

SJEZDOVÁ PŘÍPRAVA

Lukáš Novosad

říjen 2023

Množství napádlovaných kilometrů v průběhu roku v závislosti na věku - ve sjezdové přípravě. Podoporučený počet tréninkových jednotek.

žák 11- 14 let	dorostenec 15 - 18 let	dospělý 18 - 100 let
3 - 5 jednotek týdně	4 - 6 jednotek za týden	5 - 12 jednotek za týden
6 - 10 hodin za týden	8- 12 hodin za týden	10 - 24 hodin za týden
500 - 800 km za rok	1000 - 2000 km za rok	2000 - 3500 km za rok

ŽÁK

velké množství žáků v oddílech

kombinace slalomové a sjezdovou přípravy

trénink všestrannosti K1 - C1 - C2

množství soustředění na tekoucích řekách - Sázava, Salza, Morava

přirozené splouvání a čtení vody

není nutno používat intervalový trénink

trénink ve skupině je téměř nutností - zábava, parta

získat úspěch - malé / velké závody

doplňující sporty - kolo, hokej, fotbal, plavání..

DOROSTENEC/JUNIOR

pořád je vhodná kombinace slalom a sjezd

v tomto věku si sportovec sám řekne jaká kategorie je jeho hlavní a co ho baví

nutné vnitřní zapojení do tréninkového procesu (M. Jelínek)

mění se počet DM/ DS v oddílech → s kategorií U23 přichází značný úbytek

Počet napádlovaných kilometrů během roku v závislosti na jednotlivé měsíce

	žák 11- 14 let	dorostenec 15 - 18 let	dospělý 18 - 100 let
leden	0	0	0
únor	0	70	120
březen	80	250	350
duben	80	300	350
květen	80	250	280
červen	80	150	250
červenec	60	200	300
srpen	60	200	200
září	100	80	150
říjen	80	250	250
listopad	0	200	200
prosinec	0	50	50
kilometrů celkem	620	2000	2500

Složky tréninku

Kondiční předpoklady	x	Psychologické předpoklady
1. síla		1. připravenost a odhodlanost 2. schopnost motorického učení
2. vytrvalost		
3. rychlost		
4. koordinace		

Materiály – lodě, pádla

- ČR je poslední roky brána jako velmoc ve vývoji a výrobě sjezdových lodí a pádel.
- Je zde několik schopných výrobců. Pro naše sportovce (oddíly) je to velká výhoda pro možnost jednoduchého nákupu (ČR X USA)

Co rozhoduje o nákupu:

kvalita – cena – věk sportovce (zkušenosti) – cíle (tratě) – doporučení (reklama)

-
- vysoká cena lodi
 - nutnost si loď doladit (sezení, klečení, stupačky, opěrky na boky, vaky..)
 - obal na loď, chrániče
 - údržba lodi (slunce, horko)
 - naleštění lodi před závodem (rychlostní kanoistika)

Lodě pro žactvo

- nízká paluba pro dobré vedení pádla
- seříznutá paluba
- dobrá stabilita!!
- otestovat sedačku do K1 (odřenyiny)

K1 Zástěra, Lizard

K1 KTW, Pika

K1 RK company, Stitch

C1 Zástěra, Bala

C1 KTW, Limax

C1 RK company, Kiku nebo Gery

C1 Speedart (Chorvatsko) Cutter

C2 Feeling, Kenu

Lodě pro dorost a dospělé závodníky

- vhodné udělat test a probrat vhodný typ přímo s výrobcem nebo trenérem
- cena, dostupnost
- design lodě - většinou za příplatek (Design Vladi Panato (červená), designa pěst na palubě...)
- na jaký hlavní závod se sportovec připravuje...

váha sjezdové lodi

- K1 10 kg
- C1 11 kg
- C2 17 kg
- dovažování lodi v těžišti lodě
- podvody v cílovém prostoru s nízkou vahou lodě (cákání do lodí = diskvalifikace)
- šířka sjezdové lodi není stanovena (změna oproti minulým letům)
- zakázaná reklama na lodi na tabákové výrobky
- zakázaná reklama na lodi na tvrdý alkohol

Chci a mohu trénovat svoje svěřence?

- Chceme pracovat pouze s talentovaným sportovcem?
- Co udělám s "nešikovným" sportovcem?
- Jak velkou tréninkovou skupinu zvládnou trénovat?
- Mám na trénink pomocníka? Nebo jsem na to sám?
- Jak často mohu sportovce trénovat? Mám na to čas a prostředky?
- Co víkendy? Každý víkend závod nebo soustředění?
- Zvládnou trenérskou práci skloubit se studiem na VŠ?
- Zvládnou trenérskou práci skloubit s rodinnými povinnostmi?