

# Trénink vrcholových sportovkyň v praxi

Ondřej Cvikl

Women in canoe sport

Školení trenérů, 4. 11. 2023



Funded by the  
European Union



Trénink/tréninkový plán



Problematika ramenního kloubu



„Nevysvětlitelný pokles výkonnosti“



Rozbor videa/elektronická tužka



„Stoupnout si na břeh  
a zmáčknout stopky je  
jen vrchol ledovce  
tréninkového procesu“.

# Trénink/ tréninkový plán

- Úprava tréninkového plánu
- Pocit - znalost svého těla
- Borgova škála (RPE) – subjektivní vnímání intenzity
- Zpětná vazba
- Energetické krytí
- Stresory
- Méně je více



# Problematika ramenního kloubu

- Hypermobilita
- Spojení pohybů
- Rychlé opadávání svalů
- Rozcvičení před vodou
- posilovna





# Problematika ramenního kloubu



„Nevysvětlitelný  
pokles  
výkonnosti“



# Rozbor videa

- Finále SP Paříž
- Porovnání kombinace Gabča vs. Jessica
- Elektronická tužka Tomáše Raka





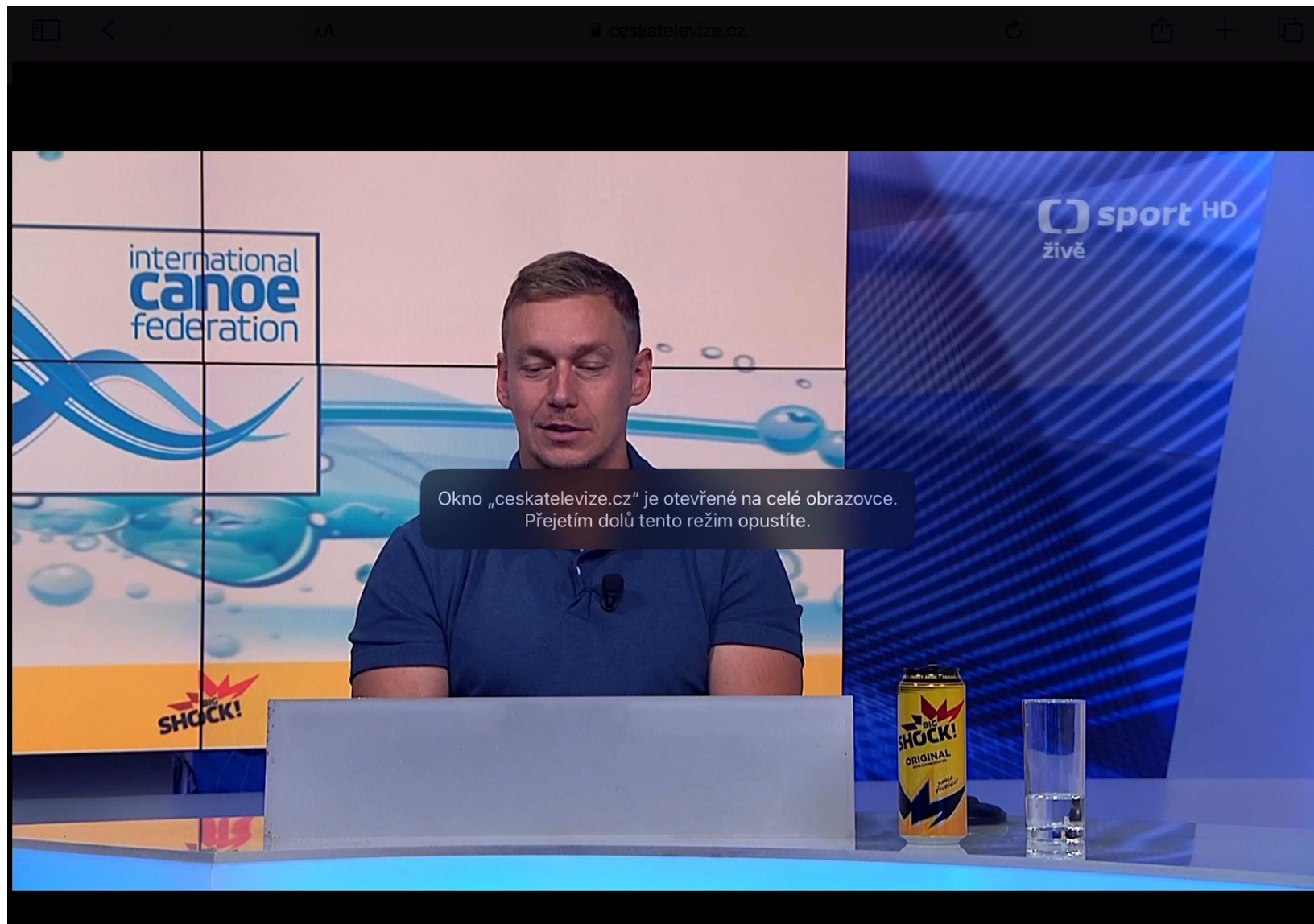


Klinutím na obrázek zobrazíte video: <https://dartfi.sh/zkGe1c44zck>



Klinutím na obrázek zobrazíte video: <https://dartfi.sh/SK0eh7mQJXd>





Kliknutím na obrázek zobrazíte video: <https://dartfi.sh/PyTRfDHCXAk>