

Sportovní příprava – sjezd na divoké vodě

Robert Knebel

Aspekty ovlivňující výkon ve sjezdu na divoké vodě

Historický exkurz do tréninkových stylů

Historie sjezdu na světových kolbištích se začíná datovat prvním mistrovstvím světa ve sjezdu. To se konalo na řece Vezere ve francouzském Treignacku v roce 1959. V podstatě od této doby tak do konce šedesátých a začátku sedmdesátých let se ve sjezdu potkávali závodníci stejní jako na startu slalomových závodů. V té době nebyl problém udělat výsledek jak ve slalomu tak i ve sjezdu. Naši borci z té doby jsou toho důkazem – Lída Polesná,Sodomka. Jedná se o logické vyústění české školy jízdy na divoké vodě – snad všichni závodníci ve slalomu se věnují i sjezdu. Navzájem se oba sporty doplňují. Ze sjezdového tréninku se získává vytrvalost a rychlostní vytrvalost. Slalomový trénink podporuje rychlostní vytrvalost, rychlost a zejména techniku jízdy na divoké vodě.

Ovšem trend, který se rozjíždí počátkem sedmdesátých let naše kanoistika zcela neopětuje. Ve světě se do sjezdového žebříčku začínají prosazovat specialisté na sjezd. Jsou to sportovci, kteří vyšli většinou také ze slalomových oddílů, ale v éře dospělosti se věnují výhradně sjezdu. Toto období je charakteristické rozvojem tréninkových metod, vývojem materiálu, a novinky v oblasti výzbroje a výstroje.

Na počátku osmdesátých let nám v České republice definitivně ujíždí vlak. Na světových závodech se prosazují specialisté sjezdaři. U nás sjezd v oddílech ustupuje slalomovému tréninku. V podstatě neexistuje oddíl specializující se na sjezd. Výjimečně se začínají objevovat první jedinci se zaměřením na sjezd. Ovšem chybí jim vybavení, metodika a podpora svazových orgánů. V mezinárodním měřítku se začínají uplatňovat sportovci, kteří prochází zcela odlišnou přípravou než ti naši. Ve světě se začíná prosazovat model – sjezdový oddíl je další odnoží oddílu rychlostní kanoistiky. To do sjezdu přináší prvky rychlostního tréninku. Zejména se to projevuje na technice pádlování. Již je odzvoněno klasickým pádlům (na kajaku). Do tréninku sjezdu jsou začleněny metody rychlostních kanoistů. Důležitější je fyzická složka výkonu, ta technická (jízda na divoké vodě) ustupuje do pozadí.

Konec osmdesátých let a léta devadesátá se i v českých zemích blýská na lepší časy. V Praze v oddíle Bohemians vzniká první oddíl specializující se na sjezd. V České republice jsou i další sjezdoví specialisté. V roce 1989 Vladimír Vala přiváží po dlouhých letech individuální medaili z MS. I na české vody se přináší první poznatky o tréninkových metodách a materiálním vybavení závodníků ze Západu.

Co se týče metodiky práce vznikají první ucelenější pokusy o sjezdovou „kuchařku“. Nejdříve se stylem pokus omyl aplikují metody tréninku zahraničních kolegů. Počátkem devadesátých let se k tradičnímu oddílu v Bohemians přidává moravský oddíl v Olomouci. Výraznou měrou k metodice přispěl i rod Grossmanů. Jednoduchý tréninkový model uskutečňovaný na rybníce v Jižních Čechách je dodnes základem tréninkového procesu většiny Českých sjezdařů.

Nakonec spojení slalomového základu v mladších věkových kategoriích a systematický sjezdový trénink od dorosteneckého věku se ukazuje jako použitelný model pro české závodníky. Model, který i na mezinárodní scéně může být konkurence schopný.

Struktura výkonu ve sjezdu na divokých vodách

Výkon ve sjezdu na divoké vodě je multi faktoriální. Na samotný výkon má vliv nepřeborné množství jevů. V rámci zjednodušení půjde o pojmenování těch nejpodstatnějších. Základní trenéřská práce je alespoň povrchní orientace v jednotlivých složkách, které výkon ovlivňují. Protože opomenutí, podcenění či naopak přecenění jedné složky vede k nezdaru.

Výkon ve sjezdu na divoké vodě se skládá z následujících složek:

- a. psychologické a somatické složky
- b. motorické složky
- c. metabolicko-fyziologické složky

Každou složku naplňuje mnoho dalších aspektů. Proto následuje jen jejich výčet:

Ad a. – výběr typů sportovce, výchova sjezdaře, organizace sociálního zázemí, psychologická příprava

Ad b. – rozvoj základních pohybových schopností, rozvoj speciálních pohybových schopností, technická příprava

Ad c. – ATP-CP zóna, anaerobně glykolytická zóna, anaerobně – aerobní zóna, anaerobní práh, aerobně-anaerobní zóna, aerobní práh, aerobní zóna

Téměř každý trenér je obeznámen s jednotlivými aspekty. Ovšem namíchat tréninkový mix tak, aby byly všechny aspekty výkonu rozvíjeny harmonicky v rovnováze – to dokáže jenom pár vyvolených. Velký výkon ve sjezdu na divoké vodě je složen ze spousty maličkostí. Žádná nesmí chybět, žádné nesmí být moc.

Zastavme se na chvíli u některých faktorů.

Ad a. – **výchova sjezdaře** - jedná se o dlouhodobou soustavnou součást procesu přípravy. Z mnoha aspektů vyberme – psychická odolnost vůči zátěži – tréninkem málo ovlivnitelná, je spíše vrozená. Soustavnost, systematickosti a pracovitost – jsou nezbytné vlastnosti sportovce a z pohledu trenérova působení již těžko ovlivnitelné. Formují se v raném dětství. Ale pro špičkový výkon velice limitující – ještě nikdo neviděl uspět talentovaného lenocha. Morální výchova – hodnotový žebříček sportovce by měl být nastaven k fair play, poctivosti. I trenér by v průběhu procesu neměl nikdy sklouznout ke snaze něco ošidit, ošvindlovat, získat něco protekcí apod. Neformální klima – pro dlouhodobý vztah trenér závodník je velice podstatné a na jeho vzniku a

udržení má lví podíl právě trenér. Aspirace a motivace – sportovec by měl být dobře motivován. Ten, kdo trénuje a neví proč musí být duševně nemocen. V oblasti výchovy jde o nekonečný příběh trpělivosti, pracovitosti, ovládnání a hledání nových cest. **Organizace sociálního zázemí** – mnoho faktorů lze ovlivnit jen velice málo. Ovšem ty, kde trenér má rozhodující vliv, se musí soustavně ovlivňovat. Mezi důležité faktory patří: rodinné vztahy, finanční zázemí, bydlení, studium a zaměstnání, přátelé, stravovací návyky, tréninkové prostory, životní styl, časové možnosti tréninku. Čím je sportovec a zejména trenér cílevědomější tím více ovlivňuje co největší množství popsanych faktorů. Jde o stovky věcí, které vytváří konečnou mozaiku.

Psychická příprava - v této oblasti bych se zaměřil na psychickou odolnost. Odolnost rozlišujeme vrozenou, a získanou. Ta získaná se ovlivňuje tréninkovým procesem. A to ve smyslu celoživotním, tak i každou sezónu je nutné psychickou odolnost rozvíjet. Důsledkem psychické odolnosti je schopnost snášet zátěž, stres ze zátěže, stres ze závodů. Ba co víc závodník je schopen tyto okolnosti využít ke svému posunu. Asi každý z nás zná typy závodníků, kteří mají snahu si v tréninku přidávat. Jsou po většinu času pozitivní. V tréninku by měl být zařazen trénink psychické odolnosti. Tím se dosáhne jakéhosi vyrovnaného vztahu – protože v tréninku jinak převažují fyzické složka výkonu. Na rozdíl od závodů, kde převažuje psychická zátěž. Trénink psychické odolnosti může být použit, ať již ve speciálních blocích – akce na podporu tohoto fenoménu. A nebo v klasických tréninkových jednotkách zařazovat - „stresové katalyzátory“. Od jednoduchých soutěží mezi závodníky, přes dlouhotrvající monotónní tréninkové jednotky, po vyhecované sázky apod. Uměle vložený stres do tréninkového procesu by vždy měl mít formu a velikost dle momentálního stavu sportovce – je jasné, že pro dorostence budu volit jinou formu než pro dospělého – reprezentanta. Vždy po zařazení a absolvování podobné stresové zátěže by mělo dojít k vyhodnocení a snaze přenést pozitivní závěry do dalšího tréninkového procesu. Dlouhodobé ovlivňování psychické odolnosti považuji za jednu z klíčových úloh trenéra. Trenér by také měl sledovat jaké situace přinášejí sportovci největší stres. Stejně tak by takové situace měl sledovat sám u sebe. V klidu s odstupem času by mělo dojít k rozboru a vyvození důsledků pro další trénink. Rozhodně by se nemělo před žádným stresem „utíkat“. Tzn. nebránit se stresu (tím může být v podstatě všechno – sluníčko, stín, tchyně, mráz, malá voda, lehká trať, rýha na lodi – opravdu úplně všechno) a naopak naučit se ho zvládat a najít různé pohybové, sebekontrolní a jiné stereotypy,

kteře se v podobných situacích realizují. Do psychické přípravy patří ještě mnoho dalších faktorů – předstartovní stavy apod.

Ad b. – rozvoj speciálních pohybových schopností je nadstavbovou částí rozvoje obecných pohybových schopností. O obecném rozvoji existuje celá řada publikací. Pro kanoistiku je rozhodující informací to, že sportovec by měl na rozvoji obecných pohybových schopností pracovat po celý svůj sportovní život. Ovšem i v této oblasti by mělo jít o vyvážený soubor jednotlivých zatížení. A rozhodně je potřeba si uvědomit, že se absolvuje kanoistický trénink. Tzn. žádná studie u nás ani ve světě nedokázala přímou souvislost mezi např. obecnou vytrvalostí a vytrvalostí na lodi. Proto nejde považovat úroveň běhu za limitující pro kvalitu výkonu na vodě. Stejně tak ani 100 opakování s činkou 1/3 váhy těla za jednu minutu nesignalizuje, že pracujeme s budoucím vítězem mistrovství světa. Obecně se dá říci, že ve všech oblastech sportu by měl být kanoista dobrý. Měl by se věnovat mnoha sportům. Ale v závěrečné etapě přípravy – tzn. v přípravě na mistrovství světa dospělých - je nejdůležitější trénink na vodě. Ten se vyběhat, vyplavat a vyjezdít na kole nedá.

My se budeme věnovat speciálnímu rozvoji. **Síla** – speciální rozvoj síly probíhá na lodi. Pro všechny cvičení platí jednoznačně kvalitní rozjetí a relativně dlouhé vyjetí na lodi již bez zátěže. Při rozvoji speciální síly může dojít k drobným defektům techniky pádlování, které dlouhé vyjetí se zaměřením na kontrolu techniky pádlování mohou odstranit.

Cvičení na mírně tekoucí vodě – jízda se zátěží, jízda s odporem, jízda se zátěží na ruku. Jízda se zátěží – ze všech možností rozvoje síly asi ta nevhodnější. Není narušen kontakt lodi s vodou, nedochází k přímému narušení pohybových stereotypů. Jízdu se zátěží se dá doporučit od věku dorostenců mladších. Velikost zátěže je vždy individuální – čím je sportovec mladší a čím větší má problémy s technikou pádlování, tím je zátěž menší – do 5 kg. A naopak u dospělých sportovců může jít o zátěž až do 15 kg. Jízda s odporem se realizuje mnoha prostředky. Jde o různé gumicuky navázané kolem lodi, gumicuk a na něj je tenisový míček – jeden až čtyři (výhodou je jednoduché ovlivňování odporu – míčky jsou na dosah sportovce a ten je dle potřeby posunuje na gumě pod loď). Mohou se také používat předměty tažené za lodí – opět tenisák na provázku, tričko, malý kbelíček apod..

Nevýhodou jízdy s odporem je narušení skluzu lodi, doprovázeného výraznými zvukovými efekty – proto se může zařadit do procesu pouze u jedinců s mimořádně zafixovanou optimální technikou pádlování. Jízda se

zátěží na ruku – jde o připevnění 0,125 g až 1 kg na zápěstí (pomocí bandáží používaných např. v aerobiku). Jde o doplňující možnost – opět její nevýhodou je přímé ovlivnění dynamiky záběru, přímý vliv na zapojování svalů při pádlování – spíše okrajová záležitost. Při tréninku speciální síly se využívají souvislé jízdy, intervalové metody tréninku. Zátěž se může během tréninku přidávat, odebírat. Možností využití je celá řada – jde o celou baterii tréninků, které se řadí podle potřeb dlouhodobého tréninkového plánu.

Cvičení na tekoucí vodě - jde o tréninkové jednotky na tekoucí vodě.

K zajištění podobné tréninkové jednotky je nutné vozidlo. Sportovec se vysadí na řece a dojede dolů k autu. Buď je úsek řeky dlouhý – pak se jede jedna jízda. Nebo se absolvuje více jízd na jednom kratším úseku řeky. Samotný proud řeky zvyšuje odpor při pádlování. Na řece se pak opět mohou absolvovat všechny typy tréninku.

Cvičení na mělké vodě - mělká voda opět přirozeně zvyšuje odpor při pádlování (je zde horší skluz). Jízda na mělké vodě je jedním ze základních tréninkových prostředků. Jednak je nezbytná pro zlepšení techniky jízdy na řece – je nutná změna technika pádlování. A zejména jde o silový speciální trénink. Na mělké vodě se jezdí většinou intervalový trénink se snahou o maximální zrychlení právě na mělké vodě. Při delší souvislé jízdě na mělké vodě (je velice těžké najít místo na řece, kde mělká voda je na dlouhém seku) pak dochází k poklesu rychlosti, zhoršení dynamiky záběru a k horšení techniky pádlování.

Cvičení ovládání lodě – jde o celou baterii cviků, která se realizuje na klidné vodě. Jde o snahu zlepšit ovládání lodě. Sekundárním efektem dochází také k rozvoji speciální síly. Jde zejména o otáčení lodi na místě (obloukovými záběry, kontry apod.), otáčení lodi v jízdě, rozjezdy lodi z couvání, zastavování rozjeté lodě – možností je mnoho a kreativě se meze nekladou. Cvičení ovládání lodě se využívají zejména u závodníku žákovského věku. Optimální je forma různých honiček, soutěží apod. ve skupině sportovců. Cvičení na rozvoj speciální síly se dají mezi sebou různě kombinovat a pak máme téměř nekonečné množství možností rozvoje síly. (Např. cvičení na mělké vodě se zátěží apod.) U závodníků mladšího věku by rozvoj speciální síly měl být dominantním prostředkem. Čím je sportovec starší a na vyšší výkonnostní úrovni zvyšuje se podíl i rozvoji obecné síly – zejména v posilovně při cvičení se „železem“.

Rychlost - optimální věk rozvoje rychlosti je do období puberty. Do té doby lze vcelku úspěšně rychlost rozvíjet. Po nástupu puberty a zhoršení koordinačních schopností je trénink rychlosti velmi omezen. V dospělém věku

se rychlost rozvíjí zejména pomocí techniky pádlování, koordinací, speciální silou – tedy faktory, které podstatně maximální rychlost ovlivňují. Při rozvoji rychlosti je nutné respektovat několik limitujících faktorů – stav únavy, teplota zejména vzduchu, vítr, a období v tréninkovém cyklu. Jelikož by rozvoj rychlosti měl probíhat celoročně je důležité respektovat zejména stav okolního prostředí v zimě. Sportovec není schopen rychlosti, když musí být „nabalen jako pumpa“, na druhou stranu při prochlazení organismu hrozí svalové újmy. Také za větru je rozvoj rychlosti omezen.

Z fyziologického pohledu na rychlost je sjezd na divoké vodě, kde zastoupení rychlosti je minimální. Energetické krytí je na systému ATP-CP. Tudíž jde o akci do 15 sekund. Ve sjezdu ovšem nejkratší sprintový závod je cca 40 sekund. Průměrná délka sprintu je však hrubě přes minutu. I přes to je důležité rychlostní schopnosti rozvíjet – úroveň rychlosti ovlivňuje i rychlostně-vytrvalostní schopnosti – základní schopnost pro sjezd na divoké vodě. Maximální rychlost je limit ke kterému se přibližujeme v tempu závodu. I proto by měla být na co nejvyšší úrovni.

Pro rozvoj rychlosti se využívají úseky do 20 sekund s dlouhými odpočinky. Úsek zatížení je nutné absolvovat maximální rychlostí. Po každém úseku následuje aktivní odpočinek – tzn. pádlování nízkou intenzitou – může být využito ke kontrole techniky pádlování. Poslední minutu před dalším úsekem probíhá mobilizace organismu – snaha o maximální soustředění na dynamiku, techniku a rychlost dalšího úseku. Proto by délka pauzy měla být alespoň 2'45". Při úseku 15" – jde pak o jednoduchou organizaci – na každé třetí minutě je start dalšího úseku.

Při tréninkové jednotce na rozvoj rychlosti je důležité kontrolovat délku odpočinku a také intenzitu jízdy ve fázi odpočinku. Po zatížení (do 20 s) by mělo následovat aktivní vyjetí – ovšem s velice mírnou intenzitou. Kdyby intenzita jízdy v odpočinkové fázi byla příliš vysoká, nedocházelo by k rozvoji rychlosti, ale k rozvoji rychlostní-vytrvalosti.

Rychlostní úseky se absolvují na klidné vodě – mělo by jít o ideální podmínky. Sportovec se nesmí prát s vodou. Pro zpestření se zařazují úseky v rychlém klidném proudu – pomáhají odbourat tzv. rychlostní bariéru. Vhodné jsou také krátké rychlostní výjezdy velmi silných protiproudů.

Tréninky na rychlost by měly být do tréninkového plánu zařazovány celoročně. Je pravdou, že rychlost se dá rozvinout v horizontu několika málo týdnů, ale její pokles pak ovlivňuje i kvalitu tréninků při rozvoji jiných schopností.

Rychlostní vytrvalost - z fyziologického hlediska jde o jeden z typů vytrvalosti. Ovšem pro sjezd na divoké vodě je tato vytrvalost nejdůležitější složkou výkonu. I charakter výkonu ve sjezdu je založen na rychlostní vytrvalosti. Zejména při jízdě na divoké vodě, při dostatečně zvládnuté technice jízdy, dochází během zatížení k pravidelnému střídání intenzivního pádlování a jízdy s menší intenzitou. Toto střídání není dané nějakými časovými podmínkami, ale je dáno charakterem trati. V pasážích s divou vodou závodník „odpočívá“ a soustředí se na techniku jízdy – na stopu průjezdu. V úsecích, kde je voda pouze mírně tekoucí (není tak divoká) dochází pak k rozjezdu a snaze udržet maximální rychlost jízdy do další „odpočinkové“ pasáže. Z výše popsaného je jednoznačně vidět, že pro výkon ve sjezdu je podstatná fyziologická složka. Ta technická je nutným předpokladem, ale o úspěchu či neúspěchu rozhoduje fyziologické schopnosti. A jelikož střídání pasáží klidu a zatížení jde v rychlém sledu z energetického pohledu jde o rychlostní vytrvalost (dále jen RV).

V tréninkovém cyklu se rozvoji RV věnuje veliký prostor. S rozvojem RV se dá začít až po zvládnutí techniky pádlování. Trénink RV má extrémní nároky na zejména fixaci správné techniky – při tréninku RV s nezafixovanou správnou technikou může dojít k „rozhození“ techniky. A to do té míry, že může dojít k celkovému zhoršení techniky pádlování na dlouhou dobu. Mnoho sportovců s typickým „plácáním“ do vody mají svoji „techniku“ díky brzkému zařazování RV do tréninku.

Při rychlostní vytrvalosti jde o zvládnutí úseku (do 2 minut) v co nejkratším čase s nutností vícekrát rychle za sebou tento výkon zopakovat.

Rozvoj rychlostní vytrvalosti je velice náročný – a to jak na fyziologickou složku výkonu tak i na tu psychologickou. Říká se, že rozvoj RV víc bolí hlavu jak tělo. Jak už bylo řečeno s rozvojem se může začít až po absolvování základního objemu vytrvalostního tréninku – v něm dochází k rozvoji dlouhodobější vytrvalosti a k fixaci správné techniky. V praxi to znamená, že u nejvyspělejších sportovců je možné s RV tréninkem začít tak cca 4-8 týdnů po zahájení přípravy.

Rozvoj RV je možný více méně pouze při využití intervalové metody tréninku. Délka zatížení je od 10 s do 2 minut. Pauzy s různou intenzitou pádlování jsou také od 10 s do 2 minut. Pro jeden z typů RV tréninku se zažil název „Maďaři“. Maďaři jsou úseky od 10 do 20 s s délkou pauzy od 20 do 10 s. Z důvodů dobré organizace tréninku se každou půl minutu odstartuje úsek (10s, 15 s, 20 s) a do konce této půl minuty je pak pauza. Intenzita pádlování v pauze pak určuje zda v tréninku jde více o rychlost či více o vytrvalost. Při

pauze, která se jede svižně jde více o vytrvalost. Při pauze, která je navíc delší než zatížení (např. 10s zatížení a 20 s pauza) a která se jede velice pomalu jde více o rychlost. Někteří trenéři zařazují Maďary až do délky zatížení cca 60-120 sekund. Podle mého názoru rozhodující pro správný rozvoj RV je co nejvyšší rychlost jízdy. Ta se při úsecích nad 30 sekund již velice těžko realizuje. Proto je vhodnější více kratších úseků. Součet délky všech úseků zatížení by při Maďarech měl být maximálně 20 minut – tj. 60 úseků po 20 sekundách. Ovšem k takové délce se člověk dopracuje po mnoha týdnech rozvoje RV v daném roce, ale až po několika letech systematické sjezdové přípravy!! Ze začátku se zařazují úseky v celkové délce od 100 sekund (10 úseků po 10 sekundách). Úseky se pak dělí do sérií – maximální počet úseků v jedné sérii je 20 ovšem běžně se používá 5-15 úseků.

Další variantou RV tréninku jsou různé druhy pyramid. Pyramidy se dají různě modifikovat – mění se délka zatížení a délka pauzy je stále stejná (15“ 30“ 45“ 60“ 15“ – pauza vždy 60“), délka zatížení je stejná a mění se délka pauzy 60“ je délka zatížení a pauzy 60“ 45“ 30“ 15“ 5“ 30“ 60“)a nebo se mění jak délka zatížení tak délka pauzy (zatížení – pauza 15“-60“, 30“-30“, 60“-15“, 15“-60“). Jak vidno opravdu při pyramidovém tréninku se meze kreativity nekladou. Ovšem mělo by při RV tréninku být použito pravidlo o maximální délce nejdelšího úseku – do 60 maximálně pak do 90 sekund.

Další variantou jsou delší úseky se stejnou či kratší délkou pauzy – 60“ – 60“, 90“-90“, 120“-120“, 120“-60“. Minimální délka zatížení v tomto případě je 60 a maximální délka je 120 sekund. Celková doba zatížení je od 100 s (začátečník) až po 20 minut (jen pro dlouhodobě trénovaného borce).

RV má několik zásad, které by se měly důsledně dodržovat. Technika pádlování – při zhoršení techniky, které diagnostikuje buď trenér a nebo sám sportovec musí být trénink okamžitě ukončen a následovat by mělo volné pádlování se snahou o opravu techniky. Rychlost jízdy – když rychlost jízdy v jednotlivých úsecích není schopen sportovec udržet a nebo vůbec i na začátku úseku vyvinout je nutné danou sérii přerušit. Dát si delší pauzu a pak začít s další sérií. Při opakování situace trénink ukončit. Intenzita zatížení – sportovec jede subjektivně „co to dá“, ale na konci úseku není zadýchán a subjektivní únava se nezvyšuje. Mělo by dojít k prodloužení pauzy a snahou o vyvinutí maximální rychlosti na počátku úseku se snahou ji co nejdéle udržet. Trénink RV se dá také spojit s rozvojem speciální síly – například úseky 20 sekund je ukončen pauzou, kdy se musí loď co nejrychleji otočit zpět a ihned vyrazit k dalšímu tréninku.

Při tréninku RV by nemělo ze začátku docházet k soutěžení ve skupině – všechny výše zmiňované problémy se jen prohlubují. Když je skupina výborně připravených sportovců, kteří rozvoji RV se věnují již mnoho týdnů lze takové tréninky naopak doporučit – donesou nový prvek do tréninku.

RV a mládež – tréninky na rozvoj RV se dají doporučit až od věku dorostenců starších. Optimální by bylo podobné tréninky zařazovat do rozpisu až dospělých závodníků

Vytrvalost – o fyziologii obecné vytrvalosti je mnoho publikací – my se proto se budeme věnovat speciální vytrvalosti – vytrvalosti v jízdě na lodi. Pro rozvoj vytrvalosti je rozhodující ukazatel ANP (anaerobní práh). Jízda na hranici ANP představuje energetickou oblast, která zaručuje nejefektivnější „spalování“ za vysoké intenzity. Snahou tréninku je posunout hranici ANP do vyšších srdečních frekvencí. Laicky řečeno – abych mohl jet co nejrychleji po dlouhou dobu. Když se pojedě rychleji než je rychlost na úrovni ANP dojde po čase ke kumulaci kyseliny mléčné – a nutnosti výkon přerušit či snížit jeho rychlost. Jízda výrazně pod hranicí ANP nepřispívá dostatečně k rozvoji vytrvalosti.

Pro trénink je rozhodující hodnota ANP. Její zjištění je ovšem problematické. Zcela se nedá používat hodnota získaná z běžeckého či cyklistického ergometru. Při využití těchto laboratorních testů je hodnota ANP zatížena výraznou chybou – a to zejména protože při využití vyšetření na dolní polovinu těla jsou do práce zapojeny jiné svalové partie. Vytrvalostní trénink mimo jiné zlepšuje okysličování ve svalech – ovšem více ve svalech používaných při vytrvalostních trénincích. Proto by kanoisté měli používat na testech ANP využívat pádlovacího trenažéru. Ovšem i hodnota zjištěná při laboratorních testech je ovlivněna chybou – jde o jinou teplotu (ta má veliký vliv na aerobní výkon) a také o prostředí (nejede se na vodě a tak může být jízda více „silová“, bez techniky). Nejideálnější je zjištění hodnoty ANP z jízdy na vodě – přímo odběrem krve a rozbořem hodnoty Laktátu v ní. U nás existuje jedno specializované pracoviště, které je schopné podobný test provést.

Po zjištění SPRÁVNÉ hodnoty ANP (pozor během roku se díky tréninku může výrazně měnit – je proto potřeba alespoň 3-5 testů v průběhu roku na zjištění ANP) se dá v tréninku kvalifikovaně využít měřič srdeční frekvence.

(respektive důležitá je hodnota ANP vyjádřená hodnotou SF). Pro rozvoj dlouhodobé vytrvalosti se v tréninku využívají hodnoty těsně ale VŽDY pod úrovní ANP. Jde o souvislé jízdy na 50 a více minut. Pro rozvoj krátkodobé vytrvalosti se využívá intenzita těsně na hranici ANP – a těsně nad ní.

Poslední fází vytrvalosti je již uvedená rychlostní vytrvalost - to je jízda výrazně nad hranicích ANP – blíží se max. SF.

Autor je ovšem zastáncem systému tréninku založeného na jiných hodnotách než je SF. Jde o „poslouchání“ sama sebe a nebo na využití trenérových zkušeností. Jde o to, že pocity závodníka jeho subjektivní projevy únavy se v průběhu roku téměř nemění. Na rozdíl od aktuální hodnoty SF na úrovni ANP. Proto se v průběhu roku např. zkracuje délka na ujetí 10 km –ovšem může naopak dojít k poklesu intenzity jízdy. Tzn. závodník jede vyšší rychlostí a méně se „nadře“. Proto pro trénink vytrvalosti je základ naučit se rozeznat intenzitu vlastní jízdy (a nebo jízdy svěřence). Pro každou rychlost si závodník s trenérem musí vybudovat slovník označení. Svižně, fartlek, skoro naplno, co to jde, na krev, technika – to je ukázka termínů, které při tomto použití nesou jistou intenzitu pádlování.

Konkrétní ukázky tréninků: dlouhodobá vytrvalost – souvislá jízda na 10 km – od na techniku (jízda velice mírnou intenzitou) až po 10 km na čas (závod proti času). Hra s rychlostí – měnění rychlosti jízdy – a to buď spontánně a nebo na základě objektivních údajů (každou pátou minutu, každý most, každých 500 metrů apod.). Ze základní vcelku veliké intenzity se zařazují úseky do 90 s sub maximální intenzitou. Zrychlovaná hodinovka – každých pět minut se jede rychleji než předchozí úsek až do maxima. Patří zde i test na 5 km apod.

Krátkodobá vytrvalost – již se řeší většinou intervalovým tréninkem - úseky od 2 do 8 minut s různě dlouhými pauzami. Součet délky zatížení by měl být okolo 25 minut.

Ad c. – je zcela pod patronací fyziologie zátěže – tj. obecné části.

Pedagogika sjezdové přípravy

1. organizace tréninkové jednotky
2. nácvik jízdy na divoké vodě
3. mimosportovní činnost

Každý trénink, každý sport i každý sportovec má jiné nároky. V dnešní době obecně se jde po prožitkovosti. Ano sjezd z pohledu prožitkovosti je na tom jistě lépe než plavání, šachy, curling či rychlostní kanoistika. Ovšem je na tom hůř než slalom, snowboarding, lezení na skalách, či parašutismus. Ovšem i ve sjezdu na divoké vodě se dá připravit takové množství zážitků, že kolegové s padáky by mohli jen závidět.

Hlavním tvůrcem zážitků není v počátcích sportovního vývoje sport sám, ale trenér. Ten by měl mít na paměti základní pravidlo – nejdříve ukaž tu hezčí stránku sportu, pak teprve začni s drilem. Ovšem řekněme si na rovinu takový přístup k tréninkovému procesu je náročnější. Jde o větší zapojení trenéra do akce.

1. V prvních krocích při práci trenéra s novými sportovci je snaha udělat ze skupiny mladých lidí partu. Vše se děje během tréninkových jednotek, ovšem jejich organizace je jiná.

Například rozcvička jde dělat : doběhni k mostu zpátky, a nebo jde vymyslet hru - v okolí loděnice je několik ukrytých čokolád (tajných šifer, obrázků sportovců) tvým úkolem je podle přiložené mapy najít je a přinést. A myslím si, že prožitkovost stoupá, ale je jasné, že stoupá i náročnost na přípravu každé tréninkové pro trenéra.

Fáze jízdy na vodě se může měnit v závody zámořských lodí, může dojít k soubojům dvou družstev v čemkoliv (jízda pozadu, eskymácké obraty, pádlni na jedné straně apod.), štafety, další možnosti jsou jízdy zručnosti, výzvy typu nauč nás to co umíš apod. Opravdu kreativě se meze nekladou, a odměnou je sportovec, který se na svůj trénink těší. Největším pedagogickým úspěchem je trvalý smích během tréninkové jednotky. A věřte i všechny fáze učení, adaptace probíhají daleko lépe, když má sportovec ke sportu trvale pozitivní vztah.

2. Nácvik jízdy na divoké vodě patří mezi nejvíce stresující – také při přechodu na proudící vodu je první veliký úbytek lidí ve skupině. Ovšem i první krůčky na divoké řece jdou dělat zajímavou formou – putovní tábory na turistických lodích a kajaky, první hecování přejedeš proud až po závody v

jízdě na kanále bez pádla na čas. I zde trenér může vymyslet téměř nekonečné množství variant, jak zpříjemnit sportovcům pobyt u vody. Před nácvikem jízdy na divoké vodě by si trenér měl uvědomit, že závodník je stresovaný, že voda může vyvolávat obavy až strach, tak jako i jízda za mrazu není nic moc. Ovšem trenér taky ví, že proces učení v prostředí strachu je složitý, někdy i nemožný. Proto by se mělo před každou jízdou před každým tréninkem vymyslet nějaký odbourávač strachu. Opět smích je nejlepší pomocník.

3. mimosportovní činnost – jak bylo již řečeno smích pomáhá. Ovšem málokdo je schopen vyvolat smích a uvolněnou náladu, když ho objekt vtipů nebere, či ho vnímá jako mrzouta, jako drába, jako člověka, který o něj nemá zájem. Proto v prvních fázích sportovního vývoje, ale i v pozdějších etapách sportovního vývoje je velice důležité starat se o dobré klima ve skupině. Ano, ona to je starost a ne vždy příjemná a snadná. Ovšem vklad se mnohonásobně vrátí. Proto by trenér měl nabízet i alternativy pro trávení volného času i mimo loděnici – návštěvy kina, výlety do přírody, putovní vodácké tábory, lyžovačky spojené s výcvikem běhu na lyžích (například), návštěvy různých kulturních akcí apod. Trenér by se měl ke svým svěřencům chovat jako by to byli jeho vlastní děti. Mnohdy mají svěřenci lepší vztahy se svým trenérem než s vlastními rodiči. Podle autorových zkušeností je lepší nastolit ve skupině demokratický přístup (s prvky anarchie či fašismu – podle momentálních situací) s respektem trenéra jako dospělého. Ovšem i dospělý může být zároveň kamarád. Přístupy diktatorní, silové, příliš dbající na formu než obsah vedou dříve či později k rozvratu vztahů ve skupině. Co si nechá „líbit“ 12 ti letý závodník, již není akceptovatelné pro dospělého sportovce.

Závěrem lze říci. Můžu mít bezchybný tréninkový plán, jedinečnou teoretickou přípravu, můžu mít maximální technické vybavení, můžu mít kvalitní finanční zabezpečení, můžu mít dostatek kvalitního vodního terénu – tak ve chvíli kdy se chovám jako debil, kdy nerespektuji osobnost sportovce, kdy je pro mě důležitější výkon než cesta k němu, kdy beru sportovce jen jako sumář čísel (VO₂ max, TF, počet kilometrů, apod.) – tak cesta k mimořádným výkonům na vrcholných závodech bude velice obtížná, plná stresu a po většinou se k cíli ani nedojde – není pak s kým putovat.

Tvorba dlouhodobých tréninkových programů pro žáky, juniory a dospělé s praktickými ukázkami konkrétních tréninkových jednotek

Cíle:

Teorie výkonnostního kopce – statistika senioři a jak to bylo v juniorech

Roční tréninkový plán – a hlavní vrcholy sezóny – žák, junior, dospělý

Tréninkové cykly

Tréninkové jednotky

Pomůcky pro odhalování výkonnostních chyb

Text

Na úvod bych chtěl poznamenat – vše co bude řečeno vychází z mých trenérských zkušeností. Mnohdy to není úplně v souladu s teoriemi fyziologů a sportovních metodiků. Někdy jdou mé zkušenosti přesně proti těmto teoriím.

Jelikož téma je tvorba dlouhodobých programů je potřeba si nejdříve stanovit cíle našeho tréninkového sažení. Použijme na to známý Nohavicův alkoholický kopec – převedený ke sportu. Nazvěme jej Výkonnostní kopec. Hodně je zde podobného – základ – nikdo neví jak má ten kopec vysoký – tzn. nikdo (sportovec sám, jeho trenér, či nezávislí konzultanti) neví jakých nejvyšších výkonů dosáhne.

Bavíme se o sportovcích – tzn. o lidech kteří mají v úmyslu podávat co nejlepší sportovní výkony. A myslíme tím například výkon na nejbližším závodě, za půl roku na „republice“. Někteří ze současných sportovců vidí i cíle za horizontem jednoho dvou let – mají motivace být členem reprezentace, vyhrát světové mistrovství apod. V každém případě již jde po kopci vzhůru.

Během cesty na něj působí spousty a mnohdy nepředvídatelných vlivů. Rodina, zdraví, kamarádi, trenér, škola a velice často náhoda. Proto se většině sportovců stane, že na svůj vrchol kopce nikdy nedojdou. Cesta je totiž dlouhá (mnohdy deset a více let), není lemována diváky (většina práce se odehrává v kulisách ne příliš moderních loděnicí, českých říček a potoků), a bolí (koho by těšilo jezdit v zimě za sněhu a mrazu na vodě, když můžu dělat tolik jiných aktivit), a mnohdy vede i chvíli z kopce (kdo by neznal pocit, že trénuje jak blbej a výsledky nikde).

Proto je potřeba si uvědomit, že ve chvíli, kdy vy či váš svěřenec začal pochod k vrcholu, nastoupili jste na cestu dlouhou mnoho let. Proto je dobré plánovat. Plánovat základní věc – a to je samotný tréninkový program.

Takové věci jako naplánovat, aby váš svěřenec nepotkal v 18 dívku svých snů, která bohužel zrovna miluje kavárny, tak to se vám pravděpodobně nepovede. Když mluvíme o plánování mělo by vám oběma být jasné, co jsou priority pro nejbližší období, co je nejdůležitější v daném roce a čeho by jste se pokusili dosáhnout v nejbližších letech.

Žák – sportovec, který je ve věku žáka bude mít samozřejmě jiné plánování než dospělý. Vy jako trenér musíte vědět, že spolupracovat s ním budete dlouhá léta. Proto není rozhodující zda se letos dostane do SCM, či juniorů. Rozhodující je aby váš sportovec dostal do sebe základy jízdy na sjezdové lodi, základy jízdy na slalomové lodi, a tyto základy rozvíjel na těžších a těžších vodních terénech. Co se zanedbá v tomto věku – již nikdy nedoženete. Jednoznačně Česká sjezdová škola je založena na spolupráci sjezd a slalom. Z toho naši sportovci profitují v dalších výškách výkonnostního kopce. Z vlastní zkušenosti vám mohu říci, že když seniorský reprezentant nesjede trať mistrovství světa – tak pravděpodobně nevyhraje. Ovšem jako cíl sportovec nemůže dostat povel zvládnutí jízdy na sjezdové lodi. Jsem přesvědčen, že již od začátku se současně se všemi složkami musí rozvíjet až nepřírozená (ale zdravá) soutěživost. Ze začátku postavená na překonávání jednotlivých vodních terénů. Na hecování vůči starším kolegům z oddílu, vůči soupeři atd. Na jednu stranu jej hecujete, na stranu druhou jej držíte vcelku zpátky, aby se vám sportovec brzo neutavil a zbytek pochodu na kopec nemusel absolvovat po kolenou či s kyslíkovou maskou. Trénink proto musí být atraktivní a měly by rychle za sebou střídat jednotlivé činnosti:

U loděnice – delší výjezd za nějakým cílem (dojel jsi prosím tě někdy až k silničnímu mostu?), střídaný závody (štafety, honičky kolem pilířů mostů, jízda pozadu, s jedním listem apod.).

Na řekách – jízda ve skupině (zejména při prvních jízdách vzhledem ke stopě a bezpečnosti), jízdy zručnosti (na sjezdové lodi jde dělat téměř to samé jako na lodi slalomové – lze využít i na kanálech). Měl by již následovat po jízdách rozbor chyb ve stopě či technice průjezdu.

Doplňkové aktivity – kolo, plavání, běžky, in-line, hry, překážkové dráhy, činnosti posouvající bariéry strachu - lezení po skalách, lanové kurzy, rafting na divokých řekách, a mnoho dalších moderních adrenalinových sportů.

Závěrem – žák není nucen podávat vrcholné výkony na soutěžích. Jsou potřebným kořením, ale měl by se hlavně vytvořit obecně vztah ke sportu, a

zvyšovat obecnou zdatnost a speciální dovednosti. Trénink probíhá bez pauz – tzn. když zrovna sportovec nemusí absolvovat povinnou rodinnou dovolenou atd. trénuje. Frekvence tréninků není nutné aby překonala 4-5 ks týdně.

Junior – Při přechodu do dalších fází výstupu (junior neznamena člověk od 15 let výše – jde spíše o délku tréninkového procesu, šikovnost atd. – vždy individuální) – se mění i cíle. Do popředí se dostávají soutěže a snaha na nich uspět. Zde se již opravdu důsledně pracuje s ročním plánem. Vyznačí se hlavní vrcholy. K nim již směřuje naše snažení. Ovšem ne ve smyslu totálního ladění a důsledného odpočinku po něm, ale spíše jako jeden z cílů pro dané období. Osvědčilo se tzv. dvojvrcholové plánování – přirozený vrchol na jaře a brzkém létu a daleko důležitější vrchol pozdně letní či podzimní.

Trénink by se měl postupně specializovat a začínají převládat tréninky s velkou intenzitou. Délka tréninkové jednotky by neměla přesahovat 55-65 min. Pro lepší vyjádření – 10 km na klidné vodě.

Sportovní rok se nedělí na přípravné a jiné období. Trénink by měl probíhat stále. Tzn. sportovec by i po jarním vrcholu měl pokračovat v usilovném tréninku (opět možnost jeden dva týdny jet s rodiči na dovolenou, ale jinak by sportovec měl do toho šlapat). Zde nastává právě největší úbytek lidí pokračujících ve výstupu. Ti co vydrží i přes léto trénovat na podzim a jaře příštího roku odskakují svým soupeřům. Ti pak logicky cítí, že vlak ujíždí a reagují na to dalším poklesem tréninkové morálky – a to jsou již na rozcestí, kde nastoupená trať vede k výkonnostnímu platu zvaném rekreační sport. Pro celoroční trénink na vodě je několik důvodů – jelikož naše zima nedovoluje většinou pádlovat až dva měsíce stejně nejde o celoroční pádlování – sjezd je úzce specifický sport a žádná jiná aktivita jej nemůže ani z části nahradit, jde o kontakt s vodním prostředím a s počtem najetých kilometrů stoupá 1: záběrová jistota, 2. zlepšuje se účinnost přenosu sil ze svalů na rychlost lodě, 3. zvyšuje se speciální zdatnost, 4. jistota, že u sportu zůstane.

Logicky proto v tomto období klesá podíl dalších činností – výše vyjmenované jsou brány již jako regenerační doplněk a základnímu tréninkovému prostředku – jízdě na vodě.

Trénink by mohl vypadat takto – MS červen, MČR Lipno srpen.

Počátek jízdy na vodě co nejdříve – leden, únor.

Fáze přípravy na vodě

Příprava organismu na zátěž – najetí xy kilometrů jako rozjetí – cca 2 týdny. Týdně cca 50 km.

Postupné zvyšování zátěže – ze začátku 2 tréninky s intenzivním zatížením týdně až na konci období 4 těžké tréninky týdně – cca 2 měsíce. Týdně cca 60 km

Postupné zintenzivňování – zvyšuje se intenzita zatížení, zvyšuje se podíl tréninků na divoké vodě, cca 2 měsíce.

Závodní období – ½ dubna až květen – červen – intenzivní trénink zůstává po dva až čtyři dny v týdnu a zbytek dnů se závodí či trénuje před závody.

Technické korekce – období po závodech – věnujeme se opravám chyb v technice pádlování, zvyšujeme zejména vytrvalostní složku výkonu – 1 měsíc.

Následuje pak podobná období jako na jaře, ale všechna kratší.

Jako motivace do podzimních plískanic jsou série populárních závodů – takže není problém většinou udržet vysokou kvalitu tréninků až do poloviny listopadu.

Pak opět měsíc technické korekce – zima a všechno znovu.

Dospělý – vrcholem sezony jednoznačně domácí nominace a pak MS.

Dospělý sportovec je v nejvyšších partiích našeho kopce. Zde je pobyt velice náročný plný vypětí, strachu o svoji výkonnost, psychicky i fyzicky náročný prostor. Základní podmínkou pro setrvání u sportu je zdraví – schopnost dlouhodobě snášet a zvládat sportovní trénink. Sport se provozuje celoročně.

V tréninkovém plánu není velkých rozdílů mezi zimním obdobím a závodní sezónou. Rok již jistě nedělíme na přechodné období přípravné, závodní.

Jsou jenom dva typy – před závodem a závody. Jinak se trénuje velmi podobně. Samozřejmě, že tréninkový proces vykazuje jisté logické odchylky – postupné zkracování pauz mezi jednotlivými úseky zatížení apod. Ovšem celoročně se pracuje ve velkých intenzitách. Objem je celoročně podobný – roli hrají jen tréninky na tekoucí vodě. Ty jakoby nafouknou ukazatel počtu najetých kilometrů. Ovšem doba strávená na vodě se moc nemění. Snahou je v zimním období dosáhnout co nejkratší pauzy, kdy se nepádluje. Sportovci z Labe a Vltavy mohou pádlovat prakticky celoročně. Ti ostatní jsou nuceni vyrazet již velmi záhy za lepšími tréninkovými podmínkami do zahraničí.

Dlužno podotknout, že takových sportovců mnoho není a jsou vesměs zařazeni do reprezentačního družstva.

Opětovná snaha dostat do sezóny co největší množství atraktivních závodů – kromě ČP, SP také např. extrémní závody, maratony apod. Vždy platí pravidlo – závod nejlepší trénink.

Sjezd

Zátěž od 80 sekund na dvě kola po cca 20 min v dlouhém sjezdu.

Z fyziologického hlediska dosti náročné na přípravu – logicky se objevují specialisté. U nás se snažíme připravit každého sportovce na obě disciplíny – je nás prostě málo (výjimky potvrzují toto pravidlo).

Sjezdový výkon lze rozdělit do několika cyklicky se po sobě opakujících situací:

klidná voda – sportovec jede maximální rychlostí podobnou technikou jako u loděnice,

divoká voda – snahou je dosáhnout takové techniky jízdy, že si sportovec v daném úseku dokáže „dáchnout“ – platí pro dlouhý sjezd,

mělká voda – místo, kde se dá hodně ztratit, je potřeba nasadit speciální techniku jízdy s maximální snahou o frekvenci ovšem pokud možno s „plným“ záběrem a snaha o maximální rychlost jízdy

přechody mezi jednotlivými terény – jsou místa, kde se dá nejvíce ztratit – je potřeba se na podobné úseky soustředit a zde nasadit ke sprintu, který rychle přivede loď do optimální rychlosti. Většinou je sprint nutné rozjet ještě před koncem toho kterého úseku. Nejnáročnější přechody, kdy sportovec tzv.

zaspí: extrémně divoká voda následuje úplně klidnou, v relativně dlouhém divokém úseku je několik krátkých partií tzv. lagun, dlouhou mělčinu střídá

klidná hluboká voda – sportovec nedokáže zaregistrovat změnu hloubky, pokračuje v speciálním stylu a ztrácí a další a další situace.

Z uvedeného vyplývá, že sjezd je sport, který je sice cyklický – zabírá se stále stejně. Ovšem průběh závodu spíše hovoří o sportu, který je acyklický – střídají se rozdílné vodní terény a podle toho se mění styl a intenzita pádlování. Tudíž se jedná o sport s převažující složkou rychlostně vytrvalostní (dále jen RV).

Proto v tréninku této složce věnujeme nejvíce pozornosti. Ovšem RV se dá trénovat až v určité fázi sportovního vývoje. Při začátku tréninku RV musí mít sportovec silně zafixovanou optimální záběrovou techniku, musí mít lidově na to vydržet takový trénink (vysoká úroveň rychlosti a vytrvalosti).

Před praktickými ukázkami ještě několik otázek směřující k podstatě sjezdu:

Sjezd je závod na 20 min (zcela výjimečně – normální je délka okolo 15 min) – proč má sportovec na vodě jezdit více jak 60 min v jenom tréninku?

Sjezd je závod kde převažuje rychlostní vytrvalost – vede většina našich tréninků k rozvoji RV – netrénuji spíše pouze vytrvalost (tzv. učení pomalosti) a nebo netrénuji spíše pouze rychlost (závodník nevydrží ani 60 sekund maximálního zatížení)?

Sjezd je monotónní činnost – jak zatraktivňuji trénink – platí zejména pro mládež?

Z kterého tréninku má sportovec největší strach – proč? Není to tím, že složka kterou tento trénink rozvíjí je jeho největší slabinou? Jak obrátit postoj k tomu – super dnes se zase zlepším v tom co mě nejde?

Kdo pro sportovcův výsledek dělá více – trenér, sportovec sám, jeho rodiče. Kdo by měl dělat nejvíce – jsou rozdíly mezi dospělým a žákem?

Příklady tréninků

| Rychlost | Vytrvalost | Rychlostní vytrvalost |
|--------------------------------|---------------------------------|--|
| 15x15" – pauzy min 1'45" | 10 km na čas | Až 20x1' - pauza 1' |
| 20x5" – pauzy min 55" | 5 km na čas – tzv. test | Až 10x2' - pauza 1' - 2' |
| 30 x 10" – pauzy min 50" | 3x8' - pauzy od 2' min do 5' | 15"30"45"60"15" – pauza do 1' |
| 15"30"45"60"15" – pauzy min 2' | 2x(4x3' - pauzy 30") | X x 15"/15" X x 20"/10" X x 10"/20" Tzv. Maďaři |
| | 10x2' - pauza – výjezd na start | 15x15" – pauzy téměř max úsilí 2'45" |
| | | 40x5"-20" – pauzy 55"-40" |

Pro hrubý nástin jak se dá trénovat oněch 15 typů tréninků stačí. Další varianty jsou již odnožemi či kombinacemi jednotlivých tréninkových ukázek.

Při tréninku vycházím z těchto proměnných:

1. sjezd je závod do 20 min – proto úseky maximálního zatížení v jedné tréninkové jednotce nepřesahují 24 min.

2. pracuji nejvíce s pauzami – stejný trénink vypadá jinak, když v pauze jedu s pádlem na palubě a nebo když stejnou pauzu jedu rychlostí blížící se maximální rychlosti. Čím mladší a nezkušenější závodník – tím pauzy více volně. Hrozí přepjetí, hrozí trénink pomalosti, hrozí zhoršení techniky.
3. o všech trénincích si vedu podrobný přehled dosažených výsledků – jednak sportovec se časy z minulosti motivuje (chce se zlepšit), pro trenéra je pak možné reagovat rychleji na negativní vývoj výkonnosti – tento archiv časů je daleko důležitější pro rozvoj sportovce než dosažené výkony na závodech. Při délce archivování 10 a více let, jde s přehledem odhadnou výkonnost sportovce.
4. snažím se (pokud to jde) aby sportovec většinu tréninků absolvoval sám (v dospělém věku – žák naopak by měl jezdit kvůli partě vždy s kolegy) – trénink samoty – sportovec se musí umět vyhecovat během závodu sám (stejně je to na každém tréninku), sportovec by měl projít zkouškami zda opravdu pro sport je ochoten obětovat i onu samotu.
5. snažím se (čím mladší sportovec tím více) o jednotlivých trénincích získat slovní hodnocení od sportovce – z jednotlivých hodnocení jde dobře posoudit jak si sportovec věří, v jakém je psychickém stavu (ten dosti ovlivňuje sportovní výkon), zda tréninky nešidí apod.

Výstroj a výzbroj ve sjezdu na divoké vodě

Sjezd na divoké vodě je sport velice náročný na vybavení sportovce. Přitom vybavení prochází rychlým vývojem a zachytit nové trendy hraje podstatnou roli ve snaze uspět na soutěžích.

I pravidla velice často mění požadavky na výzbroj.

Lod' - prvním krokem při pořizování lodě je rozhodnutí o typu lodě (mimo případy „zdedění“ lodě od předchůdců v oddíle). Výběr typu lodě je složitá věc. V úvahu se musí brát: hmotnost sportovce, jeho technická úroveň (zejména ve smyslu jízdy na divoké vodě), a u těch nejlepších pak i charakter nejdůležitějšího závodu v roce. Co se týče hmotnosti každý výrobce má varianty lodí pro lehčí i těžší sportovce. Ovšem při výběru by se také mělo zkoumat zda loď pro lehčí splňuje také požadavky na rychlost lodě. Mnoho výrobců totiž má v nabídce typ jen pro malé závodníky (tudíž s důrazem na stabilitu a ne na rychlost jízdy). Co se týče technické úrovně – loď by měla být tak stabilní, aby umožňovala jízdu na divoké vodě co nejvíce podobnou té na klidné vodě. A charakter řeky také promlouvá do výběru typu lodi – je jasné, že trať v Karlových Varech klade na loď zcela jiné požadavky než trať například v Bourgu. Pravidla kanoistiky udávají základní rozměry. Ve sjezdu nesmí být loď delší, užší a lehčí než udávají pravidla. Ovšem základní požadavek na loď je její neporušenost. Tzn. do lodě nesmí vůbec téct. Zní to jako jasný požadavek. Ovšem kolik sjezdových lodí na našich řekách jezdí, do kterých neteče? I na úrovni seniorské reprezentace se jich najde velice málo. Důvodem je stále vysoká náročnost vodního terénu, mnohdy nedostatečné množství vody a čím dál menší schopnost kvalitně opravit loď. V počátečních fázích sportovního vývoje je proto nezbytné, aby i trenéři pomáhali lodě opravovat. Dalším podstatným faktorem pro využití lodě tak, aby nelimitovala sportovce je její individuální přizpůsobení. Prvním krokem je správné umístění sedačky. Většina sportovců kopíruje svoje kolegy. Ovšem mělo by se vždy na nové lodi (nového typu) vyzkoušet kam sedačka patří. Zkouška se provede následovně – do „vykuchané“ lodi se položí sedačka (bobek pro kanoisty – bobek se před použitím musí nejdříve vyrobit z tvrzené pěny. Výška bobku je individuální a zde je dobré si vzít mustr od starších kolegů) a na před' a zád' se namalují rysky. A jde se na vodu. Závodník několikrát projede před trenérem, kolegou a

nebo na video na lodi s takto položenou sedačkou. Na ryskách se sleduje zda-li je loď položena na špici či na zád' a podle toho se sedačka posunuje směrem k zádi či ke špici. Ve chvíli, kdy se dojde k rovnovážnému stavu při jízdě téměř naplno (!) udělá se ryska a na toto místo se připevní sedačka. Dalším krokem k zasednutí je soustava šprajců (a nebo kleků). Šprajc u kajaku se dává na zapření lodí. Sportovec by měl v lodi sedět tak, aby bylo možné natáhnout v lodi nohy do úplného narovnání. Na druhou stranu šprajc musí být tak blízko, aby byly přirozeně pokrčené nohy. Špatně umístěný šprajc – to je dřevěnění nohou, bolest v kyčlích a nebo dotek jen špičkami palců. Na šprajc se kdysi používala tyčka z hokejky, trubky od pádla. V dnešní době se více používá vyrobené „prkénko“. Asi 10-15 cm široký, 1 cm tlustý kus styroduru oblepený kevlarouhlíkem. Je to ideální – šířka zajišťuje to, že přenos síly z nohou do opěrky je ideální, netlačí a takový šprajc je velice pevný a lehký. Kanoisté a kleky Kajakáři pak využívají i kolenní opěrky. Ty slouží k lepšímu kontaktu sportovce s lodí a pomáhají zejména při jízdě na divoké vodě. Využívají se pro rychlé změny směru jízdy a nebo při řešení nestandardních situací – eskymácký obrat, náhlé ztráta rovnováhy, jízda ve velkých opravdu velkých vlnách – nevyhazuje ze sedla apod. K lodi ještě patří nutnost používání závaží v případě, že je loď lehčí než povolují pravidla. Závaží by se vždy mělo do lodě umisťovat úplně na dno a co nejbližší těžišti v lodi – většinou je to u kajaku těsně před sedačkou u singlu pak těsně před či za a nebo přímo v bobku na klečení. V lodi se také používají vaky – ty jsou opět co nejbližší těžišti – tzn. na kajaku těsně za opěrkou na nohy a hned za sedačkou. Na kánoích hned před a za klečením. Vaky by se měly využívat i v tréninku – závodník by si měl zvyknout na jízdu s vaky – pocitově je to jiná jízda než bez vaků.

Pádlo – pádlo by mělo být v takovém stavu, aby umožňovalo využití optimální sportovcovi techniky pádlování. Tzn. konce listů by měly být co nejtenčí a bez zjevných prasklin a jiných vad. To je na pádle asi nejdůležitější. Ve chvíli, kdy na konci listu je tzv. „prasečí kost“ je nemožné záběr provést bez různých zvukových efektů. Každý záběr se pak mírně strhne – protože podél listu vjede vzduch na nezáběrové straně listu a tím vlastně není využit veškerý potenciál záběru. Délka pádla je individuální – obecně se dá říci, že pádla se trvale zkracují. Ovšem obecná formulka pro délku pádla neexistuje – trenér a

sportovec při výběru musí vzít v úvahu – výšku postavy, délku paží, sílu, technickou vyspělost, zkušenosti s jízdou na divoké vodě. Na kajaku se také řeší často i několik párů pádel s různými velikostmi listů. Autor absolutně nedoporučuje jízdy s různými listy – technika pádlování je složena z mnoha činitelů. Jedním z nich je zapojování svalů do pádlování, ekonomizace pohybu a s tím spojenými změnami ve svalech zapojených do pádlování. Každý přechod na jiný typ listu ovlivňuje všechny výše popsané pochody a organizmus v tom má „hokej“. Zejména nervosvalový systém se při pádlování snaží aktivovat příslušný typ svalových vláken, jejich množství a změny v typu a množství na základě změny intenzity pádlování. Při pádlování jiným typem listu dochází k jiným silovým poměrům a adaptační proces začíná po každé výměně na novo!! Ovšem ten trvá 30 až 40 dnů. Proto - výměna typů pádla či listů při změně divoká voda – klidná voda je kontraproduktivní. Nedojde k vrcholné fázi adaptace a tím k maximální ekonomizaci pohybu.

Oblečení a další – závodník by při závodě a i při tréninku měl používat takovou výstroj, aby mu umožňoval jízdu co možná v největším komfortu – tepelném (ani zima, ale hlavně ani teplo), funkčním (neomezovat pohyb, nevede k odřeninám apod.) a pohyb musí být co nejpříjemnější. Vesta – co možná nejmenší a nejlehčí – ovšem tak, aby splňovala požadavky dané pravidly. Velikost ovšem nesmí omezovat dýchání a pohyb při pádlování. Z hlediska tréninku je ve sjezdu zcela zbytečné každodenní trénování ve vestě. Špricdeka – na tréninku zcela nepotřebná. Jen v zimním období pomáhá udržovat tepelný komfort – jinak lze jezdit zcela bez. Na divoké vodě jde vždy o kompromis – aby špricka co nejvíce těsnila, ovšem aby neomezovala v pohybu, a nebylo v ní teplo. Každý závodník má na výběr z mnoha typů krytí – lehká špricka na zcela lehké vodní terény, neoprenová špricka na vody střední obtížnosti a různé šprickobundy na vody extrémně náročné – ze známých krytin otvoru je šprickobunda nejlépe těsnící. Ovšem každý závod je jiný - v potas se musí brát náročnost vodního terénu (jak často jde voda na špricku či až za krk) a teplota vody a vzduchu. Snahou je, aby sportovec během závodu nepocíťoval teplo a měl pokud možno sucho v lodi. Helma – nároky na helmu jsou dány pravidly, velikostí hlavy a zejména estetickým cítěním sportovce. Helma je vybavení, které má největší životnost – ovšem podle nových pravidel ji máme na pět let. Oblečení

– sportovec by měl využívat takové oblečení, aby mu nebylo vedro a pádlování nevedlo k poškození kůže. Proto by sportovec téměř neměl používat neoprenové doplňky (opravdu jen na divokých vodách a za velké zimy – závody vždy bez neoprenu), při sezení v kajaku by měl používat kraťasy z lehkých materiálů, které moc nekloužou, nemají boční kapsy a mají délku nohavic téměř do půlky stehen (kraťasy při sezení v lodi měli být na všech místech styku závodníka s lodí – boky, stehna apod.), podobně i při sezení v singl kánoi. Trička by měla být používána lehká z materiálů, které odvádí pot od pokožky. Při jízdě na divoké vodě se často řeší jaké tričko se obleče – krátký rukáv moc nekryje předloktí ovšem na druhou stranu triko s dlouhým rukávem při jízdě na divoké vodě zadržuje čerstvou studenou vodu právě na předloktí a tak může paradoxně dojít k jevu, že tričko s delším rukávem zajišťuje horší tepelný komfort než triko krátké. Bundy – stejně jako tričko se používají s krátkým rukávem a nebo s dlouhým. Na klidné vodě by se neměly používat nepromokavé bundy vůbec – opět zhoršená termoregulace. Na klidných vodách se místo bundy používají různé termo trika, mikiny, vesty – ovšem vše z prodyšných materiálů. Na divoké vodě jde opět o volbu – jak zajistit, aby nebyla zima a přitom se závodník „neupekl“. **Pytlíky** (rukávky, rukavice) – jde o nenahraditelnou pomůcku do chladných měsíců a do chladných vod. Kajakáři a debl kanoisté (už v menšině - vzhledem k přehazování) používají pytlíky, singl kanoisté pak rukavice (nemohou používat rukávky z důvodů častého přehazování). Používání pytlíků se doporučuje při subjektivně pocíťovaném chladu na prsty rukou, při objektivních potížích se šlachami a dalším pohybovým aparátem na prstech, zápěstích a předloktích. Použití rukávků je také při různých extrémních kombinacích při závodě. Sám autor na MS 2004 při sněžení jel v tričku bez rukávů ovšem z návleky na rukou. Podprdelník, klečení apod. – jsou různé systémy jak zabránit mechanickému poškození sportovcova těla. Na kajaku trpí zejména hýždě, kostrč, boky a stehna. Proto se používá podprdelník – například karimatka, která se položí na sedačku a zamezuje oděrkám na kostrči a sezení je pocitově příjemnější. Na druhou stranu většímu používání podprdelníků zabraňuje zvýšení těžiště – závodník o šířku podprdelníku sedí výše a o to je zhoršená stabilita lodi. Kanoisté pak používají různé výplně pod kolena. Většinou jsou již nalepena

současně s kleky. Ovšem někteří používají dodatečné pomůcky k podložení například nártů.

Obecně o výstroji a dalším vodáckém „oblečení“ se dá říci, že tak jako se vyvíjí taktické dovednosti pro jízdu a závody na divoké vodě, tak se také mění schopnost odhadnout co si obléct. Základní podmínky na oblečení byly řečeny – teplota (je vždy nutno počítat, že tělo se lépe vyrovnává s chladem než s teplem), funkčnost (dostatečné zamezení vniknutí vody do lodi, pohyb není omezován, vybavení dle pravidel), pohodlnost (sportovec zejména na tréninku musí celou tréninkovou jednotku vydržet s pocitem pohody – viz také trnutí nohou, nártů, kolen, odřeniny od špricdeky na břicho a zádech, mrznutí prstů, odřeniny kostrče apod.). Tak jako připravit správný tréninkový plán i správné vybavení je veliká alchymie, která může pomoci „prodat“ tréninkovou dřinu. Ovšem na druhou stranu každý z nás zažil zpackaný závod díky špatně zvolenému oblečení či vybavení.