

Český
veslařský
svaz

Učební texty

Veslování

0

Trenérská licence C

Přemysl Panuška

Obsahuje

- 2 Všeobecný rozvoj sportovce
- 25 Etapy sportovního tréninku v přípravě veslařské mládeže
- 43 Veslařská technika
- 57 Stavba sportovního tréninku

Materiál byl zpracován s využitím metodických materiálů projektu Labská akademie veslování, který byl realizován díky programu na podporu přeshraniční spolupráce mezi Českou republikou a Svobodným státem Sasko 2014-2020 v rámci cíle "Evropská územní spolupráce" (číslo projektu: 100270029).



Europäische Union. Europäischer
Fonds für regionale Entwicklung.
Evropská unie. Evropský fond pro
regionální rozvoj.



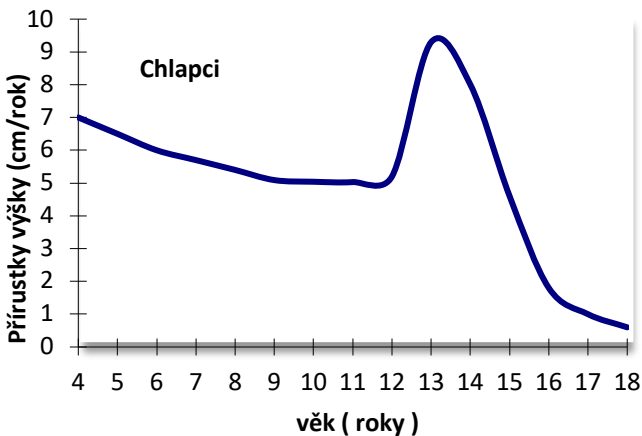
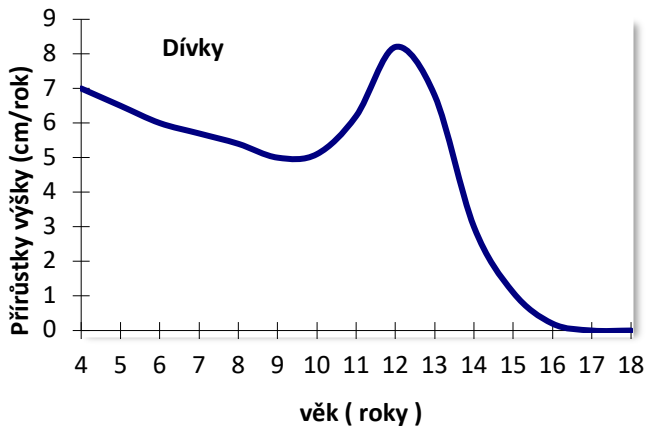
Všeobecný rozvoj sportovce

V dlouhodobé koncepci sportovního rozvoje veslaře preferujeme přístup, kdy obtížnost tréninku odpovídá biologickému věku dítěte a respektuje vývojová období, prokázaná metodická i didaktická pravidla. Předkládaná metodika si neklade za prvotní cíl krátkodobý úspěch v útlém věku. Cílem je také prožitková sféra, pozitivní emoce, které přitahují děti k dané aktivitě mnohem více. Vedeme tak mladé sportovce k posílení vazeb mezi členy skupiny i k posílení zájmu jedince o konkrétní sport.

S přibývajícím věkem dítěte se postupně zlepšuje kondice i bez systematického tréninku – mění se pákové poměry končetin, roste svalová hmota, dějí se hormonální změny.

Růst mozku, jako orgánu centrální nervové soustavy je v podstatě ukončen již na konci předškolního věku. Po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější, koordinačně náročné pohyby. (Dovalil, 2002) Křivka růstu tělesné výšky do jisté míry doprovází i vývoj v procesu osifikace kosterního aparátu, kdy kostní tkáň nahrazují chrupavčitý základ. Vývoj kostí dává předpoklad i k dalšímu rozvoji pohybového aparátu, svalové tkáně, úponů i kloubních vazů.

Obr.: Dynamika růstu v závislosti na věku jedince

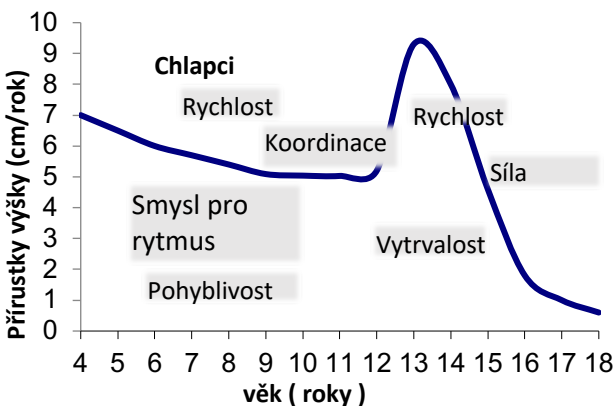
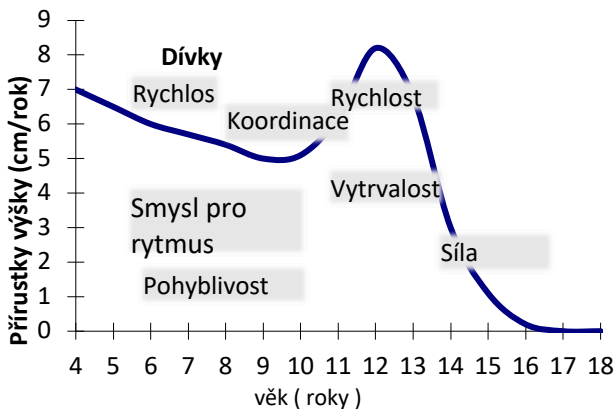


Senzitivní období jsou určité úseky ve vývoji dítěte, ve kterých jsou dobré předpoklady pro rozvíjení určité schopnosti. Dynamika růstu tělesné výšky, ovlivněná zejména biologickým věkem dítěte, je do jisté míry určující pro vlastní trénink jednotlivých pohybových schopností, kondičních parametrů výkonu.

Program přiměřeného tréninkového zatížení následně zvyšuje kondiční připravenost sportovce - aktivujeme funkční systémy organismu, metabolismus krytí spotřebované energie i proces motorického řízení pohybu. Na základě tréninkových adaptací (reakcí na podněty) narůstá sportovní zdatnost v rychlostních, sílových, vytrvalostních i koordinačních faktorech výkonu. Zároveň je nutno harmonický vývoj sportovce sledovat i z pohledu odpovídající úrovně pohyblivosti (ohybnosti), rozvíjíme průběžně smysl pro rytmus veslaře.

Velmi schematicky lze znázornit vhodné úseky pro rozvoj pohybových schopností do grafu dynamiky růstu. Z metodického pohledu je při zatížení vytrvalostního typu a zejména při tréninku silových schopností prokázána úzká souvislost právě s biologickým věkem dítěte. Určení vhodných období podle kalendářního věku je možné při tréninku rychlostních a koordinačních schopností a také pro rozvoj pohyblivosti a smyslu pro rytmus.

Obr.: Senzitivní období v průběhu biologického vývoje



Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je pohybová schopnost člověka vykonávat déletrvající tělesnou činnost intenzitou nižší než maximální intenzitou. Zjednodušeně můžeme charakterizovat vytrvalost jako schopnost překonávat únavu, která je vyvolána poklesem energetických rezerv či změnou vnitřního prostředí. Do popředí vystupují také faktory volní koncentrace, tréninkové motivace.

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 vytrvalostní trénink nejdůležitější složka fyzické přípravy veslaře. Plného rozvoje vytrvalostních schopností dosáhneme při dobrém tréninkovém programu přibližně po deseti letech! To jinými slovy znamená, že je nutné vytrvalostní zátěž zařadit do tréninkového programu v průřezu celé sportovní kariéry jedince. Veslování tedy charakterizujeme jako sport s možnou pozdější specializací.

Jedním z hlavních parametrů pro posouzení úrovně vytrvalosti je schopnost přenosu kyslíku krví do tkání – hovoříme o možném výkonu dýchacího a srdečně – cévního systému. Obecně stoupají maximální hodnoty spotřeby kyslíku přibližně do 18 let, což je dáno vývojem organismu k dospělosti, růstem postavy. Tréninkem

dokážeme do jisté míry (dáno také genetickými předpoklady pro vytrvalostní typ zátěže) ovlivnit jak relativní hodnoty spotřeby kyslíku (na kg hmotnosti), tak hodnotu maximální kyslíkové spotřeby. V případě sníženého množství pohybové aktivity obvykle nastává stagnace, často i útlum.

Při tréninku aerobního charakteru rozvíjíme způsob a kvalitu nervosvalové koordinace, proces motorického řízení pohybu. Mimo nespecifická cvičení je nutné zařadit i široké spektrum specifických činností, zaměřených na vyvolání lokálních adaptačních reakcí na zatížení, na zdokonalování mezisvalové koordinace a zároveň i na utváření úrovně vlastní nitrosvalové koordinace (důsledkem je též zlepšení kapilarizace svalů a jednotlivých svalových skupin, navýšení místních energetických rezerv).

Metabolismus, způsob energetického krytí pohybové činnosti určuje rozdělení vytrvalostních schopností na dva základní typy – aerobní a anaerobní vytrvalost.

Aerobní vytrvalost – vytváří výkonnostní předpoklad pro pohybovou činnost vytrvalostního charakteru, při kterém je nezbytná energie dodávána štěpením energetických zdrojů za přístupu kyslíku (aerobní glykolýza a lipolýza).

Anaerobní vytrvalost – je specifickým typem vytrvalosti, při které je dodávána energie štěpením svalového ATP a jeho resyntézou v anaerobně laktátové fázi tvorby energie. Proces probíhá bez účasti kyslíku, vznikající vedlejší produkt – kyselina mléčná - vede k rychlému nárůstu únavy.

Dobrých tréninkových adaptací na zatížení vytrvalostního charakteru dosahujeme již na počátku akceleračního období růstu (10 – 11 let u děvčat, 12 – 13 let u chlapců). Vytrvalostní tréninkové podněty v tomto věku již zařazujeme, pravidlem je i zde pestrost, vyvarujeme se jednotvárnosti. Zaměříme se zejména na aerobní vytrvalost, mladí sportovci se delšími stimuly mírné intenzity také učí překonávat únavu a posilovat vůli, naplníme potřebný tréninkový objem. Rozvíjíme tak úroveň základní vytrvalosti - schopnosti provádět dlouhotrvající činnost v aerobní zóně energetického krytí.

Základem tréninkového programu vytrvalosti ve starším školním věku je přirozený cyklický pohyb, kdy je v činnosti většina svalového aparátu, velké svalové skupiny (veslování je tedy optimální výběr aktivity), dále zařazujeme nejčastěji běh, plavání, cyklistiku, bruslení, v zimě nevynecháme běžecké lyžování.

Mladý organismus však ještě není uzpůsoben efektivně odbourávat kyselinu mléčnou (laktát), proto zařazování tréninku anaerobní vytrvalosti není vhodné. Zvažujeme zároveň úroveň participujících silových a rychlostních schopností a kvalitou speciální nervosvalové koordinace.

Rozhodujícími činiteli pro vytrvalostní výkonnost sportovce jsou

- ekonomika techniky prováděné pohybové aktivity
- způsob krytí energetických potřeb
- transportní možnosti pro přenos kyslíku
- optimální tělesná hmotnost
- volní koncentrace, zaměřená na překonání vznikající únavy

Silové schopnosti

V obecné rovině se úroveň silových schopností projevuje na struktuře veslařského výkonu významným způsobem a má přímý důsledek na celkovou sportovní výkonnost.

Základ silových schopností získáváme přirozeně veškerou pohybovou aktivitou v nižším věku, ale cílený

rozvoj síly je v té době neefektivní. S náročnějším silovým tréninkem je vhodné začít až v období puberty. Do té doby používáme tak zvanou silovou přípravu – přirozené posilování bez velké vnější zátěže.

Obecná forma posilování je nutná především v počátečních letech přípravy. Zařazujeme cviky kondiční i sportovní gymnastiky, šplh a základy atletiky v podobě různých typů odrazů či odhodů, vrhů. Vhodným doplňkem jsou prvky úpolových sportů, přetahování a přetlačování.

Dodržujeme zásady rovnoměrného vývoje, věnujeme pozornost i svalovým skupinám (zvláště během procesu specializace), které nejsou přímo aktivní ve struktuře veslařského záběru. Prostřednictvím podpurných posilovacích programů a vhodným výběrem kompenzačních cviků předcházíme zdravotním potížím momentálního i dlouhodobého charakteru.

Učíme děti správnému provedení pohybů a porozumění prováděnému cviku, preferujeme posilování vlastní vahou (problémem jsou v této fázi jedinci s nadváhou a je na úvaze trenéra, zda raději nezvolit variantu cviku s vnější zátěží).

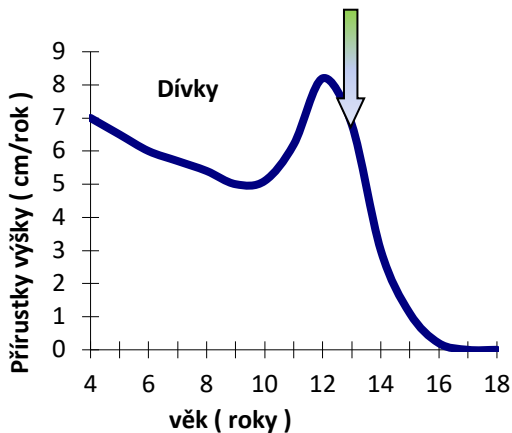
Silové schopnosti mají svá senzitivní období o něco později. To je dáno zejména vztahem k produkci pohlavních a růstových hormonů, které významně ovlivňují možnosti rozvoje síly, přičemž dynamika

procesu je značně individuální. První přírůstky pozorujeme u dívek mezi 10-13 rokem, u chlapců mezi 13-15 rokem. Dobré tréninkové odezvy na podněty k rozvoji sílových parametrů dosahujeme u chlapců 12 – 18 měsíců po dosažení vrcholu v přírůstcích výšky, u děvčat po prvních menstruacích.

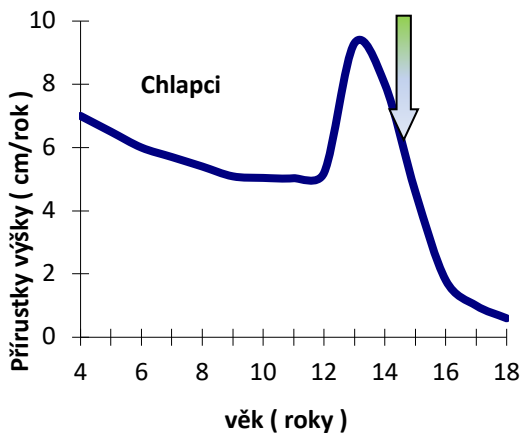
Počáteční fáze adaptace je charakteristická zlepšením motorické koordinace – funkcí centrálního nervového systému, výsledky se projevují již asi po dvou týdnech. Efekt zlepšení nitrosvalové koordinace pozorujeme po šesti až osmi týdnech posilování. Adaptační změny v podobě hypertrofie přicházejí v úvahu až po delší době (měsíce, roky), zvětšuje se příčná plocha trénovaného svalu, dochází k zmnožení svalových vláken, narůstají také možnosti enzymatické aktivity a energetického zásobení.

U nesportujících mužů končí silový rozvoj kolem 18 - 20 roku, u nesportujících žen přibližně po 17 - 18 roku. (T. Perič a kol., 2012)

Obr.: Počátek programu rozvoje silových schopností



12



Pro tréninkovou praxi je uznáváno dělení silových schopností do tří kategorií – na sílu vytrvalostní, výbušnou a absolutní. Jednotlivé typy neodděluje ostrá hranice a můžeme vyslovit jak určitý korelační vztah v jejich vzájemné úrovni, tak i jejich relativní nezávislost. Svalový aparát, trénovaný v oblasti vytrvalostní síly je méně výkonný v činnostech, vyžadujících výbušnou či absolutní sílu.

Vytrvalostní síla - schopnost provádět déle trvající svalovou činnost při relativně nízké zátěži, kdy rychlost pohybu není rozhodujícím faktorem. Velikost odporu (většinou do 50 % maxima) umožňuje delší dobu zatížení a ovlivňuje opakovací maxima pro jednotlivé cviky. Podle zvoleného odporu dochází k aktivaci různých typů svalových vláken a mění se tak adaptační efekt.

Výbušná síla - charakteristickým požadavkem na provedení pohybu je činnost s vysokým úsilím v maximální rychlosti, dosažení co nejvyšší svalové tenze v co nejkratším čase. V tréninku respektujeme fyziologické požadavky - zejména možnost resyntézy energetických zdrojů a udržení hladiny nervosvalové činnosti - měřítkem je zachování rychlosti pohybu.

Absolutní síla – úroveň maximální síly hodnotíme podle výše možného překonaného odporu, rychlost provedení

není rozhodujícím ukazatelem. Do činnosti je zapojen co největší počet svalových vláken zatížené partie, nejvýraznější adaptační reakcí organismu je při dlouhodobém programu nárůst svalového objemu. V mnoha sportovních odvětvích je parametr absolutní síly limitujícím faktorem výkonu.

Rozvoj silových schopností v oblasti absolutní síly je jedním ze základních požadavků na sportovní vývoj veslaře. Ovlivňujeme tak celkovou úroveň silových schopností – stav silové vytrvalosti a také možnosti sportovce z hlediska výbušné, rychlé síly.

Rychlostní schopnosti

Převážně dědičné dispozice determinují možnosti v rozvoji rychlostních schopností. Základem pro rychlostní projev při pohybové činnosti je poměr jednotlivých typů svalových vláken, podíl rychlých svalových vláken ve struktuře svalu. Velké rozdíly jsou patrné také ve schopnosti vedení nervových vzruchů. Vzhledem k omezeným možnostem rozvoje je důležitým momentem věk pro cílený začátek tréninku rychlostních schopností.

Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Chápeme je jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s), a to bez odporu nebo jen s malým odporem. Veslařský výkon využívá rychlostních schopností závodníka v úvodní fázi závodu, při jednotlivých nástupech v průběhu a zejména také během závěrečného spurtu.

Ve věku 12 – 13 let se důsledkem přirozeného vývoje vytvářejí příznivé předpoklady nervového systému pro rychlost procesů inervace. Dynamika nárůstu rychlostně - silových schopností je vysoká, přirozené vlohy pro rychlost frekvence pohybů se však již v tomto věku snižují.

Pro trénink rychlosti preferujeme především nesespecifické prostředky. Za základ tréninku rychlosti považujeme běh. Můžeme tak budovat základy pro rychlost frekvence i rychlost akce. Využíváme samozřejmě různé herní formy, střídáme prostředí – tělocvičnu, hřiště, terén. Dalšími prostředky mohou být různé hry i s míčem, plavání, cyklistika, tedy veškeré sporty, které děti ovládají na dostatečné úrovni. Složitější motorické dovednosti v tomto věku nejsou ještě dostatečně technicky zvládnuty, aby se dalo hovořit o rychlostním tréninku i při vyvinutí maximálního úsilí.

Další zlepšení rychlostních schopností je ovlivněno zvýšením silových možností, dokonalejší technikou provedení a také rozvojem organismu v oblasti vytrvalosti. Období, které uzavírá optimální periodu pro efektivní trénink rychlosti, koresponduje s dosažením dospělosti jedince (18 – 20 let). Z uvedených poznatků vyplývá důležitost využití vhodných úseků ve vývoji sportovního talentu, ve kterých jsou dány dobré předpoklady pro rozvoj rychlostních schopností.

Rychlost frekvence – je možno definovat jako schopnost opakování motorického úkolu v krátkém časovém úseku vysokou intenzitou. Předpokladem k dosažení maximálních výkonů je dovednost vědomého uvolňování zapojených svalových partií, schopnost rychlé relaxace.

Rychlost akce – hodnotícím hlediskem je schopnost reagovat pohybem na určitý podnět, kdy délka reakční doby výrazně ovlivňuje výslednou rychlost ve vlastním provedení pohybu. Zlepšování sledujeme také s přibývajícimi zkušenostmi a taktickými vědomostmi jedince, s formováním racionálního předvídání situace.

Maximální rychlost – přirozeným vývojem individuálních předpokladů a postupným zvyšováním trénovanosti, fyzických předpokladů v oblasti silových možností

vytváříme základ pro dosažení plného rozvoje této schopnosti. Dosahujeme hraniční intenzity zatížení i zapojení maximálního volního úsilí, podmínkou je tedy dostatečná koncentrace a motivace.

Zrychlení – termín zrychlení motorické činnosti je chápán jako změna rychlosti v prováděném pohybu. V rozvoji komplexu rychlostních schopností je systematicky poslední etapou, a je determinován strukturou a kvalitou předcházejícího tréninku rychlosti.

Do tréninku rychlostních schopností se výrazně promítá silová příprava. Za přímou komponentu výkonu je považována dosažená kvalita v oblasti absolutní a výbušné síly. Pochopitelně platí podobné fyziologické zákonitosti pro obnovu energetických zdrojů pohybu vysoké intenzity. Určujeme interval odpočinku, podmínky pro další opakování tak, aby bylo možno opětně dosáhnout maximálního úsilí a rychlosti pohybového úkolu.

V programu komplexní sportovní přípravy jsou dále respektovány souvislosti rozvoje rychlostních schopností a zvýšení pohyblivosti, rozsahu kloubní pohyblivosti a svalové pružnosti. Vše rezultuje v dokonalejší koordinaci a v optimální účinnost energetického krytí pohybové činnosti.

Vysoká intenzita tréninkového zatížení při rozvoji silových schopností představuje velkou náročnost na

pohybový aparát sportovce. Dostatečné rozcvičení zabraňuje zraněním svalového aparátu, předcházíme vzniku svalových křečí a bolestivosti. Jsou protaženy šlachy, upínající kosterní svalstvo a tak je možno dosáhnout většího rozsahu pohybu, redukuje se tak napětí ve svalových úponech a snižujeme možnost poškození.

Zvýšení tělesné teploty je další fyziologickou adaptací organismu při rozcvičení, důsledkem je zrychlení nervosvalové koordinace. To je podstatný předpoklad pro trénink rychlostního charakteru. Sportovec je schopen rychlejší svalové kontrakce a také většího uvolnění zatěžovaných svalů.

Koordinální schopnosti

Koordinace pohybové činnosti je celý soubor dovedností lehce a účelně provádět určitou motorickou aktivitu. Dobře rozvinutá schopnost koordinace umožňuje rychlé a správné osvojení nových sportovních dovedností, provádět složitější pohybové struktury a přizpůsobovat je měnícím se podmínkám. Již ze samotné definice je patrné, jak významný faktor pro veslařský výkon je dobře rozvinutá schopnost koordinace.

Stimulace koordinačních schopností v tréninku je možná již v mladším školním věku. Základem je děti uvádět do takových situací, kde musí řešit nové pohybové úkoly nebo složitější struktury. Rozšiřují si tak svůj pohybový fond a pohybovou paměť. Až 75% koordinačních schopností je získáno mezi 7. a 10. rokem později jen 25%. (T.Perič, 2004).

Mozek dorůstá poměrně brzy, okolo 7. roku věku dítěte má téměř velikost mozku dospělého. Dospívá i centrální nervová soustava, má vysokou plasticitu a dobrou schopnost střídání vzruchů a útlumů. To má vliv na rozvoj nejen rychlostních, ale především na rozvoj koordinačních schopností. Koordinační schopnosti je nutné stimulovat právě v tomto věku, později může dojít k velkému útlumu. Období vývoje do 12 let nazýváme „zlatým věkem motoriky“. V souvislosti se změnami během puberty dochází ke stagnaci vývoje koordinačních schopností. Přibližně do 13. roku věku, u dívek do 12. roku je rozvoj koordinace velmi efektivní. Pro trénink základních koordinačních schopností využíváme především gymnastické prvky, z nářadí lavičky, žíněnky, obruče a další.

Koordinační schopnosti je možno dělit do několika relativně samostatných oblastí, výsledný projev vyžaduje většinou plného využití motorického potenciálu pro řešení pohybového úkolu.

Kombinace – v obecné podobě znamená spojování již osvojených motorických dovedností do celků. Do popředí vystává také přizpůsobivost měnícím se podmínkám.

Přesnost – vnějším projevem je přesné a ekonomické provedení pohybového úkolu a spočívá v rozlišení prostoru a času motorické činnosti.

Rovnováha – je posuzována podle schopnosti udržet tělo, nebo jeho části v určitých polohách. Rozeznáváme dvě hlediska dělení – stabilizace pozice na místě (statická rovnováha) a správná poloha těla při pohybu (dynamická rovnováha), kdy sportovec sleduje vlastní pohyb a přesně vnímá prostor a čas.

Pro veslaře platí, že je třeba neustále udržovat v rovnováze celý systém loď - sportovec. Jen tak mohou být kondiční předpoklady, kterými sportovec disponuje, plně využívány pro pohon lodí. Ve fázi volného pohybu vesla nad vodou, přenesení lopatky může být zamezeno faktorům brzdícím rychlost (kontakt lopatek s vodní hladinou).

Reakce – spočívá v rychlé a zejména správné motorické reakci na určitý podnět, nalezení vhodné odpovědi. Je předpokladem především při utváření vyspělého

herního projevu, ale například i reakce veslaře na proměnlivé povětrnostní podmínky je součástí výkonu.

Využívání široké baterie nesespecifických cvičení naplňujeme princip všestrannosti sportovní přípravy a ke stimulaci koordinačních schopností zařazujeme pohybové úkoly různé složitosti. Rozšiřujeme pohybový fond jedince, pohybovou zkušenost, která umožňuje kombinace a skládání pohybových struktur ve složitější kombinace. Proměnlivé podmínky okolního prostředí pak vyžadují aktivní, tvořivou reakci na aktuální situaci. Pohybová činnost tohoto druhu klade značnou náročnost na nervosvalovou regulaci, pozornost a přesné provedení, což vede k poměrně rychlé únavě. (J.Dovalil, 2002)

Pohyblivost (ohebnost)

Tréninkem pohyblivosti ovlivňujeme rozsah pohybu v kloubech, velkou efektivitu procesu dosahujeme mezi 10. a 13. rokem, někdy i déle. Dynamika rozvoje kloubní pohyblivosti souvisí převážně s nástupem puberty a je negativně ovlivněna v důsledku akcelerace růstu. Ohebnost, či kloubní pohyblivost determinuje délku veslařského záběru.

Stimulace pohyblivosti pro nás znamená především protahovací cvičení, relaxaci a uvolnění svalů, nezapomínáme ani na kompenzační cviky. Budujeme metodicky správné návyky rozcvičení před výkonem, uvolnění a protažení po zatížení. Program rozvoje pohyblivosti (ohebnosti) zařazujeme do každé tréninkové jednotky – cíleně učíme sportovce určitou baterii cvičení, veslařskou abecedu.

Mezi hlavní faktory, které pohyblivost určují, patří zejména specifická flexibilita kloubu, věk, cvičební aktivita, a také možná zranění. Větší pohybová aktivita přináší zpravidla i větší kloubní pohyblivost. Nečinnost určitého segmentu těla znamená naopak zkracování příslušných svalů a šlach, a to v konečném důsledku omezuje kloubní pohyblivost. Velmi podobná situace nastane, zatěžíme – li některou svalovou partii stále stejným způsobem. Svalová tkáň se na tento pohyb adaptuje a dochází také ke zkracování svalstva, zapojeného do činnosti. Potřebnou ohebnost dosáhneme zařazením široké škály pohybových činností do protahovacího programu. U sportovců s lépe rozvinutou ohebností je četnost poškození pohybového aparátu nižší. Je však zřejmé, že příliš velký rozsah uvolnění v určitém kloubním spojení naopak nebezpečí poranění zvyšuje (hypermobilita).

Dívky mají obecně větší flexibilitu než chlapci, zvláště v oblasti pánve, důvodem jsou přirozené předpoklady pro těhotenství a porod. Obvykle mají ženy lehčí a drobnější kosterní aparát i méně vyvinuté svalstvo, tyto skutečnosti umožňují „volnější“ pohyb.

Komplexně rozvinutá pohyblivost celého těla je předpokladem pro obecný výkonnostní růst, při osvojování nových dovedností, při silovém rozvoji veslaře. Mnoho technických chyb je způsobeno nedostatečnou flexibilitou kloubních spojení, což při řešení pohybového schématu znamená neefektivní vydání energie. Cvičení ohebnosti mají také nezastupitelný význam v oblasti regenerace organismu obecně (uvolnění, okysličení tkání) i v efektivitě zotavných procesů po zátěži.

S přibývajícím věkem pohyblivost ovlivňují fyziologické změny v organismu, kdy svalstvo ztrácí elasticitu, posléze atrofuje a svalová vlákna se přeměňují v tukovou tkáň. Ztuhlost až nepohyblivost je také zapříčiněna nárůstem vlivu civilizačních chorob a sedavého způsobu života. Pravidelným programem protahování můžeme velmi efektivně působit na udržení celkové tělesné kondice a flexibility pohybového aparátu.

Smysl pro rytmus

Pro hodnocení provedení veslařského záběru posuzujeme také poměr mezi fází protažení lopatek a fází volného pohybu lopatek nad vodou, přenesením lopatek. Veslařský záběr se tedy sestává z rychlých i pomalejších pohybů – má svůj rytmus. Je tak určena změna mezi napětím a uvolněním velkých svalových skupin, zapojených do pohybu.

Rytmicky dobře zvládnutá technika působí lehce a uvolněně, jednotlivé části plynule navazují a celkový projev působí klidně.

Možnosti pro rozvoj schopnosti rytmizace jsou např.:

- běhání a gymnastická cvičení podle hudby, případně podle předem daného rytmu
- program jiných druhů sportu s požadavky na rytmiku (lehká atletika, plavání, běh na lyžích)
- akustické zadání pro střídání fáze protažení a fáze přenesení lopatek nad vodou
- přestávky ve fázi volného pohybu vesel nad vodou a změny rychlosti posunu na kolejničkách

Etapy sportovního tréninku v přípravě veslařské mládeže

Jednotlivé etapy dlouhodobého tréninkového programu prochází sportovec postupně, navzájem se ovlivňují, prolínají a zejména na sebe logicky navazují. Pokud nějaké období vynecháme nebo zkrátíme, může to negativně ovlivnit další stupně výkonnosti. Rozlišujeme 3 základní etapy, z nichž každá trvá přibližně 3 – 4 roky:

- všestranná sportovní příprava
- základní trénink
- specializovaný trénink

Všestranná sportovní příprava

Období rozvoje pohybového talentu začíná již ve velmi útlém věku a již podstatně ovlivňuje další vývoj v získávání sportovních návyků a schopností. Dítě v předškolním věku získává základní dovednosti, přirozený pohyb je hlavním prostředkem - běhání, základní gymnastické prvky, plavání... Zejména prostředí v rodině rozhoduje a vytváří předpoklady a možnosti *programu aktivního začátku.*

Začínající sportovec v počátku školní docházky (dívky 6 - 8 let, chlapci 6 - 9 let) již získává základní motorické dovednosti – atletické prvky, skoky a hody, základy sportovních her, lyžování, cyklistika. V tomto období základního rozvoje se zaměřujeme zejména na osvojení širokého spektra základních pohybových a sportovních dovedností.

Cílem v období učení prvních tělesných aktivit by mělo být především vytvoření zájmu dítěte o sport, zajištění optimálně vyváženého rozvoje, jak fyzického, tak psychického, upevňování zdraví a zdravých návyků. Úkoly tréninku jsou však již závazné a pro všechny platí stejná pravidla, a také obecná pravidla fair play. Pokud mladí sportovci již soutěží, základní pravidla sportu by měli na konci etapy zvládat. Dítě dokáže vystupovat samostatně i jako člen týmu a učí se podřizovat pravidlům tréninku a plnit zadané úkoly.

Kondice jako taková není budována cíleně, jde nám o všestranný rozvoj, přirozené rozvíjení všech schopností, podporování schopností v senzitivním období, rozvíjení dovedností a učení základům techniky. (Perič, 2004)

Ve většině sportů do této doby zapadá také začátek sportovní činnosti. Zde se také oddělují dva typy odvětví sportu - s ranou specializací (např. gymnastika, moderní gymnastika, krasobruslení, skoky do vody, plavání) a sporty s pozdější specializací (sem patří prakticky

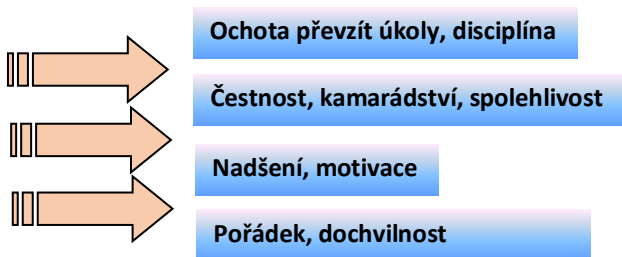
všechny druhy sportovní činnosti s širokým vytrvalostním základem, veslování). Často však přichází do sportovních klubů děti starší, trenér již tedy má zúžený prostor pro ovlivnění vývoje v této etapě. V poslední době se proto veslařské kluby snaží přijímat i děti mladší do tzv. přípravy.

Se vstupem do školy nastává tzv. sekundární socializace, dítě se zapojuje do školního a někdy i tréninkového kolektivu, učí se být členem skupiny, respektovat autority, řády a pravidla. Dobrý trenér si nadšeným přístupem může vybudovat vřelý vztah se svými svěřenci, dokonce pro dítě může být v určitém smyslu i větší vzor než např. rodiče. Trenér musí jít příkladem, a to nejen sportovně, ale i výchovně. Jakákoli maličkost „proti pravidlům“, které si děti všimnou, se může snadno obrátit proti němu. Na druhou stranu to může být trenérova výhoda při snaze o nápodobu dobrých věcí. Vzdělaný, zkušenější trenér má své „asistenty“ z řad rodičů a aktivních závodníků, je zajištěna dostatečná pozornost všem členům sportovního kolektivu. Dospělý závodník je velmi platný při výuce a předvádění správného provedení konkrétních sportovních dovedností. Osobnost trenéra ovlivňuje celkovou „atmosféru“ sportovní přípravy – přitažlivost programu pro dospívající generaci.

V tomto období dochází k velkým změnám fyzickým, psychickým i sociálním. Všechny orgány plynule rostou, mění se přiměřeně s růstem tělesné výšky i hmotnosti. Kostí se ale vyvíjejí o něco pomaleji a dochází ke změnám držení těla, mění se velikostní poměry trupu a končetin. Mozek je již zralý, a i když nervové struktury ještě dozrávají, je možné učit novým a složitějším pohybům. Děti se nové pohyby učí hlavně nápodobou a komplexně. Děti dozrávají i psychicky, rozvíjí se paměť a představivost. Přesto jsou děti schopné myslet abstraktně až ke konci tohoto období, potřebují vše vidět reálně – období se nazývá věkem reálného nazírání. Schopnost koncentrace je ještě malá, maximálně 5 minut. Různé podněty děti „odlákají“ od činnosti. Děti ještě málo chápou racionální zdůvodňování.

Z hlediska tréninku je toto období dobré pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností, rovnováhy a rytmu. Děti rády soutěží, trénink je musí bavit, musí být radostný a pestrý. Prostředkem tréninku by měla být hra a přirozená touha dětí po spontánním pohybu. V přirozené formě jsou zařazeny i činnosti, rozvíjející vytrvalostní schopnosti dítěte.

Obr.: Výchovné cíle - etapa všestranné sportovní přípravy



Základní trénink

Charakteristikou etapy základního tréninku je další rozvoj široké škály sportovních dovedností. Přibližné věkové rozmezí odpovídá ve veslařském sportu žákovským kategoriím, měli bychom však již rozlišovat kalendářní věk a věk biologický. Rozdíl ve vývoji dvou dětí, podle kalendáře stejně starých může být biologicky i několik let – pozorujeme rozdíly ve stavbě těla, psychice i schopnostech. Mluvíme pak o tzv. biologické akceleraci nebo biologické retardaci. Existují metody, podle kterých lze určit biologický věk dítěte, například atlasy kostní zralosti, tabulky výšky a váhy, pomocí rentgenových snímků zápěstních a záprstních kůstek, stupně prořezání druhých zubů atd.

Biologická zralost je pro nás důležitá i z tréninkového hlediska, neboť přímo ovlivňuje výkon, možnosti tréninku a schopnosti jednice splnit nebo nesplnit dané úkoly. Lidský organismus se vyvíjí, roste a zraje, mění se složení těla, tělesné proporce, funkce tělesných orgánů i psychika. Každý systém se rozvíjí zvláště, různou dynamikou a individuálně.

Nejpříznivější věk pro motorické učení je mezi 10 a 12 lety, je označován jako „zlatý věk motoriky“, děti se učí lépe a rychleji. Stačí dokonalá ukázka a několik málo vlastních pokusů, zvládnutí základní koordinace

veslařského pohybu je v tomto věku relativně snadnější. Stále však chybí síla a vytrvalost (podstatné složky veslařského výkonu), což může některé pohyby ovlivňovat a musíme mít na mysli tzv. dětskou techniku, kterou po dítěti chceme. Na rozdíl od techniky dospělého působí dětská „neučesaně“, s množstvím souhybů navíc.

Principem přípravy je stále co nejpestřejší základna cvičení, měly bychom děti učit mnoho různých dovedností. Vycházejme hlavně z gymnastiky, plavání a atletiky, rozvíjíme herní dovednosti (kopaná, odbíjená, tenis, košíková, squash, házená...), představujeme základy bojových sportů a sebeobrany, základy lezení. Později je možno přidat lekce jógy, jízdy na koních, aerobiku a dalších činností. Zapojujeme cviky pro správné držení těla. Využíváme klimaticky vhodných podmínek pro učení dalším druhům sportovních činností - bruslení v zimě, v létě cyklistika či pobyt v přírodě... K základům patří samozřejmě sjezdové i běžecké lyžování a snowboarding.

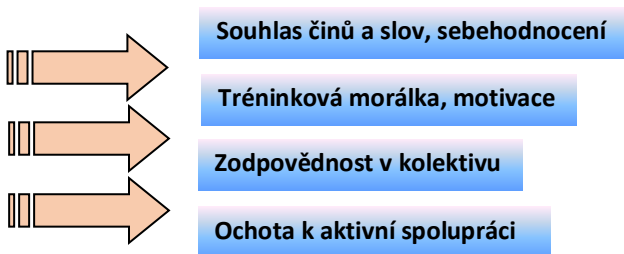
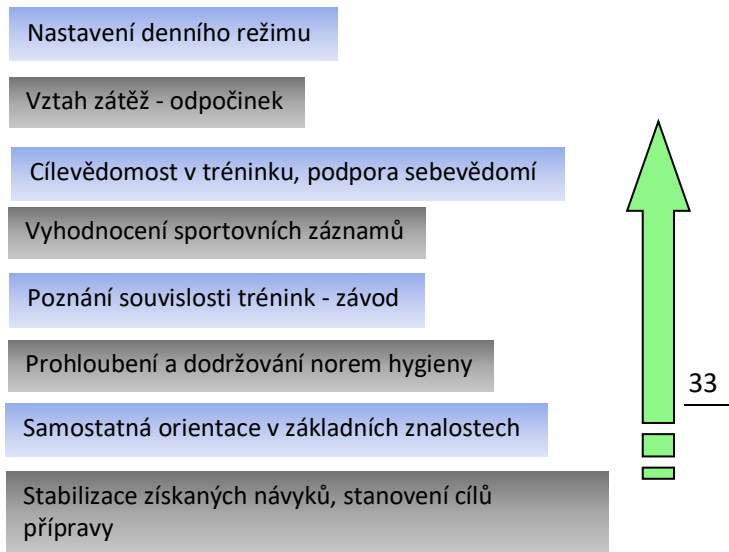
Na základě všestranné přípravy by výkonnost měla neustále růst, k nesespecifickým prostředkům již zařazujeme specifické ve větší míře. Na začátku etapy je trénink stále ještě hra, na konci už by děti měly mít vztah k systematickému tréninku. Postupně také zvyšujeme objem – přidáváme další tréninkovou jednotku v týdnu, prodlužujeme dobu tréninku. Zařazujeme trénink

v nižších zónách intenzity zatížení, děti jsou schopny poměrně dobře snášet trénink v aerobních zónách. Rozvíjející se organismus není na anaerobní zátěž připraven, respektujeme teorii *senzitivních období*.

Cílený rozvoj síly je v tomto věkovém období neefektivní, základ silových schopností získáváme přirozeně veškerou pohybovou aktivitou (s náročnějším silovým tréninkem je vhodné začít až v období puberty), používáme tak zvanou silovou průpravu – přirozené posilování bez velké vnější zátěže. Zařazujeme cviky kondiční i sportovní gymnastiky, šplh a základy atletiky v podobě různých typů odrazů či odhodů, vrhů. Vhodným doplňkem jsou prvky úpolových sportů, přetahování a přetlačování.

Ve věku 12 – 13 let se důsledkem přirozeného vývoje vytvářejí příznivé předpoklady nervového systému pro rychlost procesů inervace. Dynamika nárůstu rychlostně - silových schopností je vysoká. Pro trénink rychlosti preferujeme především nesespecifické prostředky, za základ tréninku rychlosti považujeme běh. Využíváme také různé herní formy, střídáme prostředí – tělocvičnu, hřiště, terén. Dalšími prostředky mohou být různé hry i s míčem, plavání, cyklistika, tedy veškeré sporty, které děti ovládají na dostatečné úrovni. Složitější motorické dovednosti v tomto věku nejsou ještě dostatečně technicky zvládnuty, aby se dalo hovořit o rychlostním tréninku i při vyvinutí maximálního úsilí.

Obr.: Výchovné cíle - etapa základního tréninku



Tréninkem pohyblivosti ovlivňujeme rozsah pohybu v kloubech, velkou efektivitu procesu dosahujeme mezi 10. a 13. rokem, někdy i déle. Dynamika rozvoje kloubní pohyblivosti souvisí převážně s nástupem puberty a je negativně ovlivněna v důsledku akcelerace růstu. Ohebnost, či kloubní pohyblivost determinuje délku veslařského záběru.

Průběžně učíme děti základy taktiky dané disciplíny, postupně by děti měly znát pravidla v širší míře. Nesmíme zapomínat i na nácvik jednání při závodech – jak se chovat a co dělat při rozcvičení, jak se chovat na startu, jak jednat s rozhodčím atd. a v tréninku děti připravit a vyřešit s nimi co nejvíc situací, které by mohly nastat. Učíme děti zvládat závodní stres, soustředit se a koncentrovat se. Učíme překonávat určité nesnáze v tréninku, posilujeme vůli. Pojetí musí být všeobecné, komplexní, zdravé a dlouhodobě orientované.

Děti by měly mít upevněny základy hygieny a regenerace – strečink, osprchování, rozcvičení před tréninkem - primární je zdraví. Vhodné je vyšetření u fyzioterapeuta (svalové disbalance či hypermobilita), případně provedení dalších testů. Problémům, souvisejících např. se špatným držením těla, jednostranně zaměřeným zatížením můžeme předcházet, následné řešení je vždy zdlouhavé a obtížné!

Specializovaný trénink

Přibližně do 13 let ještě pokračuje tzv. zlatý věk motoriky, kdy pohybové učení jde tak snadno jako nikdy jindy. Dovednosti naučené v tomto období jsou trvalejší než ty, které se děti naučí později. I v průběhu etapy specializovaného tréninku dbáme na širokou pohybovou rozmanitost tréninkového programu a důsledně rozšiřujeme pohybový fond.

Pro sporty s širokým vytrvalostním základem (zde zařazujeme také veslování) počíná etapa specializovaného tréninku přibližně na počátku dorosteneckého věku. Je již zaměřena na *rozvoj trénovanosti*. Na základě získané všestrannosti z minulých let se postupně začínají budovat speciální pohybové dovednosti, postupně přecházíme na specializovaný trénink, již je možno systematicky přistoupit k rozvoji vytrvalostních schopností.

Rozvoj endokrinních žláz způsobuje kromě změn v sekundárních pohlavních znacích například i větší rozvoj síly. Plasticita nervového systému stále ještě vede k předpokladům pro rozvoj rychlosti, koordinace v tomto období může být zhoršena, ale právě proto bychom měli dbát na správné technické provedení všech pohybů a důsledně zařazovat kompenzační cvičení především ve vztahu k držení těla.

Technika v provedení cviků se vylepšuje a postupně se dostává na úroveň dospělé, „absolutní“ techniky, pohybům přichází určitá ekonomičnost provedení, mrštnost. Vývoj v tomto období se značně zrychluje, biologický i psychický. Růst tělesné výšky i hmotnosti je nerovnoměrný, mění se pákové poměry končetin vzhledem k trupu, děti v tomto období jsou tzv. samá ruka, samá noha. To může vést ke zhoršení kvality některých pohybů a zhoršení schopnosti učení nových pohybových struktur, k horší koordinaci. Ukazuje se ale, že děti, které byly do této doby provázeny systematickým tréninkem, nemají problémy s koordinací tak velké nebo je nemají vůbec.

V technické přípravě si klademe za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti, navíc se snažíme jejich varianty tvořivě používat. To klade nároky nejen na techniku, ale i na motoriku (realizaci pohybu), na vnímání, myšlení, paměť a tvořivost.

V tomto období se obvykle poznávají problémy s dysgrafií, dyslexií atp. U těchto diagnóz je velmi často přidružená porucha rovnováhy. Pokud tedy dítěti budou dělat problém různá balanční cvičení, je dobré si zjistit, zda tuto diagnózu sportovec nemá a podle toho případně zařadit další doplňková cvičení.

Přibližně po dosažení dorosteneckého věku (ve většině sportovních odvětví je to 15 let a výše), které je

doprovázeno dalším rozvojem výkonnosti dostává sportovní trénink pozvolna i další rozměr, objevuje se termín *příprava k závodům*. Taktická i psychologická příprava mají stále větší roli, sportovec by měl být schopen samostatně optimálně vyřešit některé úkoly.

I u stejně starých dětí ještě nenastoupila puberta a u jiných ano. Děti jsou k vlastním změnám velmi citlivé a musíme tomu tedy přizpůsobit nejen přístup v tréninku, ale i osobně. Citlivě vnímají jakákoli příkoří, je tedy dobré stanovit pravidla a podle těch potom jednat. Snaha o samostatnost a vlastní názor může někdy vést až k nepřiměřenému chování. Problém bychom měli řešit až po určitém vychladnutí emocí. (Perič, 2004)

Měli bychom respektovat i jiné zájmy mimo sport, někdy to ale může být při skloubení s tréninkem velký problém. Už tady se mohou krystalizovat jedinci, kteří to se sportem do budoucna budou myslet vážněji a kteří chtějí trénovat tvrději. Utváří se pro ně vztah ke sportu jako k činnosti, kterou chtějí děti dělat naplno.

Trénink by však měl stále probíhat jakousi hrou, ale děti už se musí naučit určité povinnosti. Už mají větší schopnost abstrakce a racionálního myšlení, uvědomují si, že k úspěchu v dospělosti vede dlouhá cesta, prodlužuje se schopnost soustředění.

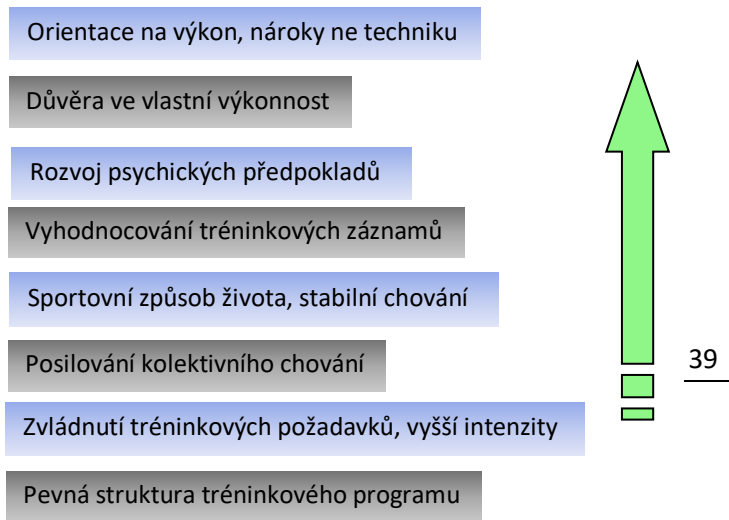
Formují se nové vztahy ve skupině, zviditelňuje se vůdce, vznikají nová přátelství mnohdy na celý život.

Socializace pokračuje. Určitá kritičnost k sobě samému i k okolí a snaha o vymezení vlastní osobnosti může vyvolat až negativní chování a reakce.

Ne všichni se však mohou nebo chtějí věnovat sportu na vrcholové úrovni, proto tato etapa prakticky pokračuje až do doby, kdy je jedinec schopen a ochoten trénovat. V této době se již sportovec setkává s tím, že trénink obnáší hodně úsilí, musí se překonávat a pokud chce ve sportu dosáhnout úspěchu, musí systematicky svůj sportovní program dodržovat. Je to často období, kdy sportovec zvažuje a rozhoduje, zda se pokusí o vrcholový trénink se vším, co přináší.

Nepodceňujme již v tomto období složku tréninku, nazývanou psychologická příprava. U mládeže spočívá především ve vedení k tréninku jako k určité povinnosti, k překonávání obtíží tréninku, posilování vůle nebo odbourávání trémy před závodem. Učíme závodníky s trémou pracovat, zbavit se jí, soustředit se. Je to záležitost dlouhodobá, měli bychom se tedy připravovat po celý rok, nejen v závodní sezóně. Pokud se vyskytne nějaký problém, můžeme požádat o spolupráci odborníka. Prevenci bychom s určitou úrovní znalostí měli zvládat sami. Mladý sportovec se již zúčastňuje ve větší míře soutěží, snahou je optimalizace výkonnosti ale i získání dobrého umístění.

Obr.: Výchovné cíle - etapa specializovaného tréninku



**Můj další
sportovní vývoj?**

Překonání sama sebe, reálný odhad

Dlouhodobá motivace, koncentrace

Kolektivní cítění, kvalita vztahů

Vědomá spolupráce

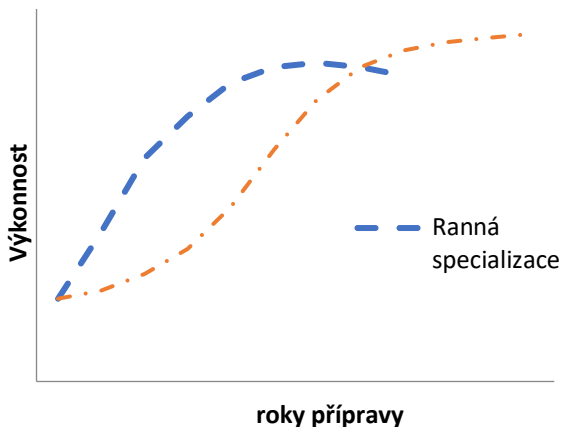
Předčasná specializace

Pravidlem při sestavování tréninkového programu je všestranný, harmonický vývoj jedince, kde zdravotní hledisko je primárním a také nejdůležitějším předpokladem. Chyby ve sportovním programu dítěte (kritická období jsou 6 – 10 a 10 – 16 let) nemohou být již plně napraveny a sportovec nedosáhne maximálního rozvoje svých genetických předpokladů.

Předčasná specializace na specificky veslařský pohyb představuje jednostrannou zátěž pohybového aparátu, zvyšujeme riziko poranění vlivem přetížení pohybového aparátu. Mezi nejčastější fyzické poškození patří nemoci páteře, předčasná osifikace kostí, dále únavové zlomeniny... Nevhodně vedený trénink má mnohdy fatální následky pro zdravotní stav v dospělosti.

Nebezpečné jsou i možné psychické poruchy, dlouhodobé stavy frustrace, úzkosti, podceňování a depresivní onemocnění, *možnost vzniku „syndromu vyhoření“* - možnost předčasného odchodu a přerušení sportovní přípravy. Monotónní charakter vytrvalostního zatížení bývá v tomto momentu rizikem z hlediska další motivace ke sportovnímu tréninku. Významné poškození mohou způsobit i různé diety, výživové zásahy, či dokonce farmakologické a dopingové prostředky.

Obr.: Vývoj sportovní výkonnosti v koncepci dlouhodobého rozvoje (T. Perič, J. Dovalil, 2010)



K nejčastějším chybám dochází již při vlastním zaměření sportovního programu rozvíjejícího se dítěte - trénink je od útlého věku zaměřen na výkon a vítězství, a ne na samotný „proces“ rozvoje talentu. Trenér podléhá tlaku okolí a často jsou to i rodiče, kteří chtějí dobrými výsledky kompenzovat čas, strávený vožením dětí na

tréninky, investované peníze nebo svojí méně úspěšnou sportovní minulost.

Rozhodující chybou je také příliš velké množství závodů na úkor komplexního rozvoje sportovce. Mládež je přetěžována účastí v soutěžích, na které není dostatečně fyzicky připravena, chybí systematický sportovní trénink mladého závodníka. Tréninkové schéma dospělých a zejména jejich závodní kalendář je často používán bez úprav. Odborně vzdělaní trenéři jsou zainteresováni pouze v přípravě elitních sportovců, v procesu pociťujeme nedostatek integrace sportovní vědy a výzkumu do procesu přípravy (sportovní medicína, specifické technicko - taktické poznatky...)

Kalendářní věk je často určující při návrhu tréninkového zatížení ve věku 11 – 16 let, nerespektujeme biologický věk dospívajícího sportovce. V konečném důsledku nejsou pak zohledněny optimální periody při vytváření tréninkových adaptací organismu.

Veslařská technika

Veslování je silově vytrvalostní sport, který zároveň vyžaduje vysokou úroveň dovedností, zejména stabilizované pojetí veslařské techniky (i v podmínkách nepříznivých klimatických vlivů). Způsob učení se pohybu je na zkušenostech a znalostech trenéra.

Vycházíme ze tří základních charakteristik záběru - z optimálního poměru síly, délky záběru a frekvence.

- **Sila** v protažení – odpovídá silově vytrvalostním schopnostem závodníka, určuje přímo rychlost lodi
- **Délka protažení** – ovlivňuje zejména dráhu lodi během jednoho záběrového cyklu
- **Frekvence záběrů** – určuje, kolik záběrů provedeme v daném časovém intervalu (za jednu minutu).

Pro úspěšné zvládnutí závodu na 2000 m je nutno provést 200 – 250 záběrů.

Síla v protažení

- ⇒ Maximální síly v protažení dosáhneme koordinovaným zapojováním svalových partií, pracujících během pohybu, od nejsilnějších k nejslabším.

Správná technika veslařského pohybu je založena na práci dolních končetin, které vytvářejí většinu z celkové síly v protažení. Bezprostředně po rychlém zaveslování důrazně uplatňujeme svalovou sílu nohou a pohyblivé sedátko (slajd) se okamžitě rozjíždí. V této fázi protažení slouží svalstvo trupu a natažené paže pouze k přenosu svalové síly dolních končetin na lopatku vesla (obr. 1), jinými slovy je rychlost pohybu slajdu a ramen závodníka směrem ke špičce lodi v začátku protažení shodná.



Pozici, kdy záda veslaře jsou přirozeně ohnuta v biomechanicky výhodném oblouku, prakticky v poloze stejné, jako při zaveslování, drží veslař dokud nedojede nejméně za polovinu dráhy kolejniček (obr. 2).



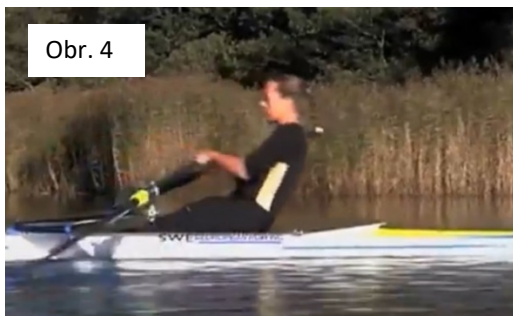
45

Poté nastává aktivní překlápění trupu do zátahu (obr. 3).



Veslo se dostává do polohy kolmé k lodi, nejefektivnějšímu bodu zátahu z hlediska fyzikálního rozkladu sil a jednotlivé svalové partie jsou v optimální poloze z biomechanického hlediska.

Těchto výhod je využijeme a začnou pracovat nejslabší svalové skupiny, zapojené v této činnosti – pletence ramenní a svaly paží. Je nutné využít trupu jako páky v překlápění do přiměřeného záklonu a stupňovanou prací paží přitáhnout rukojeť vesla k tělu (obr. 4).



V tomto momentu je důležité, aby veslař pokračoval v pohybu trupem směrem ke špičce lodi, dokud ruce nedokončí protažení (jestliže načasujeme tento pohyb špatně, porušíme správnou koordinaci pohybu). Slajd je již na konci své dráhy, tlakem chodidel do nohavek

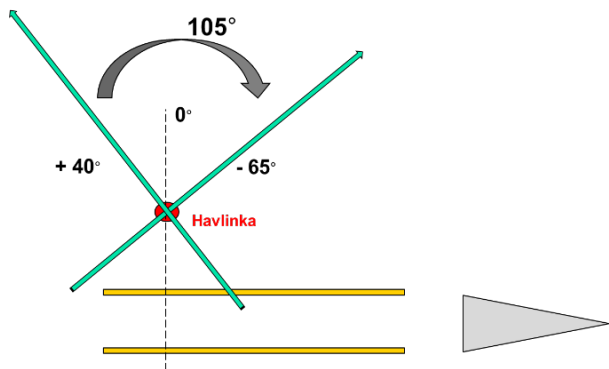
vytváříme stále oporu pro důrazné dotažení, dokud lopatka nevyjde ven z vody.

Délka protažení

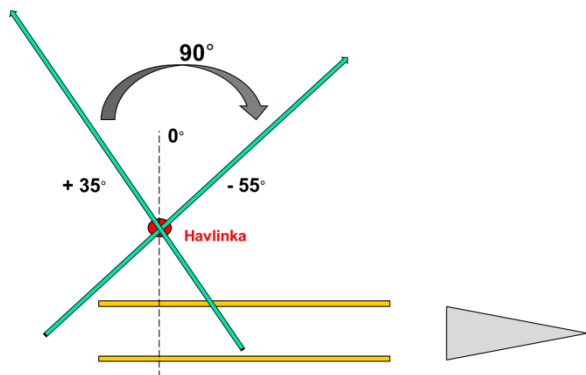
Nejúčinnější část záběru nastává, když lopatka prochází kolmou polohou vzhledem k podélné ose lodi. Pouze v tomto bodě je síla, kterou poháníme loď, využita celá ve správném směru a nedochází zde k rozkladu této síly na pohonnou a nepohonnou složku.

Délka protažení	<i>Klubová výkonnost (mládež)</i>	<i>Vrcholová výkonnost (senioři)</i>
Nepárové disciplíny	80 ° - 85°	85° - 90°
Párové disciplíny	85° - 100°	95° - 110°

Párové disciplíny



Nepárové disciplíny



Frekvence záběrů

Optimální frekvence záběrů v závodě je specifická záležitost každé posádky. V současném, moderním způsobu závodní taktiky pozorujeme výrazný trend ve schopnosti držet vysokou frekvenci (prakticky po celou dvoukilometrovou vzdálenost), zejména v okamžicích, kdy napětí a tlak soupeřů v závodě dosahuje vrcholu

Provedení veslařského záběru

I když je veslařský záběr možno dělit na dvě základní fáze - *protážení a zotavení* - samotné provedení je vnímáno jako nepřetržitý a plynulý pohyb. Veslařský záběr má svůj rytmus a základem dobrého rytmu na lodi je právě kontrast mezi rychlostí provedení jednotlivých fází, které na sebe navazují a pohyb pak působí relativně klidně a jednoduše. Veslař, schopný maximálního nasazení v protážení, schopný realizovat přechodovou fázi přirozeně a uvolněně pak využívá efektivně potenciál svých fyzických možností.

Rychlý pohyb nastává v momentě, když se lopatka dostává do vody, pokračuje během zátahu a je zakončen

rychlým vyklepnutím vesla přes natažená kolena - *odhozem*, který provádíme víceméně setrvačností, bez vynaložení zvláštního svalového úsilí. Poté se pohyb zklidňuje, tělo se uvolní jakmile lopatka opouští vodu, takže nedochází k žádnému narušení plynulosti pohybu. Slajd se relativně pomalu pohybuje kupředu, mnohem pomaleji, než je jeho rychlost během protažení, veslař se koncentruje k mohutnému odrazu od nohavek a *zaveslováním* pak začíná další záběrový cyklus.

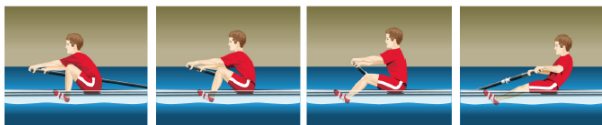
Právě přechodové prvky záběrového cyklu – *zaveslování a odhoz* – spojují efektivně jednotlivé fáze pohybu a jsou předpokladem dobré veslařské techniky. Podléhají vědomé kontrole pohybu a je zde možno minimalizovat případné ztráty rychlosti lodi.

Pohonná fáze - protažení

Zaveslování: úkolem zaveslování je „najít přesnou polohu lopatky ve vodě“. V praxi to znamená, že čím rychleji je lopatka zatopena, tím delší a účinnější bude protažení. Důležitým hlediskem je, že ruce vedou lopatku do zaveslování. Okamžitě uplatňujeme svalovou sílu dolních končetin, trup a paže přenášejí tuto sílu na lopatku vesla.

Prostředek protažení: pro rychlost lodi je zde nejefektivnější úsek protažení, pohonná síla působí ve směru pohybu lodi. Všechny svalové skupiny, zapojené ve veslařském pohybu pracují a stupňovaným úsilím urychlují lopatku ke konci pohonné fáze.

Dotážení: úkolem tohoto momentu protažení je čistě a beze ztrát „poslat loď do běhu“. I když je slajd na konci kolejniček a dolní končetiny jsou natažené, je třeba udržet tlak na nohavky a vytvořit tak oporu pro dokončení pohybu tělem a pažemi.

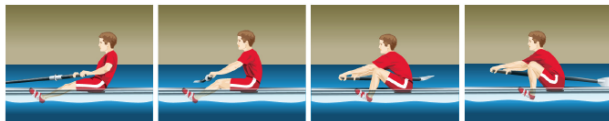


Nepohonná fáze - zotavení

Odhozem začíná nepohonná fáze záběrového cyklu, přenesení vesel přes vodu a příprava na další zátah. “Nechat loď běžet” a uvolnit se je hlavní zásadou pro provedení pohybu v této fázi. V odhozu ruce lehce stlačí rukojeť vesla dolů a paže se natahují přes kolena,

následuje překlápění těla vpřed nad nohavky a rozjíždí se slajd - při koordinaci pohybu tedy dodržujeme pořadí paže, tělo, slajd

Abychom dosáhli dostatečné délky záběru v zaveslování při optimální poloze těla veslaře, všimněte si zejména pozice hlavy a trupu. Zrakové orgány drží v podstatě horizontální rovinu pohledu a určují uvolnění v oblasti šíje, přirozené držení hlavy. Rotace při překlápění těla probíhá v kyčelním kloubu (hrud' proti stehnům), v okamžiku zaveslování nepřesahují holeně svislou polohu a zajistíme tak antropometricky výhodnou výchozí pozici pro zapojení čtyřhlavého svalu stehenního.



Aktivujeme pouze ty svaly, které mají svou specifickou funkci během pohybu. Toho dosáhneme hlavně uvolněním rukou, paží a ramen, tedy částí těla, kde je napětí převládající. Svalstvo trupu bude pracovat mnohem efektivněji, když začne se zátahem v přirozeně

uvolněné pozici a svaly budou kontrahovat až v momentě, kdy je zatížíme.

Uvolnění se během pohybu ovlivňuje také správné držení rukojetí vesla. U párových disciplín držíme vesla prsty pevně tak, aby rukojeť nevypadla, ale ne křečovitě. Zásadně na konci vesla, neboť je potřebné využít plně vnitřní páky a palce jsou zevnitř na zakončení rukojeti, tak aby vytvářely dostatečný tlak proti sloupku havlinky. Stisk prstů na rukojeti automaticky zesílí při kontaktu lopatky s vodou. U nepárových disciplín je úchop vesel přibližně v šíři ramen, či nepatrně užší a vnitřní ruka provádí naplošení vesla v odhozu.

Neméně důležitou dovedností veslaře je přesné a čistá vedení lopatky během záběru. Zátah musí být dostatečně dlouhý, s minimální časovou ztrátou ve výhmatu s rychlým zaveslováním, tak abychom zamezili ztrátám sil při dynamickém odrazu dolních končetin. Lopatka je během protažení zatopená a je vedena v horizontální rovině do konce zátahu. Přenášení lopatky přes vodu provádíme čistě, bez zbytečných kontaktů s vodou a při dobře vyvážené lodi. Je také třeba uvážit, kde je nejvýhodnější místo pro získání

narušené rovnováhy lodi. Ve veslařských teoriích jsou zde různé názory, za nejpříhodnější místo je považován moment v dokončování odhozu. Slajd tak vyjíždí kupředu při vyvážené lodi, což je nejlepší cesta k dosažení rychlého zaveslování.

Koordináční cvičení

I pro nepohonnou fázi záběru platí zásady, které vyplývají z potřeby plynulého běhu lodi. Je to v první řadě opět taková posloupnost pohybu, která snižuje negativní účinek setrvačných sil na dopředný pohyb lodi. Přesné a koordinované zvládnutí pohybu je potřebné přiblížit sportovci následnou řadou cvičení. Princip je velmi jednoduchý, spočívá v zastavování pohybu v předepsaných momentech přenášení vesla přes vodu do zaveslování.

- *Zastavení u těla* - ruce „vyklepnou“ lopatku z vody a pohyb na krátký okamžik přerušeno. Trup drží prakticky plný záklon a rukojeť vesla je v klíně, důležitá je i pozice dolních končetin – musí být propnuté v kolenním kloubu.

- *Zastavení po odhozu* - provedeme v momentě, kdy se napnou paže. Trupem však stále držíme plný záklon, kolena jsou i nadále propnuta.
- *Zastavení po překlopení těla* - pokračujeme dále v pohybu překlápěním ze záklonu až do momentu, kdy trup dosáhne prakticky plné výhmatové polohy. Dolní končetiny jsou stále propnuté v kolenním kloubu. Po třetím zastavení pohybu následuje klidná jízda na slajdu a úhel předklonu se již nemění, stejně jako natažení paží.



Pokud veslař zvládne dobře popsané cvičení, s přesným dodržáním požadovaných poloh při rozfázování pohybu, zařadíme do programu i další modifikace tohoto cvičení. Využíváme stejného principu, během přenášení vesla nejprve zastavíme dvakrát, poslední variantou je pouze jedno přerušení. Vždy pečlivě kontrolujeme správnou posloupnost rozfázovaného pohybu, a to i v momentech, kdy již nedochází k přerušení.

I na vrcholných světových soutěžích vidíte posádky při tréninku a rozveslování provádět tato cvičení poměrně často. Důvodem je připomenutí si přesné nervosvalové

koordinace během veslařského záběru, a tedy upevnění dynamického stereotypu, metodická řada se tedy nepoužívá jenom při učení, ale i ve fázi vrcholové přípravy.

Stavba sportovního tréninku

Jednotlivé etapy sportovního tréninku, popsané v předešlé kapitole se dále dělí do kratších časových úseků, které se lépe plánují, organizují a realizují. Pro plánování sportovní přípravy žactva jsou nejdůležitější:

- *roční tréninkový cyklus*
- *tréninková jednotka*

Rozeznáváme i další časové úseky jako *mikrocycklus* (zpravidla 1 týden) a *mezocycklus* (zpravidla několikátýdenní období). Pečlivé plánování mezocyklů a mikrocyklů nabírá na významu v přípravě dorostu, u juniorských a seniorských kategorií je pak nepostradatelnou součástí tréninkového procesu.

Stanovení cílů sportovní přípravy

Stanovení cílů je základním kamenem každého tréninkového programu. U menších dětí (žactva) při stanovení cílů vycházíme z toho, co potřebují a co je

baví. Upřednostňujeme u nich cíle orientované na proces (zlepšení techniky, zvládnutí cviku apod.) a to v krátkodobém horizontu. Postupně s věkem pak nabývají na důležitosti výsledkově orientované cíle, které stanovujeme i v dlouhodobém horizontu (na roční tréninkový cyklus, u seniorů i na olympijský cyklus).

Výkonnostní cíl je potřebné stanovit reálně tak, aby jej bylo možné splnit, zároveň by měl být pro sportovce „výzvou“ a motivací. Zvažujeme dva druhy cílů – krátkodobé a dlouhodobé.

Dlouhodobý úkol charakterizuje konečný cíl sportovce, např. vítězství na MČR nebo účast na Mistrovství světa. *Krátkodobé úkoly* jsou pak chápány jako stupně, které podporují dosažení dlouhodobých výkonnostních cílů. Musí být také reálně dosažitelné v rozumné časové periodě (několik týdnů).

V průběhu tréninkového roku je nutné respektovat, že tréninkový plán není zákon. Přesnou individuální odezvu na tréninkové zatížení není možné předpovídat měsíce dopředu. Jestliže je plán vytvořen pro celý tým, musí být natolik flexibilní, že postihne všechny potřeby a zvláštnosti zařazených sportovců. Je nutné také upravovat tréninkový program při výskytu

nepředvídaných okolností. Podrobný a propracovaný plán je však zásadní pro úspěšný trénink.

Plán ročního tréninkového cyklu

Má významnou roli pro systematický trénink. Trenér by vždy před začátkem ročního tréninkového cyklu měl vypracovat rámcové úkoly a postupy:

- podrobný obsah tréninku s popisem dovedností a schopností, které by děti měly během roku zvládnout,
- kalendář soutěží, ze kterého vychází struktura ročního tréninkového cyklu a délka jednotlivých období,
- konkrétní časový harmonogram jednotlivých období s požadovanou frekvencí tréninkových jednotek,
- zařazení tréninkového tábora (či několika táborů) v ročním cyklu,
- personální zabezpečení tréninku (asistenti, zajištění přepravy lodí na soustředění apod.),
- materiální požadavky na trénink (např. míče, nářadí, lodní materiál apod.),
- schůzky s rodiči,
- finanční nároky na roční cyklus a jejich struktura,
- možnost pro další odborné vzdělávání trenérů.

Roční tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus je nejdelším úsekem v přípravě dětí, který plánujeme. Není vázán na kalendářní rok, ani na jednotlivá roční období. U veslování roční tréninkový cyklus (výcvikový rok) začíná většinou na podzim. Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř úseků, přičemž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku.

Rozdělení ročního tréninkového cyklu:

- *přípravné období*
- *předzávodní období*
- *závodní (hlavní) období*
- *přechodné období*

Přípravné období

Přípravné období startuje se začátkem výcvikového roku. Hlavním cílem je vytvoření základny pro specifickou tréninkovou práci, odstranění různých nedostatků, včetně *rehabilitace zranění* či *odstraňování svalových disbalancí*. Zdůrazňujeme rozvoj obratnosti, obecnou silovou přípravu, aerobní kondici ale také flexibilitu (ohebnost) svalstva. U dětí je podstatná

různorodost přípravy, na kterou se u nich soustředíme i v dalších obdobích.

Předzávodní období

Trénink veslování navazuje na všeobecně rozvíjející aktivity, které však nadále zařazujeme do tréninku dětí. Trénink je stále pestrý a spojuje nácvik techniky, taktiky a kondičního zatížení. Na konec předzávodního období zařazujeme první závody, které slouží ke kontrole trénovanosti dětí. Do předzávodního období je vhodné zařadit i tréninkový tábor.

Závodní období

61

Je to období, ve kterém probíhají hlavní soutěže ročního cyklu. Trénink dětí v tomto období by měl být pravidelný a neměli bychom ho zaměřovat jen na jednotlivé závody. Obsahem je trénink veslování, který i v tomto období prokládáme tréninkem všeobecně rozvíjícím.

Přechodné období

Následuje po závodním období. Je částí roku, kdy jsou děti mimo organizovaný trénink, což jim dává prostor k fyzickému i psychickému odpočinku. Děti se mohou

věnovat sportování, které však nesouvisí se závodní činností veslaře. Důležitá je zábavná forma a prožitek.

Tréninková jednotka

Základním cyklem sportovní přípravy u dětí je *tréninková jednotka*, kterou lze ve zjednodušeném modelu posloupnosti rozdělit na 3 základní části:

- *úvodní část*
- *hlavní část*
- *závěrečná část*

Úvodní část

Slouží k přípravě organismu na část hlavní, pro vlastní tréninkovou náplň. Obvykle plní tyto úkoly:

- *psychická příprava*, spočívá ve formálním zahájení tréninku, seznámení se s obsahem tréninku a navození pracovní aktivity.

- *rozcvičení*, které se skládá většinou ze dvou částí
 - I. zahřátí a prokrvení organismu. Většinou používáme jednoduché prostředky jako rozklusání apod., u menších dětí je vhodné volit hru (na babu, různé honičky...).
 - II. dynamický strečink, protahujeme zásadně jen „zahřáté“ svaly

Úkolem rozcvičení je připravit organismus jako celek na hlavní část jednotky (používáme i termín zapracování), tedy zabezpečit zapojení zdrojů energie pro pohyb a optimalizovat a synchronizovat činnost jednotlivých funkčních systémů (dýchací, srdečně cévní atd.). Většinou do této části zařazujeme cvičení, která slouží jako průprava na cvičení, zařazená v hlavní části.

Hlavní část

Obsahuje hlavní tréninkovou zátěž (vlastní tréninkovou náplň). Cílem zatížení může být rozvoj jedné i několika pohybových schopností a dovedností. Je důležité, aby

cvičení měla určitou posloupnost, která vychází z fyziologických zákonitostí (množství energetických zdrojů, aktivita a únava nervové soustavy). Posloupnost (T. Perič, J. Dovalil, 2010) zařazených cvičení:

- a) koordinační a obratnostní cvičení
- b) prvky rozvoje rychlostních schopností
- c) silová příprava
- d) vytrvalostní zátěž

V tréninku malých dětí (6 - 8 let) je vhodné do hlavní části zařazovat cvičení na rozvoj všech schopností. S přibývajícím věkem dětí pak klesá počet schopností, které v hlavní části jedné tréninkové jednotky rozvíjíme.

Závěrečná část

Cílen je zklidnění organismu a zahájení fáze aktivní regenerace, zotavení po zátěži. Do této části zařazujeme *cvičení s nízkou intenzitou* (drobné hry, vyklusání apod.), které urychluje nástup regeneračních procesů. Dále do této části zařazujeme *kompenzační a protahovací cvičení*.

Na závěr by měl trenér stručně vyhodnotit tréninkovou jednotku, děti pochválit a motivovat je do další přípravy.