



VZPOR KLEČMO NA GYMBALLU

Speciální posilování na vodě

JAK JSME SLÍBILI V PRVNÍM DÍLE SERIÁLU O KONDIČNÍM TRÉNINKU, DNES SE BUDEME VĚNOVAT ROZVOJI SPECIÁLNÍ SÍLY. SPECIÁLNÍ SÍLA JE ROZVÍJENA VŽDY PŘI SPORTOVNĚ-SPECIFICKÉM POHYBU, V NAŠEM PŘÍPADĚ PŘI PÁDLOVÁNÍ. POKUD VÁM I PŘED LÉTEM STÁLE TAK TROCHU CHYBÍ SÍLA DO ZÁBĚRU, NÍŽE JE NÁVOD, JAK TO NAPRAVIT.

PŘIPRAVIL: JAN BUSTA, FOTO: PETR SNÍŽEK

Nejprve ale musíme zdůraznit, že sportovně-specifické posilování může být do vysoké míry jednostranné a není vhodné ho aplikovat bez dostatečně aktivovaného a posíleného tělesného jádra.

Proto dříve, než si rozebereme možnosti silového rozvoje při tréninku na vodě, podíváme se podrobněji právě na tělesné jádro.

Tělesné jádro, střed těla, „core“ jsou označeními pro systém svalů, které stabilizují naši polohu, zejména pak pohyby pánve a páteře ve všech směrech. Jedná se o komplex hlubokého stabilizačního systému, břišních a zádočných svalů. Tyto svalové skupiny udržují vzpřímené držení těla, stabilizují a zpevňují páteř. Celková stabilita tělesného jádra je předpokladem k efektivní kontrole vlastního pohybu, je tedy předpokladem koordinace. Zároveň plní preventivní funkci při neočekávaných nebo dynamických pohybech a je tedy předpokladem minimalizace rizika zranění. Stabilita tělesného jádra je navíc klíčová pro



ROTACE S VODNÍM VAKEM V PODŘEPU

přenos síly produkované velkými svalovými skupinami do rychlosti loď. Mohli bychom říct, že „core“ plní funkci jakéhosi podvozku. V autě s měkkým podvozkem si sportovní jízdu moc neužijete, s měkkým „core“ si neužijete na vodě.

Jak správně aktivovat a posilovat „core“? Zásadní je už samotné dýchání, které bychom měli směřovat dolů do břicha a do beder. Bránice při nádechu stlačuje orgány břišní dutiny dolů, čímž se zvyšuje nitrobrášni tlak. Právě nitrobrášni tlak se

nejzásadněji podílí na stabilizaci bederní oblasti. Základem je tedy naučit se správně dýchat a dech využívat pro stabilizaci. Následně je vhodné zařadit v tréninku cviky vyplývající z kineziologického vývoje člověka — v podstatě cviky konceptu Dynamické neuromuskulární stabilizace, který kopíruje ranný pohybový vývoj dítěte a jehož zakladatelem je prof. Pavel Kolář. Dále zařazujeme cviky základní gymnastiky: různé vzpory, podpory, kliky apod. Doplnkově se ke všemu využívají balanční pomůcky, zpravidla

VZPAŽOVÁNÍ S ČINKOU V MIMINU



různé labilní plochy (gymball, bosu, různé balanční čocky), které vynucují vyšší svalové zapojení v oblasti kloubních spojení. Pro zvýšení aktivity „core“ bývají dále využívány např. TRX, thera-bandy nebo flexibary. Na základě výše uvedeného znovu sestavíme ukázkovou tréninkovou jednotku, jejímž cílem je aktivace svalového jádra před tréninkem. Při vyšším počtu sérií by se ovšem jednalo o plnohodnotný posilovací trénink.

Chápeme, že doma, u vody a možná ani v posilovně loděnice nemáte všechny uvedené pomůcky. Aktivovat a posílit tělesné jádro ovšem lze i bez nich – stačí nám k tomu hmotnost vlastního těla. Podle posledních studií jsou výsledné efekty velmi podobné.

Aktivace tělesného jádra je velmi důležitá před posilovacím tréninkem na vodě. Zatímco aktivace vám zabere 20 minut, léčba vyhrzlé plotýnky přibližně dva měsíce. Nyní ale už k samotnému posilování na vodě.

Neplatí, že ten, kdo je nejsilnější v posilovně, je nejsilnější i na vodě. Silové schopnosti

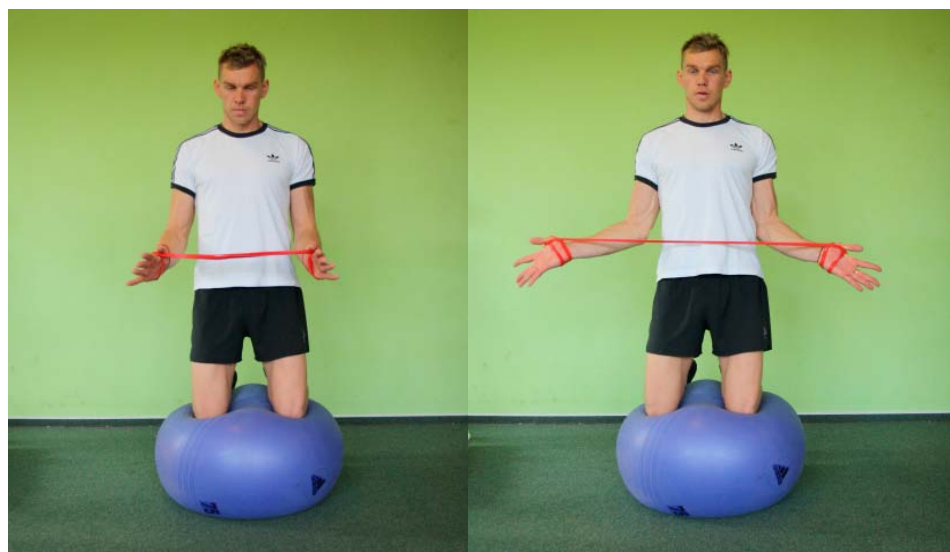
CVIČENÍ „CORE“ S POMŮCKAMI

Cvik	Provedení	Počet sérií	
		Aktivace před vodou	„Core“ trénink
Dýchání do břicha v lehu pokrčmo	Bederní oblast přitisknuta k podložce, břišní stěna se při nádechu rozšiřuje do všech stran, dýchat pocitově do beder. Provést 10 klidných dechových cyklů.	1	2
Mimino 3. měsíc	Bederní oblast přitisknuta k podložce, břišní stěna se při nádechu rozšiřuje do všech stran, dýchat pocitově do beder. Provést 10 klidných dechových cyklů.	1	3
Vzpažování s činkou v miminu	Kromě dýchání a přitisknutí beder k podložce dále kontrolovat polohu spodních žebler (neměly by vyčnívat). Provést 15 pomalých opakování. Dýchat klidně do celé břišní dutiny.	1	3
Medvěd	Snaha o vzpřímené držení páteře, „houpání“ – kontrolovaný mírný pohyb vpřed a vzad, provést 10 opakování. Dýchat klidně do celé břišní dutiny.	1	3
Hmity s flexibarem v podřepu na balanční úseči	Hmity malého rozsahu s flexibarem v pravolevém směru v podřepu na balanční úseči. Vzpřímené držení páteře, 30 sekund.	1	3
Rotace s vodním vakem v podřepu	Opakované rotovat trupem vpravo (vlevo) ve stojící rozkročněm, vodní vak v držení ve vzpažení. Vzpřímené držení těla, 20 opakování.	1	3
Vzpor klečmo na gymballu	Diagonálně propnout levou HK a pravou DK, po celou dobu kontrolovat neutrální postavení páteře. 4 opakování na každou stranu s výdrží 5 s v krajní poloze.	1	3
Podpor – vzpor na gymballu	Opakované přechody z podporu ležmo do vzporu ležmo bez „vysazování zadku“ i „prolomení“ v bedrech. Provést 5 až 8 opakování. Dýchat pocitově do beder.	1	3
Klek na gymballu – roztahování gumy	Rozpažování s thera-bandem ve vysokém kleku na míči. Provést 20 opakování.	1	3

jsou vždy úkolově specifické, což znamená, že jsou vázané na konkrétní pohybový vzor. Proto se přistupuje ke speciálním posilovacím tréninkům na vodě, ve sportovní hantýrce jsou známé pod označením „Specpos“. V nich se kombinují starty z různých poloh, sprinty, vyjíždění obtížných úseků proti proudu na čas, točení aj. Laboruje se s délkou odpočinku a doplňkově se uplatňují vnější



PODPOR – VZPOR NA GYMBALLU



KLEK NA GYMBALLU – ROZTAHOVÁNÍ GUMY

ZA ÚSPĚCHEM VE VLNÁCH

Komplexní publikace o tréninku ve vodním slalomu, která by navíc byla inspirativní i pro další vodní sporty, už byla v českém prostředí potřebná velmi dlouho. A nejen v českém – vždyť naposledy podobné publikace vznikaly u nás i světě v 80. letech. Za tu dobu se změnilo mnohé. Publikace určená primárně pro vodní slalomáře (trenéry, závodníky a rodiče) nabízí konkrétní návody, jak postupovat v tréninku i detailní zamýšlení nad některými fenomény sdílenými všemi vodními sporty.

Pro zakoupení publikace kontaktuje Jana Busta (buster@centrum.cz).
Cena knihy: 300 Kč

NAHOŘE: VLAJKA DOLE: MEDVĚD



přídavné odpory a brzdy: kurty kolem lodí, naplněná láhev přichycená za zadní poutko lodí, závaží umístěná v lodí, na těle jezdce, ve vestě nebo na žerdí pádla. Při dobré technické vybavenosti lze natahovat gumu nebo pádlovat maximální intenzitou při natahování jen mírně roztažitelného materiálu (lana nebo pevné gumy). Velmi efektivním prostředkem rozvoje síly na vodě je také trénink s většími listy pádla i delší žerdí. Možností je mnoho a platí, že co trenér, to jiné metody. Na základě výše uvedeného znovu sestavujeme ukázkovou tréninkovou jednotku.

V ukázkové tréninkové jednotce se počítá s 20 sprinty do 30 s a využitím různých typů odporu. Pokud se rozhodnete „Specpos“ ve svém tréninku zařadit, potom optimální průběh je následující: před samotným tréninkem na vodě se 20 minut věnujte aktivaci „core“, následně necelou hodinu speciálnímu posilování a pak se běžte odměnit divokou vodou.

V příštím díle se zaměříme na obecnou vytrvalost. Do té doby silte! ■

CVIČENÍ „CORE“ BEZ POMŮCEK

Cvik	Provedení	Počet sérií	
		Aktivace před vodou	„Core“ trénink
Dýchání do břicha v lehu pokrčmo	Bederní oblast přitisknuta k podložce, břišní stěna se při nádechu rozšiřuje do všech stran, dýchat pocitově do beder. Provést 20 klidných dechových cyklů.	1	2
Mimino 3. měsíc	Bederní oblast přitisknuta k podložce, břišní stěna se při nádechu rozšiřuje do všech stran, dýchat pocitově do beder. Provést 10 klidných dechových cyklů.	1	3
Medvěd	Snaha o vzpřímené držení páteře, odlehčování kontralaterálních končetin, provést 10 opakování (5 vpravo/5 vlevo). Dýchat klidně do celé břišní dutiny.	1	3
Vzpažování ve výpadu	Kontrolovat neutrální postavení pánve a hrudníku ve výpadu, provést 30 opakování (15 ve výpadu na levé, 15 ve výpadu na pravé). S nádechem vzpažit, s výdechem zpět.	1	3
Výdrž v podporu ležmo	Kontrolovat neutrální vzpřímené držení páteře, nevysazovat zadek, nepropadat se v bedrech a nepředsazovat hlavu. Dýchat klidně do celé břišní dutiny. Výdrž 30 sekund.	1	3
Výdrž ve vzporu ležmo	Kontrolovat neutrální vzpřímené držení páteře, nevysazovat zadek, nepropadat se v bedrech a nepředsazovat hlavu. Dýchat klidně do celé břišní dutiny. Výdrž 30 sekund.	1	3
Výdrž ve vlajce na pravé	Kontrolovat neutrální vzpřímené držení páteře, nepropadat se v bocích a v ramenou. Dýchat pocitově do beder. 30 sekund výdrž na každou stranu.	1	3
Výdrž ve vlajce na levé		1	3
Extenze trupu ve vzpažení	Mírné extenze trupu v lehu na břiše (odlepit od podložky hlavu, lokty, ramena a část hrudníku). S nádechem nahoru, s výdechem zpět. 20 opakování.	1	3

MODELOVÝ SILOVÝ TRÉNINK NA VODĚ

Činnost	Délka zatížení (s)	Intenzita (%)	Typ brzdy	Počet opakování	Odpočinek mezi opakováními (s)
Sprinty na 40 m	~15	100	Závaží na žerdí pádla	3	60
Sprinty na 40 m	~15	100	Závaží na žerdí pádla a popruh s pěnou kolem špičky	3	60
Sprinty na 40 m s otočkou o 360° doprava	~20	100	Závaží na žerdí pádla a popruh s pěnou kolem špičky	2	60
Sprinty na 40 m s otočkou o 360° doleva	~20	100	Závaží na žerdí pádla a popruh s pěnou kolem špičky	2	60
Výjezdy proti proudu	~30	100	Větší pádlo (větší rozměr listů, delší žerd) a lahev s vodou zavěšená za zadní poutko	4	90
Výjezdy proti proudu	~30	100	Větší pádlo (větší rozměr listů, delší žerd) a lahev s vodou zavěšená za zadní poutko	4	90
Sprinty na 20 m	~10	100	Žádný	2	60



PHDR. JAN BUSTA, PH.D.

AUTOROVI
Trenér vrcholových vodních slalomářů ve sportovním centru Victoria VSC MŠMT a reprezentační trenér ČR. Trenér Gabriely Satkové, úřadující mistryně 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, byť nezávodícím sportovcem. Dále působí jako odborný asistent na oddělení vodních sportů Katedry sportů v přírodě na FTVS UK. Je autorem řady vědeckých článků a knihy Za úspěchem ve vlnách.