



SEMINÁŘ TRENÉRŮ BĚHU NA LYŽÍCH LIBEREC, 10. 9. 2012

ATLETICKÁ KONDIČNÍ PŘÍPRAVA BĚŽCŮ NA LYŽÍCH

Zpracoval:	Aleš Kaplan, katedra atletiky UK V PRAZE FTVS akaplan@ftvs.cuni.cz	Datum: 10. 9. 2012	Místo: Městský stadión Liberec
-------------------	---	------------------------------	--

Základní charakteristika	Koordinační pohyb a zároveň stabilita postojů v jakémkoliv provedení pohybu je charakteristická pro jakýkoliv současný sportovní výkon. Uvedené bychom si měli uvědomit i při běžecké přípravě v proměnlivých podmínkách. Běh se v rámci tréninkové jednotky využívá v úvodní části k přípravě organismu na následující pohybové zatížení. Na počátku hlavní části se využívá tréninkových prostředků pro zdokonalování koordinace, techniky běhu, pro rozvoj běžecké rychlosti a následně vytrvalosti. Běh také můžeme využít nejen jako kompenzační prostředek předchozího cvičení, když využíváme formy vyběhávání, tempových úseků a souvislého regeneračního běhu, ale i zároveň jako prostředek k uvědomění si polohy těla v průběhu přirozeného pohybu. Zároveň je potřeba udržení dynamické a statické rovnováhy, a to jedině za předpokladu optimální síly nohou, zpevněného tělesného středu a aktivní souhry pohybu paží a rukou.	
Počty, pomůcky, zatížení	Popis činnosti	Nákresy, poznámky, org. pokyny, bezpečnost
Zpracování Cvičení dvojic v zástupu	Rozběhání ve dvojicích – dvojice v zástupu: na povel: a) paže, dlaně, stehna, taping (=frekvenční pohyb nohou na místě) – vše na místě b) liftink, zakopávání, skipink P(L), změna – vše na místě c) při běhu dvojic v zástupech ve směru běhu: změna, diagonála (=polka), k sobě a od sebe, skipinkem změna, liftinkem změna, běžíš během vzad a s každým koho předběhneš si tleskneš.	
Cvičení dvojic	Cvičení ve dvojicích – uvědomění si zpevnění těla a změny polohy těla	
Cvičení s gumičkami na aerobik	Rytmičká posilovací cvičení za pomoci gumiček na aerobik (= zavařovačky)	
Cvičení vnímání pohybu	Základní cvičení – zautomatizované pohyby: chůze, chůze v podřepu, chůze v podřepu se změnou směru, chůze s následným stojem na P(L) noze, chůze P(L) bokem, apod.	
Speciální běžecká cvičení	OPAKOVÁNÍ: speciální běžecké cvičení se stabilizací (liftink, skipink, zakopávání, běžecký oddech se stabilizací v oporové fázi= např. liftink šest kroků a poté stoj na oporové noze, tzn. uvědomění si stability těla po provedení pohybu, nebo skipink čtyři kroky a poté výkrok diagonálně vlevo (vpravo) vpřed s následným uvědoměním si stability těla. ZDOKONALOVÁNÍ: speciální běžecká cvičení v různých kombinacích (předpoklad správného provedení v základní formě): a) 4×liftink+4×skipink opakovaně ve vymezeném úseku – dbát na rytmizaci a dynamiku pohybu při změně liftinku na skipink, b) pravá noha provádí liftink a levá noha skipink, poté změna, c) levá noha skipink a pravá noha zakopávání, apod.	
Běžecká koordinace Běžecký koordinační žebřík	Koordinační – nohy (cvičení navazuje na předcházející pohyb) - nohy – ruce (kombinace pohybu rukou a nohou – např. liftink a paže provádí čelné kruhy, apod.), - nohy – ruce s využitím pomůcky (míč, tenisák, reakční míč, ragbyový míč, apod.) Koordinační se změnou směru běhu: vpřed – P(L) bokem, vpřed i vzad (u cvičení vzad dávat pozor na správné provedení a koncentraci – nevhodné provedení	

	může znamenat pád na zem) Koordinace s vizuální kontrolou (pomocí ukazování prstů ruky se sdělením počtu – např. dva zástupy v úseku 15 – 20 m – provádění průpravných běžeckých cvičení a zároveň sdělování počtu prstů, které ukazuje trenér; lze provádět i při cvičení na běžeckém žebříku- důležité je počáteční rytmické zapracování)	
Akcelerace Dvojice Skupiny	Starty z různých poloh – u dětí max. do 15 m Starty z pohybu – po předcházejícím průpravném cvičení, popřípadě po koordinačním cvičení Starty z různých poloh je možné využít - z pohybu po změně směru a na vizuální podnět – max. do 15 m Padavý start – max. do 10 m, zdůraznit šlapavý způsob běhu Využit v kombinaci: padavý start do 5 m a poté akcelerace. Např.: 3×(4×5 m) i na taktilní (dotykový) podnět	
Únikové pásy Dvojice	Zdůraznění akcelerace při cvičení ve dvojicích pomocí tzv. únikových pásů (www.jipast.cz). 1) běh vpřed, 2) běh kombinovaně (1. vzad, 2. vpřed = čelem k sobě) se specifickým pohybem, 3) bokem do směru pohybu se specifickým pohybem, 4) cvičení s míčem.	
Akcelerace na vizuální podnět	Cvičící má ve vzdálenosti 3 m 2 (4) značky různých barev Jedna vlevo, druhá vpravo (třetí vlevo diagonálně a čtvrtá vpravo diagonálně). Trenér ukazuje barvy jednotlivých značek a cvičící vyběhává ke značce: a) shodné barvy, b) opačné barvy po instrukci, popřípadě vykonává: c) jiný specifický pohyb. V závěru cvičení je možné akcelarovat do 5 m.	
Akcelerace se změnou směru	Podobný princip jako u předcházejícího cvičení se změnou dráhy běhu (tzv. cik – cak běh) na 10m úseku. Možno využít v rámci skupinové didaktické formy.	
Speciální běžecká síla Běžecký expander	Běh s vnějším odporem (EXPANDER) v různých směrech: expander umístěn v bederní oblasti (!!!), sílu vnějšího odporu vytváří spolucvičenec. Je třeba dbát na připravenost pohybové soustavy na tah zejména v bederní části (význam zpevnění svalstva trupu). Občas se objevuje při provádění vnějšího odporu (ve dvojici, pomocí švihadel, popřípadě elastického lana) pro běh nevhodné vysazení pánve.	
Speciální běžecká síla Běžecký padák	Běh s vnějším odporem (PADÁK) v přímém směru: padák umístěn v bederní oblasti (!!!), sílu vnějšího odporu vytváří plocha padáku. Je možné využít i cvičení na rozvoj akcelerace (princip suchého zipu)	
Odrážová cvičení	Základní odrazová cvičení (z důvodu speciální silové připravenosti): a) poskočný klus, poskočný klus se zdůrazněním odrazu, poskočné poskoky b) odrazy střídnož – např. L-P-L-P opakovaně, nebo LL-PP-LL-PP, apod. c) odrazy jednož – L(P) dynamicky do 10skoku, L(P) střední úsilí do 15skoku, malé úsilí do 20skoku d) odrazy snožmo – odraz: podřep, popřípadě dřep, „kotníkové“ odrazy Po odrazové přípravě nezapomínat na kompenzační cvičení zad a plosky nohy.	
Literatura	BOYLE, M. <i>Functional Training for Sports</i> . 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. CISSIK, JM., BARNES, M. <i>Sport Speed and Agility Training</i> . Monterey, CA: Coaches Choice, 2004. COOK, G. <i>Athletic Body in Balance</i> . 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. COYLE, D. <i>The Talent Code</i> . 1 ed. New York, NY: Bantam Dell, 2009. DAVES, J., ROOZEN, M. (Eds.). <i>Developing Agility and Quickness</i> . 1. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. DINTIMAN, G, WARD, B. <i>Sports Speed</i> . 3 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. Mc HENRY, P., RAETHER, J. <i>101 Agility Drills</i> . Monterey, CA: Coaches Choice, 2004.	