**Top 8 tipů pro distanční trénink**

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

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

# Čas distančního tréninku = čas standardního tréninku

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

# Pravidelná a předem stanovená komunikace

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

# Zpětná vazba + video!

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

# Přizpůsobte trénink lokálním podmínkám atletů

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

# Využijte netradiční měření vzdáleností

* Mimo stadion je často složité určit přesné vzdálenosti úseků.
* Pište svěřencům úseky v „sekundách“ a intenzitě. Ke změření vzdálenosti pak stačí jakékoliv hodinky.
* Nebo zkuste určit počet kroků (nebo dvou-kroků, pro snazší počítání), mají atleti odběhnout. Usain Bolt potřeboval na 100 m asi 42 kroků!

# Vybavení do domu!

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

# Využijte on-line potkávání pro trénink!

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

# Srozumitelné cíle

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

Sportu zdar a atletice zvláště!

Oddělení mládeže + VT SCM ČAS