

## DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 10.12.2012 -6.1. 2013

<b>CHLAPCI</b>	žáci 2013	dorostenci 2013	junioři 2013
118 ČZ (hod)	42	50	64
106 POS (hod)	7	11	16
107 SPEC POS (hod)	3	6	12
108 B-C (km)	55	65	75
108a B-LYŽE-C (km)	210	240	270
109 B- TT (km)	3 / 3	6 / 7	10 / 12
110 B-V (km)	47 / 190	52 / 210	55 / 230
111 PLAV (hod)	8	8	10
113 SH (hod)	5	3	1
114 KOM (hod)	5	5	5
	(nar. 00,99)	(nar. 98,97)	(nar. 96,95)
<b>DÍVKY</b>	žačky 2013	dorostenky 2013	juniorky 2013
118 ČZ (hod)	44	49	57
106 POS (hod)	8	12	16
107 SPEC POS (hod)	4	7	12
108 B-C (km)	55	55	55
108a B-LYŽE-C (km)	210	210	210
109 B- TT (km)	3 / 3	6 / 7	10 / 12
110 B-V (km)	47 / 190	42 / 185	35 / 175
111 PLAV (hod)	8	8	10
113 SH (hod)	5	3	1
114 KOM (hod)	5	5	5

### **Přehled typů jednotek převažujících v období od 10.12.2012 do 6.1. 2013 a příklad jejich možné četnosti pro jednotlivé věkové kategorie**

specifikace typu jednotky	četnost pro nar.00,99	četnost pro nar.98,97	četnost pro nar.96,95	typ	eviduje se v STU
(u vody, běhů a plav. dělení dle intenzity)				Jednotky	
pád. baz./trenáž. (spec. posil. + technika)	6	8	12	SP. POS	107
posilování vlastní vahou	7	5	3	POS 1	106, 106a
posilování lehké činky	4	3	3	POS 2	106
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	4	6	POS 3	106
posilování metodami pro pokročilejší	0	0	3	POS 4	106
běh souvislý dlouhý (O2)	3	3	3	BĚH 1	108, 110
běh dlouhé úseky (O2 + LA)	4	3	3	BĚH 2	108, 110
běh kratší úseky (O2 + LA)	3	3	3	BĚH 3	108,110/109
běh krátké úseky (LA)	2	3	4	BĚH 4	108, 109
běh na lyžích dlouhý (O2)	7	6	5	LYŽE 1	108a, 110a
běh na lyžích dlouhé úseky (O2 + LA)	3	3	3	LYŽE 2	108a, 110a
běh na lyžích kratší úseky (O2 + LA)	2	2	3	LYŽE 3	108a, 110a
běh na lyžích krátké úseky (LA + O2)	1	2	3	LYŽE 4	108a,109a/110a
plavání souvislé nebo dlouhé (O2)	1	0	0	PLAV 1	111
plavání delší úseky (O2 + LA)	2	2	2	PLAV 2	111
plavání kratší úseky (LA + O2)	3	3	3	PLAV 3	111
plavání krátké ús. s delší pauzou (LA)	2	2	2	PLAV 4	111
Sportovní hry	6	4	2	HRY	113
<b>CELKEM JEDNOTEK (či částí jednotek)</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>63</b>		

### **Specifikace jednotlivých tréninkových ukazatelů uvedených v tabulce doporučených objemů**

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

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

**107 SPEC POS** - celkový čas věnovaný speciálnímu posilování. Tzn: pádlování v pádlovacím bazénu, nebo na trenažéru.

**108 B-C** – běh - celkem naběhaných kilometrů.

**108a B-LYŽE-C** – běh - celkem naběhaných kilometrů na lyžích

**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.

**111 PL** – doba plaveckého tréninku bez delších přestávek v hodinách

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

**114 KOM** - kompenzační cvičení, strečink v hodinách

Tréninková doporučení jsou uváděna jako návod ke sportovní přípravě dlouhodoběji směřující k budoucí maximální možné výkonnosti, s cílem úspěšné reprezentace ČR. Každý sportovec má možnost porovnávat doporučené objemy se svými skutečně odtrénovanými objemy evidovanými v tréninkovém deníku.

Uvedené **objemy** jsou rámcovým doporučením, individuální plánování objemů tréninku je závislé na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy, na biologickém věku, na používaných tréninkových metodách, na intenzitě zatížení a na tréninkových možnostech závodníka. Doporučené objemy tedy nelze plánovat paušálně. Příliš velký odklon reálných objemů tréninku od doporučených objemů ale předznamenává menší pravděpodobnost úspěchu v příští 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 velký objem vysokou intenzitou.

Výkonnostní růst v rychlostní kanoistice je závislý právě na zvyšování objemu a intenzity zatížení, přičemž tyto dvě proměnné jsou rozhodujícím prostředkem při plánování tréninkového procesu.

Protože plánování objemů v číselných hodnotách je značně jednodušší než plánování intenzity, v praxi je předem určován objem jednotlivých zatížení a jeho rozdělení v čase (tzn. metody), zatímco intenzita je předem pouze odhadována s tím, že hlavním cílem je absolvovat tréninkové jednotky co nejvyšší možnou intenzitou, což je nejobtížnějším a zároveň hlavním úkolem závodníka.

### **Příklad průměrného objemu náplně jednotek od 10.12.2012 do 6.1.2013**

(prům. objem za jednu jednotku odpovídající tabulkám výše)

specifikace typu jednotky				typ
(u vody, běhů a plav. dělení dle intenzity)	žactvo 2013	dorost 2013	junioři 2013	jednotky
pád. baz./trenáž. (spec. posil. + technika)	30min	45min	60min	SPEC POS
posilování vlastní vahou	40min	50min	40min	POS 1
posilování lehké činky	40min	50min	60min	POS 2
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	70min	80min	POS 3
posilování metodami pro pokročilejší	0	0	70min	POS 4
běh souvislý dlouhý (O2)	7km	9km	9km	BĚH 1
běh dlouhé úseky (O2 + LA)	4,5km	5,5km	6km	BĚH 2
běh kratší úseky (O2 + LA)	2,5km	3km	3,5km	BĚH 3
běh krátké úseky (LA)	1km	1,5km	2km	BĚH 4
běh na lyžích dlouhý (O2)	22km	27km	33km	LYŽE 1
běh na lyžích dlouhé úseky (O2 + LA)	10km	12km	15km	LYŽE 2
běh na lyžích kratší úseky (O2 + LA)	4km	5km	6km	LYŽE 3
běh na lyžích krátké úseky (LA + O2)	2,5km	3km	3,5km	LYŽE 4
Plavání souvislé nebo dlouhé (O2)	60min			PLAV 1
Plavání delší úseky (O2 + LA)	60min	80min	90min	PLAV 2
Plavání kratší úseky (LA + O2)	60min	70min	90min	PLAV 3
Plavání krátké ús. s delší pauzou (LA)	60min	60 min	60min	PLAV 4

Jde o hodnoty vlastní náplně jednotky, nikoliv o délku celé jednotky. K výše uvedeným hodnotám, že třeba vždy připočíst rozcvičení, rozjetí, rozběhání, kompenzační cvičení, strečink, vyklusání apod.

Hodnoty v tabulce jsou pouze příkladem znázorňujícím možné průměrné hodnoty objemu náplně 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. Jednotlivé intenzity zatížení lze také během jednotky střídát (např. část jednotky „PLAV 4“+ část „PLAV 1“ a pod)

### **Trénink v období od 10.12.2012 do 6.1. 2013**

V tomto období velmi výrazně převažuje obecná příprava mládeže tj. vše mimo pádlování (viz tabulky výše). K rozvoji všestranné kondiční připravenosti je dobré využívat všechny vhodné tréninkové prostředky (běh, plavání, běh na lyžích, gymnastika, pestré posilování,...). Rozhodující je celkový objem a intenzita zatížení (u vytrvalosti např. čas strávený na určité tepové frekvenci). Dostupnost jednotlivých sportovišť (běžecké tratě, bazén,...) do jisté míry určuje poměr jednotlivých tréninkových prostředků. Např. v případě nemožnosti běhu na lyžích musí být zvýšen objem běhu, plavání atp. Čím mladší sportovci, tím významnější je pestrost přípravy a osvojení základů techniky doplňkových sportů, které později závodníci mohou využít k intenzivnímu rozvoji kondičních schopností.

## PÁDLOVÁNÍ

Trénink na vodě v tomto období může být zařazen v případě dobrého počasí u juniorů a to především ve formě občasných fartleků nebo lehkých vytrvalostí s důrazem na techniku pádlování. Pro žactvo a dorost je v tomto období vhodnější pouze všestranná příprava bez tréninku na vodě.

Trénink v pádlovacím bazénu event. na trenažéru lze u žactva využít především k nácviku techniky pádlování a odstranění některých technických chyb. U mladších (žactvo, dorost) je v bazénu vhodnější použití pádel s opravdu malými listy a na trenažéru nižší odpor ergometru. Přestože pádlování v bazénu je zcela něco jiného, nežli pádlování na vodě, lze některé dobré návyky z bazénu přenést i na vodu, kde je pádlování především kvůli stabilitě a možnosti volného pohybu lodi při skluzu obtížnější. Kontrola techniky je v bazénu nebo na trenažéru snazší, protože trenér má k závodníkovi neomezený přístup a oproti jízdě na vodě má také možnost přímo při pádlování pohyby závodníka i fyzicky usměrňovat. Techniku může i závodník přímo během pádlování kontrolovat sledováním v zrcadlech.

Kondiční přínos pádlování v bazénu / na trenažéru by se měl zvyšovat teprve s rostoucím věkem. U juniorů už je pádlování v bazénu významným prostředkem rozvoje speciální vytrvalostní síly. Nejprve je však třeba i za cenu nižšího kondičního přínosu (nižší intenzity pádlování) dosáhnout na co nejlepší technické provedení, jaké je v možnostech závodníka. Teprve po stabilizaci techniky a stylu v bazénu lze postupně zařazovat čím dál intenzivnější úseky (kratší úseky větší frekvencí a silou).

V případě možnosti volby se jeví z hlediska podobnosti k pádlování na vodě jako vhodnější pádlovací bazén nežli trenažér.

## BĚH NA LYŽÍCH

V případě dobrých sněhových podmínek je dobré co nejvíce využít rozvoj obecné vytrvalosti během na lyžích.

I bez dlouhodobého systematického tréninku na lyžích lze na běžkách opravdu efektivně rozvíjet obecnou vytrvalost (VO<sub>2</sub>max). Při běhu na lyžích lze podávat velmi dlouhou dobu (řádově 1- 3hod) vysoký aerobní výkon (spotřebovat ve svalech velké množství kyslíku). Intenzitu zatížení (spotřebu energie, kyslíku) lze nepřímým sledovat a vyhodnocovat měřením tepové frekvence. Čím lépe závodník zvládá techniku lyžování, tím více je běh na lyžích pro rozvoj dlouhodobé (obecné) vytrvalosti efektivnější oproti běhu, plavání nebo pádlování, kde dlouhé aerobní výkony většinou limituje lokální únava svalů. Při běhu na lyžích jsou zapojeny všechny svalové skupiny, jedná se relativně o přirozený pohyb a dokonce pohyb během zátěže proměnlivý [při bruslení střídání rytmů 1 skluz / 1 odpich střídmpaž (tzv. „pasgang“ do velmi prudkých kopců), nejpoužívanějšího 2 skluzy / 1 odpich soupaž asynchronně (stoupání), 1 skluz / 1 odpich soupaž (cca rovina), 2/1 soupaž (rovina - větší rychlostí, mírný sjezd), bruslení ve sjezdu bez odpichů, soupaž ve stopě,...]. Pro dokonalé využití běžek je vhodné střídání jednotek bruslení s klasickou technikou (klasický běh, soupaž s meziodrazem nohou, prostý soupaž).

Trénink na běžkách je navíc i z duševního hlediska dobrou změnou ve stereotypním městském tréninku. Jestliže se mladý závodník naučí běhat na lyžích, je to pro něj velký přínos jak v eventuální další kariéře vrcholového sportu, tak do života. Běh na lyžích je velmi zdravý pohyb.

**PRO CÍLEVĚDOMÉ A SAMOSTATNÉ ZÁVODNÍKY VÁNOČNÍ PRÁZDNINY NEZNANEMAJÍ TRÉNINKOVÉ VOLNO, ALE NAOPAK PŘÍLEŽITOST NA SOBĚ TVRDĚ PRACOVAT.**

V doporučení na přecházející cykly v rubrice SCM lze mimo jiné nalézt:

- Znázornění faktorů ovlivňující výkonnost na jednotlivých tratích
- Nejčastější a nejzávažnější metodické chyby v přípravě mládeže
- Zásady tvorby tréninkových plánů
- Možnosti využití jednotlivých tréninkových prostředků a jejich vhodnost
- Druhy zatížení a vhodnost metod u jednotlivých tréninkových prostředků
- Příklady tréninkových jednotek
- Doporučené roční objemy
- Popis techniky pádlování a nejčastějších chyb
- Odkazy na videa se vzorovou technikou pádlování
- Přehled posilovacích cviků pro rychlostní kanoistiku