

Trénink a závodění ve vícebojích

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.
katedra atletiky, UK FTVS Praha
Červen 2008

Cíle a úkoly

- Cílem vícebojařského tréninku je dosažení nejlepšího výkonu ve víceboji v období maximálních výkonnostních možností závodnice a závodníků s ohledem na komplexní rozvoj pro jejich další celoživotní uplatnění.
- Za základní úkoly ve vícebojařském tréninku považujeme osvojování techniky a taktiky jednotlivých disciplín a víceboje jako takového. K tomu je třeba rozvíjet kondici a osobnost závodníků.

Mistrovské víceboje

- Desetiboj pro kategorii mužů, juniorů a dorostenců.
- Sedmiboj pro ženy, juniorky a dorostenky.
- Závodníci a závodnice je podle pravidel absolvují ve dvou, po sobě následujících dnech.
- V praxi to znamená, že se závody ve vícebojích pořádají buď ve dvou, třech nebo čtyřech půldnech, podle důležitosti soutěže a počtu startujících.

Desetiboj

- 100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký, 400 m
- 110 m př., hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem, 1500 m

Sedmiboj

- běh na 100m př., skok do výšky, vrh koulí, běh na 200m
- skok do dálky, hod oštěpem, běh na 800m

Struktura výkonu ve víceboji a jeho faktory

- Somatické předpoklady
- Motorické předpoklady
- Koordinačně-technické předpoklady
- Psychické předpoklady
- Zdravotní předpoklady
- Sociální předpoklady

Etapy sportovní přípravy ve vícebojích

The background is a solid teal color. In the lower half, there is a faint, semi-transparent silhouette of a hand holding a baton, which is a common symbol for multi-sport events like the Commonwealth Games.

Základní sportovní příprava (12-15 let)

V začátcích pravidelné sportovní činnosti stačí ke zvyšování výchozí výkonnosti téměř jakákoliv pohybová činnost. Pro budoucí vícebojaře je výhodou, seznámí-li se se základní podobou všech disciplín, obsažených ve víceboji, co nejdříve. Zejména to platí pro vrhačské disciplíny, neboť v žákovských kategoriích je hmotnost náčiní nízká, a tím příhodnější pro zvládnutí základní struktury dovedností.

Specializovaná vícebojařská příprava (16-19 let)

V tomto období jde o vytvoření solidního základu pro etapu maximální sportovní výkonnosti. Pro víceboje to znamená zvládnout co nejlépe všechny potřebné atletické dovednosti, využít postupného zefektivňování pohybů k precizaci detailů pohybových struktur v technických disciplínách vícebojů.

Složky vícebojařského tréninku

- Tělesná (kondiční) příprava
- Technická příprava
- Takticko teoretická příprava
- Psychologická příprava
- Regenerace

Tělesná příprava

The background is a solid teal color. In the lower half, there is a faint, semi-transparent illustration of two hands shaking, symbolizing agreement or partnership. The hands are rendered in a lighter shade of teal, creating a subtle watermark effect.

Rozvoj rychlostně silových schopností

- všeobecná sprinterská cvičení
- všeobecná odrazová průpravná cvičení
- všeobecná odhodová a odvrhová cvičení
- jednotlivé a násobené vertikální a horizontální odrazy do 10 opakování
- cviky se zátěží 50% v sériích, 4 – 6 opakování v jedné sérii
- plantární flexe se zátěží 60 – 80%, 10 – 20 opakování v jedné sérii

K rozvoji rychlostně silových schopností slouží všechny jednotlivé pokusy ve skokanských a vrhačských disciplínách. V jedné tréninkové jednotce se doporučuje celkový počet opakování: vertikální skoky do 80, horizontální skoky do 100, posilovací cvičení do 60, odhody a odvrhy 30 – 50 opak. submaximální intenzitou.

Rozvoj rychlostních schopností

- polohové a postřehové starty
- polovysoký start (PVS)
- nízký start (NS)
- stupňované běhy 60 – 100m
- letmé sprinty 15 – 50 m s náběhem 10 – 30 m
- rozběhy do dálky
- přeběhy 3 – 5 překážek

V jedné tréninkové jednotce by neměl celkový objem přesahovat 0,3 – 0,35 km. Maximální počet opakování 6 – 8 úseků. Interval odpočinku 2 – 3 minuty.

Rozvoj silových schopností

- všeobecná posilovací a zpevňovací cvičení pro přímé držení těla
- cvičení na posilovacích trenažérech
- gymnastická a akrobatická cvičení
- nácvik a zdokonalování techniky speciálních posilovacích cvičení s volnou činkou
- odhodová a odrazová cvičení 10 – 20 opakování
- cvičení se zátěží 50 – 70%, 4 – 8 opakování v sérii
- cvičení se zátěží 80 – 90 % 1 – 3 opakování.

Vedle posilování rychlostně silového charakteru rozvíjíme všeobecnou silovou vytrvalost a začínáme s rozvojem maximální síly. Celkový objem v jedné tréninkové jednotce 150 vertikálních, 120 horizontálních odrazů, 150 – 200 odhodů.

Rozvoj vytrvalostních schopností

Obecná vytrvalost

- souvislý běh 5 – 8 km
- běh se střídáním rychlosti 15 – 30 min
- tempové běhy 100 – 200 m, 10 – 16 opakování, nízké tempo, celkem 1,2 – 2,0 km
- plavání 100 – 400m , 1 – 5 opakování
- běh na lyžích 5 – 25 km
- odrazová cvičení nad 20 opakování (nízká intenzita), celkem 150 – 200 odrazů.

Tempová vytrvalost

- úseky 100 – 200m s opakováním, tempo 60 – 80 %, TF na konci úseku 160 – 180,
- celkový objem 1,0 – 1,2 km v jedné tréninkové jednotce.

Rychlostní vytrvalost

- úseky 70 – 100 m s opakováním, tempo 80 – 90%,
- celkový objem v jedné tréninkové 0,6 – 0,8 km.

Rozvoj pohyblivosti

- gymnastická posilovací, protahovací a uvolňovací cvičení zaměřená na jednotlivé klouby a svalové skupiny.

Celkový počet cvičení ve speciálně zaměřených trénincích: trup 45 – 60, kyčelní kloub 30 – 35, hlezání a kolenní kloub 30 – 40, pletenec ramenní 25 – 35. Počet opakování v sérii 3 – 5, počet sérií 6 – 8. Protahovací cvičení provádíme po předchozím prohřátí. Vysoce účinné je protahování svalů po předchozí kontrakci. Protahování provádíme měkce bez prudkých, trhavých a násilných pohybů.

Protahovací cvičení zařazujeme na začátek a konec každého tréninku.

Technická příprava

- Soustavné zdokonalování technických dovedností vzhledem k měnící se úrovni kondiční připravenosti umožňuje vícebojařům dosahovat stále lepší výkony v technických disciplínách.
- Dokonalá technika sprintu se projevuje uvolněností a relativní stálostí délky běžeckého kroku, rytmickým přeběhem překážek se vzpřímeným držením trupu, nízkým vedením švihovky i přetahovky.
- Ve skokanských disciplínách si všímáme plynulého spojení rozběhu s odrazem a správného postavení trupu na odraze.
- Ve vrhačských disciplínách usilujeme o postupné zapojování nohou trupu a paže s vystupňovaným finálním úsilím.









Rozvoj koordinace

- běh proti větru a s větrem
- odrazy na různém podkladu
- zrcadlová cvičení
- souhyby paží a nohou
- odrazy s různou prací paží
- běh se střídavou frekvencí, délkou kroků
- střídání různých stylů
- střídání pravé a levé odrazové nohy a pravé a levé odhodové paže
- střídání celého pohybu a jeho detailu
- cvičení ve velké únavě
- cvičení se zavřenýma očima
- cvičení po rotaci

Sprinty a překážkový běh

- SBC s rytmickými obměnami a s akceleračním výběhem
- výběhy z polovysokého startu, výběhy z bloků
- přeběhy přes nízké překážky se zkrácenými mezerami
- chůze nebo přeběhy přes překážky jen přetahovou nebo švihovou nohou
- náběh na první překážku
- přeběhy 4- 6 různě vysokých překážek jednokrokovým, tříkrokovým a pětikrokovým rytmem
- 100 metrové úseky s prvními a posledními třemi překážkami.

Skok vysoký

- gymnastika na doskočišti,
- skoky z krátkého rozběhu nůžkami
- skoky nůžkami z rozběhu po oblouku
- rozběhy po oblouku s naznačením odrazu
- skoky z krátkého rozběhu do doskočiště bez laťky
- skoky z krátkého rozběhu
- skoky z krátkého rozběhu z vyvýšeného místa odrazu
- skoky z celého rozběhu

Vrh koulí

- vrh z místa do výšky,
- vrhy z čelného postavení z místa nebo z poskoku,
- vrh ze sedu,
- opakované suny vzad s koulí nebo bez koule,
- jednotlivé suny s upravováním odvrhového postavení,
- vrh z místa z bočního postavení,
- vrh se sunem se zaměřením na plynulost a výbušnost pohybu.

Skok daleký

- nabíhání do odrazu
- skoky z krátkého a postupně prodlužovaného rozběhu s doskokem na švihovou nohu
- skoky z krátkého a postupně prodlužovaného rozběhu, nácvik předodrazového rytmu
- skoky z krátkého a postupně prodlužovaného rozběhu, nácvik letové a doskokové fáze skoku,
- skoky z $\frac{3}{4}$ rozběhu se zaměřením na zrychlení do odrazu,
- skoky z celého rozběhu

Hod oštěpem

- lehké hody z čelného postavení,
- odhody z čelného postavení z výkroku,
- hody z místa z bočního postavení,
- hody z impulsivního přeskočků,
- hody z krátkého rozběhu,
- hody ze $\frac{3}{4}$ a celého rozběhu

Hod diskem

- pohazování s diskem, nášvihy,...
- hody z místa z čelného, bočního postavení
- imitace otočky
- hody z půlotočky
- hody z celé otočky lehčím diskem
- celé hody.

Skok o tyči

- běh s tyčí, SBC s tyčí
- seskoky se zavěšením na tyč
- imitace zasunutí tyče z chůze, z poklusu
- přechody na tyč do visu, do sbalení, do zvratu
- skoky z krátkého, středního a celého rozběhu.

Řízení vícebojařského tréninku

- Plánování
- Evidence
- Kontrola
- Hodnocení

Ukazatele pro evidenci vícebojařského tréninku

Úseky na rozvoj akcelerace

Úseky na rozvoj maximální rychlosti

Úseky na rozvoj rychlostní vytrvalosti 1

Úseky na rozvoj rychlostní vytrvalosti 2

Úseky na rozvoj tempové vytrvalosti

Úseky na rozvoj obecné vytrvalosti

Odrazy pro rozvoj výbušné síly/ odrazy pro rozvoj vytrvalé síly

Odhody pro rozvoj výbušné síly/ odhody pro rozvoj vytrvalé síly

Cvičení pro rozvoj speciální síly/ cvičení pro rozvoj všeobecné síly

Cvičení s činkou pro rozvoj maximální síly

Cvičení s činkou pro rozvoj výbušné síly

Speciální běžecká cvičení/průpravná a speciální překážkářská cvičení

Úseky na rozvoj překážkářské rychlosti

Úseky na rozvoj překážkářské vytrvalosti (P2)

V1/V2 (výška)

D1/D2 (dálka)

K1/K2 (koule)

O1/O2 (oštěp)

Speciální gymnastika/doplňky

Speciální motorické testy - sedmiboj žen a dorostenek

Motorické testy

- 60 m z VS s
- 150 m z VS s
- 30 m letmo s
- 50 m skokový běh index K
- pětiskok ON z místa m
- desetiskok z místa m
- skok ze středního rozběhu cm
- tréninkový výkon cm
- závodní výkon cm
- Rychlost na 5 m rozběhu m/s

Příprava na závod a závod

- Odhad možného vlastního výkonu výkonu
- Seznámení se s úrovní soupeřů
- Řežimová opatření v průběhu závodu (včasné probuzení, předrozcvičení)
- Rozcvičení před každou disciplínou, volba základní výšky
- Občerstvování
- Vybavení obuv, tretry, ručník deštník, náhradní oblečení, ochrana proti klimatickým nepřízním

První den

- Rozcvičení na sprint
- Rozměření rozběhu pro skok daleký
- Rozcvičení na kouli
- Vyměření rozběhu pro skok do výšky, volba základní výšky
- Běh na 400 m
- Odpočinek
- Vyklusání
- Jídlo, doplnění tekutin

Druhý den

- Rozcvičení na překážky
- Koncentrace na disk , mírnit se ve volném úsilí
- Rozměření rozběhu ve skoku o tyči
- Rozcvičení ke každému pokusu
- Oštěp, stupňované úsilí
- Rozvržení tempa na 1500 m

První den

- Překážky – rozcvičení
- Vrh koulí- koncentrace na techniku, zpevnění trupu
- Skok vysoký- rozměření rozběhu, volba základní výšky
- 200 m

Druhý den

- Rozcvičení, rozběhání
- Vyměření rozběhu ke skoku dalekému
- Důkladné rozcvičení paží, ramen a trupy pro oštěp, vyměření rozběhu
- 800m, volba vhodného tempa

Doprovod

- Dokumentace
- Koučování
- Povzbuzování



Literatura

- VINDUŠKOVÁ, J., KOUKAL, J. Trénink vícebojů. In VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2 s. 269 - 283
- RYBA, J. a kol. *Atletické víceboje*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2002, 179 s. ISBN 80-7033-584-X
- VINDUŠKOVÁ, J., ŠPILÁČEK, D. Úskalí techniky v atletických vícebojích. *Sborník mezinárodní konference „Atletika 2007“* Brno 23.-24.11. 2007. Brno : Masarykova Universita, 2007. ISBN 978-80-210-4451-7 s. 191 - 198

