



ATLETICKÁ ABECEDA

Každý atlet zná tento pojem. Omílá se to často a pro většinu atletů je to skoro každodenní rutina. Jde o dynamická cvičení, která provádí atlet za účelem **zesílení svalových partií**, které využívá při běhu. Jde taky o cviky zlepšující **koordinaci pohybu** při běhu, čili vlastně techniku běhu.

Atletická abeceda je velice vhodná už i u mladých běžců - zvláště ty lehčí cviky by měl zvládnout každý mladý atlet. Stejně vhodná je ale i u starších vyspělých běžců. Často jsou na silničních (ale i dráhových) závodech vidět běžci, kteří nikdy atletickou abecedu s největší pravděpodobností nepotkali, což se dá často poznat z jejich běžeckého pohybového "projevu".

Kdy a jak atletickou abecedu provádět?

Abeceda by měla patřit minimálně do každé tréninkové jednotky prováděné na dráze. Nejčastěji se zařazuje po úvodním rozklusání a protažení (případně po volnějších rovinkách). Abeceda však může tvořit v tréninku jednu z hlavních částí a to tehdy, chodí-li se ve velké kvalitě nebo ve velkém objemu. Dobré je chodit větší množství cviků než se upínat na pár určitých. Stejně jako cviky obměňovat směrem pohybu - tedy jít třeba liftink popředu, navázat liftinkem pozadu a třeba i stranou (samozřejmě obě strany!). Další obměnou může být tzv. **rychlá abeceda**, která se může chodit i v tretrách a samozřejmě s maximální frekvencí. Je možno chodit abecedu i do kopce, což má ještě výraznější účinek na zesílení svalových partií.

Možné způsoby zařazení ABC do tréninku

1. ABC po rozcvičení - obvykle třeba 5-10x30m
2. ABC do svahu - mírný svah (např. v rámci tréninku kopců)
3. ABC ve velkém objemu - př. 8 x 100m lehčí provedení (např. přípravné období)
4. Rychlá ABC - stačí 20m v maximální frekvenci a preciznosti
5. ABC s výběhem - např. maximální výběh do 30 metrů
6. ABC v rámci souvislého běhu - např. 8x30m během běhu dle chuti

Rozdíl ABC vs SBC?

jaký je rozdíl mezi pojmem ABC (atletická běžecká cvičení) a SBC (speciální běžecká cvičení)? Možná, že žádný. Možná to nikdo neodlišuje. SBC jsou speciální běžecká cvičení přímo připomínající běžecký pohyb (liftink, skipink, zakopávání, koleso či předkopávání nebo odpichy). ABC je nadřazený pojem SBC (SBC je tedy podmnožinou ABC). Je tedy jasné, že do ABC patří všechny cviky ze SBC, ale navíc i cviky, které přímo nepřipomínají běžecký pohyb, ale také posilují žádoucí svaly a zvyšují koordinaci. Například zmíním poskočný klus stranou, veškeré cviky ze SBC prováděné pozadu, nebo stranou, tzv. "taneček", poskočný klus a spousta dalších.

Předvedení ABC

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=mnTGKYOFR6s>

Liftink

Liftink většina atletů provádí v atletické abecedě jako první. Je to jeden ze základních cviků, který se každý atlet musí naučit již při svých atletických začátcích.

Při liftinku jde především o práci kotníků a rukou (na ty nezapomínat). Kotníky se zde střídají v práci - propnutí s patou v nejvyšší pozici, kdy koleno jde dopředu, a následné protlačení kolene dozadu, což tlačí patu k zemi.

Zde je jediné video jako ukázka. Na něm je patrný zvýšený důraz na pohyb vpřed. Liftink je ale podobně účinný provádí-li se na místě, či jen s nepatrným pohybem vpřed.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=N64PXc8Bgas>

Odpichy

Odpichy jsou jedním z mnoha cviků spadajících do atletické abecedy (speciálních běžeckých cvičení).

Odpichy provádíme zdůrazněním odrazu a letové fáze při běžeckém pohybu. Důležitá je práce rukou (zkuste dělat odpichy a nehýbat s rukama - jde to dost těžko) a propnutí tří hlavních kloubů (kotník, koleno, kyčel) při odrazu.

Odpichy můžeme provádět frekvenčně či skokově (rozdíl je v důrazu na odraz a délce letové fáze).

Provádějte odpichy zásadně na měkkém povrchu (tráva), rovném povrchu (myšleno nehrbolatém). Doporučuje se dělat odpichy do svahu, jelikož to snižuje náraz při dopadu.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=HkLcX0zBkYw>

Skipink

Skipink, neboli vysoká kolena, zná každý atlet. Je to snad nejzákladnější cvik z atletické abecedy.

Každopádně při tomto cviku jde o to, zvedat kolena dostatečně vysoko. Není třeba však přehánět do té míry, kdy až v záklonu. Trup by měl být v klasické běžecké pozici. Klidně zvyšte důraz na práci paží.

Skipink můžeme provádět s různou výškou zvedání kolen - potom rozlišujeme polovysoký a vysoký skipink. Skipink je vhodným cvikem, který se dá provádět pozadu i bokem stejně kvalitně jako při pohybu vpřed. Proto se nebojte do tréninku zařadit skipink stranou či pozadu (nebo na místě).

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=JUnxtbOvtWA>

Zakopávání

Zakopávání je cvik, který prováděl každý atlet. Při jeho provedení bychom se měli snažit, aby se nohy při zakopnutí dotkla pozadí. Důraz by měl být kladen na práci paží. Když se běžci zdá, že to přehání, tak to bývá teprve správná práce rukou.

Doporučuje se zakopávání zkusit provádět déle jak 30 metrů, jelikož teprve pak si člověk uvědomí, co to se kterými svaly dělá. Zároveň zrovna tento cvik (se skipinkem) je zajímavé dělat třeba do schodů. Často také atleti provádí zakopávání třeba na každou třetí.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=BKtGg7nyFCo>

Koleso

Koleso patří mezi těžší cviky z atletické abecedy. Jeho dobré provedení se atlet musí dlouho učit a mít pro jeho čisté provedení dostatek síly a také pohyblivosti (převážně hamstringy). Bez těchto dvou předpokladů bude správné provedení v podstatě nemožné.

Cvik ze začátku připomíná vysoký skipink, kterým můžeme v podstatě začít, postupně se pokusíme k němu přidat práci v kolenním kloubu - předkopnutí holenní části. Důležité je aktivní rychlé zašlápnutí předkopnuté nohy. Celá práce nohou by měla působit velice dynamicky, jak se tomu děje ve videu. Je třeba také dávat pozor na to, aby se obě nohy vykopávaly stejně vysoko, to si totiž atlet často neuvědomuje, ale trenér by ho na to měl upozornit.



Pokud nepatříte mezi kvalitně pohybově a silově vybavené běžce, nevzdávejte tento cvik hned po prvním vyzkoušení. Opravdu stačí, abyste se pokusili při skipinku lehce předkopnout.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=CqbRlf-pmX0>

Předkopávání

Pod pojmem předkopávání si někdo jistě představí cvičení, které zde nazývám koleso. Pojem předkopávání používáme pro tzv. předkopávání s propnutými koleny.

Pro správné provedení předkopávání je důležitá práce kotníku, jelikož kotník je při došlapu, který je prováděn značně před tělem, v propnutí (došlap probíhá na špičku) a po dobu došlapu pata nepřichází ke kontaktu s podložkou.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=SP166UbOuek>

Poskočný klus stranou

Poskočný klus stranou je odrazovým cvičením, kde odraz není mířen k dopřednému pohybu ale k pohybu stranou, jak již název napovídá.

Snad nemusím dodávat, že tento cvik je třeba provádět na obě strany!

Při poskočném klusu stranou můžeme volit různou práci paží. Buď můžeme při každém odrazu aktivně pomáhat pohybem paží vzhůru, nebo můžeme jednou pažemi hýbat vzhůru dopředu, podruhé dozadu (jak to je i na videu), nebo se dá provádět práce paží jako při běhu, čili jedna paže dopředu, druhá dozadu. Dále můžeme volit variantu, kdy máme upaženo po celou dobu provádění poskočného klusu stranou. Není na tom co zkazit, takže můžete zkoušet dle libosti.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=joJyoGEEmiY>

Přídupy

Přídupy jsou odrazovým cvičením. Důležitá je zde práce kotníků. Neměli bychom zapomínat na práci paží a na snahu o vysoké koleno a následný rychlý 'přídup' nohy, která prováděla vysoké koleno. Víím, že spousta lidí, když vidí tento cvik, začne provádět poskočný klus - což je však trošku něco jiného. Zde dopadají obě chodidla na podložku ve stejnou dobu a následně se provádí aktivní odraz. Ne jako při poskočném klusu, kdy běžec dopadá na jednu nohu, přešlapuje na druhou, ze které provádí odraz.

Přídupy můžeme provádět s důrazem na výšku odrazu, nebo také na frekvenci práce kotníků, kdy odraz je minimální, ale důležitá je rychlost při zachované preciznosti. Tyto techniky se mohou prolínat, kdy začneme třeba frekvenčně a postupně přidáváme na důrazu odrazové práce a končíme nízkou frekvencí a velkou výškou odrazu.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=u-ST5pFudew>

Zakopávání pozadu

Zakopávání pozadu je nespécifickým běžeckým cvičením - posiluje převážně trochu jiné svaly než běh. Je ukázkou toho, že většina cviků z atletické abecedy se dá provádět i pozadu (případně bokem), což jistě snižuje monotónost tréninků a posílí svaly, které se jinak mohou zanedbávat.



Při zakopávání pozadu bychom se nohou měli dotknout hýžděového svalu. Cvik možno provádět frekvenčně, více na místě, nebo s důrazem na rychlost pohybu vzad, kdy v závěru můžeme přejít do běhu pozadu.

Pro bezpečnost chodíme zakopávání pozadu spíše na dráze, abychom si byli jisti bezpečností povrchu za námi a nemuseli se ohlížet.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=9Bw5wC0YcUE>

Další videa o běhu

ROZCVIČENÍ PŘED BĚHEM - <https://www.youtube.com/watch?v=vmnyMBArp04>

JAK SPRÁVNĚ BĚHAT - <https://www.youtube.com/watch?v=q1OMalCOHaM>

EKONOMIKA BĚHU - <https://www.youtube.com/watch?v=9Q0yW07pd3k>

DRŽENÍ TĚLA - https://www.youtube.com/watch?v=4asMx_rOZDk

NÁKLON - <https://www.youtube.com/watch?v=3fzSiTLcvrM>

STREČINK PO BĚHÁNÍ - <https://www.youtube.com/watch?v=oZgATh4UWas>