

SPECIFIKA SILOVÉHO TRÉNINKU V RYCHLOSTNÍ KANOISTICE

Rychlostní kanoistika klade na závodníka, mimo jiné, silové nároky, které v rámci svalové souhry a svalového řetězení vyžadují tréninkové metody, jejichž vysoká přenositelnost by měla být samozřejmostí. V praxi se ovšem setkáváme s metodami podobajícími se kulturistickému tréninku, jehož jedním z hlavních znaků je až přílišná izolace svalových skupin a nezapojování pohybu do svalových řetězců.

V následující sérii článků budou postupně zveřejňovány kapitoly vztahující se k silové přípravě zejména mladých kanoistů. Zaměření jednotlivých kapitol obsáhne nové doporučované cviky splňující kritéria rychlostní kanoistiky, správné technické provádění cviků, které se již ve sportovní přípravě nacházejí a popis včetně nápravy patologických funkcí nacházejících se v našem sportu. Není neobvyklé, že tyto stavy vyvrcholí během sezónního závodu zraněním a znemožní závodníkovi podat optimální výkon. Proč jim tedy efektivně nepředcházet?

Veškeré informace jsou určeny zejména trenérům mladých závodníků (předžákovské a žákovské kategorie), tedy věku vyznačujícího se vysokou mírou plasticity centrální nervové soustavy.

Důvodem, proč tato série článků vznikla, je ještě stále vysoká míra tréninku, který se hojně praktikoval v době minulé, kde byly znalosti ohledně využitelnosti silového tréninku na nižší úrovni, než je tomu dnes. Můžeme spatřovat jistou míru nerovnováhy mezi tréninkem na komerční úrovni, kde se jednotlivé akademie předhánají o poskytnutí kvalitních školení zakládajících se na citovaných výzkumech a systému tréninku zakládajícího se pouze na tom co se trénovalo dříve. Za žádných okolností to neznamená, že vše z dob našich předchůdců je špatně nastaveno, ale je zde celá řada věcí, která by možná šla dělat lépe.

Články budou obsahovat tato témata:

- 1) Předtréninková příprava v rychlostní kanoistice
 - 2) Rozbor a technický nácvik cviku – shyb
 - 3) Rozbor a technický nácvik cviku – klik
 - 4) Nejčastější pohybové problémy v rychlostní kanoistice
 - 5) Rozbor a technický nácvik cviku – Benchpress
 - 6) Komplexní, vícekloubové cviky a jejich využití v rychlostní kanoistice
 - 7) Způsoby rozvoje komplexní svalové síly v mládežnických kategoriích
 - 8) Nácvik a formy posílení rotačního pohybového vzoru
- ...) A další témata zabývající se danou problematikou.

O autorovi:

Michal Pfoff

- Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu, obor trenérství, specializace kanoistika
- Trenér mládeže rychlostní kanoistiky v oddíle Sport Zbraslav
- Fitness osobní trenér se specializací na pohybový a nápravný trénink
- Bývalý aktivní závodník v oddíle Kanoistika Poděbrady a Dukla Praha

PŘEDTRÉNINKOVÁ PŘÍPRAVA

Tréninková příprava je stále velmi opomíjenou částí sportovního tréninku a to i v oblasti nejvyšší výkonnostní úrovně. Správným rozcvičením dosáhneme nejen zahřátí organismu, ale i celkového zlepšení psychologických a fyziologických aspektů sportovního výkonu. Rozcvičení bývá stále prováděno formou statického strečinku, který naopak tlumí následnou svalovou výkonnost a vede k nežádoucímu uvolnění svalového aparátu a tím i k snižování efektivity tréninku. Navíc tímto způsobem nedochází k aktivaci svalové koordinace k činnostem, které následují v hlavní části tréninkové jednotky.

Neoptimálnější přípravou bývá označována kombinace myofasciálního (svalově-vazivového) uvolnění s následnou dynamickou částí. Uvolňovací část zajistí relaxaci pojivových tkání (kůže, fascie, vazy, šlachy), zlepší celkovou mobilitu tělesných segmentů, reguluje hypertonické (přetížené) části ve svalu, zlepšuje prokrvení a kvalitu pohybu na základě kvalitnější neuromuskulární koordinace. **V rychlostní kanoistice se budeme nejvíce zaměřovat na části zajišťující rotační pohyby v páteři a segmenty pracující v tahu (svaly zádové a oblast zadní části ramene). Celkový čas věnovaný této části by měl být okolo 10-15 minut a měla by jí začínat každá tréninková jednotka.**

Pomůcky:

Pěnové válce, míčky 12cm, míčky 8cm (postačí i tenisový míček, někdy míček golfový).



Postup uvolnění:

Pomalý pohyb 1-2 minuty, v bolestivých místech počkat na „rozpuštění“. Pohyb provádět v různých obměnách a více rovinách.

1) Uvolňovací část s krátkým zásobníkem cviků speciálně pro rychlostní kanoistiku:

Bederní a hrudní část – vyšší flexibilita zajistí vyšší schopnost rotačních pohybů a využitelnost velkých svalových skupin. Často chronicky přetěžované části (kulatá záda).



Obr.: Uvolnění bederní a hrudní páteře.

Široký sval zádový – hlavní záběrový sval. Špatná biomechanika pohybu při jeho zkrácení.

Malý a velký prsní sval – u nás velký problém. Zkrácení a přetížení v tlakových cvicích vede k častým problémům s ramenním kloubem vlivem špatné stabilizace.



Obr.: Uvolnění prsních svalů.

2) Dynamická část s krátkým zásobníkem cviků speciálně pro rychlostní kanoistiku:

Provádět souvisle bez výdrží s postupným zrychlováním do krajních poloh. Začínat jednoduššími cviky v předozadní rovině, poté přejít na úklony a končit rotačními cviky. Níže uvádím jen krátkou rozvíčovací sérii.



Obr.: Zvýšení mobility v hrudní páteři.



Obr.: Zvýšení mobility v bederní páteři.



Obr.: „Lezení“ aktivující kontralaterální (zkřížené) pohybové vzory.

Problematika je mnohem širší a přesahuje možnosti tohoto krátkého informativního článku. Pokud ovšem budete mít zájem dozvědět se více o správném nácviku, či budete chtít znát další průpravné cviky, neváhejte mě kontaktovat.

O autorovi:

Michal Pfoff

- Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu, obor trenérství, specializace kanoistika, promoce 2015
- Trenér mládeže rychlostní kanoistiky v oddíle Sport Zbraslav
- Fitness osobní trenér se specializací na pohybový a nápravný trénink
- Bývalý aktivní závodník v oddíle Kanoistika Poděbrady a Dukla Praha.

Tel.: 725 935 961

E-mail: michalpfoff@gmail.com

PRAKTICKÝ NÁCVIK V KANOISTICKÝCH ODDÍLECH

