

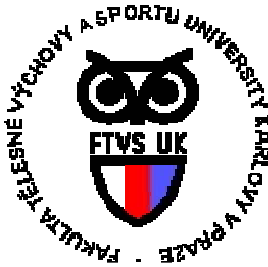
UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

Barbora Stejskalová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Možnosti hodnocení pohybové intervence u žen mladších 23 let

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Zpracovala:

Barbora Stejskalová

Praha, duben 2011

Abstrakt

Název práce:

Možnosti hodnocení pohybové intervence u žen mladších 23 let

Cíl práce:

Cílem práce je zjistit, jaká je tréninková příprava vybraného družstva žen do 23 let ve veslařském klubu Blesk a jaké další možnosti pohybových činností využívá skupina žen z hlediska způsobu, intenzity a času.

Metody:

Hlavní metoda je pozorování a použití dotazníku k získání doplňujících informací.

Výsledky:

Veslařky systematicky trénují 5 dnů v týdnu. Veslařský program je rozdělen na sezónu na vodě, zimní přípravu a dobu, kdy veslařky netrénují. Sezóna na vodě trvá 7 měsíců, zimní příprava 3, 5 měsíce, 1 měsíc veslařky netrénují a průměrně 2 – 3 týdny jsou přechodné. Skupina průměrně trénuje specifickými prostředky 315 hodin ročně a ujede minimálně 2520 kilometrů. Nеспецифické prostředky jsou zařazeny celkem 336 hodin týdně do tréninku v podobě běhu, posilování, plavání, jógy a protahování, programu H.E.A.T. a jízdy na spinningovém rotopedu. Veslařky netrénují přibližně 80 dnů v sezóně.

Klíčová slova:

Veslování, nespecifická činnost, specifická činnost, trénink, U23, ženy.

Abstract

Title:

Possibilities of evaluation physical interventions for women younger than 23 years

Objectives:

The aim is to find out what training is preparing a selected team of women to 23 years in the rowing club and did what other possibilities of physical activity using a group of women in terms of mode, intensity and time.

Methods:

The main method is observation and questionnaire to obtain additional information.

Results:

Oarswoman systematically train 5 days a week. The rowing program is divided into the season on the water, winter training and the time when oarswoman do not train. Season the water lasts seven months, winter preparation of 3, 5 months, 1 month oarswoman and do not train on average 2-3 weeks are transient. Group average, coached by specific means 315 hours per year and drives at least 2520 km. Non-specific funds are included in a total of 336 hours per week in training in the form of running, weight lifting, swimming, yoga and stretching program HEAT and riding an exercise bike spinning. Oarswoman do not train approximately 80 days of the season.

Keywords:

Rowing, non-specific activity, specific activity, training, U23, women.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, duben 2011

.....

Barbora Stejskalová

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením této bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že práci použije ke studiu, a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat panu Prof. Ing. Václavu Buncovi, CSc. za odborné vedení a podporu při tvorbě bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat trenérovi a veslařkám veslařského klubu Blesk za poskytnutí hodnotných informací týkajících se zvoleného tématu.

1 ÚVOD	10
2 TEORETICKÁ ČÁST	11
2. 1 Charakteristika sportu veslování	11
2. 2 Veslování na veslařských trenažérech.....	12
2. 3 Nespecifické činnosti veslařského tréninku	12
2. 4 Pohybové programy	14
2. 5 Veslařský trénink.....	15
2. 6 Zvláštnosti tréninku žen	19
2. 7 Rozhodující předpoklady pro veslování.....	20
2. 7. 1 Síla.....	21
2. 7. 2 Vytrvalost.....	24
2. 7. 3 Silová vytrvalost.....	24
2. 8 Charakteristika tréninkového plánu	25
2. 8. 1 Přípravné období	27
2. 8. 2 Předzávodní období.....	28
2. 8. 3 Závodní období	28
2. 8. 4 Přejížděcí období	29
3 METODOLOGICKÁ ČÁST	30
3. 1 Cíle práce.....	30
3. 2 Hypotézy práce.....	30
3. 3 Úkoly práce	30
3. 3 Metodika práce.....	31
3. 3. 1 Popis výzkumného souboru	31
3. 3. 2 Použité metody.....	31
3. 3. 3 Sběr dat.....	31
3. 3. 4 Analýza dat.....	32

4 VÝSLEDKY	33
4. 1 Charakteristika tréninkové skupiny žen do 23 let veslařského klubu Blesk.....	33
4. 2 Cíle tréninkové skupiny žen do 23 let veslařského klubu Blesk.....	33
4. 3 Tréninkové prostředí a podmínky pro uskutečňování pohybové intervence ve veslařském klubu Blesk.....	34
4. 4 Hodnocení specifických a nespecifických činností žen do 23 let veslařského klubu Blesk.....	35
4. 4. 1 Specifické tréninkové prostředky.....	36
4. 4. 2 Nespecifické tréninkové prostředky.....	36
4. 5 Hodnocení tréninkové přípravy žen do 23 let veslařského klubu Blesk.....	38
4. 5. 1 Sezóna na vodě.....	38
4. 5. 2 Zimní příprava.....	39
4. 5. 3 Doba odpočinku.....	39
4. 6 Hodnocení možností pohybové intervence žen do 23 let.....	40
5 DISKUZE	41
6 ZÁVĚR	44
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	45
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	47
PŘÍLOHY	48

1 ÚVOD

Ve své bakalářské práci se budu zabývat hodnocením pohybových programů u žen do 23 let ve sportu veslování. Tato kategorie do 23 let je obecně považovaná za kritickou a nemá velkou členskou základnu, protože přechod z juniorské kategorie mezi dospělé je provázen velkým úbytkem veslařů. Mezi příčiny tohoto jevu patří především větší tréninkové a výkonnostní nároky a následný neúspěch mezi staršími a zkušenějšími veslaři.

Hodnocení budu provádět ve veslařském klubu Blesk, který patří k nejstarším sportovním klubům a je spojen se samotným vznikem veslování v Čechách. V současnosti funguje veslařský klub Blesk jako tréninkové středisko a zázemí pro všechny věkové a výkonnostní kategorie a má největší členskou základnu v Praze. Již několik let po sobě se veslařský klub stal vítězem Českého poháru veslování. Tento klub rovněž odchoval mnoho úspěšných veslařů a veslařek. V klubu působí zkušení trenéři, kteří mají na starosti několik věkových kategorií a tréninkových skupin. Jednou z trénujících skupin veslařského klubu Blesk je i družstvo žen do 23 let, které budu pozorovat a hodnotit.

V mé bakalářské práci bych chtěla zhodnotit pohybovou intervenci veslařek do 23 let, chci popsat jejich tréninkový systém a možnosti dalších pohybových aktivit během sezóny i v době volna. Pod pojem pohybová intervence zahrnu nejen samotný tréninkový program veslování, který je sám o sobě náročný fyzicky i časově, ale i činnosti, které veslařky provádějí jako doplňující aktivity k veslování z různých důvodů. Cílem mé práce je zjistit, jak se tréninkově připravuje vybrané družstvo žen do 23 let ve veslařském klubu Blesk v rámci sportovního tréninku a jaké další možnosti pohybových činností využívá skupina žen z hlediska způsobu, intenzity a času.

Možnosti pohybové intervence budu hodnotit ve sportu veslování, protože se mu sama také věnuji a tak mi je vše kolem něj blízké. Vesluji již osmým rokem a za tu dobu jsem prošla několika věkovými kategoriemi a absolvovala jejich pohybové programy. Do kategorie žen do 23 let několik let patřím a tak mohu využít i vlastní zkušenosti. Mým mateřským klubem je veslařský klub Beroun, ale nyní hostuji v pražském klubu Blesk, kde mé hodnocení proběhne.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Charakteristika sportu veslování

Veslování patří k nejstarším sportům ve světě i u nás, ale přesto se tento sport dostává do povědomí široké veřejnosti až poslední dobou. Podle Fritsche (2000) nemá veslování velkou členskou základnu a pravděpodobně se ani v budoucnu nikdy nestane masovým sportem.

Veslování patří mezi silově vytrvalostní sporty s vysokou fyzickou a technickou náročností překonávání odporu po určitou dobu. Veslování funguje na principu přenosu síly přes využívání páky. Při výkonu jsou zapojeny téměř všechny svalové partie: paže, trup a zásluhou pohyblivého sedátka i nohy (ČVK Praha). Veslaři jezdí na speciálních lodích, které jsou vyrobeny z nejmodernějších materiálů. Podle Fritsche (2000) mnoho typů lodí odráží historickou tradici a technický pokrok mnoha způsobů veslování. Závodní loď má velmi lehkou konstrukci, která je v tréninku a závodě přizpůsobená na míru každému veslaři, to ovšem znamená i drahou záležitost. Lehká závodní konstrukce lodi navíc podléhá minimální předepsané váze (Fritsch 2000).

Základní rozdělení lodí je podle počtu veslařů pro jednoho, dva, čtyři nebo osm veslařů. V některých lodích jsou navíc i kormidelníci, kteří loď řídí (Fritsch 2000). Dělení lodních kategorií je také na nepárové a párové veslování. V nepárových disciplínách drží veslař jedno robustnější veslo. Na párových lodích má každý závodník k dispozici vesla dvě (ČVK Praha).

Ve veslování se závodí podle věkových kategorií a ty jsou: do 10 let přípravka veslování, 11 - 12 let mladší žactvo, 13 - 14 starší žactvo, 15 - 16 let dorost, 17 - 18 let junioři, 19 – 22 let senioři B, od 23 let senioři a od 27 let veteráni.

Další rozdělení závodního veslování je podle váhových kategorií. Subtilnější sportovci mají šanci ve stále rychleji se rozvíjejícím veslování tzv. lehkých vah - žen a mužů se stanoveným hmotnostním limitem (muži maximálně 72,5 kg a ženy 59 kg) (ČVK Praha).

Standardní závodní trať má 6 drah a měří 2000 m (FISA 2010).

2. 2 Veslování na veslařských trenažérech

Halové veslování neboli indoor rowing, je široce používáno v tréninku a přípravě sportovců již mnoho let. Teprve ale nedávno vzrostl význam z nástroje pouze pro trénink na vlastní sport. Každá veslařská země pořádá vlastní mistrovství a soutěže na veslařských trenažérech. Veslařský ergometr se stal standardním nástrojem pro posouzení veslařské rychlosti na 2 kilometry (FISA).

Stroje pro jízdu na veslařském trenažéru jsou vhodné pro závodníky i sportující veřejnost, mají označení Concept 2. Umožňují individuální i skupinové formy cvičení (Dýrová, Lepková 2008) a dnes jsou běžnou součástí vybavení fitness center.

Veslařské trenažéry jsou ideální stroje pro rozvíjení vytrvalosti. Procvičují totiž všechny hlavní svalové skupiny svalů, stejně jako srdce, plíce a oběhový systém (Dýrová, Lepková 2008).

Provedení pohybu ve velkém rozsahu vyžaduje dokonalou koordinaci dílčích pohybů a jejich značnou přesnost a vytrvalost. Zařízení umožňuje techniku pohybu co nejvíce přiblížit reálnému veslování. Navíc poskytuje řadu technických údajů (dobu zátěže, frekvenci, sílu záběrů, rychlost atd.) i fyziologické a další údaje. Zátěž je možné stejně jako na jiných moderních trenažérech programovat, registrovat a převádět na elektronický záznam (Novotná a kol. 2006).

2. 3 Nespecifické činnosti veslařského tréninku

Podle Dovalila a kol. (2002) lze rozlišovat cvičení specifická a cvičení nespecifická podle toho, nakolik jde o shodu (podobnost či odlišnost) příslušného cvičení s finální sportovní činností, tedy s pohybovým obsahem sportovní specializace v závodním provedení. Specifičnost se vztahuje k posloupnosti zapojování určitých svalových skupin, rychlosti pohybu, vynakládanému úsilí, době trvání svalového napětí, frekvenci pohybu, jeho směru a rozsahu.

Veslaři využívají kromě specifických prostředků jako součást tréninku nebo jako doplňkovou aktivitu i několik nespecifických prostředků. Jedná se většinou o cyklické činnosti pro rozvoj vytrvalosti, které mají různý přínos pro trénink veslování.

Silový trénink absolvuje široké spektrum jedinců z důvodu získat svalovou sílu nebo zvětšit svalový objem a současně snížit množství podkožního tuku (Stoppioni

2008). Podle Stoppaniho (2008) se také očekává, že tyto tělesné změny povedou především ke zlepšení sportovního výkonu, což je u veslování žádoucí.

Běh je u veslování využíván především formou joggingu, což je synonymum pro kondiční běh. Charakteristickým rysem je nízká až střední intenzita, plynulost, delší doba trvání a intenzivní spalování tuků (Tvrzník, Soumar 2004).

Plavání splňuje jako forma pohybové aktivity všechny požadavky na cvičení aerobního charakteru. Pro kondiční plavání vycházíme v oblasti budování výkonu z využívání zvláštností vodního prostředí. Kvalitní zvládnutí plaveckých dovedností je navíc předpokladem bezpečného provozování dalších pohybových aktivit a vodních sportů a tam patří i veslování (Čechovská, Miler 2008).

Běh na lyžích je lokomoční pohyb vytrvalostního charakteru, při kterém se pro zajištění pohybu neustále opakují stejné pohybové dovednosti. Sled dílčích pohybů rovnoměrně zatěžuje svalstvo celého těla a tím všestranně a harmonicky rozvíjí funkční zdatnost organismu (Gnad, Psotová 2005).

H.E.A.T. jsou začáteční písmena čtyř anglických slov – High Energy Aerobic Training. Dají se volně přeložit jako: „Aerobní cvičení s vysokým energetickým výdejem“ (H.E.A.T.).

Tento program cvičení simuluje pohyb běhu na speciálním stroji s nastavitelným sklonem. Slouží veslačkám k udržení kondice jinou formou cvičení, podobné běhu.

H.E.A.T. program reprezentuje nový systém aerobního cvičení s výrazným efektem na lidský organismus. Prostřednictvím programu H.E.A.T. lze efektivně dosáhnout požadovaného fyziologického efektu – redukce hmotnosti, zlepšení tělesné kondice, aerobní vytrvalostní trénink, trénink a příprava profesionálních sportovců (H.E.A.T.).

U cvičení jógy se jedná spíše o fitness jógu. Podle Buzkové (2006) není toto cvičení, na rozdíl od tradiční jógy, spjato s duchovní filozofií, ale více zaměřené na tělesná cvičení.

Protahovací cvičení jsou dnes neodmyslitelnou součástí prakticky každého sportovního odvětví. Rozvoj tělesné kondice je bez protahování jednostrannou záležitostí a bez strečinku může z dlouhodobějšího hlediska dojít k rozsáhlému omezení pohyblivosti. Jedná se zároveň o určitý druh korekčního cvičení, uvolňovací techniky a sportovní aktivity vyvolávající dobrý pocit (Slomka, Regelin 2008).

Vyjíždky a výlety na kole spojujeme nejen s ovlivňováním tělesné zdatnosti, ale také s psychickou regenerací v souvislosti s pohybem v přírodním prostředí. Při nepříznivém počasí můžeme nahradit kolo cyklistickým trenažérem. Stacionární kolo je

z hlediska užití velmi flexibilní. Umožňuje v různém režimu plnit různé cíle ve vztahu k ovlivňování zdatnosti (Novotná a kol. 2006). U veslování se jedná především o ovlivňování kondice síly a vytrvalosti.

2. 4 Pohybové programy

Pohybový program je souhrnem pohybových aktivit se zaměřením k ovlivnění vybraných, rozhodujících složek tělesné zdatnosti. Podstatným cílem většiny pohybových programů ovlivňujících fyziologické stárnutí je omezit degradaci svalové hmoty a obnovení nebo získání potřebných pohybových dovedností. Zvolené pohybové činnosti vždy musí vyhovovat danému jedinci individuálně. Volba druhu pohybové činnosti musí vycházet z úkolu, na co se chceme zaměřit, a musí respektovat předchozí pohybovou zkušenost jedince. Současné trendy kladou důraz nejen na výběr konkrétní pohybové činnosti, ale zejména na její intenzitu, rozsah, dobu trvání a frekvenci (Aktivity).

Pohybový režim je obdobou pohybového programu. Pod označením pohybový režim je třeba chápat souhrn všech motorických aktivit, které jsou víceméně pravidelně a relativně dlouhodobě začleněny do způsobu života ve stanoveném životním cyklu. Z toho vyplývá, že obsah pojmu pohybový režim nelze zužovat jen na tělovýchovnou či sportovní aktivitu. Podílí se na něm veškerá pohybová činnost, tzn. jak pohybová činnost v pracovní a mimopracovní době, tak pohybová činnost ve volném čase včetně rozmanitých pohybových aktivit netělovýchovného charakteru. Samozřejmě za předpokladu, že jde o aktivity, které mají v daném životním cyklu své stálé místo (Režimy 2). V důsledku pracovní náplně a způsobu jejího plnění se pravidelná pohybová činnost uskutečňuje převážně v období volného času, jehož cílem je kompenzace jednostranné pracovní zátěže (Režimy 1).

Já se ale odchýlím od tohoto obecného vymezení pojmu, chápaného spíše pro netrénující jedince a zaměřím se na stanovení pojmu pohybové programy jako obsah sportovního tréninku. Mám na mysli spíše pojem kondiční pohybové programy, protože je to činnost pravidelná a dlouhodobá, což platí samozřejmě i o tréninku veslování.

Kondiční program je prostředek rozvoje funkčních a somatických parametrů. Při tvorbě kondičních programů musíme respektovat za předpokladu vnitřních pohybových podnětů subjektivní podmínky a determinace možností realizace pohybových činností (Režimy 1).

S tím souvisí i pohybová intervence, která je předmětem mé práce, protože ji uplatňují ve spojení se sportovním tréninkem veslování.

Pohybová intervence je určitou formou a objemem pohybového programu s cílem ovlivnit určitou složku tělesné zdatnosti. Cílem pohybových intervencí je kultivace a regenerace organismu a celkově zlepšení uplatnění jedince ve společnosti. Hlavní cíle pohybové intervence: ovlivnění svalové zdatnosti (kombinace programů pohybových aktivit), ovlivnění pohyblivosti rozhodujících segmentů pohybového aparátu (programy gymnastiky), ovlivnění aerobní zdatnosti (programy cyklického charakteru). Ideálním případem je současné ovlivňování všech tří uvedených oblastí s dopadem na ovlivnění tělesného složení (BMI – body mass index, ATH – aktivní tělesná hmota, ECM/BCM – poměr extracelulární a intracelulární buněčné hmoty atd.) (Aktivity).

2. 5 Veslařský trénink

Sportovní trénink je soubor cílených pohybových činností, které také cílově kultivují určité dovednosti a schopnosti k dosažení maximálního sportovního výkonu (Aktivity). Podle Periče a Dovalila (2010) je to složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.

Jednu z prvních zmínek o veslařském tréninku uvádí Brickwood (1866), podle kterého je veslařský trénink umění dosáhnout excelentní fyzické kondice, které zajišťuje zvýšení svalové síly, zlepšení dechu, zrychlení pohybu.

Za zatížení lze označit, je – li pohybová činnost vykonávaná tak, že vyvolává žádoucí aktuální změnu funkční aktivity člověka a ve svém důsledku trvalejší funkční, strukturální i psychosociální změny (Dovalil a kol. 2002).

Objem zatížení je kvantitativním ukazatelem zatížení. Je dán dobou cvičení nebo množstvím opakování (Perič, Dovalil 2010). Objem tréninkového zatížení je vyjadřován počtem tréninkových dnů, jednotek a hodin. Specifické ukazatele se podle jednotlivých sportů orientují na počet kilometrů, úseků atd. (Dovalil a kol. 2002).

Intenzita zatížení charakterizuje velikost úsilí, se kterým sportovec řeší daný pohybový úkol. V tréninku se používá podle potřeby cvičení nejrůznější intenzity, obvykle se uvažuje o maximální, střední či nízké intenzitě (Perič, Dovalil 2010).

Velikost zatížení charakterizuje intenzita cvičení, doba trvání cvičení, počet opakování cvičení a interval odpočinku mezi cvičením a způsob odpočinku (Dovalil a kol. 2002).

Po každém zatížení ve sportovním tréninku musí následovat zotavení směřující k návratu obnově homeostázy (dynamická rovnováha vnitřního prostředí jako podmínka biologické existence). Je to jedna z hlavních podmínek efektu zatížení a zvyšování trénovanosti a výkonnosti (Perič, Dovalil 2010). Pojem regenerace ve sportu zahrnuje veškeré činnosti, které mají za cíl rychlé a dokonalejší zotavení (Dovalil a kol. 2002).

Veslařský závod na dvoukilometrové vzdálenosti trvá zpravidla od pěti do deseti minut. Během této doby je 70 – 80 % potřebné energie hrazeno z aerobních zdrojů. Z tohoto hlediska je právě aerobní trénink nejdůležitější složkou fyzické přípravy veslaře.

Americká společnost sportovní medicíny doporučuje 15 – 60 minut cvičení v pásmu 40 – 85 % maximální spotřeba kyslíku VO_{2max} (uvádí výši kyslíku spotřebovanou v mililitrech na kilogram tělesné hmotnosti za minutu) 3 – 5 x v týdnu, pro zlepšení zdravotního stavu a lepší funkčnosti oběhového systému. Zatímco doporučení tohoto typu je vhodné pro populaci s aktivním programem ke zvyšování tělesné zdatnosti, není dostatečné pro dosažení specifické trénovanosti s cílem vrcholného výkonu.

Vzhledem k širokému rozsahu intenzity zatížení byl stanoven systém pásem zatížení, v závislosti na tréninkových účincích cvičení na organismus tak, abychom přesně specifikovali jednotlivé aerobní tréninkové programy. Tyto tréninkové kategorie jsou používány v programech pro trénink ve vytrvalostních sportech na celém světě. Zatímco pojmenování tréninkových pásem je různé a mění se podle druhu sportu, fyziologické základy pro stanovení jednotlivých pásem jsou neměnné (Panuška 2001).

Stanovení tréninkových pásem je závislé na třech fyziologických parametrech: maximální spotřebě kyslíku (VO_{2max}), aerobním prahu a anaerobním prahu (ANP). Podle Bunce (1989) je ANP maximální intenzita konstantního zatížení, při které je ještě v rovnováze tvorba a utilizace krevního laktátu. Intenzita zatížení na úrovni ANP je intenzita maximálně dosažitelného rovnovážného stavu, vzhledem ke koncentraci laktátu v krvi. Jedná se o určité pásmo intenzit zatížení, při jehož překročení dochází ke kvalitativním změnám v organismu. Vytrvalostní kapacita, měřená při výkonu na hranici 4 mmol laktátu je nejpodstatnější parametr pro predikci výkonu u trénovaných

veslařů. Hodnota na úrovni ANP je nejen kritériem efektu tréninku, ale také základním tréninkovým ukazatelem, ze kterého jsou odvozovány další tréninkové intenzity.

Pásma zatížení

Na základě těchto poznatků stanovíme čtyři pásma intenzity zatížení v systému tréninku aerobního charakteru, přinášející specifické adaptační změny v organismu. V dlouhodobém ročním tréninkovém programu jsou zařazovány jednotlivé tréninkové kategorie postupně tak, jak jsou zde prezentovány. Tréninkový program musí být sestaven v závislosti na tělesné připravenosti sportovce, i když to znamená zpočátku trénovat v nižších intenzitách a menších objemech tréninku, než zde doporučujeme (Panuška 2001).

Pásma intenzity I. (základní vytrvalost I.)

Zde jsou zahrnuty všechny aktivity, které zahrnují intenzitu cvičení pod a na úrovni aerobního prahu. Tato tréninková kategorie je často nazývána rozvojem základní vytrvalosti. Intenzita zatížení při veslařském závodě je vyšší, než intenzita zatížení v pásmu I.

Pro získání odpovídající úrovně rychlostních schopností využíváme intervalový trénink. A protože zejména H^+ ionty způsobují únavu při intenzivnějších činnostech, schopnost odbourávání laktátu během periody odpočinku má zásadní důležitost. Jestliže není laktát vyplaven, veslař neudrží rychlost a sílu v následujícím intervalu. Pokud rychlost klesá od intervalu k intervalu, tréninkové účinky na organismus jsou redukovány.

Tréninková jednotka, zaměřená na rozvoj základní vytrvalosti, je obvykle déle trvající činností při konstantním stupni vynaloženého úsilí (steady-state). Tohoto typu tréninku využíváme také pro rozvoj technických dovedností. Ve sportech jako veslování může činit zatížení v pásmu intenzity I až 80% celkového tréninkového objemu. Ačkoliv toto pásmo zatížení neobsahuje velký rozsah intenzit, je široká škála možností využití tréninkových objemů (Panuška 2001).

Pásma intenzity II. (základní vytrvalost II.)

Pásma zatížení II znamená tréninkové aktivity v intenzitě mezi aerobním a anaerobním prahem, hodnoty koncentrace laktátu v krvi tedy kolísají při zátěži tohoto

typu mezi 2 – 4 mmol/l. Vytrvalostní závody většinou absolvujeme v úrovni intenzity zatížení pásma II.

Trénink v tomto pásmu je opět prováděn metodou delšího setrvalého zatížení nebo metodou dlouhých intervalů s mírně proměnlivou intenzitou. Pohybujeme se však stále v hodnotách pod úrovní anaerobního prahu, takže nedochází ke kumulaci laktátu. Není proto nutné zařazovat přestávky na odpočinek. Trénink na úrovni pásma intenzity II započneme obvykle po absolvování 2 – 3 týdenní přípravy, zaměřené na rozvoj základní vytrvalosti I. Pravidla pro sestavování tréninkového programu jsou podobná, jako u předcházející zóny intenzity zatížení, podobné jsou i doporučované tréninkové objemy. Další tréninkovou jednotku v této intenzitě je vhodné zařadit po 8 – 12 hodinách, dochází také k redukcí počtu tréninkových jednotek intenzity v pásmu I (Panuška 2001).

Pásmo intenzity III. (anaerobní práh)

Intenzita zatížení v této tréninkové kategorii se pohybuje v blízkosti úrovně anaerobního prahu, hodnoty koncentrace laktátu jsou v rozmezí 3,5 – 5 mmol/l. Pro sportovní výkon trvající déle jak 5 minut, je nejlepším indikátorem výkonu hodnota anaerobního prahu, více než hodnota VO_{2max} .

Existují dvě metody tréninku zaměřené na zvýšení výkonnosti na úrovni anaerobního prahu. Metoda intenzivního souvislého zatížení a metoda střídavého zatížení. Souvislou metodou rozumíme úsek absolvovaný na nebo pod úrovní anaerobního prahu. Při střídavé metodě se zatížení mění dle předepsaného způsobu, v intenzitách nad prahem a pod prahem. Oba způsoby jsou považovány za účinné a nebyly vysledovány statisticky významné rozdíly mezi efektivitou obou metod.

Délka tohoto tréninku je individuální záležitostí. Existují velké rozdíly ve schopnosti absolvovat zatížení na úrovni anaerobního prahu. Trénink zaměřený na zvýšení této kapacity je obvykle veden v intenzitách těsně nad ANP, obvykle metodou stálého zatížení. Zde je velmi důležité sledovat dosahovaný výkon, neboť tepová frekvence není vždy stabilním ukazatelem v oblastech intenzity zatížení blízko ANP (Panuška 2001).

Pásmo zatížení IV. (anaerobní kapacita)

V této tréninkové kategorii je zahrnuto zatížení intenzity mezi anaerobním prahem a VO_{2max} .

Protože se jedná o pásmo nad ANP, jedná se o intenzivní zatížení s prohlubující se acidózou, které už nelze dlouhodobě zvládat konstantním zatížením intervalového tréninku odpovídajícího objemu. Účelem je trénink při vyšších hodnotách koncentrace laktátu v krvi, čímž podporujeme schopnost odbourávání laktátu, pozorujeme také adaptaci srdečního svalu.

Jelikož intenzita zatížení je vysoká, doporučujeme zařadit do týdenního programu nejvýše 3 tréninkové jednotky tohoto typu. Trénink v nejvyšších pásmech intenzity zatížení používáme během předzávodního a závodního období, zatímco ve zbytku tréninkového roku je na programu 1 – 2 x měsíčně. Zvýšení výkonu anaerobní kapacity obvykle značí i zlepšení hodnoty VO_{2max} .

Zpravidla zařazujeme intervaly v délce 4 – 10 minut s aktivním odpočinkem 8 – 20 minut, během kterého je intenzita na úrovni I. Celková doba intervalů je 20 – 30 minut za jednu tréninkovou jednotku.

Specifický charakter mají tréninkové jednotky, kdy se zatížení pohybuje na hranici VO_{2max} . Cílem je zvýšení VO_{2max} a rozvoj vytrvalostních schopností při vysokých intenzitách. Obvykle jsme schopni udržet takový výkon po dobu 2 – 12 minut v závislosti na trénovanosti jedince.

Při tomto typu přípravy používáme interval v délce 2 - 7 minut s odpočinkem 10 - 20 minut. Celková doba zatížení na této intenzitě bývá 10 – 20 minut v jedné tréninkové jednotce. Protože intenzita je velmi vysoká, zařazujeme trénink tohoto typu pouze 1 – 2 x v týdnu během závěrečné fáze předzávodního období (Panuška 2001).

2. 6 Zvláštnosti tréninku žen

Sportovní výkonnost žen se v posledních desetiletích významným způsobem zvyšuje a neustále se přibližuje výkonnosti mužů. Často bývá trénink žen pouhou kopií tréninku mužů. Nerespektování zvláštností obou pohlaví může být přitom příčinou řady problémů. Odlišnosti tréninku žen a mužů jsou dány genetickými rozdíly anatomické, fyziologické a psychologické povahy, z nich pak plynou pro sport důležité motorické předpoklady. Podle Dovalila a kol. (2002) specifika tréninku žen znamenají: ženy jsou hůře vybaveny k rychlostně silové pohybové činnosti, v případě rychlostní a aerobně vytrvalostní činnosti nejsou rozdíly tak významné, ženy jsou schopny lépe zvládnout činnosti, kde je základem rovnováha, nárůst svalové hmoty v důsledku silového tréninku je u žen nižší než u mužů, rozdíly v maximální spotřebě kyslíku mezi muži a

ženami jsou dány hlavně rozdíly v motorické výkonnosti. Ve většině případů ženy lépe vnímají rytmus cvičení než muži.

Sportovní trénink žen má být celkově méně namáhavý než trénink mužů, což znamená, že se to v jeho stavbě může odrážet kratším závodním obdobím a případně delším obdobím přípravném a přechodném (Dovalil a kol. 2002).

Specifika tréninku se mění i podle věkové posloupnosti kategorií ve veslování. Přípravka veslování do 10 let a žákovské kategorie mají trénink zaměřený především na všestrannost, což znamená orientovat se proporčně na všechny hlavní svalové skupiny, stimulovat všechny pohybové schopnosti a osvojovat si základy širšího okruhu pohybových dovedností. Od 15 let kategorie dorostu je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky. V juniorské kategorii 17 - 18 let přichází doba maximální trénovatelnosti, stále ale respektující dokončování růstu a vývoje. V kategorii dospělých od 19 let se dosahuje maxima trénovatelnosti s cílem dosáhnout co nejvyšší výkonnosti (Dovalil a kol. 2002).

Specifika veslařského tréninku kategorie žen do 23 let oproti kategorii žen seniorek jsou málo patrné. Je to tím, že kategorie žen do 23 let nemá takovou členskou základnu, proto veslařky této kategorie trénují ve skupině s ženami seniorkami, a tak absolvují stejný tréninkový program.

2. 7 Rozhodující předpoklady pro veslování

Biomechanické požadavky veslování vyžadují veslaře s dlouhými končetinami, s velkou svalovou hmotou, kteří jsou schopni vyvíjet sílu co nejdříve dobu. Typičtí veslaři jsou větší, silnější a těžší než jiní trénovaní sportovci ostatních vytrvalostních sportů. V posledních letech ukazují některé studie na zvýšení významu výšky a aktivní tělesné hmoty elitních sportovců (Secher, Volianitis 2007).

Průměrná výška u elitních veslařů těžkých vah je u mužů 197 cm, u žen 185 cm a váha 95 kg u mužů a 85 kg u žen. Procento tělesného tuku ideálně nepřesáhne 8 % u mužů a 14 % u žen. Ve skutečnosti se tato data určují prostřednictvím nepřímých metod a vypočítávají se (Nolte 2005).

Veslování je silově vytrvalostní sport, který vyžaduje vysokou technickou úroveň (Nolte 2005). Rozhodujícími předpoklady jsou síla a vytrvalost. Podle Fritsche (2000) je díky kombinaci síly a vytrvalosti většina všech fyzických výkonových faktorů zvýšená bez nutnosti provádět další sporty s vysokou intenzitou zatížení.

Veslování vyžaduje individuální disciplínu a týmovou spolupráci, roky tréninku kondice a precizní techniky s důrazem na vytrvalost a sílu. Mnoho expertů souhlasí s tím, že navzdory změnám ve veslařském zařízení, moderním trendům v tréninku a změnám tělesných proporcí, je zlepšení veslařského výkonu z největší části díky zlepšení fyzické kondice (Nolte 2005).

2. 7. 1 Síla

Podle Stackeové (2008) je síla základní pohybovou schopností, bez které není možný žádný pohyb. Je charakterizovaná stupněm napětí, které vyvíjejí svaly při kontrakci. Svalovou silou rozumíme sílu potřebnou k natažení svalu kontrahovaného nebo ke kontrakci svalu nataženého. Vyjadřuje se hmotností břemene, které sval zvedne, důležitou roli v rozvoji síly tedy hraje gravitace (Stackeová 2008).

Vliv silových schopností v porovnání s ostatními kondičními faktory samozřejmě závisí na charakteru disciplíny a na délce trvání závodu v dané specializaci. Jedná se o sporty, kde se překonává i odpor prostředí, kam patří i veslování (Perič, Dovalil 2010).

Druhy síly můžeme rozlišovat z hlediska:

druhu pohybu:

statická: je charakterizována mohutnou masou svalovou, nevelkou schopností rychlých stahů, nedostatečným prokrvením tkáně, malou schopností uvolnění a malou přesností pohybu.

dynamická: je charakterizována velkou schopností rychlých stahů i uvolnění a vysokou funkční pohyblivostí nervové soustavy.

trvání pohybu:

rychlostní: při ní se zlepšuje schopnost rychlé reakce a uvolnění, vazy a klouby se zpevňují.

vytrvalostní: při ní se dosahuje schopnosti dokonalého prokrvení pracujících tkání a rozvíjí se volní vlastnosti.

oblasti účinku:

celková (základní): obvykle se vytváří při rozvoji statické síly a tvoří základ celkového posilování.

místní (speciální): obvykle se vytváří při rozvoji dynamické síly, kdy se posilují převážně svalové skupiny, které provádějí pohyb (Kos 1986).

Podle Dovalila a kol. (2002) můžeme sílu chápat i jako pohybovou schopnost překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor a podle toho se rozlišuje několik silových schopností:

absolutní (maximální) síla: schopnost spojená s nejvyšším možným odporem, realizovaná při dynamické svalové činnosti.

rychlá a výbušná (explozivní): schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí, realizovaná při dynamické svalové činnosti.

vytrvalostní: schopnost překonávat nemaximální odpor opakováním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat, realizovaná při dynamické nebo statické svalové činnosti.

Silové cvičení se týká tréninku, při němž se tělo nebo jeho část pohybuje proti vnější síle a vyvolává zvýšení svalové síly nebo hypertrofii (svalový nárůst) (Stoppani 2008). Stimulace silových schopností se cíleně orientuje na speciální posilování, tj. na druhy síly a svalové skupiny, které se rozhodujícím způsobem uplatňují ve sportovní specializaci. V mnoha směrech je však užitečný také obecný silový trénink jako součást obecné kondice (Dovalil a kol. 2002).

Metody rozvoje silových schopností:

metoda izometrická (statická): základem je izometrický svalový stah, při němž se mění napětí svalu, ale nemění se jeho délka. Síla se neprojevuje pohybem, ale tahem nebo tlakem proti pevné překážce.

metoda izotonická (rychlostní): mění se délka svalu, ale nemění se jeho napětí. Je zaměřena na rozvoj síly ve spojení s maximální rychlostí.

metoda intermediální: pohyb se provádí po určité dráze a v potřebné poloze je výdrž. Je zaměřena na rozvoj maximální svalové síly.

metoda brzdivá (excentrická): používá nemaximálního zatížení, které je pomalu spouštěno.

metoda kulturistická (opakovaných úsilí): zahrnuje soustavu cvičení zaměřených na harmonický a proporcionální rozvoj svalstva a jeho estetický vzhled.

kruhový trénink: rozvíjí svalovou sílu a současně i zdatnost. Několik cvičenců může cvičit najednou s individuálním zatížením a je přesně vymezen čas série a čas pauzy (Stackeová 2008).

Další metody doplňuje Dovalil a kol. (2002):

metoda těžkoatletická: svalová činnost překonává velké odpory 95 – 100 % maxima.

metoda izokinetická: překonávaný odpor se v průběhu cvičení mění podle dosaženého úsilí, v důsledku toho svaly vyvíjejí v celém rozsahu, v každém úhlu a bodu pohybu maximální dynamické napětí při mechanicky konstantní rychlosti pohybu.

metoda kontrastní: základní charakteristiky jsou stejné jako u rychlostní metody, v rámci téhož cvičení se obměňuje velikost odporu 30 – 70 % maxima.

metoda plyometrická: bezprostředně předcházející excentrické protažení svalu umožňuje dosáhnout vysoké tenze a silového projevu v následující koncentrické činnosti.

Účinnost a úspěch posilování není obvykle zajištěn pouze jednou metodou, ale jejich vhodným promyšleným spojováním podle definovaných požadavků specializace, individuálních zvláštností a aktuálního stavu (Dovalil a kol. 2002).

Při tréninku jedenkrát za 14 dní síla nepřibývá ani neubývá. Při tréninku jednou za týden představuje přírůstek síly asi 40 % přírůstku při každodenním tréninku. Z fyziologického hlediska znamená každodenní trénink přírůstek síly a při snižování počtu tréninků až do jednoho týdně účinek posilování úměrně klesá. Při posilovacím tréninku vícekrát denně je rozdíl v přírůstku síly nepatrný.

Optimální frekvenci tréninků je třeba kromě těchto obecných pravidel určit také na základě individuálních dispozic, především se bude lišit podle věku, dále podle pokročilosti a výkonnosti cvičence, somatotypu, typu temperamentu a dalších.

Opakování je základní jednotkou v posilovacím tréninku, vyjadřuje jeden celkový pohyb vystihující celý předepsaný cvik. Sestává z úplného pohybu z výchozí polohy do krajní polohy a zpět do výchozí polohy. Skupina za sebou jdoucích opakování se nazývá série.

Při intervalovém způsobu posilujeme v sériích. Počet opakování se řídí velikostí a intenzitou zatížení a procvičovanými svalovými skupinami. Velké svalové skupiny vyžadují větší počet opakování než malé skupiny, ve kterých vzniká rychleji lokální únava (Stackeová 2008).

Délka odpočinku (přestávka) je přímo úměrná intenzitě svalové práce. Délka a způsob odpočinku mají vliv na přizpůsobení organismu. Při kratší přestávce se organismus nezotaví úplně, což znamená, že další sérii začínáme s částečně unaveným svalstvem a to má význam po vytrvalostní trénink. Jsou-li naopak přestávky příliš dlouhé, organismus vychládá a může se dostavit útlum. Nejlepší je stanovit délku přestávek individuálně podle tepových hodnot. Rozhodující roli hraje to, co se během

zotavení děje, zda je klid nebo zátěž. Přestávky jsou aktivní, vyplněné chůzí, protahováním atd., nebo pasivní, kdy je odpočinek v klidu (sed, leh) (Kos 1986).

2. 7. 2 Vytrvalost

Za vytrvalost je všeobecně považována pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s nižší intenzitou než maximální co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou. Vytrvalostní schopnosti jsou důležitým stavebním kamenem a předpokladem vysoké výkonnosti sportovce (Perič, Dovalil 2010).

Druhy vytrvalosti podle délky trvání: dlouhodobá vytrvalost (nad 10 min.), střednědobá vytrvalost (8 – 10 min.), krátkodobá vytrvalost (2 – 3 min.), rychlostní vytrvalost (20 – 30 s) (Dovalil a kol. 2002).

Metody stimulace vytrvalosti: metoda nepřerušovaného zatížení (dlouhodobá činnost v nízké a střední intenzitě, která není po celou dobu trvání cvičení přerušena odpočinkem), intervalová metoda (plánovité členění cvičení požadované intenzity na fáze zatížení a zotavení, přičemž intervaly odpočinku neslouží k plnému zotavení) (Perič, Dovalil 2010).

Pro stimulaci vytrvalostních schopností lze použít širší škálu cvičení cyklického charakteru (běh, plavání, běh na lyžích, cyklistika apod.). Nespecifické vytrvalostní zatížení ale nepostačuje, jeho hodnota se snižuje se zvyšováním výkonnostní úrovně. Ke splnění požadavků dobré trénovanosti musejí být využívána cvičení speciální, což v případě vytrvalostních sportů nepředstavuje problém (Dovalil a kol. 2002).

2. 7. 3 Silová vytrvalost

Podle Dovalila a kol. (2002) se v řadě sportů projev vytrvalostních schopností spojuje s nutností překonávat po delší dobu určitý odpor – náčiní, prostředí, gravitaci, při lokomoci do kopce apod. I když nemáme přesnou kvantitativní hranici, v případě většího odporu, který vyžaduje vyšší svalovou tenzi charakteristickou pro projev silových schopností, se uvažuje o silové vytrvalosti. Ta může mít podle aplikovaného konceptu vytrvalostních schopností rovněž aerobní nebo anaerobní základ. Stimuluje se vytrvalostním zatěžováním se zdůrazněním silových složek pohybové činnosti – přídatným doplňkovým odporem v aplikovaných cvičení a v závislosti na něm i

rychlostí pohybu. Použitý odpor nemá podstatně narušit pohybovou strukturu zvoleného cvičení (Dovalil a kol. 2002). Podle Periče a Dovalila (2010) je význam těchto cvičení v tom, že mají vyvolat odezvu nejen v nervosvalovém systému, ale i v systému srdečně – oběhovém.

Pro veslování je vhodnou formou rozvoje silové vytrvalosti kruhový trénink. Tento druh tréninku vznikl v roce 1954 v Anglii. Rozvíjí svalovou sílu a současně i zdatnost. Několik cvičenců může cvičit najednou s individuálním zatížením a je přesně vymezen čas série a čas pauzy. Nosným principem kruhového tréninku je nezařazování zátěže stejné svalové skupiny na po sobě jdoucích stanovištích (Kos 1986).

2. 8 Charakteristika tréninkového plánu

Plánem se rozumí určitá zdůvodněná představa o tréninkové činnosti ve vymezeném časovém období. S ohledem na stav sportovce nebo družstva, je potom upřesňován v konkrétní program tréninku, jehož podmínky, obsah a organizace navozují konkrétní tréninkovou či soutěžní činnost (Dovalil a kol. 2002).

Tréninkový program je utvořen rámcově na začátku výcvikového roku a je doplňován a upřesňován vzhledem k tomu, že přesnou individuální odezvu na tréninkové zatížení není možné předpovídat měsíce dopředu a hlavně vzhledem k daným cílům. Jestliže je plán vytvořen pro celé družstvo, musí být natolik flexibilní, že postihne všechny potřeby a zvláštnosti zařazených sportovců. Je nutné také upravovat tréninkový program při výskytu nepředvídaných okolností. V každém případě je zde určitý limit. Naopak plán, který je flexibilní příliš, může působit dojmem nedostatku pevné organizace a dosažení cílových úkolů je pak obtížnější.

Stanovení výkonnostních cílů je základním kamenem každého tréninkového programu. Bez cílového zaměření nemá sportovec žádný konkrétní směr. Obě strany, trenér i závodník, by měly spoluvytvářet cílové zaměření. Je několik důvodů pro určení výkonnostních cílů:

- je stanoven hlavní směr přípravy a vysloveny priority
- konkrétní výkonnostní cíle zvyšují motivaci závodníků, ale i trenéra
- je vytvořena základna pro hodnocení úspěšnosti programu
- rozvíjíme komunikační platformu mezi závodníkem a trenérem
- zlepšení psychické odolnosti a zralosti sportovce
- potvrzujeme nutnost a význam plánování

Výkonnostní cíl je potřebné stanovit reálně tak, aby jej bylo možné splnit. Jsou dva druhy – krátkodobé a dlouhodobé výkonnostní cíle. Dlouhodobý úkol charakterizuje konečný cíl sportovce, např. účast v Olympijské soutěži, či prvenství na Mistrovství světa, nebo takový úkol, který sportovec chce dosáhnout na konci výcvikového roku. Krátkodobé úkoly jsou pak chápány jako stupně, které podporují dosažení dlouhodobých výkonnostních cílů. Musí být také reálně dosažitelné v časové periodě (několik týdnů).

Pro stanovení výkonnostních cílů je možné použít tento postup:

- navrhnete cíle, které se zdají být smysluplné v nadcházející sezóně
- požádejte sportovce o podobnou analýzu
- na společném dohovoru přijměte dohodu vycházející z předchozích návrhů (mějte na paměti, že se jedná o diskusi a ne o direktivní určení konečných cílů)
- tyto úkoly jednoznačně specifikujte a formulujte, zapište termíny plnění

Neobávejte se přizpůsobit stanovení krátkodobých cílů během výcvikového roku. Jestliže není některý úkol splněn v daném termínu, neznamená to ještě, že sportovec neuspěl.

Periodickým hodnocením postupných cílů se ujistíte o platnosti uložených úkolů, o jejich splnitelnosti. Zkontrolujte také, zda jsou stále motivující. Pokud je sportovec pod dohledem rodičů, seznamte je s určenými cíli přípravy, neboť rodiče jsou z největší části podporou v přípravě a mají velký podíl při plnění tréninkových úkolů sportovce.

Některé metody monitorování účinnosti tréninkového procesu jsou přímou součástí plánu. Taková kontrola pomáhá zajistit plnění výkonnostních cílů a přináší pro trenéra konkrétní údaje, na kterých je tvorba tréninkového programu založena. Jsou různé formy sledování účinnosti tréninkového procesu – kontrola tréninkových deníků, testování fyzické zdatnosti, hodnocení dosažených výkonů a také pohovory se sportovci (Panuška 2001).

Veslování charakterizuje dlouhá tréninková sezóna, což je typické pro vytrvalostní sporty (Secher, Volianitis 2007). Tréninkový program je rozčleněn na určitá období (cykly), je periodizován. Tréninkové cykly Perič a Dovalil (2010) definují jako více či méně obdobné tréninkové úseky s obdobným obsahem i rozsahem, které plní určité tréninkové úkoly. Podle Dovalila a kol. (2002) se sled tréninkových jednotek v opakujícím se schématu nazývá mikrocyklus. Sled několika mikrocyklů naplňuje

mezocyklus a sled mezocyklů, střídajících a opakujících se podle principů stavby tréninku v delší časové dimenzi, bývá označován jako mikrocyklus.

Není možné rozvíjet všechny potřebné komponenty výkonu najednou, je nutné je rozdělit na elementy, ty jsou pak v jednotlivých periodách více nebo méně zvýrazňovány – včetně fyzické a psychické přípravy, nebo rozvoji technických dovedností. Periodizace je logicky určována obdobím závodní sezóny, z toho pak vyplývá náplň tréninkových jednotek (Panuška 2001).

Roční tréninkový cyklus je základní jednotka dlouhodobé organizované tréninkové činnosti. Vychází se z kalendářní časové periodicity roku i z reálné dynamiky sportovní výkonnosti. Jeho stavba pak směřuje k tomu, aby maximální sportovní výkonnost kulminovala v požadovaném čase (Dovalil a kol. 2002).

Výcvikový rok je ve veslování rozdělen obvykle na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období (Panuška 2001).

2. 8. 1 Přípravné období

Přípravné období má vytvořit základy budoucího výkonu, zajistit předpoklady pro další růst výkonnosti (Dovalil a kol. 2002). Přípravné období startuje se začátkem výcvikového roku veslování. Může být dále rozděleno na fázi obecné přípravy a na fázi specifické přípravy. Obecná příprava je prvním a nejdelším stupněm – běžná je doba trvání 12 – 24 týdnů. Hlavním cílem je vytvoření základny pro intenzivní specifickou tréninkovou práci, odstranění různých nedostatků, včetně rehabilitace zranění či odstraňování svalové nerovnováhy. Zdůrazňujeme obecnou silovou přípravu, aerobní kondici i ohebnost a uvolňování svalstva. Ve veslování jsou během obecné části tréninkové objemy poněkud nižší, téměř vždy zatížení aerobního charakteru v oblasti základní vytrvalosti I., většinou doplněné tréninkovou jednotkou v úrovni základní vytrvalosti II. nebo v oblasti anaerobního prahu. Jelikož zdůrazňujeme zatížení v pásmu intenzity I, je možné použít běhu jako tréninkového prostředku, je to vítaná změna a zabraňujeme zraněním z přetížení pohybového aparátu.

Fáze specifické přípravy je obvykle dlouhá 8 – 16 týdnů a během ní rozvíjíme základ fyzické připravenosti, který jsme získali v obecné fázi přípravného období. Nová kvalita tělesné zdatnosti je tak uplatňována ve specifických činnostech. Více tréninkových jednotek je již věnováno aerobnímu i anaerobnímu zatížení veslařského charakteru a silové přípravě. Tréninkové objemy se zvyšují, ke konci přípravného

období zařazujeme tréninkové jednotky napodobující závodní situace, upevňujeme pohybové stereotypy při intervalovém a rychlostním tréninku. Stále však musíme udržovat dosaženou úroveň aerobní kondice i síly.

Přípravné období je ideální příležitostí k upevnění správných technických návyků na vodě. Vzhledem k poměrně vysokým objemům, ale při nízké intenzitě zatížení nejsou sportovci ve stavu vysoké úrovně únavy, který by negativně ovlivňoval technické zvládnutí pohybu. Je to čas na zlepšení jednotlivých prvků protažení, které musí být perfektní, např. pozice těla při zapojení nohou v zaveslování atd. Dobře zvládnuté prvky pohybu jsou pak spojovány v dokonale provedené protažení (Panuška 2001).

2. 8. 2 Předzávodní období

Předzávodní období předchází prvním startům v mistrovských soutěžích. Plní zásadní úkol dosáhnout vysoké sportovní formy (stav optimální specializované připravenosti, při němž je dosahováno maximální úrovně sportovních výkonů, odpovídajících aktuálnímu stavu trénovanosti) (Dovalil a kol. 2002). Obvykle trvá od 4 do 8 týdnů. Zatížení v pásmu intenzity II, III a IV nabývají na významu a rozvíjíme převážně rychlost při veslařském pohybu přímo na vodě. Často provádíme také výběry do posádek (Panuška 2001).

2. 8. 3 Závodní období

Je to období, ve kterém probíhají důležité soutěže. Jeho hlavním cílem je zhodnotit předchozí přípravu a prokázat nejvyšší výkonnost (Dovalil a kol. 2002). Veslařská závodní sezóna je zpravidla dvouvrcholová. V případě, že je závodní sezóna příliš dlouhá, je rozdělena na dvě fáze. První fáze závodního období je pak prodloužení předzávodní části přípravy. Ke konci závodního období se obvykle koná hlavní závod roku. Během této doby je kladen důraz na dokonalé technické zvládnutí pohybu. Oblast fyzické přípravy je redukována na udržení úrovně dosažených schopností. Prakticky všechny tréninkové jednotky jsou vyčleněny pro specifické zatížení. Jsou kombinovány prvky technické i taktické přípravy, to znamená, že je nutné určité morálně volní soustředění a plné zapojení rozumových schopností v komunikaci mezi sportovcem a trenérem tak, abychom bezchybně rozvinuli pohybové návyky. Délka tréninkové

jednotky vyplývá z potřeby upevnění dobré techniky veslování a rozvoj fyzické připravenosti je během závodního období druhořadou záležitostí. Získáváme závodní zkušenost, cit pro vodu a dotahujeme k dokonalosti provedení celého veslařského záběru (Panuška 2001).

2. 8. 4 Přejchodné období

Následuje po závodním období. Je částí roku, několik týdnů, kdy je sportovec mimo trénink, jsou ale doporučovány aktivity, které nesouvisejí se sportovní činností sportovce. Podle Dovalila a kol. (2002) má především eliminovat kulminovanou únavu plynoucí z výkonnostních požadavků soutěží. Je to příležitost pro psychické a fyzické zotavení po těžké tréninkové práci a závodním vypětí. Obyčejně trvá 2 – 4 týdny (Panuška 2001).

3 METODOLOGICKÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Cílem mé práce je zjistit, jak se tréninkově připravuje vybrané družstvo žen do 23 let ve veslařském klubu Blesk v rámci sportovního tréninku a jaké další možnosti pohybových činností využívá skupina žen z hlediska způsobu, intenzity a času.

3.2 Hypotézy práce

Hypotéza 1

Počet hodin nesespecifických prostředků tréninku vysoce trénovaných veslařek žen do 23 let během ročního cyklu je větší než počet hodin specifických činností.

Hypotéza 2

Současná tréninková zátěž veslařek žen do 23 let je dlouhodobě zvládnutelná.

3.3 Úkoly práce

- Shromáždění, studium a rozbor odborné literatury, která se zaměřuje na zkoumané téma a souvisí s ním
- Zpracování teoretických podkladů a dosavadních poznatků souvisejících s tématem
- Sestavení dotazníku pro získání potřebných dat
- Příprava sběru dat – seznámení trenéra a veslařek s cíli sledování
- Konzultace teoretických podkladů a pozorování s trenérem
- Sběr dat
- Řízené rozhovory s veslařkami
- Vyhodnocení dotazníků
- Zpracování všech výsledků

3. 3 Metodika práce

3. 3. 1 Popis výzkumného souboru

Do skupiny patří 6 veslařek ve věkovém rozmezí od 18 do 22 let. Pouze v jednom případě se jedná o veslařku, která je v této kategorii čtvrtým rokem, většinou je totiž skupina složená z loňských juniorek, které nyní přešly do vyšší kategorie žen. Veslařky trénují v průměru již pět let od mladších kategorií žákyň a dorostenek, pouze jedna veslařka začala s veslováním v pozdější kategorii juniorek a vesluje teprve rok.

Dvě veslařky patří do kategorie lehkých vah, což znamená, že v závodech na veslařských trenažérech v zimním období splňují váhový limit do 61 kg a v sezóně na vodě mají váhu do 59 kg na skif a 57 kg průměr na posádku. Zbytek skupiny startuje za standardní kategorie žen bez váhového omezení. Jedna veslařka usilovně pracuje na redukci hmotnosti, aby mohla startovat za lehké váhy, ale zatím jí váhový úbytek v tréninku spíše škodí. Ženy lehkých vah jsou spíše drobnější postavy a mají i menší svalovou hmotu - skutečnou. Oproti tomu má zbytek skupiny výšku průměrně 175cm a robustnější vzhled postavy s viditelnou svalovou hmotou.

3. 3. 2 Použité metody

Pro sběr dat jsem použila metodu pozorování a vytvořila vlastní dotazník, který byl ověřen metodou řízeného rozhovoru.

3. 3. 3 Sběr dat

Pozorování probíhalo během celé veslařské sezóny. Sezóna na vodě začíná v březnu a končí v říjnu a zimní sezóna začíná v listopadu a končí v únoru.

Sledování veslařek probíhalo v odpoledních hodinách tréninku během dnů v týdnu, kdy veslařky trénují. Tréninky absolvovala skupina většinou společně nebo některé dny i individuálně z důvodu dlouhého vyučování. V tom případě chodily některé veslařky i dopoledne. Během tréninku jsem sledovala specifické a nespecifické tréninkové prostředky. Zajímala mě jejich forma, obsah, intenzita a čas. Údaje o trénincích jsem si zaznamenávala a získané informace zkontrolovala s trenérem. Pro zhodnocení doby, kdy veslařky netrénují, což jsou dva dny v týdnu v sezóně a průměrně jeden měsíc letních prázdnin, jsem veslařkám rozdala vlastní dotazníky. Veslařky byly

instruovány, jak dotazníky vyplňovat. Zpracování je v další kapitole. Dotazníky mi poskytly potřebná data o veslařkách a jejich tréninku. Dotazníky jsem poté vyhodnotila a zpracovala s výsledky z pozorování.

3.3.4 Analýza dat

Výsledky a informace získané pozorováním a dotazníky, jsem nejprve individuálně a poté skupinově zhodnotila. Ve své práci jsem využila vlastní několikaleté zkušenosti s veslováním, a tak jsem mohla všechny výsledky v tomto sportu dobře zhodnotit v kompetenci s informacemi od trenéra a příslušnou literaturou.

4 VÝSLEDKY

4.1 Charakteristika tréninkové skupiny žen do 23 let veslařského klubu Blesk

Již od mladších kategorií jsou veslařky systematicky připravovány na závodní a vysokou výkonnostní úroveň, to znamená, že se pravidelně účastní všech mistrovských a důležitých závodů během celého roku i závodů a testů o místa v reprezentaci České republiky. V předchozích letech se těmto veslařkám podařilo dosáhnout na přední místa na Mistrovství republiky v sezóně na vodě i na veslařském trenažéru, dostat se do centra sportovní mládeže veslování a reprezentovat Českou republiku na mezinárodních regatách i na Mistrovství světa.

Veslařky mají před veslováním i jinou pohybovou zkušenost s různými sporty jako plavání, míčové hry, gymnastika. Všechny veslařky jsou studentky, které hodlají při škole i nadále veslovat, takže je v budoucnosti předpoklad i účasti na akademických soutěžích veslování.

Skupinu vede zkušený trenér, který je přítomen na všech trénincích. Skupina absolvuje tréninky většinou společně nebo některé dny i individuálně z důvodu dlouhého vyučování. V tom případě chodí některé veslařky i dopoledne, jinak probíhá trénink kromě víkendu v odpoledních hodinách. Skupina absolvuje fyzicky a časově náročný trénink, protože absolvuje trénink pět dní v týdnu několik hodin denně.

4.2 Cíle tréninkové skupiny žen do 23 let veslařského klubu Blesk

Cíle skupiny jsou různorodé, ale nejvíce jsou směřovány k výkonnostním výsledkům. Téměř všechny veslařky usilují o to, dostat se alespoň do širší reprezentace České republiky ve veslování do 23 let. V lepším případě startovat i na Mistrovství světa do 23 let, což se některým povedlo minulý rok v juniorské kategorii. V sezóně na vodě to znamená umístit se na předních místech v kontrolních závodech na začátku května, kdy právě pořadí závodníků těchto závodů určuje složení reprezentačních posádek. Dobré umístění na Mistrovství republiky (to znamená skončit minimálně do třetího místa) a výhru důležitých závodů bere většina veslařek jako očekávané zúročení náročného tréninku. V zimní sezóně při závodech na veslařských trenažérech berou veslařky jako cíl zajet si svůj osobní rekord, který je časově reálný a blízko dosavadním

výkonům. To se týká jak dvoukilometrového závodu, tak i šestikilometrového testu, který je důležitý při posuzování výsledků reprezentace.

Skupina má i cíle, které nejsou zaměřeny jen na výkon. Jedná se o zlepšení techniky na vodě i na veslařském trenažéru. Ve specifické, ale i nespecifické přípravě postupně zlepšovat především vytrvalost. To se týká veslování především na veslařských trenažérech, kdy je vytrvalostní trénink často pro veslaře nezáživný, monotónní a celý ho kvalitně absolvovat vyžaduje i dobrý psychický stav. V nespecifických činnostech se jedná o zlepšení hlavně dlouhodobého běhu, který někteří veslaři nemají v oblibě.

Veslařky „těžkých“ vah mají za dlouhodobý cíl redukci hmotnosti. Všechny veslařky chtějí do budoucna veslovat i nadále, účastnit se závodů a mít radost z tréninku a vlastního veslování.

4.3 Tréninkové prostředí a podmínky pro uskutečňování pohybové intervence ve veslařském klubu Blesk

Veslařský klub Blesk se nachází v pražském Podolí na Veslařském ostrově a sousedí s dalším veslařským klubem ČVK Praha. Do klubu je dobré dopravní spojení a přitom leží přímo u řeky Vltavy, takže je jeho poloha ideální.

Tento klub patří k největším klubům v Praze a v České republice vůbec. Za svou dlouholetou tradici si klub vybudoval jedno z nejlepších zázemí pro veslařský trénink a možnost pořádání vlastních závodů. V moderní opravené budově lze najít všechny vhodné prostory nejen pro uskutečňování veslařského tréninku, ale i pro doplňkové aktivity.

Hlavní část veslařského tréninku v sezóně na vodě probíhá na řece Vltavě, která nabízí několikakilometrovou souvislou jízdu pro trénink. Veslařskou lodí se lze bez problémů dostat od Jiráskova mostu až do Modřan. Místo pro uložení lodí a manipulace s veslařským materiálem je v loděnici prostorné a vhodně umístěné v blízkosti plat u řeky. Členové klubu mají k dispozici dostatečné množství lodního vybavení a materiálu. Nejnovější typy lodí postupně nahrazují starší lodě.

Interiér klubu má dobré vybavení pro trénink v zimním období a má několik možností, jak i v tomto období realizovat veslařský pohyb. V prvním patře se nachází místnost s nejnovějšími veslařskými trenažéry Concept 2, na kterých veslaři uskutečňují hlavní část zimního tréninku. Účinným tréninkovým prostředkem pro skupinové

veslování je veslařský bazén, který je věrnou simulací pohybu na vodě párového i nepárového veslování. Jedná se o veslování na místě, které je možné provádět díky dutým listům vesel. Tuto možnost mnoho klubů nemá, ale Blesk je jedním z těch, které bazén vlastní.

Klub má dobré možnosti realizace nesespecifických činností pro veslaře. Významné je vybavení a velikost posilovny, kterou má klub v přízemí. V ní lze uplatnit mnoho typů tréninku jak pouze s vlastní vahou, tak na posilovacích strojích. Stroje jsou velmi různorodé a místnost je prostorná, a tak lze uplatnit i možnost kruhového tréninku, který veslaři hojně využívají. V místnosti s trenažéry je několik cyklistických ergometrů, sloužících jako doplňující cyklická činnost. Menší místnost s posilovacími a zdravotními pomůckami pro skupinové cvičení se nachází za veslařským bazénem. V přízemí je nově i sauna a masérský stůl pro regenerační procesy.

Několik metrů od klubu se lze napojit na cyklistickou stezku podél Vltavy, vedoucí oběma směry po i proti proudu. Celá trasa vede mimo dopravní silnice a je bez jakéhokoliv převýšení, takže lze stezku využít především na běh i jízdu na kolečkových bruslích nebo jízdním kole. Klub leží v těsné blízkosti podolského plaveckého bazénu, jenž veslaři pravidelně navštěvují, protože mají plavání zařazené i do tréninkového plánu.

Klub je možné navštěvovat přes rok v podstatě nepřetržitě a denně je otevřen již od dopoledních hodin až do večera díky tomu, že má klub vlastní správce, kteří zajišťují jeho pravidelný chod.

4. 4 Hodnocení specifických a nesespecifických činností žen do 23 let veslařského klubu Blesk

Zaměření celého tréninkového plánu veslování je rozděleno na 45 % vytrvalosti, 15 % síly a rychlosti a 40 % ostatních nesespecifických prostředků. Intenzita a zaměření tréninku jsou závislé na mnoha faktorech, především na časovém období tréninku, blížících se závodech, charakteru závodů a aktuálním stavu trénovanosti veslařek. Nelze jednoznačně určit přesné plánované složení tréninku, protože je proměnlivé v závislosti na těchto faktorech. Stanovení intenzity a zátěže tréninku je podle individuální srdeční frekvence každé veslařky. Srdeční frekvence v zatížení se zjišťuje před sezónou v březnu na základě stanovení anaerobního prahu na veslařském trenažéru. Podle výsledků se stanoví individuální hodnoty pro jednotlivé tréninky, které

veslařky dodržují. Veslařky využívají při tréninku Sporttester, podle kterého je srdeční frekvence v průběhu tréninku kontrolována a trénink posléze vyhodnocen. Dalším ukazatelem intenzity je v případě tréninku specifickými prostředky frekvence záběrů - veslování za jednu minutu. Srdeční frekvence je využívána jako ukazatel intenzity a zatížení i pro trénink nespecifickými prostředky. Při posilování metodou opakovaného úsilí je zátěž určena podle individuálních procentuálních hodnot testů maximální síly, které se provádějí začátkem listopadu.

4. 4. 1 Specifické tréninkové prostředky

Specifická činnost veslování na vodě a simulace jeho pohybu na veslařském trenažéru v zimním období je hlavní náplní veslařského tréninku.

Skupina absolvuje veslování každý den, kdy má trénink, což je pět dnů v týdnu. Trénink na vodě i na veslařském trenažéru je určený podle stanoveného času nebo kilometrů. Průměrně družstvo celkově vesluje v jedné tréninkové jednotce půl druhé hodiny a ujede vzdálenost 12 kilometrů. Součástí veslování je úvodní zahřátí zapojením pouze částí těla do pohybu. V případě tréninku na vodě se během zahřátí používá i několik technických cvičení. V závěrečné fázi veslařky alespoň 10 minut nebo 1 kilometr volně veslují, aby urychlily regeneraci. Cílem skupiny je dosáhnout všestrannosti v párovém i nepárovém veslování, proto veslařky různě střídají veslařské disciplíny. Složení veslařských posádek je určeno podle výkonnosti veslařek a schopnosti „spolupracovat“.

Jen výjimečně v zimním období chodí skupina trénovat na veslařský bazén, který klub vlastní. Tyto tréninky jsou vhodné pro skupinové „veslování“, zlepšení techniky a korekci chyb a trenér je do plánu zařazuje průměrně jednou do měsíce.

4. 4. 2 Nespecifické tréninkové prostředky

Většinu nespecifických prostředků tréninku absolvuje pozorovaná skupina jako součást tréninkového plánu s daným časem a intenzitou cvičení.

V sezóně na vodě mezi trénink nespecifickými prostředky patří především běh. V zimní sezóně jich veslařky absolvují pro zpestření více druhů, jako posilování vlastní vahou, s činkami nebo na strojích, běh, plavání, jízdu na cyklistickém ergometru, jógu a protahování a program H.E.A.T. Tento program cvičení simuluje pohyb běhu na

speciálním stroji s nastavitelným sklonem. Slouží veslačkám k udržení obecné kondice jinou formou cvičení, podobnou běhu.

Jednou z důležitých částí veslařského tréninku je běh, který je zařazen do tréninkového plánu jak v sezóně na vodě, tak v zimním období. Slouží především na udržení a zlepšení vytrvalosti, protože veslačky běhají především delší vzdálenosti nebo časový úsek. Skupina má běh v tréninkovém plánu dvakrát týdně a průměrně za jednu tréninkovou jednotku 5 kilometrů nebo hodinový souvislý běh. V zimním období je běh limitován počasím a stavem běžeckých tras, veslačky ale chodí běhat stejný objem i v lehkém mrazu a přijatelných sněhových podmínkách.

Posilování je nezbytná část veslařského tréninku a do tréninkového plánu nejčastěji zařazovaný trénink nespecifickými prostředky v zimním období. Veslačky mají posilování třikrát týdně po jedné hodině cvičení, převážně zaměřené na silovou vytrvalost. Dvakrát týdně se jedná o posilování metodou opakovaného úsilí, zaměřenou na určité svalové skupiny a partie. Vždy jsou na programu jedné tréninkové jednotky série různých svalových partií, které se pravidelně střídají. Na výběr mají veslačky cviky na strojích, s činkou nebo vlastní vahou, které si volí podle vlastního uvážení. Jednou týdně je na programu kruhový trénink. Kruhový trénink, který cvičí skupina, obsahuje celkem osm cviků na strojích, s činkami nebo posilování vlastní vahou. Zařazeny jsou za sebou tak, aby se pravidelně střídaly cviky na různé svalové partie. Snahou veslaček je cvičení provádět co nejvyšší rychlostí. Cvičí se podle časových intervalů, které řídí přítomný trenér nebo podle počtu opakování, které si řídí každá veslačka sama.

Skupina chodí plavat vždy jednou týdně jednu hodinu. Tato činnost je do tréninku zařazena hlavně pro regenerační a uvolňovací účely, proto není snahou plaváním zvýšit kondici, takže je intenzita provádění činnosti nízká. Hlavním cílem celé časové jednotky je souvislé plavání střídáním plaveckých způsobů.

Jízdu na cyklistickém ergometru využívá skupina k úvodnímu zahřátí organismu před vlastní tréninkovou náplní na veslařském trenažéru, k vyjetí a uvolnění následně po tréninku nebo pro zpestření jako alternativu cyklické dlouhodobé činnosti, sloužící k rozvoji vytrvalosti. Z časového hlediska je zařazení ergometru do tréninkového plánu individuální.

Jógu začala skupina cvičit přibližně před půl rokem, když se objevila možnost se tohoto cvičení účastnit. Skupina cvičí jógu pod odborným vedením jednou až dvakrát týdně jednu hodinu. Jóga a protahování slouží veslačkám jako prostředek pro uvolnění a protažení svalů po tréninku, který je většinou náročný na zapojení téměř všech

svalových skupin. Navíc je u veslařů rozvoj pohyblivosti velice zanedbaný, proto je cílem naučit veslaře správně a systematicky protáhnout celé tělo, zvládnout samostatné protažení provedené technicky správně již bez dozoru a pokud možno zlepšit rozsahy pohybu.

Program H.E.A.T. je u skupiny novinkou, protože ho cvičí rovněž půl roku. Veslařky docházejí individuálně na hodinové cvičení do fitness studia jednou týdně.

Nespecifické činnosti, které veslařky individuálně využívají mimo tréninkový plán v různých časových intervalech, jsou v měsících duben až září cyklistika a v zimním období prosinec až únor běh na lyžích. Jsou to činnosti, které opět slouží k udržení obecné vytrvalosti.

4. 5 Hodnocení tréninkové přípravy žen do 23 let veslařského klubu Blesk

4. 5. 1 Sezóna na vodě

Sezóna na vodě trvá od března do října a je pro veslařky hlavním a nejdelším obdobím specifického tréninku. Začátek tréninku na vodě je závislý na počasí a stavu řeky Vltavy. Stav vody v Praze dovolí veslařkám začít jezdit na vodě obvykle začátkem března. Pokud je ale teplota nad nulou a průtok řeky v normě, je možné vyjet na vodu již dříve. Pro sezónu na vodě mají veslařky cíle odjet náplň tréninků podle tréninkového plánu, najet co nejvíce kilometrů na vodě, eliminovat zásadních chyby v technice a v cílech zaměřených na výsledek se účastnit všech důležitých a mistrovských závodů. Jak veslařky tyto cíle plní, evidují do svých tréninkových deníků, které jsou poté kontrolovány a hodnoceny trenérem.

Na začátku sezóny veslařky volí „malé“ disciplíny, to znamená skif nebo nepárovou dvojku bez kormidelníka a snaží se na nich naveslovat co nejvíce kilometrů. Je to příprava na první důležitý mistrovský závod na dlouhé trati, měřící 6 kilometrů, kterého se veslařky pravidelně účastní. Dalším důležitým závodem jsou pro ně kontrolní závody reprezentačních výběrů, na které se skupina podle dosavadních výsledků z Mistrovství republiky na dlouhé dráze každoročně nominovala. V sezóně na vodě se konají téměř každý víkend závody po celé České republice, většinou však nedůležitého charakteru, a tak z těchto závodů volí skupina jen ty pořádané pražskými kluby na Vltavě. Účast je spíše z tréninkových důvodů a vyzkoušení závodní trati dvou kilometrů proti soupeřům. Vrcholem sezóny je pro veslařky začátkem července Mistrovství České

republiky seniorů B a seniorů, kde se mohou porovnat s celorepublikovou veslařkou špičkou. Další mistrovské závody, kterých se skupina účastní, jsou podzimní Mistrovství republiky ve sprintu a Mistrovství republiky družstev jako zakončení závodní sezóny na vodě. Veslařky poté využívají možnosti stále jezdit na vodě až do prvních mrazů a nepřízně počasí, což bývá někdy až koncem listopadu. Jako na začátku sezóny se již jedná spíše o objemový trénink, při němž se má najet co nejvíce kilometrů. V tomto období veslařky disciplíny a jejich složení různě střídají.

4. 5. 2 Zimní příprava

Zimní příprava trvá od listopadu do února. Pro veslařky znamená hlavně jízdu a závodní činnost na veslařském trenažéru. Sezóna pro ně začíná s přechodem z vody do vnitřních prostor v závislosti na počasí. V zimní sezóně je také cílem odjet náplň tréninků podle tréninkového plánu. V cílech zaměřených na výsledek se účastní všech důležitých testů a závodů na trenažérech. Stejně jako v sezóně na vodě si veslařky plnění tréninků zaznamenávají do svých tréninkových deníků, které jsou poté kontrolovány a hodnoceny trenérem.

Zimní období bývá minimálně od půlky listopadu, kdy už je nutné u skupiny začít s přípravou na reprezentační test 6 kilometrů na trenažéru, který se jezdí začátkem prosince. Dalšími událostmi, kterých se družstvo během zimního období účastní, jsou pohárová kola závodů na veslařském trenažéru. Veslařky startují ve třech ze čtyř kol poháru, aby měly větší šanci nominovat se časem na Mistrovství České republiky v halovém veslování, které se koná v únoru jako vrchol a zúročení zimní sezóny. Po mistrovství pokračují v zimní přípravě a při každém zlepšení počasí využívají možnost najet první kilometry na vodě.

4. 5. 3 Doba odpočinku

Nezbytnou součástí aktivní veslařské sezóny je i doba odpočinku. Během tréninkového týdne skupina netrénuje dva dny v týdnu, jeden pracovní den a jeden o víkendu. V těchto dnech se skupina věnuje regeneraci v podobě hodinové návštěvy sauny a masáže, spánku, relaxaci, odpočinku, zájmovým činnostem a školním povinnostem. Přes rok v zimním období odpočívají veslařky jeden týden během vánočních svátků a v sezóně na vodě mají volno průměrně jeden měsíc letních prázdnin.

Během doby, kdy veslařky netrénují, se věnují rekreačně sportovním nespecifickým činnostem nebo odpočinku na dovolené.

4. 6 Hodnocení možností pohybové intervence žen do 23 let

Tréninková skupina žen do 23 let veslařského klubu Blesk absolvuje během roku různorodý pohybový program. Jedná se především o program sportovního tréninku, který má za hlavní úkol ovlivňování trénovanosti a zvýšení sportovního výkonu.

Veslařský program přípravy je rozdělen na sezónu na vodě, zimní přípravu a dobu, kdy veslařky netrénují. Z časového hlediska trvá sezóna na vodě 7 měsíců, zimní příprava 3,5 měsíce, 1 měsíc mají veslařky odpočinek od tréninku a průměrně 2 - 3 týdny jsou přechodné, kdy se kvůli počasí střídá příprava na vodě se zimní přípravou v loděnici. Skupina průměrně trénuje specifickými prostředky 315 hodin ročně a ujede minimálně 2520 kilometrů. Nespecifické prostředky jsou zařazeny do tréninku celkem 336 hodin týdně. Během roku čeká veslařky 5 mistrovských závodů na vodě a jeden na veslařských trenažérech. Veslařky netrénují přibližně 80 dnů v sezóně.

Trenér skupiny žen do 23 let veslařského klubu Blesk volí obsah, zaměření a intenzitu tréninku podle aktuálně měnících se faktorů. Především podle časového období tréninku, blížících se závodů, charakteru závodů a aktuálního fyzického stavu veslařek. Vzhledem k tomu, že faktorů je několik a ty se mohou různě překrývat, je možné, že se tréninkový plán může měnit i ze dne na den. Snahou trenéra je, aby byl veslařský tréninkový program obsahově všestranný. Je zaměřen na rozvoj vytrvalosti, síly a rychlosti. Různě tato zaměření kombinuje v závislosti na měnících se faktorech. Jeho intenzita se střídá od nízké až po maximální a je určena podle individuálních hodnot srdeční frekvence.

V rámci tréninku skupina využívá jak specifické, tak nespecifické tréninkové prostředky. Specifické prostředky v podobě veslování na vodě nebo na veslařském trenažéru jsou hlavním obsahem veslařského tréninku. Jako součást tréninku využívá skupina 6 různých nespecifických prostředků: běh, posilování, plavání, jógu a protahování, program H.E.A.T. a jízdu na cyklistickém ergometru, aby byl program družstva pestrý a nedocházelo k jednostranným činnostem. Pro regeneraci využívají veslařky nespecifické prostředky v podobě jógy a protahování jako součást tréninku a ve dnech, kdy skupina netrénuje, využívá masáže a sauny.

5 DISKUZE

Při shromažďování informací týkajících se tématu veslování se potvrdilo, že odborné literatury o veslování u nás mnoho není. Většinou se jedná o materiály pro trenérské kurzy, které jsou veřejnosti téměř nedostupné. V podstatě jediný soubor o veslařském tréninku publikoval Český veslařský svaz díky Panuškoví (2001). Publikace je však vydaná v omezeném počtu a přístupná veřejnosti pouze v elektronické podobě na stránkách veslařského svazu. Jde spíše o příručku pro trenéry o obecných zásadách metodiky veslařského tréninku. Podrobněji zpracovaná literatura u nás tedy chybí. Musela jsem proto využít i zahraniční literaturu, která je dobře zpracovaná a hojně publikovaná díky velké popularizaci veslování v zahraničí.

Tím se dostávám k rozdílům pojetí veslařského sportu u nás a v zahraničí. V naší zemi není veslování příliš známé, přitom patří k jednomu z nejúspěšnějších sportovních odvětví. Do popředí se dostává až díky nové generaci Ondřeje Synka, který zaznamenal značné úspěchy a média a reklama je zviditelnily. Pro veslařské země, jako jsou Německo a Anglie, má veslování stejný význam jako pro náš stát fotbal a hokej. Regaty veslování jsou tam na takové úrovni, že je diváci navštěvují nejen jako sportovní, ale i jako společenskou událost. Oproti tomu závody u nás jsou charakteristické téměř prázdnými tribunami a diváky tvoří pouze rodiče, trenéři a veslaři, kteří právě nezavodí. Limitujícím faktorem veslování v České republice jsou podmínky pro trénink a pořádání závodů. Dosud se nemůžeme srovnávat se zázemím zahraničních klubů a pořadatelů veslařských regat. Regulérní závodní dráhu a dobré tréninkové podmínky nabízí u nás pouze jeden umělý kanál v Račicích, jinak probíhá trénink a závody na tekoucích vodách řek. To pro veslaře znamená nestejně podmínky při jízdě po a proti proudu a navíc závislost na stavu řek (vysoká nebo nízká voda).

Nesrovnatelná je i členská základna veslařů. Díky celkově nízkému počtu členů českých veslařských klubů pořádají kluby nábor pro každého bez rozdílu věku. Zahraniční kluby nemají s dostatečnou členskou základnou problém, a tak si mohou dovolit z náboru poté dále vybírat vhodné typy veslařů nejčastěji podle somatotypu. Tito vybraní veslaři jsou poté společně celoročně připravováni, takže nevzniká problém krátkodobého sveslování reprezentačních posádek. Reprezentace u nás nemá dostatek času na společnou přípravu.

Můj sběr dat proběhl u skupiny veslařek, která má pouze 6 členek. Přesto, že se jedná o kategorii, která je spojená s velkým úbytkem veslařů, je tato skupina žen do 23 let - na poměry českého veslování - jedna z nejpočetnějších v Praze a celé České republice. Je to i díky tomu, že si veslařský klub Blesk v minulých letech zajistil nejširší mládežnickou základnu, a tak se klub nepotýká s takovým odchodem veslařů jako ostatní kluby. V jiných klubech se družstva žen do 23 let téměř nevyskytují, většinou to jsou 2 – 3 mladší veslařky trénující s ženami seniorkami, kterých je v klubech více. Proto jsou ženy do 23 let většinou mezi kluby nuceny vytvářet společenství, aby mohly trénovat a závodit na větších disciplínách. Veslařský klub Blesk si může jako jeden z mála dovolit z těchto šesti veslařek vytvořit vlastní klubové posádky.

Celkově nemají kategorie dospělých ve veslování většinové zastoupení, protože právě kategorie veslařů do 23 let (speciálně první rok z přechodu z juniorské kategorie) se potýká s největším odchodem veslařů. Tento úbytek je způsoben především změnou priority sportu a náročného trénování k studijním a pracovním povinnostem nebo jiným zájmům.

Z výsledků je patrné, že skupina absolvuje fyzicky a časově velmi náročný tréninkový program. Fyzicky proto, že tréninky nejsou složené jen ze specifických činností, ale obsahují ještě další části tréninku nespécifickými prostředky, a to klade velké nároky na organismus. Nicméně i přesto platí, že bez řádného odpočinku nelze dosáhnout zvýšení fyzické kondice a toto pravidlo skupina poctivě dodržuje, protože má během sezóny a během roku adekvátní odpočinek od tréninku, kdy se věnuje uvedené relaxaci a regeneraci. Veslování je časově náročné, protože podle uvedených čísel zabere veslařská příprava skupiny takřka celý rok. Obsahuje mnoho důležitých závodů s nezbytnou tréninkovou přípravou, které je nutno denně obětovat několik hodin a podřídit jí i ostatní povinnosti. Všechny veslařky pozorované skupiny jsou studentky, a tak musí přizpůsobit i školní záležitosti tréninku. Přes týden mají omezený čas na přípravu do školy, která je pro skupinu mnohdy náročná díky únavě z tréninku. Často je také jejich školní docházka poznamenána předností účasti na tréninku, což veslařky řeší individuální domluvou na zvláštním studijním plánu.

Po pozorování a konzultaci s trenérem jsem došla k závěru, že přesné složení a sestavování tréninkového plánu veslařek nelze jednoznačně popsat. Samotný systém plánování veslařského tréninku je velmi složitý a není pro něj žádný univerzální model postupu. Každý trenér má různé znalosti, vzdělání a zkušenosti s veslováním a tréninkem, proto volí jiné metody a strategie a ověřuje, jak by měl plán vypadat.

Veslařský trénink je proto různý nejen u každého trenéra, věkové kategorie, ale ani stejná tréninková skupina nemá přesně daný model dlouhodobé koncepce, podle které postupuje.

Velkou roli ve veslařské přípravě a jejich podmínkách hrají finance. Veslování u nás nepatří ke komerčním a podporovaným sportům, a tak se tento sport potýká s nedostatkem peněz. Výdaje klubů pokryjí pouze členské příspěvky, se sponzorskými dary nelze téměř počítat. Náklady na veslařský materiál a trenérskou činnost zabezpečují kluby, jinak si veslařskou přípravu hradí veslaři sami. Pouze pro sportovní centrum mládeže a reprezentaci jsou vyhrazené finanční prostředky, pro adekvátní potřeby přípravy však nedostačující.

Možnosti veslařské přípravy družstva žen do 23 let jsou jedny z nejlepších u nás. Ne všechny kluby si mohou dovolit mít k dispozici takovou variabilitu nesespecifických tréninkových prostředků. Většinou se jedná o nesespecifické činnosti pouze formou posilování a běhu. Další formy prostředků, které provádí skupina, jsou u nás již nadstandardní. Regenerace je v ostatních klubech často zanedbávaná, ale ani u této skupiny není dostatečná, vzhledem k zátěži a náročnosti sportu. Trenéři by měli do tréninku zařadit více protahovacích a uvolňovacích cvičení, nejlépe každodenně a dohlížet na jejich správný průběh. Pro časovou náročnost tréninku tomu ale trenéři nevěnují pozornost.

Dlouhodobou snahou českého veslování u kategorie do 23 let je zabránit odchodu veslařů při přechodu z juniorské kategorie do kategorie dospělých. Jakým způsobem to ale veslařský svaz plánuje, zůstává otázkou, protože tento problém se postupem času stále prohlubuje. Dalším cílem je do budoucna posunout význam veslování mezi ostatní sledované sporty u nás a výkonově se vyrovnat ostatním veslařským zemím. Těm u nás může zatím dlouhodobě konkurovat jen menšina reprezentačních posádek. K udržení kroku se světem patří i lepší finanční a materiálové zajištění přípravy veslařů a to nejen reprezentace, ale i mládeže, kde je rovněž dlouhodobým cílem rozšíření a udržení členské základny.

6 ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem zjistila, jak se tréninkově připravuje vybrané družstvo žen do 23 let ve veslařském klubu Blesk a jaké další možnosti pohybových činností využívá z hlediska způsobu, intenzity a času. Dále jsem v práci zhodnotila jejich pohybovou intervenci, popsala tréninkový systém a možnosti dalších pohybových aktivit během sezóny i v době volna. Pod pojem pohybová intervence jsem zahrнула nejen samotný tréninkový program veslování, ale zařadila jsem i činnosti, které veslařky provádějí jako doplňující aktivity k veslování z různých důvodů.

V mé práci se potvrdily obě hypotézy. Hypotéza 1, že počet hodin nespécifických prostředků tréninku vysoce trénovaných veslařek žen do 23 let během ročního cyklu je větší než počet hodin specifických činností, se potvrdila. Čísla, která uvádím v hodnocení pohybové intervence, ukazují, že celkový počet hodin nespécifických činností během roku je u takto vysoce trénovaných veslařek větší než počet hodin specifických činností. Z toho vyplývá, že vysoké výkonnosti nelze dosáhnout pouze specifickými činnostmi, naopak je žádoucí, aby nespécifické činnosti v tréninku převládaly.

Hypotéza 2, že současná tréninková zátěž veslařek žen do 23 let je dlouhodobě zvládnutelná, se opět potvrdila. Z výsledků vyplývá, že i přes velkou náročnost tohoto tréninkového programu ho veslařky zvládají absolvovat celý a obětují tréninku téměř všechn svůj čas.

Hodnocení může využít trenér družstva žen do 23 let veslařského klubu Blesk jako výsledek celého ročního systému sportovní přípravy a zpětnou vazbou posoudit jeho obsah z různých hledisek. Má práce může být přínosem i celkově pro výkonnostní veslování jako materiál o způsobu tréninku věkové kategorie žen do 23 let a využití možností dalších pohybových aktivit. Dále mé výsledky práce mohou sloužit pro další výzkum k diplomové práci.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BRICKWOOD, E., D. *The ARTS of rowing and training*. London, 1866
2. BUNC, V. *Biokybernetický přístup k hodnocení reakce organismu na tělesné zatížení*. Praha: Univerzita Karlova, 1989
3. BUZKOVÁ, K. *Fitness jóga: Harmonické cvičení těla i duše*. Praha: Grada, 2006
4. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada, 2008
5. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2002
6. DÝROVÁ, J., LEPKOVÁ, H. a kol. *Kardiofitness: Vytrvalostní aktivity v každém věku*. Praha: Grada, 2008
7. FRITSCH, W. *Rowing: training, fitness, leisure*. Meyer & Meyer Verlag, 2000
8. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum, 2005
9. KOS, B., ŽIŽKA, J. *Posilovací gymnastika*. Praha: Olympia, 1986
10. PANUŠKA, P. *Veslařský trénink*. Praha: Český veslařský svaz, 2001
11. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010
12. NOLTE, V. *Rowing faster*. United States of America: Human kinetics publishers, 2005
13. NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V. *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada, 2006
14. SECHER, N., H., VOLIANITIS, S. *Rowing*. Blackwell publishing, 2007

15. SLOMKA, G., REGELIN, P. *Jak se dokonale protáhnout*. Praha: Grada, 2008
16. STACKEOVÁ, D. *Fitness programy teorie a praxe*. Praha: Galén, 2008
17. STOPPANI, J. *Velká kniha posilování*. Praha: Grada, 2008
18. TVRZNÍK, A., SOUMAR, A. *Jogging, běhání pro zdraví, kondici i redukci váhy*. Praha: Grada, 2004

Elektronické informační zdroje

1. Aktivity - Aktivity podporující zdraví – výukový materiál [online] dostupné z <http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/labspmot/Predmet-APZ.pdf> dne 2. 1. 2011
2. ČVK Praha - Český veslařský klub Praha [online] dostupné z <http://www.cvkpraha.cz/> dne 10. 3. 2011
3. FISA - Mezinárodní veslařská federace [online] dostupné z <http://worldrowing.com/> dne 10. 3. 2011
4. H.E.A.T. – Program H.E.A.T. [online] dostupné z <http://www.heatprogram.cz/> dne 6. 3. 2011
5. Režimy 1 - Pohybové režimy a kondiční programy [online] dostupné z http://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/vyuka_dokumenty/rekreologie/kondicni_pohybove_1.pdf dne 2. 1. 2011
6. Režimy 2 - Pohybové režimy a kondiční programy 2 [online] dostupné z http://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/vyuka_dokumenty/rekreologie/kondicni_pohybove_2.pdf dne 2. 1. 2011

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ANP – anaerobní práh

ATH – aktivní tělesná hmota

BMI – body mass index

ECM/BCM – poměr extracelulární a intracelulární buněčné hmoty

H.E.A.T - High Energy Aerobic Training

VO₂max – maximální spotřeba kyslíku

PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Dotazník pro družstvo žen do 23 let veslařského klubu Blesk

Jméno:

Věk:

1. Od jaké kategorie vesluješ?

2. Jaký sport jsi dělala před veslováním?

3. Jaké dny v týdnu trénuješ a kolik hodin denně? Kolik hodin denně trénuješ zvláště: veslování, posilovna, běh a ostatní činnosti?

Dny v týdnu:

Hodin denně:

Hodiny denně zvláště pro:

Veslování:

Posilování:

Běh:

Ostatní činnosti:

4. Jaké máš cíle pro sezónu?

Cíle v tréninku:

Cíle na vodě:

Cíle na trenažéru:

Cíle pro celou sezónu celkově:

5. Jakou doplňkovou aktivitu k veslování děláš? Proč zrovna tuto aktivitu?

Aktivita:

Dny v týdnu, hodin denně:

Důvod:

6. Kdy máš během týdne odpočinek od tréninku a co při něm děláš?

Dny v týdnu volna:

Činnosti ve dnech volna:

7. Kolik týdnů, dnů u tebe trvá odpočinek od veslování? Kdy během roku to je?

Co za činnost při něm děláš?

Počet týdnů, dnů volna během roku:

Činnosti:

Počet dnů, hodin denně provádění činnosti: