

02. Trond Nystad: Německý tréninkový systém

Němečtí lyžaři jsou velmi rychlí. Tobias Angerer vyhrál letošní Světový pohár, Axel Teichmann získal tento pohár v loňském a Rene Sommerfeldt v předloňském roce. Nemocnost lyžařů před mistrovstvím světa zabránila pronikavějším výsledkům na MS 2005 a ZOH 2006.

Hlavní trenér týmu USA Trond Nystad přináší svůj pohled na německý tréninkový systém. Zde jsou jeho postřehy:

Německo dosáhlo v posledních letech výraznějších úspěchů v běhu na lyžích. Lyžaři běžci jako René Sommerfeldt, Axel Teichmann, Tobias Angerer, Jens Filbricht, Claudia Kuenzel, Viola Bauer a Evi Sachenbacher patřili za poslední 4 léta mezi nejlepší na světě. Jak trénují Němci, že jsou tak dobří?

Předtím než padla berlínská zeď v roce 1989, zaznamenali Němci některé úspěchy v lyžování, ale ne takové jako dnes. Tehdy se moc diskutovalo o tom, zda by se v přípravě měli využívat federální vědecké zdroje (především z bývalé NDR) pro běh na lyžích. Konečné rozhodnutí bylo pokračovat v tomto proudu a vybudovat národní tým na světové úrovni. Na realizaci tohoto úkolu byl dostatečně dlouhý termín a optimální program, který organizoval a vedl Jochen Behle, (bývalý vynikající německý lyžař).

Několik lidí se mě ptalo, proč jsou Němci tak dobří. V Německu je poměrně málo lyžařů, nevelká tradice a málo míst, kde mají stabilní sněhové lyžařské podmínky.

Je několik příčin, proč jsou tak dobří:

1. Dobře organizovaná tréninková střediska.
2. Extrémně dobrý vývojový systém.
3. Dobře vyškolení trenéři.
4. Velmi tvrdý trénink.

V této kapitole chci poukázat na výcvikové komponenty. Předtím než dojdeme na specifické činitele je důležité poukázat na to, že Němci začínají s relativně tvrdým a soustředěným tréninkem již v mladém věku. Mladí lyžaři ve věku 13 - 14 let jsou zapojeni do tréninkových skupin, ve kterých provádějí trénink v délce 1 až 2 hodiny denně. Tyto lyžaři jsou vystaveni různorodosti výcvikových metod, ale hlavní důraz je kladen na příbuzné činnosti (prostředky) směrem k běhu na lyžích. Hlavními pohybovými aktivitami jsou kolečkové brusle, kolečkové lyže na dráze, lyžařská chůze s holemi, běh s hůlkami (poskoky), běh a rozvoj síly. Lyžaři jsou na základě věku a adekvátní výkonnosti zařazováni k vyspělejší výcvikové skupině a zvětšují objem a kvalitu tréninku.

Němci trénují tvrdě a hodně. V dalším výběru jsou pouze lyžaři, kteří zvládnou objem a intenzitu zatížení. Zůstanou pouze ti, kteří přežijí díky jejich talentu, schopnosti a ochotě trénovat. Někdo může cynicky říct, že systém je konstruován jenom na produkci vítězů a redukci běžců nižší výkonnostní úrovně. Ti, kteří nemohli zvládnout tréninkové zatížení, by se pravděpodobně stali lepšími, kdyby trénovali míň nebo méně tvrdě, ale mentalita sportovců je taková, že jestliže nemohou zvládnout trénink v daném stádiu přípravy, už by se nikdy nedostali mezi nejlepší na světě.

Pro 20 let starého lyžaře je běžné trénovat kolem 600 - 700 hodin. V průběhu dalších let tréninkové činnosti postupně zvyšují každým rokem objem tréninku až na úroveň kolem 1000 hodin (ženy 700 - 900, muži 800 - 1000). Výcvikový rok začíná 1. května, obecně absolvují 2 - 3 tréninky denně a asi 20 - 25 hodin týdně až do začátků sezony. Němci počítají zátěž v kilometrech a nejsou zaměřeni na hodiny. V evidenci tréninku to nevádí, protože drtivou většinu svého tréninku absolvují jenom na vytyčených a změřených (standardních) trasách.

Je těžké stanovit přesně, jaký německý výcvikový model vlastně je, když 3 různá tréninková střediska mají zcela různé výcvikové filozofie. Nicméně mají několik společných kritérií, např.:

Stupnice intenzity:

KB - velmi lehký trénink používaný jako zotavení nebo aktivní odpočinek. Ten se moc nevyužívá.

SB - snadný trénink, ekvivalent k naší intenzitě L1., jde o dlouhé běžecké tréninky (s nebo bez holí), lyžování a cyklistiku.

EB - toto pásmo je jako naše L3. Tato intenzita se trénuje na úrovni ANP nebo kolem prahu. Němci dělají většinu intenzity v specifických režimech. Příklady z tohoto druhu tréninku jsou: 60 minut rovnoměrný běh, nebo 4x2.5km (na okruhu) poskoky, nebo 5km, 10km, 15km KL, nebo 4x3km (okruh) běh. Tento druh intenzity se normálně dělá 2 - 3x za týden.

EB – SÍLA.

Tato intenzita je pásmu našeho L3, ale s důrazem na rozvoj silové úrovně. EB SÍLA se může realizovat jako běh na lyžích, na KL bez holí, dále ve formě soupaže na rovném, nebo v kopcovitém terénu, soupaže jednodobou (s odrazem) na plochém nebo kopcovitém terénu. Příklad: 2km soupaž, 2km odpichy holemi střídavě, 2km soupaž jednodobý (s odrazem), 4km soupaž, 2km odpichy holemi střídavě, 4km střídavě soupaž a soupaž jednodobý. Mezi každou sérií volně lyžují 1 až 2km. Soustředují se hlavně na rozvoj síly. Toto dělají průměrně 1x hodinu týdně, ale někdy též 3x týdně.

GB - V této intenzitě je to ten nejtvrďší trénink. Můžeme ho porovnat s úrovní naší (USA) intenzity 4. a 5. Tento druh intenzity se realizuje na počátku září. V týdnu se intenzita na úrovni GB realizuje 1 – 2x v kombinaci s EB a EB - silovou intenzitou.

Obecně Němci trénují hodně EB a EB - SÍLU. Mají některé tréninky, které jsou lehčího charakteru, nemají však obavy z četnosti intenzivní zátěže i několika dnů v týdnu. V periodách dělají 4 až 5 tvrdších jednotek týdně. Mentalita je taková - musíš jít nebo běžet rychle, když se chceš stát rychlým. Mělo by být nicméně poznamenáno, že mají málo takových tvrdých tréninků, po kterých by se lyžaři složili. Většinu tréninků realizují pod úrovní ANP, nebo kolem ní. Kombinují též několik jednotek EB a EB - SÍLA. Příklad jednoho cvičení je: 2km EB, 2km EB - SÍLA pouze nohy, 2km EB, 2 km EB - SÍLA střídavě odpichy holemi, 5km EB a 2km EB - SÍLA soupaž. Po každém opakování následuje asi 1 - 2 km volného ježdění.

KL:

Němci lyžují na KL hodně. V týdnu mají většinou 4 - 6 TJ (tréninkových jednotek) na KL. Většina tréninků na KL se provádí na kolečkových tratích, které byly profilem navrženy jako závodní tratě. Tím si již v tréninku zvykají na náročnost závodních lyžařských tratí, se kterými se můžeme potkat jenom na závodech světového poháru v zimě.

Trénink dolních končetin

Hodně tréninku absolvují v běhu nebo v poskocích s holemi. Často používají delší běhy v kopcovitém terénu za spoluúčasti rukou (IM). Intervalů často dělají IM skoky na smyčce, která je podobná profilu běžeckých tratí.

Cyklistika

Cyklistických tréninků hodně využívají v květnu a červnu. Postupně však podíl cyklistiky klesá.

Síla

K EB - SÍLE (měřená síla na kol. lyžích a lyžích). dělají navíc též měřenou sílu na šikmé lavičce - trenážeru a obecnou sílu v posilovně. Trénink na trenážeru (vozik na šikmé lavičce)

zahrnoval asi 1 hodinu konzistentně tvrdého posilování, nebo provozovaného jako zahřátí HK 30 - 45 minut. Někteří němci dělají silový trénink v posilovně, jiní ne. Kladou důraz na brzké posilování s vyšší zátěží v 7 - 8 rychlých opakováních. Zaměřují se na rychlý přesun činky. Po měsíčním tréninku zaměřeného na "rychlostní" zdvihání břemene věnují pozornost hypertrofii svalstva: 8 - 12 x zvedáním břemene, které trvá po dobu asi 2 měsíců. Po tomto počátečním období výstavby svaloviny se zvyšuje počet opakování nad 20. Po těchto obdobích se znova vrátí k budování svalové hmoty s vyšší zátěží. Lyžaři, kteří posilují v posilovně, rozvíjejí sílu tímto způsobem v průběhu celé sezony.

Shrnutí

Hlavní rozdíl mezi německým a americkým systémem je v tom, že Němci trénují víc a intenzivněji, zvláště ve věku 14 – 25 let. Jejich idea je, že když se někdo chce stát nejlepším na světě, musí být schopen cvičit hodně. Za tímto účelem vytvářejí u lyžařů předpoklady na zvládnutí intenzity a požadavku na kvalitu přípravy. Aby se mohli stát nejlepšími na světě, začínají již v raném věku se specializovanou lyžařskou přípravou. Vyhledávají náročný terén pro většinu tréninků, ten se podobá profilu závodních tratí. V těchto náročných podmínkách jsou zvyklí trénovat.