

Výběr talentovaných závodníků kategorie lehkých vah

Rudolf Kopřiva
Michal Vabroušek
Praha 2011

Proč lehké váhy ve veslování?

- snaha FISA o rozšíření členských zemí, účastnících se MS a OH
- nabídka „sportu pro všechny“

Disciplíny lehkých vah vypsané na MS (OH)

muži	1x	2x	4x-	2-	4-	8+
ženy	1x	2x	4x-	2-		

Maximální povolené hmotnosti pro jednotlivé disciplíny

Muži

skif 72,5kg

posádka průměr 70kg, maximálně 72,5kg

Ženy

skif 59kg

posádka průměr 57kg, maximálně 59kg

Stručná historie LV

- Poprvé byly zařazeny disciplíny LV mužů na prvním MS ve veslování v Lucernu 1974, ženy se své premiéry dočkaly v Hazewinkelu 1985

Výběr výsledků českých a československých posádek lehkých vah na MS

Hazewinkel 1985	1xMLV	10.	první zástupce ČSSR
Kodaň 1987	4-MLV	9.	první posádka
Bled 1989	2xMLV	3.	první medaile
Tampere 1995	1xMLV	2.	
Glasgow 1996	1xMLV	2.	
Auquebelette 1997	1xMLV	3.	
Kolín n. Rýnem 1998	1xMLV	2.	
St. Catharines 1999	1xMLV	2.	
Záhřeb 2000	1xMLV	1.	
Lucern 2001	1xMLV	3.	

Veslaři LV a Olympijské hry

Disciplíny LV byly poprvé zařazeny do programu veslařských soutěží na OH Atlantě 1996

- dvojskif mužů LV
- čtyřka bez kormidelníka mužů LV
- dvojskif žen LV

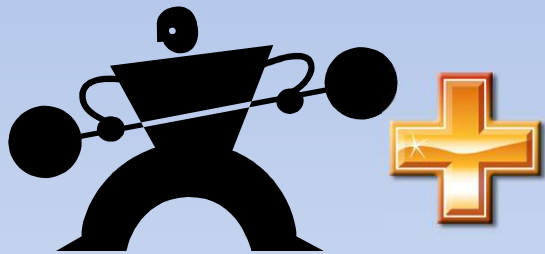
Češi v „akci“

MS - kvalifikace na OH		
<i>rok</i>	<i>2xMLV</i>	<i>4-MLV</i>
1995	11	21
1999	nemoc	ne
2003	nemoc	ne
2007	15	15
2011	?	?

Posádky kategorií LV na OH		
<i>rok</i>	<i>disciplína</i>	<i>pořadí</i>
1996	2xMLV	13.
2000	ne	
2004	2xMLV	9.
2008	ne	
2012	?	?

Ideální „lehkáč“?

silný + vysoký + vytrvalý a zároveň přirozeně lehký 70kg sportovec



Parametry závodníků LV u nás a ve světě

Doporučení Olympijského výboru GBR pro výběr adeptů pro veslování LV:

výška 180cm (od 190cm pro veslaře TV)

hmotnost 75kg (od 90kg pro veslaře TV)

**Poznámka: aktuální průměrná výška 18ti letých chlapců v ČR je 180cm!!!*

jméno	výška	hmotnost	zimní hm.	2k	6k
Petr Kováč	180cm	75kg	74kg	06:17,0	19:51,0
Tomáš Kacovský	186cm	83kg	80kg	06:24,0	19:50,0
Václav Maleček	185cm	73kg	73kg	06:27,7	20:16,4
Michal Vabroušek	180cm	78kg	81kg	06:13,1	19:43,9
Jan Vetešník	183cm	77kg	77kg	06:10,1	19:40,5
Ondřej Vetešník	181cm	77kg	75kg	06:09,8	19:36,8
Jiří Kopáč	175cm	70kg	74kg	06:16,5	20:28,1
Miroslav Vraštil	184cm	70kg	74kg	06:17,2	20:08,6

Průměrné antropometrické hodnoty závodníků LV

<i>země</i>	<i>výška</i>	<i>hmotnost</i>	<i>nejmenší</i>	<i>nejvyšší</i>
Itálie	180,8	70,9	176	187
Francie	182,9	70,3	178	190
Německo	185,5	70,2	182	189
Velká Británie	183,5	70,5	178	188
USA	185	70,3	179	192
Austrálie	183	72	176	189
Nový Zéland	184,6	71	178	191
Kanada	182,4	70,5	178	186
<i>průměr</i>	<i>183,4</i>	<i>70,7</i>	<i>178,1</i>	<i>189</i>
<u>Česko</u>	<u>179,7</u>	<u>71,7</u>	<u>175</u>	<u>184</u>

Výživa závodníků lehkých vah

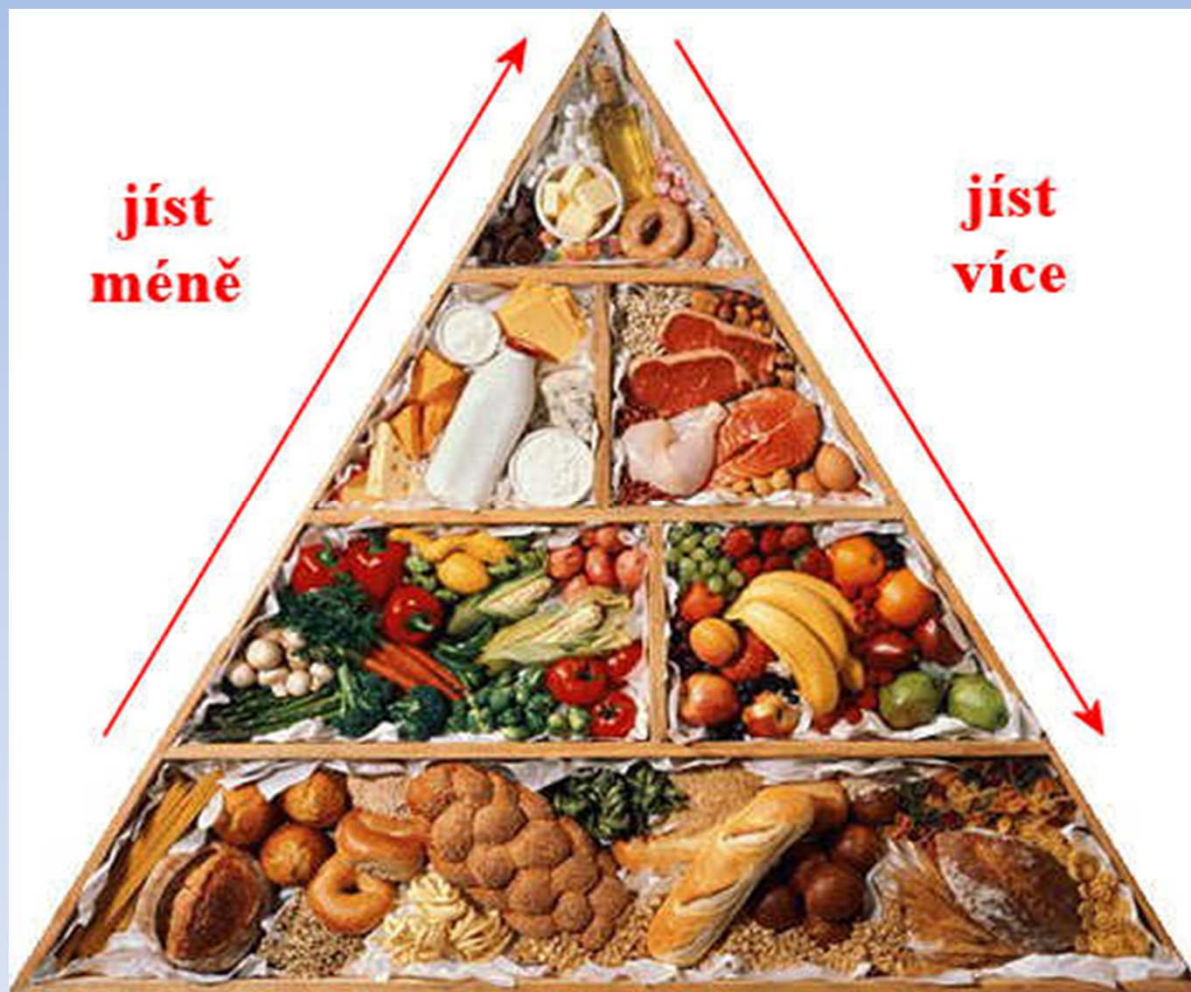
Optimální výkon vyžaduje pečlivou nutriční vyváženost základních živin.

Trojpoměr základních substrátů ve výživě člověka by měl být:

- * sacharidy 55 - 60 %
 - * bílkoviny 15 - 20 %
 - * tuky 25 - 30 %

z celkového energetického příjmu

Výživová pyramida



Úprava tělesné hmotnosti

Úprava tělesné hmotnosti v průběhu roku

Celkové snížení hmotnosti by nemělo přesáhnout 5–7 % hmotnosti (4–6 kg), při zachování nutného množství tuku v těle. Ideální metodou pro získání předepsané hmotnosti je systematické dlouhodobé udržení optimálního poměru mezi příjmem a výdejem energie při plné hydrataci a kvalitní výživě

Úprava hmotnosti před soutěží

Pro redukci poslední části „nadváhy“ je přijatelnou možností krátkodobě snížit hmotnost v rozmezí 1-3% tělesných tekutin rychlou dehydratací těsně před procesem vážení s použitím tělesných cvičení se zvýšeným podílem pocení (veslování, jízda na ergometru nebo běh v neprodyšném oděvu) a okamžitě po oficiálním vážení se pokusit část tekutin doplnit.

Rizika při redukci hmotnosti

Jestliže je hmotnost redukována na úkor tělesných tekutin o více než 3% tělesné hmotnosti tak se nejen značně snižuje $VO_2\text{max}$, svalová síla a vytrvalostní schopnosti, ale hrozí nebezpečí přehřátí organismu spojené s celkovým kolapsem. Při dlouhodobější rychlé redukci tělesné hmotnosti je nebezpečí psychických poruch a nemocí s tím souvisejících.

„Jak dál s LV v Česku?“

- požadavek na výběr závodníků do 71kg KZ Račice
- univerzálnost veslařů v klubech v přípravě (4 závodníci na nepárové disciplíně proti 2 v párové)
- trpělivost se závodníky v mládeži