



# ZBM Theorie 2024

#02

# Tomáš Kalina

- odborný asistent na Fakultě sportovních studií MU, kde především učím předměty KT
- školitel trenérů sportovních svazů (OB, atletika, florbal, fotbal, karate, basketbal, aj.)
- kondiční trenér (ZBM D+ od roku 2020, ex Adéla Finstrlová, TBM D+...)
- [Polaris 02/2021](#) (str. 4)
- [“léčba železem”](#)
- nebojte se ptát, nejen dnes!



# Fyzická příprava

- běh - proč, kdy, jak
  - klus - pomalu
  - středně
  - tempo
  - rychle
  - velmi rychle (rovinky/kopečky)
- posilka
  - proč
  - technika
  - kdy přidat zátěž
  - kolik si přidat
  - (kompenzace v pátky/soboty)

# Co potřebuju pro rychlý běh v terénu?

- mít naběháno
  - vytrvalost (obecná i specifická)
  - rychlost
  - podmínka = být zdravý
- rozsah pohybu
- sílu
  - do kopce
  - překonávání nerovností
- střed těla

# Co proto děláme?

(aneb oklikou zpět k druhému slidu)

-

# Zajímá mě, co ostatní?

- naše příklady
- vyzkoušené metody, které nebyly OK
  - Miloš, Bára, Majda, Ota, Jáchym, ...
- věřím tomu, co dělám
- !kombinuju, jen pokud mám dost podkladů a znalostí!