

Základní škola a Mateřská škola Antonína Čermáka, Praha 6

9. A

Moje příprava na Jizerskou padesátku

Školní rok 2026/2027

Vypracoval: Jana Dlouhá

Vedoucí učitel absolventské práce Mgr. Petr Dvořák

1. Můj projekt

Na běžkách jezdím už od šesti let a chtěla jsem si vyzkoušet, jestli se dokážu systematicky připravit na delší závod. Doposud jsem měla maximum zhruba na 30 kilometrech. Absolventskou práci jsem proto pojala jako dlouhodobou reportáž z přípravy: od rozhodnutí závod absolvovat přes plánování a trénink až po samotný závod a závěrečnou reflexi.

Cílem nebylo zajet určitý čas. Chtěla jsem hlavně vydržet několik měsíců pracovat podle rozumného plánu, sledovat svůj pokrok a naučit se plán měnit podle školy, počasí a dalších okolností. Před zahájením jsme s vedoucím projektu a trenérem (mým tátou) probrali, zda je zvolená příprava přiměřená.

2. Začátek přípravy

Nejdříve jsem si zjistila profil trati Jizerské padesátky (délka je samozřejmě 50 km) a přibližnou náročnost. Na podzim ještě nebyl sníh, proto jsem kombinovala běh, kolo, posilování a delší vytrvalostní aktivity.



Obr. 1: Podzimní části přípravy: horské kolo (Bedřichov – Paseky a zpět 29,4 km)

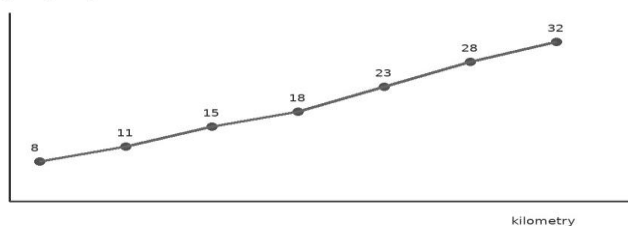
První plán byl příliš ambiciózní. Po několika týdnech jsem zjistila, že se špatně kombinuje se školou a dalšími aktivitami. Po konzultaci jsem proto počet tréninků snížila a raději se snažila dodržovat jednodušší kroky, ale pravidelně.

3. Změny a překážky

Největší narušení mých plánů způsobila nemoc, kvůli které jsem přes dva týdny netrénovala. Původně jsem měla chuť zameškané tréninky rychle nahradit, ale po konzultaci s tátou jsem se k zátěži vracela postupně.

Po napadnutí sněhu jsem začala více jezdit přímo na běžkách. Při delších trasách jsem zjistila, že problémem není jen kondice, ale také technika, tempo, jídlo a pití. U několika tréninků jsem si proto zapisovala nejen kilometry, ale i to, jak jsem se cítila a co bychom příště mohli změnit.

Vývoj nejdelšího tréninku



Před závodem jsem už trénink nezvyšovala. Spíš jsem řešila vybavení, správnou stravu a rozložení sil. V dokumentaci jsem ponechala jen několik vybraných záznamů, které ukazují důležité změny; nebylo cílem přepisovat každý jednotlivý trénink.

4. Závod a výsledek projektu

Samotný závod byl vyvrcholením projektu, ale ne jediným měřítkem jeho úspěchu. Během závodu jsem musela upravit původní představu o tempu a v jedné části jsem musela výrazně zpomalit. Naštěstí se mi podařilo zúročit zkušenosti z delších tréninků a nerozjet začátek příliš rychle.



Obr. 3: Foto těsně před startem.

5. Co jsem si z projektu odnesla

Na začátku jsem si myslela, že příprava na dlouhý závod znamená hlavně najezdit co nejvíce kilometrů. Postupně jsem pochopila význam pravidelnosti, odpočinku, techniky, správné stravy a schopnosti změnit plán. Za největší úspěch proto nepovažuji samotný čas v cíli, ale to, že jsem se projektu věnovala dlouhodobě a dokázala vysvětlit, proč se moje příprava během roku měnila.

Kdybych se připravovala znovu, začala bych dříve pracovat na technice. Také bych si předem stanovila několik kontrolních bodů, podle kterých bych poznala, zda se příprava vyvíjí správným směrem.

6. Zdroje, konzultace a AI

Využívala jsem informace pořadatele závodu, doporučení trenéra a obecné zdroje o vytrvalostní přípravě. AI jsem použila k návrhům, jak si tréninky evidovat a jaké otázky si při závěrečné reflexi položit. Tréninkový plán jsem neupravovala podle AI bez konzultace s dospělým, který zná moje možnosti.

Poznámka: obrazové materiály v této modelové práci jsou ilustrační. Ve skutečné dokumentaci žák používá především vlastní fotografie, náčrty, grafy, pracovní verze nebo jiné doklady průběhu své práce; převzaté obrázky opatří zdrojem.

7. Anotace v angličtině

My project followed my preparation for the Jizerská 50 cross-country ski race. I trained for several months and changed my plan when school, illness and weather affected my preparation. I learned that endurance training is not only about kilometres but also about technique, rest, food and pacing. The race was the final part of the project, but the most important result for me was learning how to train regularly and adapt my plan.