

# Top 8 tipů pro distanční trénink

Současná krize a omezení pohybu se projevují i na možnosti tréninku. Je to těžká doba pro atlety i trenéry. Nemůžeme se potkávat na stadionu osobně, a jsme tak odkázáni v mnoha případech na distanční trénink.

Přinášíme Vám proto osm bodů, které Vám pomůžou uchovat kvalitu tréninků při distanční či neosobní formě trénování v atletice.

## 1. Čas distančního tréninku = čas standardního tréninku

- Pro jistotu, že v distančním tréninku odvedete obdobně kvalitní práci jako na stadionu, doporučujeme jednoduchou rovnici.
- Stejný čas, který obvykle strávíte na stadionu, byste měli věnovat i distančnímu (on-line) tréninku.

## 2. Pravidelná a předem stanovená komunikace

- Domluvte si konkrétní čas, kdy budete atletům psát/volat ohledně tréninku. Stejně tak si s nimi domluvte, kdy budou oni psát nebo volat Vám.
- Využívejte jednu platformu pro komunikaci. Nestřídejte různé messengery/zprávy/maily pro klíčová sdělení k tréninku. Vyberte si jednu z možností.

## 3. Zpětná vazba + video

- Každý den byste měli dostat od Vašeho svěřence zprávu o tréninku. Jak trénoval, jak se cítil, jak zvládl trénink v dostupných podmínkách?
- Doporučujeme, aby Vám atleti každý den poslali alespoň jedno video z tréninku. Vy jim tak můžete okomentovat alespoň části cvičení. A zároveň po týdnu uvidíte třeba i posun (pokud budete chtít natočit opakovaně obdobná cvičení).

## 4. Přizpůsobte trénink lokálním podmínkám atletů

- Zjistěte, jaké možnosti mají Vaši svěřenci v okolí domova, a přizpůsobte tomu jejich trénink.
- Využijte pro trénink atletů to, co mají v okolí k dispozici. Někdo má za domem hezký kopec, někdo schody, další třeba rovný upravený trávník.
- Řadu možností nabízí i outdoorová hřiště, posilovny, nebo i dětská hřiště. (Za dodržení nutných hygienických nařízení!)
- Mají Vaši atleti něco podobného v okolí?

## 5. Využijte netradiční měření vzdáleností

- Mimo stadion je často složité určit přesné vzdálenosti úseků.
- Pište svěřencům úseky v „sekundách“ a intenzitě. Ke změření vzdálenosti pak stačí jakékoliv hodinky.

- Nebo zkuste určit počet kroků (nebo dvou-kroků, pro snazší počítání), který mají atleti odběhnout. Usain Bolt potřeboval na 100 m asi 42 kroků!

## 6. Vybavení do domu!

- Potřebují Vaši svěřenci speciální vybavení? Mají ho kam uložit a kde ho použít?
- Tak jim dovezte, co potřebují. Půjčte si oštěpy, disky, koule nebo překážky ze stadionu, kde teď stejně leží ladem, a půjčte je atletům.

## 7. Využijte on-line potkávání pro trénink!

- Nahrad'te každodenní kontakt alespoň společným on-line tréninkem (např. kruhové cvičení).
- Řada aplikací nabízí možnosti on-line natáčení a komunikaci více lidí zároveň. Porad'te se s Vašimi atlety, jak na to, a proved'te alespoň 2 tréninky týdně touto formou.
- Uchováte tak sílu Vaší skupiny!

## 8. Srozumitelné cíle

- Určete si spolu s atlety jasné cíle aktuálního tréninku. Není sice jasné, kdy začne sezona, ale to neznamená, že není proč trénovat.
- Každý má nějaké slabiny nebo oblasti, kde se chce zlepšit.
- Pojmenujte si jasné cíle, kterých chcete dosáhnout. Zkuste, aby byly cíle konkrétní a jasné měřitelné.
- Například:
  - o a) Naučit se stojku. b) Zvládnout stojku 10 s.
  - o a) Skočit snožmo z místa 2,50 m b) Vyskočit na metu/strom/koš ve výšce 3,00 m.
  - o a) Uběhnout 5 km v přírodě v tempu pod 4:00 min/km. b) Uběhnout v kuse 10 km.
  - o a) Trénovat minimálně 4x v týdnu a celkově nejméně 8 hodin.
  - o a) Přečíst si nejméně 1 atletickou knihu za měsíc.

Sportu zdar a atletice zvláště!

Oddělení mládeže + VT SCM ČAS