



TEXT: PETR JAKL

# SOUPAŽ

## V TRÉNINKU MLÁDEŽE 2. DÍL

**Distanční soupaž se plíživě prosazuje** i v mládežnických kategoriích světového lyžování. Vývoj lze těžko zastavit, natož ho násilně regulovat, či dokonce zakazovat. Přestaňme tedy spekulovat, jak to dopadne, a posadme nastupující lyžařskou generaci co nejrychleji do ujíždějícího vlaku celosvětových lyžařských trendů, tentokrát včas.

**O**tázka nezní, v jakém věku již soupažit, ale jak připravit mládežníka-lyžaře, aby sám co nejdříve zařazoval neefektivnější (a správně prováděnou) lyžařskou techniku úměrně daným závodním podmínkám. Jak bylo řečeno již v první části, nejsme zastánci předčasné specializace. Na druhou stranu, snahou závodníka je překonat závodní trať v co nejrychlejší čas, samozřejmě s respektem k daným pravidlům i schopnostem závodníka. Snahou osvíceného kouče by tak mělo být takového borce neodrazovat, ale naopak na takovou možnost všestranně připravit. Všeobecně platí, že vhodně organizovaný trénink dětí a mládeže se staví na všestrannosti, komplexní technické vybavenosti a systematickosti. Silové schopnosti a dovednosti samozřejmě

nesmí chybět. A kde je síla, nastává i dramatický rozvoj techniky, u běžeckého lyžování to platí dvojnásob.

### Co se v mládí naučíš...

Úroveň síly může být u stejně starých lyžařů velice rozdílná. Záleží na dispozicích, věku, době, kdy byl rozvoj síly zahájen, i aktivitách, které sílu rozvíjejí. Organizačně je jednodušší rozvíjet sílu u jednotlivce, trenérské mistrovství pak prokazují koučové, kteří to zvládají s celou skupinou rozdílně zdatných svěřenců najednou. Je nutné respektovat zásady tréninku dětí a mládeže, na druhou stranu, vyhýbat se plnohodnotnému rozvoji síly u dětí, například pouze z obavy ze zdravotních následků, je alibistické (viz mýty o posilování mládeže v minulém čísle).



### Petr Jakl

**Věk:** Master 50+

**Narozen:** v Trutnově, nyní žije v Ontariu v Kanadě

**Vzdělání:** FTVS UK v Praze a Georgian College Barrie v Kanadě

**Trenérská a učitelská praxe:** působil jako závodník i trenér v Trutnově, vedl zrakově postižené paralympioniky, působil jako trenér v USA, Kanadě a Austrálii, učil na základní i střední škole (v ČR), na vyšší odborné škole i universitě (v Kanadě a USA). Spoluzakladatel NORDIC magazínu.

**Nejlepší výsledky:** závodník atletické extraligy (top 10 ve steeplechase), veteránský mistr Kanady v běhu na lyžích, 7. místo na M5 veteránů v běhu na lyžích, trénoval 4. lyžařku na M5 zdravotně postižených, 5. lyžařku na Paralympijských hrách 2002 a nejrychlejšího amatéra-lyžaře na ZOH v Soči 2014.

### Příprava na soupaž

Při prosté soupaži dochází k enormnímu rozsahu pohybu s postupnou či současnou aktivací svalstva celého těla. Z krajní fáze předpažení ve vzpřímeném postoji v částečném výponu na špičkách se lyžař přemístí v průběhu aplikování síly do holí až do částečného dřepu s dopnutím paží. Tedy zjednodušeně pracuje pletenec ramenní, přední a následně zadní svaly paží včetně svalů zádočných a prsních. Po celou dobu se účastní pohybu celá skupina břišních svalů, především přímý břišní, ohybače kyčlí, svaly hýždí, přední i zadní skupiny stehenních svalů, přitahovače steh, přední i zadní svaly lýtkové. Po celou dobu jsou aktivní svaly předloktí a ruky, stejně jako chodidla.





Hole nejsou zapichovány rovnoběžně

Kolena se v pokrčení dotýkají

Nedostatečná práce nohou

Paže jsou příliš vzadu

Prohýbaní v zádech

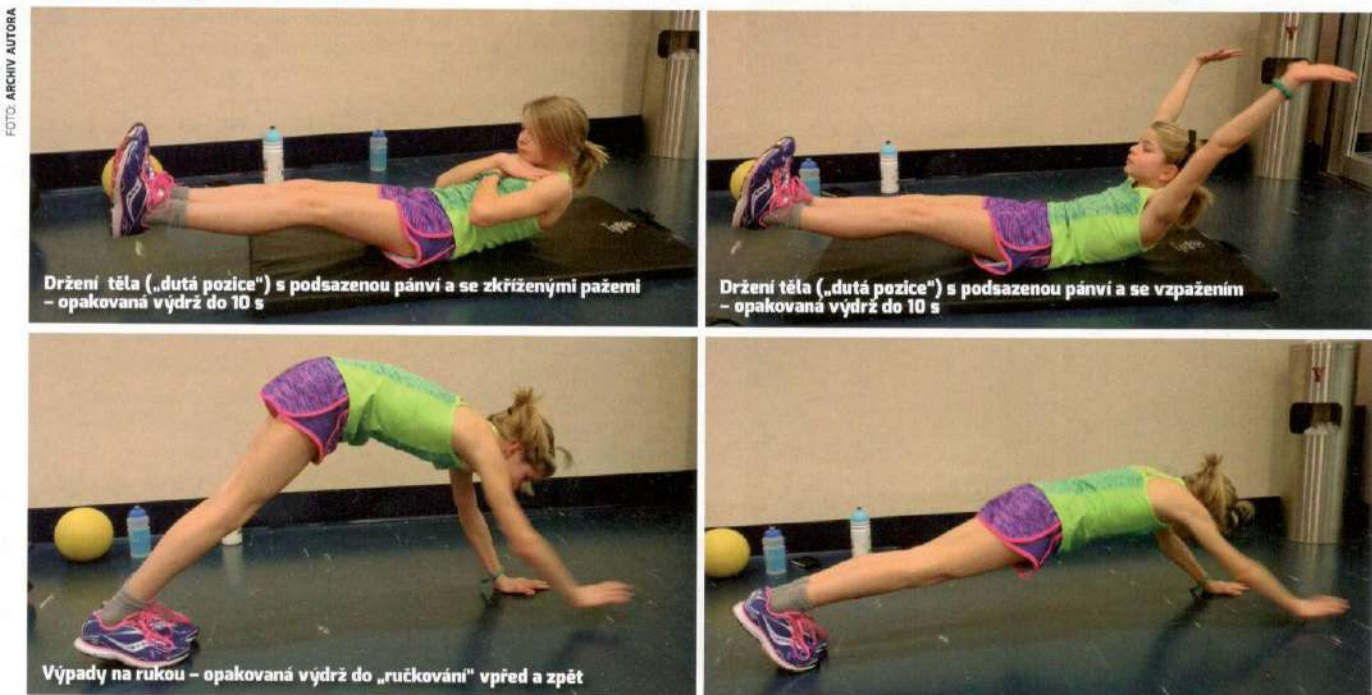
## PŘÍKLADY POSILOVACÍCH CVIKŮ (NEJEN) PRO DĚTI

Příklad cviků svou strukturou pohybu nejbližších soupaží, a současně respektujících principy posilování pro mládež, tedy mohou být: dřepy, shyby ve visu, kliky na bradlech a přitahy v kleče s kolečkem.

### Přitahy v kleče s (posilovacím) kolečkem

Komplexní cvik zapojující stabilizační svaly trupu, současně pletence ramenní, svaly paží i rukou, ohybače kyčlí, hýžďového i stehenního svalstva. Tuto dovednost rozvíjíme postupně pomocí průpravných cvičení, vyžadujeme důslednou kontrolu provádění, důsledně se vyhýbáme prohnutí v bedrech. Dynamika cvičení je nízká, opakování střední až vysoké.

### Vybraná průpravná cvičení



Držení těla („dutá pozice“) s podsazenou pánví a se zkrříženými pažemi – opakovaná výdrž do 10 s

Držení těla („dutá pozice“) s podsazenou pánví a se vzpažením – opakovaná výdrž do 10 s

Výpady na ruku – opakovaná výdrž do „ručkování“ vpřed a zpět

### Vlastní cvičení



Přitahy s kolečkem. Rozsah zvyšujeme postupně, řídíme se úrovní techniky provádění především ve fázi přitahování



## Vybraná průpravná cvičení

## DŘEPY

Tzv. královský cvik, opět komplexní (pracuje svalstvo nohou a trupu). Klíčová je technika provádění s nezbytnou kontrolou stabilizačního svalstva (záda, břicho). Vhodné zařazovat až po zvládnutí přitahů v kleče s kolečkem. Cvičení nutno vést od nácvičku dřepu bez zátěže k postupně rostoucí zátěži. Dynamika cvičení je střední až vysoká, opakování je variabilní.



Balanční podřepy na jedné noze. Paže vzad, správné nastavení trupu



Čínské dřepy, hlava vzpříma, vzpaženo poníž, dlaně se nedotýkají stěny, kolena a špičky mírně vytočeny, rovná záda. Náročnost se zvyšuje bližším postavením u stěny



FOTO: ARCHIV AUTORA

Trénink síly dětí a mládeže nesmí být zjednodušenou nebo zkrácenou kopií tréninku dospělých. Budme připraveni na změny nálad i dynamiky cvičebního projevu, rychlejší nástup únavy, ztrátu motivace. Stejně tak pohybový projev je „dětský“, nečekejte ladnost, kompaktnost a dokonalé provedení každého cviku. Obrňte se trpělivostí, chvalte, povzbuzujte. ◀



Dřepy do/ze sedu s jednoručkou. Provádět důsledně na plných chodidlech, rovná záda, hlava v prodloužení trupu



Přední dřepy s jednoručkou. Stejně jako u předchozího cvičení

## Vlastní cvičení



Přední dřepy. Začít s lehkou tyčí, postupně zvyšovat zátěž. Stejně jako u předchozího cvičení



Zadní dřepy. Postupně zvyšovat zátěž. Pravidelně střídát s předními dřepi. Stejně jako u předchozího cvičení

## SHYBY, KLIKY NA BRADLECH



Shyby v duté pozici s/bez dopomoc. Postupně snižovat dopomoc, nejdříve pomáhat při pohybu dolů, při větší unavě i ve fázi přitahu



Specifická průpravná cvičení k soupaží a komplexní soupaž dětí je obrazově zpracována na:

<http://bezky.net/clanek/1021-soupaž-v-treninku-mladeze>

## ZÁKLADNÍ PRINCIPY ROZVOJE SÍLY MLÁDEŽE

(dle Faigenbauma a McFarlanda, 2016)

- Princip postupného rozvoje. Zatěžování se zvyšuje postupně a dlouhodobě, úměrně fyzickému vývoji i nárůstu síly. Přednostně zařazujeme komplexní cviky před jednoduchými, izolovanými cviky.
- Princip pravidelnosti. Minimálně dvě až tři silové zaměřené tréninkové jednotky týdně v průběhu celého tréninkového roku.
- Princip vyšší zátěže. Zátěž musí být vždy vyšší, než je pro cvičence běžná (chůze vs. chůze s výpadem, výdrž ve vzporu vs. klik, sed z lehu s dopomocí paží vs. sed z lehu bez dopomocí paží atd). Zátěž je ovlivňována změnou intenzity, objemu, opakováním a výběrem cviků.
- Princip tvořivosti. Zařazovat nové cviky, nové nářadí a náčiní, vést svěřence k samostatné volbě cvičení a cvičebních postupů vedoucích k dosažení specifického cíle.
- Princip prožitku. Příliš náročná cvičení vyvolá obavy, naopak příliš lehká nudí, cílem je pozitivní prožitek.
- Princip společenskosti. Cvičení v kolektivu. Pocit sounáležitosti či společné zážitky jsou intenzivnější a pozitivně ovlivňují vlastní výkon.
- Princip kontroly. Nezbytnost dohledu vysoce kvalifikovaným trenérem/ cvičitelem z důvodu efektivnosti, bezpečnosti a soustavného poskytování zpětné vazby.



Klíky na bradlech s/bez dopomoc. Důraz na zpevnění stabilizačních svalů (záda, břicho), nezvedat ramena



FOTO: ARCHIV AUTORA