

MANUÁL PRO NOVÉ ČLENY

ODDÍLU VZPÍRÁNÍ TJ BOHEMIANS PRAHA



- užitečné odkazy
- tréninkové vybavení
- fungování oddílu
- členské příspěvky
- vzorová osnova tréninku pro začátečníky

 @weightlifting_bohemians

 www.vzpirani-bohemians.cz

O ODDÍLU

Úvod

Tento stručný manuál máš před sebou proto, že jsi se stal/a novým členem oddílu vzpírání TJ Bohemians Praha. Vítej mezi námi!

Na následujících několika stranách najdeš všechny informace ohledně fungování oddílu, tréninků a obecně všeho, co potřebuješ k úspěšnému startu (nebo pokračování) Tvoji vzpěračské kariéry. Celý materiál si prosím alespoň jednou přečti. Kdyby ti následně cokoli bylo nejasné nebo bys měl/a otázky, na které manuál nenabízí odpověď, kdykoliv se zeptej někoho ze zkušenějších členů, trenérů nebo vedení oddílu.

Historie

Počátky fungování našeho oddílu sahají až do roku 1903. Za uplynulých více než 120 let své existence klub vystřídal řadu jmen a sídel, od 60. let minulého století nicméně naši vzpěrači závodí v dresech pražské Bohemky. K poslednímu přesunu oddílové vzpírárny došlo na jaře 2024, kdy se oddíl přesunul ze sportovní haly Bohemians na Hagiboru do nyníjších prostor Sokolovny na Balkáně.

Vzpěračská Bohemka má za sebou řadu sportovních úspěchů. Pod vedením trenéra Ludka Bečváře oddíl vyprodukoval několik reprezentačních závodnic, které v barvách národního týmu reprezentovaly Českou republiku na řadě mezinárodních závodů, včetně kontinentálních a světových mistrovství. Mimo to se našemu družstvu žen podařilo vyhrát I. ligu družstev a družstvo mužů pravidelně vyhrává druholigovou soutěž. Velmi úspěšná je i naše veteránská divize, která z mezinárodních šampionátů masters pravidelně vozí medaile i evropské a světové rekordy.

Organizace oddílu

Oddíl vede pětičlenný výbor volený pravidelně členy oddílu. V čele výboru stojí předseda Petr Kolář a místopředseda Tadeáš Štěpán. Hlavním trenérem oddílu je Luděk Bečvář, licencovaných trenérů ale na Bohemce působí více a zejména v začátcích budeš dostávat na tréninzích zpětnou vazbu i od ostatních členů.

Naše tréninkové prostory sdílíme se soukromou tělocvičnou Base Gym ([web](#)). Na chod oddílu to nemá zásadní vliv a v drtivé většině případů na tréninku nepotkáš nikoho kromě ostatních členů oddílu. Je nicméně důležité dodržovat nastavená pravidla a časový rozvrh - ten najdeš na další straně.

Pro sledování všech aktualit ohledně dění v oddílu doporučujeme sledovat naši oddílovou WhatsApp skupinu. Přidat se můžeš naskenováním QR kódu nebo po domluvě s někým z členů.



TRÉNINKY – KDY?

Kdy můžu chodit trénovat?

Na tuto otázku odpovídá níže přiložená tabulka. Ta ale neplatí pro všechny členy stejně – dlouhodobí členové a pokročilejší vzpěrači mohou bez problému trénovat sami kdykoliv v časech vyznačených v tabulce (tmavě a světle zeleně). Tito členové jsou zapsaní v seznamu na vrátnici a po nahlášení jim personál sokolovny vydá klíče od vzpírárny.

Ostatní členové, tj. zejména nováčci (kratší než cca roční zkušenost se vzpíráním) by měli docházet zejména na tréninky s dohledem trenéra – tedy odpolední tréninky vyznačené tmavě zeleně. Pokud chceš i jako nováček občas přijít trénovat v jiný čas, domluv se s nějakým ze zkušenějších členů, jestli nepůjde s Tebou. U nováčků obecně nechceme, aby trénovali sami.

Po		8:45 - 11:00 trénink veteráni		17:00 - 19:00 trénink s trenérem	19:00 - 22:00 volný trénink	
Út			12:00 - 17:00 volný trénink	17:00 - 19:00 trénink s trenérem	19:00 - 22:00 volný trénink	
St		8:45 - 11:00 trénink veteráni			19:00 - 22:00 volný trénink	
Čt			12:00 - 17:00 volný trénink	17:00 - 19:00 trénink s trenérem	19:00 - 22:00 volný trénink	
Pá		8:45 - 11:00 trénink veteráni		12:00 - 17:00 volný trénink	17:00 - 19:00 trénink s trenérem	19:00 - 22:00 volný trénink
So	volný trénink					
Ne	volný trénink					

Co se týče optimální tréninkové frekvence (tj. počet tréninku za týden), obecně platí pravidlo „čím více, tím lépe“. Zejména v začátcích znamená častější trénink rychlejší osvojení techniky. Obecně doporučujeme 3-4 tréninky za týden pro začátečníky a mírně pokročilé. Jako absolutní nutné minimum vnímáme dva tréninky týdně.

Absence

Je jasné, že občas na trénink z různých důvodů nemůžeš dorazit. Zejména u nováčků jsme ale rádi, když je (očekávaná) absence nahlášena trenérům, kteří tak mají v daný den představu, kolik svěřenců na tréninku očekávat. Absenci můžeš hlásit předem osobně na tréninku nebo operativně textovou zprávou komukoliv z trenérů.



TRÉNINKY - JAK?

Co potřebuju k tréninku?

Vzpírání není sport náročný na vybavení. V úplných začátcích si vystačíš jen se sportovním oblečením a párem nízkých bot s plochou a tvrdou podrážkou.

Každopádně ale doporučujeme co nejdříve pořídit vzpěračské boty se zvýšeným podpatkem. Prodejce WORKOUT aktuálně nabízí nejširší sortiment a možnost vyzkoušení bot v jejich kamenné prodejně. Ne všechny vzpěračské boty jsou však stejně kvalitní - doporučujeme výběr před koupí zkontrolovat s někým z oddílu. Pokud ale koupíš nějaký ze zavedených modelů velkých značek (Nike Romaleos, Adidas Adipower, Adidas Leistung, Reebok Legacy Lifter nebo Tyr L1), neuděláš chybu.

Jediným dalším kusem vybavení, který budeš potřebovat již v začátcích, jsou trhačky. Ty ti vyrobíme a předáme na tréninku, stačí říct někomu ze zkušenějších členů.

Mimo to si co nejdříve poříd' sešit nebo zápisník, v němž si budeš jednotlivé tréninky evidovat. K zápisu používáme formát [název cviku] [počet opakování] @ [zátěž pro daný nástup]. Například *tři série zadního dřepu po pěti opakováních se zátěží 100 kg* zapišeš následovně:

„dřep zadní 5 @ 100, 100, 100“.

Co mám dělat na tréninku?

To ti v počátcích tvé vzpěračské kariéry řekne trenér vždy na začátku dané tréninkové jednotky. Obecně ale tvoje tréninky budou zprvu kopírovat tuto základní strukturu:

- 1) **Rozhýbání.** Zpravidla půjde o kombinaci dynamického protahování a krátké rozcvičky na zahřátí. Pokud máš výraznější limitace v mobilitě některých kloubů, mohou v této části tréninku být zařazeny cviky na její zlepšení. Trvání 10-20 min.
- 2) **Skoky.** Trénink skoků je důležitou součástí vzpěračského tréninku. Může jít o skoky snožmo do dálky, plyometrii, výskoky na bednu či schody. Trvání 5 minut. 3-6 nástupů.
- 3) **Průpravný cvik.** Slouží k přípravě na hlavní technický cvik nebo nápravě technických nedostatků. Půjde např. o trh do stoje, dřep ve vzpažení, spády, trh od pasu, popř. přemístění od pasu či do stoje apod. Trvání do 15 minut. 4-6 nástupů.
- 4) **Technická disciplína.** Trénink jedné ze závodních disciplín, buď v její běžné podobě (trh technický/nadhoz technický) anebo variaci (trh technický z beden, nadhoz do polo apod.). Trvání 20-40 minut. 4-8 nástupů.
- 5) **Cvik na zesílení výtahu.** Typově půjde vždy o variaci pozvedu či výtahu. Trvání 10-20 minut. 3-6 nástupů.
- 6) **Dřepy.** Obvykle přední ve dny, kdy je trénován nadhoz, a zadní ve dny, kdy je trénován trh. 20-40 minut. 3-6 nástupů.
- 7) **Cvik na vzpažení.** Bud' v trhovém nebo nadhozovém úchopu. Typicky půjde o variace tlaku silou, výrazového tlaku nebo výrazu. Trvání 15-30 minut. 3-6 nástupů.

Celá tréninková jednotka by měla trvat 80-120 minut. Ne vždy bude zahrnovat všechny shora uvedené cviky - čím více tréninků v týdnu absolvuješ, tím kratší zpravidla budou.



ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY A UŽITEČNÉ ODKAZY

Kolik stojí členství? A jak ho mám uhradit?

Členství na Bohemce má několik kategorií. Tebe se pravděpodobně týká sazba pro nováčky, která činí 3500,- Kč na první tři měsíce. Tuto platbu posíláš jen jednou, ideálně ihned po Tvém rozhodnutí začít u nás trénovat. Další členství se hradí pololetně a je výrazně levnější:

- závodící členové nad 18 let: 2500,- Kč na pololetí
- nezávodící členové nad 18 let: 3500,- Kč na pololetí
- závodící členové do 18 let: 1500,- Kč na pololetí
- nezávodící členové do 18 let: 2000,- Kč na pololetí
- veteráni nad 70 let: 1000,- Kč na pololetí
- udržovací příspěvek: 500,- Kč na rok

Závodícím členem je každý, kdo alespoň dvakrát v roce závodí v ligové soutěži družstev nebo reprezentuje oddíl na MČR.

Termín pro úhradu členských příspěvků je do 15. 1. za první pololetí a do 15. 7. za druhé pololetí. Preferujeme platbu na účet č. 1221474036/3030, ale v případě potřeby klidně můžeš zaplatit hotově na tréninku.

Užitečné odkazy

Níže ještě najdeš pár odkazů, co by se Ti mohly hodit. Stačí kliknout na daný řádek.

- [web Českého svazu vzpírání](#) (zde najdeš i kalendář závodů)
- [WORKOUT - e-shop s vybavením na vzpírání](#)
- [doporučená publikace o vzpírání](#) (Greg Everett: Olympic Weightlifting)
- [cviky na mobilitu ramen](#)
- [cviky na mobilitu hrudní páteře](#)
- [cviky na mobilitu kotníků](#)
- [cviky na mobilitu kyčlí](#)

To je za nás vše. Doufáme, že se ti bude na Bohemce líbit. Brzy na viděnou na tréninku!

