

ROČNÍ PLÁN

1. Úvod

Tento materiál vznikl z potřeby seznámit trenéry a případně závodníky, jak by se mohlo v tomto případě postupovat. Vzhledem k tomu, že metodické materiály týkající se této problematiky jsou z roku 1978 (Orientační běh - učební texty pro trenéry II a III třídy) a 2002 (Trénink – překlad Švédského materiálu z r. 1998), jsem se rozhodl použít oba materiály jako základ a zmodernizovat je podle současných požadavků.

2. Informace, které je nutné znát pro dobré naplánování roku.

Protože žádný roční plán neexistuje sám o sobě, ale je výsledkem trénování minulých let a zároveň východiskem pro budoucí roky, je nutné znát některá fakta. Velmi důležité je uvědomit si, že **trénink je do určité míry dialog mezi trenérem a závodníkem založený na vzájemné důvěře a spolupráci**. A proto je nutné, sjednotit si se závodníkem společný pohled na věc.

Jako první je vhodné probrat cíle čerstvě minulé sezóny, jejich splnění anebo případně nesplnění. Pokud se během diskuse dojde ke shodě, že jejich nesplnění má příčinu ve fyzické přípravě, je nutné to zohlednit v plánování.

Další shoda musí nastat mezi cíly závodníka a trenéra pro příští sezónu, postavit plán tak, aby **hlavní cíl byl vrcholem sezóny a méně důležité cíle byly buď druhým vrcholem sezóny, nebo se musí časově nacházet v termínové oblasti hlavního cíle**.

Pokud se týká slabých a silných míst ve výkonu, je třeba se více věnovat slabým místům a naplánovat jejich trénink častěji, ale není možné **zanedbávat rozvíjení silných schopností závodníka**. Může se totiž stát, že **při zanedbání komplexního tréninku se slabiny a silné stránky pouze prohodí** během roku.

Vzhledem k tomu, že považuji za samozřejmé absolvování lékařské prohlídky se zjištěním spiroergometrických dat, považuji za dobré se jimi zabývat a to v souvislosti několika let. Posuzuje se jejich plynulé zvyšování a v případně stagnace, je nutné se zabývat účinností tréninkových prostředků.

Rovněž je nutné vzít v úvahu tréninkové možnosti závodníka. Tréninkové možnosti limituje škola resp. její konec, možnost vycestovat na tréninkový tábor případně do zahraničí. Toto je třeba respektovat a roční plán postavit tak, aby byl reálný i v tomto směru.

Poslední údaj je naběhaný objem za loňskou sezónu, nejlépe vyjádřený v km a v hodinách zátěže. Je také dobré znát procentní poměr intenzit zatížení za sezónu.

3. Určení objemu km pro příští sezónu.

Tady máme na výběr dva způsoby, kdy má každý své přednosti a nedostatky.

Plánování vycházející z objemu, naběhaném v minulé sezóně.

Pro hrubé plánování je dobré vyjít z představ, kolik by měl závodník s dobrými výsledky naběhat bez problémů první roky v kategorii 21. To ukazuje následující tabulka (Tab. 1).

roky věku	muži (km)	ženy (km)
21	4 000	3 000
20	3 478	2 609
19	3 025	2 268
18	2 630	1 973
17	2 287	1 715
16	1 989	1 492
15	1 729	1 297
14	1 504	1 128
13	1 308	981
12	1 137	853
11	989	742
10	860	645

Tab. 1 Objem km v průběhu roků

Hodnoty v 21 letech jsou empirické, ale korespondují s naběhanými kilometry závodníků pohybujících se na špičce žebříčku v ČR. Navýšení v jednotlivých letech je o 15 %. To podle literatury umožňuje nárůst bez postižení pohybového aparátu nebo přetrénování. Dle mého názoru tato tabulka plně odpovídá v období let 10 – 17 ale později jsou skoky mezi jednotlivými roky příliš velké a pokud z ní budeme vycházet je třeba pečlivě dodržovat rehabilitaci, kompenzaci a posilování. Je možné si výrazněji pomoci odpovídajícími doplňkovými sporty (běžky, inline brusle, kolo ?).

Plánování vycházející z maximálně možného počtu km za týden

Tento způsob je převzatý ze skript pro T2 z roku 1978. I přes svoji věkovitost má docela dobré použití v případě, kdy se závodník rozhodne pravidelně trénovat v pozdně dorosteneckém nebo juniorském věku a prakticky se nelze odrazit ve sportovní minulosti. Podrobnosti najdete v Tab. 2

Max. týden (km)	50	60	70	80	90	100	110	120	140	160	180
Odp. týden (km)	35	40	45	50	55	60	65	70	80	90	100
Roční objem (km)	1960	2215	2670	2990	3345	3745	4075	4445	5160	5850	6560

Tab. 2 Roční objem získaný z maximálně zvládnutelného množství km za týden

S tabulkou se pracuje následovně: závodník zjistí, že je schopen bez velkých problémů naběhat maximálně 50 km za týden. Pak v odpočinkovém týdnu by měl naběhat 35 km a celkový roční objem je 1960 km. Tato tabulka nepočítá s prvním cyklem a tak roční objem je mírně nepřesný.

4. Rozdělení kilometrového objemu do cyklů, dvouvrcholová a jednovrcholová sezóna.

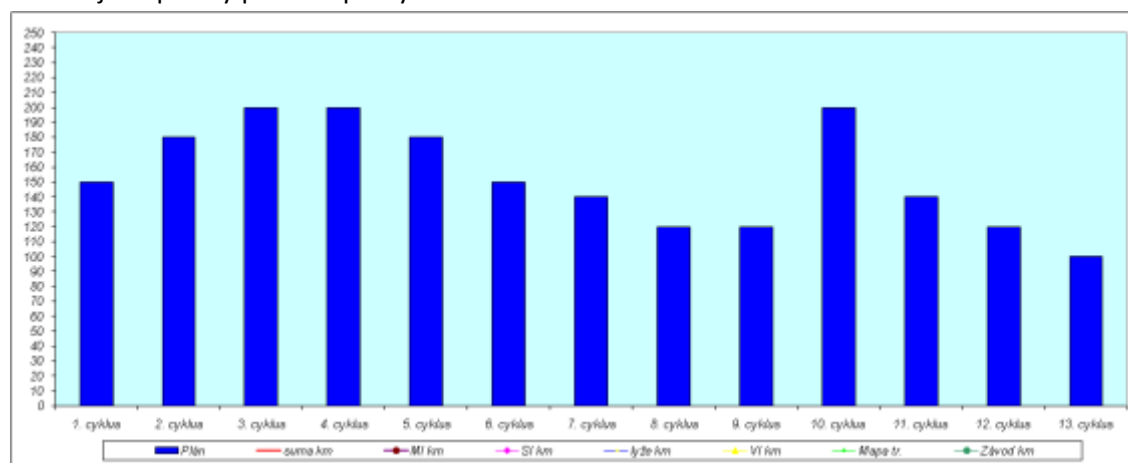
Toto je největší umění trenéra a jeho zvládnutí je základem kvalitních výsledků. V následující odstavci popisují svou vlastní kalkulaci pro dvouvrcholovou sezónu (obvyklá u dorostu) a jsem nakloněn k diskusi o ní.

Vyděme z toho, že potencionální závodník by měl (podle předchozích kapitol) naběhat 2000 km za 13 cyklů. K modelaci používám s výhodou přeprogramovanou Excelovskou tabulku (tab. 3)

	A	B	C	D
Roční objem (km)		2000		
1. cyklus	150	910	920	46%
2. cyklus	180			
3. cyklus	200			
4. cyklus	200			
5. cyklus	180			
6. cyklus	150	290	300	15%
7. cyklus	140	240	240	12%
8. cyklus	120			
9. cyklus	120			
10. cyklus	200	340	340	17%
11. cyklus	140	120	120	6%
12. cyklus	120			
odpočinek	100	100	80	4%
Kontrolní součet reál	2000			
			kontrolní součet teorie	
			2000	

Tab. 3 rozdělení objemu do 13. cyklů

Při modelaci vycházím z těchto předpokladů: základem je obvyklých 13. cyklů, dva vrcholy, dále, že Závodní období jsou cykly 8,9 a 12. Dále předpokládám, že naběhá objem v jednotlivých obdobích podle sloupce **D** (% z ročního objemu). V sloupci **C** je teoretický objem vyjádřený v km. Sloupec **B** je kontrolním součtem bloku cyklů v sloupci **A** a měl by se blížit číslu v sloupci **C**. Jednotlivé cykly modeluji empiricky podle kapitoly 1.



Obr. 1 Rozdělení kilometrů do jednotlivých cyklů

Grafické zobrazení kilometrů je uvedeno na Obr. 1.

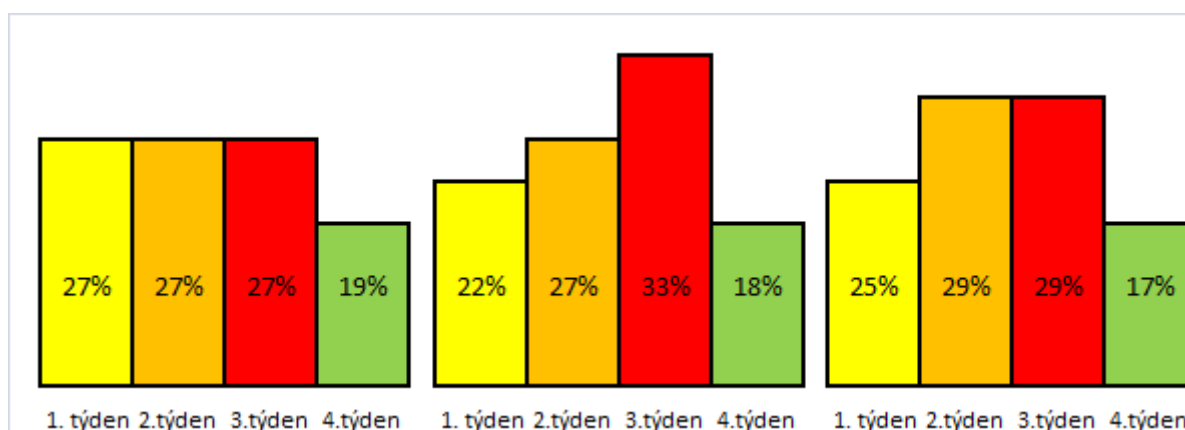
Jednovrcholová příprava je vhodná (nutná) pro vrcholové závodníky, kteří cílí pouze na 2 – 4 vrcholové závody. Tato příprava se odvíjí zpětně podle termínu těchto závodů. Nicméně příprava je teoreticky podobná první části přípravy dvouvrcholové, pouze jednotlivé části jsou delší.

Pro rozdělení kilometrů v konkrétním cyklu můžeme použít tři způsoby. Každý z nich má 4. týden jako **odpočinkový !!** před dalším zatížením. Toto je třeba respektovat hlavně při plánování soustředění.

Nejstarší metoda je popsána v Učebních textech pro T2 a používá tři stejné zátěžové týdny a poslední nižší odpočinkový týden.

Druhá metoda používá odstupňované rostoucí zátěžové týdny a odpočinkový týden nejnižší.

Poslední způsob je kombinací obou předcházejících. První týden je nižší pak následují dva zátěžové týdny stejně vysoké a odpočinkový týden je opět nejnižší. V grafické podobě vypadá cyklus pro jednotlivé varianty takto:



Při porovnání výhod a nedostatků jednotlivých metod vidíme, že první metoda nedostatečně stupňuje zatížení, ale kilometry v zátěžových týdnech jsou „snesitelné“ i pro vyšší objemy. Druhá metoda velmi dobře stupňuje zatížení, ale pro vyšší objemy je 3. zátěžový cyklus nereálně vysoký. Metoda dobře funguje pro mladší ročníky s menšími objemy. Poslední metoda je kompromisem mezi oběma předcházejícími a obsahuje obě výhody ale i nevýhody. Je poměrně dobrá pro rozpočítávání vyšších objemů.

5. Plánování mikrocyklů

Poslední částí přípravy je rozepsání kilometráže týdenního mikrocyklu. I zde se dá použít několik způsobů, ale zde je možná jejich změna v průběhu sezóny vzhledem k požadavkům na výkon. Tři způsoby jsou uvedeny v následujícím resumé :

Učebnice T2	TR pod kontrolou A	TR pod kontrolou B
1. střídavá intenzita	zatížení	zatížení
2. mírná intenzita	zatížení	zatížení
3. vysoká intenzita	zatížení	regenerace- kompenzace
4. střední intenzita	regenerace-kompenzace	zatížení
5. mírná intenzita	zatížení	zatížení
6. vysoká intenzita	zatížení	regenerace-kompenzace
7. střední intenzita	regenerace- kompenzace	závod

Myslím si, že první sloupec, pocházející z Učebnice T2 je již překonaný, protože nedostatečně pracuje s odpočinkem a princip zátěž- odpočinek – vyšší zátěž je v tomto případě nedotažený do konce. Pokud se pro tento způsob rozhodneme je lépe ho používat pouze v přípravném období. Další dvě metody jsou použity z knihy Trénink pod kontrolou (r.2000). Jsou více obecné a je možné si doplnit formy tréninku a intenzity podle vlastních potřeb. Zvláště metoda A se dvěma zatíženími po odpočinku dobře odpovídá dvouzávodům v OB. Metoda B se dá dobře použít pro cílení na jeden špičkový závod.