

DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 26.5. 2014 - 22.6. 2014

| CHLAPCI | žáci 2014 | dorostenci 2014 | junioři 2014 |
|--------------------|-----------|-----------------|--------------|
| 118 ČZ (hod) | 40 | 46 | 52 |
| 101 V-C (km) | 260 | 330 | 380 |
| 102 V – R (km) | 5 | 7 | 8 |
| 103 V – TT (km) | 18 | 28 | 36 |
| 104 V – RV (km) | 35 | 40 | 40 |
| 105 V- PV (km) | 50 | 50 | 50 |
| 106 POS (hod) | 3 | 4,5 | 8 |
| 107 SPEC POS (hod) | 0 | 0 | 1 |
| 108 B-C (km) | 50 | 65 | 65 |
| 109 B- TT (km) | 4 | 5 | 3 |
| 110 B-V (km) | 40 | 50 | 50 |
| 113 SH (hod) | 6 | 2 | 0 |
| 114 KOM (hod) | 5 | 5 | 5 |

| | (nar. 01,00) | (nar. 99,98) | (nar. 97,96) |
|--------------------|--------------|-----------------|---------------|
| DÍVKY | žačky 2014 | dorostenky 2014 | juniorky 2014 |
| 118 ČZ (hod) | 40 | 42 | 47 |
| 101 V-C (km) | 260 | 300 | 330 |
| 102 V – R (km) | 5 | 7 | 9 |
| 103 V – TT (km) | 18 | 25 | 30 |
| 104 V – RV (km) | 35 | 35 | 35 |
| 105 V- PV (km) | 50 | 45 | 45 |
| 106 POS (hod) | 3 | 5 | 8 |
| 107 SPEC POS (hod) | 0 | 1 | 2 |
| 108 B-C (km) | 45 | 55 | 55 |
| 109 B- TT (km) | 4 | 5 | 3 |
| 110 B-V (km) | 35 | 40 | 40 |
| 113 SH (hod) | 6 | 2 | 0 |
| 114 KOM (hod) | 5 | 5 | 5 |

Uvedené **objemy** jsou rámcovým doporučením, individuální plánování objemů tréninku je závislé na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy, na používaných tréninkových metodách a na intenzitě zatížení. Doporučené objemy tedy nelze plánovat paušálně. Příliš velký odklon reálných objemů tréninku od doporučovaných objemů ale předznamenává menší pravděpodobnost úspěchu v sezóně i v dalších letech.

Stejně zásadní jako objemy zatížení je **intenzita** daná úsilím, kterým jsou objemy absolvovány. Velký objem a vysoká intenzita se vzájemně vylučují. Nejobtížnější ale zároveň stěžejní je absolvovat dostatečný objem vysokou intenzitou. Protože plánování objemů v číselných hodnotách je značně jednodušší než plánování intenzity, v praxi bývá většinou předem určován objem jednotlivých zatížení a jeho rozdělení v čase (tzn. metody), zatímco intenzita je většinou předem pouze odhadována s tím, že hlavním cílem je absolvovat tr. jednotky co nejvyšší možnou intenzitou, což je nejobtížnějším a zároveň hlavním úkolem závodníka.

Každý sportovec má možnost porovnávat doporučované objemy se svými skutečně odtrénovanými objemy evidovanými v tréninkovém deníku.

Specifikace jednotlivých tréninkových ukazatelů uvedených v tabulce doporučených objemů

118 ČZ - celkový čas zatížení v hodinách. Do celkového času zatížení nezapočítáváme regeneraci, strečink apod.

101 V-C - voda celkem, celkový počet ujetých kilometrů

102 V-R - voda rychlost v kilometrech - úseky dlouhé „maximálně“ 200m (většinou dlouhé kolem 100m) nejvyšší možnou intenzitou s dlouhým odpočinkem. Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba od 140 záběrů/min., kanoisty zhruba od 70 záběrů/min.

103 V-TT - voda traťové tempo v kilometrech – úseky v délce do max. 1000m, intenzitou blízkou závodnímu tempu 500 a 1000m. Intenzita není totéž co subjektivní úsilí. Intenzitou rozumíme frekvenci pádlování, rychlost lodi, energetický výdej,... Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba 90-130 záběrů/min., kanoisty zhruba 50 - 65 záběrů/min

104 RV – rychlá vytrvalost – z části anaerobní, vyšší tempo, vyšší TF, vyšší frekvence pádlování nežli PV (105) ale přitom nižší intenzita nežli traťové tempo

105 PV – pomalá vytrvalost – aerobní, nižší tempo, nižší TF, nižší frekvence pádlování nežli RV (104), zatížení, které klade nároky na aerobní kapacitu organismu (dochází k znatelnému zadýchání)

106 POS - celkový čas posilování bez výraznějších prostojů mezi sériemi.

107 SPEC POS - jízda na vodě s brzdou nebo se závažím. Z pohledu celkového času zatížení evidujeme v rámci kolonek pádlování na vodě. V tomto cyklu už trenážéry a pádlovací bazény nevyužíváme.

108 B-C – běh - celkem naběhaných kilometrů.

109 B-Ú - běh úseky v kilometrech, úseky fyziologicky a časově odpovídající traťovému tempu na vodě a úseky kratší. Trénink typu 4x1km a delší evidujeme už jako vytrvalostní běh (následující STU).

110 B-V – běh vytrvalost, veškerá vytrvalost (ne volný běh nebo klus) v kilometrech.

113 SH - sportovní hry - pouze aktivní formy, nikoliv postávání na hřišti apod. v hodinách

114 KOM - kompenzační cvičení, strečink v hodinách

Přehled typů jednotek převažujících v období od 26.5.2014 do 22.6.2014 a příklad jejich možné četnosti pro jednotlivé věkové kategorie

| specifikace typu jednotky | četnost pro nar.01,00 | četnost pro nar.99,98 | četnost pro nar.97,96 | typ | eviduje se |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------|-------------|
| (u vody a běhů dělení dle intenzity) | | | | Jednotky | v STU |
| voda „rychlost“ | 7 | 9 | 10 | VODA R | 101, 102 |
| voda „trať. tempo“ | 10 | 14 | 18 | VODA TT | 101, 103 |
| voda rychlá vytrvalost | 9 | 8 | 8 | VODA RV | 101, 104 |
| voda pomalá vytrvalost (O2) | 8 | 8 | 8 | VODA PV | 101, 105 |
| posilování vlastní vahou | 7 | 6 | 4 | POS 1 | 106, 106a |
| posilování lehké činky | 0 | 1 | 2 | POS 2 | 106 |
| posilov. kulturist. modifikované pro RK | 0 | 1 | 3 | POS 3 | 106 |
| posilování metodami pro pokročilejší | 0 | 0 | 0 | POS 4 | 106 |
| běh souvislý dlouhý (O2) | 4 | 6 | 5 | BĚH 1 | 108, 110 |
| běh dlouhé úseky (O2 + LA) | 3 | 2 | 4 | BĚH 2 | 108, 110 |
| běh kratší úseky (O2 + LA) | 2 | 2 | 2 | BĚH 3 | 108,110/109 |
| běh krátké úseky (LA) | 2 | 3 | 1 | BĚH 4 | 108, 109 |
| sportovní hry | 6 | 2 | 0 | HRY | 113 |
| CELKEM JEDNOTEK (či částí jednotek) | 58 | 62 | 65 | | |

Čím mladší sportovec, tím významnější je pestrost tzn. zastoupení co nejvíce druhů uvedených jednotek. Veškeré jednotky nelze vždy striktně dělit tak, aby obsahovaly pouze jeden druh činnosti (především u mladších). Tabulka četnosti jednotek je mírně zjednodušeným názorným příkladem, přičemž právě u mladších jsou jednotky z tabulky v praxi často spojovány (např. posilování + hry, pádlování + běh a pod). Potom počet „jednotek“ (někdy tzn. jen částí jednotek) lze zvládnout. Skutečný celkový počet jednotek je tedy u mladších menší nežli v tabulce, když jsou jednotky tvořeny z různorodých částí. U mladších (např. u žactva) jsou navíc jednotky absolvovány samovolně nižší intenzitou, danou teprve seznamováním s daným druhem „zatížení“.

Jednotlivé výše uvedené způsoby zatížení navíc lze během jedné jednotky střídat (např. vystřídání různých intenzit pádlování během jednotky a pod), s čímž v tabulkách není počítáno.

Příklad průměrného objemu náplně jednotek od 26.5.2014 do 22.6.2014

(prům. objem za jednu jednotku odpovídající tabulkám výše)

| specifikace typu jednotky | | | | typ |
|---|-------------|-------------|--------------|----------|
| (u vody a běhů dělení dle intenzity) | žactvo 2014 | dorost 2014 | junioři 2014 | jednotky |
| voda „rychlost“ | 700m | 800m | 800m | VODA R |
| voda „trať. tempo“ (rytmus TT) | 1,8km | 2km | 2km | VODA TT |
| voda rychlá vytrvalost | 4km | 5km | 5km | VODA RV |
| voda pomalá vytrvalost (O2) + technika! | 6km | 6km | 6km | VODA PV |
| posilování vlastní vahou | 25min | 30min | 45min | POS 1 |
| posilování lehké činky | 0 | 40min | 60min | POS 2 |
| posilov. kulturist. modifikované pro RK | 0 | 40min | 60min | POS 3 |
| posilování metodami pro pokročilejší | 0 | 0 | 0 | POS 4 |
| běh souvislý dlouhý (O2) | 7km | 8km | 8km | BĚH 1 |
| běh dlouhé úseky (O2 + LA) | 4km | 5km | 5km | BĚH 2 |
| běh kratší úseky (O2 + LA) | 2km | 3km | 3km | BĚH 3 |
| běh krátké úseky (LA) | 1km | 1km | 1km | BĚH 4 |

Jde o hodnoty vlastní náplně jednotky, nikoliv o délku celé jednotky. K výše uvedeným hodnotám je třeba vždy připočíst rozcvičení, rozjetí, rozběhání, kompenzační cvičení, strečink, vyklusání apod. Hodnoty v tabulce jsou pouze příkladem znázorňujícím možné průměrné hodnoty objemu náplní jednotek, nejde o v žádném případě o doporučení pro každou tréninkovou jednotku, jejíž náplň závisí na individualitě závodníka (či charakteru skupiny), na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy a budoucích krátkodobých i dlouhodobějších plánech, na biologickém věku, na používaných tréninkových metodách, na intenzitě zatížení, počasí apod.

Trénink v období od 26.5.2014 do 22.6. 2014

První týden cyklu je zakončen mezinárodní regatou v Piešťanech (30.5.-1.6.), která je vhodnou příležitostí k sebrání mezinárodních zkušeností a porovnání se zahraniční konkurencí pro širší RDJ včetně nejlepších dorostenců. Třetí závod Českého poháru v Račicích (6.-8.6.) je jediným nominačním závodem RDJ. Trénink juniorů tedy dlouhodobě směřoval právě k tomuto závodu. MEJ se uskuteční 3 týdny po nominaci, přičemž společná závěrečná intenzivní příprava na dráze je plánována od 10.června.

Pro žactvo a dorost je 3.ČP běžnou celostátní výkonnostní prověrkou a vrcholem domácí sezóny je až MČR (1.-3.8.) MČR je pro dorostence a juniory 1. rokem zároveň nominací na OH naděje (12.-14.9. Piešťany).

Pro nejmladší (žactvo a benjamínci) je vhodné účastnit se všech dostupných závodů, které jsou vynikajícím zpestřením přípravy a sbíráním zkušeností. V tomto cyklu se mimo celostátních závodů v Račicích v termínce nabízí lokální závody: Sparta Praha 28.5. a 11.6., Hradec 31.5.-1.6., Hranice 14.6., Kojetín 15.6., Olomouc 21.-22.6., Kadaň 21.-22.6.

Čím mladší závodník, tím by měl být trénink pestřejší a neměl by být dlouhodoběji zaměřován na jeden druh zatížení. Např. není vhodné se zaměřovat na nácvik traťového tempa u žactva tak, jako u juniorů. U nejmladších by se měly střídát jednotlivé druhy zatížení po celou sezónu, zatímco příprava starších závodníků je během sezóny vzhledem k termínu vrcholných závodů výrazněji rozdělena do jednotlivých bloků, jak co do druhu zatížení, tak jeho objemu. Tzn. rozdílnost přípravy např. žáka mezi jarem a létem je malá, zatímco např. junior trénuje v závodním období výrazně jinak než na jaře (hlavně změna poměru traťové tempo : vytrvalost + obecná příprava). U nejmladších se střídají různě dlouhé úseky po celou sezónu a podíl obecné přípravy by měl být rovněž vysoký po celý rok.

V doporučeních na uplynulé cykly v rubrice SCM na www.kanoe.cz lze nalézt:

- Znázornění faktorů ovlivňující výkonnost na jednotlivých tratích
- Zásady tvorby tréninkových plánů
- Nejčastější metodické chyby
- Přehled posilovacích cviků
- Zásady přípravy na vodě
- Příklady jednotek a jejich řazení v plánech
- Popis techniky pádlování a nejčastějších chyb
- Vhodnost míry specializace mládeže na jednotlivé tratě
- Příklad a popis rozjetí před závodem

Dotazy nebo připomínky prosím zasílejte na email hottmar@seznam.cz