

## DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 25.5. 2015 - 21.6. 2015

<b>CHLAPCI</b>	žáci 2015	dorostenci 2015	junioři 2015
118 ČZ (hod)	40	46	52
101 V-C (km)	260	330	380
102 V – R (km)	5	7	8
103 V – TT (km)	18	28	36
104 V – RV (km)	35	40	40
105 V- PV (km)	50	50	50
106 POS (hod)	3	4,5	8
107 SPEC POS (hod)	0	0	1
108 B-C (km)	50	65	65
109 B- TT (km)	4	5	3
110 B-V (km)	40	50	50
113 SH (hod)	6	2	0
114 KOM (hod)	5	5	5

	(nar. 02,01)	(nar. 00,99)	(nar. 98,97)
<b>DÍVKY</b>	žačky 2015	dorostenky 2015	juniorky 2015
118 ČZ (hod)	40	42	47
101 V-C (km)	260	300	330
102 V – R (km)	5	7	9
103 V – TT (km)	18	25	30
104 V – RV (km)	35	35	35
105 V- PV (km)	50	45	45
106 POS (hod)	3	5	8
107 SPEC POS (hod)	0	1	2
108 B-C (km)	45	55	55
109 B- TT (km)	4	5	3
110 B-V (km)	35	40	40
113 SH (hod)	6	2	0
114 KOM (hod)	5	5	5

Uvedené **objemy** jsou rámcovým doporučením, individuální plánování objemů tréninku je závislé na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy, na používaných tréninkových metodách a na intenzitě zatížení. Doporučené objemy tedy nelze plánovat paušálně. Příliš velký odklon reálných objemů tréninku od doporučovaných objemů ale předznamenává menší pravděpodobnost úspěchu v sezóně i v dalších letech.

Stejně zásadní jako objemy zatížení je **intenzita** daná úsilím, kterým jsou objemy absolvovány. Velký objem a vysoká intenzita se vzájemně vylučují. Nejobtížnější ale zároveň stěžejní je absolvovat dostatečný objem vysokou intenzitou. Protože plánování objemů v číselných hodnotách je značně jednodušší než plánování intenzity, v praxi bývá většinou předem určován objem jednotlivých zatížení a jeho rozdělení v čase (tzn. metody), zatímco intenzita je většinou předem pouze odhadována s tím, že hlavním cílem je absolvovat tr. jednotky co nejvyšší možnou intenzitou, což je nejobtížnějším a zároveň hlavním úkolem závodníka.

Každý sportovec má možnost porovnávat doporučované objemy se svými skutečně odtrénovanými objemy evidovanými v tréninkovém deníku.

## **Specifikace jednotlivých tréninkových ukazatelů uvedených v tabulce doporučených objemů**

**118 ČZ** - celkový čas zatížení v hodinách. Do celkového času zatížení nezapočítáváme regeneraci, strečink apod.

**101 V-C** - voda celkem, celkový počet ujetých kilometrů

**102 V-R** - voda rychlost v kilometrech - úseky dlouhé „maximálně“ 200m (většinou dlouhé kolem 100m) nejvyšší možnou intenzitou s dlouhým odpočinkem. Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba od 140 záběrů/min., kanoisty zhruba od 70 záběrů/min.

**103 V-TT** - voda traťové tempo v kilometrech – úseky v délce do max. 1000m, intenzitou blízkou závodnímu tempu 500 a 1000m. Intenzita není totéž co subjektivní úsilí. Intenzitou rozumíme frekvenci pádlování, rychlost lodi, energetický výdej,... Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba 90-130 záběrů/min., kanoisty zhruba 50 - 65 záběrů/min

**104 RV** – rychlá vytrvalost – z části anaerobní, vyšší tempo, vyšší TF, vyšší frekvence pádlování nežli PV (105) ale přitom nižší intenzita nežli traťové tempo

**105 PV** – pomalá vytrvalost – aerobní, nižší tempo, nižší TF, nižší frekvence pádlování nežli RV (104), zatížení, které klade nároky na aerobní kapacitu organismu (dochází k znatelnému zadýchání)

**106 POS** - celkový čas posilování bez výraznějších prostojů mezi sériemi.

**107 SPEC POS** - jízda na vodě s brzdou nebo se závažím. Z pohledu celkového času zatížení evidujeme v rámci kolonek pádlování na vodě. V tomto cyklu už trenážery a pádlovací bazény nevyužíváme.

**108 B-C** – běh - celkem naběhaných kilometrů.

**109 B-Ú** - běh úseky v kilometrech, úseky fyziologicky a časově odpovídající traťovému tempu na vodě a úseky kratší. Trénink typu 4x1km a delší evidujeme už jako vytrvalostní běh (následující STU).

**110 B-V** – běh vytrvalost, veškerá vytrvalost (ne volný běh nebo klus) v kilometrech.

**113 SH** - sportovní hry - pouze aktivní formy, nikoliv postávání na hřišti apod. v hodinách

**114 KOM** - kompenzační cvičení, strečink v hodinách

**Přehled typů jednotek převažujících v období od 25.5.2015 do 21.6.2015 a příklad jejich možné četnosti pro jednotlivé věkové kategorie**

specifikace typu jednotky	četnost	četnost	četnost	typ	eviduje se
(u vody a běhů dělení dle intenzity)	pro nar.02,01	pro nar.00,99	pro nar.98,97	Jednotky	v STU
voda „rychlost“	7	9	10	VODA R	101, 102
voda „trať. tempo“	10	14	18	VODA TT	101, 103
voda rychlá vytrvalost	9	8	8	VODA RV	101, 104
voda pomalá vytrvalost (O2)	8	8	8	VODA PV	101, 105
posilování vlastní vahou	7	6	4	POS 1	106, 106a
posilování lehké činky	0	1	2	POS 2	106
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	1	3	POS 3	106
posilování metodami pro pokročilejší	0	0	0	POS 4	106
běh souvislý dlouhý (O2)	4	6	5	BĚH 1	108, 110
běh dlouhé úseky (O2 + LA)	3	2	4	BĚH 2	108, 110
běh kratší úseky (O2 + LA)	2	2	2	BĚH 3	108,110/109
běh krátké úseky (LA)	2	3	1	BĚH 4	108, 109
sportovní hry	6	2	0	HRY	113
<b>CELKEM JEDNOTEK (či částí jednotek)</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>65</b>		

Čím mladší sportovec, tím významnější je pestrost tzn. zastoupení co nejvíce druhů uvedených jednotek. Veškeré jednotky nelze vždy striktně dělit tak, aby obsahovaly pouze jeden druh činnosti (především u mladších). Tabulka četnosti jednotek je mírně zjednodušeným názorným příkladem, přičemž právě u mladších jsou jednotky z tabulky v praxi často spojovány (např. posilování + hry, pádlování + běh a pod). Potom počet „jednotek“ (někdy tzn. jen částí jednotek) lze zvládnout. Skutečný celkový počet jednotek je tedy u mladších menší nežli v tabulce, když jsou jednotky tvořeny z různorodých částí. U mladších (např. u žactva) jsou navíc jednotky absolvovány samovolně nižší intenzitou, danou teprve seznamováním s daným druhem „zátížení“.

Jednotlivé výše uvedené způsoby zatížení navíc lze během jedné jednotky střídat (např. vystřídaní různých intenzit pádlování během jednotky a pod), s čímž v tabulkách není počítáno.

**Příklad průměrného objemu náplně jednotek od 25.5.2015 do 21.6.2015**

(prům. objem za jednu jednotku odpovídající tabulkám výše)

specifikace typu jednotky				typ
(u vody a běhů dělení dle intenzity)	žactvo 2015	dorost 2015	junioři 2015	jednotky
voda „rychlost“	700m	800m	800m	VODA R
voda „trať. tempo“ (rytmus TT)	1,8km	2km	2km	VODA TT
voda rychlá vytrvalost	4km	5km	5km	VODA RV
voda pomalá vytrvalost (O2) + technika!	6km	6km	6km	VODA PV
posilování vlastní vahou	25min	30min	45min	POS 1
posilování lehké činky	0	40min	60min	POS 2
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	40min	60min	POS 3
posilování metodami pro pokročilejší	0	0	0	POS 4
běh souvislý dlouhý (O2)	7km	8km	8km	BĚH 1
běh dlouhé úseky (O2 + LA)	4km	5km	5km	BĚH 2
běh kratší úseky (O2 + LA)	2km	3km	3km	BĚH 3
běh krátké úseky (LA)	1km	1km	1km	BĚH 4

Jde o hodnoty vlastní náplně jednotky, nikoliv o délku celé jednotky. K výše uvedeným hodnotám je třeba vždy připočítat rozcvičení, rozjetí, rozběhání, kompenzační cvičení, strečink, vyklusání apod. Hodnoty v tabulce jsou pouze příkladem znázorňujícím možné průměrné hodnoty objemu náplní jednotek, nejde o v žádném případě o doporučení pro každou tréninkovou jednotku, jejíž náplň závisí na individualitě závodníka (či charakteru skupiny), na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy a budoucích krátkodobých i dlouhodobějších plánech, na biologickém věku, na používaných tréninkových metodách, na intenzitě zatížení, počasí apod.

### **Trénink v období od 25.5.2015 do 21.6. 2015**

Druhý týden cyklu je zakončen 3.závodem Českého poháru v Račicích (5.-7.6.), který je zároveň nominačním závodem RDJ. Trénink juniorů tedy dlouhodobě směřoval právě k tomuto závodě. MSJ se uskuteční až téměř 7 týdnů po nominaci, přičemž společná závěrečná intenzivní příprava na dráze je plánována od 18.června. Mezi NZ a soustředěním by junioři měli absolvovat trénink speciální i obecné vytrvalosti + posilování), vše na vysoké úrovni, vzhledem k časové vzdálenosti MSJ ve větších objemech plánovaných tak, aby byli schopni intenzivní zátěže od 18.6.

Pro žactvo a dorost je 3.ČP běžnou celostátní výkonnostní prověrkou a vrcholem domácí sezóny je až MČR na přelomu července a srpna. MČR je zároveň nominací na MEJ a OH naděje (17.-20.9. Bascov a 25.-27.9. Bydhošť).

Pro nejmladší (žactvo a benjamínci) je vhodné účastnit se všech dostupných závodů, které jsou vynikajícím zpestřením přípravy a sbíráním zkušeností. V tomto cyklu se mimo celostátních závodů v Račicích v termínce nabízí lokální závody: Sparta Praha 27.5. a 10.6., Chomutov 30.-31.5., Kojetín 30.-31.5., Parbubice 21.6.

Čím mladší závodník, tím by měl být trénink pestřejší a ne měl by být dlouhodoběji zaměřován na jeden druh zatížení. Např. není vhodné se zaměřovat na nácvik traťového tempa u žactva tak, jako u juniorů. U nejmladších by se měly střídat jednotlivé druhy zatížení po celou sezónu, zatímco příprava starších závodníků je během sezóny vzhledem k termínu vrcholných závodů výrazněji rozdělena do jednotlivých bloků, jak co do druhu zatížení, tak jeho objemu. Tzn. rozdílnost přípravy např. žáka mezi jarem a létem je malá, zatímco např. junior trénuje v závodním období výrazně jinak než na jaře (hlavně změna poměru traťové tempo : vytrvalost + obecná příprava). U nejmladších se střídají různé dlouhé úseky po celou sezónu a podíl obecné přípravy by měl být rovněž vysoký po celý rok.

V doporučeních na uplynulé cykly v rubrice SCM na [www.kanoe.cz](http://www.kanoe.cz) lze nalézt:

- Znázornění faktorů ovlivňující výkonnost na jednotlivých tratích
- Zásady tvorby tréninkových plánů
- Nejčastější metodické chyby
- Přehled posilovacích cviků
- Zásady přípravy na vodě
- Příklady jednotek a jejich řazení v plánech
- Popis techniky pádlování a nejčastějších chyb
- Vhodnost míry specializace mládeže na jednotlivé tratě
- Příklad a popis rozjetí před závodem

Dotazy nebo připomínky prosím zasílejte na email [hottmar@seznam.cz](mailto:hottmar@seznam.cz)