

DOPORU ENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 27.5. 2013 - 23.6. 2013

CHLAPCI	Oáci 2013	dorostenci 2013	junio i 2013
118 Z (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. 00,99)	(nar. 98,97)	(nar. 96,95)
DÍVKY	0a ky 2013	dorostenky 2013	junior ky 2013
118 Z (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 doporu ením, individuální plánování objem tréninku je závislé na trénovanosti, na obsahu p edchozí p ípravy, na používaných tréninkových metodách a na intenzit zatížení. Doporu ené objemy tedy nelze plánovat pau-áln . P íli- velký odklon reálných objem tréninku od doporu ovaných objem ale p edznamenává men-í pravd podobnost úsp chu v sezón i v dal-ích letech.

Stejn zásadní jako objemy zatížení je **intenzita** daná úsilím, kterým jsou objemy absolvovány. Velký objem a vysoká intenzita se vzájemn vylu ují. Nejobtífln j-í ale zároveň flejní je absolvovat dostate ný objem vysokou intenzitou. Protofle plánování objem v íselných hodnotách je zna n jednodu-í nefl plánování intenzity, v praxi bývá v t-inou p edem ur ovan objem jednotlivých zatížení a jeho rozd lení v ase (tzn. metody), zatímco intenzita je v t-inou p edem pouze odhadována s tím, fle hlavním cílem je absolvovat tr. jednotky co nejvy-í moflnou intenzitou, cofl je nejobtífln j-ím a zároveň hlavním úkolem závodníka.

Každý sportovec má moflnost porovnávat doporu ované objemy se svými skute n odtrénovanými objemy evidovanými v tréninkovém deníku.

Specifikace jednotlivých tréninkových ukazatelů uvedených v tabulce doporučených objemů

118 Z - celkový čas zatížení v hodinách. Do celkového času zatížení nezapočítáváme regeneraci, streink apod.

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

102 V-R - voda rychlost v kilometrech - úseky dlouhé š maximálně 200m (v t-ínou dlouhé kolem 100m) nejvyšší možnou intenzitou s dlouhým odpoczynkem. Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba od 140 záberů /min., kanoisty zhruba od 70 záberů /min.

103 V-TT - voda traťové tempo v kilometrech o 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 záberů /min., kanoisty zhruba 50 - 65 záberů /min

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

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

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

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

108 B-C o běh - celkem nabíhaných 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 ufl jako vytrvalostní běh (následující STU).

110 B-V o 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, streink v hodinách

**Přehled typů jednotek p evalujících v období od 27.5.2013 do 23.6.2013 a
příklad jejich možné etnosti pro jednotlivé vkové kategorie**

specifikace typu jednotky	etnost	etnost	etnost	typ	eviduje se
(u vody a b h d lení dle intenzity)	pro nar.00,99	pro nar.98,97	pro nar.96,95	Jednotky	v STU
voda rychlost‰	7	9	10	VODA R	101, 102
voda štra . 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 inky	0	1	2	POS 2	106
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	1	3	POS 3	106
posilování metodami pro pokro ilejí	0	0	0	POS 4	106
b h souvislý dlouhý (O2)	4	6	5	B H 1	108, 110
b h dlouhé úseky (O2 + LA)	3	2	4	B H 2	108, 110
b h kratší úseky (O2 + LA)	2	2	2	B H 3	108,110/109
b h krátké úseky (LA)	2	3	1	B H 4	108, 109
sportovní hry	6	2	0	HRY	113
CELKEM JEDNOTEK (i ástí jednotek)	58	62	65		

ím mlad-í sportovec, tím významn j-í je pestrost tzn. zastoupení co nejvíce druh uvedených jednotek. Ve-keré jednotky nelze vřdy striktn d lit tak, aby obsahovaly pouze jeden druh innosti (p edev-ím u mlad-ích). Tabulka etnosti jednotek je mírn zjednodu-eným názorným p íkladem, p i emfl práv u mlad-ích jsou jednotky z tabulky v praxi asto spojovány (nap . posilování + hry, pádlování + b h a pod). Potom po et šjednotekō (n kdy tzn. jen ástí jednotek) lze zvládnout. Skute ný celkový po et jednotek je tedy u mlad-ích men-í neřli v tabulce, kdyřl jsou jednotky tvo eny z r znorodých ástí. U mlad-ích (nap . u factva) jsou navíc jednotky absolvovány samovoln niř-í intenzitou, danou teprve seznamováním s daným druhem šzatířenō.

Jednotlivé vý-e uvedené zp soby zatíření navíc lze b hem jedné jednotky st ídat (nap . vyst ídání r zných intenzit pádlování b hem jednotky a pod), s ímřl v tabulkách není po ítáno.

Příklad pr m rného objemu nápln jednotek od 27.5.2013 do 23.6.2013

(pr m. objem za jednu jednotku odpovídající tabulkám vý-e)

specifikace typu jednotky				typ
(u vody a b h d lení dle intenzity)	0actvo 2013	dorost 2013	junio i 2013	jednotky
voda rychlost‰	700m	800m	800m	VODA R
voda štra . 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 inky	0	40min	60min	POS 2
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	40min	60min	POS 3
posilování metodami pro pokro ilejí	0	0	0	POS 4
b h souvislý dlouhý (O2)	7km	8km	8km	B H 1
b h dlouhé úseky (O2 + LA)	4km	5km	5km	B H 2
b h kratší úseky (O2 + LA)	2km	3km	3km	B H 3
b h krátké úseky (LA)	1km	1km	1km	B H 4

Jde o hodnoty vlastní náplně jednotky, nikoliv o délku celé jednotky. K výše uvedeným hodnotám je třeba vždy připojit rozvíjení, rozjetí, rozběhání, kompenzační cvičení, streink, vyklusání apod. Hodnoty v tabulce jsou pouze příkladem názorů ujmou možné pro různé hodnoty objemu náplně jednotek, nejde o vřádné doporučení pro každou tréninkovou jednotku, její náplň závisí na individualitě závodníka (i charakteru skupiny), na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy a budoucích krátkodobých i dlouhodobých plánech, na biologickém věku, na používaných tréninkových metodách, na intenzitě zatížení, podobně apod.

Trénink v období od 27.5.2013 do 23.6. 2013

První týden cyklu je zakončen 2. závodem českého poháru v Račicích (31.5.-2.6.), který je zároveň jediným nominálním závodem RDJ. Trénink juniorů tedy dlouhodobě směřoval právě k tomuto závodě. MEJ se uskuteční 4 týdny po nominaci, přičemž společně závěrečná intenzivní příprava na dráze je plánována od 8. srpna. Mezi NZ a soustředěním by junioři měli absolvovat trénink speciální i obecné vytrvalosti + posilování, včetně na vysoké úrovni, nicméně v takových objemech, aby byli schopni intenzivní zátěže od 9.6.

Pro flactvo a dorost je 2. Přebíhovou celostátní výkonnostní provrkou a vrcholem domácí sezóny je ař M R (18.-21.7.) M R je pro dorostence a juniory 1. rokem zároveň nominací na OH nad je (13.-15.9. Račice). Dobrou přiležitostí k závodě v celostátní konkurenci pro dorost a flactvo je OLYMPIÁDA DÍTÍ A MLÁDEŽE na začátku příštího mezocyklu.

Pro nejmladší (flactvo 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 termínu nabízí lokální závody: Sparta Praha 5.6. a 19.6., Olomouc 8.-9.6., Pardubice 15.6., Kojetín 15.6., Hranice 16.6., Kadaň 22.-23.6.

U mladších závodníků, tím by měl být trénink pestřejší a neměl by být dlouhodobě zaměřen na jeden druh zatížení. Například není vhodné se zaměřovat na nácvik traťového tempa u flactva tak, jako u juniorů. U nejmladších by se měly sledovat jednotlivé druhy zatížení po celou sezónu, zatímco příprava starších závodníků je během sezóny vzhledem k termínu vrcholných závodů výrazně rozdělena do jednotlivých bloků, jak co do druhu zatížení, tak jeho objemu. Tzn. rozdílnost přípravy například fláka mezi jarem a létem je malá, zatímco například junioři trénuje v závodním období výrazně jinak než na jaře (hlavně změna poměru traťového tempo : vytrvalost + obecná příprava). U nejmladších se sledují i 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:

- Znárodné faktory ovlivňující výkonnost na jednotlivých tratích
- Zásady tvorby tréninkových plánů
- Nejčastější metodické chyby
- Přehled posilovacích cviků
- Zásady přípravy na vodě
- Příklady jednotek a jejich zážení 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