

Poznámky k běžecké abecedě (Jan Havlíček)

K čemu nám běžecká abeceda slouží?

- abychom se rozcvičili
- abychom byli rychlejší

Rozcvičení

Cílem je aktivace a mobilizace pohybového aparátu. Zařazujeme většinou po rozklusání, před rovinkami. Doba cvičení zhruba 5–10 min. Vhodné je zapojit co nejvíc částí těla a měnit směry pohybu. Nezapomínat zařadit základní cviky běžecké abecedy kvůli zautomatizování správných pohybů. K jejich zapracování do běžeckého kroku pak dochází i při následujících rovinkách. V této podobě abecedu provádíme pokud možno na začátku každého tréninku (výjimkou, nikoli nutnou, mohou být např. některé regenerační klusy nebo dlouhé běhy).

Zrychlení

Hlavním cílem je zlepšení běžecké techniky, ale při dostatečné intenzitě a době trvání se jedná i o velmi dobré aerobní cvičení. Můžeme zařadit jako kratší blok před vlastním běžeckým tréninkem (10–20 min) nebo jako samostatnou tréninkovou jednotku, často v kombinaci s rovinkami, běžeckým posilováním, překážkářskou abecedou apod. (běžecký cirkus).

Jak to funguje? Jakým způsobem ke zrychlení a zlepšení běžecké techniky prostřednictvím abecedy dochází?

- Abeceda jako izolované prvky běžeckého kroku. Většinou v přehnané podobě, aby došlo k jejich zapracování a zautomatizování. Jak by řekl Thomas Bernhard: „Chceme-li něco pochopit, musíme přehánět.“ Spolu s tím jde ruku v ruce snaha o zjednodušení a zredukování na základní principy (viz níže Obecné poznámky k provádění běžecké abecedy).
- Budování a posilování nervosvalového systému. Ze stejného důvodu mají i pro vytrvalce smysl krátké sprinty maximální rychlostí, např. 40 m do kopce naplno, 50 m letmo apod. (s dostatečně dlouhými pauzami, cca 3 min, aby se obnovil ATP-CP systém a bylo možné jít další úsek opět naplno).
- Abeceda jako specifické běžecké posilování.
- Abeceda jako rytmické a koordinační cvičení.

– Abeceda jako aerobní cvičení.

Obecné poznámky k provádění běžecké abecedy

Při provádění všech cviků je třeba dbát zejména na následující:

- Vytáhnout se, zpevnit se, dívat se pře sebe, tlačit těžiště dopředu, nezломit se v pase.
- Držet to nahoře, na kotnících, nespadnout na paty, nesednout si do toho. Došlap na přední část chodidla (na plosku), co nejbliž těžiště, pod sebe.
- Cviky dotáhnout, neodbyvat je, provádět je dynamicky, s dostatečnou frekvencí, rytmicky.
- U nohy, která je ve vzduchu, nikdy nepropínáme špičku, v kotníku je vždy zhruba pravý úhel (fajfka).

Práce paží: Pohyb paží při běhu – ruce lehce sevřené v pěst, jako bychom v nich drželi syrové vejce nebo živého ptáčka, v lokti přibližně pravý úhel, paže pracují pouze v ramenu, pohybují se podél těla vpřed, jako bychom si chtěli strčit palec do pusy. Základní úlohou paží při běhu je vyrovnávat pohyb nohou. Čím větší je rozsah práce nohou, tím větší musí být protipohyb paží a naopak (při přehnaném pohybu paží při běhu často dochází k předkopávání a došlapu příliš daleko před těžištěm). To samé platí při běžecké abecedě, pokud tedy provádíme cvik, kdy zvedáme vysoko kolena, musíme rovněž zvětšit rozsah práce paží. Vybrané cviky je možné provádět např. s pažemi nad hlavou nebo před sebou (jako bych tlačil do zdi), pak je nutné výrazně víc zpevnit a stabilizovat trup, aby nedocházelo k jeho nadměrné rotaci. V rámci rozcvičení nebo pro zvýšení intenzity lze řadu cviků provádět s kroužením paží, jejich zvedání, mácháním apod.

Pro zvýšení obtížnosti a zapojení dalších svalů lze jednotlivé cviky provádět také pozpátku nebo do strany. Při běhu pozpátku lze navíc velmi dobře vnímat polohu a pohyb těžiště. Pokud je trénink zaměřen víc na posilování, je dobré abecedy dělat do mírného kopce s meziklusem dolů. Výhodou cviků prováděných do kopce je i zmírnění dopadů, např. běžecké odpichy jsou pak intenzivnější a zároveň šetrnější.

Pokud je naším cílem především zapracování jednotlivých prvků abecedy do běhu, můžeme cviky provádět s vyběhnutím, např. cca 30 m cvik + 15–20 m vyběhnutí (vyběhnutí by mělo být svižné, s podobnou kadencí jako cvik a s důrazem na to, co bylo v abecedě procvičováno,

např. vytažení nohy při zakopávání, práci kotníků u liftinku atd.). Další možností je pravidelné prokládání cviků rovinkami, např. 30–40 m cvik + klus zpět + 60–80 m rovinka + klus zpět atd. Rovinky je dobré zařazovat i na konci tréninku. Zejména po běhu v terénu nebo mapovém tréninku nám to pomůže technicky se srovnat a obnovit běžecké stereotypy. Soustředíme se na dobrou techniku běhu. Intenzitu, rychlost rovinek postupně zvyšujeme. Základní cviky běžecké abecedy, jejichž výběr s poznámkami uvádíme níže, lze různě kombinovat, variovat, doplňovat, prokládat poskoky nebo mezikroky, obměnit práci paží, měnit rytmus a dynamiku apod.

Poznámky k vybraným cvikům běžecké abecedy

Liftink – přenášíme váhu z jedné nohy na druhou, nohy pracují pouze v kotnících, nohy téměř nezvedáme ze země, posun vpřed je jen zhruba o půl stopy, při došlapu je v noze předpětí, došlap na špičku, prošlápneme nohu dolů, pata se lehce dotkne země a hned jde nahoru.

A-skip – vysoká kolena s poskokem, noha se skládá do Z, kolena zvedáme tak, že v kyčli je alespoň pravý úhel, ale můžeme i výš, nepropínáme špičku, aktivně zašlapuje co nejbliž těžiště (pod sebe), došlap aktivuje pohyb druhé nohy, nezapomínáme na práci paží, poskok je nízký, při zemi.

Skipink – v podstatě stejný pohyb jako A-skip, ale prováděný na každý krok, v běhu, vyžaduje větší zpevnění střední části těla.

B-skip – kolesko s poskokem, nohu vytáhneme pod zadek, začneme zvedat koleno a předkopávat, v okamžiku, kdy je koleno nahoře, aktivně zašlápneme, zahrábneme pod sebe, kotník při pohybu opíše kolečko, nicméně pohyb je veden kolenem, nikoli kotníkem, nekončí vykopnutím, ale zašlápnutím.

Kolesko – stejný pohyb jako B skip, ale prováděný na každý krok, v běhu.

Zakopávání (C-skip) – rychlé vytažení nohy k zadku, nepropínáme špičky.

Předkopávání – předkopávání střížmo (na každý krok) nebo s poskokem, nohy jsou zcela natažené, dole fajfka, aktivně zatahujeme nohy dolů, zašlápnutí iniciuje odraz do dalšího kroku.

Kotníkové odrazy – odraz snožmo (nohy se sejdou vedle sebe, nepřecházíme do poskočného klusu), ve výskoku jde jedna noha nahoru (polovysoké koleno), malý posun vpřed, kotníky fungují jako pružiny.

Vánočka – spolu s cvalem stranou základní cvik, při kterém se pohybujeme do strany (bokem), nešídíme krok za tělem, jdeme bokem nikoli šejdrem, ruce držíme nahoře rozpažené ve směru pohybu.

Carioca – vánočka s vysokým kolenem vepředu, jako bychom překračovali překážku.

Běžecké odpichy – z nohy na nohu (nikoli poskoky s dopadem na stejnou nohu), do dálky, ostré vysoké koleno, za nímž se vytáhneme, jako bychom ve vzduchu zůstali na chvíli viset, při došlapu nohu pouze spustíme pod sebe, nevykopáváme ji vpřed, došlapujeme na přední část nohy blízko těžiště.