispívaly k efektivnějším tréninkům. Vývoj trval dlouhá desetiletí,

kdy se stále objevovaly další publikace odborníků o metodice tréninků v různých sportech. V druhé polovině 20. století se začínají objevovat nové vědecké přístupy, rozvíjet nové technologie a specializované výzkumné sportovní instituce. Zjistilo se, že sportovní trénink je svou povahou interdisciplinární záležitostí. Díky novým možnostem zpracování lze získat spoustu důležitých a užitečných informací.

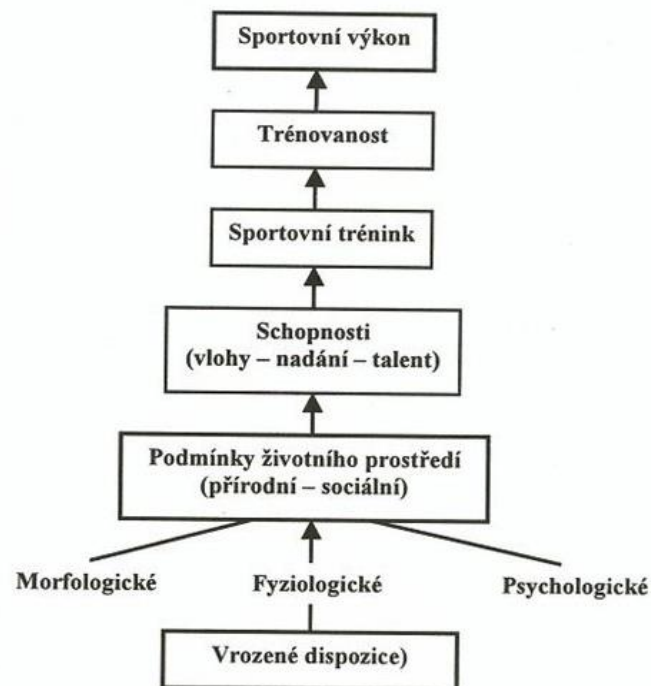
Vzrůstající úroveň trenérů mnohonásobně zvýšila účinnost tréninků. Můžeme mluvit o dokonalejších tréninkových systémech, které jsou diferencované pro úrovně výkonnosti od mladého věku až po vrcholový sport v dospělosti. Tak se objevovaly postupně nové, komplexnější tréninkové teorie, založené na vědeckých poznatcích. Dále se objevují oficiální termíny „vědy o sportu“ (Sport Sciences) nebo „věda o tréninku“ (Trainings wissen schaft). Vývoj v tomto ohledu jde stále dopředu a vzniká stále více publikací obecného typu.

Kvalitní dlouhodobý tréninkový proces zajistí výkonnostní růst sportovcům. Proto mu musí být věnována odpovídající pozornost. Nemluvíme pouze o teoretickém zdokonalování a modernizaci ve smyslu cílevědomého vytváření, ale také o zlepšování podmínek. Což se týká sociálního zázemí, sportovních zařízení nebo práci kvalifikovaných trenérů a odborníků. Pokud je jedinci dopřána taková péče, už záleží pouze na něm, jestli je dostatečně cílevědomý, aby vše sportu obětoval (Dovalil, 2002).

9 SPORTOVNÍ VÝKON

Je jedním ze základních pojmů sportu a sportovního tréninku. Sportovci, trenéři i další odborníci se velmi na sportovní výkon zaměřují. Jde především o budování výkonu a poznání jeho hlubšího významu. Jde o realizaci specifických pohybových činností, kde obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu. Sportovec se v daném sportu snaží o maximální uplatnění svých výkonových předpokladů. Pokud chce jedinec dosáhnout maximálního výkonu, musí mít dostatečnou motivaci, dokonalou koordinaci provedení činností a zocelené psychické funkce.

Velmi důležité je získat potřebné znalosti o sportovních výkonech. K tomu nám pomůže vyhledávání a shromažďování informací (empirických i vědeckých), které dále integrujeme do sportovního tréninku. Zjišťujeme nadále i souvislosti podstaty, změn a obsahu výkonu. Zkoumáme, jak reaguje organismus a osobnost sportovce na dané zatížení. Všechny tyto informace nám pomohou, jak dále postupovat v sestavování tréninků (Dovalil, 2002; Čelikovský, 1995).



Obrázek 1 Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti

(Zdroj: Dovalil, 2002)

V extrémních překážkových bězích je základem vysokého výkonu rozvoj vytrvalostních schopností. Bez tréninku a rozvoje této schopnosti, bychom neměli šanci konkurovat ostatním závodníkům. Dalším stavebním kamenem dobrého úspěchu je rozvoj silových a koordinačních schopností. Silové schopnosti jsou zapracovány do tréninkového plánu nejen z důvodu překonávání překážek, ale také při zdolávání těžkých běžeckých úseků. V neposlední řadě jde o zapojení koordinačních schopností, které nám dopomohou jak při zlepšení techniky běhu (ušetření energie), tak při překonávání překážek, kde koordinace (obratnost) je velice důležitá. V dalších částech práce se zaměřím na tyto tři schopnosti, které jsou nedílnou součástí tréninku na OCR závody.

10 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

Jde o komplex předpokladů provádět činnost danou intenzitou. Buď co nejdéle (maraton) nebo s co nejvyšší intenzitou v určitém čase. Výkon je limitován únavou. V podstatě se snažíme odolávat únavě a snažíme se stále o určitou intenzitu. Zjednodušeně jde o označení pojmem vytrvalost.

Rozhodující význam ve vytrvalostních schopnostech má energetické zabezpečení, které odpovídá pohybové činnosti. Vytrvalostní schopnosti se proto skládají z anaerobních a aerobních procesů (Dovalil, 2002; Kouba, 1995; Čelikovský, 1990).

Tabulka 1 Vymezení vytrvalostních schopností

Vytrvalost	Převážná aktivace energetického systému	Doba trvání pohybové činnosti
Dlouhodobá	O ₂	přes 10 min
Střednědobá	LA – O ₂	do 8 – 10 min
Krátkodobá	LA	do 2 – 3 min
Rychlostní	ATP - CP	do 20 – 30 s

(Zdroj: Dovalil, 2002)

10.1 ROZDĚLENÍ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Vytrvalostní schopnosti se dělí do čtyř skupin. Kdy hlavními kritérii je délka a intenzita pohybu. Pro první část tréninku, kdy se snažíme naběhat co nejvíce kilometrů, využíváme dlouhodobou vytrvalost. Až po adaptaci organismu můžeme zařadit střednědobou, krátkodobou i rychlostní vytrvalost. V zařazení těchto způsobů běhu zrychlíme a budeme schopni vydržet vyšší tempo po celou dobu běhu.

„Dlouhodobá vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost odpovídající intenzity déle než 10 minut. Dominantním způsobem energetického krytí je přitom aerobní úhrada energie – za přístupu kyslíku se využívá glykogenu, později i tuků. Hlavní příčinou únavy je vyčerpání zdrojů energie (Dovalil, 2002, s. 29).“

„Střednědobá vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost intenzitou odpovídající nejvyšší možné spotřebě kyslíku, tj. po dobu asi 8 – 10 minut. Limitující je přitom doba využití individuálně nejvyšších aerobních možností, průběžně je projev tohoto typu zajišťován i aktivací LA systému. Energetickým zdrojem je glykogen, jeho vyčerpání je v tomto případě hlavní příčinou únavy (Dovalil, 2002, s. 29).“

„Krátkodobá vytrvalost je schopnost vykonávat činnosti s co možná nejvyšší intenzitou po dobu 2 – 3 minut. Dominantním energetickým systémem je anaerobní glykolýza, tj. uvolňování energie – štěpení glykogenu – bez využití kyslíku. Za hlavní příčinu únavy se v tomto případě považuje rychlá kumulace kyseliny mléčné (Dovalil, 2002, s. 29).“

„Rychlostní vytrvalost znamená schopnost vykonávat pohybovou činnost absolutně nejvyšší intenzitou co možná nejdéle – do 20 až 30 s. Energeticky je podložena aktivací ATP – CP systému, převažujícím zdrojem energie je kreatinfosfát štěpený bez využití kyslíku. Kromě energetických limitů omezuje dobu činnosti nervová únava (Dovalil, 2002, s. 29).“

Pokud nebudeme zabíhat do úplných detailů, tak se někdy dlouhodobá a střednědobá vytrvalost značí, jako schopnost aerobní. Naopak vytrvalost krátkodobá a rychlostí se vymezuje jako schopnost anaerobní. Tyto čtyři zmíněné druhy se považují za speciální vytrvalost. Tu ze rozlišit podle účasti svalových skupin na celkovou a lokální, podle účasti různých svalových skupin na statickou či dynamickou vytrvalost. Pokud překonáváme jistý odpor, lze uvažovat i o silové vytrvalosti.

Vytrvalostní schopnosti jsou velmi spojené s technikou. Pokud se nám v daném sportu povede dokonalejší provedení, projeví se to na spotřebě energie, přesněji jde o ušetření energie. Nemluvíme pouze o vytrvalosti v individuálních sportech (běh, cyklistika), ale také o sportovních hrách a úpolových sportech. Pokud máme vytrvalost na vysoké úrovni, dokážeme si udržet pozornost, přesnost a vyhneme se následnému výskytu chyb. Dlouhodobá vytrvalost na vyšší úrovni se stává základem perspektivního výkonnostního vzestupu. Pomáhá nám absolvovat větší tréninkové objemy, je důležitým komponentem zdravotního stavu a rovněž má vyšší efekt při regeneraci (Dovalil, 2002; Kouba, 1995; Čelíkovský, 1990).

11 SILOVÉ SCHOPNOSTI

U silových schopností musíme odlišit dva základní pojmy. Síla jako základní mechanika – fyzikální veličina ve smyslu změny pohybového stavu těles (pohybových zákonů) a pojem síla jako schopnost udržet, překonat nebo brzdit určitý odpor. I když se dá říci, že souvislost těchto dvou pojmů nepochybně existuje.

Nejdůležitějšími vlastnostmi svalu z pohledu fyziologie je jeho dráždivost a stažlivost. Svalový vzruch je mechanickou odpovědí na svalové kontrakce. Je provázen souborem chemických změn a občasnými průvodními fyzikálními a fyzikálně chemickými jevy. Jedním z těchto jevů je svalový tonus, určitě napětí má sval i v tzv. klidovém stavu. Vlivem nervových vzruchů z CNS nebo nižších center řízení pohybu při kontrakci stoupá napětí. Na činnosti svalu se nepodílejí všechna jeho vlákna, která tréninkem početně vzrůstají. Celkový silový projev závisí na celkovém množství svalových vláken (příčném průřezu), na počtu aktivovaných vláken (tzv. nitrosvalové koordinaci), ale také na dokonalé souhře svalových skupin (tzv. mezisvalové koordinaci), která nám zajišťuje pohyb.

I přes dostatečnou bohatost poznatků silových schopností, neexistuje úplně shoda v pojetí, ani tréninku těchto schopností. Vše vyplývá z faktu, že ve sportu můžeme mít představu o síle jako mohutnosti svalového stahu, ale musíme brát v potaz také rychlost svalového stahu při působení na odpor a také trvání daného pohybu či počet opakování v časovém úseku (Dovalil, 2002; Kouba, 1995; Čelikovský, 1990).

Silové schopnosti rozlišujeme do několika částí:

„Síla absolutní (maximální), jako schopnost spojení s nejvyšším možným odporem, může být realizována při svalové činnosti dynamické (koncentrické nebo excentrické) nebo statické (Dovalil 2002, s. 26).“

„Síla rychlá a výbušná (expanzivní), jako schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí, může být realizována při dynamické (koncentrické) svalové činnosti (Dovalil 2002, s. 27).“

„Síla vytrvalostní, jako schopnost překonávat nemaximální odpor, opakováním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat, může být realizována při dynamické nebo statické svalové činnosti (Dovalil 2002, s. 27).“

Tabulka 2 Klasifikace silových schopností

Druh silové schopnosti	Velikost odporu	Rychlost pohybu	Opakování (trvání) pohybu
Absolutní	maximální	malá	krátce
Rychlá (výbušná)	nemaximální	maximální	krátce
Vytrvalostní	nemaximální	nemaximální	dlouho

(Zdroj: Dovalil, 2002)

Některé korelace ukazují na možný společný základ silových schopností (inervace svalů, aktivace vláken apod.). Ale tyto schopnosti spolu souvisejí poměrně složitě a závislost mezi nimi není vysoká. Po pozorování byly potvrzeny i individuální rozdíly. Neznamená, že kdo má vysokou úroveň absolutní síly, je schopný dosáhnout vysoké úrovně i v ostatních složkách jako může být rychlost pohybu s nemaximálním odporem nebo dlouhá práce s malým odporem apod.

Silové schopnosti samozřejmě patří k jednomu z hlavních faktorů ve výkonech většiny sportovních odvětví nebo zde hrají určitou úlohu. Struktura jejich kvantitativních zastoupení ve výkonu bývá různá. Hlavní význam mají ve specializacích, kde se překonává velký odpor náčiní (vzpírání, vrhy, hody aj.) nebo odpor vlastního těla (skoky, gymnastika). Menší význam mají při překonávání aktivního odporu soupeře (úpolové sporty) nebo odpor u prostředí (kanoistika, snowboarding, lyžování, plavání). V posledních dobách se objevují ve sportovních hrách. Podpůrnou roli mají i v mnoha dalších sportech (Dovalil, 2002, Kouba, 1995; Čelikovský, 1990).

zajistit potřebnou kvalitu provedení pohybů (přednost, diferenciaci, ekonomizaci, flexibilitu aj.).

Individuální rozdíly se projevují: v koordinaci jednotlivých pohybů, v integraci sladěných pohybů, ve správné a rychlé reakci na daný podnět (zahájení pohybu, změna pohybu), v použití vynaložené síly, využívání prostoru, načasování činnosti, v úpravě pohybové činnosti při změně podmínek, při výběru správného pohybového programu adekvátnímu k zadanému úkolu a jeho bezchybné realizaci. Velký rozdíl je v kvalitě a rychlosti osvojení nových pohybových činností (Dovalil, 2002; Kouba, 1995).

Z výše uvedeného vyplývá, jak jsou koordinační schopnosti důležité pro sportovní výkon i zlepšení kvality dovedností. Z tohoto důvodu se budu v mém tréninku zaměřovat z nemalé části také na koordinační schopnosti, abych zlepšil své dovednosti při překonávání umělých i přírodních překážek.

13 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Vysoká až maximální rychlost pohybu se objevuje u spousty sportovních odvětví. Jde o činnost, která je provedena maximální intenzitou, kterou energeticky zajišťuje ATP – CP systém. Délka trvá 10 – 15 sekund bez určitého odporu (možný malý odpor – gravitace, prostředí). Rychlostní schopnosti mají velké nároky na koordinaci antagonistických svalových skupin. Vyšší rychlost nám zajišťuje vysoký podíl rychlých svalových vláken (červených). Velkou míru zde hraje také motivace a psychická koncentrace (Dovalil, 2002; Kouba, 1995; Čelikovský, 1990).

Rychlostní schopnosti se rozlišují: - rychlost reakční – zahájení pohybu

- rychlost acyklická – nejvyšší rychlost pohybů

- rychlost cyklická – frekvence stejných pohybů

- rychlost komplexní – kombinace pohybů

V předchozím členění se první tři schopnosti nazývají rychlostními schopnostmi elementárními, poslední je povahy složitější (Dovalil, 2002).

V extrémních překážkových běhách nejsou rychlostní schopnosti tolik důležité. Využití těchto schopností můžeme využít při startu, kdy se chceme dostat do popředí závodu a vytvořit si lepší pozici před překážkami. Další využití je možné při překážkách, kde se snažíme maximálním úsilím překážku překonat např. vyběhnout PROM - IN vlnu (ve výšce přes 4 metry). Jiné využití rychlostních schopností v závodech ani tréninku není, proto je zde zmiňuji pouze okrajově (Dovalil 2002; Kouba, 1995; Čelikovský, 1990).

14 SPORTOVNÍ TRÉNINK

Sportovní výkonnost a její růst souvisí s řadou biologických, psychologických a sociálních změn. V každém tréninku se očekává pozitivní kumulativní efekt. To znamená, že v průběhu bude dosažena potřebná úroveň trénovanosti a z ní dojde ke zlepšení sportovní formy. To je zapříčiněno mnoha okolnostmi – talentem, dostatkem tréninků, zdravotním stavem, zatížením i průběhem zotavení a zvládnutím daných závodů. Efekt tréninků a závodění se může projevit i ve stavech přepětí a přetrénování, které mohou znamenat negativní stav. Většinou jde o nesoulad mezi požadavky daného tréninku či závodu a trénovaností jedince. U dobře trénovaných jedinců se známky negativních stavů neobjevují, naopak jsou schopni se z únavy rychle zotavit (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

14.1 TRÉNOVANOST

„Trénovanost znamená souhrnný stav připravenosti sportovce, charakterizující aktuální míru jeho přizpůsobení požadavkům příslušné sportovní specializace (Dovalil 2002, s. 103).“

Vlivem tréninkového plánu vzniká v organismu i psychice člověka řada specifických i nespecifických změn (na nejružnějších úrovních i v různých systémech). Jedná se o techniku, kondici, taktiku a psychiku. Trénovanost, neboli komplex kondiční, technické, taktické a psychické připravenosti, je navenek poznatelný a jde o stav sportovních dovedností, pohybových schopností, taktických vědomostí a dovedností, psychických stavů, schopností a jevů.

Trénovanost nelze porovnávat s ohledem na všechny sporty dohromady. Každé sportovní odvětví vyvolává u sportovce odlišné specifické změny. Nemluvíme o obecné nebo univerzální struktuře, ale o speciální trénovanosti, která je specifická pro každý sport. Je zde možnost ukazující jistou existenci obecného základu, která vychází z úrovně fyziologických funkcí organismu (např. srdečně – cévního systému nebo dýchacího). Pokud bychom pojem trénovanost vztáhli pouze na morfologické a fyziologické změny, znamenalo by to značné zúžení.

Trénovanost lze ovlivňovat a představuje nám aktuální stav sportovce, který se mění v čase. V tréninku se snažíme o zlepšení trénovanosti jedince. Snažíme se o změnu stavu sportovce, který bude kvantitativně i kvalitativně vyšší než předchozí. Velice úzký vztah existuje mezi dynamikou rozvoje trénovanosti a sportovní výkonností.

Ke zlepšení tréninku a celkové trénovanosti jedince používáme diagnostické postupy. Jedná se o měření funkční kapacity systémů organismu, pohybové testy schopností, hodnocení sportovních dovedností (např. videotechnika). Nejvíce problematické je vyjádření taktické připravenosti. V oblasti psychicky se často vyžaduje spolupráce s psychologem. Komplexní hodnocení trénovanosti postavené na získaných údajích náleží trenérovi a případným specialistům daných odvětví (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

14.2 SPORTOVNÍ FORMA

Pojem, který nám vyjadřuje stav optimální specializované připravenosti daného jedince, jemuž odpovídá dosahování maximálních sportovních výkonů. Roste z trénovanosti sportovce. Trénovanost a sportovní forma je rozdílný pojem. Zatímco trénovanost je aktuální stav daných komponent struktury sportovního výkonu, tak sportovní forma je vyjádřena úrovní kondičních, technických, taktických a psychických faktorů výkonu (propojení a sladění v homogenní celek). Ukazatelem je sportovní výkon dosažený v soutěži.

Pokud mluvíme o sportovní formě, tak mluvíme o pojmu relativním. Stejná úroveň trénovanosti může mít u různých sportovců různou formu – vynikající, průměrnou, špatnou atd. Vynikající formu vnímáme jako maximální výkonnost, kterou je schopen sportovec udržet na vysoké úrovni (jak v tréninku, tak na závodech).

Velkou a důležitou roli hraje především psychická připravenost. Stabilní psychické procesy a zvládnuté emociální stavy můžou v tréninku i v závodě hrát důležitou roli. Jde o komponent výkonu, který bývá podstatně méně stabilní. Důsledkem méně stabilní psychiky se často stává, že sportovní forma často kolísá. Proto daný jedinec není schopný přenést úroveň své trénovanosti do závodu. U některých závodníků mluvíme o psychickém bloku, který je často stojí lepší závodní výkon nebo umístění.

Problémem sportovní formy je dosažení a udržení stále stejně vysoké úrovně. Velmi se to rozebírá v koncepci ročního tréninkového cyklu, kde je obsahem přípravného, předzávodního a soutěžního období. Pomáhají nám poznatky o fázovém charakteru sportovní formy.

V první fázi neboli přípravném období se vytvářejí základy budoucí formy. Soustředíme se na selektivní ovlivnění několika faktorů sportovního výkonu.

V druhé fázi ladíme sportovní formu. Je to hlavní úkol konce přípravného, respektive předzávodního období. Obsahově se soustředíme na kvalitu a intenzitu tréninku,

psychologickou přípravu a usilujeme o propojení rozhodujících faktorů výkonu. Všechny složky tréninku sblížíme v jeden harmonický celek.

V třetí fázi se snažíme udržet sportovní formu, případně se zaměříme na opakované ladění sportovní formy. Velmi složité je udržet vysokou úroveň výkonu po celou dobu tréninkového i závodního období. Velké nároky se kladou na biologické funkce a procesy zabezpečující sportovní formu – zejména na nervový systém. Po dlouholetých zkušenostech se ukazuje, že sportovní formu lze udržet maximálně 2 – 3 měsíce (čím vyšší úroveň, tím obtížnější udržení). Hlavním prostředkem dosažení a udržení sportovní formy se stávají soutěže a tréninková činnost v závodních mezocyklech a mikrocyklech (potřebné zotavení, stimulační trénink, příprava na další start).

Pokud se jedná o delší hlavní období, musíme počítat se zákonitým poklesem sportovní formy, proto někdy plánujeme více vrcholové sportovní formy (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

14.3 PŘEPĚTÍ

Přepětí je krátkodobě dočasný negativní stav jedince, který narušuje běžnou činnost organismu. S přepětím se nejčastěji setkáme při usilování o maximální výkonnost, nasazení všech sil, psychickou mobilizací, aniž by byl jedinec k danému výkonu dostatečně připraven.

Jedná se o enormní vyčerpání, které je často provázeno narušením běžné činnosti oběhového systému. Mluvíme o zvýšené tepové frekvenci, snížení krevního tlaku či výskytu extrasystolu. Stav se může projevit bolestmi v srdeční krajině, celkovou slabostí, bolestmi hlavy, zvracením. Tento stav také doprovází projevy apatie, nervozita a celkové podráždění.

Následné přetrénování se odstraňuje pomocí dlouhého odpočinku. Poté se nám všechny naše funkce vrátí do normálního stavu. Sportovní trénink by měl být zahájen až po úplném zotavení, i když první týdny bude naše výkonnost stále snižena. Je velmi důležité přizpůsobit trénink i zatížení na tuto situaci. Pokud snížíme zatížení a budeme se soustředit na dostatečné intervaly odpočinku, budeme schopni během několika týdnů začít zvyšovat zatížení i naši výkonnost (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

14.4 PŘETRÉNOVÁNÍ

Jedná se o komplexní negativní stav sportovce - ztrátu sportovní formy a trvalý pokles sportovní výkonnosti a trénovanosti. K přetrénování dochází vlivem dlouhodobého přetěžování organismu. Mluvíme o nesouladu mezi zatěžováním a aktuální úrovni trénovanosti. Je několik důvodů, jak může k přetrénování dojít – kumulace únavy z nadměrné frekvence závodů, velmi vysoké tréninkové požadavky při nedostatečném zařazení odpočinku, jednotvárnost a monotónnost tréninku nebo série neúspěšných soutěží (závodů).

Přetrénování se týká v podstatě celého organismu. Pokud mluvíme o stránce psychické, tak se zde objevují projevy apatie, špatné nálady, nechutí k tréninku či závodění. Příznaky přetrénování se také týkají spavosti nebo naopak nespavosti, bolestí hlavy nebo bolestí v oblasti srdce. Ve stránce fyziologické mluvíme o horší funkci orgánů a systémů – např. sympatikotonie s hodnotami tepů v klidu - 80 za minutu. V CNS dochází k změnám mezi procesy podráždění a útlumu v jejich pohyblivosti. V biochemickém ohledu se za důležitý ukazatel považuje vyšší hladina močoviny, která signalizuje neadekvátní zapojení svalových proteinů do energetických dějů. Vliv chronické únavy může způsobit pokles hmotnosti a velmi ovlivnit činnost organismu.

Odstranění tohoto stavu trvá velmi dlouhou dobu. V první fázi musíme navštívit lékaře a důkladně odpočívat. Až po svolení lékaře můžeme začít s lehkým tréninkem, kde hlavní součástí je dostatečný odpočinek. Celý trénink je pod dohledem specialisty. Tréninkové zatížení může postupně vzrůstat až po obnovení obvyklých tréninkových dávek. Na dlouhou dobu musíme vynechat i závodění. Startovat na závodech můžeme až po svolení lékaře. V trénincích se zaměřujeme i na psychickou stránku jedince a na důsledné dodržování režimu mentální hygieny. Snažíme se o změnu prostředí a tréninkových metod, což přispívá k rychlejší likvidaci stavu přetrénování.

V potravě se zaměřujeme na snížení přísunu bílkovin a částečně i tuků. Výrazně zvýšíme přísun cukrů. V pitném režimu neopomínáme maltodextriny a hořčnaté a draselné soli (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

15 PLÁNOVÁNÍ

Jde o představu o následném tréninkovém plánu, které se považuje za východisko řízení. Celé plánování je úzce spjaté s ostatními řídicími činnostmi, bez nich by ztrácelo smysl. Sestavením tréninkového plánu předcházíme praktické tréninkové činnosti, její evidenci a možnosti kontroly trénovanosti. Současně z těchto informací vycházíme. Vyhodnocením tréninkové činnosti může dojít ke korekci či vytvoření nového tréninkového plánu. Jde o vnitřní logistiku, která nám převádí koncepci tréninku do jasných cílů, úkolů, ukazatelů zatížení, časového rozložení či návaznosti na ostatní tréninky. Je velmi důležité pro růst naší výkonnosti. Chápeme to jako souvislou návaznost tréninku na minulé, aktuální i budoucí tréninky. Máme jasně stanoveny, k jakým dílčím cílům chceme v určitý časový úsek dospět.

Podle délky období, se plán rozlišuje na plán perspektivní (víceletý), roční, operativní (týdenní či vícetýdenní) nebo plán tréninkové jednotky. Délka období nám stanoví, jak detailní bude tréninkový plán. Tréninkové plány dělíme se individuální a skupinové, které se od sebe výrazně liší.

Perspektivní plán je víceletý plán, který se rozkládá na určité cíle a úkoly do jednotlivých etap podle věkových odlišností a zákonitosti výkonnosti. Vychází se z odhadu možného vývoje výkonnosti a na základě reálného zhodnocení možností jedince se stanoví zaměření tréninkového plánu. Jde nám o odraz záměrů a úkolů v dynamice ukazatelů tréninkového i soutěžního zatížení. A také v hodnotách určitých ukazatelů trénovanosti, které by měly být postupně dosaženy. Pokud se bavíme o perspektivních plánech, měla by být velká pozornost věnována nadaným jedincům. Často se využívají u profesionálních sportovců v mezidobí nejdůležitějších soutěží.

Roční tréninkový plán se někdy označuje jako realizační. Velmi důkladně určuje úkoly a zaměření určitých období ročního tréninkového cyklu. Jsou zde jasně charakterizované jednotlivé složky tréninku či dynamika zatížení. Mezi hlavní ukazatele patří zatížení, trénovanost či výkonnost, jak to představuje perspektivní plán. Důležité je provést zhodnocení minulého roku a poučit se z chyb z minulosti. Plán se obvykle skládá ze stručné charakteristiky závodníka, dosažené výkonnosti, z údajů minulých let – zatížení, trénovanosti, cílů a úkolů, kalendáře soutěží apod. Pokud je možnost, využíváme i kvantitativních údajů (výkonnost, trénovanost, zatížení). Jedny z nejdůležitějších údajů jsou informace o tréninkovém zatížení, ve kterých musíme naplnit poznatky o tvorbě ročního tréninkového cyklu (rozdíl v zatížení, rozvržení určitého zatížení do jednotlivých

období a cyklů, objem a intenzita, cykličnost, poměr specifického a nespecifického tréninku atd.).

Operativní plány podrobně rozepisují všechny požadavky ročního plánu. Nejčastěji se sestavují pro mezocykly a mikrocykly. Na rozdíl od ročního plánu se úkoly specifikují do kratších úseků. Je zde lepší přehled o výsledcích předchozích cyklů a úkolech pro budoucí i současné cykly. Operativní plány dělíme na přípravné a hlavní období. V přípravném období jsou plány podřízené globálním úkolům a v hlavním období se řeší příprava sportovce či konkrétní závod (utkáni). Z ohledem na zatížení se jedná o stejné ukazatele jako v ročních plánech, pouze rozpracované více do hloubky, aby bylo viditelné těžiště tréninkových jednotek. Měly by zde být upřesněny tréninkové metody. Celý operativní plán slouží jako hlavní východisko k přípravě na danou tréninkovou jednotku.

Plán tréninkové jednotky obsahuje jednotlivé části – úvodní, hlavní a závěrečnou. Dále obsahuje časový rozvrh, jednotlivá cvičení, posloupnost cvičení, objem a intenzitu zatížení, metodiku pokynů a předpokládanou organizaci (individuální, hromadnou či skupinovou). V tréninkových jednotkách se nevyužívá pouze slovního popisu. Využívají se i grafická znázornění, symboly či schémata. Často musíme reagovat na různé okolnosti, jako jsou klimatické podmínky, aktuální únava jedince či postup učení. I přes to se vyplatí tréninkový plán důkladně zpracovat.

V plánování musíme zvážit únosnost detailů v jednotlivých tréninkových plánech a zachovat přehlednost, která nám usnadní zjistit příslušné informace či rozpoznat dané souvislosti. Doporučuje se grafická úprava, kde využíváme symboly, křivky, diagramy aj. Také se často využívají tréninkové deníky, plánovací formuláře či další tréninkové dokumentace. Plán se postupně převádí do praktického tréninku. Tréninkový plán musí být také korigován podle výkonnosti a trénovanosti jedince (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

„V přístupu k plánování je proto třeba mít na paměti, že sportovní výkon není automaticky zajišťován splněním plánovaného tréninku, ale změnami, které trénink vyvolal (Dovalil 2002, s. 236).“

16 TRÉNINKOVÉ CYKLY

Sportovní trénink by neměl postrádat promyšlenou kontinuitu. Měl by mít jasné cíle, zaměření, prostředky, metody i přístupy. Organizačně to řeší délka daného tréninkového cyklu.

Jedná se o celek, ve kterém se opakují různě dlouhé časové úseky tréninkového procesu. Trvání těchto úseků může trvat jak několik dní, tak i několik let. Jsou spojeny s cíli tréninku, které jsou pro ně určující. Cykly patří mezi články stavby sportovního tréninku (od tréninkové jednotky po víceleté cykly). Nejedná se o stejně se opakující tréninkové jednotky, ale o částečné obměňování a zařazení nových rozvíjejících metod (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

16.1 DRUHY TRÉNINKOVÝCH CYKLŮ

V samostatném tréninku, ve kterém se střídá zatížení a zotavení, mluvíme o cyklech různého řádu. Většinou se rozlišují na mikrocykly, mezocykly a makrocykly.

Série opakujících se tréninkových jednotek nazýváme mikrocyklus (také se nazývají krátkodobým nebo vícedenním tréninkovým cyklem).

Sérii několika mikrocyklů nazýváme mezocyklem (také se označuje střednědobým či vícetýdenním cyklem).

Sérii mezocyklů, které se střídají či opakují podle daných principů tréninku v delším časovém úseku, jsou označovány jako mikrocyklus. Rozmezí trvání je rozdělen na několik měsíců až let.

Časové úseky na sebe navzájem navazují a tvoří stavební bloky tréninku. Obsah tréninkové jednotky se skládá z nižších cyklů, které vždy určují cykly vyššího řádu. Tedy náplň a zatížení jsou dány mikrocykly, které vyplývají z mezocyklu atd. U sestavování tréninku by neměly tréninkové cykly zůstat pouze v teoretické rovině, ale měly by být základem každého tréninku (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

16.2 MAKROCYKLUS, ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS

Makrocyklus neboli roční tréninkový cyklus se považuje za základní jednotku dlouhodobé sportovní činnosti. Vychází z tréninkového plánu na delší časový úsek např. rok. Stavba ročního tréninkového cyklu vždy směřuje k jednomu hlavnímu cíli, kde by měla sportovní výkonnost kulminovat.

I když si v teoretické přípravě sestavíme jasné úkoly a zaměření tréninku, ne vždy se nám podaří splnit vše do detailu. Musíme reagovat na případné nemoci, zranění, nové závody apod. Úkoly a zaměření se během tréninku mění, i v případě, že se závodník nepotýká se žádnými problémy. V ročním tréninkovém cyklu rozlišujeme období na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné. Daná období jsou tvořena různými počty mezocyklů (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

Tabulka 3 Rámcové schéma tréninkového cyklu

Období	Hlavní úkol období
Přípravné	Rozvoj kondice, trénovanosti
Před soutěžní	Zvyšování výkonnosti (tapering)
Soutěžní	Udržení vysoké úrovně výkonu
Přechodné	Fyzická a psychická regenerace

(Zdroj: Dovalil, 2002)

Udržení sportovní formy po celý rok je zcela nemožné. Už v roce 1949 pan Ozolin uvedl případ zdvojeného cyklu, tzn. dvě přípravná, předzávodní, závodní i přechodná období. Nadále platí zákonitost – s růstem vysoké sportovní výkonnosti je problematické udržet sportovní formu bez přerušení delší dobu než 2 – 3 měsíce. Jsou různé varianty ročního cyklu – jednoduché až ztrojené. Velmi záleží na sportovním odvětví a potřebné výkonnostní úrovni. Jednoduché cykly se v této době používají především u mládeže nebo u sportovců ve vyšších letech, kdy se soustředí pouze na jeden důležitý soutěžní cíl (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

16.2.1 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Tvoří základy budoucího výkonu, které zajišťují předpoklady pro růst výkonnosti. Hlavním úkolem tohoto období je zvýšení trénovanosti jedince. Přípravné období je považováno za nejdůležitější období v ročním tréninkovém cyklu. Pokud přípravu podceníme nebo zkrátíme, tak je většinou následkem stagnace výkonnosti.

Jde o složitý tréninkový komplex mnoha proměnných – kondiční, technická, taktická i psychická připravenost. Tělo se musí adaptovat ve všech směrech sportovního tréninku, pokud ne, nedosáhneme dostatečné sportovní výkonnosti. Měli bychom jít jak cestou diferencovanou (rozvojem pohybových schopností, osvojení a zdokonalení dovedností), tak cestou komplexnějšího komponování výkonu, což je propojení všech jeho faktorů.

Ze začátku přípravného období má trénink výrazný analytický charakter. Zaměřuje se na stimulaci fyziologických funkcí (dýchání, činnost srdce, rozvoj svalového systému). Zapojuje širší tréninkové cvičení, čímž se zajišťuje celková všestrannost a prevence proti jednostrannosti. Především mluvíme o kondiční přípravě. V přípravě technické se nacvičují nové dovednosti, případně se zdokonalují dílčí prvky dovedností, které již zvládneme.

Postupně se přechází na specializovaný trénink, který se ve větší míře zaměřuje na cvičení s vyšší mírou specifčnosti. Nespecifická cvičení jsou zařazena do kompenzačních a regeneračních jednotek tréninků. Důležitou roli v tréninku značí úsilí o syntetický charakter. Na rozdíl od analytického, nám syntetické působení představuje značný problém. Je velmi problematické propojit jednotlivé složky tréninku do kompaktního výkonu – uplatnit schopnosti v dovednostech, spojit dovednosti v jeden komplex, realizovat taktické jednání, integrovat do daného výkonu psychiku. Proto se významných prostředkem tréninku stávají soutěže či utkání.

Přípravné období se plánuje podle mistrovských soutěží, protože si musíme uvědomit, že adaptační změny jsou záležitostí týdnů a měsíců. Je známo, že morfologické změny ve svalech (jako báze silového rozvoje) se nedají očekávat dříve než za několik měsíců. Funkční změny, které podmiňují aerobní procesy, se objeví po 6 až 8 týdnech (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

16.2.2 PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ

Předzávodní období je obvykle časový úsek trvající 2 – 4 týdny. V tomto období ladíme sportovní formu, která plynule navazuje na předchozí trénink v přípravném období.

Sportovní forma je označována jako stav optimální připravenosti jedince či družstva, při němž by měl dosáhnout maximálních sportovních výkonů. Jedná se o sladění všech komponent tréninku (fyzických, koordinačních i psychických).

Hlavní zásady ladění formy: snížení objemu, ale udržení vysoké intenzity, kvalita tréninkové činnosti, dostatek odpočinku, speciální cvičení, vložení přípravných startů, důraz na psychologickou přípravu.

V předzávodním období dbáme velkou pozornost na zdravotní stav jedince, životosprávu a jeho psychiku. Zkušenosti naznačují, že vrchol sportovní formy lze dosáhnout jednou až dvakrát za rok (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

16.2.3 ZÁVODNÍ OBDOBÍ

Zde se soustřeďují soutěže a závody. Hlavním cílem tohoto období je zhodnotit přípravu a prokázat co nejvyšší možnou výkonnost. Z účasti v soutěžích získáváme data, která se stanou měřítkem úspěšnosti a zdrojem pro další tréninkovou přípravu.

Závodní období se řadí mezi náročné životní situace, kde velkou roli hraje psychika. Na rozdíl od tréninků jsou zde diváci a velkou roli hraje i význam dané soutěže. Soutěž nám může pomoci i v jisté snaze o zvýšení sportovní výkonnosti. Proto v závodním období zařazujeme i pomocné starty (závody), které jsou důležité pro další zdokonalení.

Během tohoto období se snažíme o udržení a opakované vyladění sportovní formy. Pokud se jedná o dlouhé období, objevují se problémy s udržením sportovní formy na vysoké úrovni. Často není problém načasovat formu na hlavní start, ale udržet vysokou sportovní úroveň po celé závodní období.

V tomto období ubíráme z objemu tréninků, ale udržujeme jeho intenzitu. Složky tréninků odpovídají specifické sportu, každý sport má závodní období velmi odlišné. Kondiční příprava bývá speciální pro každého sportovce. V technické a taktické přípravě se stabilizují dovednosti a udržuje se míra variability. Dominující postavení zde má psychologická příprava, která se zaměřuje na konkrétní závod.

Stavba tréninku je složená z větších či menších mikrocyklů, kde může jít o mikrocykly regenerační, vyladovací, kontrolní či rozvíjející. Záleží, jestli mají sporty pravidelné nebo nepravidelné starty. U pravidelných převažují regenerační, udržovací a vyladovací formy. Ne vždy nám vydrží sportovní forma na vysoké úrovni. Pokud nastane

delší přestávka v soutěži (či závodě), vložíme mikrocykly charakteristické pro přípravné období, po nichž následuje opět vyladění sportovní formy.

U nepravidelných startů je závodní období rozdělené do několika vrcholů. Stavba tréninků se skládá z několika zkrácených mikrocyklů podle modelu přípravného období.

U profesionálních sportovců se stále setkáváme s větší četností závodů (utkání) během roku. Žádný závodník není schopný si během celého závodního období udržet vysokou úroveň své sportovní formy. Proto se stále objevují snahy zkoušet nové modely různých cyklů, které by pomohly udržet déle vyšší úroveň sportovní formy (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

16.2.4 PŘECHODNÉ OBDOBÍ

Plní odpočinkové období v ročním tréninkovém cyklu. Trvání přechodného období se stanovuje na 3 – 6 týdnů, při vícenásobných cyklech je období kratší. Obsahem bývá několik mikrocyklů zaměřených na regeneraci – eliminace únavy, důkladné zotavení. Jedná se o snížení tréninkových jednotek, jak v počtu tak délce (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

16.3 MEZOCYKLUS

Makrocyklus je roční tréninkový cyklus, který má v sobě rozpracovány kratší časové úseky, které se nazývají mezocykly. Jde o střednědobé cykly, jejichž délka se rámcově pohybuje v týdnech (pokud mluvíme o přípravném období, tak se pravidelně užívá období - čtyřtýdenní mezocykly).

Mluvíme o opakujících se mikrocyklech nebo o změně daného mikrocyklu za jiný. Mezocykly se od sebe liší náplní tréninku v různých obdobích ročního tréninkového cyklu. Na rozdíl od makrocyklů lze v mezocyklech sledovat adaptační změny (kumulativní tréninkový efekt). Správnou organizací mikrocyklů lze dané adaptační změny řídit.

Přípravné období ročního cyklu často začíná úvodním mezocyklem (tvoří se 1 – 3 úvodními mikrocykly). Velmi důležitý význam má základní mezocyklus, ve kterém se mění zatížení. Zatížení se nejen zvyšuje, ale v některých mikrocyklech se úroveň zatížení vědomě snižuje. Často se můžeme setkat s vlnovitostí zatížení, kde se střídají delší úseky s vysokým zatížením a krátké úseky s redukováným zatížením. Mezocykly se také rozdělují na předzávodní, závodní a zotavné (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

16.4 MIKROCYKLUS

Mikrocykly mají v tréninkovém procesu velmi významnou úlohu. Jde o nejdůležitější stavební kameny tréninkové činnosti, které jsou několikedenními cykly. Vycházejí z makrocyklů a mezocyklů, ale svým obsahem a rozsahem nejvíce vyhovují požadavkům aktuálních tréninkových potřeb a změn. Jde o spojité a navazující prvky, které určují příslušný záměr. Délka mikrocyklů se pohybuje od čtyřdenních až po desetidenní.

Mikrocykly se dělí na různé typy podle počtu zahrnutých tréninkových jednotek, sumární velikosti zatížení, podle individuální zvláštnosti sportovců jak zvládají tréninkové a závodní zatížení aj (mikrocykly – úvodní, rozvíjející, stabilizační, kontrolní, vylad'ovací, soutěžní a zotavný).

Úvodní mikrocyklus je zařazen do tréninku po delším výpadku – nemoc apod. Slouží k adaptaci na náročnější tréninky. Zatížení není velké, zvyšuje se postupně.

Rozvíjející mikrocyklus je jedním ze základních cyklů přípravného období, podle potřeby se občas řadí do závodního období. Tréninkový objem dosahuje nejvyšších možných hodnot. Intenzita se pohybuje okolo středních až mírně vyšších hodnot. Obsah tréninkových jednotek se zaměřuje na stimulaci adaptačních procesů, řešení různých tréninkových úkolů kondiční, technické i taktické přípravy. V psychologické přípravě se zaměřujeme na odolnost, vůli, motivaci.

Stabilizační mikrocyklus se shoduje s předchozím mikrocyklem. Odlišné jsou pouze ve velikosti zatížení. To je s rozvíjejícím mikrocyklem poněkud snižuje. Řadí se především do přípravného období společně s rozvíjejícím mikrocyklem. Vzájemně spolu realizují vlnovitý průběh zvyšujícího se zatížení.

Kontrolní mikrocyklus má za cíl zjistit účinnosti předchozího tréninkového zatížení nebo získávat informace o stavu družstva či sportovce. Informace získáváme plánovaným sledováním, testováním potřebných parametrů nebo z výsledků turnajů či závodů. Trénink má charakter spíše udržovacího nebo zotavného charakteru. Využívá se v přípravném období, případně v předzávodním období.

Vylad'ovací mikrocyklus zjišťuje úroveň sportovní formy. Zde se uplatňuje princip ladění (snížení objemu, zvýšení kvality i intenzity, dostatečná regenerace, psychologická příprava apod.). Tento mikrocyklus se využívá v předzávodním a závodním období.

Soutěžní mikrocyklus je závislý na intervalu mezi dvěma mistrovskými závody. Hlavním úkolem je udržení či opakované vyladění sportovní formy. Soustředíme se na dostatečnou regeneraci, korekci nedostatků (v technice a taktice) a přípravu na další

závody. Tréninkové nároky se v tomto období snižují, pouze v delší závodní odmlce se zařazuje větší tréninkové zatížení, tzv. kondiční stimul. Soutěžní mikrocyklus je značně variabilní na aktuální stav kondice, psychiky, únavy, časové lokalizace.

Zotavný mikrocyklus je zaměřen na odstranění únavy. Střídají se zde dny bez tréninků a tréninky regeneračního charakteru (činnosti v aerobním režimu). Velikost zatížení je velice malá. Zotavné mikrocykly se využívají v přechodných obdobích. Jsou vhodné i po náročném tréninku či v déle trvající sérii startů (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

Tabulka 4 Řazení mikrocyklů v přípravném období

Týden	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
MIKROCYKLUS	Úvodní	Rozvíjející	Rozvíjející	Rozvíjející	Stabilizační	Rozvíjející	Rozvíjející	Regenerační	Kontrolní	Rozvíjející
Křivka zatížení											

(Zdroj: Dovalil, 2002)

Tabulka 5 Využití mikrocyklů v závodním období

Týden	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
MIKROCYKLUS	Vylad'ovací	Soutěžní	Soutěžní	Soutěžní	Soutěžní	Regenerační	Soutěžní	Soutěžní	Rozvíjející	Vylad'ovací	Soutěžní

(Zdroj: Dovalil, 2002)

16.5 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Jedná se o nejkratší element ve stavbě tréninku. Je základní organizační formou tréninku. Tréninkovou jednotku také označujeme jako hlavní formu tréninku. Důvodem je, že se zde objevují i různé formy tréninkových činností např. ranní cvičení, individuální úkoly nebo sledování soutěží. V tréninkové jednotce realizujeme úkoly, které vycházejí z koncepce tréninku ztvárněné v různých časových cyklech. Obsah, spojitost a návaznost tréninkových jednotek je určena záměrem mikrocyklu.

Strukturu tréninkové jednotky dělíme z hlediska fyziologického, pedagogického a psychologického na úvodní, hlavní a závěrečnou část (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

Tabulka 6 Struktura tréninkové jednotky

Úvodní část	seznámení s úkoly, organizace tréninkové jednotky, rozcvičení – strečink, zahřátí, dynamická část, speciální zaměření
Hlavní část	a/ tréninková jednotka monotematická nebo b/ více úkolů v pořadí: nové dovednosti, koordinální a rychlostní schopnosti, silové a vytrvalostní schopnosti, stabilizace a variabilita dovedností v únavě
Závěrečná část	zotavení uvolnění svalového a psychického napětí

(Zdroj: Dovalil, 2002)

Hlavním úkolem úvodní části je připravit sportovce po funkční i psychické stránce na následující činnost. Při zahájení se vysvětlí úkoly a organizace. Lze se vrátit i k minulému tréninku nebo startu v soutěži a zhodnotit.

Velkou pozornost věnujeme rozcvičení, kdy postupně připravujeme organismus na zátěž. Snažíme se o odpovídající zvýšení příslušných fyziologických funkcí, aby mohla tréninková činnost začít za optimálních poměrů nervové vzrušivosti a vyšší metabolické úrovně.

Nejdříve organismus zahřejeme pomocí cyklického charakteru (např. klus) a po té se věnujeme protažení. S ohledem na charakteristiku sportu se budeme věnovat buď dynamickému, nebo statickému protažení. V tomto ohledu stále panují dohady, které protažení je vhodnější pro daný typ sportu, a které naopak určitému sportu ubližuje. Rozcvičení obvykle trvá kolem 20 – 30 minut, samozřejmě záleží na potřebě jedince i sportu. Často se můžeme setkat i s nepřímou součástí rozcvičení, tou může být masáž nebo automasáž, prováděna za účelem prokrvení svalů.

Hlavní část je zaměřena na tréninkové úkoly, které jsou v plánu daného mikrocyklu nebo z aktuálních potřeb. Obsah hlavní části velmi závisí na specifice sportu např. osvojování a stabilizace dovedností, stimulace pohybových schopností, taktický trénink aj. Tréninková jednotka se může skládat buď z jednoho dominantního, nebo z více hlavních úkolů. Zaměření může být buď analytické nebo komplexnější, záleží na využití různých cvičení. Zpočátku se věnujeme novým dovednostem nebo koordinačním schopnostem. Důvodem je, že ze začátku je větší soustředěnost a svěžest, únava na koordinační schopnosti působí nepříznivě. Podobně je na tom i trénink rychlostních nebo rychlostně silového zaměření. Po té se zaměříme na rozvoj silového či vytrvalostního charakteru.

Závěrečná část vede k postupnému uklidnění organismu, uvolnění všech svalů a nervového napětí. Patří sem cvičení mírné intenzity (chůze, lehký klus aj.) s postupným přechodem do protahovacích cvičení kompenzačního či regeneračního typu (Dovalil, 2002; Perič a Dovalil, 2010).

17 TRÉNINKOVÝ PLÁN

Tréninkový plán jsem si rozložil na tři měsíční plán, kterému předcházely dva týdny adaptace. Celý trénink byl zaměřen na dvě hlavní části, kterými byly běh a překážky. V běhu se jednalo o rozvíjení vytrvaleckých schopností, posílení dolních končetin a celkové redukci hmotnosti (lepší životospráva). Překážkový trénink byl zaměřen na celkové zesílení horních partií, posílení úchopu, zlepšení koordinace a obratnosti.

Všechny své běžecké tréninky jsme absolvovali buď v Českém lese (na Domažlicku) nebo v Plzni. Český les je pohoří, ve kterém se nachází výborná místa pro běžecký trénink. Je to členité pohoří, kde je spousta lesních stezek, které jsou přizpůsobeny pro běžce. Nejvyšší vrchol Českého lesa je Čerchov (1042 m. n. m), zajišťující spousty kopcovitých tratí. Díky této možnosti jsem na Domažlicku běhal tréninky zaměřené na větší zátěž – výběhy, seběhy, výstupy apod. Běžecké tréninky v Plzni spíše směřovaly k získání rychlosti a k rozvíjení vytrvalosti bez většího zatížení.

Překážkový trénink byl zaměřen na tři části, které jsem v předešlém odstavci zmiňoval. Hlavní částí celého tréninku byl o zlepšení úchopu. Je to druhá nejdůležitější součást tréninku po běhu. Dostatečný úchop vám zajistí, že nebudete muset během závodu na žádný handicap (běh či 30 „angličáků“), což vám ušetří síly a zajistí lepší umístění v cíli. Překážkový trénink jsem trénoval na horolezecké stěně na pedagogické fakultě v Plzni. Na Domažlicku jsem si vytvořil obrovskou konstrukci pro trénink na OCR závody. Zde jsem měl možnost kromě zkvalitnění úchopu, také rozvíjet obratnost či koordinaci.

Celkový tréninkový plán obsahoval i několik trenérem vedených get up tréninků. Ty mi pomohly v uspořádání mých vlastních tréninků. Do tréninkového plánu jsem zařadil i plavání. Jako bývalý závodní plavec vím, jak moje tělo reaguje na zátěž v bazénu. Proto jsem občas místo běhu zařadil delší plavecký trénink. Většinou příprava v bazénu obsahovala regenerační složku, kdy jsem nezískával kilometry, ale pouze jsem regeneroval ve studené vodě, popřípadě ve vířivce či sauně. Samozřejmě jsem neregeneroval pouze v bazénu, ale také jsem pravidelně chodil na sportovní masáže, převážně dolních končetin.

Nyní vám představím rozdělení tréninku podle daných týdnů, které jsem si určil pro tréninkový plán. V další části rozeberu týdny do podrobností.

Rozdělení tréninkového plánu na 5 částí a nominační závod:

- 2 adaptační týdny (16. – 29. 10. 2017)
 - týdny obsahují pouze běžeckou část
- 6 týdnů přidávání zatížení (30. 10. – 10. 12. 2017)
 - týdny obsahují běžeckou část i překážkový trénink
- 4 týdny zatížení (11. 12. 2017 – 7. 1. 2018)
 - týdny obsahují běžeckou část i překážkový trénink
- 2 týdny snížení zátěže (8. 1. – 18. 1. 2018)
 - týdny obsahují běžeckou část i překážkový trénink
- 1 před závodní týden (19. – 26. 1. 2018)
 - týden obsahuje pouze běžeckou část
- Nominační závod v Krušných Horách (26. – 27. 1. 2018)
 - shrnutí nominačního závodu, výsledky

Všechny tréninky jsou podrobně rozepsány na následujících stránkách. Ke každé části tréninkového plánu jsou přidány reálné tréninky z www.garminconnect.cz a www.tomtom.cz – webové stránky, které obsahují moje sportovní záznamy.

Ukázka překážek z tréninku je v příloze bakalářské práce.

17.1 PRVNÍ ČÁST TRÉNINKU, ADAPTAČNÍ TÝDEN

V první fázi tréninku jsem se soustředil pouze na adaptaci mého těla na zátěž. Důvodem byla delší pauza bez běhání (celkově bez sportu), necelé tři měsíce. Proto jsem zvolil nejdříve dva týdny mírné zátěže, aby si mé tělo opět zvyklo na zátěž a nedošlo k přetížení či zranění pohybového aparátu.

V tréninkovém plánu jsem si stanovil, že odtrénuji během těchto dvou týdnů 6 běžeckých tréninků. Šlo pouze o adaptační tréninky, takže v žádné velké rychlosti ani velké zátěži (kopce). Délka se pohybovala kolem 5 – 10 km a získané převýšení nebylo větší než 100 m. Většinu běžeckých tréninků jsem odtrénoval v Plzni, protože je zde vhodnější terén. Na Domažlicku jsem začal trénovat až další týdny, když jsem potřeboval získávat kilometry a větší zatížení.

Do adaptačního týdne jsem záměrně nezařadil překážkový trénink. Hlavním důvodem bylo, aby se tělo postupně adaptovalo na zátěž a nedošlo k větší únavě hned od začátku tréninkového plánu. Proto jsem zvolil tuto postupnou metodu zátěže. Jinak by se mohlo stát, že bych se během prvního měsíce „utavil“ a poté bych nebyl schopný se zlepšovat nebo v horším případě, nebyl schopný pokračovat v tréninku.

První dva týdny proběhly bez většího problému, až na lehké problémy s dýcháním nebo větší tepovou frekvencí. Tyto problémy jsem očekával, protože mé tělo nebylo delší dobu v zátěži. I proto jsem si musel dávat pozor na tepovou frekvenci při běhu. Abych předešel tomuto problému, zpomalil jsem v průměru na 1 km o 10 sekund. Poté už tréninky proběhly bez zásadního problému.

Na další stránce je ukázka jednoho tréninku z adaptačního týdne.

17.1.1 ADAPTAČNÍ TRÉNINK

Tento trénink měřil 8 kilometrů a průměrné tempo bylo 5 min / km. Jednotlivé kilometry byly velice nevyrovnané a ve špatném tempu, na což jsem se zaměřil v dalších trénincích. Tato trať byla zařazena na začátek i konec tréninkového plánu a využil jsem ji k porovnání.



Obrázek 2 Číselné údaje

(Zdroj: www.garminconnect.com)



Obrázek 3 Tempo jednotlivých km

(Zdroj: www.tomtom.com)

17.2 DRUHÁ ČÁST TRÉNINKU

V druhé části tréninkového plánu bylo hlavním cílem naběhat co nejvíce kilometrů. Nezáleželo ani tak na jednotlivých časech, jako na počtu naběhaných kilometrů. Získané kilometry mi poslouží jako důležitý základ pro rychlostní tréninky. Bez dostatečného objemu naběhaných kilometrů bych nebyl schopný zrychlovat a hrozila by možnost zranění. Dále jsem se soustředil na techniku svého běhu. I ta je důležitá pro zlepšení výkonnosti. Navíc slouží jako ochrana před zraněním (přetížení určité části dolních končetin).

V překážkovém tréninku jsem se soustředil na adaptaci těla na překážkovou dráhu i horolezeckou stěnu. Do tréninku jsem zařadil také shyby a cviky na zpevnění celého těla. Nezapomněl jsem ani na cviky na koordinaci.

Tento šestitýdenní plán byl velice náročný. Vždy jednou týdně jsem navštívil bazén v rámci regenerace (studený bazén, vířivka i sauna). Po každém tréninku jsem se minimálně 20 minut protahoval, aby nedošlo ke zkrácení svalstva. Po celé druhé části jsem absolvoval i sportovní masáž.

17.2.1 BĚŽECKÁ ČÁST

Běžeckou část jsem si rozdělil na dvě části. První část obsahovala dva týdny, kdy jsem pouze získával kilometry bez toho, abych stupňoval obtížnost terénu. Druhá část obsahovala čtyři týdny, kdy jsem zvýšil objem tréninků jak v délce, tak i v obtížnosti terénu.

První dva týdny v této části jsem se soustředil na zvládnutí určité vzdálenosti. Délku, kterou jsem si určil, byla 10 kilometrů a splnil jsem ji ve všech trénincích. Tyto dva týdny obsahovaly šest běžeckých tréninků a celková vzdálenost činila 65 kilometrů. Náročnost tratí nepřesahovala převýšení 100 m získané nadmořské výšky, což znamenalo, že těchto 65 kilometrů jsem absolvoval na rovinných úsecích. Důležité bylo zvládnout celých 10 km bez přerušení a dodržet průměr na jeden kilometr (4 minuty 50 sekund – 4 minuty 59 sekund. Oba úkoly jsem splnil v každém tréninku na 100%. Dokonce v jednom z posledních tréninků jsem se dostal na průměr pod 4 minuty 50 sekund na kilometr, aniž by se mi zvýšilo dýchání a tepová frekvence.

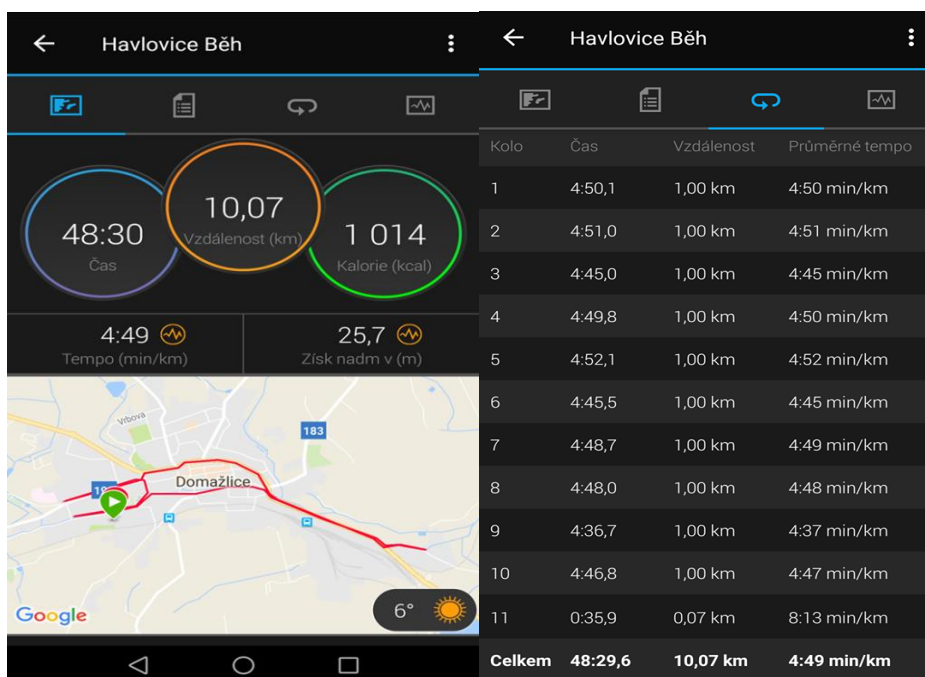
V druhé části mě čekali 4 týdny zvýšené zátěže. Hlavním rozdílem od předchozích týdnů bylo zvýšení vzdálenosti, kterou jsem si naplánoval v rozmezí 12 – 15 kilometrů. Další zásadní rozdíl byl v náročnosti běžeckých tratí. Převýšení jednotlivých tréninků se výrazně zvýšilo, pohybovalo se kolem 200 – 500 m získané nadmořské výšky.

Tyto čtyři týdny byly jedny z nejtěžších v mé tříměsíční přípravě. Největším úskalím bylo zvládnout tak náročnou trať, tzv. na jeden zátaž. Pečlivě jsem si musel hlídat tempo svého běhu, abych celý běžecký úsek absolvoval ve stejném tempu. V horším případě, abych nemusel vynechat některý z dalších tréninků kvůli nadměrné únavě. V tomto směru se mi lehce zhoršil průměr na jednotlivé kilometry, i když nijak zásadně. Byl jsem schopný běhat v průměru kilometry kolem 5 minut, ale byly tréninky, kdy jsem běhal i rychleji.

Velmi k tomu přispěla zlepšená technika běhu do kopců i z kopců, na kterou jsem se každý trénink soustředil. Z kopců jsem začal své kroky prodlužovat a tím celkově zrychlovat. Naopak do kopců jsem zrychlil frekvenci a mírně kroky zkrátil, což mi velice pomohlo při zdolání těžkých stoupání. Na technice běhu jsem pracoval i mimo běžecké

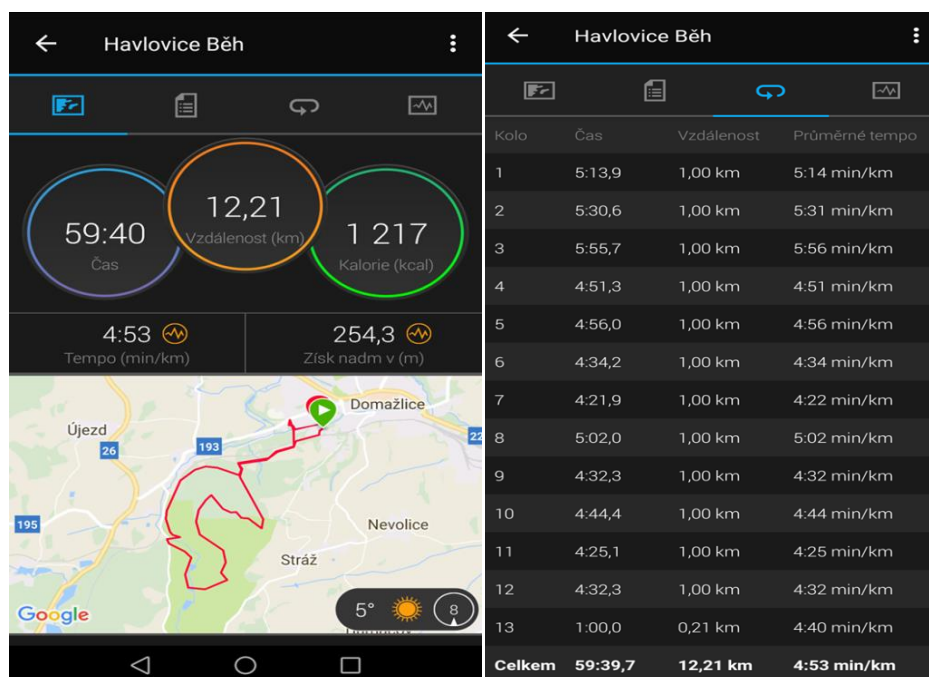
tréninky, kdy jsem zařazoval atletickou abecedu. Celkem jsem během těchto čtyřech týdnů naběhal 155 km během 12 tréninků.

17.2.2 UKÁZKA DVOU TRÉNINKŮ



Obrázek 4 Číselné údaje
(Zdroj: www.garminconnect.com)

Obrázek 5 Tempo jednotlivých km
(Zdroj: www.garminconnect.com)



Obrázek 6 Číselné údaje
(Zdroj: www.garminconnect.com)

Obrázek 7 Tempo jednotlivých km
(Zdroj: www.garminconnect.com)

Je viditelný rozdíl mezi oběma tréninky. Jak už jsem zmínil, tak největší rozdíly jsou v délce trati a získání nadmořské výšky. Zvláštní je, že tempo běhu se nijak neliší, ale to se dá jednoduše vysvětlit. Výběhy kopců ztlačí průměr běhů zpomalí, ale naopak běh z kopce dolů tento průměr vylepší a vyrovná na úroveň tréninku, který je odtrénován na rovinatém terénu. Pokud se dovnímáte, že tréninky mají stejnou účinnost, velice se mýlíte. Trénink v druhé části je o 100% účinnější, protože během do kopců se rychleji nejen rozvíjí vytrvalostní schopnosti, ale také výrazně zesilují dolní končetiny.

17.2.3 PŘEKÁŽKOVÁ ČÁST

Překážkový trénink jsem si rozdělil na dvě části. Jedna část byla zaměřena na zlepšení úchopu a síly v prstech na horolezecké stěně. V druhé části jsem pracoval na zesílení horních partií a zpevnění celého těla. Celkový počet tréninků v prvních dvou týdnech obsahoval 4 tréninky za týden a v dalších čtyřech týdnech se zvýšil na pět tréninků za týden.

Trénink na horolezecké stěně

Všechny horolezecké tréninky jsem absolvoval na horolezecké stěně na pedagogické fakultě v Plzni. Tréninky na horolezecké stěně nebyly nijak dlouhé, i s protažením mi nezabrali více než hodinu. V prvních dvou týdnech jsem se zaměřil na vytrvalostní trénink na kolmé stěně a během týdne jsem absolvoval dva tréninky. Vytrvalostní trénink byl zaměřen na lezení na lehčích úchytech, kde dokážeme lézt nějaký okruh stále dokola, dokud nám vydrží síly. Vybral jsem si cestu s určitými úchyty, jejíž zvládnutí se pohybovalo kolem 2 minut na stěně a opakoval jsem tuto variantu každý trénink vždy 10 krát. O pauzách jsem navíc udělal 5 shybů na hrazdě. Celkově každý trénink v prvních dvou týdnech obsahoval více než 20 minut na stěně a více než 50 shybů.

V dalších čtyřech týdnech jsem trénink pozměnil. Počet tréninků na horolezecké stěně jsem zvýšil na tři v jednom týdnu. Navíc jsem pozměnil i způsob tréninku. V prvním týdnu jsem ponechal dva vytrvalostní tréninky, ale přidal jsem jeden silový trénink. Na rozdíl od vytrvalostního tréninku je silový velice odlišný. Silovou cestu tvořilo šest těžkých úchytů na šikmé stěně a bylo velmi těžké se vůbec na 6. úchyt dostat. Jde o menší úchyty, které stěží udržíme. Právě díky tomu získáváme obrovskou sílu do prstů a jsme schopni se nejen lépe udržet, ale i déle vydržet. Počet opakování při silovém tréninku jsem zvýšil oproti vytrvalostnímu na 15. Vždy jsem si mezi silovými cestami udělal tři shyby.

V dalším týdnu jsem změnil tréninky na 2 silové a 1 vytrvalostní. Každý týden jsem střídal tyto dva typy tréninků – vytrvalostní 2 + 1 silový a silové 2 + 1 vytrvalostní.

Trénink na překážkové dráze

Trénink na překážkové dráze byl rozmanitější. Neměl jsem jasné stanovené, co budu daný den trénovat. Na závodech se můžeme setkat s různými typy překážek, proto byly i tréninky variabilní. Konstrukce na mé překážkové dráze je dlouhá 8 metrů a je zde přibližně 12 překážek např. kruhy, žárovky, provaz, síť, tyče, svislé kolíky, vodorovné kolíky, převisy, rybí schůdky.

První týden jsem se chtěl pouze adaptovat na překážky a získat na nich co největší jistotu. Hlavním úkolem bylo vždy překonat daný úsek aspoň 3x během jednoho tréninku. Úseky nebyly dlouhé a skládaly se pouze z jedné překážky např. jen kruhy nebo jen kolíky. Pokud se mi během tréninku povedlo bez větších problémů danou překážku překonat, další tréninky jsem se zaměřil na jiné překážky. Zvládnutou překážku, jsem si ale vždy minimálně jednou během každého tréninku zkusil.

Tím, že byly tréninky velice náročné na horní končetiny, vždy jsem zapojil po několika překážkách zpevňovací a koordinační cviky. Koordinační cviky jsem cvičil na dráze, která byla postavena vedle překážkové dráhy. Zatlučené kolíky v zemi posloužily jako výborný trénink koordinace a přejít tuto trať mi zabralo hodiny tréninků. Do zpevňovacích cviků jsem zařadil výdrže v podporu, na předloktí, na boku, přelézání sítě v různých variantách. Zpevňovací cviky byly pouze na doplnění, protože cvičení na překážkové dráze samo o sobě působí na zpevnění celého těla.

Tréninky mi zabrali mnohem více času než na horolezecké stěně. Tréninkové časy se pohybovaly kolem dvou hodin a to z důvodu, že jsem stále zkoušel zdokonalovat techniku. Největším problémem tréninků byla únava předloktí a potrhání kůže dlaní. Všech šest týdnů jsem absolvoval překážky jednotlivě a nezvyšoval jsem si obtížnost. Zvyšování následovalo až v dalších týdnech přípravy.

17.3 TŘETÍ ČÁST TRÉNINKU

Třetí část běžeckého tréninku se částečně podobala druhé. Stanovil jsem si čtyřtýdenní cyklus, ve kterém jsem odtrénoval 12 tréninků s celkovým objemem naběhaných 140 km. Hlavním rozdílem nebyla délka tréninků, ani náročnost, ale rychlost. V této části jsem se začal více soustředit na rychlost. Zvolil jsem si svojí vlastní metodu, kdy jsem spojil náročný kopcovitý trénink s rychlostí. V OCR závodech není rychlost na úplně prvním místě. Nejdůležitější je zvládnout běžet v jakémkoliv terénu a zvládnout běžet stále stejným tempem či dokázat zrychlit. Podrobně vysvětlím v běžecké části.

Překážková část se velmi podobala posledním čtyřem týdnům. Jediný rozdíl byl ve spojení několika překážek a tím ztížení celého tréninku. Také se prodloužila délka tras, které jsem překonával jak na horolezecké stěně, tak i na překážkové dráze.

Aby mé tělo mohlo stále trénovat naplno, nezapomínal jsem ani na regeneraci. Opět jsem v těchto 4 týdnech využíval bazénu jako hlavní regenerační složky. Dva tréninky v bazénu jsem využil pro rozvoj vytrvaleckých schopností a jejich délka činila 6 km. Také jsem navštívil sportovní masáž pro odbourání únavy.

17.3.1 BĚŽECKÁ ČÁST

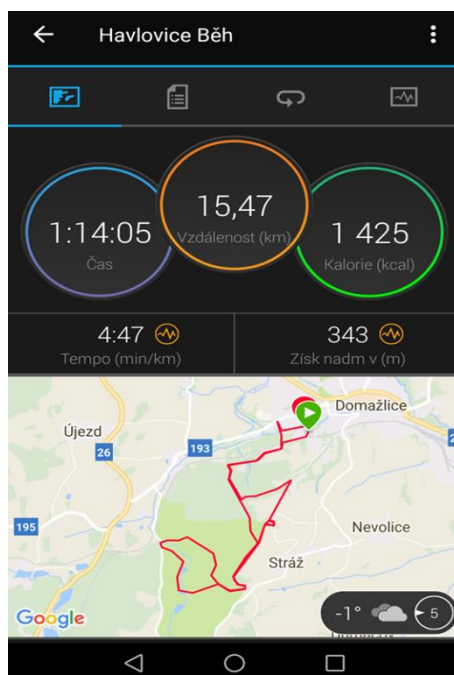
Jak už jsem zmínil, odtrénoval jsem 12 běžeckých tréninků a celková délka činila 140 km. V běžecké části jsem použil jinou metodu tréninku – zlepšení průměrného času na jeden kilometr. Z předchozích tréninků jsem došel k závěru, že jsem schopný běžet nejen rovinatě, ale i těžké kopcovité tréninky průměrně za 4 minuty a 30 sekund na kilometr (při délce trati okolo 12 km).

Hlavním cílem bylo udržet tempo do daných kopců, abych během stoupání neztrácel a byl ke konci schopný ještě zrychlit. Proto každý trénink obsahoval minimálně pětikilometrový výběh. K dosažení kvalitního průměrného času, jsem také musel zlepšit běh z kopce a na rovině. Vždy v posledních kilometrech jsem se snažil dodržovat časy pod 4 minuty na kilometr. To samozřejmě přispělo nejen k lepšímu průměru celkového času, ale také ke zlepšení rychlosti. Vždy jsem měl postavené tréninky tak, aby poslední kilometry vyšly na seběh nebo rovinu. Tím, že se mi dařilo plnit postupné cíle, zlepšila se mi vytrvalostní schopnost a po trénincích jsem nepocíťoval takovou únavu jako dříve. Tyto tréninky jsem zařazoval 2x do týdne.

Třetí trénink v týdnu byl pouze po rovinatém úseku s předem určeným běžeckým tempem a metodou zrychlování. To znamená, že jsem rozběhl kilometr např. za 5 minut,

každý další kilometr byl rychlejší a dostal jsem se ke konci běžecké trati až na 4 minuty na kilometr.

17.3.2 DVĚ METODY TRÉNINKŮ



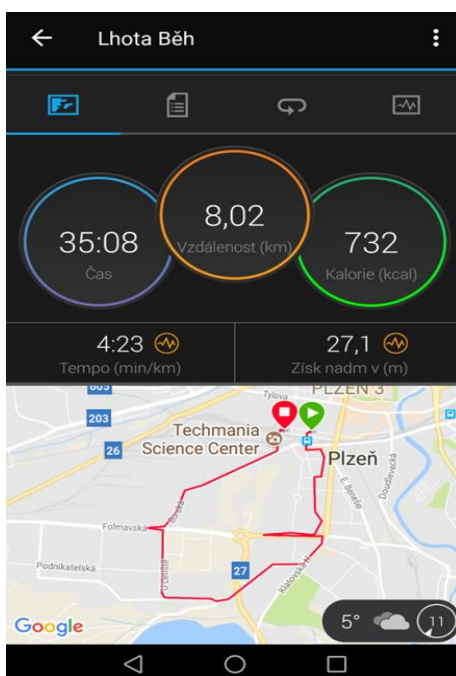
Obrázek 8 Číselné údaje

(Zdroj: www.garminconnect.com)

Kolo	Čas	Vzdálenost	Průměrné tempo
1	5:06,7	1,00 km	5:07 min/km
2	5:23,5	1,00 km	5:24 min/km
3	4:57,5	1,00 km	4:58 min/km
4	5:57,7	1,00 km	5:58 min/km
5	4:48,6	1,00 km	4:49 min/km
6	4:17,1	1,00 km	4:17 min/km
7	4:22,4	1,00 km	4:22 min/km
8	4:50,4	1,00 km	4:50 min/km
9	5:23,2	1,00 km	5:23 min/km
10	5:15,8	1,00 km	5:16 min/km
11	4:50,5	1,00 km	4:50 min/km
12	4:39,5	1,00 km	4:39 min/km
13	3:26,2	1,00 km	3:26 min/km
14	4:12,9	1,00 km	4:13 min/km
15	4:21,7	1,00 km	4:22 min/km
16	2:11,8	0,47 km	4:38 min/km
Celkem	1:14:05,5	15,47 km	4:47 min/km

Obrázek 9 Tempo jednotlivých km

(Zdroj: www.garminconnect.com)



Obrázek 10 Číselné údaje

(Zdroj: www.garminconnect.com)

Kolo	Čas	Vzdálenost	Průměrné tempo
1	4:39,4	1,00 km	4:39 min/km
2	4:36,9	1,00 km	4:37 min/km
3	4:27,9	1,00 km	4:28 min/km
4	4:27,5	1,00 km	4:28 min/km
5	4:22,8	1,00 km	4:23 min/km
6	4:20,1	1,00 km	4:20 min/km
7	4:14,3	1,00 km	4:14 min/km
8	3:56,2	1,00 km	3:56 min/km
9	0:03,3	0,02 km	3:17 min/km
Celkem	35:08,4	8,02 km	4:23 min/km

Obrázek 11 Tempo jednotlivých km

(Zdroj: www.garminconnect.com)

17.3.3 PŘEKÁŽKOVÁ ČÁST

Trénink se opět dělil na horolezeckou stěnu a překážkovou dráhu. V tréninku na horolezecké stěně nedošlo k větším změnám. Stále jsem trénoval 3x týdně a střídal vytrvalostní a silový trénink. Díky zesílení v oblasti horních končetin (předloktí, síla v prstech) jsem přešel ze dvou minut na stěně na 3 – 4 minuty ve vytrvalostním tréninku a v silovém lezení jsem použil na menší a těžší úchyty, na kterých jsem se dříve nemohl udržet. Do silového tréninku jsem také zařadil lezení s úchyty ve stropě bez pomoci nohou. Počet shybů ve volném čase se zásadně nezměnil.

Trénink na překážkové dráze jsem pozměnil ze všech tréninků nejvíce. Výrazné zlepšení výkonnosti v silové i koordinační fázi mi pomohlo překonávat překážky velmi zlehka. Proto jsem cvičení na překážkové dráze upravil. V zásadě se jednalo o stejné překážky, ale v pozměněném pořadí. Aby mé tělo dokázalo reagovat na změny a adaptovat se co nejlépe i na změny v závodě, tak jsem spojil překážky dohromady. Tím pádem dráha vypadala např. lano, 3 kolíky kolmo, lano, 3 žárovky, lano, 3 kruhy apod. Jednotlivé překážky byly poskládané pokaždé v jiné výšce, aby došlo ke ztížení daného úseku. Podle potřeby jsem trasu stále prodlužoval.

Cvičení na koordinaci a zpevnění těla jsem nezměnil, pouze jsem zvyšoval obtížnost a prodlužoval délku cvičení.

17.4 ČTVRTÁ ČÁST TRÉNINKU

Předposlední část tréninku byla zaměřena na snížení zátěže, jak běžecké, tak i v případě překážkového tréninku. Během těchto 10 dní jsem odtrénoval pět běžeckých, čtyři překážkové tréninky a jeden plavecký trénink, který uvedu v běžecké části jako součást rozvoje vytrvalostních schopností. Více rozepíši v daných částech – běžecké i překážkové.

17.4.1 BĚŽECKÁ ČÁST

V běžecké části jsem absolvoval pět tréninků čistě běžeckých a jeden plavecký trénink. Střídal jsem delší kopcovité vytrvalostní tréninky s kratšími rychlostními tréninky. Plavecký trénink jsem zařadil do vytrvalostního tréninku, protože i jeho koncept tomu odpovídá.

17.4.2 RYCHLOSTNÍ TRÉNINKY

Rychlostní tréninky jsem začal vždy v lehčím tempu, následovalo postupné zrychlování až do nejrychlejšího posledního kilometru, který se pohyboval kolem 4 minut, často i pod 4 minuty. Zrychlování daných kilometrů i délka a náročnost běžeckého tréninku byla zvolena podle mých osobních schopností. Ne vždy se samozřejmě podařilo zrychlovat každý kilometr podle mých představ. Velkou roli hrál i běžecký terén, proto jsem musel vycházet ze všech přírodních podmínek. Protože se jednalo o rychlostní tréninky, vybíral jsem si tratě, kde není velké převýšení a já byl schopný udržet vysokou rychlost a podobné tempo na kilometr.

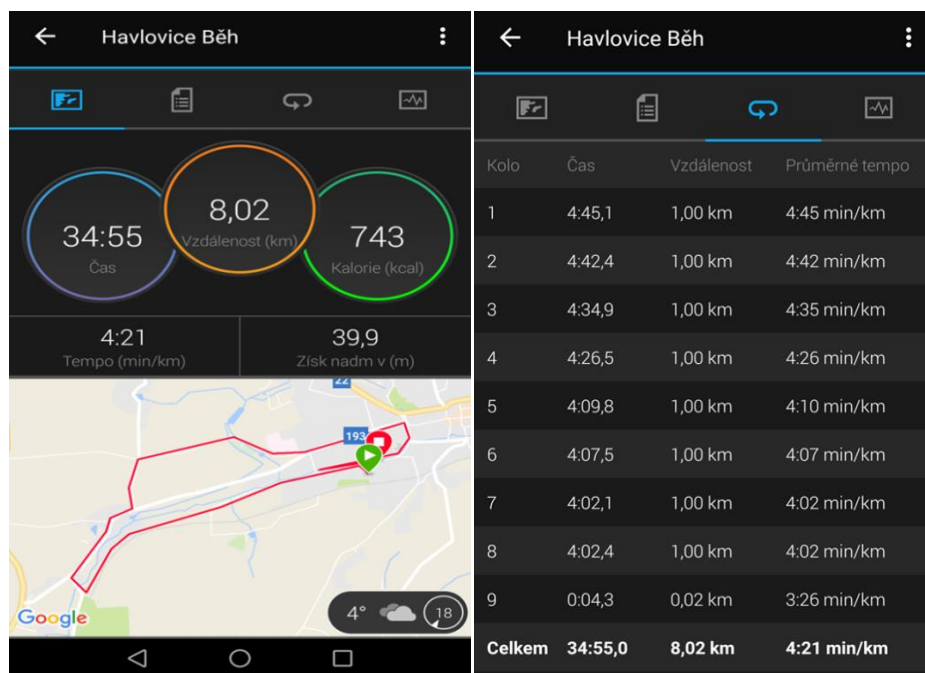
Na rozdíl od klasických rychlostních tréninků, kdy se opakovaně běhají úseky v maximálním tempu, jsem volil trénink, kdy jsem úseky běžel v kuse a postupně zrychloval. Tuto metodu jsem volil z důvodu, že překážkové závody nejsou úplně o maximální rychlosti, ale o výdrži daného tempa na delší běžecké úseky. Zde je ukázka rychlostního běžeckého tréninku z této části přípravy.

17.4.3 VYTRVALOSTNÍ TRÉNINKY

Vytrvalostní tréninky byly naopak tvořeny zcela jinak. Tréninky byly dlouhé kolem 15 km, převýšení zde bylo maximálně 300 m získané nadmořské výšky. V této fázi jsem běhal stále kopce, ale už ne v takové zátěži. Běžecká rychlost nebyla tak vysoká protože v kopcích takového tempa nelze dosáhnout. Specifické pro tyto tréninky bylo, že jsem si na závěrečné 3 – 4 km naplánoval seběhnutí z kopce nebo rovný terén. Takže vytrvalostní trénink probíhal tak, že jsem běžel např. 11 km velkou zátěží (samé

kopce) a po té následovaly 4 kilometry, kdy jsem běžel z kopce dolů nebo po rovině ve velké rychlosti, ale už s 11 kilometry v nohou. Takže šlo jak o rozvoj vytrvalosti, tak i rychlosti na jednotlivé kilometry.

17.4.4 RYCHLOSTNÍ TRÉNINK



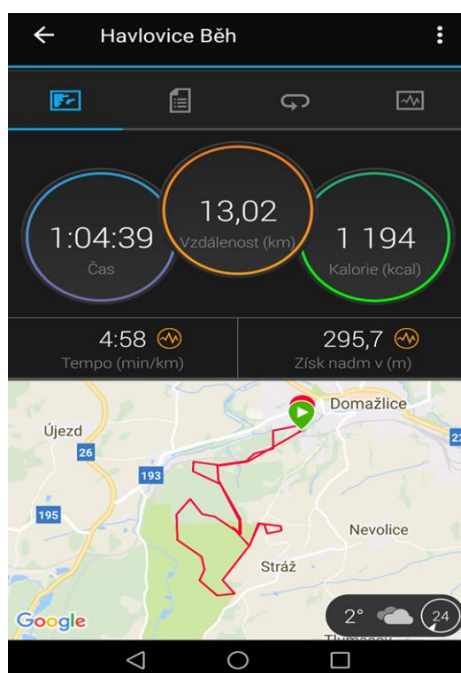
Obrázek 12 Číselné údaje

(Zdroj: www.garminconnect.com)

Obrázek 13 Tempo jednotlivých km

(Zdroj: www.garminconnect.com)

17.4.5 VYTRVALOSTNÍ TRÉNINK



Obrázek 14 Číselné údaje

(Zdroj: www.garminconnect.com)

Kolo	Čas	Vzdálenost	Průměrné tempo
1	5:07,4	1,00 km	5:07 min/km
2	5:31,6	1,00 km	5:32 min/km
3	5:42,4	1,00 km	5:42 min/km
4	5:05,2	1,00 km	5:05 min/km
5	4:55,9	1,00 km	4:56 min/km
6	5:26,6	1,00 km	5:27 min/km
7	5:21,1	1,00 km	5:21 min/km
8	4:55,2	1,00 km	4:55 min/km
9	5:27,4	1,00 km	5:27 min/km
10	4:45,0	1,00 km	4:45 min/km
11	3:58,5	1,00 km	3:58 min/km
12	4:29,3	1,00 km	4:29 min/km
13	3:48,0	1,00 km	3:48 min/km
14	0:05,4	0,02 km	3:50 min/km
Celkem	1:04:38,9	13,02 km	4:58 min/km

Obrázek 15 Tempo jednotlivých km

(Zdroj: www.garminconnect.com)

17.4.6 PŘEKÁŽKOVÁ ČÁST

Překážková část v této části byla zaměřena už pouze na úchop a koordinaci. V této části jsem vynechal posilování horních i dolních partií, aby je v posledních dvou týdnech tyto partie tolik nepřetěžoval. Soustředil jsem se pouze na zlepšení techniky na určitých překážkách. Vše jsem trénoval na překážkové dráze, kterou mám sestavenou na pozemku v Třebnicích. Poslední týdny jsem trénoval na této překážkové dráze, protože je ve venkovním prostředí. Tím pádem se nejvíce přibližuje podmínkám, které čekaly na nominačním závodě v Krušných horách.

Kromě překážek jsem se zde věnoval i koordinaci. Tu jsem vložil vždy po několika náročných překážkách, abych odlehčil svým horním partiím. Koordinaci jsem trénoval na speciální dráze, která se skládala z dřevěných kolíků zatlučených v zemi. Po nich jsem přecházel vždy tam a zpět. Tím jsem si velmi zlepšil koordinaci celého těla.

17.5 PÁTÁ ČÁST TRÉNINKU – POSLEDNÍ TÝDEN PŘED ZÁVODEM

V posledním týdnu před závody jsem absolvoval pouze tři tréninky. Z toho byly dva běžecké a jeden plavecký. Překážkový trénink jsem do tohoto týdne nezařazoval, protože jsem se chtěl vyhnout případnému zranění a přetížení horních partií těla. Zvolil jsem i jeden plavecký trénink, abych lehce zatížit celý pohybový aparát a abych celý týden neodpočíval. K tomu jsem přidal dva běžecké tréninky, které oba měřily 8 km, a převýšení nepřesahovalo 100 m nadmořské výšky.

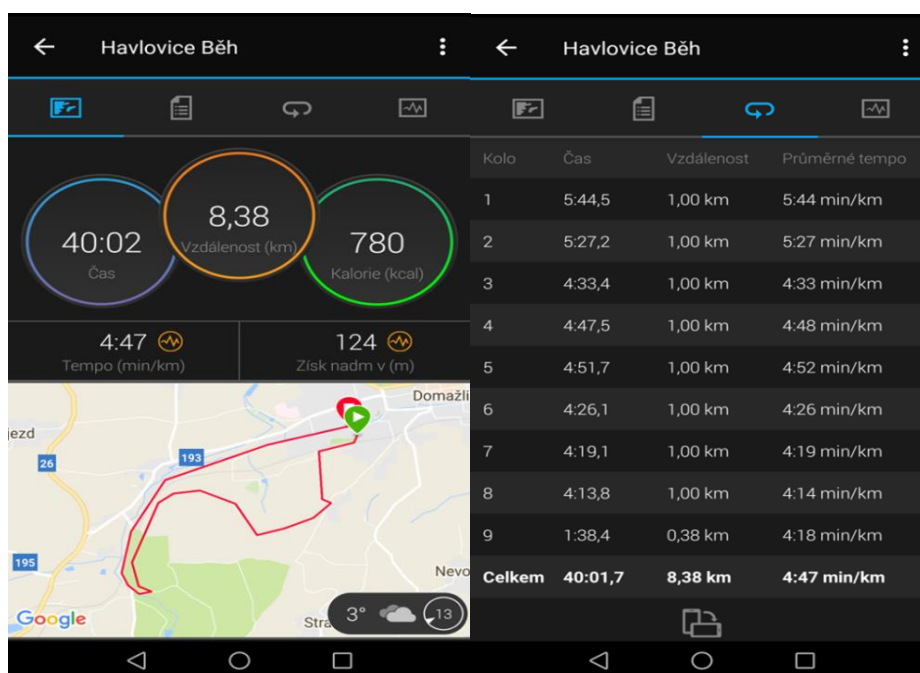
Plavecký trénink byl dlouhý 3100 m a sloužil pouze k lehkému zatížení celého pohybového aparátu. Do plaveckého tréninku jsem zapojil kromě vytrvalosti (10 x 100 m v 1:45), také technické cvičení na vyplavání a protažení celého těla. Vyplavání bylo velmi pestré, kromě technického cvičení jsem zapojil i plavání pod vodou, které v mém případě sloužilo pro uvolnění psychiky. Po dokončení tréninku jsem navštívil i malý bazén, kde jsem se protáhl a zregeneroval.

Poslední trénink jsem absolvoval ve středu 24. ledna v dopoledních hodinách, aby mé tělo mělo do soboty dostatečnou regeneraci. Šlo o běžecký trénink, který jsem absolvoval na Domažlicku. Jak jsem zmiňoval, tak trasa byla dlouhá 8 km a tempo na jeden kilometr se pohybovalo kolem 4 minut 40 sekund – 4 minut 50 sekund.

Abych po celé náročné přípravě dostatečně zregeneroval, tak jsem ve večerních hodinách navštívil sportovní masáž (záda, horní i dolní končetiny). Čtvrtek i pátek jsem strávil bez sportu a bez větší zátěže. Ve večerních hodinách jsem odcestoval na závody na Klínovec, abych nemusel v sobotu tak brzy vstávat.

Na další stránce je ukázka jednoho z posledních tréninků před nominačním závodem.

17.5.1 POSLEDNÍ TRÉNINK

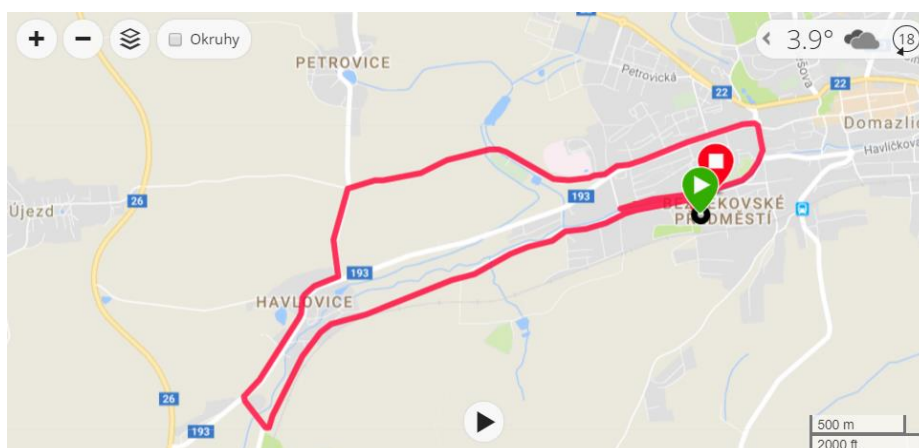


Obrázek 16 Číselné údaje
(Zdroj: www.garminconnect.com)

Obrázek 17 Tempo jednotlivých km
(Zdroj: www.garminconnect.com)

17.6 POROVNÁNÍ TRÉNINKŮ Z PRVNÍHO A Z POSLEDNÍHO TÝDNE TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

Zde budu srovnávat dva tréninky. Trénink ze začátku přípravy, kdy jsem po každém tréninku byl velmi unavený, a časy neodpovídaly mé představě. A také jeden z posledních tréninků, který byl ke konci přípravy a velmi se přibližoval mým představám kvalitního tréninku.



Obrázek 18 Mapa tréninku

(Zdroj: www.tomtom.com)

km	Tempo	Rychlost
1	4:50	12.38
2	4:52	12.3
3	5:48	10.33
4	4:38	12.94
5	5:11	11.56
6	4:36	13.01
7	5:10	11.6
8	4:43	12.69
	2:12	27.11

Obrázek 19 Tempo jednotlivých km

(Zdroj: www.tomtom.com)

Havlovice Běh			
Kolo	Čas	Vzdálenost	Průměrné tempo
1	4:45,1	1,00 km	4:45 min/km
2	4:42,4	1,00 km	4:42 min/km
3	4:34,9	1,00 km	4:35 min/km
4	4:26,5	1,00 km	4:26 min/km
5	4:09,8	1,00 km	4:10 min/km
6	4:07,5	1,00 km	4:07 min/km
7	4:02,1	1,00 km	4:02 min/km
8	4:02,4	1,00 km	4:02 min/km
9	0:04,3	0,02 km	3:26 min/km
Celkem	34:55,0	8,02 km	4:21 min/km

Obrázek 20 Tempo jednotlivých km

(Zdroj: www.garminconnect.com)

Oba tréninky byly dlouhé 8 km a převýšení se pohybovalo kolem 40 m nadmořské výšky, takže terén tratě byl převážně rovinatý. Běžecká trať byla na Domažlicku kolem vesnice Havlovice. Polovina tratě se běžela po asfaltové stezce a druhá polovina po lesní stezce. Podmínky byly velice podobné. Rozdíl v grafice tréninků je z důvodu, že levý trénink byl odtrénován s hodinkami TomTom a pravý trénink byl odtrénován s hodinkami Garmin.

První trénink (vlevo) byl absolvován v prvním týdnu tréninkového plánu. Jak můžeme vidět, je zde velmi nevyrovnané tempo na 1 kilometr. To z důvodu, že jsem nebyl schopný udržet tak rychlé kilometry a pokud jsem běžel jeden kilometr rychleji, tak jsem po té musel na další kilometr zpomalit, abych byl vůbec schopný pokračovat v běhu. Na průměrných kilometrech je tento parametr velice viditelný, vždy po rychlejším běhu následoval běh pomalejší. Nejrychlejší kilometr byl 6. v pořadí v čase 4 minuty 36 vteřin, což není žádné závratné tempo. Ten nejpomalejší byl 3. v pořadí v čase 5 minut 48 vteřin, což je na běh bez velkého kopce velmi pomalé tempo.

Celkové shrnutí: 8,01 km, čas: 40 minuty 2 s, průměrné tempo: 5:00 min / km

Druhý trénink (vpravo) byl absolvován až v jednom z posledních týdnů v tréninkovém plánu. Pokud se podíváme na průměrné kilometry, je zde vidět obrovský rozdíl od předešlého tréninku. Nejen v rychlejším tempu na jednotlivé kilometry, ale hlavně ve schopnosti zrychlovat po každém kilometru. Tento parametr ukazuje velkou trénovanost jedince a nejrychlejší kilometr v čase 4 minuty 2 vteřiny ukazuje zlepšenou rychlostní vytrvalost.

Celkové shrnutí: 8,02 km, čas: 34 minut 55 s, průměrné tempo: 4:21 min / km

Pokud srovnáme oba tréninky, tak je vidět obrovský posun ve všech směrech. V celkovém čase je druhý trénink odběhnutý o 5 minut rychleji, což je zásadní vklad do budoucího závodu v OCR závodech. Pět minut znamená posun o minimálně 50 míst v celkovém pořadí v závodě Brutal (5 km +), což je opravdu obrovský rozdíl. Díky zlepšené rychlostní vytrvalosti budu schopný udržet tempo nejlepších závodníků a díky tomu získám možnost útočit na nejvyšší pozice v celkovém pořadí.

17.7 NOMINAČNÍ ZÁVOD

S vedoucím práce panem magistrem Radkem Zemanem jsme stanovili nominační závod na konec ledna letošního roku 2018. Závodem byl Predator race Dril (winter edition) v biatlonovém areálu Eduard v Krušných horách. Kdyby tento závod nevyšel, byla domluvena ještě náhradní varianta. Druhý den se konal závod Predator race Brutal (winter edition), kterého jsem se také účastnil, ale samozřejmě jsem si tento závod chtěl pouze užít bez zbytečného tlaku nominace. Oba závody byly v rámci winter edition, tedy dvou náročných závodů, které byly po celou trať pokryté hlubokou sněhovou pokrývkou. Mým hlavním cílem byla nominace na Mistrovství Evropy do Dánska – do 10. místa ve své věkové kategorii.

Nominační závod se konal v sobotu 27. 2. 2018. Jeho délka činila 7 km a čekalo na mě více než 20 překážek. Startoval jsem ve třetí startovní vlně v 9 hodin a 45 minut. Mám za sebou už spoustu závodů, a proto jsem si ze zkušenosti vybral až třetí vlnu. Bylo to z důvodu, že na trati byl opravdu hluboký sníh. Kdybych startoval v první nebo druhé vlně, musel bych si trasu prošlapávat a stálo by mě to spoustu sil a drahocenného času. Sice jsem takhle riskoval, že budu dobíhat pomalejší závodníky a může dojít ke zdržení, ale i tak jsem si zvolil 3. startovní vlnu.

Závod začal startem elitní vlny v 9 hodin. Zde startovali opravdu ostřílení závodníci, kteří se chtěli poprat i s hlubokým sněhem a prošlapáním cesty pro ostatní. Půl hodiny po nich startovala druhá vlna, kde bylo vidět i výrazné mezinárodní zastoupení. Dva slovenské a dva německé týmy s nejlepšími závodníky byly velkou konkurencí pro mě a ostatní závodníky. Patnáct minut po nich už startovala naše vlna a v ní i já s mým týmem.

Od startu jsem se držel mezi první desítkou závodníků a pokračoval v nastoupeném tempu. Trať byla už znatelně prošlapaná, a proto nebyla sněhová pokrývka až takový problém. Až na pár míst na trati, kde se člověk propadl i po kolena. Ze začátku nebyl závod náročný ani po běžecké, ani po silové stránce. Největší nástrahou byla 4. překážka, ale s přispěním týmového kolegy Jakuba Černého jsem ji překonal a nemusel jsem na handicap. Handicapy na tomto závodě byly běžecké a na některých překážkách se jednalo o tzv. raka. Pokračoval jsem v závodě celkem bez velkých potíží. Po běžecké stránce jsem se cítil opravdu dobře a dobíhal závodníky před sebou. Nezbrzdily mě žádné překážky, ani ledová voda, kterou jsme museli v půlce závodu překonávat. Překážky byly sice náročné a zmrzlé, ale díky tréninkovému plánu, jsem byl dobře připraven a až na poslední překážku

jsem všechny zdolal. Po prvním nezdaru na poslední překážce jsem šel okamžitě na handicap, který jsem absolvoval ve velkém tempu a běžel hned do cíle.

Se závodem jsem byl pocitově velice spokojený a čekal jsem pouze na výsledky, jestli mi nominace na Mistrovství Evropy do Dánska vyšla a neutekla mi jako minulý rok o 10 s a jedno postupové místo. Na konec jsem se mohl radovat z 8. postupového místa v kategorii 18 – 24 let. Celkově jsem byl 21. ze všech kategorií, celkově z 900 závodníků. Pouze 8 minut mě dělilo od nejlepšího závodníka, kterým byl stejně starý Radek Simandl z týmu Spartan gym.

Tím, že se mi povedla nominace hned v prvním závodě celého víkendu, mohl jsem druhý den závod Brutal odběhnout bez zbytečného tlaku a závod si užít. Druhý den byla trať dlouhá přes 11 km a s více než 30 překážkami. Trať jsem s týmem absolvoval už ve druhé startovní vlně. Zde nebyly cesty tak prošlapané, proto byl závod velmi fyzicky náročný. I díky předešlému závodu mi ke konci závodu docházely síly. Obtížnost překážek byla na jiné úrovni než v předešlém závodu, také jich pět bylo nad moje síly. Nakonec jsem se celkově umístil na 47. místě a v kategorii jsem obsadil 12. pozici.

17.7.1 SHRNUÍ SOBOTNÍHO NOMINAČNÍHO ZÁVODU

- Trať – 50 cm až 100 cm sněhové pokrývky
- Délka – 7 km
- Překážky – 20 a více (umělé i přírodní)
- 21. místo celkově z cca 900 závodníků
- 8. místo v kategorii 18 – 24 let
- Nominace na Mistrovství světa do Dánska do Esbjergu

17.7.2 STATISTIKY NOMINAČNÍHO ZÁVODU



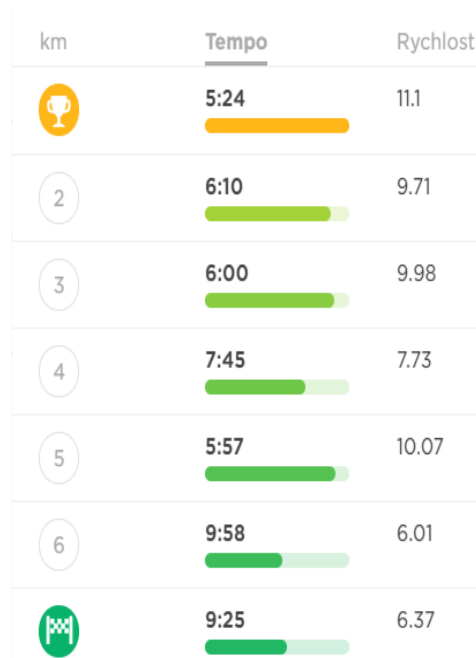
Obrázek 21 Mapa nominačního závodu

(Zdroj: www.tomtom.com)



Obrázek 22 Číselné údaje

(Zdroj: www.tomtom.com)



Obrázek 23 Tempo jednotlivých km

(Zdroj: www.tomtom.com)

17.8 VÝSLEDKOVÁ LISTINA NOMINAČNÍHO ZÁVODU



Predator RACE Dril Winter Edition 2018

Výsledková listina Muži

Místo konání: Biatlonový areál Eduard, Krušné hory

Datum konání: 27/01/2018

Dril 5 km + 20 překážek+

Poř.	Poř./Kat	St. č.	Jméno	Ročník	Klub	Cílový čas	Zpoždění
1.	1./M30	1571	SIMANDL Radek	1993	Spartan Gym	00:42:44.0	00:00:00.0
2.	2./M30	1560	CENIGA Peter	1990	Elite Team Ocra Slovakia	00:43:40.0	00:00:56.0
3.	3./M30	1181	CHRAPPA Richard	1989	Elite Team Ocra Slovakia	00:44:39.0	00:01:55.0
4.	4./M30	1572	SIMANDL Ondřej	1993	Spartan Gym	00:45:41.0	00:02:57.0
5.	1./M20	1099	HURSKÝJ Alexandr	1998	Barbarian Extreme Team	00:47:05.0	00:04:21.0
6.	1./M40	1187	JOSKA Vladislav	1986		00:47:58.0	00:05:14.0
7.	5./M30	1531	WEIG Simon	1988	MIT Tough Team Germany	00:48:15.0	00:05:31.0
8.	2./M40	105	FOLVARČÍK Jirka	1980	SRTG Strupčice A team	00:48:27.0	00:05:42.9
9.	2./M20	1545	MALIHA Vít	2001	SRTG Pardubice Elite	00:48:34.0	00:05:50.0
10.	6./M30	1201	SLOVÁČEK Dominik	1995		00:48:37.0	00:05:53.0
11.	7./M30	1223	BABÁK Josef	1992	Tantum Monstra	00:48:45.0	00:06:00.9
12.	8./M30	1534	DIECKMANN Jan-Philip	1991	MIT Tough Team Germany	00:49:01.0	00:06:16.9
13.	3./M20	1544	MALIHA Roman	1999	SRTG Pardubice Elite	00:49:01.0	00:06:16.9
14.	9./M30	707	KAREL Štěpán	1990		00:49:14.0	00:06:30.0
15.	10./M30	1460	BUDÍN Pavel	1993	PR Workout ÚNL ELITE	00:49:28.0	00:06:44.0
16.	11./M30	1561	HROMADA Martin	1992	Elite Team Ocra Slovakia	00:49:37.0	00:06:53.0
17.	3./M40	1225	TESÁREK Michal	1978		00:49:52.0	00:07:07.9
18.	4./M40	91	KUJÍČEK Michal	1979	SRTG Strupčice A team	00:49:55.0	00:07:11.0
19.	5./M40	1079	CIMLER Jiří	1984	Gladiators	00:50:11.0	00:07:27.0
20.	12./M30	1427	CENEFELS Filip	1994	Wild Snails	00:50:41.0	00:07:57.0
21.	13./M30	1109	SCHRÖPFER Martin	1993	Tantum Monstra	00:50:49.0	00:08:05.0
22.	6./M40	1013	FREI Martin	1978		00:51:02.0	00:08:18.0
23.	7./M40	179	SVÍTIL Marek	1978	Intenzivní běhny	00:51:07.0	00:08:23.0
24.	8./M40	1387	KULHÁNEK Martin	1987		00:51:13.0	00:08:29.0
25.	14./M30	369	REMEŠ Jan	1988		00:51:15.0	00:08:31.0
26.	9./M40	1514	MIKŠOVSKÝ Michal	1984	Gladiators	00:51:25.0	00:08:40.9
27.	10./M40	1268	TYL Lukáš	1986	SRTG Čelákovice	00:51:37.0	00:08:53.0
28.	11./M40	640	ČERNÝ Václav	1985	HLS TEAM	00:51:43.0	00:08:59.0
29.	15./M30	1591	VACÍK Jiří	1989	SWEEP OCRA-CZ ELITE TEAM	00:51:50.0	00:09:06.0
30.	16./M30	1342	KASAL Jan	1990	High Intensity Trainings Prague	00:52:02.0	00:09:18.0
31.	1./M50	1583	SKALA Jan	1977	Spartan Gym	00:52:03.0	00:09:19.0
32.	12./M40	1197	HAJŽMAN David	1987		00:52:07.0	00:09:22.9
33.	17./M30	1275	ČERNÝ Jakub	1993	Tantum Monstra	00:52:08.0	00:09:24.0
34.	13./M40	1058	KUCHAR Lukáš	1986	EXTRA BRNO Fantastic 4	00:52:11.0	00:09:27.0
35.	14./M40	1447	BRÁHMIG Mattes	1985		00:52:19.0	00:09:35.0
36.	18./M30	99	PILEK Jakub	1989	SRTG Strupčice A team	00:52:26.0	00:09:42.0
37.	15./M40	1202	RIGL Lukáš	1984		00:52:33.0	00:09:49.0
38.	19./M30	1496	HUDEC Lukáš	1988	SRTG Rokycany elite	00:52:46.0	00:10:02.0
39.	16./M40	1508	ŘEHULKA Milan	1987	SRTG Čelákovice	00:52:49.0	00:10:05.0
40.	20./M30	1457	TOMÍČEK Václav	1996	SRTG Hradec Králové	00:52:49.0	00:10:05.0
41.	17./M40	89	ŘEHOŘ Zdeněk	1978	SRTG Strupčice A team	00:52:54.0	00:10:10.0
42.	21./M30	1495	MAJER Michal	1990	Outdoor CREW	00:53:08.0	00:10:24.0
43.	18./M40	1563	TVRDÍK Tomáš	1985	SWEEP OCRA-CZ ELITE TEAM	00:53:16.0	00:10:32.0
44.	22./M30	112	ČERVENÁK Radim	1991	FC Predators	00:53:19.0	00:10:35.0
45.	19./M40	438	KOČVARA Luboš	1986	predator workout pocatky elite	00:54:08.0	00:11:24.0
46.	20./M40	1385	SRTG KOLÍN DAVID Luboš	1982		00:54:19.0	00:11:35.0

30/01/2018 11:38:15



Strana 1 of 15

Obrázek 24 Výsledky nominačního závodu

(Zdroj: www.Sportsofttiming.cz)

17.9 HODNOCENÍ NOMINAČNÍHO ZÁVODU

S výkonem a zároveň výsledkem na nominačním závodě v Krušných Horách jsem velmi spokojený. Kromě nominace na Mistrovství Evropy do Dánska si zpět domů vezu i další zkušenosti ze závodů. Dále vím, kde mám velké mezery a co mě dělilo od elitní dvacítky či desítky. Musím zapracovat více na běhání do kopců po určité zátěži. Moje tělo není dostatečně adaptováno na tuto zátěž, a proto v koncích závodů nejsem schopný poslední sjezdovku či velký kopec absolvovat pouze během. Také mám ještě mezery v úchopu a tím pádem ztrácím na určitých překážkách, což jsem poznal nejvíce v rámci druhého závodu, kde byly těžší překážky. Celkově hodnotím nominační závod kladně, protože svůj cíl, nominaci na Evropský šampionát do Esbjergu do Dánska jsem splnil.

18 DISKUZE

Při nástinu vzniku a vývoje sportovního odvětví jsem osobně netušil, že první náznaky zasahují do 19. století. Velmi mi překvapil i první kurz, který byl pořádán už v roce 1987. Tento kurz probíhal pouze několik let. Důvodem byla obrovská náročnost a dvě úmrtí startujících závodníků. Celková studie historie OCR závodů mě velmi zaujala a zjistil jsem spoustu údajů i o světové OCR scéně. Jen mě lehce překvapilo, že nápad na konání oficiálních závodů přišel až v roce 2010. Čekal jsem, že s tímto nápadem přijde někdo už mnohem dříve.

Dle mého názoru asociace OCR závodů v České republice velmi zvedá jméno tohoto sportu. Díky spolupráci a zaštitění většiny závodů, se z OCR závodů stává oblíbený sport, který má velkou budoucnost. O tu se stará také Predator race, který inovuje překážky a úzce spolupracuje s evropskou scénou. Pro mě je to nejlepší závod v České republice, který se snaží o velké jméno OCR závodů a k závodníkům je nejpřívětivější jak v ohledu komunikace, tak přípravy na závody.

Pokud mluvíme o zatížení organismu, myslím si, že jsem zvolil správnou cestu. Ať už jde o dva adaptační týdny, které mi pomohly v adaptaci na zátěž, čímž jsem tolik nezatížil svůj pohybový aparát, tak i v rozložení celkového zatížení v tréninkovém plánu. Spousta sportovců zapomíná na dostatečnou regeneraci, ale já jsem ji kladl na první místo a vyplatilo se to. Občas jsem raději vynechal trénink a přesunul ho do dalšího dne, než abych ho odtrénoval na padesát procent.

Pokud bych tvořil tréninkový plán znovu, změnil bych několik tréninkových jednotek. Určitě bych zařadil posilování dolních končetin. Nezařazoval jsem ho do tréninkového plánu záměrně, protože jsem si myslel, že běžecký trénink do kopců bude dostatečný, ale nestalo se tak. Posílení dolních končetin je nutností, aby došlo ještě k vyšší úrovni výkonnosti a k lepšímu zvládnutí těžkých OCR závodů.

S porovnáním měření dvou tréninků jsem nadprůměrně spokojen. Sám jsem nečekal takové znatelné změny, ať mluvím o zlepšení celkového tempa na jednotlivé kilometry nebo o průměru na celkovou vzdálenost v těžších běžeckých pasážích. Je opravdu velký rozdíl pokud se dodržuje určitý plán či pouze trénujete podle pocitu.

Jedna věc je být připravený fyzicky, ale druhá věc je být připravený i psychicky na nominační závod. V této problematice mi pomohla i dlouhá závodní kariéra v plavání. Před nominačním závodem jsem necítil sebemenší nervozitu. Závod neměl až takové převýšení, ale tím, že probíhal na sněhové pokrývce (cca 50 – 100 cm), byl velice náročný. Během

závodu začal padat sníh s deštěm, takže i snadné překážky byly najednou velice složité. Díky dobrému tréninku jsem se s většinou překážek vypořádal a nemusel jsem běžet handicap. Věděl jsem, že běžecky mám velmi dobře natrénováno, a proto jsem celý závod absolvoval s nejlepšími závodníky ze své startovní vlny. Tím, že jsem udržel jejich tempo, se mi povedl závod na výbornou a nominoval jsem se na Mistrovství Evropy do Dánska.

I přes výbornou přípravu mám stále velké mezery ve zvládnutí určitých překážek. Je vidět, že na rozdíl od běžecké přípravy, ta překážková potřebuje mnohem delší tréninkový cyklus pro výrazné zlepšení. Pokud bych opět přestal trénovat na několik měsíců a následně chtěl znovu zvýšit svoji výkonnost na tolik, abych byl schopný konkurovat ostatním závodníkům, upravil bych dobu tréninkového plánu. Z tříměsíčního cyklu na pětíměsíční. Důvodem by byla kvalitnější příprava v překážkovém tréninku, která v tomto případě nebyla dostatečná.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zabýval tréninkovým plánem pro OCR závody. Mým cílem bylo vytvořit takový plán, který bude mít dostatečné parametry ke zlepšení výkonnosti daného jedince tak, aby byl schopný se nominovat na Mistrovství Evropy v OCR závodech do Dánska. Nejdříve jsem se věnoval historii tohoto sportovního odvětví a vybraným OCR závodům. Po té jsem teoreticky popsal všechny poznatky kolem pohybových schopností (vytrvalost, rychlost, koordinace a síla). Na základě těchto údajů jsem sestavil tréninkový plán, který jsem po té sám osobně absolvoval. Jednalo se o tříměsíční tréninkový plán, který byl rozdělen do pěti částí, a každá měla své důležité parametry. Během tréninků jsem absolvoval dva srovnávací tréninky, abych určil změny ve výkonnosti. Na závěr jsem se zúčastnil nominačního závodu na Mistrovství Evropy na Klínovci.

Po porovnání dvou určených tréninků (na začátku a na konci tréninkového plánu) jsem zjistil, že se mi velmi zvýšila nejen výkonnost, ale celková zdatnost. Díky tomuto zlepšení se mi podařilo nominovat na Mistrovství Evropy. Na nominačním závodě jsem obsadil 8. místo v kategorii, které mi zajistilo účast. Na základně těchto výsledků jsem došel k závěru, že se mi podařilo sestavit tréninkový plán, který má dostatečné parametry ke zlepšení výkonnosti daného jedince.

OCR závody mají stále vyšší popularitu. Rok od roku se na startu objevuje více závodníků, a proto se vytváří stále nové závody. Každý závod chce být jedinečný, a proto od letošního roku 2018 budou na každém závodě Predator race dostávat nejlepší závodníci prize money (peněžní výhra). Čím větší jméno tento sport má, tím více se objevují závody v zajímavějších lokalitách světa. Letošním rokem 2018 se dokonce o pořádání Mistrovství světa přihlásilo hlavní město Anglie, a tím je Londýn. Aby jste měli představu, jak se sport rozvíjí, tak vítěz závodu v elitní kategorii na Mistrovství Evropy 2017 v Holandsku, si přišel na 10 tisíc euro. Osobně si myslím, že je to jedno ze sportovních odvětví, které by se v budoucnu mohlo dostat i na letní olympijské hry.

RESUMÉ

V první fázi bakalářské práce bylo cílem seznámit s historií tohoto sportovního odvětví a vybranými OCR závody. Dále se zaměřit na všechny teoretické poznatky okolo tréninkového plánu a jeho obsahu.

Hlavním cílem bylo vytvořit tréninkový plán, který bude mít dostatečné parametry ke zlepšení výkonnosti jedince na takovou úroveň, že se nominuje na Mistrovství Evropy v OCR závodech. Pro zjištění kvality tréninkového plánu byl porovnán vstupní a výstupní trénink a jedinec se zúčastnil nominačního závodu.

Vyhodnocení tréninků a výsledky z nominačního závodu ukázaly, že tréninkový plán má dostatečné parametry a zvýšil úroveň výkonnosti daného jedince na tolik, že se nominoval na Mistrovství Evropy v OCR závodech do Dánska.

SUMMARY

The initial aim of this undergraduate thesis was to become familiar with the history of this sport and chosen OCR (Obstacle Course Racing) races. Furthermore, the aim was to gather pieces of knowledge related to training plans and all the aspects they involve.

The main goal of the thesis was to create a training plan, whose parameters will be sufficient enough to improve one's performance to the point where one will be selected for the OCR European Championship. To assess the qualities of the training plan, initial and final trainings were compared, and the tested subject participated in the nomination race.

Evaluation of the trainings, and the results of the nomination race have both proven the training plan to have sufficient enough parameters, and to increase subject's performance to the point, where he has been selected for the OCR European Championship in Denmark.

SEZNAM LITERATURY**Knižní zdroje**

- BRKLOVÁ, D., HERCIG, S. *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. 2. vyd. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1998. ISBN 80-7082-413-1.
- DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- MICHALÍK, P., ROUB, Z., VRBÍK, V. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*. 3. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2009. ISBN 978-80-7043-828-2.
- PSOTTA, R. *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0821-3.
- KOUBA, V. *Motorika dítěte*. Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
- ČELIKOVSKÝ, S. A KOL. *Antropomotorika pro tělesnou výchovu*. Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04232448-5
- PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

Elektronické zdroje

- OCRA CZ. Obstacle Racing Association Czech [online]. 2016 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.ocra-cz.cz>
- PREDATOR RACE [online]. 2015 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.predatorrace.cz>
- GARMIN. Garmin connect [online]. 2018 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://connect.garmin.com/cs-CZ/>
- TOMTOM. TomTom connect [online]. 2018 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: http://www.tomtom.com/cs_cz/
- SVĚT BĚHŮ. Překážkové závody [online]. 2017 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.svetbehu.cz/>
- THE ART OF MANLINESS. A man's life [online]. 2018 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.artofmanliness.com>
- MUD RUN. Mud run guide [online]. 2012 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.mudrunguide.com>

ADVENTURE SPORTS. A brief history of obstacle course racing [online]. 2016 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.adventuresportsnetwork.com>

GLADIATOR RACE [online]. 2018 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.gladiatorrace.cz>

SPARTAN RACE [online]. 2017 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.spartan-race.cz>

KILPY HEROES RACE [online]. 2016 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.heroesrace.cz>

ARMY RUN [online]. 2017 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.armyrun.cz>

SPORTSOFT. Sportsofttiming [online]. 2018 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://http://www.sportsoft.cz/>

EUROPEAN CHAMPIONSHIPS [online]. 2017 [cit. 01. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.ocreuropeanchampionships.org>

Ústní zdroje

Michal Dlouhý. Zakladatel Predator race a Predator gym. Od Michala jsem získával informace od 5. 3. 2018 – 8. 3. 2018, kdy jsme se setkali v Predator gymu (DEPO 2015, Presslova 14, Plzeň).

Josef Babák. Dlouholetý závodník OCR závodů, účastník Mistrovství Evropy v elitní kategorii. Od Josefa jsem získával informace během celého roku 2017, kdy jsme byli v kontaktu. Absolvovali jsem spolu i několik tréninků.

Jakub Černý. Dlouholetý závodník OCR závodů, účastník Mistrovství Evropy ve věkové kategorii. Od Jakuba jsem získával informace během celého roku 2017, kdy jsme byli v kontaktu. Absolvovali jsem spolu i několik tréninků.

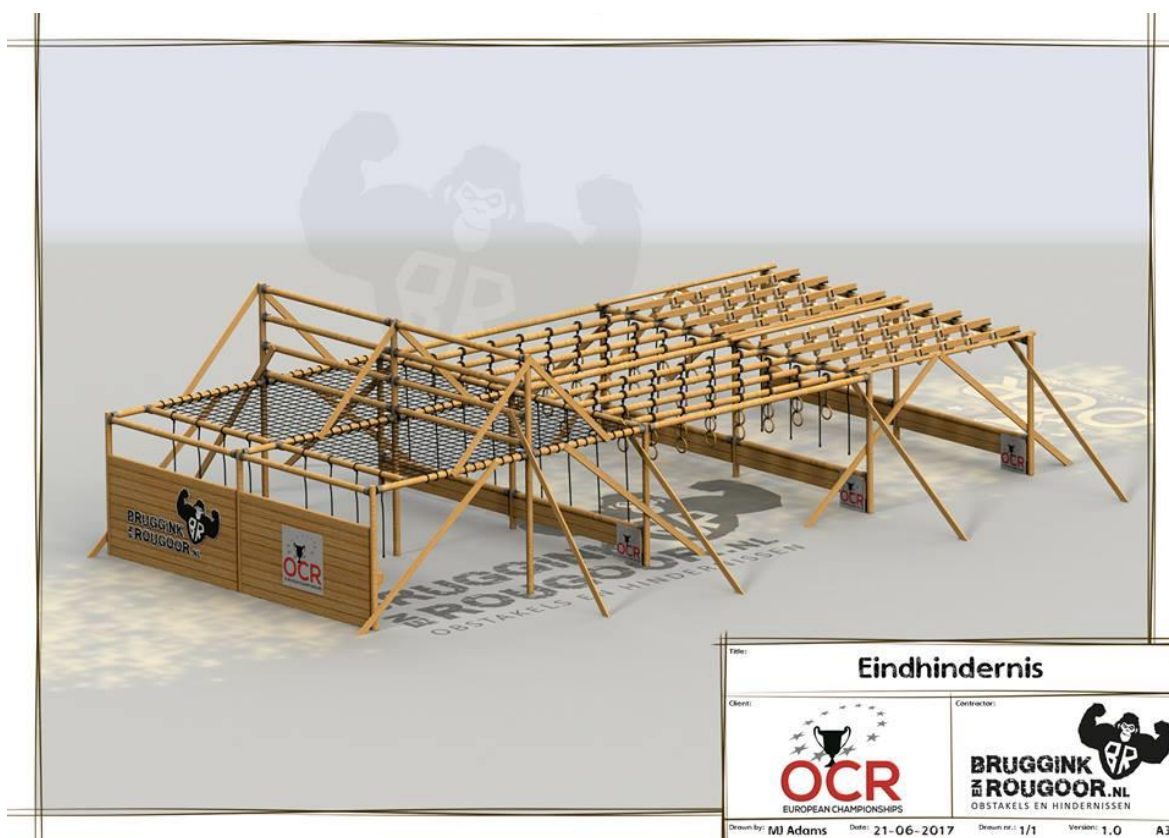
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK**Seznam obrázků**

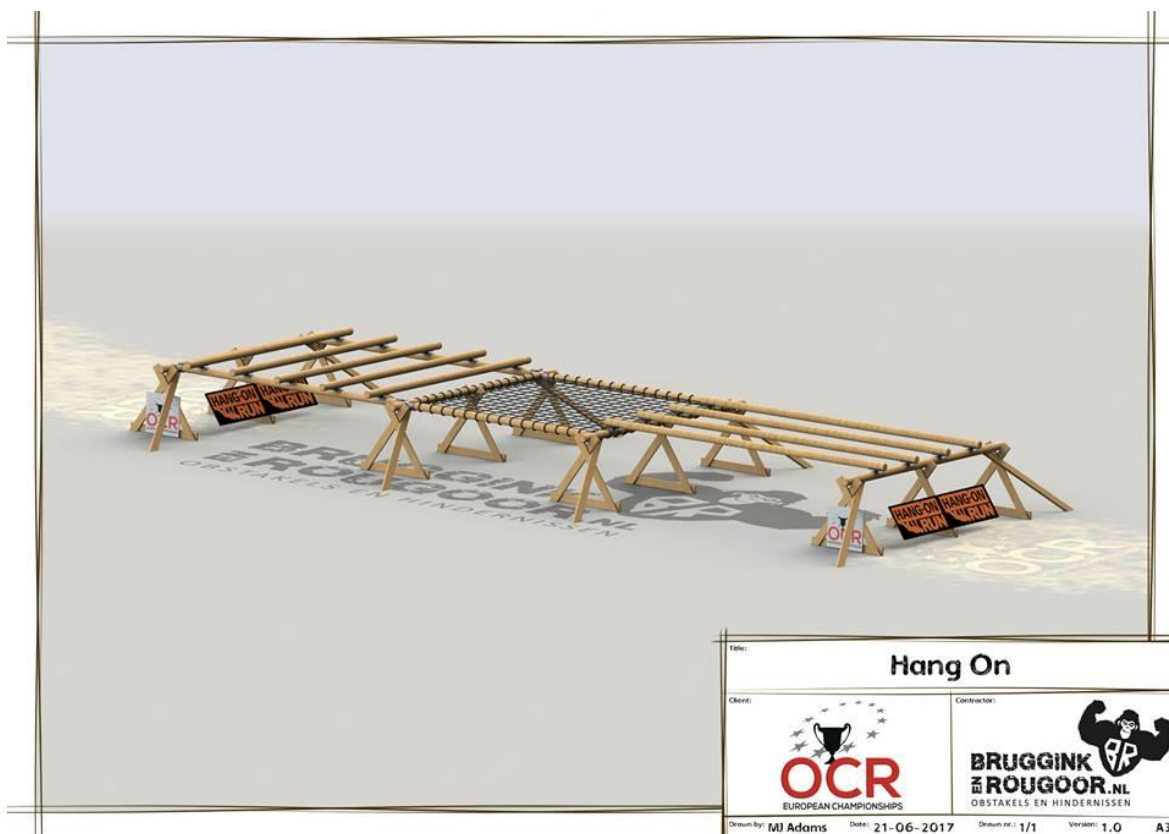
Obrázek 1 Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti	19
Obrázek 2 Číselné údaje, Obrázek 3 Tempo jednotlivých km	47
Obrázek 4 Číselné údaje, Obrázek 5 Tempo jednotlivých km	49
Obrázek 6 Číselné údaje, Obrázek 7 Tempo jednotlivých km	49
Obrázek 8 Číselné údaje, Obrázek 9 Tempo jednotlivých km	53
Obrázek 10 Číselné údaje, Obrázek 11 Tempo jednotlivých km	53
Obrázek 12 Číselné údaje, Obrázek 13 Tempo jednotlivých km	56
Obrázek 14 Číselné údaje, Obrázek 15 Tempo jednotlivých km	57
Obrázek 16 Číselné údaje, Obrázek 17 Tempo jednotlivých km	59
Obrázek 18 Mapa tréninku	60
Obrázek 19 Tempo jednotlivých km, Obrázek 20 Tempo jednotlivých km	60
Obrázek 21 Mapa nominačního závodu	64
Obrázek 22 Číselné údaje, Obrázek 23 Tempo jednotlivých km	64
Obrázek 24 Výsledky nominačního závodu	65

Seznam tabulek

Tabulka 1 Vymezení vytrvalostních schopností	21
Tabulka 2 Klasifikace silových schopností	24
Tabulka 3 Rámcové schéma tréninkového cyklu	35
Tabulka 4 Řazení mikrocyklů v přípravném období	41
Tabulka 5 Využití mikrocyklů v závodním období	41
Tabulka 6 Struktura tréninkové jednotky	42

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – tyrolské lano (Zdroj: www.spartanrace.cz)Příloha č. 2 – monkey bar (Zdroj: www.ocreuropeanchampionships.org)



Příloha č. 3 – nízký monkey bar ((Zdroj: www.ocreuropeanchampionships.org))



Příloha č. 4 – monkey step monkey ((Zdroj: www.ocreuropeanchampionships.org))



Příloha č. 5 – celá konstrukce (Zdroj: vlastní)



Příloha č. 6 – kolíky (Zdroj: vlastní)



Příloha č. 7 – převis (Zdroj: vlastní)



Příloha č. 8 – svislé kolíky - ninjaky (Zdroj: vlastní)



Příloha č. 9 – kruhy (Zdroj: vlastní)



Příloha č. 10 – žárovky (Zdroj: vlastní)



Příloha č. 11 – rybí schůdky (Zdroj: vlastní)