



Trénink Rozvoj speciální vytrvalosti

V PŘÍPADĚ, ŽE SE CHCETE ZÚČASTNIT PÁDLOVACÍCH SOUTĚŽÍ SKVĚLE PŘIPRAVENÍ, NEOBEJDETE SE BEZ STIMULACE SPECIÁLNÍ VYTRVALOSTI. SPECIÁLNÍ VYTRVALOST VÁS TOTIŽ V PŘÍPADĚ DOBRÉ DOSTATEČNÉ VÝCHOZÍ OBEČNÉ KONDICE HODÍ NA ÚPLNĚ JINÝ VÝKONNOSTNÍ LEVEL. NIC ALE NENÍ ZADARMO A VYKOUPENÍM ZA ZLEPŠENÍ BUDE BOLEST PROTRPĚNÁ V TRÉNINKU.,

PŘIPRAVIL: JAN BUSTA, FOTO: ALEŠ BERKA (ČSK)

V minulém díle seriálu o rozvoji kondice jsme se zabývali rozvojem obecné vytrvalosti. Díky vysoké úrovni obecné vytrvalosti je sportovec schopen rychleji regenerovat a snášet vyšší objemy i intenzity specifického pohybového zatížení (v našem případě pádlování). Dobrá obecná vytrvalost, determinovaná zejména kapacitou kardiorespiračního systému, je nutným předpokladem rozvoje vytrvalosti speciální, kterou v kanoistických sportech obecně slučujeme s krátkodobou a rychlostní vytrvalostí, tedy s činnostmi o submaximální intenzitě, o omezené době trvání v řádu několika málo minut a s vysokým podílem anaerobního způsobu metabolického (energetického) krytí.

Speciální vytrvalost na vodě rozvíjíme prostřednictvím tzv. intervalových metod. O co se jedná? Jednoduše o to, že pohybová činnost není vykonávána po delší dobu s neměnnou nebo mírně proměnlivou intenzitou bez přestávky, ale kdy naopak časové úseky (sub)maximální intenzity (interval zatížení) o přesně dané délce trvání jsou střídány plánovanými a časově přesně vymezenými úseky odpočinku (interval odpočinku). Vymezený počet intervalů zatížení a odpočinku těsně za sebou nazýváme sérií, po které by měl následovat delší časový úsek umožňující (téměř) plné zotavení. Intervalové metody by měly být od samého začátku velmi přesně specifikované, měli bychom dopředu znát všechny parametry zatížení (délku a intenzitu intervalů, jejich

počet, délku odpočinku, počet intervalů v sérii, počet sérií i délku odpočinku mezi sériemi). Bez specifikace intervalové metody nejsme schopni dopředu odhadovat reakci organismu ani následující adaptaci.

V zásadě rozlišujeme dva typy intervalových metod – extenzivní a intenzivní. Intervalové metody intenzivní mají krátký interval zatížení (do 2 minut), jsou charakteristické vysokou intenzitou pohybu a delšími intervaly odpočinku ve vztahu k zatížení (nejčastěji poměr 1:1–3). Pro intervalové metody extenzivní je typický delší interval zatížení (2 až 5 minut), středně vysoká intenzita a kratší interval odpočinku (1:0,5).

Uvedme si jako první příklad extenzivní intervalovou metodu, jejímž cílem je zvýšení aerobní kapacity, zlepšení kapilarizace



GABRIELA SATKOVÁ (3. NA MS V BRATISLAVĚ) DVA DNY PŘED SVÝM FINÁLEM ABSOLVOVALA 3 SÉRIE MINUTOVÝCH SPURTŮ PO 4 OPAKOVÁNÍCH V KAŽDÉ SÉRII (S MINUTOVÝM ODPOČINKEM).

(prokrvení svalů) a zvýšení odolnosti proti vyšším hladinám laktátu. Intenzita pohybu při intervalech dlouhých např. 5 minut bude na úrovni anaerobního prahu – v kanoistických sportech se nejčastěji jedná o intenzitu odpovídající zhruba 80–85 % maximální tepové frekvence, kdy již dochází ke vzniku laktátu, jeho koncentrace v krvi ovšem nepřesahuje 4 mmol/l-1. Volíme 6–9 intervalů s délkou odpočinku mezi intervaly 2,5 minuty. Celková doba trvání tréninku, včetně intervalů odpočinku, potom při 6 opakováních – vhodných pro začátečníky, činí 45 minut. Zvolený trénink je možné odjet při rovném pádlování i při pádlování na divoké vodě (efektivní jsou například výjezdy slalomové dráhy).

Při intenzivní intervalové metodě se snažíme o podání maximálního výkonu

při každém opakování, délka odpočinku je potom delší proto, aby došlo nejen k požadovanému poklesu TF alespoň pod 120 tepů/minutu, ale i k obnově centrální nervové soustavy umožňující odpovídající aktivaci pro další opakování. Příkladem je minutový sprint při subjektivně maximální intenzitě následovaný odpočinkem v délce 2 minut, to celé pětkrát (1 série). Aplikujeme 3 série, mezi kterými je vložena pauza o délce zhruba 8 minut. Délka zatížení včetně odpočinků mezi opakováními je znovu 45 minut, 15 minut z toho je absolvováno při subjektivně maximální intenzitě. Nutné je udržet intenzitu za každou cenu, nepolevovat v koncentraci ani vynakládaném úsilí. Jedná se o tréninky, ve kterých je nutné se „hecnout“ a „kousnout“.

S blížícími se závody je vhodné aplikovat také metodu opakovaného úsilí. Tato

intenzivní intervalová metoda je charakteristická zatížením podobným skutečnému závodnímu výkonu. Ve vodním slalomu se zpravidla jedná o časový úsek v rozmezí 80–100 sekund. Při této metodě absolvujeme zatížení při plné (resp. soutěžní) intenzitě, po které ale následuje plný interval odpočinku v rozmezí 7–15 minut. Počet intervalů zatížení je relativně nízký (3–5). Na tuto metodu navazuje metoda závodní, která se vyznačuje jednorázovým zatížením při maximálním motorickém i psychickém nasazení v simulovaných soutěžních podmínkách. Uplatnit ji lze v předstartovním období v mnoha kanoistických sportech. Je jedno, jestli se připravujete na závody ve slalomu, rychlosti, sjezdu nebo třeba na „Dolomítáka“.

Jak se tedy celkově dobře vytrvalostně připravít na vrchol sezóny? Celkový návod

by se lišil disciplínu od disciplíny. Nicméně například v opakovaně zmiňovaném vodním slalomu bychom se po delším období obecné vytrvalosti měli po dobu 6 týdnů soustředit na rozvoj speciální vytrvalostní kapacity na úrovni anaerobního prahu (ANP) prostřednictvím extenzivních intervalových metod. Posléze by mělo následovat dalších 6 týdnů soustředěných na rozvoj intenzivního anaerobního výkonu prostřednictvím intenzivních intervalových metod, opakované metody a metody závodní.

Zatímco doporučením v rozvoji obecné vytrvalosti bylo věnovat se aerobním aktivitám nespecifického typu (běh, kolo, plavání apod.) zhruba 3–4x týdně vždy alespoň po dobu 30 minut, pro náročnější intervalové tréninky je zcela dostatečné absolvovat týdně 2 poctivé tréninkové jednotky (i s rozježděním a vyjetím v délce zhruba 75–90 minut). Při vyšším zařazení v tréninkovém plánu by hrozilo, že se tělo nedokáže na intenzivní specifické zatížení dostatečně rychle adaptovat, což by z dlouhodobého hlediska vedlo spíše k poklesu výkonnosti. Dostatečná obnova fyzických a psychických sil po intervalových trénincích je velmi důležitá. Stále větší množství sofistikovaných vědeckých studií například dokazuje, že ponor do studené vody na zhruba 2 minuty bezprostředně po zatížení může urychlit

regenerační procesy organismu až o desítky hodin. Neméně důležité je myslet na pitný režim i doplnění dostatečného množství sacharidů nutných k obnově svalového glykogenu. Svalový glykogen, resp. sacharidy, jsou totiž primárním zdrojem energetického zabezpečení výkonu v průběhu všech intervalových tréninků. Ideálním řešením je tak po tréninku sníst například dva banány nebo doplnit sacharidy prostřednictvím sacharidového koktejlu (tzv. gaineru). V den intervalového tréninku bychom se měli zcela vyvarovat konzumaci alkoholu. Játra jsou totiž zaměstnána odbouráváním laktátu.

Před námi jsou nyní podzimní pádlovací dny následované dlouhými zimními měsíci, kdy podmínky pro pádlování nebyvají optimální. V těchto měsících je ideální věnovat se rozvoji obecné síly (díl 1 našeho seriálu) a obecné vytrvalosti (díl 3) tak, abyste na jaře sedli na vodu a nebyli limitováni tím, že nemáte sílu, že se nevezete a jste zadýcháni po přejetí každého proudu. V klidu se pak můžete věnovat radostnému ježdění na divoké vodě nebo, v případě vyšších ambicí, se kromě toho na vodě věnovat i rozvoji speciální síly (díl 2) a vytrvalosti, tedy faktorům, které každého sportovce s dobrým základem hodí na úplně jiný výkonnostní level.

Každopádně, ať se daří! ■



PHDR. JAN BUSTA, PH.D.

AUTOROVI
Trenér vrcholových vodních slalomářů ve sportovním centru Victoria VSC MŠMT a reprezentační trenér ČR. Trenér Gabriely Satkové, úřadující mistrně Evropy v kategorii C1. Sám Jan se v minulosti stal dvakrát mistrem ČR a 7 let byl členem juniorské a U23 reprezentace. Je stále aktivním, byl nezávodícím sportovcem. Dále působí jako odborný asistent na oddělení vodních sportů v přírodě na FTVS UK. Je autorem řady vědeckých článků a knihy Za úspěchem ve vlnách.

galasport
#EXPERIENCEGREATPADDLING



Vítěk Píndl - mistr Evropy ve slalomu | Extreme slalom, vítěz seriálu SP ve slalomu | Extreme slalom