

Jak se naučit běhat rychleji :

Stále více orientačních běžců cítí potřebu **se při běhání „zrychlit“**. Členy všech reprezentačních výběrů k tomu vede nutnost splnit vypsané běžecké limity na 3km, nebo 5km na dráze, ty ostatní pak snaha se těm nejlepším alespoň vyrovnat, nebo je i porážet (to je právě smyslem těch mnohdy kritizovaných atletických limitů).

Orientační běžci jsou zvyklí pěkně od startu nasadit svoje tempo a skutečně naplno zabrat až na fáborkovaném úseku od poslední kontroly do cíle (někteří ani tam ne). Jenomže orientační běh se stále více vyvíjí směrem k rychlosti běhu jak skladbou disciplin, tak i stavbou tratí. Zejména u kontaktních disciplin (sprint, štafety) a tak **je nutné běžet nejen bez chyb,ale také rychle.**

Jak to tedy udělat, aby nohy běžely rychleji?

1) Změnit způsob tréninku

Alespoň jeden trénink v týdnu, a to i v přípravném období, by měl být zaměřen na rychlejší tempové úseky. Všude to samozřejmě nejde (zejména tam , kde leží v zimě sníh a není k dispozici hala), ale pokud je zima taková jako letošní nebo loňská, jde to prakticky všude. AR 20 využívá například k tomuto typu běžeckého tréninku ohoz zimního stadionu. Tento „rychlostní“ trénink je nejlepší zařadit po dnu odpočinku, nebo dnu s menším tréninkovým zatížením.

2) Zlepšit techniku běhu

K tomu je lepší přítomnost trenéra, který opravuje chyby, ale mnohé se dá zlepšit i individuálně. Nejlepším prostředkem ke zlepšení běžecké techniky je běžecká abeceda, kterou najdete v každé lepší atletické příručce. Většina OB-běžců běhá velice neekonomicky a jenom zlepšením běžecké techniky je možno ušetřit hodně sil a tím i vteřin ve výsledném čase. Běžecká abeceda by měla být součástí rozcvičení při každém tréninku. Technika se dá také dobře nacvičit při běhání rovinek asi s 80-85% úsilím (tam je ovšem nutný dohled trenéra, který upozorňuje na chyby).

3) Naučit se běžet předem určeným tempem:

Tento typ tréninku vyžaduje pokud možno přesně změřenou vzdálenost úseků a používat pro kontrolu tempa stopky. Pokud tedy máte k dispozici dráhu, zjistíte si její délku a naměřte si tam přesně úseky alespoň od 100 do 300 metrů. Zejména školní dráhy mají skutečně všechny možné délky a nejlépe s tímto problémem pomůže místní atletický trenér, nebo na školním hřišti učitel tělocviku. Není-li k dispozici dráha, stačí i delší rovný lesní průsek (čím delší, tím lepší), na kterém se dají délky úseků odměřit a třeba na strom vyznačit.

4) Nevyhýbat se krosům, případně závodům na dráze :

Jde o to zvyknout si na běh v kontaktu se soupeři, kdy je nutné tempo běhu přizpůsobit soupeřům, nikoliv vlastním pocitům. Po několika absolvovaných závodech zjistíte, že řízení o tom, že člověk vydrží 3x více, než si myslí (a 10 x víc než si myslí maminka) je docela pravdivé. Pro orientační běžce jsou vhodnější krosy, neboť zde se projeví zvyk běhu v terénu a z toho vyplývající změny tempa, délky kroku i rytmu, protože to dělá mnohdy atletům docela potíže. Při krosu není nutné nechávat rezervu na mapování a dá se tedy běžet skutečně „nadoraz“.

Jaký trénink tedy pro zvýšení tempové rychlosti vymyslet?

Tady platí známé pravidlo, že **k jedinému cíli vede několik různých cest**. Je tedy více možností, jak se k potřebnému času dostat. Je možné samozřejmě i různé metody kombinovat. I zde platí , že trénink musí být cílevědomě plánován na delší období. Pokud se někdo domnívá, že stačí měsíc nebo dva a rychlost přijde sama, je na velkém omylu. Nejlepší je

tento typ tréninku zařazovat v celém tréninkovém období a postupně úseky zrychlovat, nebo prodlužovat (nebo použít kombinaci obou možností).

Zde uvádím jednu z možností sestavení plánu na zvýšení rychlosti:

1) Jako základ si vezměte čas, který jste v kontrolním měření dosáhli v uplynulém období. Pokud jste nic měřeného neběželi, udělejte si test sami. Nejčastěji se používají stejné vzdálenosti, jako při měření reprezentačních družstev (kategorie D16 a kat. H16 - 3000 m, ostatní 5000m).

2) Z dosaženého času si spočítejte, jak dlouho jste běželi úsek dlouhý 100 metrů. Na příklad při čase 12,00 minut na 3 km vychází průměr 4,00 minut/km, což se rovná tempu 24 sekund/100 metrů. Při dosaženém čase 11,00 minut/km vychází průměr 22 sekund/100 metrů.

3) Od vypočítaného průměru na 100 metrů odečtete 2 vteřiny a to je počáteční tréninková rychlost, kterou budete používat při běhání úseků. Úseky do 400 metrů běhejte ještě o 1 sekundu/100m rychleji, delší pak dle vypočítaného průměru.

4) Rozepište si trénink alespoň na 6 týdnů dopředu. Běhejte úseky v sériích s meziklusem 100 až 150 m podle toho, jak jste schopní toto tempo dodržet. Celková sečtená délka úseků by měla dosáhnout nejméně délky testované tratě (pro 3 km např. 4 série 5x 150 metrů), případně o něco více (5 sérií nebo 4 série po 6 úsecích). Úseky postupně prodlužujte tak, aby celková délka i tempo zůstalo na předem určených hodnotách. Pokud nejste schopní tempo v dalších sériích dodržet, začněte raději menším počtem úseků, nebo sérií a postupně prodlužujte celkovou délku v tempu odběhané vzdálenosti. Prioritou je dodržení tempa! Pro lepší psychiku je vhodné střídat 1 trénink s delšími úseky a jeden s kratšími, nebo běhat tzv. pyramidu (např. 100-200-300-200-100, nebo 100-100-200-100-100).

5) Po 4-6 týdnech si udělejte kontrolní test. Lze použít např. 3-4 x 1 km s odpočinkem 3-4 minuty, nebo zkusit běžet 2/3 testovací tratě na čas. Jako test lze využít i krosovou trať, která se běhá častěji (např. Slatiňany – Malá cena Monaka).

6/ Podle výsledku testu upravte další trénink – postupně by neměl být problém i delší úseky 500-800 metrů odběhat v počátečním určeném průměrném tempu. Potom můžete začít zase od kratších úseků s mírným zvýšením průměrné rychlosti na 100 m (o 0,5 sekundy).

7/ Teprve, když v tréninku dosažené časy ukazují na to, že jste na tom podstatně lépe, než v loňském roce, zkuste běžet závod na dráze. Je lepší využít závod, než se trápit sám. V žádném případě nemá cenu zkoušet běhat test několikrát za sebou, je to psychicky velmi náročné.

Závěr: Když Vás budou bolet nohy, tak nezdoufujte – je to normální a co bolí, to sílí.

Poznámka: Pokud chcete o běžeckém tréninku vědět více, doporučuji přečíst publikaci autorů Aleše Tvrzníka, Libora Soumara a Ivana Soulka, „BĚHÁNÍ“ – nové vydání, vydalo nakladatelství GRADA v roce 2004.

Petr Weber