

Přednáška Lipno 1.9.07

Téma: tvorba dlouhodobých tréninkových programů pro žáky, juniory a dospělé s praktickými ukázkami konkrétních tréninkových jednotek

Cíle:

Teorie výkonnostního kopce – statistika senioři a jak to bylo v juniorech

Roční tréninkový plán – a hlavní vrcholy sezóny – žák, junior, dospělý

Tréninkové cykly

Tréninkové jednotky

Pomůcky pro odhalování výkonnostních chyb

Text

Na úvod bych chtěl poznamenat – vše co bude řečeno vychází z mých trenérských zkušeností. Mnohdy to není úplně v souladu s teoriemi fyziologů a sportovních metodiků. Někdy jdou mé zkušenosti přesně proti těmto teoriím.

Jelikož téma je tvorba dlouhodobých programů je potřeba si nejdříve stanovit cíle našeho tréninkového sažení. Použijme na to známou Nohavicův alkoholický kopec – převedený ke sportu. Nazvěme jej Výkonnostní kopec. Hodně je zde podobného – základ – nikdo neví jak má ten kopec vysoký – tzn. nikdo (sportovec sám, jeho trenér, či nezávislí konzultanti) neví jakých nejvyšších výkonů dosáhne.

Bavíme se o sportovcích – tzn. o lidech kteří mají v úmyslu podávat co nejlepší sportovní výkony. A myslíme tím například výkon na nejbližším závodě, za půl roku na „republice“. Někteří ze současných sportovců vidí i cíle za horizontem jednoho dvou let – mají motivace být členem reprezentace, vyhrát světové mistrovství apod. V každém případě již jde po kopci vzhůru.

Během cesty na něj působí spousty a mnohdy nepředvídatelných vlivů. Rodina, zdraví, kamarádi, trenér, škola a velice často náhoda. Proto se většině sportovců stane, že na ten svůj vrchol toho kopce nikdy nedojdou. Cesta je totiž dlouhá (mnohdy deset a více let), není lemována diváky (většina práce se odehrává v kulisách ne příliš moderních loděnic, českých říček a potoků), a bolí (koho by těšilo jezdit v zimě za sněhu a mrazu na vodě, když můžu dělat tolik jiných aktivit), a mnohdy vede i chvíli z kopce (kdo by neznal pocit, že trénuje jak blbej a výsledky nikde).

Proto je potřeba si uvědomit, že ve chvíli kdy vy či váš svěřenec začal pochod k vrcholu nastoupili jste na cestu dlouhou mnoho let. Proto je dobré plánovat. Plánovat základní věc – a to je samotný tréninkový program. Takové věci jako naplánovat, aby váš svěřenec nepotkal v 18 dívku svých snů, která bohužel zrovna miluje kavárny, tak to se vám pravděpodobně nepovede. Když mluvíme o plánování mělo by vám oběma být jasné, co jsou priority pro nejbližší období, co je nejdůležitější v daném roce a čeho by jste se pokusili dosáhnout v nejbližších letech.

Žák – sportovec, který je ve věku žáka bude mít samozřejmě jiné plánování než dospělý. Vy jako trenér musíte vědět, že spolupracovat s ním bude dlouhá léta. Proto není rozhodující zda se letos dostane do SCM, či juniorů. Rozhodující je aby váš sportovec dostal do sebe základy jízdy na sjezdové lodi, základy jízdy na slalomové lodi, a tyto základy rozvíjel na těžších a těžších vodních terénech. Co se zanedbá v tomto věku – již nikdy nedoženete. Jednoznačně Česká sjezdová škola je založena na spolupráci sjezd a slalom. Z toho naši sportovci profitují v dalších výškách výkonnostního kopce. Z vlastní zkušenosti vám mohu říci, že když seniorský reprezentant nesjede trať mistrovství světa – tak pravděpodobně nevyhraje.

Ovšem jako cíl sportovec nemůže dostat povel zvládnutí jízdy na sjezdové lodi. Jsem přesvědčen, že již od začátku se současně se všemi složkami musí rozvíjet až nepřirozená (ale zdravá) soutěživost. Ze začátku postavená na překonávání jednotlivých vodních terénů. Na hecování vůči starším kolegům z oddílu, vůči soupeři atd. Na jednu stranu jej hecujete, na stranu druhou jej držíte vcelku zpátky, aby se vám sportovec brzo neutavil a zbytek pochodu na kopec nemusel absolvovat po kolenou či s kyslíkovou maskou.

Trénink proto musí být atraktivní a měly by se rychle za sebou střídát jednotlivé činnosti:



U loděnice – delší výjezd za nějakým cílem (dojel jsi prosím tě někdy až k silničnímu mostu?), střídány závody (štafety, honičky kolem pilířů mostů, jízda pozadu, s jedním listem apod.).

Na řekách – jízda ve skupině (zejména při prvních jízdách vzhledem ke stopě a bezpečnosti), jízdy zručnosti (na sjezdové lodi jde dělat téměř to samé jako na lodi slalomové – lze využít i na kanálech). Měl by již následovat po jízdách rozbor chyb ve stopě či technice průjezdu.

Doplňková aktivity – kolo, plavání, běžky, in-line, hry, překážkové dráhy, činnosti posouvající bariéry strachu - lezení po skalách, lanové kurzy, rafting na divokých řekách, a mnoho dalších moderních adrenalinových sportů.

Závěrem – žák není nucen podávat vrcholné výkony na soutěžích. Jsou potřebným kořením, ale měl by se hlavně vytvořit vztah ke sportu, a zvyšovat obecnou zdatnost a speciální dovednosti. Trénink probíhá bez pauz – tzn. když zrovna sportovec nemusí absolvovat povinnou rodinnou dovolenou atd. trénuje. Frekvence tréninků není nutné aby překonala 4-5 ks týdně.

Junior – Při přechodu do dalších fází výstupu (junior neznámá člověk od 15 let výše – jde spíše o délku tréninkového procesu, šikovnost atd. – vždy individuální) – se mění i cíle. Do popředí se dostávají soutěže a snaha na nich uspět. Zde se již opravdu důsledně pracuje s ročním plánem. Vyznačí se hlavní vrcholy. K nim již směřuje naše snažení. Ovšem ne ve smyslu totálního ladění a důsledného odpočinku po něm, ale spíše jako jeden z cílů pro dané období. Osvědčilo se tzv. dvojevrcholové plánování – přirozený vrchol na jaře a brzkém létu a daleko důležitější vrchol pozdně letní či podzimní.

Trénink by se měl postupně specializovat a začínají převládat tréninky s velkou intenzitou. Délka tréninkové jednotky by neměla přesahovat 55-65 min. Pro lepší vyjádření – 10 km na klidné vodě. Sportovní rok se nedělí na přípravné a jiné období. Trénink by měl probíhat stále. Tzn. sportovec by i po jarním vrcholu měl pokračovat v usilovném tréninku (opět možnost jeden dva týdny jet s rodiči na dovolenou, ale jinak by sportovec měl do toho šlapat). Zde nastává právě největší úbytek lidí pokračujících ve výstupu. Ti co vydrží i přes léto trénovat na podzim a jaře příštího roku odsakují svým soupeřům. Ti pak logicky cítí, že vlak ujíždí a reagují na to dalším poklesem tréninkové morálky – a to jsou již na rozcestí, kde nastoupená trať vede k platu zvaném rekreační sport.

Pro celoroční trénink na vodě je několik důvodů – jelikož naše zima nedovoluje většinou pádlovat až dva měsíce stejně nejde o celoroční pádlování – sjezd je úzce specifický sport a žádná jiná aktivita jej nemůže ani z části nahradit, jde o kontakt s vodním prostředím a s počtem najetých kilometrů stoupá 1: záběrová jistota, 2. zlepšuje se přenos sil ze svalů na rychlost lodě, 3. zvyšuje se speciální zdatnost, 4. jistota, že u sportu zůstane.

Logicky proto v tomto období klesá podíl dalších činností – výše vyjmenované jsou brány již jako regenerační doplněk a základnímu tréninkovému prostředku – jízdě na vodě.

Trénink by mohl vypadat takto – ME červen, Lipno srpen – září

Počátek jízdy na vodě co nejdříve – např. tuto zimu již v polovině ledna.

Fáze přípravy na vodě

Příprava organismu na zátěž – najetí xy kilometrů jako rozjetí – cca 2 týdny. Týdně cca 50 km.

Postupné zvyšování zátěže – ze začátku 2 tréninky s intenzivním zatížením týdně až na konci období 4 těžké tréninky týdně – cca 2 měsíce. Týdně cca 60 km

Postupné zintenzivňování – zvyšuje se intenzita zatížení, zvyšuje se podíl tréninků na divoké vodě, cca 2 měsíce.

Závodní období – ½ dubna až květen – červen – intenzivní trénink zůstává po dva až čtyři dny v týdnu a zbytek dnů se závodí či trénuje před závody.

Technické korekce – období po závodech – věnujeme se opravám chyb v technice pádlování, zvyšujeme zejména vytrvalostní složku výkonu – 1 měsíce.

Následuje pak podobná období jako na jaře ale všechna kratší.

Jako motivace do podzimních plískanic jsou série populárních závodů – takže není problém většinou udržet vysokou kvalitu tréninků až do poloviny listopadu.

Pak opět měsíc technické korekce – zima a všechno znovu.

Dospělý – vrcholem sezony jednoznačně domácí nominace a pak MS

Dospělý sportovec je v nejvyšších partiích našeho kopce. Zde je pobyt velice náročný plný vypětí, strachu o svoji výkonnost, psychicky i fyzicky náročný prostor. Základní podmínkou pro setrvání u



sportu je zdraví – schopnost dlouhodobě snášet a zvládat sportovní trénink. Sport se provozuje celoročně. V tréninkovém plánu není velkých rozdílů mezi zimním obdobím a závodní sezónou. Rok již jistě nedělíme na přechodné období přípravné, závodní. Jsou jenom dva typy – před závodem a závody. Jinak se trénuje velmi podobně. Samozřejmě, že tréninkový proces vykazuje jisté logické odchylky – postupné zkracování pauz mezi jednotlivými úseky zatížení apod. Ovšem celoročně se pracuje ve velkých intenzitách. Objem je celoročně podobný – roli hrají jen tréninky na tekoucí vodě. Ty jakoby nafouknou ukazatel počtu najetých kilometrů. Ovšem doba strávená na vodě se moc nemění. Snahou je v zimním období dosáhnout co nejkratší pauzy, kdy se nepádluje. Sportovci z Labe a Vltavy mohou pádlovat prakticky celoročně. Ti ostatní jsou nuceni vyrazet již velmi záhy za lepšími tréninkovými podmínkami do zahraničí. Dlužno podotknout, že takových sportovců mnoho není a jsou vesměs zařazeni do reprezentačního družstva. Opětná snaha dostat do sezóny co největší množství atraktivních závodů – kromě ČP, SP také např. extrémní závody, maratony apod. Vždy platí pravidlo – závod nejlepší trénink.

### Sjezd

Zátěž od 80 sekund na dvě kola po cca 20 min v dlouhém sjezdu. Z fyziologického hlediska dosti náročné na přípravu – logicky se objevují specialisté. U nás se snažíme připravit každého sportovce na obě disciplíny – je nás prostě málo (výjimky potvrzují toto pravidlo).

Sjezdový výkon lze rozdělit do několika cyklicky se po sobě opakujících situací:

klidná voda – sportovec jede maximální rychlostí podobnou technikou jako u loděnice,  
divoká voda – snahou je dosáhnout takové techniky jízdy, že si sportovec v daném úseku dokáže „dáchnout“ – platí pro dlouhý sjezd,  
mělká voda – místo, kde se dá hodně ztratit, je potřeba nasadit speciální techniku jízdy s maximální snahou o frekvenci ovšem pokud možno s „plným“ záběrem a snaha o maximální rychlost jízdy  
přechody mezi jednotlivými terény – jsou místa kde se dá nejvíce ztratit – je třeba se na podobné úseky soustředit a zde nasadit ke sprintu, který rychle přivede loď do optimální rychlosti. Většinou je sprint nutné rozjet ještě před koncem toho kterého úseku. Nejnáročnější přechody, kdy sportovec tzv. zaspí: extrémně divoká voda následuje úplně klidnou, v relativně dlouhém divokém úseku je několik krátkých partií tzv. lagun, dlouhou mělčinu střídá klidná hluboká voda – sportovec nedokáže zaregistrovat změnu hloubky, pokračuje v speciálním stylu a ztrácí a další a další situace. Z uvedeného vyplývá, že sjezd je sport, který je sice cyklický – zabírá se stále stejně. Ovšem průběh závodu spíše hovoří o sportu, který je acyklický – střídají se rozdílné vodní terény a podle toho se mění styl a intenzita pádlování. Tudíž se jedná o sport s převažující složkou rychlostně vytrvalostní (dále jen RV).

Proto v tréninku této složce věnujeme nejvíce pozornosti. Ovšem RV se dá trénovat až v určité fázi sportovního vývoje. Při začátku tréninku RV musí mít sportovec silně zafixovanou optimální záběrovou techniku, musí mít lidově na to vydržet takový trénink (vysoká úroveň rychlosti a vytrvalosti).

Před praktickými ukázkami ještě několik otázek směřující k podstatě sjezdu:

Sjezd je závod na 20 min (zcela výjimečně – normální je délka okolo 15 min) – proč má sportovec na vodě jezdit více jak 60 min v jenom tréninku?

Sjezd je závod kde převažuje rychlostní vytrvalost – vede většina našich tréninků k rozvoji RV – netrénují spíše pouze vytrvalost (tzv. učení pomalosti) a nebo netrénují spíše pouze rychlost (závodník nevydrží ani 60 sekund maximálního zatížení)?

Sjezd je monotónní činnost – jak zatraktivňují trénink – platí zejména pro mládež?

Z kterého tréninku má sportovec největší strach – proč? Není to tím, že složka kterou tento trénink rozvíjí je jeho největší slabinou? Jak obrátit postoj k tomu – super dnes se zase zlepším v tom co mě nejde?

Kdo pro sportovcův výsledek dělá více – trenér, sportovec sám, jeho rodiče. Kdo by měl dělat nejvíce – jsou rozdíly mezi dospělým a žákem?

### Příklady tréninků

Rychlost	Vytrvalost	Rychlostní vytrvalost
15x15" – pauzy min 1'45"	10 km na čas	Až 20x1' - pauza 1'
20x5" – pauzy min 55"	5 km na čas – tzv. test	Až 10x2' - pauza 1' - 2'
30 x 10" – pauzy min 50"	3x8' - pauzy od 2' min do 5'	15"30"45"60"15" – pauza do 1'
15"30"45"60"15" – pauzy min	2x(4x3' - pauzy 30")	X x 15"/15"



2'		X x 20"/10" X x 10"/20" Tzv. mad'aři
	10x2' - pauza - výjezd na start	15x15" - pauzy téměř max úsilí 2' 45"
		40x5"-20" - pauzy 55"-40"

Pro hrubý nástin jak se dá trénovat oněch 15 typů tréninků stačí. Další varianty jsou již odnožemi či kombinacemi jednotlivých tréninkových ukázek.

Při tréninku vycházím z těchto proměnných:

1. sjezd je závod do 20 min – proto úseky maximálního zatížení v jedné tréninkové jednotce nepřesahují 24 min
2. pracuji nejvíce s pauzami – stejný trénink vypadá jinak, když v pauze jedu s pádlem na palubě a nebo když stejnou pauzu jedu rychlostí blížící se maximální rychlosti. Čím mladší a nezkušenější závodník – tím pauzy více volně. Hrozí přepjetí, hrozí trénink pomalosti, hrozí zhoršení techniky
3. o všech trénincích si vedu podrobný přehled dosažených výsledků – jednak sportovec se čas z minulosti motivuje (chce se zlepšit), pro trenéra je pak možné reagovat rychleji na negativní vývoj výkonnosti – tento archiv časů je daleko důležitější pro rozvoj sportovce než dosažené výkony na závodech. Při délce archivování 10 a více let, jde s přehledem odhadnout výkonnost sportovce.
4. snažím se (pokud to jde) aby sportovec většinu tréninků absolvoval sám (v dospělém věku – žák naopak by měl jezdit kvůli partě vždy s kolegy) – trénink samoty – sportovec se musí umět vyhecovat během závodu sám (stejně je to na každém tréninku), sportovec by měl projít zkouškami zda opravdu pro sport je ochoten obětovat i onu samotu
5. snažím se (čím mladší sportovec tím více) o jednotlivých trénincích získat slovní hodnocení od sportovce – z jednotlivých hodnocení jde dobře posoudit jak si sportovec věří, v jakém je psychickém stavu (ten dosti ovlivňuje sportovní výkon), zda tréninky nešidí apod.

Rychlost	Výtvářost	Rychlostní výtvářost
15'30" - 20'15" - pauzy min	2x(4x3' - pauzy 30")	X x 15'15"
30 x 10" - pauzy min 50"	3x8' - pauzy od 2' min do 2'	15'30" - 20'15" - pauza do 1'
50x2' - pauzy min 25"	5 km na čas - tzv. test	A3 10x2' - pauza 1' - 2'
15'15" - pauzy min 1' 45"	10 km na čas	A3 20x1' - pauza 1'