

Aktuálně k testování kandidátů reprezentačních týmů

Únor 2018

Po mistrovství republiky ve veslování na ergometru, které bylo doposud posledním testem požadovaným pro potenciální členy reprezentačních týmů, zůstala v současné době skupina 43 veslařů, kteří stále bojují o nominaci do reprezentace.

Bylo skvělé vidět tolik osobních rekordů ve všech typech testů na ergometru, zejména ve skupině U23 a u mladších závodníků a já gratuluji jejich osobním trenérům k těmto výsledkům. Chápu zklamání závodníků, kterým se nepodařilo dosáhnout požadovaný limit na ergometru a je důležité se společně s trenérem zamyslet nad tím, co lze udělat pro zlepšení a pro získání silnější pozice v budoucnu.

Jak jsem již řekl, limity na ergometru jsou zde jako základní test fyzické připravenosti a výsledek tohoto testu automaticky nezajišťuje místo v reprezentačním týmu. Měl by být považován za minimální limit, a ne za vrchol tréninkového úsilí.

Po MR ergo dostala většina sportovců, kteří se připravují v resortních centrech (Dukla a VSC), možnost odcestovat přímo na VT zaměřený na veslování na vodě do nové lokace pro české reprezentanty – na jezero Lago Azul v Portugalsku.



Zatím zde panují skvělé podmínky s chladnými rány, ale stále prosluněnými dny s možností vybudovat kvalitní objem zatížení při veslování na malých lodích.



Po krátkodobém zaměření na 2k na ergometru jsou veslaři zpět v objemové přípravě vytrvalostního charakteru a pracují na zlepšení efektivity veslařského záběru. Obzvláště se soustředí na kvalitní dynamickou práci nohou pro urychlení běhu lodě a na uvolněnou nepohonnou fázi nad vodou.



Závodníci a jejich trenéři pracují tvrdě a po návratu je čeká další testování v Račicích a Štětí (details budou uveřejněny na webu ČVS), kde bude příležitost zkontrolovat jejich progres před dalším VT.



Přeji Vám hodně dobrého tréninku v nadcházejícím období a jsem připraven diskutovat nápady a náměty, které mohou pomoci závodníkům nespokojeným se svými výkony na ergometru.

Simon Cox

Performance Director

Český veslařský svaz

Czech Rowing Association

simon.cox@veslo.cz

+420 727977039