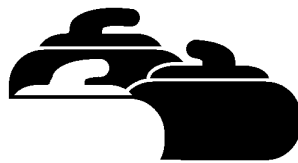
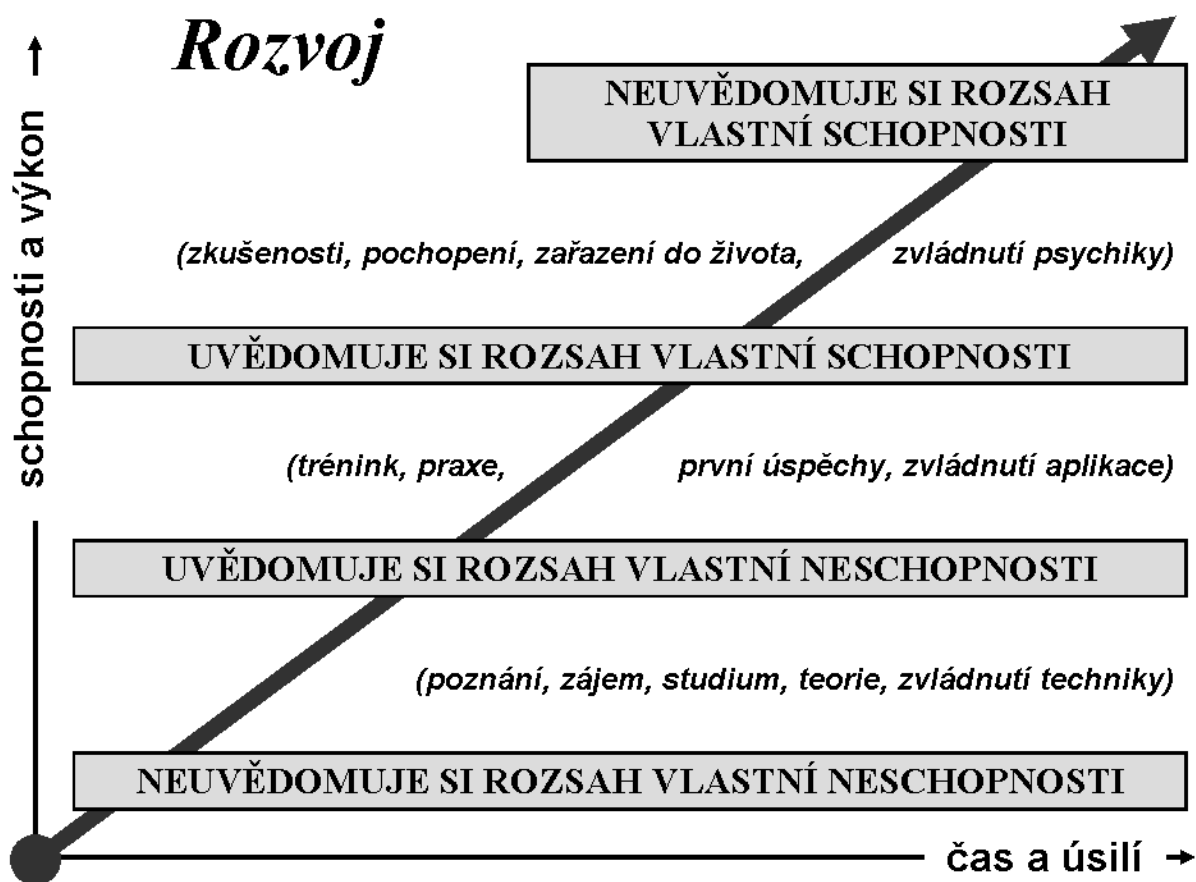


FYZICKÁ PŘÍPRAVA V CURLINGU

ZÁKLADY SPECIFICKÉHO ROZVOJE FYZICKÝCH SCHOPNOSTÍ PRO CURLING



Martin Souček



Připomínám schéma, které jsem představil už ve výtahu z knihy *Between the Sheets*.

Jde o model, který se používá často ve výuce různých lidských dovedností. Ukazuje, že cesta k úspěchu není nahodilá. Je dobře přistupovat k vlastnímu rozvoji metodicky, s ohledem na fázi vývoje, kde se právě nacházíme.

Navíc ale také zdůrazňuje vytrvalost a schopnost překonat i období, kdy se nedaří, kdy ani velké úsilí nepřináší okamžité výsledky. Nejen ve fyzické přípravě je potřeba se občas „kousnout a počkat na lepší zítřky“.

Úvod.

Snad každý z nás si vzpomene na fotbalový zápas, v jehož závěru si hráči soupeřících týmů navzájem pomáhají s protahováním lýtek a stehů postižených křečmi. Nebo na pětisetová tenisová finále, po nichž si vítěz ani nebyl schopen přijít pro trofej. V boxu nebo zápase často prohrává sportovec, kterému dojdou síly a není schopen odolat fyzickému náporu soupeře. Vzpěrači sice nebojují se soupeřem, ale jejich schopnost zdvihnout činku je přímo závislá na fyzické kondici (byť technika má jistě svoje nezastupitelné místo). A tak by bylo možné pokračovat dále – hokej, házená, atletika, atd. Sportovce, který není dostatečně fyzicky disponován, bývá snadné poznat - špatně nebo pomalu se pohybuje, některé úkony v podstatě není schopen vykonat, nakonec třeba ani nedokončí svůj sportovní výkon.

Takové scény jsou v curlingu (ale také v jiných sportech, třeba ve střelbě, lukostřelbě, šachu, aj.) naprostou vzácností. Fyzická námaha se zde neprojevuje tak výrazně jako v jiných sportech. Na curlingovém ledě nevidíte vysílené hráče, únavu až k padnutí, křeče nebo žaludeční nevolnost z vyčerpání. Zato jsou ale velice časté problémy se schopností podat standardní výkon, nepřesnosti a zdánlivě nepochopitelné chyby, jejichž příčinou je slabší fyzická kondice. Každý, kdo hrál na delším turnaji, zná ten pocit, kdy vyhraje prvních pár zápasů, ale pak jde jeho výkon dolů a celý tým vypadne, ani neví jak. Přitom hráči vypadají naprosto „v pohodě“, ani subjektivně nepocítují žádné potíže. Jsou normálně schopni hrát, „pouze“ hrají špatně a nemohou s tím nic dělat.

Tým, který to potká, hledá obvykle příčiny všude možně jen ne ve fyzické připravenosti. Je ale velmi pravděpodobné, že těla hráčů prostě nebyla schopna sledovat mentální touhu po výhře, naplnit technické a taktické požadavky hry. Curling, především odhoz kamene, je soustavou drobných specifických pohybů, které je velice snadné pokazit. Když nejste úplně v pohodě, i když se necítíte nijak zvlášť unavení nebo namožení, vaše rovnováha trpí, metení je rozhárané a začínáte dělat i mentální chyby. Výsledkem jsou minely a prohry.

Curling se během posledních let dramaticky změnil. Pravidla drží ve hře více kamenů (a v tomto směru bude curling ještě zajímavější), led je kvalitnější a kameny konzistentní. Metení se postupně stalo natolik výraznou součástí hry, až je bylo nutné omezit pravidly, aby nemizely původní principy celé hry. Špičkoví hráči se stále víc a víc přiklánějí k pěstování vlastní kondice. Ale to neplatí jen pro ty nejlepší. Curleři na všech úrovních se mohou zlepšovat, pokud zvýší svoje fyzické schopnosti.

Curling je často srovnáván s golfem. Průlom ve fyzické kondici přinesl do golfu Tiger Woods. I svojí fyzice vděčí za dlouhé období, kdy byl neotřesitelnou světovou jedničkou. I když aktuálně není nijak oslnivým hráčem (ale pozor, zase se vrací!), může sledovat řadu svých soupeřů, kteří jsou perfektně fyzicky připravení a díky tomu schopní absolvovat náročnou sezónu ve špičkové výkonnosti od začátku do konce. I curling vyžaduje značnou dávku atletického přístupu – metení a odhoz kamene klade na tělo neméně náročné (byť jiné) požadavky jako absolvování osmnáctijamkového hřiště.

Další samostatnou kapitolou péče o tělo je výživa. Mladí hráči si s ní většinou nelámou hlavu vůbec, starší si jen povzdechnou, že „už to není ono“. Tělo, které je vyživováno chaoticky, zradí hráče právě tehdy, kdy to nejméně potřebuje.

Podmínky v curlingu se za posledních 20 let velice změnila a nahrávají fyzicky připraveným týmům stále víc a víc. Je velká poptávka po leadech, dvojkách i trojkách, někdy i skipech, s dobře fungujícími svaly paží, ramen a trupu (core). Vyžaduje se, aby hráč byl schopen mést první kámen v prvním endu stejně razantně, jako poslední kámen v endu posledním. Nejen to, musí se také rychle zotavit z metení, aby byl připraven mést znovu nebo odhodit perfektně vlastní kámen.

Rychlé kameny vyžadují perfektní balanc a rychlou sílu, tedy dvě kvality, jež přímo závisí na dobré kondici. (Rychlou silou zde rozumíme schopnost dosáhnout velkého – být kontrolovaného – silového impulsu ve velice krátkém čase). I přechod ze šestkového take-outu k jemnému draw chce vysokou míru fyzické připravenosti.

Souhrnem - u sportů a her založených na přesnosti a technice (kulečník, lukostřelba, bowling, golf – a také curling), je ve skutečnosti tělesná zdatnost stejně důležitá, jako u sportů, kde je fyzický výkon tím hlavním, co je při sportu patrné. Je to jen jiná forma fyzické připravenosti než výbušná energie atletů nebo schopnost vzpěračů vyvinout maximální sílu koncentrovanou do jediného pokusu. Máte-li zopakovat jeden pohyb přesně stejně mnohokrát během zápasu, vyžaduje to stále stejné zapojení stále stejných svalových partií. Pokud se tyto partie začnou unavovat, vaše tělo se je snaží nahradit jinými. Navenek vypadá všechno podobně, ale vaše koordinace se rychle zhoršuje - 'náhradní' svaly nejsou cvičeny k výkonům, ke kterým je používáte. Udržet přesnost je v takovém případě v podstatě nemožné.

Když se zamyslíte nad sportovní praxí – curling je docela zákeřný svými nároky a tím, jak nejsou patrné na první pohled. Nutí naše těla zaujímat pozice, které jsou zcela odlišné od všech jiných, obvyklých i neobvyklých. Při odhozu je vaše tělo nacpané nad slajdovou nohou, která tak nese skoro celou jeho váhu, noha vytočená kolenem ven, druhá natažená dozadu poté, co se vymrštila, aby vytlačila celou váhu těla z hacku. Není divu, že nácvik konzistentního odhozu zabere roky. Naše tělo nemá kde brát svalovou paměť na takové pohyby.

U jiných sportů se většinou je čeho chytit. Švih tenisovou raketou, střelba při házené, kop ve fotbale, to všechno jsou poměrně přirozené pohyby, se kterými se hráči mohli setkat při jiných příležitostech dříve, než je vůbec poprvé zkusili ve sportu. Když jsem hovořil s trenéry z různých odvětví o náročnosti pohybů ve sportu, uváděli jako příklady koordinačně nejsložitějších nadhoz v baseballu nebo golfový švih – zapojuje se při nich velké množství svalů a každá chyba může znamenat jejich naprosté znehodnocení. Podle mého názoru může být curlingový odhoz ještě specifitější než tyto dva příklady. Zapojuje se při něm také velké množství svalů, ale navíc navzájem značně odlišně – některé dynamicky uvádějí tělo do pohybu, jiné staticky drží rovnováhu, další jemným pohybem určují směr kamene. Není divu, že i špičkovým hráčům trvá několik týdnů na začátku sezóny, než jsou spokojeni se svým odhozem. Nemáte-li speciální fyzickou přípravu, pravděpodobně vám to bude trvat ještě déle. Jste-li starší hráč, budete bojovat s neoddiskutovatelným faktem, že vaše tělo je stále méně a méně ohebné a pomaleji se léčí. I pokud je vaše kondice dobrá, bez

curlingově specifické přípravy budete první měsíc v sezóně (minimálně) trpět bolestmi nepřipravených svalů a kloubů.

Kromě odhozu je tady ještě metení. Pokud nejste skip, neodpočínáte si, ani když vaši spoluhráči odhazují. Metení vyžaduje optimální (a v jiných sportech neobvyklou) kombinaci tlaku na koště a vysoké frekvence metení. Žádný nespecifický kondiční program pravděpodobně nebude umět připravit vaše tělo na takovou zvláštní situaci, navíc neustále opakovanou. K tomu připočtete další speciální nároky - hráč na front endu nachodí při osmiendovém zápase nejméně dva kilometry, při většině z nich ještě mete nebo se posunuje bokem vpřed v pozici, která umožní okamžitě metení zahájit, případně poskakuje, popobíhá nebo běží.

Za všechny vyznání olympijského vítěze Johna Morrise, byť není úplně aktuální:

„Od té doby, kdy se věnuji fyzické přípravě, jsem se výrazně zlepšil ve svých individuálních hodnoceních. Jedno za všechny – v roce 2002 jsem na Brier měl úspěšnost 85%. Srovnajte to s 89% na Brier 2009 nebo 90% na světovém šampionátu v témže roce. V tak těsných hrách, jaké se hrají na těchto soutěžích, rozhoduje každý kámen a role čtyř nebo pěti procent v hodnocení je ohromná. V roce 2002 jsem skipoval, zatímco v roce 2009 jsem hrál trojku, ale nemyslím si, že bych hrál lehčí kameny. Především jsem se cítil mentálně i fyzicky stejně fit ve finále jako na začátku prvního zápasu turnaje.“

Specifika fyzické připravenosti v curlingu.

Jsou tři pasáže v curlingu, které vyžadují fyzické nároky:

- **metení**
- **odhoz**
- a často opomíjené (byť někdy dost dlouhé) **postávání na ledě v chladu**

Není cílem této práce se zabývat třetím bodem, tedy omezením vlivu chladu. Jen je třeba poznamenat, že jakýkoli diskomfort při hře (i tréninku) vede ke snížení soustředění a zhoršení výkonu. Existuje nepřeberné množství funkčních oděvů, speciálního prádla i dresů, které je možné využít k zajištění tepelné pohody hráčů. Snad s výjimkou některých open-air turnajů už není nutné se balit do mnoha tlustých vrstev ošacení, které znemožňuje rozumný pohyb. Hledejte si svoji cestu a na oblečení rozhodně nešetřete.

Zajímavější jsou v tomto okamžiku první dvě činnosti, které vyžadují fyzickou aktivitu. Přitom jsou navzájem v nárocích v něčem příbuzné a v něčem naopak značně odlišné – i to zvýrazňuje nutnost dobré fyzické připravenosti nejen v obecné rovině, ale hlavně specificky pro curling.

Obě činnosti, o kterých bude řeč, v sobě skrývají jedno společné nebezpečí - časté opakování pohybů, které nejsou v běžném životě přirozené. Ve svalech, jež nejsou připraveny dlouhodobým tréninkem (a také strečingem a rozcvičením), se mohou tvořit drobné trhlinky. Ty pak vedou až k chronickým zraněním a bolestem zápěstí, předloktí. Výsledkem může být např. špatné držení těla (kulatá záda, křivá páteř). Potíže s koleny jsou pak pro curlery skoro typické (a často zbytečné). Je tedy fyzická příprava nejen podmínkou kvalitní hry, ale také obranou před dlouhodobými zdravotními potížemi z přetížení.

Metení.

Metení je činnost, kterou jsou ochotni považovat za fyzickou aktivitu obvykle i lidé, kteří curling nikdy nehráli. Pokud si metení – opravdové metení, ne šolichání ledu volně držným koštětem – vyzkoušejí, obvykle jsou překvapeni, jak nestíhají. A to i ti, kteří jsou jinak docela dobře fyzicky vybaveni. Metení vyžaduje optimální (a v jiných sportech zcela neobvyklou) kombinaci tlaku na koště a vysoké frekvence metení. Žádný nespécifický kondiční program pravděpodobně nebude umět připravit vaše tělo na takovou zvláštní situaci, navíc neustále opakovanou.

Lead a second mohou intenzivně mést až šest kamenů v endu, což v desetiendovém zápase reprezentuje potenciálně šedesát dvacetisekundových intervalů s velmi vysokým výdajem energie (také nachodí při zápase až dva kilometry – schválně si to spočítejte). Trojka je na tom o trochu lépe – v jejím případě může jít „jen“ o čtyřicet takových intervalů. Metení může trvat až dvacet vteřin intenzivního výdaje energie, po kterém by na plnou regeneraci bylo potřeba několik minut odpočinku. To ale není ve hře možné, a tedy metení vede k laktátové únavě svalů. Kdo dokáže regenerovat rychleji, ke konci zápasu je schopen fungovat lépe. Kondice špičkových metařů by měla tedy odpovídat svojí povahou připravenosti sprinterů.

Z pohledu fyzické připravenosti při metení záleží na dvou aspektech, které musejí fungovat ve vzájemné souhře. (Nejen) v poslední době se vedou diskuse o tom, zda je podstatnější frekvence metení nebo síla přítlaku na led, ale podstatné je, že curler musí být vybaven na obě činnosti. I proto je výčet svalových partií, které jsou pro kvalitní metení potřeba, docela obsáhlý.

POUŽÍVANÉ SVALY – METENÍ

Spodní část těla (svaly zadní části stehna, - hamstringy, lýtkové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, svaly bedrokyčelní)

- poskytují základ pro pevný a kontrolovaný postoj hráče při metení
- jsou v akci, když sportovec následuje kámen při pohybu po ledě (řídí překroky, kterými se metař ideálně pohybuje souběžně s kamenem)
- poskytují rovnováhu a stabilitu

Zádové svaly (široký sval zádový, trapézový sval, deltový sval)

- jsou v akci během procesu metení – zvláště důležitý je široký sval zádový; jejich doménou je právě kmitavý pohyb hlavy koštěte po ledě

Paže (biceps, triceps, svaly předloktí, svaly ruky)

- tricepsy jsou zapojeny, když sportovec tlačí dolů na hlavu koštěte
- bicepsy slouží jako důležitý stabilizátor ramene a také se spolupodílejí na kmitání hlavy koštěte
- svaly ruky zajišťují úchop („grip“)

Core (přímý sval břišní, zevní a vnitřní šikmé svaly břišní, příčný sval břišní, vzpřimovač páteře (erector spinae), sval rozeklaný)

- hrají důležitou roli při stabilizaci trupu při metení a přenášejí energii z nohou do horní části těla – umožňují mést „celým tělem“ místo pouze pažemi
- pomáhají při zajištění rovnováhy při pohybu metaře
- jsou silně vytíženy při začátku nebo ukončení metení

Ramena (sval deltový, svaly rotátorové ramenní manžety)

- hrají podpůrnou roli při zajištění vertikálního tlaku na hlavu koštěte
- deltový sval pomáhá koordinaci směru a rychlosti pohybu hlavy koštěte, což má dopad nejen na efektivitu metení, ale také na počet kolizí košťat metařů navzájem a samozřejmě zapálených kamenů
- svaly rotátorové manžety (drobné svaly obepínající ramenní kloub) pomáhají stabilizovat ramenní impulzy pohybu

Hrudník (velký a malý sval prsní)

- velký sval prsní je zásadní pro vytváření vertikálního tlaku na hlavu koštěte
- malý sval prsní hraje podpůrnou roli vytváření vertikálního tlaku na hlavu koštěte

Za sebe bych rád zdůraznil dva body – „core“ a ramenní svalstvo.

Svalstvo břicha nejsou jen populární „buchtý“, tedy viditelné přímé a šikmé svaly břišní, ale i drobnější svaly skryté pod břišní stěnou zhruba v okolí tělního těžiště. Sportovec, který má tyto svaly slabé, má při jakémkoli sportu dva problémy.

Pokud má hlavní výkon na starosti spodní část těla, horní mu nijak nepomůže, a naopak. Představte si vrhače koulí, který nemůže využít energii poskoku nebo otočky nohou k odhozu koule. Proti koordinovaným soupeřům nemá naději. Pokud budete mést jen pažemi, rameny a zády (a nemáte parametry Ramba), natrou vám to při metení i daleko drobnější soupeři, kteří ale budou umět využít energie celého těla.

Navíc zátěž těchto svalů, pokud jsou nepřipravené, vede často k jejich namožení, se kterým se moc nedá dělat. Pokud nejsou svaly tělesného jádra v pořádku, rozlučte se s tréninky a zápasy, všude v curlingu je core zcela zásadní.

Ramenní svaly, zejména ty drobnější, nejsou obvykle v centru našeho zájmu. Představa „svalovce“ je spojena hlavně s bicepsy, mocným hrudníkem, širokými zády. Při curlingu se ale ramena mohou velice snadno unavit a hůře a hůře fungovat. Namozená ramena opět znamenají stop v tréninku a zápasech, pokud nechceme stav ještě zhoršovat. I zdánlivě malým svalovým partiím je tedy potřeba věnovat dostatečnou pozornost., pokud si chceme curling užívat a stále se zlepšovat.

Odhoz:

Na rozdíl od metení vypadá pro laika odhoz jako docela snadná záležitost. Člověk se tak nějak sklouzne ... Ve skutečnosti jde opět o zapojení celé řady svalů a svalových partií, které ale mají docela jiný úkol než při metení.

Metení je aktivita převážně dynamická, dokonce prováděná v anaerobním režimu (zjednodušeně řečeno, tělo spotřebovává energii, kterou má okamžitě k dispozici, a nemusí sahat do hůře dostupných tukových rezerv). Je samozřejmě otázkou, jak rychle je po výkonu schopno regenerovat, ale to je zase jiná záležitost.

Odhoz je naopak staticky silový a hlavní porci energie spotřebuje na zajištění rovnováhy. Svaly s výjimkou odhazující paže jsou bez pohybu (izometricky fixované), „pouze“ vynakládají energii na eliminaci všech nežádoucích pohybů celého těla, převážně do stran. (Neplatí samozřejmě pro začátek slajdu, kdy je potřeba energie k výkroku z hacku, ale i tady hraje rovnováha klíčovou roli.)

POUŽÍVANÉ SVALY – ODHOZ KAMENE

Čtyřhlavý sval stehenní (dlouhá, vnější, střední a vnitřní hlava)

- u slajdové nohy izometricky stažený fixuje pozici ve slajdu
- u nohy v hacku dodává odrazovou sílu ve střední a finální fázi výkroku z hacku

Hýžd'ové svaly (velký, střední a malý sval hýžd'ový)

- u slajdové nohy se izometricky stahují a fixují pozici ve slajdu
- u nohy v hacku dodávají odrazovou sílu ve střední a finální fázi výkroku z hacku

Svaly bedrokyčelní

- u nohy v hacku se zapojují při stabilizaci boků a trupu během slajdu (ohravnost v bedrokyčelních svalech poskytuje plný prostor hýžd'ovým svalům pro vyvinutí maximální síly)

Svaly spodní části nohy (trojhlavý sval lýtkový, přední sval holenní)

- u slajdové nohy hraje trojhlavý sval lýtkový podpůrnou roli při stabilizaci slajdové nohy poté, co opustí hack
- u nohy v hacku trojhlavý sval lýtkový poskytuje sílu při úvodní fázi výkroku z hacku, přední sval holenní je při dosažení slajdové pozice plně natažen

Hamstringy (sval dvouhlavý stehenní, pološlašitý, poloblanitý, krejčovský)

- u slajdové nohy napomáhají stabilizovat nohu během odhozu
- u nohy v hacku jsou zapojeny, když řídí pohyb ven z hacku

Svaly břišní a core (přímý sval břišní, zevní a vnitřní šikmé svaly břišní, příčný sval břišní, vzpřimovač páteře (erector spinae), sval rozeklaný)

- uplatní se během odhozu, kde napomáhají udržet stabilitu a správnou polohu těla

Za zmínku stojí opět ono „core“, které je v curlingu alfou a omegou fyzické připravenosti. Curling je o rovnováze – a bez dobře připraveného tělního jádra rovnováhu neudržíte. Specifický trénink těchto partií není tak přímočarý jako posilování bicepsů a tricepsů nebo svalů nohou. Lze jej ale dobře kombinovat s jinými partiemi a dokonce se mu věnovat i ve chvílích, kdy vlastně vůbec neposilujeme, třeba sezením na balanční podložce celý den v práci.

Než začnete.

Než začnete tréninkový program, nechte se vyšetřit lékařem. Vždy existuje riziko skrytého nebezpečí a je dobře je omezit. Nemusí jít jen o trvalé (in)dispozice, ale třeba okamžité nebo krátkodobé problémy, které nemusejí být vidět. Raději s tréninkem počkejte, až budete dobře připraveni, než abyste si přivodili zranění, které vás na delší dobu vyřadí z činnosti.

Vlastní tréninkový proces pak zahajte testem svých aktuálních schopností.

V první řadě si otestujte stav kostí a svalstva, ohebnost a pohybový rozsah, odchylky od normálu (typicky třeba u tvaru páteře). Je dobré znát svoji stabilitu ve stoji, v dřepu, v chůzi a některé nervové reakce. Tento test by měl provést zkušený fyzioterapeut. Samozřejmě pokud budete hrát curling „aby byla lepší žízeň“, nemusíte tyhle věci brát zase až tak vážně. Ale pokud budete chtít aspoň občas vyhrávat a zlepšovat se, pak budete muset taky docela intenzivně trénovat. A riskovat se nevyplácí.

Pokud test první úrovně neodhalí žádné závažné bariéry, kvůli kterým byste neměli curling vůbec provozovat, je na řadě si ověřit, jak na tom jste. Obecná výkonnost a tělesná připravenost jde měřit například měřením aerobní kapacity. Fitness test ověří vaše předpoklady k výkonům v jednotlivých tělesných partiích a určí oblasti, které je třeba přednostně rozvíjet. Můžete to pojmout vysoce odborně nebo „jen“ jednoduše. Elementární cesta může zahrnovat třeba měření počtu kliků, které uděláte na jeden záťah, stejně měřené leh-sedy nebo výdrž ve dřepu u zdi. Pokud zvolíte vědecktější přístup, poradte se opět s fyzioterapeutem. Určitě nebude chybět test aerobní kapacity (VO2 max), který vám napoví, jak dobrá je vaše schopnost regenerace po výkonu (potřebné pro opakované metení, které je čítankovým příkladem regenerace po anaerobním výkonu). Existují i další testy, které jsou pro curling relevantní – test síly úchopu, (Appley scratch test), test zklidnění srdečního tepu (Heart rate recovery test) a další.

Já osobně jsem v našich podmínkách spíše pro jednodušší přístup věren jsa zásadě, že důležité je začít, a začíná se snáze, když je to, do čeho se pouštíme, snadno uchopitelné a měřitelné. Jestliže si určíte několik málo výkonnostních kritérií, která budete schopni trvale sledovat, najdete snadno kýžený režim, kdy se fyzická příprava stane nedílnou součástí vašeho tréninku, a budete se o ni opravdu starat. Jestliže se časem vrhnete na propracovanější metodiku, tím lépe. Nejhorší je ale tak dlouho přešlapovat na začátku s tím, že ještě není všechno ideálně nastaveno, až se původní nadšení rozplyne.

Když začínal tým Savona 5 fungovat, byli jeho členové fyzicky značně odlišní, stále ještě ve vývoji (ve věku 16 až 17 let) a pouze o jediném z nich se dalo říci, že je obecně fyzicky slušně disponovaný. Jirka Supplik měl vypracované svaly z pravidelného ježdění na kole a dalších sportů, navíc byl velice obratný. Ostatní měli více či méně podstatné nedostatky, se kterými bylo potřeba se postupně vyrovnat. Nechali jsme si udělat základní testy u kondičního trenéra s nepříliš radostnými výsledky.

Vítek Souček byl výborně disponován pohybově, měl (a stále má) mimořádně velký kloubní rozsah, horší to bylo s koordinací pohybu a také se silou (ve srovnání s výškou nízká hmotnost, k tomu obecně nedostatečné osvalení). Kuba Kováč byl přirozený pohybový talent (velice dobrá koordinace) schopný slušného krátkodobého výkonu, ale vytrvalostně rychle „vadl“. Michal Zdenka byl mírně obézní, obecně v pohybech pomalejší, silová cvičení ale zvládal docela dobře.

Po zvážení situace jsme se rozhodli nejprve zlepšit celkovou fyzickou připravenost všech hráčů obecným rozvojem svalstva a úpravou váhy, a až poté se soustředit na specializovanou přípravu vhodnou pro curling. Začínali jsme proto se cviky, které jsou notoricky známé a které může každý provádět bez velkých potíží doma i bez tělocvičny nebo hřiště. Ty jsme také zařadili do měření výkonnosti každého hráče prováděného dvakrát ročně:

- počet kliků na jeden zátah
- počet leh-sedů na jeden zátah
- Cooperův běh na 12 minut (ten se pravda pokojové aplikaci poněkud vymyká, ale i tak je zvladatelný docela snadno).

Později, když už na tom byli všichni hráči lépe, jsme přidali více specifické cviky:

- balanční výdrž na úzké kladině ve výkroku
- výdrž v sedu u zdi

Každý může posoudit, jak by takové schéma vyhovovalo jemu, určitě lze vymyslet nepřeborně jiných variant, ale vždy by mělo testovací schéma být stále stejné po delší dobu, mělo by se pracovat s cíli do příštího testu a výsledky by měly sloužit jako podklad pro speciální rozvoj každého hráče. Nabízí se například testování dynamiky odrazu (měřený výskok do výšky) a v curlingu určitě přínosné testování funkčnosti core (například měření výdrže v některých pozicích „prkna“, tedy plank vzporu na nohou a rukou). My jsme k takovým testům nikdy nesáhli, ale zejména pokročilejším hráčům je lze jednoznačně doporučit.

K testování ještě jednu důležitou poznámku – obvykle je fatálně kontraproduktivní porovnávat jednotlivé hráče vzájemně! Curlingový kolektiv je úzký a soutěživost v jeho rámci má mít jen omezený prostor. Fyzické předpoklady hráčů nezbytně budou různé a nemá smysl nutit všechny, aby navzájem soutěžili ve všem. Podstatné je:

- aby každý dosáhl hranice minimálního akceptovatelného výkonu, např. u výdrže ve dřepu u zdi 1 minutu. (Ona minuta, stejně jako ostatní limity, vznikla tak, že jsme vzali nejlepší výkon v dané disciplíně v týmu a zaokrouhlených 80% tohoto výkonu jsme stanovili jako minimální cíl pro ostatní. Je fakt, že několikrát jsme zkoušeli testy i na curlerech z jiných týmů a našli se borci, kteří vydrželi i pět minut.)
- aby se každý zlepšoval (jestliže jsem tentokrát vydržel minutu a dvacet vteřin, mám mít do budoucna cíl aspoň minutu čtyřicet). Tady byl postup zhruba takový, že hráč si sám určil cíl pro další měření, trenér dal svoji představu a výsledný cíl se stanovil přibližně jako průměr těchto dvou hodnot. Nikdy se nestalo, aby se tyto hodnoty lišily opravdu výrazně, dohoda byla vždy rychlá a jednoduchá.

Organizace fyzické přípravy

Po teoretickém úvodu, který si kladl za cíl vás přesvědčit (doufám, že spíše zbytečně) o nutnosti se věnovat fyzické přípravě v curlingu, připojuji několik konkrétních programů pro různé účely.

V podstatě dělím jakoukoli podstatnější řízenou fyzickou aktivitu ve shodě s většinou autorů zmíněných v přehledu použité literatury níže na tři fáze:

- rozcvičku, tedy „uvedení do provozního stavu“. Jsem přesvědčen, že rozcvička tak, jak ji uvádím, může sloužit stejně dobře k rozcvičení před tréninkem v tělocvičně nebo na hřišti zaměřeným na rozvoj fyzické kondice, jako před curlingovým tréninkem na ledě nebo před zápasem
- vlastní akci, což v tomto případě znamená tréninkovou dávku zaměřenou na rozvoj fyzické výkonnosti
- a závěrečný strečink, tedy zklidnění a „vyrovnané opuštění procesu budování fyzické kondice“.

Chci zdůraznit, že mentální aspekty celého procesu, tedy minimálně „aby tělo a mysl věděly, že teď je rozcvička, teď vlastní výkon, teď strečink na závěr“, aby souběžně fungovalo nastavení těla a psychiky na prováděné činnosti, považuji za extrémně důležité. Věřím, že pokud je člověk perfektně nastaven mentálně, může být velice funkční i poměrně banální trénink – jak zaměřený na fyzické parametry, tak i techniku nebo taktiku hry. Naopak sebegeniálněji propracovaný tréninkový postup prováděný ledabyle, nekoncentrovaně nebo i „jen“ s nedostatečnou mírou pochopení a soustředění, je v podstatě k ničemu.

Mentální aspekty (jakéhokoli) tréninkového procesu v curlingu by si zasloužily vlastní důkladné zpracování a doznávám, že je mi trochu líto, že je v rámci této práce nemohu zmínit, protože zcela zásadně přesahují její rozsah. Tato práce by tedy měla sloužit (doufám) k tomu, aby tréninky fyzické přípravy v curlingu a) se staly samozřejmými nebo aspoň obvyklými, a b) nebyly prováděny se zcela elementárními chybami.

Rozcvička

V nedávné době se v praxi i v literatuře (mj. MORRIS, J., GEMMEL, D., 2009, ale i jinde) v curlingu nedoporučovala klasická „bohatá“ rozcvička, pouze prohřátí svalů pohybem (běh obohacený např. prvky atletické abecedy, různé cviky pažemi, apod.) a následné krátké protažení všech svalů jako prevence zranění v chladu. Přílišná pohybová aktivita má mít za následek ztrátu schopnosti vykonávat potřebné sportovní úkony přesně a tím ztrátu přesnosti při hře.

Nemám k dispozici žádná měření, ale empiricky mohu tento přístup potvrdit; zhoubný je zejména přílišný pohyb těsně před hrou nebo dokonce při ní (např. je-li na ledě příliš chladno a hráči se snaží zahřát). Proto je naše rozcvička poměrně krátká.

PRINCIPY ROZCVIČKY

Před rozcvičkou je krátké týmové rozezhřátí – 6 až 7 minut klusu střídaného chůzí

- s obměnami rytmu a kroků resp. poskoků (atletická abeceda)
- s kroužením pažemi a přetáčením trupu
- s úklony hlavy, výpony, apod.

Po rozběhání následuje vydýchání, zklidnění. Nesvlékejte se (abyste zase nevychladli)! Optimální navrstvení šatstva si vyzkoušejte. Neměli byste být příliš zpocení, ale opravdu prohřátí. Na vydýchání a přípravu k rozcvičce by měla stačit minuta až dvě.

Oč je rozcvička kratší a napohled málo dynamická, o to důležitější je poctivé provedení všech cviků. Některé cviky se provádějí nadvakrát – viz popis jednotlivých cviků. Každý cvik provádějte 20 vteřin / 5 vteřin na zklidnění a přípravu před dalším cvikem.

Podstatné je samozřejmě dýchání. Každopádně platí, že špatné dýchání je stále lepší než žádné dýchání. Zadržování dechu je největší chyba, kterou při cvičení – i při rozcvičce – můžete udělat. Svaly při jakékoli námaze potřebují kyslík a bez jeho přísunu je pro vaše tělo cvičení mnohem náročnější. Předpokládám, že se při rozcvičce nechcete vyčerpat.

Základní pravidlo sportovního dýchání je při záběru výdech, při povolení nádech. To znamená, že při stahu svalů, a tedy i jeho námaze, přichází výdech, a když se svaly vracejí do původní pozice, tak přichází nádech. U některých složitých cviků tom může být trochu obtížné na realizaci, ale myslím, že v tomto materiálu se žádný takový supersložitý cvik nevyskytuje. Dovolím si proto dýchání u ujednotlivých cviků už nezdůrazňovat.

V poslední sezóně týmu Savona 5 dostal každý hráč rozcvičku rozepsanou a zatavenou v pevném obalu, aby ji mohl nosit s sebou a kdykoli použít, naučit se ji tak nazpaměť.

Rozcvička

Doba trvání: maximálně 10 minut
Princip: dynamický strečink, prohřátí celého těla, bez přestávek, bez pomůcek
Oblečení: ideálně bosí nebo co nejlehčí tenisky, rozcvičovací souprava, NE DRES!
Dýchání: uvolněné, žádný hluboký nádech nebo výdech, NEZADRŽOVAT DECH!

CVIK 1:

Běh na místě nebo normálně na rovině, drobnější kroky, zvedat kolena, došlapovat na špičky, začít pomalu, pak zrychlit, opět zpomalit a zase zrychlit a tak několikrát.

Cíl: rozproudění krve v celém těle, prohřátí nohou + uvolnění kyčlí, kolen, kotníků

Doba trvání: 1,5 minuty

CVIK 2A:

Přirozený stoj, jednu ruku přeložit přes hlavu na ucho na opačné straně, tahem uvolnit krční svaly, dotáhnout ne do maxima, ale do příjemné bolesti. Oči sledují pohyb hlavy, při dotažení výdech. Uvolnit a opět potáhnout. Střídat strany, třikrát na jednu stranu, třikrát na druhou

CVIK 2B:

Přirozený stoj, ruce založit za hlavou, hlavou otáčet ze strany na stranu, předklánět a zaklánět, pomalu střídat různé pohyby, oči sledují pohyb a dotahují. V krajních polohách si lze pomoci mírným tlakem ruky, do příjemné bolesti.

Cíl: uvolnění a prohřátí svalů šíje, uvolnění krční páteře

Doba trvání: 1 minuta

CVIK 3:

Přirozený stoj, předpažit, pomalu zatínat a roztahovat prsty do „měkkých“ krajních poloh, pažemi opisovat cestu do upažení, předpažení, připažení, vzpažení, možno symetricky i asymetricky.

Cíl: uvolnění a prohřátí svalů a kloubů prstů, ramen, „probuzení“ koordinace

Doba trvání: 0,5 minuty

CVIK 4A:

Přirozený stoj, upažit, oběma zápěstími kroužit dovnitř bez pohybu v lokti nebo rameni, pomalu, mírně zrychlovat, do „měkkých“ krajních poloh, po 3 - 5 kroužcích změnit na kroužení ven, stejné provedení.

Plynule přejít na

CVIK 4B:

Přirozený stoj, upažit, oběma předloktími kroužit dovnitř bez pohybu v zápěstí nebo rameni, pomalu, mírně zrychlovat, do „měkkých“ krajních poloh, po 3 - 5 kroužcích změnit na pohyb ven, stejné provedení. Plynule přejít na

CVIK 4C:

Přirozený stoj, upažit, oběma pažemi kroužit dovnitř bez pohybu v zápěstí nebo lokti, pomalu, mírně zrychlovat, do „měkkých“ krajních poloh, po 3 - 5 kruzích změnit na pohyb ven, stejné provedení.

CVIK 4D:

Přirozený stoj, jednu paži nataženou přeložit přes hrudník, druhou rukou uchopit první paži přes loket zespodu a tlakem protahovat svaly ramen a lopatky, pomalu přidávat až do příjemné bolesti, celé dvakrát, vyměnit strany, opět celé dvakrát

Cíl: uvolnění a prohřátí svalů rukou, paží, ramen vč. horní části zad, částečně hrudi + uvolnění zápěstí, loktů, ramenních kloubů

Doba trvání: 1,5 minuty

CVIK 5A:

Přirozený stoj, připažit, oběma pažemi upažit a zároveň přetočit trup o 90° vlevo, zpět do přímého stoje a připažení, totéž plynule vpravo, dlaně rotují ven, celkem vystřídat 3x na každou stranu. Jen mírně zrychleně, do „měkkých“ krajních poloh. Plynule přejít na

CVIK 5B:

Mírně širší stoj, předklon 90°, paže spuštěné kolmo dolů, lokty zvedat soupaž co nejvýše a spustit dolů až do překřížení předloktí, opakovat 4 – 5x. jen mírně zrychleně, do „měkkých“ krajních poloh.

Cíl: uvolnění a prohřátí svalů ramen, hrudníku a horní části zad + uvolnění ramenních kloubů a hrudní páteře

Doba trvání: 0,5 minuty

CVIK 6A:

Mírně širší stoj, připažit, dlaně na strany stehen, sunout jednu dlaň dolů po stehně až co nejdále pod koleno, druhou nahoru po boku, pomalu, pomáhat si rameny a hlavou, oči sledují pohyb dolů. Po dosažení nejnižšího bodu v příjemné bolesti zpět a plynule vystřídat strany. Opakovat dvakrát. Plynule přejít na

CVIK 6B:

Mírně širší stoj, jednu dlaň natažené paže zepředu na stehno, druhou paži volně podél těla. Pomalu sunout dlaň dolů po stehně až co nejdále pod koleno, pomáhat si rameny a hlavou, oči sledují pohyb dolů. Po dosažení nejnižšího bodu v příjemné bolesti zpět a plynule vystřídat strany. Opakovat dvakrát. Plynule přejít na

CVIK 6C:

Mírně širší stoj, jednu dlaň natažené paže zezadu na stehno, druhou paži volně podél těla. Pomalu sunout dlaň dolů po stehně až co nejdále pod koleno, pomáhat si rameny a hlavou, oči sledují pohyb dolů. Po dosažení nejnižšího bodu v příjemné bolesti zpět a plynule vystřídat strany. Opakovat dvakrát.

CVIK 6D:

Mírně širší stoj, ruce v bok, kroužit horní částí těla pomalu ve směru hodinových ručiček, dotahovat „měkké“ krajní polohy, po třech otáčkách změnit směr otáčení.

Cíl: uvolnění a prohřátí svalů zad, boků, částečně břicha (šikmé svaly)
Uvolnění bederní páteře

Doba trvání: 1,5 minuty

CVIK 7:

Mírně širší stoj, ruce v bok, pomalu vtahovat břicho a zase uvolňovat, celkem 5x.

Cíl: uvolnění a prohřátí svalů břicha (přímý sval)

Doba trvání: 0,5 minuty

CVIK 8A:

Stoj spatný na jedné noze, druhou střídavě přitáhnout koleno k hrudi a zanožit s tahem kotníku vzhůru k zadku, pomalu, pomáhat si rukama, do příjemné bolesti. Vystřídat nohy, každou nejméně 3 opakování. Plynule přejít na

CVIK 8B:

Stoj spatný na jedné noze, druhou mírně přednožit a výrazně kroužit chodidlem ven, bez pohybu v koleni nebo kyčli, pomalu, postupně zrychlovat, do „měkkých“ krajních poloh, po pěti kroužcích změnit na dovnitř, stejné provedení. Plynule přejít na

CVIK 8C:

Stoj spatný na jedné noze, druhou mírně přednožit a výrazně kroužit v koleni ven, bez pohybu v kotníku nebo kyčli, pomalu, postupně zrychlovat, do „měkkých“ krajních poloh, po pěti kroužcích změnit na dovnitř, stejné provedení. Plynule přejít na

Cíl: uvolnění a prohřátí svalů nohou od stehen až po chodidla
uvolnění kolen a kotníků

Doba trvání: 1 minuta

CVIK 9A:

Mírně širší stoj, ruce v bok, poklesnout v kolenou a vykročit „sumo“ krokem zevnitř ven výrazným obloukem dopředu, totéž druhou nohou, nejméně 6 kroků. Plynule přejít na

CVIK 9B:

Mírně širší stoj, ruce v bok, poklesnout v kolenou a vykročit „sumo“ krokem zvenčí dovnitř výrazným obloukem dopředu, totéž druhou nohou, nejméně 6 kroků.

Cíl: uvolnění a prohřátí svalů přední části stehen a hýždí, částečně břicha
uvolnění kyčlí

Doba trvání: 0,5 minuty

CVIK 10:

Na všechny čtyři, zadek nahoru, rozkolébaná chůze s pohybem ramen a boků.

Cíl: závěrečné rozproudění krve, koordinace

Doba trvání: 0,5 minuty

Na závěr se uvolnit, zavřít oči, vysvětlit tělu, že jde do akce.

Vlastní tréninkový program

Je samozřejmé, že vlastních tréninkových programů lze vymyslet ohromné množství. Ideálně by každý takový program měl brát v potaz aktuální potřeby týmu a těm vycházet vstříc. I v rámci týmu mohou mít jednotliví hráči různé potřeby, takže by bylo vhodné mít samostatný program pro každého hráče zvlášť, nebo alespoň u každého klást důraz na jiné cviky, podle toho, kterou fyzickou dovednost, popř. které svalové partie je třeba rozvíjet, a to i s ohledem na post, který hráč zastává. Do takové dokonalosti jsme náš program nikdy nedovedli, a asi to v rámci společné přípravy ani nebylo reálné. Pokládám za úspěch, že jsme měli vždy program pro celý tým a ten aplikovali jednotně.

Níže uvádím přehled tréninkových cyklů, který jsme používali jako zásobárnu programů pro letní soustředění pro rozvoj fyzické kondice. Toto soustředění trvalo vždy 7 dní (sobota – pátek) a bylo organizované kempovou formou, tedy včetně ubytování a stravování v místě. Tréninkový denní program byl „dvouapůlfázový“ podle jednotného modelu:

- ráno výběh s rozcvičkou (půlfáze, cca 20 minut)
- po snídani a krátkém odpočinku dopolední fáze (cca 75 minut)
- po obědě a delším odpočinku odpolední fáze (cca 75 minut)

Každá fáze se skládala z některých bloků, jak je uvádím níže. Cílem bylo projít po dobu soustředění několikrát všechny partie. V programu byl i odpočinkový den s výletem (obvykle úterý) a výkonnostní testy (uvádím je jako jeden ze supercyklů). Jednotlivé cykly jsou občas pojmenovány dost netradičně. Některá jména vymysleli samotní cvičenci, aby si zpříjemnili trénink, některá jsou převzatá z jiných zdrojů.

Většina tréninků byla prováděna ve volné přírodě (měli jsme k dispozici školní hřiště s oválem 200 metrů), některé v tělocvičně se standardním vybavením (ribstole, žíněnky, apod.). Obecně byly využívány poměrně jednoduché pomůcky, s výjimkou přístroje USS5, který popisuji v závěrečné části této práce.

Na začátku uvádím ještě několik příkladů jednoduchých rozcviček, které jsme používali, když nebylo nutné absolvovat kompletní rozcvičení (např. v teplém počasí).

Věřím, že jednotlivé programy jsou dostatečně jasné a nepotřebují další instruktáž. Pouze několik terminologických vysvětlivek:

- NÁRAMKY jsou zátěže na zápěstí a/nebo kotníky z pevné látky vyplněné kovovými pilinami. My jsme používali závaží dvoukilová, pro ženy a juniory je určitě vhodnější váha nižší.
- Znaky ► a ◄ značí obměnu cviku při jednotlivých cyklech
- BAL nebo BALANCE znamená balanční polštářky (nafukovací kruhové cca 8 – 10 cm vysoké, 40 cm v průměru)
- PLYO je cvik prováděný plyometricky, **tedy tak, že se sval mírně stáhne, následně roztáhne a okamžitě opět výrazně stáhne. Příkladem může být výskok na nízkou lavičku (mírná kontrakce), seskok (roztahení) a okamžitý výskok na vyšší lavici (výrazná kontrakce).**
- DENISA GUMA je pruh tuhé gumy šíře asi 10 cm a délky 1 metr, slouží k tahovým cvikům

ROZCVIČKA I
10 MINUT

S MÍČKY: TĚLOCVIČNA / OVÁL, APOD.

společný program

- běh 200 až 300 m, atletická abeceda (lifting, skipping, předkopy, patu k zadku, jeleny, cval stranou, překroky stranou)
- běh 200 až 300 m, dvojice s míčkem, běh s přehazováním míčku (před tělem, nad hlavou, za tělem, o zem, pod kolenem, s otočením)
- protažení šije
- vše BEZ NÁRAMKŮ

ROZBĚHÁNÍ I
15 MINUT

S NÁRAMKY NA RUKOU: TĚLOCVIČNA / OVÁL, APOD.

společný program

- Atletická abeceda (skipping, lifting, předkopy, paty k zadku, jeleny) – dva ovály celkem, NÁRAMKY
- Běh s vloženým zrychlením a zpomalením / chůze (různé kroky), vždy výrazná práce rukou, celkem 1000 m.
- Protažení šije a ramen

ROZBĚHÁNÍ II
15 MINUT

S NÁRAMKY NA RUKOU: VENKU

společný program

- Pomalé rozběhání
- Běh v terénu s využitím přírodních podmínek (schody, po čtyřech do kopce, výstupy, ...)
- Protažení šije a ramen

ROZCVIČKA II
APOD. 10 MINUT

SILLY WALKS: TĚLOCVIČNA / OVÁL, UMĚLÉ HŘIŠTĚ,

společný program

- Atletická abeceda (skipping, lifting, předkopy, paty k zadku, jeleny)
- Pochod s různými kroky, na každý je cca. minuta a půl, dělit na úseky speciálního kroku a volné chůze. Chodí se dokola, popřípadě tam a zpátky.
 - 1: „čapí“ – koleno nahoru, přímo vpřed, došlap z výšky, krátký krok. Paže podél těla, v rytmu zdvihů kolene výrazná práce rameny nahoru a dolů.
 - 2: „odpichovaný“ – podobný čapímu, ale delší krok, krátký odraz propnutím špičky. Paže zároveň soupaž jako do odrazu (pěsti před oči).
 - 3: „sumo“ – „rozšlápnout“ zevnitř nahoru a do strany, chodidlo vysoko, střídat vpravo a vlevo. Paže zároveň široký kruh zevnitř ven.
 - 4: „překážkářský“ - vnějším obloukem koleno a chodidlo co nejvýše (překračování vysoké překážky). Paže zároveň v rytmu široký kruh zvenčí dovnitř.
 - 5: „mimický“ – nezvedat příliš kolena, při došlapu potáhnout nohu zpět („moonwalk“ - možno až couvat). Paže pracují podobně jako při běhu, ale pevná ramena, ohýbají se v lokti (jako při posilování bicepsu) plus zavínout zápěstí.
 - 6: „chodecký“ – výrazně pracovat v kyčlích, krátké kroky klást skoro přes sebe („catwalk“ na molu). Paže intenzivně pracují celé (v ramenou) jako při běhu nebo závodní chůzi.
 - 7: „zakopávaný“ – při každém kroku zakopnout patu až k zadku, pak krátký krok. Paže podél těla, v rytmu zakopnutí paty výrazné zatažení ramen vzad.

8: „curlingový“ – výkrok do slajdu, zapérování ve slajdu. Zároveň ruka křížem proti noze trčením vpřed (jako při skutečném slajdu).

- Protážení šije a ramen

**týmový společný trénink - 24 minut zátěž, 1 minuta odpočinek, až 6 TRÉNUJÍCÍCH *
NÁRAMKY NA PRVNÍCH 6 SÉRIÍ**

0:30	25s cvik / 5s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 1, náramky
1:00	25s cvik / 5s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 2, náramky
1:30	25s cvik / 5s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 3, náramky
2:00	25s cvik / 5s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 4, náramky
2:30	25s cvik / 5s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 5, náramky
3:00	25s cvik / 5s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 6, náramky
6	Stejně jako první 3 minuty (vystřídá se 6 hráčů) – Z OPAČNÉ STRANY, náramky	
9	Stejně jako první 3 minuty (vystřídá se 6 hráčů) – Z PŮVODNÍ STRANY, náramky	
12	Stejně jako první 3 minuty (vystřídá se 6 hráčů) – Z OPAČNÉ STRANY, náramky	
15	Stejně jako první 3 minuty (vystřídá se 6 hráčů) – Z PŮVODNÍ STRANY, náramky	
18	Stejně jako první 3 minuty (vystřídá se 6 hráčů) – Z OPAČNÉ STRANY, náramky	
21	Stejně jako první 3 minuty (vystřídá se 6 hráčů) – Z PŮVODNÍ STRANY, ODLOŽIT náramky	
24	Stejně jako první 3 minuty (vystřídá se 6 hráčů) – Z OPAČNÉ STRANY, ODLOŽIT náramky	
25	1 minuta pauza, napít, vydýchat, KONEC	

* POKUD 5 NEBO 6 HRÁČŮ: PO DOMETENÍ VŽDY DŘEP A BĚH CCA 30 VTEŘIN (KOLEČKO)

**týmový společný trénink - 36 minut zátěž, 4 minuty odpočinek, až 6 TRÉNUJÍCÍCH *
NÁRAMKY NA PRVNÍCH 2x4 SÉRIÍ**

0:30	20s cvik / 10s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 1, náramky
1:00	20s cvik / 10s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 2, náramky
1:30	20s cvik / 10s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 3, náramky
2:00	20s cvik / 10s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 4, náramky
2:30	20s cvik / 10s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 5, náramky
3:00	20s cvik / 10s výměna	Intenzivní metení na USS5 – HRÁČ 6, náramky
6	Stejně jako první 3 minuty (vystřídá se 5 hráčů) – Z OPAČNÉ STRANY, náramky	
9	Stejně jako první 3 minuty (vystřídá se 5 hráčů) – Z PŮVODNÍ STRANY, náramky	
12	Stejně jako první 3 minuty (vystřídá se 6 hráčů) – Z OPAČNÉ STRANY, náramky	

+	<i>V poslední sérii každý hráč okamžitě jakmile skončí metení, vyběhne na 250 m běhu s náramky; průběh metení by se tím neměl vůbec přerušit. Jak hráči dobíhají, zase se zapojují do metení.</i>
24	Stejně jako prvních 12 minut včetně výběhu, s náramky
36	Stejně jako prvních 12 minut, bez výběhu, BEZ NÁRAMKŮ
40	4 minuty pauza, napít, vydýchat, KONEC

SUPERCYKLUS SPECIAL 3: KONDIČNÍ TESTY
MINUT

55

společný program - individuální kondiční testy, některé cviky společně	
7	Standardní kliky pánské, měří se počet udělaných v jedné sérii - každý zvlášť
15	Plné leh-sedy, s držením nohou, měří se počet udělaných v jedné sérii - každý zvlášť
25	Dřep v pravém úhlu (kyčle i kolena), s oporou o zed', měří se čas, společně
35	Balanc (polštářky) ve slajdu, rozpažit, 1min., měří se počet doteků pomocné ruky pod dlaněmi
50	Cooperův běh 12 minut, společně
55	5 minuty pauza, napít, vydýchat, KONEC

kruhový trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza, BEZ NÁRAMKŮ

celkem 8 cviků pro páry

zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza

1, 2 P-I	POPRUH S MADLEM	Popruh závěs s madlem, v polovisu čelem k závěsu, přitahování bicipsem <u>podhmatem</u> , BEZ BAL, s přitažením koleno k hrudi, střídat nohy, PLYO!
3, 4 P-II	ČINKA (ČINKY)	Triceps – francouzský tah (činka nad hlavou obouruč), vkleče na BAL, v rytmu cvičení přenášet váhu, PLYO!
5, 6 P-III	NESTANDARD KLIKY DTTO	►5: Nestandard kliky – špičky na lavičce, s klikem PRAVÉ koleno k hrudi ◄6: dtto, ale spolu s klikem vysunout LEVÉ koleno
7, 8 P-IV	GUMICUK	Upažování povýš vestoje na BAL s přišlápnutým gumicukem (obě ruce)
9	1 minuta pauza, vysvětlení změn, napít	
10, 11 P-I	POPRUH S MADLEM	Popruh závěs s madlem, v polovisu čelem k ribstolím přitahování <u>nadhmatem</u> , BEZ BAL, s přitažením koleno k hrudi, lokty tlak vzad, střídat nohy, PLYO!
12, 13 P-II	ČINKA (ČINKY)	Biceps – před tělem obouruč, stoj na BAL, v rytmu cvičení přenášet váhu, PLYO
14, 15 P-III	NESTANDARD KLIKY DTTO	►5: Nestandard kliky – špičky na lavičce, s klikem PRAVÉ koleno k hrudi ◄6: dtto, ale spolu s klikem vysunout LEVÉ koleno
16, 17 P-IV	NAVÍJENÍ	Předpažit, navíjení závaží (cca. 1 kg) vestoje na BAL, střídavě přenášet váhu.
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, přesun k USS5	

kruhový trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza, BEZ NÁRAMKŮ

celkem 8 cviků pro páry

zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza

1, 2 P-I	POPRUH S POUTKY	Popruh závěs s poutky, v polo visu zády k závěsu přitahování předpažováním stranou, bez BAL, PLYO, s přitažením koleno k hrudi, střídat nohy
3, 4 P-II	DENISA GUMA	Denisa guma – roztahování nad hlavou, vestoje na BAL, s roztažením úkrok do strany, střídat nohy, PLYO!
5, 6 P-III	TURECKÝ TAH ČINKA DTTO	►5: Podpor loket-bok-koťník na lavičce, tah PRAVOU do vzpažení se vzporem ◄6: dtto, LEVOU rukou
7, 8 P-IV	KROUŽKY	Upažit, mačkat kroužky oběma rukama vkleče na BAL, střídavě přenášet váhu.
9	1 minuta pauza, vysvětlení změn, napít	
10, 11 P-I	POPRUH S POUTKY	Popruh závěs s poutky, v polo visu zády k závěsu přitahování tahem za hlavou (lokty dopředu, ruce okolo uší), spolu s přitažením koleno k hrudi.
12, 13 P-II	DENISA GUMA	Denisa guma – roztahování před tělem vodorovně, vkleče na BAL, přenášet váhu v rytmu cvičení

14, 15 P-III	TURECKÝ TAH ČINKA DTTO	► 5: Podpor loket-bok-kotník na lavičce, tah PRAVOU do vzpažení se vzporem ◄ 6: dtto, LEVOU rukou
16, 17 P-IV	KROUŽKY	Upažit, mačkat kroužky oběma rukama vestoje na BAL, střídavě unožovat a přenášet váhu.
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat	

kruhový trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza, BEZ NÁRAMKŮ
celkem 8 cviků pro páry
zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza

1, 2 P-I	POPRUH S POUTKY	Popruh závěs s poutky, v polovisu čelem k závěsu přítahování připazováním (k tělu), bez BAL, PLYO, střídat nohy
3, 4 P-II	DENISA GUMA	► 3: Denisa guma – roztahování za zády, PRAVÁ ruka nahoře, vestoje na BAL ◄ 4: dtto, LEVÁ ruka nahoře.
5, 6 P-III	PODTAHOVÁNÍ	► 5: Podpor na klik, klik na PRAVÉ ruce s podtažením LEVÉ co nejdále ◄ 6: dtto, klik na LEVÉ ruce s podtažením PRAVÉ
7, 8 P-IV	MĚKKÉ MÍČKY GE MONEY	Předpažit, hřbety rukou dolů, mačkat míčky oběma rukama, zároveň „chňapat“ zápěstím dolů, vestoje na BAL
9	1 minuta pauza, vysvětlení změn, napít	
10, 11 P-I	POPRUH S POUTKY	Popruh závěs s poutky, v polo visu čelem k závěsu přítahování rozpažením, (k tělu), bez BAL, PLYO, s přitažením unožit („rozbalit se“), střídat nohy
12, 13 P-II	DENISA GUMA	Denisa guma – roztahování před tělem svisle (“krokodýl“), střídat ruku nahoře a dole, vestoje na BAL
14, 15 P-III	KLASICKÉ KLIKY S LAVICÍ	Podpor ležmo na klik, klasické kliky
16, 17 P-IV	MĚKKÉ MÍČKY GE MONEY	Předpažit, hřbety rukou nahoru, mačkat míčky oběma rukama, zároveň „zavinovat“ zápěstím dovnitř celou paži, vestoje na BAL
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, KONEC	

společný trénink - 1 minuta seznámení s cvikem, 15 minut zátěž, 4 min. odpočinek BEZ BALANCE, NÁRAMKY PŘIPRAVIT

1	Vysvětlení: tým (max. 6 hráčů) má těžký medicinbal, velké poleno, apod. Každý hráč má 30 vteřin na to, aby vykoulal medicinbal (poleno) co nejvýše po svahu. Tam přebere další hráč, atd. Pokud je svah krátký, nechá hráč vždy sjet medicinbal dolů a každý hráč tak začíná vždy od začátku. Celkem se každý hráč vystřídá 5 – 6krát, aby celková doba cvičení byla 15 minut. Pokud je hráčů více, možno kombinovat s během jako u Metařů šílenství.
16	Provedení
20	4 minuty pauza, napít, vydýchat, KONEC

kruhový trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza, BEZ NÁRAMKŮ

celkem 8 cviků pro páry

zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza

1, 2 P-I	RIBSTOLE	Vis čelem ven těsně nad zemí, přednosy skrčmo (přitahování kolen k hrudi) snožmo, kolena tlačit k sobě.
3, 4 P-II	ČINKA	Stoj spatný na BAL, předklon, přitahování činky na prsa, lokty tlačit ven.
5, 6 P-III	VÝSTUPY NA LAVIČKU S VÝPONEM	►5: Podpor LEVÝ bok-na lavičce, vytyčit PRAVOU ruku a nohu s výponem ◄6: dtto obráceně (podpor na PRAVÉM boku, akce LEVOU rukou a nohou)
7, 8 P-IV	GUMICUK	Předpažování povýš vestoje na BAL s přišlápnutým gumicukem (obě ruce), PLYO
9	1 minuta pauza, vysvětlení změn, napít	
10, 11 P-I	RIBSTOLE	Vis čelem ven těsně nad zemí, přednosy střídavě skrčmo (přitahování kolen k hrudi), koleno tlačit ven.
12, 13 P-II	ČINKA	Dřep na BAL, tah činky do vzpažení střídavě na prsa - vzhůru - za hlavu - vzhůru - ...
14, 15 P-III	VÝPONY VLEŽE NA BOKU	►14: Stoj čelem k lavici, výstupy PRAVOU nohou, dotáhnout do výponu ◄15: dtto LEVOU nohou
16, 17 P-IV	KLIK STANDARD	Podpor ležmo, klasický klik, lokty tlačit k tělu
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat	

kruhový trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza, BEZ NÁRAMKŮ

celkem 8 cviků pro páry

zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza

1, 2 P-I	POPRUH S POUTKY	Špičky nohou do poutek, „trakař“, po rukou vpřed, až kam to jde, pak zpět
3, 4 P-II	ČINKA	Činku za hlavu, dřepy na BAL.
5, 6 P-III	NESTANDARD KLIKY DTTO	►5: Nestandard kliky - špičky na lavičce, PRAVÁ ruka + LEVÁ noha vzhůru ◄6: dtto, ale křížem opačně: LEVÁ ruka a PRAVÁ noha, NE PLYO
7, 8 P-IV	GUMICUK	Vzpažování zevnitř křížem před tělem, ruce hřbetem nahoru, vestoje na BAL s přišlápnutým gumicukem (obě ruce naráz)
9	1 minuta pauza, vysvětlení změn, napít	
10, 11 P-I	POPRUH S POUTKY	Špičky nohou do poutek, přitahování kolen k hrudi přímo, do stran (střídat)
12, 13 P-II	ČINKA	Činku za hlavu, výkroky na BAL.

14, 15 P-III	NESTANDARD KLIKY DTTO	►5: Nestandard kliky – špičky na lavičce, PRAVÁ ruka + LEVÁ noha vzhůru ◄6: dtto, ale křížem opačně: LEVÁ ruka a PRAVÁ noha, NE PLYO
16, 17 P-IV	GUMICUK	Vzpažování za zády (triceps) vestoje na BAL s přišlápnutým gumicukem (obě ruce naráz)
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, KONEC	

kruhový trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza, BEZ NÁRAMKŮ celkem 8 cviků pro páry zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza		
1, 2 P-I	BEZ BALANCE	► 1: Podpor PRAVÝ loket-bok-kotník, napjatou LEVOU nohu unožit se vzporem ◄ 2: dtto, podpor na LEVÉM lokoti-boku, kotníku, cvičí PRAVÁ noha.
3, 4 P-II	BALANCE	Klek na BAL, smotané náramky přenášet nad hlavou VPRAVO/VLEVO.
5, 6 P-III	BEZ BALANCE	Gumicuk - vzpažování za zády (triceps) vestoje s přišlápnutým gumicukem (obě ruce naráz)
7, 8 P-IV	BALANCE	Dřep na BAL., předpažování s činkou soupaž.
9	1 minuta pauza, vysvětlení změn, napít	
10, 11 P-I	BEZ BALANCE	Pomalý dřep s několika zastávkami po cestě.
12, 13 P-II	BALANCE	► Dřep na BAL, smotané náramky protáčet okolo těla VPRAVO ◄ dtto, změna směru VLEVO.
14, 15 P-III	BEZ BALANCE	Nohy široce rozkročené, gumicuk přišlápnutý oběma nohama, hluboký předklon, ruce tahají gumicuk křížem ven (upažení)
16, 17 P-IV	BALANCE	► Sed na BAL, roztaž. nohy, smotané náramky přenášet dokola za zády VPR. ◄ dtto, změna směru VLEVO
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, KONEC	

Týmový společný trénink – celkem 4 minuty cvičení / 1 minuta pauza, to celé dvakrát, BEZ NÁRAMKŮ. celkem 4 cviky v pravidelném střídání, trenér vyvolává „záda“ a „břicho“, resp. „most“ a „záda“ zostřená verze: S NÁRAMKY		
0:30	BEZ BALANCE	Leh na břicho BEZ BAL, podávání míčku za zády v prohnutí, hlavu vzhůru
1:00	BEZ BALANCE	Leh na zádech, leh-sedy, podávání míčku pod skrčenýma nohama
2:00	jako první minuta	
3:00	jako první minuta	
4:00	jako první minuta	
5	1 minuta pauza, vysvětlení změn, napít	
5:30	BEZ BALANCE	Leh na zádech, BEZ BAL, podávání míčku za zády v mostu a nad hlavou
6:00	BEZ BALANCE	Leh na zádech, leh-sedy, podávání míčku z rukou do sevření nohama
7:00	jako šestá minuta	
8:00	jako šestá minuta	
9:00	jako šestá minuta	

10	1 minuta pauza, napít, vydýchat, KONEC
----	--

μCYKLUS MIX 5:
MINUT

VENKU / TĚLOCVIČNA

10

společný trénink - 1 min seznámení, 8 minut zátěž, 1 minuta odpočinek, 8 min. zátěž, 2 min. odpočinek

BEZ GUMY, BEZ BALANCE, NÁRAMKY PŘIPRAVIT

1	Vysvětlení: Každý cvičí samostatně, má u sebe rozbalené náramky. Všichni na startovní čáře na jedné delší straně hřiště / kratší straně tělocvičny. Na povel si hráč dá na břicho jeden rozbalený náramek a krabím během přežeze přes šířku hřiště. Tam složí náramek a zpět jde ve dřepu. Poté si naloží druhý náramek a opět krabím krokem přežeze na druhou stranu, zpátky žabáky. Pak vyrazí na druhou stranu chůzí po čtyřech, na protější straně si naloží oba náramky a krabím krokem přinese vše zpět. To vše dvakrát.
5	Provedení, krátká pauza, aby všichni doběhli
9	Provedení podruhé – možná se trochu protáhne, podle zdatnosti cvičenců.
10	1 minuta pauza, napít, vydýchat, KONEC

kruhový trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza
NÁRAMKY NA RUCE, GUMA ZAVAŘOVAČKA PŘES KOTNÍKY, celkem 8 cviků pro páry
zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza

1, 2 P-I	GUMA (bez BAL)	▶1: Kop VPŘED napjatou PRAVOU nohou přes gumu, paže výrazně KŘÍŽEM ◀2: dtto, LEVOU nohou
3, 4 P-II	GUMA + BALANCE	▶3: Úkrok VPRAVO napj. PRAVOU nohou přes gumu, paže NA PRSA □ VZPAŽ ◀4: dtto, LEVOU nohou
5, 6 P-III	GUMA (bez BAL)	▶5: Kop VPŘED napjatou PRAVOU nohou přes gumu, paže „BODENSCHRITT“ ◀6: dtto, LEVOU nohou
7, 8 P-IV	GUMA + BALANCE	▶7: Přišlápnot gumu, PRAVÉ koleno vzhůru přes gumu, paže „BICEPS“ ◀8: dtto, LEVÉ koleno
9	1 minuta pauza, napít, vysvětlení změn: posun o post, takže co bylo bez balance, je s, a naopak	
10, 11 P-I	GUMA + BALANCE	▶1: Kop VPŘED napjatou PRAVOU nohou přes gumu, paže výrazně KŘÍŽEM ◀2: dtto, LEVOU nohou
12, 13 P-II	GUMA (bez BAL)	▶3: Úkrok VPRAVO napj. PRAVOU nohou přes gumu, paže NA PRSA □ VZPAŽ ◀4: dtto, LEVOU nohou
14, 15 P-III	GUMA + BALANCE	▶5: Kop VPŘED napjatou PRAVOU nohou přes gumu, paže „BODENSCHRITT“ ◀6: dtto, LEVOU nohou
16, 17 P-IV	GUMA (bez BAL)	▶7: Přišlápnot gumu, PRAVÉ koleno vzhůru přes gumu, paže „BICEPS“ ◀8: dtto, LEVÉ koleno
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat	

kruhový trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza
NÁRAMKY NA RUCE, celkem 8 cviků pro páry
zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza

1, 2 P-I	BEZ BALANCE	▶1: Výkrok VPŘED PRAVOU nohou, paže NA PRSA □ UPAŽIT (dlaně nahoru) ◀2: dtto, LEVOU nohou
3, 4 P-II	BALANCE	▶3: Hluboký úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže obloukem PŘIPAŽ □ VZPAŽ ◀4: dtto, LEVOU nohou
5, 6 P-III	BEZ BALANCE	▶5: Výkrok „DO SLAJDU“ PRAVOU nohou, paže PŘIPAŽIT □ ZA HLAVU ◀6: dtto, LEVOU nohou
7, 8 P-IV	BALANCE	▶7: Hluboký úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže NA PRSA □ PŘEDPAŽ ◀8: dtto, LEVOU nohou

9	1 minuta pauza, napít, vysvětlení změn: posun o post, takže co bylo bez balance, je s, a naopak	
10, 11 P-I	BALANCE	▶1: Výkrok VPŘED PRAVOU nohou, paže NA PRSA □ UPAŽIT (dlaně nahoru) ◀2: dtto, LEVOU nohou
12, 13 P-II	BEZ BALANCE	▶3: Hluboký úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže obloukem PŘIPAŽ □ VZPAŽ ◀4: dtto, LEVOU nohou
14, 15 P-III	BALANCE	▶5: Výkrok „DO SLAJDU“ PRAVOU nohou, paže PŘIPAŽIT □ ZA HLAVU ◀6: dtto, LEVOU nohou
16, 17 P-IV	BEZ BALANCE	▶7: Hluboký úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže NA PRSA □ PŘEDPAŽ ◀8: dtto, LEVOU nohou
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, přejít k USS5	

μCYKLUS NOHY 3:
MINUT

VENKU / TĚLOCVIČNA

10

BĚH 8 minut s NĀRAMKY NA NOHOU

- dokola, popř. najít nějaký účel (závod, doplnit házením nebo přenášením míče, apod.)
- střídat běh a chůzi, různé kroky: kolena nahoru, výkroky, sumo krok, překážkový, poskoky, ...
- 2 minuty pauza na vydýchání, vytřepání, napití

CYKLUS NOHY 4:
20 MINUT

DENISINA DISKOTÉKA I, VENKU / TĚLOCVIČNA

společný trénink pro jednotlivce, vždy 30 vteřin cvik = intenzivní zátěž, pauza po 8 minutách, pak další série 16 cviků.

CVIKY ZAČÍNÁJÍ SPATNÝM STOJEM NA BALANCE (SUDÉ POSTY) NEBO BEZ (LICHÉ), NĀRAMKY NA ZĀPĚSTĪCH, VE DRUHĚ POLOVINĚ PROHODIT POSTY - KDO BYL BEZ BALANCE, JE NYNĪ S, A NAOPAK.

0:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Výkrok VPŘED PRAVOU nohou, paže NA PRSA □ UPAŽIT (dlaně nahoru)
1:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, výkrok LEVOU nohou
1:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Výkrok VPŘED PRAVOU nohou, paže PŘIPAŽIT □ UPAŽIT (hřbety nahoru)
2:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, výkrok LEVOU nohou
2:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Výkrok VPŘED PRAVOU nohou, paže KŘIDĚLKA □ VZPAŽIT
3:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, výkrok LEVOU nohou
3:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Výkrok VPŘED PRAVOU nohou, paže BICEPS PŘED TĚLEM
4:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, výkrok LEVOU nohou
4:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže NA PRSA □ UPAŽIT (dlaně nahoru)
5:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, úkrok VLEVO LEVOU nohou
5:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže PŘIPAŽIT □ UPAŽIT (hřbety nahoru)
6:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, úkrok VLEVO LEVOU nohou
6:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže KŘIDĚLKA □ VZPAŽIT
7:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, úkrok VLEVO LEVOU nohou
7:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže BICEPS PŘED TĚLEM
8:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, úkrok VLEVO LEVOU nohou
9	1 minuta pauza, napít, přesun o post, takže co bylo bez balance, je s, a naopak, OPAKOVAT	

... až do 20 minut □

... od začátku □

9:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Výkrok VPŘED PRAVOU nohou, paže NA PRSA □ UPAŽIT (dlaně nahoru)
10:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, výkrok LEVOU nohou
10:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Výkrok VPŘED PRAVOU nohou, paže PŘIPAŽIT □ UPAŽIT (hřbety nahoru)
11:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, výkrok LEVOU nohou

11:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Výkrok VPŘED PRAVOU nohou, paže KŘIDÉLKA □ VZPAŽIT
12:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, výkrok LEVOU nohou
12:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Výkrok VPŘED PRAVOU nohou, paže BICEPS PŘED TĚLEM
13:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, výkrok LEVOU nohou
13:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže NA PRSA □ UPAŽIT (dlaně nahoru)
14:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, úkrok VLEVO LEVOU nohou
14:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže PŘIPAŽIT □ UPAŽIT (hřbety nahoru)
15:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, úkrok VLEVO LEVOU nohou
15:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže KŘIDÉLKA □ VZPAŽIT
16:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, úkrok VLEVO LEVOU nohou
16:30	BALANCE / BEZ BAL.	► Úkrok VPRAVO PRAVOU nohou, paže BICEPS PŘED TĚLEM
17:00	BALANCE / BEZ BAL.	◄ dtto, úkrok VLEVO LEVOU nohou
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, KONEC	

SUPERCYKLUS NOHY 5: VENKU
PŮL DNE

VÝJEZD NA KOLE PODLE AD-HOC VÝBĚRU

SUPERCYKLUS NOHY 6: VENKU
CELÝ DEN

VÝJEZD NA KOLE PODLE AD-HOC VÝBĚRU

CYKLUS NOHY 7:
20 MINUT

DENISINA DISKOTÉKA II, VENKU / TĚLOCVIČNA

společný trénink pro jednotlivce, vždy 30 vteřin cvik = intenzivní zátěž, pauza po 8 minutách, pak další série 16 cviků.
CVIKY ZAČÍNÁJÍ SPATNÝM STOJEM NA BALANCE (SUDÉ POSTY) NEBO BEZ (LICHÉ), NĀRAMKY NA ZĀPĚSTĪCH,
VE DRUHĚ POLOVINĚ PROHODIT POSTY - KDO BYL BEZ BALANCE, JE NYNĪ S, A NAOPAK.

0:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže NA PRSA □UPAŽIT, zároveň střídavě výkroky PRAVOU/LEVOU
1:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě úkroky PRAVOU/LEVOU nohou
1:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže dtto, zároveň střídavě výkroky VPRAVO/VLEVO s vytočením těla
2:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě koleno k hrudi PRAVÉ/LEVÉ
2:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže PŘIPAŽIT/VZPAŽIT stranou, zároveň střídavě výkroky PRAVOU/LEVOU
3:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě úkroky PRAVOU/LEVOU nohou
3:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže dtto, zároveň střídavě výkroky VPRAVO/VLEVO s vytočením těla
4:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě koleno k hrudi PRAVÉ/LEVÉ
4:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže ENERGICKY BODENSCHRITT, zároveň stříd. výkroky PRAVOU/LEVOU
5:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě úkroky PRAVOU/LEVOU nohou
5:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže dtto, zároveň střídavě výkroky VPRAVO/VLEVO s vytočením těla
6:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě koleno k hrudi PRAVÉ/LEVÉ
6:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže BICEPS PŘED TĚLEM, zároveň střídavě výkroky PRAVOU/LEVOU
7:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě úkroky PRAVOU/LEVOU nohou
7:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže dtto, zároveň střídavě výkroky VPRAVO/VLEVO s vytočením těla
8:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě koleno k hrudi PRAVÉ/LEVÉ
9	1 minuta pauza, napít, přesun o post, takže co bylo bez balance, je s, a naopak, OPAKOVAT	

... až do 20 minut □

... od začátku □

9:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže NA PRSA □UPAŽIT, zároveň střídavě výkroky PRAVOU/LEVOU
10:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě úkroky PRAVOU/LEVOU nohou
10:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže dtto, zároveň střídavě výkroky VPRAVO/VLEVO s vytočením těla
11:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě koleno k hrudi PRAVÉ/LEVÉ

11:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže PŘIPAŽIT/VZPAŽIT stranou, zároveň střídavě výkroky PRAVOU/LEVOU
12:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě úkroky PRAVOU/LEVOU nohou
12:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže dtto, zároveň střídavě výkroky VPRAVO/VLEVO s vytočením těla
13:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě koleno k hrudi PRAVÉ/LEVÉ
13:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže ENERGICKY BODENSCHRITT, zároveň stříd. výkroky PRAVOU/LEVOU
14:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě úkroky PRAVOU/LEVOU nohou
14:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže dtto, zároveň střídavě výkroky VPRAVO/VLEVO s vytočením těla
15:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě koleno k hrudi PRAVÉ/LEVÉ
15:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže BICEPS PŘED TĚLEM, zároveň střídavě výkroky PRAVOU/LEVOU
16:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě úkroky PRAVOU/LEVOU nohou
16:30	BALANCE / BEZ BAL.	▶ paže dtto, zároveň střídavě výkroky VPRAVO/VLEVO s vytočením těla
17:00	BALANCE / BEZ BAL.	◀ paže dtto, zároveň střídavě koleno k hrudi PRAVÉ/LEVÉ
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, KONEC	

**SUPERCYKLUS NOHY 8: PENTADUATLON
30 MINUT**

společný trénink – non-stop střídání běhu a jízdy na kole, celkem 5 sérií (1x kolo + 1x běh)	
3	Výjezd na kole zhruba 500 až 800 metrů, lehčí terén.
5	Odloží kolo, běh cca 200 až 300 metrů
10	Opakovat – jako prvních 5 minut – série II
15	Opakovat – jako prvních 5 minut – série III
20	Opakovat – jako prvních 5 minut – série IV
25	Opakovat – jako prvních 5 minut – série V
30	5 minut pauza, napít, vydýchat, počkat na poražené, KONEC

CYKLUS NOHY 9:
20 MINUT

DŘEPY, TĚLOCVIČNA

kruhový trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza NÁRAMKY NA RUCI, BEZ GUMY ZAVAŘOVAČKY, celkem 8 cviků pro páry zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza		
1, 2 P-I	DŘEP ZÁKL. VERZE BALANCE	Postoj na BAL., pomalý dřep do 90° v kolenou a zpět, ruce s náramky v předpažení.
3, 4 P-II	DŘEP NA 1 NOZE, BEZ BALANCE	Stoj na jedné noze, druhá špičkou na lavičce, dřep na stejné noze až (ideálně) do 90° v kolenu, zpět. Ruce s náramky za hlavu.
5, 6 P-III	DŘEP INVERZNÍ BALANCE	Hluboký dřep na BAL. („na patách“), pomalý zdvih do 90° v kolenou a zpět, ruce s náramky v předpažení.
7, 8 P-IV	DŘEPY SUMO BEZ BALANCE	Široký postoj (2x širší ramen), pomalé dřepy do 90° v kolenou a zpět, ruce „box“.
9	1 minuta pauza, napít, vysvětlení změn: posun o post, takže co bylo bez balance, je s, a naopak	
10, 11 P-I	DŘEP ZÁKL. VÝDRŽ BALANCE	Postoj na BAL., pomalý dřep do 90° v kolenou, 3-5 VTEŘIN VÝDRŽ a zpět, ruce s náramky v předpažení.
12, 13 P-II	DŘEP NA 1 N, VÝDRŽ, BEZ BALANCE	Stoj na jedné noze, druhá špičkou na lavičce, dřep na stejné noze až (ideálně) do 90° v kolenu, 3-5 VTEŘIN VÝDRŽ a zpět. Ruce s náramky za hlavu.
14, 15 P-III	DŘEP INV., VÝDRŽ, BALANCE	Hluboký dřep na BAL. („na patách“), pomalý zdvih do 90° v kolenou, 3-5 VT. VÝDRŽ a zpět, ruce s náramky v předpažení.
16, 17 P-IV	DŘEPY SUMO VÝDRŽ BEZ BALANCE	Široký postoj (2x širší ramen), pomalé dřepy do 90° v kolenou, 3-5 VTEŘIN VÝDRŽ a zpět, ruce „box“.
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, přejít k USS5	

CYKLUS NOHY 10:
MINUT

VENKU / TĚLOCVIČNA

20

kruhový trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza NÁRAMKY ROZMOTANÉ JAKO ZÁVAŽÍ, celkem 8 cviků pro páry zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza		
1, 2 P-I	ZDVIH PÁNVE BALANCE	Leh na zádech, nohy 90° v kolenou, pod chodidly BAL. Náramky položené na břicho, ruce podél těla. Zdvih pánve, 3-5 VTEŘIN VÝDRŽ a zpět, nepokládat.
3, 4 P-II	Výstupy na lavičku	levou, závaží za hlavou pravou, dtto
5, 6 P-III	DŘEP INVERZNÍ BALANCE	Hluboký dřep na BAL. („na patách“), pomalý zdvih do 90° v kolenou a zpět, ruce s náramky v předpažení.
7, 8 P-IV	DŘEPY SUMO BEZ BALANCE	Široký postoj (2x širší ramen), pomalé dřepy do 90° v kolenou a zpět, ruce „box“.
9	1 minuta pauza, napít, vysvětlení změn: posun o post, takže co bylo bez balance, je s, a naopak	
10, 11 P-I	ZDVIH PÁNVE 1 NOHA, BALANCE	Leh na zádech, nohy 90° v kol., pod chodidly BAL. Náramky na břicho, ruce podél těla. Zdvih pánve na 1 noze, druhou propnout, 3-5 VTEŘIN VÝDRŽ, zpět.

12, 13 P-II	Výstupy na lavičku s výponem	levou, závaží v každé ruce, ruce pomáhají pohybu pravou, dtto.
14, 15 P-III	DŘEP INV., VÝDRŽ, BALANCE	Hluboký dřep na BAL. („na patách“), pomalý zdvih do 90° v kolenou, 3-5 VT. VÝDRŽ a zpět, ruce s náramky v předpažení.
16, 17 P-IV	DŘEPY SUMO VÝDRŽ BEZ BALANCE	Široký postoj (2x šíře ramen), pomalé dřepy do 90° v kolenou, 3-5 VTEŘIN VÝDRŽ a zpět, ruce „box“.
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, přejít k USS5	

společný trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza, BALANCE na sudých postech
NÁRAMKY NA RUCE, BEZ GUMY ZAVAŘOVAČKY, celkem 8 cviků pro páry
zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza

1, 2	BALANCE	Podpor na loktech na zádech, zadek na BAL, přitahování nohou k hrudi přímo a zpět, volně, výdrž nad zemí
3, 4	BEZ BALANCE	Podpor na loktech jako v min.cv., přitahování nohou k hrudi přímo a zpět, zároveň ruce s náramky do sbalení.
5, 6	BALANCE	Podpor na loktech na zádech, zadek na BAL, přitahování nohou k hrudi, zpět do stran PRAVÁ/LEVÁ, bez vytáčení, výdrž nad zemí,
7, 8	BEZ BALANCE	Podpor na loktech jako v min.cv., přitahování nohou k hrudi, zpět do stran PRAVÁ/LEVÁ, bez vytáčení, výdrž nad zemí, zároveň ruce s náramky do sbalení.
9	1 minuta pauza, napít, vysvětlení změn: posun o post, takže co bylo bez balance, je s, a naopak	
10, 11	BALANCE	Podpor na loktech na zádech, zadek na BAL, hmitání napjatýma nohama VPRAVO/VLEVO
12, 13	BEZ BALANCE	Podpor na loktech na zádech, hmitání napjatýma nohama NAHORU/DOLŮ
14, 15	BALANCE	Podpor na loktech na zádech, zadek na BAL, přitahování nohou k hrudi, zpět do stran PRAVÁ/LEVÁ, bez vytáčení, výdrž nad zemí,
16, 17	BEZ BALANCE	Podpor na loktech jako v min.cv., přitahování nohou k hrudi, zpět do stran PRAVÁ/LEVÁ, bez vytáčení, výdrž nad zemí, zároveň ruce s náramky do sbalení.
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, přejít k USS5	

společný trénink - vždy 1+1 minuta cvik: 35s intenzivní zátěž, 25s pauza
NÁRAMKY NA RUCE, BEZ GUMY ZAVAŘOVAČKY, celkem 8 cviků pro páry
zostřená verze: 40s zátěž / 20s pauza

1, 2	BEZ BALANCE	Přenášení váhy – široce rozkročit, předklon, lokty tlačit dolů, PRAVÁ/LEVÁ strana střídavě, volně, výdrž vždy „nad nohou“.
3, 4	BEZ BALANCE	Leh na na břicho, podpor na špičkách a loktech, výdrž celou dobu 40 vteřin.
5, 6	BEZ BALANCE	Leh na břicho BEZ BAL, podávání míčku za zády v prohnutí, hlavu vzhůru
7, 8	BEZ BALANCE	Leh na zádech, rozpažit, BEZ BAL, metronomy, volně, výdrže nad zemí.
9	1 minuta pauza, napít, vysvětlení změn: posun o post, takže co bylo bez balance, je s, a naopak	
10, 11	BEZ BALANCE	Leh na zádech BEZ BAL, pomalé dlouhé leh-sedy, výdrž v 45°úhlu těla
12, 13	BEZ BALANCE	Most – leh na zádech, vzpor na temenu a chodidlech (pokrčené nohy), výdrž.

14, 15	BEZ BALANCE	► Leh na zádech BEZ BAL, rozpažit, PRAVOU napjatou nohu ZVEDNOUT – PŘEKLOPIT VLEVO – ZVEDNOUT – POLOŽIT, volně, ideálně nepokládat.
16, 17	BEZ BALANCE	◄ Leh na zádech BEZ BAL, rozpažit, LEVOU napjatou nohu ZVEDNOUT – PŘEKLOPIT VPRAVO – ZVEDNOUT – POLOŽIT, volně, ideálně nepokládat.
20	3 minuty pauza, napít, vydýchat, přejít k USS5	

μCYKLUS BŘICHO 3:
10 MINUT

TĚLOCVIČNA / VENKU

KRABÍ FOTBAL 8 minut s NÁRAMKY NA NOHOU

- branky, měkký míč (bez odskoku)

- 2 minuty pauza na vydýchání, vytřepání, napítí

Strečink na závěr

Strečink, popřípadě jiná forma „cool-down“ procesu po tréninkové nebo i zápasové zátěži, se může někomu zdát jako „vymoženost poslední doby“, ale s jeho podstatou je možné se setkat v podstatě stále, bez ohledu na sport nebo stáří sportovců. Tělo (ale i hlava!), které bylo po určitou dobu nuceno vykonávat náročnou činnost, se potřebuje dostat do stavu co nejbližšího normálnímu provozu, bez extrémní zátěže, ale také bez chyb lemujících každodenní aktivity. To si nepochybně vyžaduje čas, který je možné samozřejmě využít zcela intuitivně např. zcela pasivním odpočinkem, „válením se“, apod. (Ostatně např. i úprk rekreačních fotbalistů po dvouhodinovém čutání do hospody je do značné míry motivován touhou po relaxaci po výkonu, ač se to jejich partnerkám obvykle obtížně vysvětluje. Spravedlivě lze takto ovšem obhájit pouze první hodinu v restauračním zařízení lemovanou maximálně dvěma nízkostupňovými pivy.)

Cílevědomý strečink má ovšem fungovat daleko lépe a účelněji, a to přinejmenším z následujících důvodů:

- zaměřuje se na všechny svaly, které byly aktivní při výkonu, ideálně na celou fyzickou výbavu sportovce. Představa, že „ruce jsem tentokrát neposiloval, tak je můžu při strečinku vynechat“ je správná jen částečně. Tělo funguje jako celek a mělo by s ním tak být zacházeno, Jestliže jsem při tréninku pouze šlapal na rotopedu, asi budu věnovat maximum péče svalům nohou, ale ani ostatní svalstvo by nemělo být zcela opomenuto. (Ponechávám stranou úvahu, zda je ideálním tréninkem pouze šlpání na rotopedu.)
- zkracuje dobu nutnou k relaxaci, tedy je maximálně efektivní. (Ne vždy je možné sedět hodinu po tréninku v hospodě.)
- pracuje se svaly tak, že je sice zklidňuje, ale zároveň v nich fixuje nově trénované postupy, návyky a dovednosti. Právě proto, že jde o standardní postup, tělo není nuceno k tomu, aby trénink „opustilo“, ale (ač to možná zní divně) pohodlně a přirozeně z něj vystoupilo – a bylo schopné se těšit na opětovné uvedení do stavu zvýšené aktivity rozcvičkou.

Je ideální, když strečink má na starosti jedna osoba v týmu, která tak získá svých „několik minut slávy“ a nezpochybnitelnou funkci. Nabízí se samozřejmě hráči front-endu nebo obvyklý náhradník, kteří nejsou při hře tolik vidět.

Ve shodě s výše uvedeným jsme v Savoně 5 vyvinuli strečinkové schéma uvedené níže. **I když je u sportovců občas problém strečink po tréninku a především po zápase prosadit (emoce velí hráčům spíše se věnovat diskusím než individuální péči o tělo), podařilo se toto schéma jako automatický závěr každé fyzické aktivity docela dobře prosadit. Je otázkou, zda hráči skutečně pochopili význam strečinku pro prevenci zranění, zachování fyzického i duševního rytmu výkonnosti a spolu s tím i stabilitu celkového sportovního rozvoje, nebo prostě „jen“ plnili trenérové pokyny. Každopádně podle mého názoru fungoval strečink v rámci curlingových zvyklostí té doby u nás nadstandardně. Nyní už jsou různé formy protahování a uvolňování po trénincích a zápasech daleko obvyklejší.**

STREČINK

Strečink je protažení **bez švihu**.

Nechodte přes bolest – pokud by některý cvik opravdu bolel, je nutno to řešit s fyzioterapeutem, popřípadě i s lékařem. Při správném provedení mají ale svaly „táhnout“, tedy musíte cítit, že je nutíte k ztažení.

Velmi důležité je **poctivé provedení**. Některé cviky se provádějí nadvakrát – docílíte tím lepšího protažení. Provádějte vždy volně, v podstatě plynule, v krajních polohách cca jednu až dvě vteřiny vydržte v tahu. Jedno opakování tak zabere zhruba 5 až 6 vteřin.

Každý cvik provádějte **25 vteřin** (tedy cvik zopakujete zhruba čtyřikrát až pětkrát) / **5 vteřin** na zklidnění. Znamená to, že vždy provedete cvik. Stále stejné cviky, vždy ve stejném pořadí.

Důležité je i dýchání. Vždy když sval protahujete, vydechujte (ne energicky, spíše volně) a naopak, když sval povolujete, nadechujte. Viz podrobný příklad u prvního cviku a poté zjednodušeně u dalších.

I. TORZE HLAVY (svaly šíje a ramen)

Schéma: Mírný stoj rozkročný (na šíři ramen), ruce založit za hlavou, nedotýkat se hlavy, tlačít lokty dozadu. Střídat otáčení hlavy vlevo a vpravo:

Hlavu postupně pomalu:

- protlačit bradou až na hrudník - pohled dolů / zaklonit - pohled vzhůru
- otočit vpravo nadvakrát
- natočit s pohledem dozadu
- krátce zvednout oči
- dotáhnout s pohledem šikmo dolů
- otočit vlevo nadvakrát (dtto), střídat strany.

Na závěr jedno celé kolečko hlavou po ramenu vpravo a jedno celé vlevo – pomalu, v krajních polohách bez výdržů. Přitom už spustit ruce podél těla.

Dýchání: - začínat nedechnutý
- výdech při předklonu na hrudník (protahujete šíjové svaly)
- nádech při záklonu (uvolňujete je)
- opět nádech při první fázi otočení hlavy (znovu protahujete)
- opět nádech při zvednutí očí (svaly přitom povolujete)
- výdech při dotažení (protahujete)
- a nakonec nádech při finálním povolení, kdy střídáte strany.
Při kolečku po ramenu volně nadechujte po celou dobu.

II. ÚKLONY HLAVY S TAHEM RUKY (svaly šíje a ramen)

Schéma: Mírný stoj rozkročný (na šíři ramen), jedna paže podél těla, druhou položit přes hlavu, chytit hlavu zvenčí („za ucho“).

Hlavu postupně pomalu nadvakrát dotlačit až na rameno:

- natlačit s pohledem ve směru pohybu („za rukou“)
- na okamžik zvednout oči
- pak spolu se sklopením pohledu dotlačit ještě dále.

Střídat úklony na obě strany.

Dýchání: Výdech při první fázi natlačení / nádech při zvednutí očí / výdech při dotažení.

III. TAH RAMEN (svaly ramen a horní části zad)

- Schéma: Mírný stoj rozkročný (na šíři ramen), jedna paže podél těla, druhá křížem přes ni zhruba v lokti nebo těsně nad ním (jakoby založená na prsou).
- Paži postupně pomalu nadvakrát přitlačit co nejtěsněji k hrudníku:
- natlačit s pohledem dolů
 - na okamžik zvednout oči
 - spolu se sklopením pohledu a otočením hlavy do protisměru dotlačit ještě dále.
- Střídat paže.
- Dýchání: Výdech v první fázi natlačení / nádech při zvednutí očí a otočení hlavy / výdech s dotažením.

IV. TORZE PAŽÍ (svaly paží)

- Schéma: Mírný stoj rozkročný (na šíři ramen), obě paže v předpažení, dlaně dolů.
- Obě paže pomalu v předpažení současně kroutíme co nejvíce dovnitř, až budou hřbety rukou proti sobě, případně i dále do krajní polohy.
- Následně otáčíme opět současně ven do původní polohy a dále přes ni až do opačné krajní polohy – vnější hrany dlaní proti sobě.
- Dýchání: Výdech při dotahování do krajní polohy / nádech od krajní polohy do průjezdu původní polohou / při dotahování opět výdech.

V. TAHY PAŽÍ (svaly paží)

- Schéma: Mírný stoj rozkročný (na šíři ramen), jedna paže v předpažení dlaní vzhůru, druhá ji podepírá zespoda na zápěstí.
- Předpaženou paži ohnout pomalu v lokti až do co nejostřejšího úhlu, přitlačit druhou rukou přes zápěstí. Potom přehmátnout na hřbet ruky a ještě zavinout ruku.
- Střídat paže.
- Dýchání: Výdech vždy při dotahování do krajní polohy / nádech při opouštění krajní polohy.

VI. RUCE VZHŮRU (svaly hrudníku a paží)

- Schéma: Mírný stoj rozkročný (na šíři ramen), obě paže upažené a ohnuté v loktech na 90° (společně s hlavou tvoří trojzubec). Paže od ramene k lokti vodorovné. Dlaně směřují vpřed.
- Ruce pomalu silou ohnout v zápěstí, až jsou dlaně vzhůru. Zároveň tlačit bradu na hrudník.
- Ponechat upažení a ohnutí 90° v lokti, předloktí sklopit dolů do polohy svislé, dlaně dozadu. Pomalu silou vtočit ruce v zápěstí dovnitř, dlaně směřují vzhůru, zároveň zaklonit hlavu.
- Dýchání: Výdech při předklonu / nádech při záklonu.

VII. PÁSOVEC VESTOJE (svaly zad a zadní části stehen)

- Schéma:** Úzký stoj (skoro spatný), ruce za hlavou, dotýkají se temene, lokty tlačit vzad. Pomalu postupně předklánět hlavu, pak odvinovat záda až do hlubokého předklonu, ruce tlačí hlavu a s ní i trup co nejvíce do sbalení.
- Na konci pohybu nadvakrát dotáhnout:
- na okamžik zaklonit hlavu a zvednout oči
 - spolu se sklopením očí dotlačit ještě dále.
- Uvolnit, pomalu narovnat.
- Dýchání:** Výdech při sbalení / nádech při zvednutí očí a otočení hlavy / výdech při dotažení / nádech při uvolnění a narovnání.

VIII. ÚKLONY (svaly zad)

- Schéma:** Mírný stoj rozkročný, jedna paže podél těla, druhá zapřená ze strany do krku. Připaženou paži sunout pomalu po vnější straně stehna dolů až do krajnosti.
- Na konci pohybu nadvakrát dotáhnout:
- na okamžik zaklonit hlavu a zvednout oči
 - spolu se sklopením očí dotlačit ještě dále, pomoci si tlakem ruky opřené na krku
- Střídat úklony na obě strany.
- Dýchání:** Výdech při sunutí ruky po stehně / nádech při zvednutí očí a otočení hlavy / výdech při dotažení.

IX. TORZE TRUPU (svaly zad a zadní části stehen, mírně i břicha)

- Schéma:** Mírný stoj rozkročný, ruce za hlavou, dotýkají se temene, lokty tlačit vzad. Pomalu postupně přetáčet celý trup vpravo, chodidla zůstávají celá na zemi, pánev se točí jen málo, aby se paty nezvedly.
- Na konci pohybu nadvakrát dotáhnout:
- na okamžik zaklonit hlavu a zvednout oči
 - spolu se sklopením očí dotlačit ještě dále za pomoci založených rukou
- Střídat otáčení na obě strany.
- Dýchání:** Výdech při první fázi natlačení / nádech při zvednutí očí a otočení hlavy / výdech při dotažení.

X. ZÁKLONY (svaly břicha a hrudníku – mezižeberní)

- Schéma:** Mírný stoj rozkročný (na šíři ramen), jedna paže podél těla přiložená na zadní stranu stehna, druhá založená za hlavou. Připaženou paži sunout pomalu dolů až do krajnosti.
- Na konci pohybu nadvakrát dotáhnout:
- na okamžik zaklonit hlavu a zvednout oči
 - spolu se sklopením očí dotlačit dále, pomoci si tlakem ruky založené za hlavou
- Střídat záklony na obě strany.
- Dýchání:** Výdech při sunutí ruky po stehně / nádech při zvednutí očí a otočení hlavy / výdech při dotažení.

XI. SLABINY (svaly slabin a vnitřní strany stehen, mírně core)

- Schéma: Dřep s široce roztaženými koleny, váha na špičkách. Ruce podél těla.
Obě paže opřít lokty o kolena nohou zevnitř a spojit ruce. Tlakem loktů zevnitř roztahovat pomalu stehna maximálně od sebe.
- Dýchání: Výdech při přítlaku do krajní polohy / nádech při uvolnění.

XII. PLAMENĀK (svaly beder, hýždí, vnější části stehen, částečně holení, core)

- Schéma: Úzký stoj (téměř spatný). Ruce podél těla.
Pravou nohu ohnout v koleni a vytočit kolenem ven tak, že kotník bude před kolenem levé nohy. Levou rukou uchopit nárt pravé nohy a pomalu táhnout vzhůru, pravou rukou přehmátnout na koleno a také tlačit vzhůru. Neohýbat záda – hlavu tlačit vzad.
Střídat obě strany.
- Dýchání: Výdech při přítlaku do krajní polohy / nádech při uvolnění a výměně nohou.

XIII. ZANOŽENÍ (svaly přední strany stehen a holení, core)

- Schéma: Úzký stoj (téměř spatný). Ruce podél těla.
Pravou nohu ohnout v koleni, až se lýtko dotkne zadní strany stehna. Koleno tlačit dozadu. Pravou rukou uchopit ohnutou nohu za nárt a tlačit vzhůru, aby lýtko tlačilo na stehno.
Střídat obě strany.
- Dýchání: Výdech při přítlaku do krajní polohy / nádech při uvolnění a výměně nohou.

XIV. KOZÁČEK (svaly vnější strany stehen a holení, svaly chodidla a nártu, core)

- Schéma: Dřep na špičkách. Pravou nohu unožit..
Pomalou pravou nohu vytočit špičkou vzhůru a nahnout trup co nejvíce k pravé noze, pravou ruku sunout po holení pravé nohy co nejdále.
Držet trup nakloněný a ruku pravé paže co nejdále na noze (na kotníku i dále) a špičku pravé nohy namířit vpřed a vytočit tak, aby se celé chodidlo dotýkalo podlahy.
Střídat obě strany.
- Dýchání: Výdech při přítlaku do každé krajní polohy / nádech při uvolnění a výměně nohou.

Použitá literatura

- 1) PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vydání Praha: Grada publishing, 2010, 160 s.
ISBN 978-80-247-2118-7
- 2) RAMÍK, K. *Strečink*. 1. vydání Praha: Grada publishing, 2010, 80 s.
ISBN 978-80-247-3153-7
- 3) KAPP, U. *Curling*. 1. vydání Muenchen: Stiebner Verlag GmbH, 2006, 128 s.,
ISBN 3-7679-0925-1
- 4) KRIŠTOFIČ, J. *Kondiční trénink*. 1. vydání Praha: Grada publishing, 2007, 196 s.
ISBN 978-80-247-2197-2
- 5) MÜLLER, E., FILIP, L., FIALA, V. *Kulturistika*. 2. vydání Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, vydavatelství ÚV ČSTV, 1966, 164 s.,
ISBN 978-0-9813086-0-9
- 6) MORRIS, J., GEMMEL, D. *Fit to Curl*. 1. vydání Canada: DGMO Book, 2009, 256 s.
ISBN 27-021-66
- 7) SCHOLZ, G. H., BERNARD, C. L. *Between the Sheets*. 1. vydání Canada: Hillsboro Press, 2005, 302 s.
ISBN 1-57736-358-2
- 8) KOLEKTIV AUTORŮ (?) *Didaktika kondičního tréninku, dostupné volně na*
<https://publi.cz/books/149/07.html>,
<https://publi.cz/books/149/08.html>
<https://publi.cz/books/149/09.html>
<https://publi.cz/books/149/10.html>

Poděkování

Mé díky patří především všem členům dnes už bývalého týmu Savona 5, kteří se v něm za dobu 13 let jeho existence vystřídali. Dlouhodobá práce s jedním týmem mi umožnila získat zkušenosti, které bych jinde hledal pouze obtížně. Speciální poděkování dvěma borcům, kteří v něm působili od založení v roce 2005 až do jeho konce v roce 2018 – Michalu Zdenkovi a Vítu Součkovi.

Velice inspirativní pro mě byly postupy a zkušenosti všech, kteří u našeho týmu působili jako trenéři a koučové. Moje díky patří zejména Sune Frederiksenovi, René Küblimu a Marku Vydrovi.

Cítím také jako svoji milou povinnost poděkovat všem curlerům a curlerkám, které jsem po mnoho let potkával nejen v hale na Roztylech. Vše, co jsem viděl a slyšel, mne nutilo přemýšlet a posouvalo mě v mých curlingových aktivitách dále, bez ohledu na to, zda jsem s tím souhlasil nebo ne.

A konečně moje poděkování patří všem mým bývalým spoluhráčům, trenérům a kamarádům ze softbalového světa, především z klubu Meteor Praha, kde jsem strávil svoje aktivní sportovní léta a učil se mimo jiné i základům fyzické přípravy sportovce. Za všechny si dovolím jmenovat svého prvního kouče Jirku Motla, velkého propagátora adekvátní fyzické přípravy. Kdyby to ještě šlo, moc rád bych s ním tuto práci konzultoval.

Příloha 1 – USS5

Každý sport má svoje specifické charakteristiky, kterým musí odpovídat i fyzická příprava. (Nejen) SCHOLZ a BERNARD, 2005 uvádějí jako klíčový fakt, že curler musí rozvíjet kromě obecných dovedností zejména dvě, které se specificky zaměřují na jeho sport – specifickou svalovou pevnost a dynamickou sílu.

Dynamická síla se v curlingu projeví především při metení, které může trvat pět ale také až dvacet pět vteřin. Bioenergetický systém (tj. příslušná část těla sportovce) může být v tomto směru trénován opakovanou krátkodobou zátěží o vysoké intenzitě střídanou periodami odpočinku (zotavení). Jako příklad lze uvést trénink sprinterů, kde desetivteřinový až dvacetivteřinový sprint způsobí ve svalech produkci kyseliny mléčné podobně jako deseti- až dvacetivteřinové intenzivní metení. Přeneseně řečeno, metaři 'sprintují' svými pažemi a rameny.

Někteří curleři trénují metení na linoleu nebo dlaždičkách, kde mají větší odpor než na ledě. Musejí tedy vyvinout větší sílu, ale zároveň dosahují menší frekvence, což je na škodu. Může se to projevit na ledě, kde je metař pomalejší. Trénink rychlé síly vyžaduje spíše menší zátěž než jaká je obvyklá při vlastním výkonu. Sprinteré proto běhají s kopce nebo trénují s pomocí gumicuků, aby dosahovali co nejvyšší frekvence pohybu nohou. Tím se jim ve svalech rozvíjejí především 'rychlá vlákna', která potřebují.

SCHOLZ a BERNARD, 2005 ve své knize *Between the Sheets* mají poměrně nenápadnou poznámku, že „pro curlery je vynikající trénink s pomocí přístroje, který pomáhá sportovcům při rehabilitaci zraněného kolena. Jednoduchou úpravou se z něj může stát simulátor metení, který sportovci pomáhá dosahovat maximální frekvence.“ Přemýšleli jsme, jak tuto poznámku uvést do praxe. Bylo nám jasné, že cílem je co nejvěrnější napodobení pohybu metaře a mobilizace ATP-CP systému střídané s regenerací. Kromě relativně nespécifického posilování svalů paží, ramen, břicha a zad tak lze i velmi specificky trénovat techniku metení mimo led.

Takový přístroj jsme vyvinuli v Savoně 5. Díky invenci našeho tehdejšího hráče Kuby Splavce obdržel název „Ultimate Sweeper Savony 5“ a pod zkratkou USS5 vešel do naší týmové historie. Níže uvádím kompletní informaci o tomto přístroji, kdyby nás někdo chtěl následovat. Jsem přesvědčen, že trénink na něm měl mimořádně pozitivní dopad na schopnost našeho týmu intenzivně a účinně mést.

KONSTRUKCE USS5

Základem je pevná deska, ideálně tak velká, aby na ni mohl cvičenec při nácviku stát oběma nohama. Tento požadavek by vedl k délce asi dva metry, což je ale nepraktické. My jsme zvolili velikost 120 x 60 centimetrů, která ještě umožňuje pohodlné převážení autem a umožňuje cvičenci mít při nácviku aspoň jednu nohu na desce, což ji částečně fixuje.

(Poznámka – i z obr. F je ale patrné, že při nácviku metení je fixace kratší desky problematická: pokud se deska byt nepatrně „cuká“, hráč se soustředí více na to, aby ji udržel na místě, než na vlastní metení, správnou polohu těla, apod. Řešení je velice jednoduché – hráči, kteří se chystají na svoji tréninkovou dávku, nebo vedoucí tréninku, ze stran USS5 přišlápou. Pak je deska dokonale fixována a trénink může probíhat nerušeně.)

Deska musí být pevná a tuhá (nikoli pružná) a povrch její horní plochy musí být maximálně hladký, aby po něm co nejlépe klouzala houba curlingového koštěte. Použili jsme běžnou laminovanou dřevovláknitou (nábytkovou) desku, která dobře splňuje oba požadavky.

Na desce je u jednoho konce umístěno vlastní tréninkové zařízení, které je uchyceno zespoda dvěma šrouby na každé straně desky (viz obr. A). Délka šroubů musí odpovídat síle fixačních lišt (viz níže), v našem případě jde o šrouby délky 8 cm. Podstatné je, aby hlavy šroubů byly pevně uchyceny v desce a kompletně do ní zapuštěny, jinak mohou dělat rýhy na podlaze v tělocvičně, kde je pomůcka většinou využívána. Použili jsme vratové šrouby síly 12 mm.

Šrouby slouží jako čepy, na nichž je uchycena silná guma (používaná např. v expanderech), která zajišťuje přesný pohyb koštěte a tím nácvik metení. Je zpracována jako smyčka délky zhruba 2 metry, která je navlečena přes všechny čtyři šrouby. Způsob navlečení lze různě měnit podle požadovaného odporu resp. přítlaku při metení. (Viz obrázky B, C.) Nastavení se mění podle fyzických parametrů cvičence tak, aby ideálně stimulovalo správné technické provedení pohybu při metení. (Řemínek uprostřed slouží k uchycení koštěte, ale při vhodném navlečení koštěte na gumu není nutný.)

Rovnoběžně s požadovaným pohybem koštěte při metení, tj. při delších stranách desky, jsou na šroubech nasazeny fixační lišty, které nejen znemožňují uvolnění gumy ze šroubů, ale také určují optimální pohyb koštěte a tím napomáhají správné technice cvičení. (Viz obr. D; levá lišta je odmontována, aby byla vidět její konstrukce).

Koště se vsazuje a upevňuje na gumu do středu zařízení tak, aby je guma táhla symetricky na obě strany. (Viz obr. E.) Lze použít v podstatě jakýkoli model koštěte s pevnou hlavou; my používáme zcela běžný typ Performance s laminátovou rukojetí. Pro lepší účinnost zařízení je vhodné zvolit co nejhladší povrch houby na koštěti, protože laminátová deska klade přece jen o něco větší odpor než led. Proto máme houby potaženy co nejhladší syntetickou látkou (jemnozrnným Plastexem), zatímco na ledě se používá o něco hrubší vzorek tkaniny.

Cvičení je pak v podstatě shodné s činností hráče při skutečném metení. (Viz obr. F.) Lišty a guma (pokud je správně nastavena) vymezují pohyb koštěte tak, že:

- a) omezují pohyb koštěte na výhradně předozadní pohyb (řada hráčů zbytečně „lítá“ chaoticky s koštětem různými směry, čímž se efektivita metení razantně snižuje)
- b) dovolí koštěti pouze pohyb v rozsahu 25 až 30 cm, což odpovídá potřebě na ledě (mést širší cestu je zbytečné)
- c) zároveň podporují pohyb koštěte (napnutá guma) a omezují ho (volná guma), takže metař stíhá okamžiky supramaximální rychlosti s překonáváním odporu. (Viz obrázky G a H.)

TRÉNINKOVÉ POSTUPY

Námi používané tréninkové postupy vycházely ze schématu výdeje energie při reálném metení (viz výše). Tedy cca. dvaceti až pětadvacetisekundových intenzivních intervalů zatížení s téměř dostatečným intervalem zotavení (8x až 10x delším).

Metení na USS5 lze zařadit do kruhového tréninku jako specifický cvik pro posilování paží a ramen nebo využít jako samostatné velmi intenzivní cvičení celého týmu. Tuto formu pracovně nazýváme „metařovo šílenství“ a vylepšujeme ji ještě použitím zátěží na zápěstí (2 kg na každé ruce). Klade poměrně vysoké nároky na organizaci cvičení, umožňuje během krátké doby velice intenzivní a efektivní nácvik této specifické činnosti.

Metařovo šílenství – lehká verze.

Tým (4 až 5 hráčů) se shromáždí u pomůcky. Na daný pokyn první hráč (obvykle lead týmu) mete intenzivně po dobu 20 vteřin; následujících 10 vteřin mají hráči na výměnu a mete další. Ideálně se hráči střídají po postech obvyklých ve hře (lead-second-third-skip, popřípadě ještě alternate) a opět dokola. Takový postup je nejsnazší na zapamatování.

Celý tým se tak vystřídá za 120 vteřin (4 hráči). Každý hráč má vždy 20 vteřin „akce“ a zbytek času odpočívá. Na regeneraci tak má zhruba pětinašobek času, po který trvá akce, což je spíše nedostatečné. Lze vložit např. jednu minutu odpočinku po každém cyklu všech hráčů a regeneraci tak prodloužit.

Obtížnost se dávkuje počtem opakování. Obvykle řadíme tento postup do sérií po osmi opakováních, série dvě až tři, pauza mezi sériemi dvě minuty.

Metařovo šílenství – těžká verze.

Princip cvičení je zcela shodný, hráči mají na zápěstích zátěžové náramky. Podle zdatnosti cvičenců lze použít různou váhu, my jsme používali zátěž 2 kg na každou ruku. Hmotnost zátěže každopádně nesmí bránit dynamickému pohybu při metení.

Hráči se opět střídají po postech obvyklých ve hře (lead-second-third-skip, popřípadě ještě alternate) v osmi opakováních v sérii.

V každé sérii mají cvičenci náramky prvních šest opakování, na poslední dvě opakování je odkládají. Je tím dosaženo efektu odlehčení a zvýšení frekvence pohybu a tím rozvoje dynamické síly, která je při této činnosti klíčová.

Další přitěžující pomůcka

Pro zvýšení náročnosti cviku jsme ještě přidávali na koště těsně nad hlavu lehké (100 gramové) prstencové závaží, které se pevně ovinulo okolo násady.

V každé sérii zůstalo osm opakování, kde prvních šest opakování měli metaři náramky, na poslední dvě opakování je odkládali. Kromě toho první čtyři série byla na násadě dodatečná prstencová zátěž. Je tak dosaženo dvojího postupného efektu odlehčení.

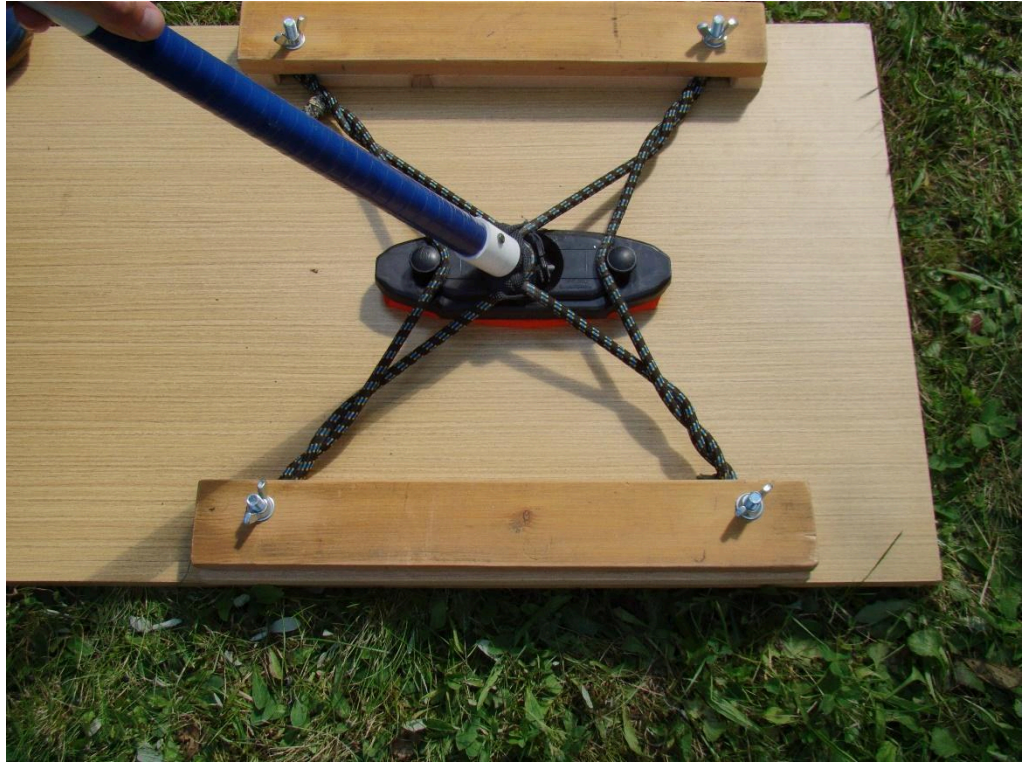
OBR. A:



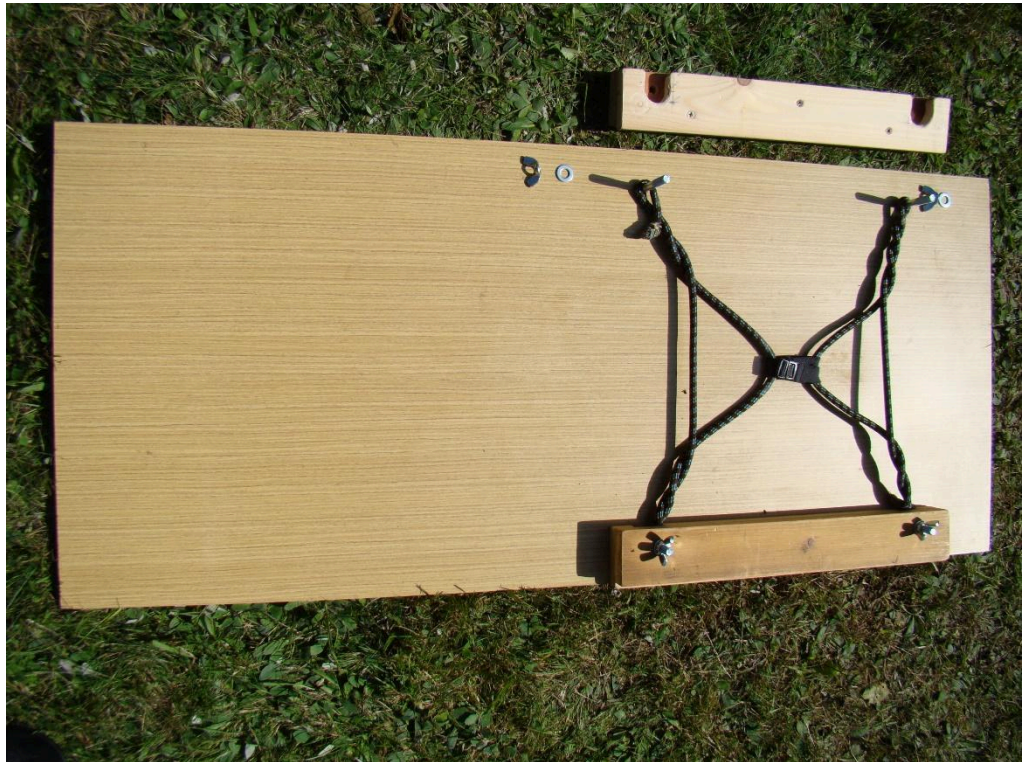
OBR. B:



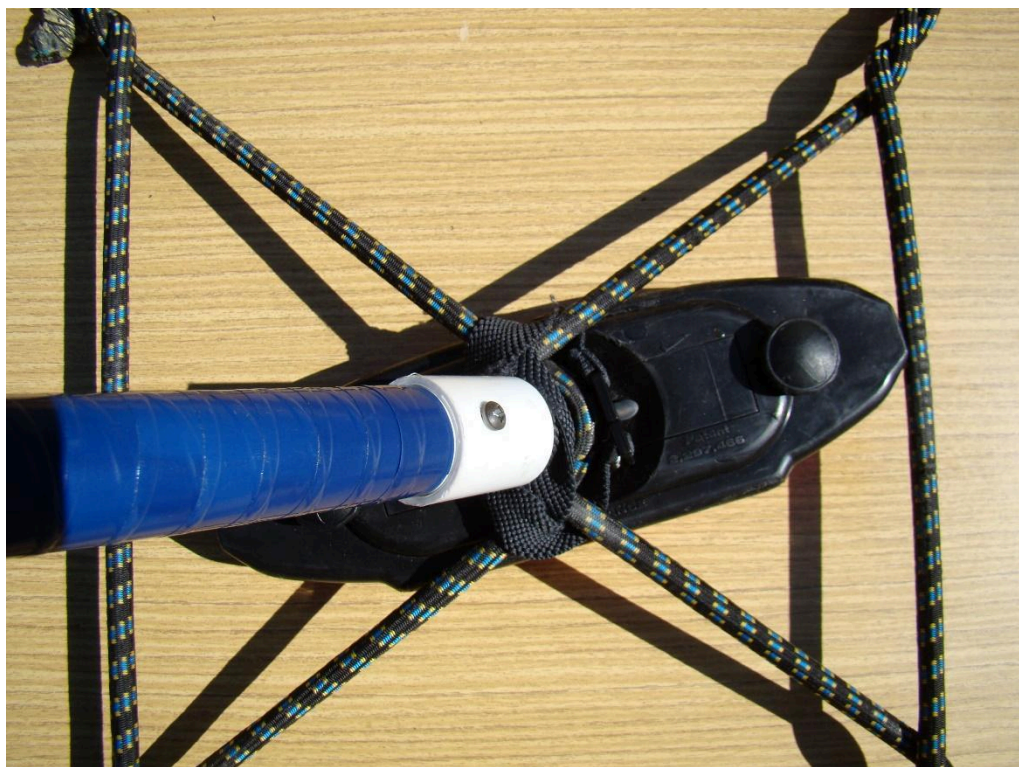
OBR. C:



OBR. D:



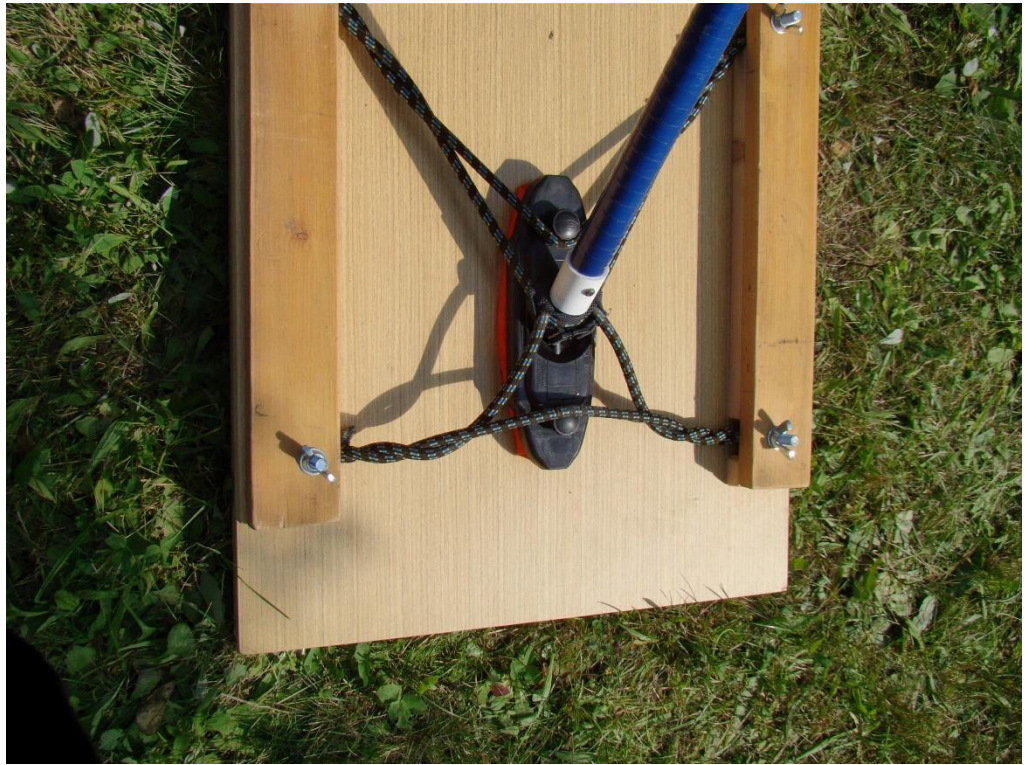
OBR. E:



OBR. F:



OBR. G:



OBR. H:

