

Tréninkové metody párové
skupiny mužů podle Veikka
Sinisalo

VEIKKO SINISALO



- Narodil se 11.10.1964
- 1985-1993 studium na „University Of Helsinki“, Master of Education (Mgr.)
- 1990-1991 a 1997-1998 Generální sekretář a šéftrenér ve finském veslařském svazu
- 1996 - 2008 Předseda veslařského klubu Vuoksi Imatra
- 2003 – 2008 Trenér finského programu pro skupinu žen LV
- 2009-2010 Vedoucí trenér mužské párové skupiny v České republice

Výsledky

- MS 2004 3. místo LW2x
- MS 2005 3. místo LW2x
- ME 2007 2. místo W2x
- MS 2007 2. místo LW2x
- OH 2008 2. místo LW2x
- MS 2009 11. místo M4x-
- MS U23 2010 4. místo M4x

Filozofie tréninku

Co je potřeba k dobrému výkonu?

- Talent
- Motivace
- Tréninkový plán
- Technika

Dobrá motivace = základ dobrého tréninku

Dobrá motivace je nutná pro to, aby závodník absolvoval náročný tréninkový plán.

Sport a studium?

sport

versus

studium

sport

versus

život po sportovní kariéře

Dobrá motivace = základ dobrého tréninku

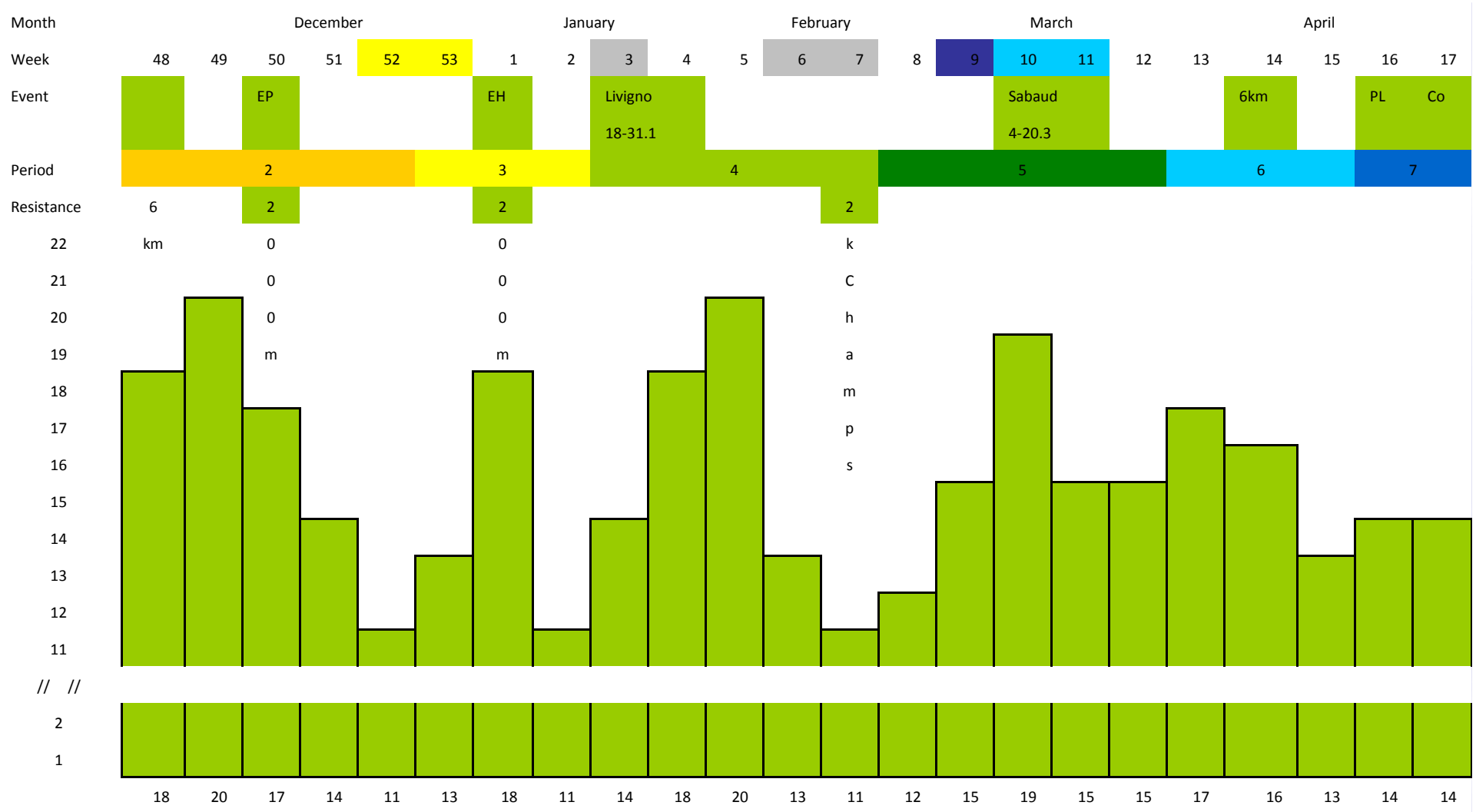
- K tomu, abychom měli úspěšné veslaře, potřebujeme sportovce, kteří mají výjimečnou motivaci k učení se nových věcí a ke zlepšení fyzické kondice.
- Potřebujeme nastavit režim sportovců tak, aby se mohli připravit na kvalitní profesní život po ukončení sportovní kariéry. Je velmi důležité, aby sportovci chtěli být co nejlepší ve sportu, ale zároveň také v dalších oblastech života. Studium a veslování je možné sloučit.

Roční tréninkový plán

- 12-14 mezocyklů za rok
- 48 týdnů tréninku ročně
- 650 - 750 hodin tréninku během těchto týdnů

Tréninkový mezocyklus

- jeden mezocyklus trvá 3 - 6 týdnů
- vlnový princip
- pro dobře trénované sportovce se obvykle používá „rytmus týdnů“ 3-2-1, 3-1-1 nebo 3-1
 - první týdny v cyklu – „agresivní“ rozvoj
 - následující týdny jsou trochu „lehčí“
 - poslední týden v cyklu je regenerační



Training Units, note that power and ANC exercises are inside other trainings.

AEC	10	9	8	6	6	5	8	5	7	8	9	7	3	4	3	5	3	6	4	5	3	4	2
ANC	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
AEP	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0
Race	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	3
Reg	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	5	2	5	4	5	3	4	4	3	3	4
Power	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
Tot Units	15	14	13	13	10	10	13	11	12	14	14	12	11	8	11	12	11	11	11	12	9	8	11

Rozdělení tréninkových intenzit

- anaerobní kapacita (ANC)
- aerobní síla
- vytrvalost 1
- vytrvalost 2 – faster
- vytrvalost 2 – slower
- regenerace

Ergometer Speeds



Max 2km

	120%	115%	110%	102%	100%	100%	96%	95%	94%	93%	92%	91%	90%	89%	88%	87%	86%	84%	83%	82%	79%	76%	75%	74%
PV	1:16,9	1:20,2	1:23,9	1:30,5	1:32,3	6:09,1	1:36,0	1:36,9	1:37,8	1:38,7	1:40,7	1:40,6	1:41,5	1:42,4	1:43,3	1:44,3	1:45,2	1:47,0	1:48,0	1:48,9	1:51,7	1:54,4	1:55,3	1:56,3
DJ	1:15,6	1:18,9	1:22,5	1:29,0	1:30,8	6:03,1	1:34,4	1:35,3	1:36,2	1:37,1	1:38,0	1:38,9	1:39,9	1:40,8	1:41,7	1:42,6	1:43,5	1:45,3	1:46,2	1:47,1	1:49,8	1:52,6	1:53,5	1:54,4
PB	1:14,8	1:18,0	1:21,6	1:28,0	1:29,8	5:59,0	1:33,3	1:34,2	1:35,1	1:36,0	1:36,9	1:37,8	1:38,7	1:39,6	1:40,5	1:41,4	1:42,3	1:44,1	1:45,0	1:45,9	1:48,6	1:51,3	1:52,2	1:53,1
JH	1:14,5	1:17,8	1:21,3	1:27,7	1:29,5	5:57,8	1:33,0	1:33,9	1:34,8	1:35,7	1:36,6	1:37,5	1:38,4	1:39,3	1:40,2	1:41,1	1:42,0	1:43,8	1:44,7	1:45,6	1:48,2	1:50,9	1:51,8	1:52,7
PO	1:15,6	1:18,9	1:22,5	1:28,9	1:30,7	6:02,9	1:34,4	1:35,3	1:36,2	1:37,1	1:38,0	1:38,9	1:39,8	1:40,7	1:41,6	1:42,5	1:43,4	1:45,2	1:46,1	1:47,1	1:49,8	1:52,5	1:53,4	1:54,3
TK	1:15,7	1:19,0	1:22,6	1:29,0	1:30,8	6:03,3	1:34,5	1:35,4	1:36,3	1:37,2	1:38,1	1:39,0	1:39,9	1:40,8	1:41,7	1:42,6	1:43,5	1:45,4	1:46,3	1:47,2	1:49,9	1:52,6	1:53,5	1:54,4
JZ	1:17,4	1:20,7	1:24,4	1:31,0	1:32,9	6:11,4	1:36,6	1:37,5	1:38,4	1:39,3	1:40,3	1:41,2	1:42,1	1:43,1	1:44,0	1:44,9	1:45,8	1:47,7	1:48,6	1:49,6	1:52,3	1:55,1	1:56,1	1:57,0
MB	1:16,6	1:19,9	1:23,5	1:30,1	1:31,9	6:07,5	1:35,5	1:36,5	1:37,4	1:38,3	1:39,2	1:40,1	1:41,1	1:42,0	1:42,9	1:43,8	1:44,7	1:46,6	1:47,5	1:48,4	1:51,2	1:53,9	1:54,8	1:55,8
JP	1:16,7	1:20,0	1:23,6	1:30,2	1:32,0	6:08,0	1:35,7	1:36,6	1:37,5	1:38,4	1:39,4	1:40,3	1:41,2	1:42,1	1:43,0	1:44,0	1:44,9	1:46,7	1:47,6	1:48,6	1:51,3	1:54,1	1:55,0	1:55,9
VB	1:21,8	1:25,4	1:29,2	1:36,3	1:38,2	6:32,7	1:43,1	1:43,1	1:44,1	1:45,0	1:46,0	1:47,0	1:48,0	1:49,0	1:50,0	1:50,9	1:51,9	1:53,9	1:54,9	1:55,8	1:58,8	2:01,7	2:02,7	2:03,7
VC	1:20,3	1:23,8	1:27,6	1:34,5	1:36,4	6:25,5	1:40,2	1:41,2	1:42,2	1:43,1	1:44,1	1:45,0	1:46,0	1:47,0	1:47,9	1:48,9	1:49,9	1:51,8	1:52,8	1:53,7	1:56,6	1:59,5	2:00,5	2:01,4
JK	1:19,1	1:22,6	1:26,3	1:33,1	1:35,0	6:19,9	1:38,8	1:39,7	1:40,7	1:41,6	1:42,6	1:43,5	1:44,5	1:45,4	1:46,4	1:47,3	1:48,3	1:50,2	1:51,1	1:52,1	1:54,9	1:57,8	1:58,7	1:59,7
OL	1:19,1	1:22,6	1:26,3	1:33,1	1:35,0	6:19,9	1:38,8	1:39,7	1:40,7	1:41,6	1:42,6	1:43,5	1:44,5	1:45,4	1:46,4	1:47,3	1:48,3	1:50,2	1:51,1	1:52,1	1:54,9	1:57,8	1:58,7	1:59,7
MV	1:19,8	1:23,3	1:27,0	1:33,9	1:35,8	6:23,0	1:39,6	1:40,5	1:41,5	1:42,5	1:43,4	1:44,4	1:45,3	1:46,3	1:47,2	1:48,2	1:49,2	1:51,1	1:52,0	1:53,0	1:55,9	1:58,7	1:59,7	2:00,6
OV	1:18,2	1:21,6	1:25,3	1:32,0	1:33,9	6:15,4	1:37,6	1:38,5	1:39,5	1:40,4	1:41,4	1:42,3	1:43,2	1:44,2	1:45,1	1:46,1	1:47,0	1:48,9	1:49,8	1:50,7	1:53,6	1:56,4	1:57,3	1:58,3
JV	1:18,1	1:21,5	1:25,2	1:31,9	1:33,8	6:15,0	1:37,5	1:38,4	1:39,4	1:40,3	1:41,3	1:42,2	1:43,1	1:44,1	1:45,0	1:45,9	1:46,9	1:48,7	1:49,7	1:50,6	1:53,4	1:56,3	1:57,2	1:58,1

Plánování týdenního cyklu

- 9-11 tréninků / týden
- plánování týdenního cyklu vychází z časů zotavení (popř. z načasování superkompenzace)
 - Regenerace (zotavení) z anaerobního tréninku může zabrat 40 až 60 hodin.
 - Zotavení z dlouhého vytrvalostního tréninku zabere „jen“ 8-12 hodin.
 - Zotavení ze závodu (nebo z intenzivního tréninku) trvá 48-72 hodin.
 - Během závodního víkendu se „únava“ nahromadí v důsledku několika startů. Zotavení trvá mnohem déle než 60 hodin, možná až týden.

5.-11.4.		week 14			
	Morning	Time	Inside	Afternoon	Time
Po	Warmup	40	6x40"/1'	Warmup	20
	Power	60	3x30	Endurance faster 5x6' /1 E>100	35
	Cooldown	20	run	Cooldown	20
Ut	Warmup	25	incl Cont. 40"/1+1/1:20+1		
	Endurance slower	40	3x12' /2 E>100	Regeneration/ technique	70
	Cooldown	20		E>50	
Str	Warmup	20			
	ANC	1	3x20"/45"	Regeneration, Bike	90
	1x19min (E>110)	19	20-22-24-28-24-22-20	E>30	
			4-3-2-1-2-3-4		
Ctv	Warmup	40		Warmup	20
	Power	60	3x10	Endurance slower 3x12' /1 E>100	40
	Cooldown	20	run	Cooldown	20
				Yoga	60
Pa	Warmup	25	incl Cont. 40"/1+1/1:20+1		
	Endurance faster	20	3x6' /1 E>80	Rest	
	Cooldown	20			
Sob	Warmup	20		Regeneration	60
	Race Hofin 6km	20		E>30	
	Cooldown	20			
Ned					
	Regeneration	60		Rest	
	E>30				
	TOTALS	min	% of all endurance		
	ANC	1	0,10%		
	RACE	0	0,00%		
	VO2 short	0	0,00%		
	VO2 Long	0	0,00%		
	Endurance 1	20	2,03%		
	Endurance 2 faster	30	3,05%		
	Endurance 2 slower/	250	25,38%		
	Regeneration	280	28,43%		
	Game	60	6,09%		
	Strength	180	18,27%		
		550	16,42		435
		985			

Posilování

- posilování není zaměřeno na budování svalové hmoty, ale na efektivní práci svalstva
- co brát v úvahu při sestavování posilovacího tréninku:
 - Síla
 - Svalová hmota
 - Rychlost
 - Veslování
 - Zabránění zranění
 - Svalové skupiny
 - Nervy
- C2 Dyno
- jóga

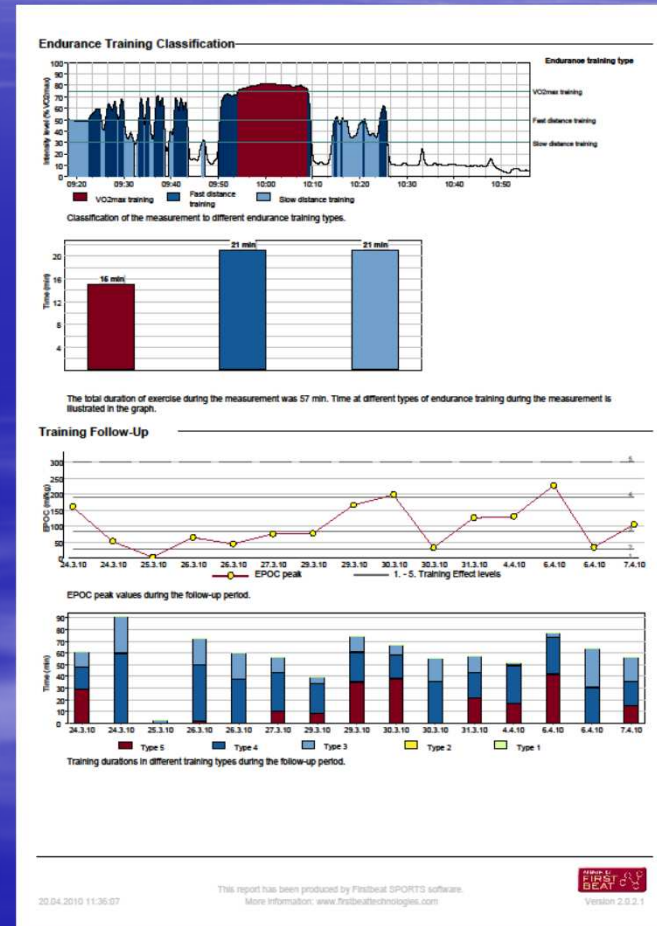
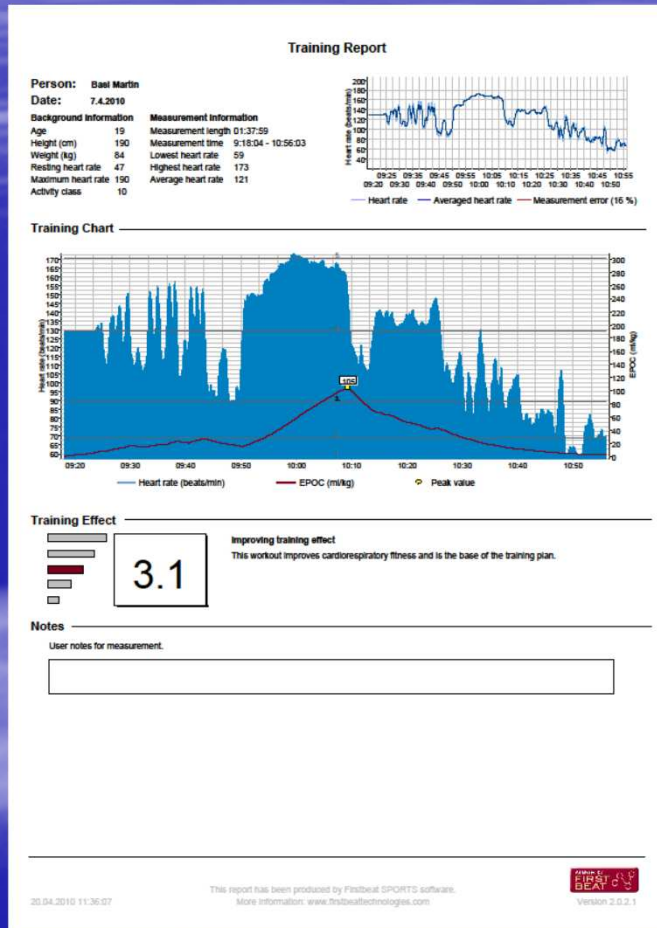
Výživa a hmotnost sportovce

- velký důraz na zdravou výživu a hmotnost veslaře
- zdravá a na antioxidanty bohatá strava
 - podporuje regeneraci
 - podporuje imunitu proti infekcím a onemocněním
 - je dobrou obranou proti únavovým zraněním
- zdravá strava přirozenou cestou upraví tělesnou váhu na optimální hodnotu
- u skifu znamená 1kg váhy navíc o 0,6 vteřiny horší čas (při zachování stejného výkonu veslaře)

Technická podpora

- Concept C2 + podložky
- Dyno
- Speed coach XL
 - Trénink podle rychlosti
- Sporttester Suunto
 - EPOC

Suunto – EPOC



Děkuji za pozornost

Vít Kučera