

METODIKA VÝCVIKU BIKETRIALU

Následující text představuje minimum pro vedení tréninku biketriálu. Jedná se o přepis strojopisného „výťahu z metodiky“, který jsme dostali do ruky před deseti lety při našich biketriálových začátcích s tím, že nic jiného k dispozici není. To bohužel platí i dnes, metodiku a výchovu trenérů nikdo nerozvíjí a jsou ponechány zcela na bedrech jednotlivých oddílů.

Z textu byly dobové termíny typu „okresní přebor“, „krajský přebor“ podle možností nahrazeny současnými ekvivalenty, případně podle kontextu vynechány. Celá metodika je rozdělena do pěti stupňů, délka výcviku každého z nich je velmi individuální. V době vzniku původního textu probíhaly tréninky dva až třikrát týdně a každý trval 3 hodiny, týdně tedy 6-9 hodin. Dnes v Olomouci trénujeme 2 krát 2 hodiny týdně – jen část jezdců k tomu přidává další individuální trénink.

Stupně výcviku:

- základní stupeň
- druhý stupeň výcviku
- třetí stupeň výcviku
- čtvrtý stupeň na úrovni mistrovství republiky
- pátý stupeň na reprezentační úrovni

Základní stupeň

1. Získání pojmu rovnováhy na kole
2. Využití pohybu kola k opětovnému získání rovnováhy
3. Stání na místě – činné bez omezení, trpné (klidové) 3 minuty
4. Zvedání předního kola do maximální výšky, rozfázovat zvedání a pokládání kola
5. Otáčení na místě kolem zadní osy
6. Zvedání zadního kola – rozfázovat zvedání a pokládání
7. Otáčení na místě kolem přední osy

Pak je vhodné na nějakou dobu (2-4 týdny) přerušit další postup a opakovat tyto prvky jako celek. Doba nutná ke zvládnutí prvků 1 – 7 je závislá na individuálních schopnostech, musí posoudit trenér.

Návazně se přibírají další prvky:

8. Zvedání zadního kola v součinnosti se zvedáním přední části kola
9. Stabilita jezdce s mechanikou pohybu těla při provádění předchozího prvku
10. K činnostem 1-9 je nutné přibrat herní prvky a soutěživost

11. Propojit všechny uvedené prvky do jednoho celku a trénovat na mírně zvlněném terénu s překážkami do výšky maximálně 20 cm („jedna paleta“) a sekcemi dlouhými cca 10 metrů s jedním obtížným místem
12. Přejít z mírného terénu do svažitého terénu se sklonem 20 – 35° a provádění naučených prvků. Přitom je nutné sledovat a studovat zvládnutí jednotlivých úkonů. Podle zvážení trenéra se vracet k prvkům, které jezdec nezvládl na minimálně 90 %.

Poznámky:

- Při základním výcviku jezdcí nemají jezdit žádné závody, tj. jeden rok se má jenom trénovat. *V tomto se dnes trochu lišíme v názorech, díky kategoriím začátečníků (růžové tratě) je možné i závody využít k výcviku, jezdec je tak donucen věnovat provedení větší pozornost než při tréninku.*
- V čase základního výcviku se musí vymýtit z podvědomí jezdce pud šlápnout si při problematické situaci v terénu na zem. Pokud jezdec namísto snahy situaci vyřešit bude dávat automaticky nohu na zem, nemůže postoupit dál.
- Pokud je jezdec soustředěný na překonání překážky, zásadně mu neradíme, protože tím
 - a) rozptýlíme jeho pozornost
 - b) jezdec se neučí přemýšlet samostatně
- Po skončení řádně provedeného úkonu je třeba rozebrat a fyzicky demonstrovat, co je špatně (například vzít do ruky kolo a ukázat – „podívej, tady se ti takto zasekne zadní kolo o překážku“)
- Je třeba mít na paměti, že tato základní fáze výcviku je pro další vývoj jezdce velmi důležitá. Současně ale přináší řadu nebezpečí, protože:
 - a) jezdec si začíná myslet, že biketrial ovládá
 - b) většina rodičů učí jezdce (třeba i podvědomě) **taktizovat a toto v žádném případě nesmíme dopustit!**
 - c) Nemá-li jezdec dobré zázemí v rodině, zpravidla v této fázi končí. Proto je potřeba průběžně hovořit s rodiči a zapojit je do výcvikového cyklu alespoň jako dozor
 - d) Stále je nutné zdůrazňovat význam technického stavu kola! Na trénincích kontrolovat brzdy, napnutí řetězu a celkové přizpůsobení kola fyzickým předpokladům jezdce. Zároveň trenér nesmí pustit do tréninku jezdce bez výstroje (helma...)
- Na zvládnutí základního stupně nejvíce záleží při dalším sportovním růstu jezdce. Je třeba v jezdcí potlačit nerozhodnost, trému, strach ze špatného výkonu.
- Je potřeba současně zvyšovat i fyzickou výkonnost vhodnou přípravou
- Je nutné používat fyzické ukázky přímo na jezdcích – držet je přímo při nácviku některých prvků ve správné poloze
- Při základním výcviku souběžně s jezdeckým uměním učíme i všechna pravidla biketriálu,

je vhodné namátkové zkoušení. Přitom dbáme, aby pravidla uměli nejen ústně, ale i si je prakticky uvědomovali a dodržovali je (například při stání na pedálu se nedotýkali špičkou ani patou)

- Hlídáme správné držení těla při všech úkonech na kole (přenášení váhy, zasednutí při sjezdu atd)
- Jednání s jezdcí záleží na povaze trenéra, je ale nutné přistupovat ke všem jezdcům stejně přísně bez rozdílu, zároveň je ale nesmí chybět laskavost a pochvala. Dodržovat fair-play jednání, nemluvit hrubě.
- Nechodit na tréninky nepřipravený – jezdcí do vycítí
- Je potřeba počítat s tím, že někteří budou nadsazovat náročnost tréninku a vyvolávat tak obavy rodičů o zdraví dítěte
- Trenér musí jít vždy příkladem. Požaduje-li dochvilnost od svěřenců, musí sám chodit včas.
- Při tréninku trenér ani pomocník nekouří!
- Je potřeba potlačovat užívání vulgárních výrazů fyzickými postihy (kliky, dřepy) a při závažnějších prohřešcích (urážky trenéra, fyzické napadání spolujezdců...) přistoupit k trestům vyloučení z tréninku nebo odebrání kola.

Hrubá osnova tréninkové jednotky

Původní rozpis tříhodinového bloku je upravený na dnešní dvouhodinový trénink.

1. Rozdělení do skupinek k jednotlivým trenérům, organizační záležitosti, kontrola kola, výzbroje
5 minut
2. Rozcvička
 - a) bez kola – rozhybání všech partií těla
 - b) s kolem – použití kola jako náradí (zvedání, přeskoky atd)10 minut
3. Ve skupinkách procvičení základních prvků podle dosaženého stupně výkonnosti
30 minut
4. Přestávka na oddech (využít na organizační záležitosti, případně výklad a zkoušení pravidel)
5 minut
5. Trénink prvků, které jezdcí neovládají dostatečně. Nutná individuální péče trenéra o každého jezdce
30 minut
6. Přestávka na oddech – zhodnocení první půlky tréninku a podle toho naplánování druhé poloviny
10 minut
7. Opakování nezvládnutých prvků a oprava chyb podle hodnocení z bodu číslo 6. Nesmí se předpokládat, že jezdec zvládne za jediný trénink prvek na 100 %.
20 minut

8. Prvky pro uvolnění a oddech před rozchodem – hry atd., závěrečné zhodnocení tréninku, zadání prků pro domácí přípravu 10 minut

CELKEM: 120 minut

Případně do druhé poloviny tréninku (od bodu 5) zařadit trénink v sekci:

6. Jezdci přestávka, mezi tím vytyčení a vysvětlení 1 – 3 kontrolních úseků

10 minut

7. Trénink v sekcích s uplatněním prvků, které se předtím trénovaly. Individuální práce s jednotlivými jezdci. Zahrát si na závod s bodováním, je dobré střídavě využít jezdce jako rozhodčí – trenér pak může sledovat jezdce na trati a ten, který počítá body, si tak procvičuje pravidla.

25 minut

8. Prvky pro uvolnění a oddech před rozchodem – hry atd., závěrečné zhodnocení tréninku, zadání prků pro domácí přípravu 5 minut

CELKEM: 120 minut

Závěr výcviku základního stupně

Prvky, které musí jezdec v tomto stupni bezpodmínečně zvládnout alespoň na 80 %:

- a) stání na místě činné
- b) stání na místě trpné
- c) zvedání předního kola
- d) zvedání zadního kola
- e) odskok oběma koly současně do boku
- f) pohyb do stran kráčením („krab“) – střídavě odhazovat přední a zadní kolo
- g) jízda po zadním kole na určitou vzdálenost

Kromě posledního bodu g) musí všechno zvládat i v mírně těžkém terénu, který je jezdec schopen překonat na maximálně 4 šlápnutí.

Po skončení tohoto výcviku musí být v jezdcích vypěstována určitá kázeň sportovce, pohybová obratnost, samostatné myšlení a pohotovost při použití nacvičených prvků v sekcích podle potřeby a povahy překážek. Tento základní stupeň trvá podle individuálních schopností jezdců od 6 měsíců do 1,5 roku.

Druhý stupeň výcviku

Po zvládnutí základního stupně na alespoň 80 % lze přikročit k výcviku dalšího stupně, který se dělí do šesti částí podle obtížnosti prvků, které jsou nezbytné pro další růst jezdce. Na tomto stupni by mělo být jasné, jestli je jezdec schopen dalšího budoucího výkonnostního růstu.

1. Náznak skoku vpřed a vzad

- a. Skok bez kola (mechanika)
- b. Skok s kolem – náznak, přitom dbát na udržení rovnováhy
- c. Vysvětlení práce těla a rukou – přesuny těžiště
- d. Rozfázovat a cvičit jednotlivé fáze

2. Zdokonalení prvku z bodu 1 tak, aby délka skoku byla 10 – 30 cm na rovině. Podle výkonnosti jezdce přecházíme ke skokům do mírného svahu.

Dále:

- a. Přibrat boční odskok oběma koly současně – zpravidla na stranu, která jezdcovi lépe vyhovuje. Vysvětlit mechaniku odskoku a držení kola plus vyrovnání nebo dorovnání těžiště. Těmto momentům je potřeba věnovat velkou pozornost. Vše provozovat v mírně svažitém terénu do 10°. Přitom je potřeba začít s výcvikem skoků na druhou, pro jezdce těžší stranu. **Pozor!** Prvek je fyzicky náročný, jezdec se brzy unaví. Je třeba zkrátit interval výcvik – oddech.
- b. U všech prvků v bodě 1 a 2 dbát na přesné provedení, tj. bez rušivých bočních pohybů jako dohánění rovnováhy. Pokud toto jezdec zvládne, přikročíme k nácviku dalších prvků souběžně.:
 - i. Přejezd klád cca 20 cm
 - ii. Výjezd na překážku maximálně 40 cm výšky (3 palety)
 - iii. Sjezd hladkým svahem sklonu 30 – 45° délky 8 – 15 metrů pomalou jízdou a s pečlivou kontrolou používání brzd (kolo nesmí jít do smyku)
 - iv. Zastavení a obrat ve svahu 30 – 35°
 - v. Přesun napříč svahem (traverz) v délce 10 – 15 metrů třemi způsoby: po spádnicí, po vrstevnici, kombinovaný
 - vi. Nácvik záchran při nezdařeném pokusu o nějaký klíčový prvek v sekci a nácvik pádů z kola v terénu, který je potřeba střídat

3. Nácvik jízdy v bahnitěm terénu

Rozdělit do šesti etap pro jezdce, kteří zvládli předešlé body výcviku na 60 – 70 %.

3.1. Seznámení jezdce s chováním kola na bahně a vysvětlení záludností tohoto terénu na rovině

3.2. Vysvětlení a odzkoušení záludností mechu, slizkých kořenů, na kamenech a ve vodním toku. Zdůraznit snížení brzdivosti kola.

3.3. Trénink všech základních prvků v bahnitým a vodním terénu pro vypěstování návyku na toto prostředí.

3.4. Nácvik švihového odskoku – servat u tohoto prvku až do dokonalého zvládnutí.

3.5. Sjezdy a výjezdy slizkých a bahnitých terénů.

3.6. Seskoky z překážek dvěma způsoby:

a) oběma koly současně

b) s přizvednutím přední části kola maximálně 30 cm

Poznámka: Vysvětlit jezdcům odlišnosti bahnitého terénu od suchého a způsob jeho zvládnutí – tj. více zatěžovat zadní osu, při sjezdu držet těžiště neutrálně, vyvarovat se příčnému přejezdu slizkého svahu. Průběžně kontrolovat zdokonalování v základním stupni (technické půlhodinky) Vše provozovat v terénu, aby si jezdci zvykli na špatné podmínky.

4. Couvání na kole

a. Poskoky oběma koly současně dozadu

b. Jízda vzad s protáčením klik

5. Obraty o 90°

a. Ve výskoku oběma koly současně (snazší)

b. Na zadním kole

6. Překonání překážek výšky 50 – 70 cm

Zde je nutné naučit překonávat překážky v typickém terénu, tj. dobrý nájezd a dobrý výjezd z překážky. Ukázat možné nástrahy a dbát, aby při nájezdu měl už jezdec jasno o způsobu jejího překonání.

Poznámky:

- dbát na sportovní vystupování jezdce, vychovávat z něj sportovce – gentlemana
- tato část výcviku je důležitá pro růst jezdce. S lepší se technikou roste i sebevědomí a psychická odolnost, která velmi podmiňuje vytrvalost.
- Při závodech musí mít jezdec přehled o soupeřích a bodovém stavu. Učíme ho přemýšlet nejen o tom, jakým způsobem sekce zdolat, ale i za kolik bodů.

Závěr druhého stupně:

Tato fáze výcviku vyžaduje obrovskou péči, protože se v této době formuje osobnost budoucího jezdce a výkonnostního reprezentanta oddílu.

Třetí stupeň výcviku

Tato část výcviku je zaměřena na výkonnostní ježdění s předpokladem k vrcholovým úspěchům jezdce na soutěžích Mistrovství republiky. Předpokládá se maximální disciplinovanost, rodinné zázemí a řádné materiálně technické vybavení (tj. jezdec není limitován špatným kolem). Rodina se musí podílet na zdárném výcviku jezdce. Tuto část dělíme do čtyř základních částí.

1. Zdolávání překážek od 50 do 100 cm vysokých

- výskokem na překážku čelně s použitím ližiny
- totéž bez použití ližiny („na kola“)
- boční výskok oboustranný s předsunutím kola
- výskok z otočky
- výšlap předeek – zadek oboustranně

Při výcviku tohoto prvku je nutná přítomnost trenéra a ihned likvidovat veškeré pokusy o nečistou jízdu a odbourávat zlovyky z předešlých stupňů výcviku. Dbát na pohyb těla při náskoku na překážku a intenzivně mobilnost jezdce – tj. při nezdaru provést záchranu neopustit kolo a prvek zopakovat.

2. Výcvik ve strmých terénech a na volně ležících balvanech

K této části přistoupíme po částečném zvládnutí prvků z předešlého bodu. Dělíme na :

- skoky vpřed a do stran oběma koly současně („tělovky“)
- skoky kombinované s kráčením
- seskoky a výskoky do různých poloh
- příprava na překážky po zadním kole na vzdálenost cca 20 cm

Poznámka: v této fázi tréninku je třeba dbát na maximální vytěžování jezdců, aby byli připraveni na další fázi.

3. Základy exhibičního ježdění

Zařazují se do tréninku pro zvýšení záživnosti a atraktivity výcviku, který je jinak sám o sobě dost stereotypní. V terénu nemá význam, ale zvyšuje fyzickou kondici a psychickou stabilitu jezdce. Dělíme do těchto částí:

- postoj, nástup, zdravení, pohybová kultura, úsměv, reakce na diváky
- jednoduché, ukázkově provedené prvky, u kterých dbáme na precizní a bezchybné provedení:

- a) stání na místě
- b) veškeré poskoky
- c) výskoky, obraty
- d) synchronní předvedení prvku ve dvojici

e) složité figury

f) finálních 3 – 5 prvků předvedou nejzdatnější jezdci, je třeba dbát na sugestivní a současně ležérné provedení („nic to není“)

Výzbroj a výstroj musí být atraktivní a vzájemně ladící (dresy). Komentátor musí mít patřičnou úroveň. Prostor musí mít asi 20 x 20 metrů. Jezdce vybíráme a na tréninku speciálně připravujeme podle scénáře exhibice.

4. Jízda v extrémních podmínkách

Pro zasvěcení jezdců do extrémních podmínek navštěvujeme dostupné volné či jiné závody (Česko, Slovensko..). Zde získávají zkušenosti s technikou a taktikou ježdění na této úrovni.

Okrajově dát v sekcích 1 – 2 klíčová místa s extrémně těžkým povrchem a nutit jezdce tato místa čistě zdolávat. Tato část výcviku představuje klíčový zlom v kariéře jezdce vzhledem k přechodu do nejvyšší sféry výkonnosti. Závody na úrovni MČR musí jezdec absolvovat za 10% maxima trestných bodů (8 sekcí x 2 kola = max 80 TB, jezdec by tedy měl jezdit do 8 TB).

Poznámka

S ohledem na věk je potřeba zařazovat i doplňkové sporty – plavání, běh, posilování a další pro rozvoj fyzické kondice, míčové hry pro postřeh.

Čtvrtý a pátý stupeň

Rozvíjení prvků z předchozích stupňů a postupné zvyšování limitů (výška výskoků, délka přeskoků). Jízda za jakýchkoliv podmínek (déšť, mokro...). Psychická odolnost jezdce, závodní taktika. Fyzická příprava.

Vzhledem k tomu, že v České republice prakticky neexistují kvalifikovaní trenéři biketriálu, je značná část tréninku v rukou rodičů. V určité fázi ale tento systém dosáhne limitu – rodič, který za sebou nemá aktivní kariéru jezdce, těžko může ukazovat, jak dál. Velmi důležité je proto vzájemné učení se od úspěšných jezdců. Vztahy mezi biketrialisty jsou naštěstí ve většině případů dobré a i soupeři na trati jsou ochotní předat po závodě své zkušenosti ostatním.

V Bystrovanech, leden 2015

přepsal a poznámkami doplnil: Radek Janka