

## DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 1.4. 2013 - 28.4. 2013

CHLAPCI	žáci 2013	dorostenci 2013	junioři 2013
118 ČZ (hod)	39	49	57
101 V-C (km)	250	340	440
102 V – R (km)	2	4	7
103 V – TT (km)	9	15	23
104 V – RV (km)	35	60	90
104 V- PV (km)	70	110	90
106 POS (hod)	4	7	10
107 SPEC POS (hod)	0	0	2
108 B-C (km)	50	65	50
109 B- TT (km)	5	8	8
110 B-V (km)	40	50	35
113 SH (hod)	6	4	2
114 KOM (hod)	5	5	5

	(nar. 00,99)	(nar. 98,97)	(nar. 96,95)
DÍVKY	žačky 2013	dorostenky 2013	juniorky 2013
118 ČZ (hod)	39	47	52
101 V-C (km)	250	330	390
102 V – R (km)	2	4	7
103 V – TT (km)	9	15	23
104 V – RV (km)	35	55	75
104 V- PV (km)	65	90	75
106 POS (hod)	4	7	10
107 SPEC POS (hod)	0	2	4
108 B-C (km)	45	50	40
109 B- TT (km)	5	8	8
110 B-V (km)	35	35	25
113 SH (hod)	6	3	0
114 KOM (hod)	5	5	5

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 doporučované 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 doporučovaných objemů ale předznamenává menší pravděpodobnost úspěchu v nadcházející 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 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 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.

## **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 lodí, 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, kratší úseky nežli PV (105) ale přitom nižší intenzita nežli traťové tempo

**105 PV** – pomalá vytrvalost – aerobní, nižší tempo, nižší TF, nižší frekvence pádlování, delší úseky 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** - celkový čas věnovaný speciálnímu posilování. Tzn: pádlování v pádlovacím bazénu, nebo na trenažéru.

**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





## VYTRVALOST NA VODĚ

Snížení celkového objemu vytrvalostního tréninku u starších závodníků v tomto cyklu umožní trénovat výrazně vyšší intenzitou než v dosavadních obdobích, kdy byl před intenzitou preferován objem vytrvalostní přípravy (např. u juniorů v STU 104+105 pokles z 240km za 7.mezocyklus na 180km za 8. mezocyklus). V případě omezených možností pádlování v minulém cyklu kvůli počasí se předpokládá, že byl objem nahrazen pádlováním v bazénu nebo na tretražeru a především jinými vytrvalostními aktivitami (běh, běžky, plavání). Dobře vykonaná tréninková práce v předchozích obdobích by se rovněž měla projevit v podobě spokojenosti z růstu výkonnosti při přechodu do intenzivnějších forem tréninku a tím povzbudit závodníka do další náročné přípravy. Přestože objem vytrvalostní přípravy juniorů klesá, měl by být stále velký.

Nejpodstatnější část přípravy se pomalu postupně začíná přesouvat do zatížení nad anaerobním prahem (junioři). Úseků je celkově méně a jsou většinou kratší a s delší pauzou než v předchozím období, trénink bývá bolestivější čím dál hlubším zabředáváním do LA zóny. Ke kvalitnímu absolvování těchto jednotek je nutná silná vůle, kdy jde o přemáhání bolesti a o snahu udržet tempo a techniku i přes tuhnutí dané rostoucí kyselostí organismu. Závodníci, kteří absolvovali v přípravném období velké objemy tréninku vysokou intenzitou pochopitelně mají obrovskou výhodu oproti závodníkům, kteří trénovali méně, nebo nedostatečně intenzivně. Budoucí nácvik traťového tempa je závislý na vysoké úrovni vytrvalostní připravenosti.

V dubnu nelze výrazně a dlouhodobě omezit vytrvalostní přípravu (např. na třetinu) s domněnkou, že vytrvalost natrénovaná od podzimu doposud, závodníkům vydrží bez značného udržování až do významných závodů, které jsou až v létě.

Vzhledem ke vzdáleným termínům NZ, MEJ, MČR, MSJ na krátkých tratích a OH naději není vhodné se dlouhodoběji věnovat nácviku traťového tempa v závodní podobě s nepřiměřeným poklesem celkového objemu tréninku. Nácvik závodních tratí v nejintenzivnější podobě se vylučuje s velkým objemem vytrvalostního zatížení absolvovaného dostatečnou intenzitou. Tato speciální vytrvalost, která je rozhodující především pro výkon na 1000m a velmi podstatná i pro 500m trať, by mohla závodníkům v nejdůležitějších závodech sezóny chybět. Velký objem vytrvalostního zatížení na vodě absolvovaný dostatečnou intenzitou je v mládežnickém věku nepostradatelný pro nejvyšší možnou výkonnost jak v letošní sezóně, tak v následujících letech.

Čím mladší závodník, tím by měl být trénink pestřejší a neměl by být dlouhodoběji zaměřován na jeden druh zatížení. Tzn. rozdílnost přípravy např. žáka mezi dubnem a červencem je velmi malá, zatímco např. junior trénuje v červenci zcela něco jiného než v dubnu (změna poměru traťové tempo : vytrvalost). U nejmladších se střídají různě dlouhé úseky po celou sezónu. I méně intenzivnější formy vytrvalosti lze u nejmladších závodníků dělit na kratší úseky.

## TRAŤOVÉ TEMPO

Trénink traťového tempa je v tomto období vhodnější i u starších závodníků (juniorů) volit ve formě kratších úseků o velkém počtu s cílem nacvičit rytmus pádlování, rovnoměrné tempo a udržení správné techniky – dlouhého efektivního záběru a uvolněnosti ve vyšší frekvenci a při rostoucí kyselosti organismu, nikoliv však zatím v nejnáročnější závodní podobě, která se vylučuje s větším objemem. Tzn. např. nejezdit 2x1000m naplno, ale jet např. 10x300m (pauza 5min) „tempem na 1000m“, přitom minimálně první polovina jednotky by měla být s rezervou - bez extrémního zakyselení, aby závodník jednotku vydržel („rovnoměrně naplno“). Na 500m např. trénink typu 10x200m, nikoliv 3x500m. Nejhorší variantou je dlouhodoběji trénovat málo a přitom nízkou intenzitou.

Lze také už „občas“ zařazovat úseky tzv. rozložené (většinou 1000m a 500m). Např. rozložených 500m na 200 + 3x100m s pauzou 100m apod. Tento trénink s takto krátkými pauzami je však velmi podobně anaerobně náročný jako závodní provedení tratí. V tomto období je lepší rozložené tratě zařazovat ve větším objemu tzn. nevyhnutelně nižší intenzitou (např. 5x rozložených 500m nebo 4x rozložených 1000m a pod).

Rychlostí traťového tempa by se závodníci měli rovněž pohybovat při vytrvalostních jednotkách, např. na začátku a konci úseku, při trháku, nebo při nejkratších úsecích z intenzivní vytrvalostní jednotky.

Během jednotky určené na nácvik traťového tempa lze samozřejmě řadit různé úseky seřazené v různých variacích, sériích, pyramidách a pod, nicméně pro nácvik rovnoměrného tempa (pravidelného rytmu a rychlosti) a snazšího vnímání techniky je nejvhodnější během jednotky opakovat stejné úseky. Jednak lze snadno měřit vývoj časů během jednotky a rovněž závodník sám může při menším počtu proměnných snáze porovnávat pocity z jednotlivých úseků, vnímat rytmus, rychlost jízdy, pohyby lodí, techniku apod. Během jednotky i jednotlivých úseků závodník musí postupně zvyšovat úsilí, aby udržel pravidelné tempo. Je nutné začátek jednotky i začátky úseků „nepřepálit“. K tomuto účelu je také vhodná sestupná série (od nejdelších úseků po nejkratší). Závodník snáz udrží rovnoměrné tempo, jak mu postupně dochází síly, tak se úseky pomalu mírně zkracují (během jednotky ne více než na 50% prvního úseku).

Priority při těchto jednotkách: dobrá technika, dlouhé oddělené záběry, klidné odjíždění lodí, pravidelný rytmus pádlování bez velkých výkyvů frekvence pádlování, vyrovnané časy jednotlivých úseků, snaha o maximální výkon.

## RYCHLOST

V případě dostatečného rozježdění po zimní pauze, je potřebné jezdit také rychlost, tzn. krátké úseky dlouhé cca 10-30 vteřin maximálním úsilím, event. starší až 40 vteřin s dostatečně dlouhou pauzou (podle počasí). Podmínkou smysluplného rychlostního zatížení je maximální duševní koncentrace na výkon. Snahu o dosažení maximální možné rychlosti je třeba skloubit se snahou o správné technické provedení úseku. Především u mladších je kvůli správné technice a uvolněnosti vhodnější důraz na vyšší frekvenci pádlování než na sílu záběrů. Na kanoi je pro náročnost techniky pádlování tento postup obtížněji realizovatelný. I ve vytrvalostní jednotce lze rychlost rozvíjet, jestliže na začátku úseku závodník „vypálí“ (např. jen 10-15vteřin s následným přechodem do tempa bez výrazného zakyselení).

## OBECNÉ ZÁSADY NA VODĚ

Před každou tréninkovou jednotkou na vodě se závodník musí dostatečně rozjezdit, jak z důvodu kvalitního absolvování jednotky, tak z důvodu předejití zdravotním komplikacím. Čím intenzivnější tréninková jednotka, tím musí být rozjíždění důkladnější s postupným zvyšováním intenzity rozjížděcích úseků (od tempa PV, přes RV, TT 1000, TT500 po R).

Je vhodné v maximální možné míře využít výhod přípravy ve vyrovnané skupině (soutěživost, pestrost, sounáležitost, ctižádostivost, stejný cíl, parta, ...)

Pouze při úsecích vyloženě zaměřených na techniku pádlování je nevhodné v tréninku závodit. Pro nácvik rovnoměrnosti tempa může být rovněž vhodné některé úseky absolvovat individuálně (např. intervalově na čas).

Soustředění na techniku pádlování by neustále mělo být při tréninku to nejdůležitější. Čím mladší závodník, tím méně významná je výkonnost na vodě oproti dobrému zvládnutí techniky pádlování. To samozřejmě nevylučuje snahu o maximální úsilí – např. ke konci dlouhé vytrvalostní jednotky. Také ve velké únavě, bez které kvalitní příprava není možná, je nutné se snažit o co nejlepší techniku pádlování. O co je zvládnutí techniky při vyčerpání náročnější, o to je významnější a zapamatovatelnější.

Protože především pro mladší závodníky jsou často obtížně pochopitelné a vstřebatelné pokyny trenérů k technice, je vhodné závodníkům opakovaně předvádět dobře i špatně provedené pohyby. Také je vhodné použití videa s porovnáním techniky závodníka a správné techniky některých špičkových závodníků. Závodníkovi lze na videozáznamu dokázat jeho technické rezervy, aby později při pádlování lépe pochopil konkrétní pokyny trenéra a jejich význam při korekci techniky.

Z praxe známé napodobování stylu lepších závodníků lze s úspěchem využít, bohužel nejnázne se napodobují chyby – tzn. odlišnosti od ideální techniky. Volba vzoru je podstatná, závodníci trénující v místě, kde jezdí závodník s dobrou technikou jsou ve značné výhodě.

Jízda na vlně je vhodná pouze pro závodníky, kteří by se jinak neudrželi ve skupině, jinak je lepší se kvůli horším podmínkám pro správnou techniku jízdy na vlně vyvarovat.

Je vhodné závodníkům připomínat potřebu hlubokých nádechů i výdechů při pádlování v optimálním rytmu podle frekvence pádlování, stejně jako uvolnění všeho svalstva, které se aktivně nepodílí na pohybu lodi vpřed. Celková větší uvolněnost, stabilita a výhodnější poměr vynakládané energie vzhledem k pohonu lodi (technika) je závislá také na „vyježděnosti“ tzn. na větším objemu zatížení na vodě.

Trénink s brzdou nebo závažím je pro dorost a žactvo nevhodný a zbytečný. Junioři i dospělí by také měli volit tuto formu tréninku s velkou opatrností, aby nedocházelo k negativním změnám v technice pádlování. Pro lepší vnímání odjetí lodi bych volil spíše závaží nebo jízdu na mělčině (např. úseky do 500m s důrazem na techniku, menší frekvencí a s dostatečně dlouhými a oddělenými záběry).





Nicméně u některých závodníků, u nichž lze už dříve s velkou pravděpodobností vyloučit případný úspěch na 200m (např. jasná neschopnost koordinace rychlejších pohybů a pod), je zaměření se na 1000m jedinou nadějí na úspěch na OH trati. V tomto případě je vhodné klást na vytrvalostní zatížení ještě větší důraz i za cenu částečného omezení např. silové přípravy.

Menší chybou je u chlapců předčasná specializace na 1000m - tzn. preference aerobního zatížení, zatímco výrazně větší chybou je předčasná specializace na 200m tzn. preference silového zatížení nebo speciálního intenzivního tréninku na úkor rozvoje vytrvalosti. Paralelní podpurná příprava na 500m, je vhodná jak pro specialisty na 1000m, tak pro specialisty na 200m. Neolympijská 500m trať bude zřejmě i v budoucnu sloužit jako středový ukazatel mezi výkonností na 200 a 1000m.

Nutnost velkých objemů převážně aerobního zatížení v přípravě na 1000m je zbytečné připomínat stejně jako nutnost intenzivního silového a rychlostního zatížení pro dvoustovkaře. Především v závěrečné přípravě tyto dva typy zatížení jdou velmi obtížně skloubit, „maximálního možného“ výkonu na obou tratích současně dosáhnout nelze.

Maximální možná výkonnost na 1000m je podmíněna „dlouholetou a náročnou“ vytrvalostní přípravou. Proto by tedy u mládeže, která se teprve učí trénovat a náročné vytrvalostní přípravě se z počátku vědomě či podvědomě brání, bylo chybou zlomit nad 1000m tratí hůl a zaměřit se pouze „na první pohled“ snazší sprintérskou přípravou. Výkonnost na 1000m lze ovlivnit větším množstvím faktorů – složitější taktika (návik tempa) a také kondičně je výkon na 1000m „složitější“ než na 200m, kde faktorů ovlivňujících výkon je méně (o to více výkon podmiňují). Také k vypilování techniky, která je i na 200m hlavním předpokladem, je potřeba najezdit dostatek kilometrů. Na kilometrové trati je více příležitostí k úspěchu než na dvoustovce také z důvodu, že v programu soutěží je na 1000m vypsáno více posádkových disciplín než na 200m (navíc K4m a C2).

Na druhou stranu by bylo obrovskou chybou zanedbávat u mládeže pravidelný rozvoj obratnosti a rychlosti. Především u nejmladších je obzvláště významný systematický rozvoj tzv. „čisté“ rychlosti – do 10-15s a bez značných silových nároků. Čím starší závodník, tím je významnější i rozvoj speciální rychlosti (na vodě) – zahájený co nejdříve po zvládnutí základů techniky pádlování (zhruba od 12-ti let). I když se bude závodník jevit jako vytrvalostní typ, pravidelná snaha o intenzivní rychlostní zatížení mu jedině prospěje.

Mýty o snadnější přípravě na 200m než na delší trati a neuvědomění si všech faktorů ovlivňujících výkonnost na 200m se zařazením dvoustovky na OH pravděpodobně zmizí. K dosažení optimální techniky je potřeba najezdit desetitisíce kilometrů, k maximální možné „anaerobní vytrvalosti“ je třeba absolvovat mnoho stovek intenzivních, bolestivých laktátových jednotek. Ani rozvoj alaktátové – absolutní rychlosti (do 10s) zdaleka není snadný a vyžaduje extrémní soustředění, přestože není bolestivý. Málokdo je „maximální možné intenzity“ schopný dosáhnout. Nemluvě o silové přípravě, která je při objemu a intenzitě odpovídající maximálnímu možnému výkonu velmi náročná a bolestivá. Právě sportovcům, kteří potřebné intenzity nejsou schopni dosáhnout, se „zdá“ příprava na 200m nenáročná. Také je třeba si uvědomit, že rozdíl mezi výkonností (tzn. rozdíl mezi časy zároveň startujících závodníků) je třeba vyhodnocovat v %. Tzn. že např. odstup 1s na 200m odpovídá odstupu 6s na 1000m, 2s odpovídají 12s atd., protože závod na 1000m je časově zhruba 6x delší než závod na 200m.

## OBEČNÁ PŘÍPRAVA

Také v tomto cyklu platí, že čím mladší závodník, tím větší podíl obecné přípravy (mimo pádlování) by měl absolvovat (minimálně viz tabulky výše). Přičemž jsou kromě běhu a pestrého posilování samozřejmě vhodné i další aktivity (běh na lyžích – dokud lze, plavání, cyklistika, gymnastika, atletika, úpolová příprava, hry....).

U starších závodníků (juniorů) je v tomto období stále potřebné udržovat co nejpevnější základ obecné vytrvalosti i síly (především během a vhodným posilováním). Soustředěnost na výkony pouze na vodě je v tomto období (nemluvě o věku a výkonnostní úrovni) značně krátkozraká.

Videa se vzory správné techniky pádlování lze vyhledávat např. na stránkách:  
<http://www.youtube.com>

V doporučení na přecházející cykly v **rubrice SCM na [www.kanoe.cz](http://www.kanoe.cz)** lze také nalézt řadu dalších metodických materiálů, které lze zohlednit při plánování a vedení přípravy. Případné připomínky či dotazy lze zasílat na email [hottmar@seznam.cz](mailto:hottmar@seznam.cz)