

PETR VABROUŠEK
JAK NA
TRIATLON

Na (první) triatlon s radami nejlepšího českého závodníka



mladá fronta



PETR VABROUŠEK

JAK NA

TRIATLON



Mladá fronta

Články píšou většinou na cestách na závody, protože doma se věnuji buď rodině, nebo tréninku. Na psaní tak zbývá letadlo či hotelový pokoj.

Knihu proto věnuji milované Věrce, která už spoustu let ví, jak náročný může být život profesionálního sportovce, a která za mnou stojí v dobrém i zlém. A taky našim dětem, Filipovi a Věrušce.

OBSAH

Úvodem	7
JAK NA TRIATLON	9
PLAVÁNÍ	11
Plavání: noční měra běžců	12
Zima ve znamení plavání	17
Nejlepší plavecké tréninky	24
Doporučené plavecké vybavení	30
Z plavce triatletem	33
Zlepšování plavecké techniky v létě	36
Plavání na otevřené vodě	39
CYKLISTIKA	45
Z cyklisty triatletem	46
Trénink na triatlon – cyklistika	52
Jak trénovat na kole, když to venku nejde?	57
BĚH	61
Z běžce triatletem	62
Kolo a plavání k běhu patří	66
Jak běhat v horkém létě?	69
Význam rovinek při běhu	72
Vliv hmotnosti na běžecký výkon	75
Trénink na běhátku	78
Jak si vytvořit návyk na běhání	80
Jak se vrátit k běhání po vynucené pauze	83
15 zlatých rad, jak vyvrát nad stagnací	86
Jak a proč běhat v zimě (anebo aspoň nepřestat)	89
16 rad a doporučení, jak překonat obavy z prvního závodu ..	91

TRIATLON	95
Jak si vybrat první triatlonový závod v životě	96
Jak na první triatlon – logistika	98
Užijte si triatlonový „krafásek“	104
Poloviční „železnák“	108
Střední a dlouhý triatlon: výzva pro vytrvalce	113
Trénink na střední triatlon	118
Jak na dlouhý triatlon	121
Trénink na dlouhý triatlon	125
Depa – čtvrtá disciplína triatlonu	130
Jak vypadá podzim budoucího triatleta	134
Posezonní regenerace	136
Odpočinek dělá mistry	139
Posilování triatleta	143
Výživa triatleta	145
Jak na duatlon	149
Jak na aquatlon	151
Jak na zimní triatlon	154
21 otázek a odpovědí	158
ZA ROK IRONMANEM	169
Březen aneb Začínáme	170
Duben ve znamení plavání	176
V květnu na kolo	182
Červnové běhání	186
Závodní červenec a srpen	192
V září je čas na analýzu	201
Říjnová pohoda	206
V listopadu zpátky do boje	212
Prosinec a leden patří objemům	218
Únor aneb Objem, objem, objem	226
Březen čili Na výbavě záležití	232
Duben aneb Objemy narůstají	238
Květen: o výsledku rozhodne kolo	244
Červen aneb Ladíme na závod	250
Červenec aneb Léto plné triatlonu	258
V srpnu triatlonistům sezona nekončí	264

ÚVODEM

Tato kniha přináší výběr příspěvků, které jsem v posledních letech uveřejnil v mnoha běžeckých, triatlonových a obecně sportovních časopisech nebo webech. Vyslyšel jsem tak žádost svého nakladatele, se kterým jsme naplánovali několik publikací věnovaných triatlonu, přičemž první z nich je právě tento soubor.

Za mnoho let, ve kterých se zabývám triatlonem a píšou o tréninkových metodách a přístupech k němu, se – zcela logicky – některé texty podobají nebo v určitých aspektech opakují. Přesto jsme se rozhodli ponechat je v podobě, v níž vycházely. Přetvářet je do jednotné a komplexní tréninkové příručky by vyžadovalo odlišný přístup i náhled.

Cílem mých úvah o triatlonu bylo a je přivést aktivní lidi k tomuto nádhernému sportu a ukázat jim, že ho s jistým úsilím zvládne v podstatě kdokoli, ba co víc, že se díky němu může dostat do životní kondice.

Nejčastěji jsem se svými texty obracel na sportovce, kteří alespoň jednu z disciplín aktivně provozují, především pak na běžce. Značnou měrou se ovšem věnují i těm, kteří jsou úplnými triatlonovými nováčky nebo sportovcům, kteří hledají nové zážitky.

Rád bych touto cestou poděkoval všem spolupracovníkům z časopisů a webů, se kterými jsem spolupracoval nebo nadále spolupracuji, stejně tak i čtenářům, kteří mi zasílali dotazy. I díky vám jsem nucen o triatlonu neustále přemýšlet, sledovat nejnovější trendy a kriticky je vyhodnocovat. Doufám, že se alespoň část mé vášně pro triatlon přenesou i na vás!

A na závěr děkuju Tomášovi Dimterovi, že mě přesvědčil o smysluplnosti celého projektu. Makej, kámo!

Petr Vabroušek



JAK NA TRIATLON





PLAVÁNÍ

PLAVÁNÍ: NOČNÍ MŮRA BĚŽCŮ

Každý z vás asi prošel plaveckým výcvikem na základní škole a určitě si v létě rád zaplave v moři nebo rybníce. Ať už jste ale plavci jen příležitostní, nebo plavete pravidelně a vydržíte i na druhou stranu rybníka, rada číslo jedna pro triatlonovou přípravu zní: „Najděte si trenéra!“ Nemusí to být profesionální trenér plavání, postačí i bývalý aktivní plavec, který se na vás podívá a naučí vás základy techniky.

Naučit se plavat technicky správně bez dohledu je totiž velmi obtížné a málo efektivní. Voda je navíc prostředí mnohem hustší než vzduch, a tak je zde technika a s ní související poloha ve vodě mnohem důležitější než u kola a běhu. Od začátku se přitom soustředte na zvládnutí plavání kraulem, neboť jde o výrazně nejrychlejší a nejekonomičtější plavecký způsob.

Dýchání je základ

První a nejdůležitější dovedností je kroulové dýchání. Pro udržení co nejlepší polohy těla ve vodě je potřeba strávit s ústy nad vodou jen nezbytné minimum času, které je nutné pro rychlý a silný nádech. Hluboký a dlouhý výdech pak probíhá po celou dobu zanoření obličejem do vody.

Zpočátku budete asi stíhat jen dýchání na jednu stranu, tj. 1 nádech na 1 cyklus paží (pravá + levá). Od začátku se ale učte dýchat na obě strany. Časem, až se vaše plavecká výkonnost zlepší, můžete přejít i na 1 nádech na 3 záběry (tj. pravá + levá + pravá). Nádech musí proběhnout co nejrychleji a těsně nad hladinou, a to pod paží přenášenou nad vodou. Nácvič začněte u kraje bazénu ve stoje, a až si zvyknete na rytmus „rychlý nádech těsně nad vodou – pozvolný dlouhý výdech do vody“, přejděte k nácvičce při samotném plavání.

Jakmile zvládnete dýchání, soustředte se na nácvič oddělené práce nohou (kopání s deskou) a rukou. Tu nacvičujeme tak, že si mezi nohama necháme desku, která nás nadlehčuje, a soustředíme se čistě

na práci trupu a paží. Postupně pak (nejlépe pod dohledem) spojíme obojí dohromady a přidáme správnou rotaci těla. Důležité je přitom držet hlavu v protažení trupu (nikam se neuklání, pohled směřuje na dno pod sebe), protože případné zvedání hlavy nad vodu má za následek větší zanoření nohou a horší polohu těla.

Pozor na nohy, pracují jinak!

I když nohy u kraulu přispívají k dopřednému pohybu jen velmi málo, zvládnutí jejich práce je velmi důležité, protože udržují tělo u hladiny a stabilizují trup pro práci paží. Je třeba si uvědomit, že jde o odlišný způsob pohybu, než jste zvyklí. Při běhu se totiž nohy točí podobně jako při cyklistice, zatímco u plaveckého kopu jde spíše o „střihání“ téměř natažených nohou. Pohyb by měl vycházet z kyčlí a v koleni by měl být téměř zanedbatelný. Důležité je uvolněné protažení nártu, tak aby voda proudící kolem nohou nenarážela na nárt postavený kolmo na směr pohybu.

Začněte několika bazény s deskou v rukou, později vyzkoušejte práci nohou i bez desky v poloze na boku, kdy je jedna paže natažená a druhá u těla. Tím současně pracujete na jedné z nejdůležitějších dovedností – splývání. Zpočátku nejspíš zvládnete jen pár metrů, postupně ale přidávejte na vzdálenosti a na intenzitě kopu. Chodidla by se od sebe neměla nikdy vzdálit více než na 20 až 30 cm!

Běžci splývat neumějí

Práci paží si zpočátku vyzkoušejte ve stoje, kdy vám voda sahá zhruba nad pás. Později zkuste plavat s plaveckou deskou mezi nohama a v další fázi připojte i kraulový kop. Pokud patříte k menšině, která přirozeně dokáže krásně splývat a má silný a efektivní kop, můžete se pokusit o dokonalou plaveckou „splývavou“ techniku s dlouhým klouzavým záběrem a přenášením ostrého loktu nad vodou.

Jako trénování běžci budete ale spíše patřit k plavcům s hlubokou polohou nohou a špatnou splývavostí. Pak pro vás bude spíše řešením volba vyšší frekvence záběrů s přenášením téměř natažených paží nad vodou. V rozhodování, kterou cestou se vydat, vám opět nejlépe pomůže zkušený plavec nebo trenér. U obou stylů je ale důležité tzv. „chytit vodu“, což znamená nastavit na začátku záběru co největší

část paže odporu vody. Loket by měl být přímo nad předloktím (jako když se něco snažíte vytáhnout z vody ven), dlaň i prsty by měly pokračovat v přímce předloktí a být přímo kolmo ke směru pohybu. S tím, jak jedna paže zabírá, by se druhá měla zrcadlově přenášet nad vodou a tělo by mělo rotovat zhruba o 45°. V okamžiku, kdy pomocí tricepsu dokončujete záběr (vodu „odtlačujete“ za sebe), vstupuje druhá paže do vody a začíná záběr. Rotace těla umožňuje do záběru zapojit velké svalové skupiny zad a trupu (pokud jste někdy jeli na kajaku, je to velmi podobný princip).

Skvělou metodou pro nácvik (a specifické posílení) kraulových paží je i použití gumových expandérů (k dostání ve sportovních obchodech). Nácvik „vysokého lokte“ a správného průběhu záběru můžete provádět na suchu, třeba před zrcadlem. Pro toho, kdo má omezený přístup do bazénu nebo tráví čas na cestách, jde o hodnotný doplněk plaveckého tréninku.

NEJČASTĚJŠÍ TECHNICKÉ CHYBY PŘI KRAULU

- Kraulový kop prováděný převážně pohybem v kolenou (měl by vycházet z boků)
- Příliš velký rozsah kopu (chodidla by měla kopat blízko sebe)
- Neprotážené nártý (měly by být uvolněně protažené dozadu – v nácviku pomohou ploutve)
- Záběr s loktem před paží (loket by měl být při záběru nad paží)
- Záběr do strany (zabírající paže by měla být vždy pod tělem s úhlem zhruba 100–130° mezi nadloktím a předloktím)
- Roztažené prsty rukou (rozmělní se tak odpor, který dlaně s prsty vytvářejí, dlaň i prsty jsou prodloužením předloktí, nikam se neodklánějí)
- Prohnutý trup (střed těla se snažíme zpevnit a břicho mírně zatáhnout)
- Vydechování nad vodou (výdech musí být proveden pod vodou, abychom minimalizovali čas, kdy jsou ústa nad vodou jen pro nádech)
- Hlava zvednutá z vody (díváme se pod sebe nebo velmi mírně dopředu na dno)
- Neuvolněný přenos (rameno a paže přenášené nad vodou musíme vědomě uvolnit a relaxovat)

Nejdřív technika, pak objemy

Pokud jde o trénink, nemá smysl se vrhat do nějakých objemů ani intenzit, dokud nemáte za sebou alespoň základní blok techniky. Teprve až získáte pocit, že si s vodou rozumíte a umíte v ní ležet a klouzat, začnete s tréninkem.

Prvním krokem je prodlužování délky souvislého plavání, zpočátku nejlépe formou opakovaných úseků s krátkou pauzou (např. 8 × 50 m s pauzou 20 vteřin). Pauza vám umožní vydýchat se, soustředit se na správnou techniku, a snáze tak udržet vyrovnané tempo.

Postupně jednotlivé úseky prodlužujte nebo zvyšujte jejich počet. Podle toho, zda se chystáte na sprint triatlon, nebo ironman, můžete končit u 10 × 100 m, ale také u 3 × 1000 m.

V další fázi začnete zařazovat krátké úseky vysokou rychlostí s delší pauzou (i zde ale myslíme na techniku). Cílem je zvyšovat rychlost a připravovat se na situace, jako je vyhýbání se tlačenci po startu nebo při změně směru na bójce, snaha zavěsit se za soupeře kousek před vámi apod. Začněte třeba u 6 × 25 m s pauzou 30 vteřin a podle cílů a možností se dopracujte třeba až k 10 × 50 m s pauzou 40 vteřin.

Připravte se na otevřenou vodu

Triatlony se až na výjimky plavou venku, v jezerech, mořích a řekách, na což je ale možné se začít připravovat už v zimě v bazénu. Při závodě prakticky nikdy nepoplavete sami, spíše budete „bojovat“ o prostor s ostatními. Ideální je najít si nepatrně rychlejšího soupeře a plavat těsně za ním – ušetříte si starosti s orientací a současně vás to zrychlí. V bazénu se proto občas zkuste domluvit s někým podobně rychlým a vystřídejte se v plavání za sebou.

Důležitá je i orientace. V bazénu, budete-li sami na dráze, zkuste chvilku plavat se zavřenýma očima a držet přímý směr. Pomůže vám, když se budete od počátku učit dýchat na obě strany. Vyzkoušejte si také vždy po 5 až 10 záběrech při nádechu rychle pohlédnout před sebe a ihned se vrátit do plynulého záběru. Bude se vám to hodit při hledání směru v rybníce.

Jakmile to teplota vody dovolí (v neoprenu není problém plavat ve vodě zhruba od 16–18 °C), vyrazte si zaplavat do přírody. Výrobci neoprenů mají často v nabídce i speciální neoprenové čepice, rukavice

a ponožky, které v kombinaci s neoprenem umožní plavat venku i při výrazně nižších teplotách. Vždyť i běh je příjemnější venku než na běhátku...

ZIMA VE ZNAMENÍ PLAVÁNÍ

Ať už se na svůj první triatlon teprve chystáte, nebo už jich máte pár za sebou, je zimní příprava s důrazem na plavání nezbytnost. Na druhou stranu je to ale nezbytnost příjemná a užitečná – výrazně tím snížíte riziko zranění a přetrénování a zlepšíte svou otužilost.

Triatlonoví nováčci z řad běžců většinou zařadí plavecký trénink namísto jedné z běžeckých tréninkových jednotek. Zkušenější triatlonisté naopak často zařazují v rámci jednoho dne trénink obou disciplín, a v tom případě je třeba dát si pozor na návaznost tréninkových jednotek: Pokud půjdete běhat i plavat hned po sobě, tak určitě nejdříve maratonky a až poté bazén. Jednak tím předejdete nachlazení, druhak bude plavání po běhu skvělou svalovou regenerací. A když ho zakončíte ještě návštěvou páry nebo sauny v kombinaci s ledovou sprchou, budete mít hotovo se vším všudy. Samozřejmě myslíte na nezbytné doplnění energie a tekutin hned po doběhnutí, zvláště pokud šlo o delší nebo intenzivnější běžecký trénink.

Pokud se vám podaří plavecký trénink zařadit na ranní hodiny před odchodem do školy nebo zaměstnání (nalačno), půjde o skvělou příležitost rozjet tukový metabolismus. Jít ve stejnou dobu běhat může být problematické časově (zpočátku má u plavání význam i pouhých 20 minut) i z důvodu mrazivého počasí. Každopádně se nezapomeňte hned po tréninku pořádně nasnídat, což ovšem bude vyžadovat trochu plánování a přípravy.

Jak často do bazénu?

Triatlonovým začátečníkům by mohlo stačit 2 × 20 minut plavání týdně se zaměřením na nácvik správné techniky a regeneraci. Ti pokročilejší mohou plavání zařadit klidně 5–6 × týdně, a dokonce do něj cíleně přesunout část zimní tréninkové zátěže jak co do objemu, tak i intenzity. Osobně v zimě cca 2 × týdně kombinuju plavecký trénink

(60–90 minut) s následným aquajoggingem (30–60 minut). Ušetřím čas, prodloužím souvislou zátěž a nemusím na běžecký trénink do mrazu.

Ať už jste v plavání nováček, nebo zkušený borci, nikdy nezapomínejte na důležitost správné plavecké techniky. Až poté se zaměřte na objem (ve správné technice) a až zcela nakonec přichází čas na rychlost (opět ve správné technice). Věřte, že sebevětší množství kilometrů v sebevětší intenzitě vás v plavání neposune víc než to, že se naučíte plavat dobře technicky. Odpor vody je mnohonásobně vyšší než odpor vzduchu a zatímco drobné odchylky od správné běžecké techniky vám přinesou jen velmi malou ztrátu, vytvoření dodatečného odporu v tak hustém médiu, jakým je voda, vás zpomalí velmi výrazně.

Pro začátek se snažte najít někoho, kdo plavání rozumí (trenér, závodní plavec, zkušený triatlet, plavčík...). Můžete mít stokrát pocit, že pohyb děláte dokonale, ale sami se nevidíte. Zkušené oko na okraji bazénu (nebo dokonce s brýlemi pod hladinou) toho uvidí mnohem více.

Technika přizpůsobená tělu

Hned na začátku je potřeba si ujasnit, jaký typ plavce jste, a podle toho volit správnou techniku. Většina odborné literatury je totiž směřována k ideálnímu plaveckému tělu, které je splývavé a jehož majitel má uvolněná ramena a kotníky a dobrý cit pro vodu. Takový adept potom může těžit z dlouhého splývavého záběru podpořeného efektivním kraulovým kopem s důrazem na rotaci celého trupu.

Jenže většina z nás (běžci, triatleti, cyklisté, lyžaři...) patří do úplně jiné skupiny. Naše dobře svalově vyvinutá spodní polovina těla má tendenci rychle padat ke dnu, poměrně tuhé kotníky a nártý nevytvářejí dostatečnou splývavost při kopu a v ramenu jsme tak tuzí, že si pro dlouhý záběr jednoduše nedosáhneme. Ačkoliv se tedy vyplatí pomocí cvičení a strečinku na těchto nedostatcích pracovat, celkově je třeba se kraulu učit trochu jinak.

Kraul běžcům na míru

1. Abychom zabránili ztrátě rychlosti a polohy těla u hladiny, volíme frekvenčnější a kratší záběry s důrazem na rotaci v ramenu.

2. Snažíme se rotovat i trup, ale důležitější je souhra mezi oběma pažemi: ve chvíli, kdy levá zabírá, pravá se zrcadlově přenáší nad vodou a pomáhá tak levé v záběru. Představte si jízdu na kajaku s dvojpádlem – jedna ruka přitahuje a druhá odtlačuje. Jednotlivé záběry tak na sebe navazují plynuleji a nedochází k takovému poklesu těla pod hladinu a exponenciálnímu nárůstu hydrodynamického odporu, který je s ním spojený.
3. Vyšší frekvence záběrů klade nižší nároky na efektivní provedení kraulového kopu. Postačí soustředit se na minimální rozkmit chodidel (20–30 cm) a iniciaci celého pohybu hýžďovým svalstvem. V koleni se nohy téměř neohýbají. V kotníku se snažte o maximální uvolnění a protažení, abyste nevytvářeli brzdou „motyku“ na konci těla.
4. Hlavní funkcí tohoto minikopu je stabilizace trupu a minimalizace rozpažení při záběru a přenosu. Frekvenční záběr můžete vidět i u těch nejlepších plavců (a to na sprinterských tratích), ti ale přidávají intenzivní kop. Používá jej i většina špičkových triatletů, kteří moc nekopou a šetří tak nohy na následující disciplíny.
5. Problém splývavosti pomáhá řešit triatlonový neopren, který výrazně vylepšuje polohu těla ve vodě. Díky tomu se můžeme soustředit na trochu delší záběr s malinko nižší frekvencí, aniž bychom museli intenzivně zapojit kraulový kop. Ne všechny triatlony se ale plavou v neoprenu, navíc je jeho použití při tréninku omezené – do mnoha bazénů vás s ním nepustí a při rychlejších motivech vám bude horko.
6. Výbornou tréninkovou pomůckou jsou pak Core Short od Blue Seventy, které vám trochu pomohou s polohou ve vodě, trochu vás zahřejí a urychlí vaše plavání na úroveň závodní rychlosti už při tréninku. Budete se tak připravovat v optimální technice pro cílovou rychlost, podobně jako když běháte úseky za někým rychlejším nebo když cyklisté jezdí trénink za motorovým vodičem.

Jak trefit ideální frekvenci

Pro stanovení optimální frekvence záběrů nejlépe poslouží jednoduchý test: Plavte například 10 × 50 m kraulem s pauzou 30 vteřin a do každého úseku se snažte vkládat stejné úsilí. Liché úseky ovšem plavte klouzavě (vaší dosavadní kadencí), sudé se snažte

plavat frekvenčněji a pak průměrné časy jednoduše porovnejte. Už v případě, že ty sudé, frekvenčnější, jsou jen nepatrně pomalejší než liché, je tu potenciál pro zlepšení – nejste zatím na tuto frekvenci adaptovaní a po pár týdnech soustředěného trénování na vyšší frekvenci budete určitě rychlejší.

Test opakujte pravidelně a postupně hledejte své optimum. Používá se jednoduchý počet záběrů na délku bazénu dělený časem a převedený na jednu minutu. Čím více toho máte naplaváno, tím déle si na novou frekvenci budete zvykat. Aktuální roční období k tomu tedy přímo vybízí, protože do jara to určitě zvládnete. Na internetu se dokonce dají sehnat i speciální plavecké metronomy, na kterých si nastavíte předem zvolenou frekvenci záběrů. Po upevnění na gumičku plaveckých brýlí vám pípáním udávají rytmus.

Plavecká abeceda

Začátečníci i pokročilí plavci se samozřejmě musejí věnovat technickým cvičením, a to celoročně. Pokud se shodneme na tom, že běžecká abeceda je nedílnou součástí některých vašich běžeckých tréninků, u plavání to platí mnohonásobně více!

Správné dýchání

Musíte se naučit kompletně vydechovat do vody, aby vám následný nádech zabral celý čas, po který se ústa objeví na hladině (nadechneme se pod přenášenou paží, díky rotaci trupu se hlava prakticky nezvedá – v bazénu vůbec a na otevřeném vodě jen jednou za čas, kvůli orientaci).

Začneme vestoje v bazénu, kde během 2–3 vteřin plynule vydechujeme pod hladinou a následně se během jedné vteřiny rychle a silně nadechneme. S rozvojem této dovednosti těm ambicióznějším z vás mohou pomoci také přístroje POWERbreathe, které právě silný a rychlý nádech trénují.

V nácviku kraulu se snažte střídavě vydechovat napravo a nalevo (vždy po třech záběrech). Možná to při závodě neudýcháte a přejdete na nádech na jednu stranu (po dvou záběrech), ale díky střídání nádechové strany v tréninku bude váš záběr vyváženější, směr přímější a budete schopni změnou nádechové strany reagovat na vnější podmínky (vlny, vítr, prudké slunce, poloha soupeřů aj.).