



ATLETICKÉ BĚHY – STŘEDNÍ TRATĚ - REGENERACE VE SPORTU

Jitka Gottvaldová, 259755, TVS-RVS

BĚH



- Přirozený, cyklický, bipedální pohyb člověka
- Jedna ze základních atletických disciplín
- Vhodný rekreační sport od mládí až do stáří
- Rozdělení běhů: sprinty (do 500m), střední tratě (do 3km), dlouhé tratě (do 20km), velmi dlouhé tratě (nad 20km)
- Rozdílný způsob čerpání energie, metabolická a fční náročnost, apod.



1500 M

- Řadí se mezi střední tratě
- Trať trvá přibližně 4 min, při této disciplíně byl zjištěn podíl aerobního i anaerobního energetického krytí zhruba stejný (začíná se výrazněji projevovat zhruba po 1min), do té doby ATP-CP systém a LA
- Důraz se klade zároveň na vytrvalostní schopnosti, ale také na výbušnou sílu a rychlostní schopnosti (závěrečný finiš)
- Somatotyp: spíše ektomorfní, vyšší postavy, nízká hmotnost a nízké procento tělesného tuku



ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS

- Přechodné období – říjen, listopad
- Tréninkové období
 - Obecně kondiční – prosinec, leden, únor
 - Speciální – březen, duben
- Závodní období 1 – květen, červen, červenec
- Zkrácené tréninkové období - srpen
- Závodní období 2 - září



PŘECHODNÉ OBDOBÍ

- Účast na bězích mimo dráhu, přespolní, silniční běhy, případně víceboje
- Doplnkové sporty (cyklistika, běžecké lyžování, fotbal, basketbal, plavání, turistika,...)
- Zvýšená rehabilitační činnost, doléčení zranění, neduhů po sezóně



TRÉNINKOVÉ OBDOBÍ – OBECNĚ KONDIČNÍ

- Rozvoj obecné vytrvalosti, rozvoj síly (zaměření na svalové partie trupu, zad, břicha – zpevnění svalového korzetu)
- Souvislé běhy v terénu, posilovací tréninky (např. kruhové)
- Rozvoj tempové vytrvalosti – stupňované souvislé běhy nebo delší úseky s kontrolou intenzity zátěže (souvislé nebo rozdělené meziklusem)
- Velké množství běžeckých cvičení (lifting, skipping, odrazy,...)



TRÉNINKOVÉ OBDOBÍ - SPECIÁLNÍ

- Pokračuje se ve větším objemu práce pro udržení obecné vytrvalosti
- Rozvoj síly dolních končetin, ale kromě běžeckých cvičení se zařazují tréninky rychlých úseků do kopce nebo se zátěží s důrazem na techniku provádění směrem k rychlosti
- Rozvoj speciálního tempa pro mílaře v úsecích od 150 do 600m
- Zařazování (zhruba 1x týdně) trénink rychlosti (úseky 50-200m) – někdy v rozkládané podobě
- Příležitostná účast na bězích mimo dráhu na distance, které jsou několikanásobně delší



ZÁVODNÍ OBDOBÍ

- Účast na závodech na dráze, zpočátku i na doplňkových disciplínách (3km, 2km, 800m)
- Snížené dávky vytrvalostních tréninků (více na relaxaci než na rozvoj vlastností)
- Speciální tempo a rychlostní tréninky jsou zařazovány na doladění formy na závody, které jsou v tomto období každý týden nebo i víc za sebou



ZKRÁCENÉ TRÉNINKOVÉ OBDOBÍ

- Délka se upravuje podle termínové listiny
- Cca 10-14 dní se klade důraz na objem práce v oblasti obecné a tempové vytrvalosti
- Dalších 10-14 dní pak trénink speciálního tempa a rychlosti



IVO GOTTVALD



- 31. 3. 1957 (deník z roku 1980 - v té době 23 let)
- Špičkový závodník národní ligy (v tomto roce 3 vítězství, 1x třetí místo)
- 2. místo mistrovství ČSR (3km překážek)
- Několikanásobný krajský přeborník
- 2. místo krajský „atlet roku“
- 2x 2. místo na česko-slovenské univerziádě



TÝDENNÍ PLÁN – SOUSTŘEDĚNÍ

- Hlavní tréninkové období – speciální – soustředění v Nymburku
- **Neděle**
 - Ráno - 20min klus, 25min rozcvičení a lehké rovinky s meziklusem
 - Dopoledne - 15min klus, rovinky, trénink v tretrách (speciální tempo – 2,5 km s pauzou 6-8min), vyklusání 10min, vířivá masáž
 - Odpoledne – 11km volně v terénu (50min), 10 min lehké posilování trupu
 - Večer – rehabilitace, sauna
- **Pondělí**
 - Dopoledne - posilování trupu (25min), 20 min klus, 30min zrychlené úseky s meziběhem, 15min klus, podvodní masáž



TÝDENNÍ PLÁN – SOUSTŘEDĚNÍ

- Odpoledne – 20min fotbal, běžecká cvičení (1km), technické cviky na překážkách, odrazy se zátěží, rovinky, 15min klus
- **Úterý**
 - Ráno – 20min klus, rozcvičení, rovinky s meziklusem (25min)
 - Dopoledne - 2,5km rozklusání, rovinky s meziklusem, trénink v tretrách, tempová rychlost (2km v 7 úsecích), vyklusání (10min)
 - Odpoledne – aktivní odpočinek – tenis (1h), volejbal (1h), plavání (45min)
- **Středa**
 - Dopoledne – 15min klus, rovinky s meziklusem, 30min tempově stupňovaně, 10min klus



TÝDENNÍ PLÁN – SOUSTŘEDĚNÍ

- Odpoledne – 10min klus, rovinky, 30min rovinky s meziklusem, celý trénink na trávě, 10min klus
- **Čtvrtek**
 - Ráno – 20min klus, rozcvička
 - Dopoledne – 10min klus, rovinky, běžecké abecedy, trénink v tretrách (stupňované rovinky), rychlostní trénink (8x 150m s meziklusem – 1h)
 - Odpoledne – 55min v terénu aerobním způsobem (únava, bolest svalů)
- **Pátek - nachlazení**
 - Ráno – 15min klus, rovinky
 - Odpoledne – basketbal, posilování trupu, odrazy, 35min klus



TÝDENNÍ PLÁN – SOUSTŘEDĚNÍ

○ **Sobota**

- Ráno – 15min klus, rovinky s meziklusem
- Dopoledne - 2,5km klus, rovinky, trénink v tretrách (speciální tempo) – 7 úseků 600-150m, 10min klus
- Odpoledne – 2,5h tenis, přebíhání překážek, 40min stupňovaný běh (vytrvalost)



REGENERACE

- Do tréninkového plánu jsou zařazeny doplňkové sporty
- 2x týdně vířivka, 1x sauna, jinak spánek a pasivní odpočinek
- Před a po každém tréninku poctivé zahřátí a rozcvičení
- Zařazeno kompenzační cvičení



DOPORUČENÍ

- Při takovém maximálním zatížení bych regenerace doporučila víc
- Líbí se mi střídání sportů – všestrannost (nejen běh)
- Běh je sice sportem celého těla, ale stejně bych přidala více kompenzačního cvičení na vrchní polovinu těla a relaxaci přetížených dolních končetin
- Doporučila bych také více relaxačního plavání, vodních procedur, rozhodně bych dala alespoň 2x za ten týden masáž odstraňující únavu (alespoň nohou)



DĚKUJI ZA POZORNOST

- Literatura: Ladislava Havlíčková a kol. – Fyziologie tělesné zátěže – 1. díl

