



# ČESKÝ VESLAŘSKÝ ZPRAVODAJ

## „VESLAŘ ROKU 2001“

Uvnitř tohoto vydání:

- Vyhlášení ankety „Veslař roku 2001“
- Valná hromada ČVS
- Odborná četba na pokračování
- Systém kontrolních závodů
- Bodování Českého poháru
- Přestupy, hostování
- Výsledky ID testů
- Seznam sportovců SCM v roce 2002
- Závodní pravidla veslování
- Aerobní trénink
- Testy reprezentačního výběru
- Termínovka 2002
- Informace pro akademiky
- Aktuality ze světa



kteří vedení Českého veslařského svazu naplánovalo také na tento večer.



Jako prvé přišlo na pořad předání ocenění veslařským oddílům v Českém veslařském poháru 2001, které předával odstupující předseda STK František Cvrček. Pro „malé“ poháry v disciplíně 1x a 2x si na podium přišel zástupce oddílu VK Slavia Praha za disciplíny 4+,-,2- a 8+ zástupce VK Olomouc a za disciplínu 4x zástupce oddílu VK Blesk.

Za zvuku fanfár pražské hradní stráže si pro 1,5m vysoký nový putovní pohár pro nejúspěšnější oddíl v celkovém hodnocení Českého veslařského poháru 2001 přišel předseda vítězného oddílu VK Slavia Praha Pavel Pěkný. Vítězný oddíl obdržel i pozornost hotelu Pyramida a to dort ve tvaru hotelu.

Dalším vyhlášením bylo ocenění nejlepších tří veteránů a veteránek v bodovací soutěži „Top 10“.

Ocenění předávala předsedkyně veteránské komise Zdena Norková a zástupce sponzora této kategorie Darina Grexová. V ženách si pro ocenění přišly Zdena Norková, Ivana Varhulíková a nejlepší v této kategorii Oldřiška Pěkná, všechny z oddílu VK Slavia Praha. V mužích bylo pořadí Roman Novotný z oddílu KVM Mělník, Miloš Lambert z Lysé n/L. a vítězem se stal Pavel Sláma ze Slavia Děčín.



Společnost Sving, prostřednictvím zástupců společnosti Zdenka Krchova a Jiřího Svobody ocenila nejlepšího veslaře, který byl v roce 2001 podporován Veslařským akademickým fondem Sving. Tím se stal skifář oddílu VK Blesk Vítězslav Vondra.

Nejlepší veslařskou internetovou stránkou v roce 2001 dle hodnocení vedení ČVS se stala stránka veslařského oddílu VK Přerov. Ocenění zástupci oddílu předal předseda Českého veslařského svazu Jiří Kejval.

Další ocenění resp. poděkování před sedmi svazu patřilo těm, jejichž celoživotní „láskou“ bylo a je veslování a zasloužili se o dobré jméno tohoto sportu. Mezi oceněnými byla dlouholetá profesionální trenérka LS Brno Libuše Loukotová, která ukončila svojí úspěšnou, profesionální trenérskou činnost. Dalším oceněným byl Zdeněk Vičík, který také letos ukončil svojí úspěšnou dráhu profesionálního trenéra veslování ve VK Olomouc. Posledním, který si přišel na podium pro ocenění byl dlouholetý předseda STK František Cvrček, který ukončil po mnoha letech vedení STK v ČVS.

Vrcholem večera bylo vyhlášení nejlepších posádek za rok 2001 v anketě „Veslař roku 2001“.



V juniorské kategorii bylo pořadí v anketě: 6.místo 8+jří R. Heřmánek, M. Zatrěpálek, J.Sklenář, P.Procházk, J.Král,

J.Zizka, M.Vořechovský, M.Kopřiva a P.Stýblo (8.místo MSJ 01), 5.místo 2-jří M.Brunčík,T. Nedbal, (8.místo MSJ 01), 4.místo 2xjky P. Struhová, B.Vařeková (6.místo MSJ 01), 3.



místo 4xjří V. Borovička, M.Holeček, J.Navrátíl, M.Švrček (6. místo MSJ), 2.místo 4xjky I.Neffeová, E. Langová, J.Literová,

M.Migotová (3.místo MSJ 01) a 1.místo 2xjří J. Hanák, J.Litera (2. místo MSJ 01).



V seniorské kategorii bylo pořadí:

6.místo 2xMSenB P.Vitásek, D. Jirka (7.místo NC 2001), 5.místo 4xm T.Karas, M.Doleček, O. Synek, M.Cigler (11.místo MS 2001), 4.místo 1xž M.Knapková (10.místo MS 2001), 3.místo 2-m A.Michálek, P.Imre (9.místo MS

2001), 2.místo 1xMlv M.Vabroušek (3.místo MS 2001), 1.místo 1xm V.Chalupa (3.místo MS 2001).



Již po desáté byl vyhlášen Václav Chalupa nejlepším českým veslařem. Letos opět po čtyřech letech usel na „veslařský trůn“, když z něj „sesadil“ Michala Vabrouška.

## VALNÁ HROMADA ČVS



Dne 2. 12. 2001 se uskutečnila v Praze na Strahově VH ČVS za účasti 24 zástupců veslařských oddílů ČR a členů vedení ČVS. Valná hromada přijala usnesení, v němž byly schváleny i některé změny pravidel a řádů ČVS.

### Pravidla ČVS

#### Přidat odstavec 04 Čl. 9

Závodník věkové kategorie dorost a starší může v daném roce a v disciplíně, ve které získá medaili na mistrovství republiky, startovat na mistrovství republiky ve vyšší věkové kategorii. Postupný postup je neomezený.

#### Doplnění

#### III. ČINOVNÍCI A ROZHODČÍ

##### 17. Článek - Sbor činovníků

Sbor činovníků tvoří: ředitel závodů, hlavní pořadatel, zástupce sportovně-technické komise, zdravotník, popř. další činovníci podle potřeby. Ředitel závodů řídí a kontroluje práci všech pracovníků při přípravě i průběhu závodu (mimo rozhodčího sboru) a odpovídá za uspořádání závodů vyšší složce. Společně s dalšími členy org. výboru dbá na bezpečnost a regulérnost soutěže. V případě změny povětrnostních podmínek, která vede k ohrožení startujících posádek, soutěž přeruší. Je povinen všechna důležitá rozhodnutí zveřejnit na tabuli (jejíž umístění sdělí na schůzce zástupců oddílů) a oznámit rozhlasem. Hlavní pořadatel odpovídá za organizaci závodů. K pomoci si přizve podle rozsahu závodů další spolupracovníky. Zástupce sportovně-technické komise řídí a kontroluje dodržování sportovně-technických ustanovení ve veslování a podmínek veslařských závodů. Zdravotník odpovídá za zdravotní úsek závodů, t.j. především za ošetření závodníků, popř. ostatních účastníků závodů, a za zajištění první pomoci, popř. lékařské vyšetření.

##### 18. Článek - Sbor rozhodčích

Sbor rozhodčích tvoří: vrchní rozhodčí, zástupce nebo zástupci vrchního rozhodčího, vedoucí rozhodčího sboru v cíli, cíloví rozhodčí, časoměřiči, startéři, členové kontrolní komise, popř. pomocní rozhodčí. Vrchní rozhodčí řídí závody a dbá na jejich bezpečnost a regulérnost. Rozhoduje podle Pravidel veslování ČVS a jeho příkazy musí všichni členové rozhodčího sboru a také všichni závodníci bezpodmínečně respektovat. Je povinen se zúčastnit losování, nebo zajistit na něm účast svého zástupce. Před začátkem závodů musí včas zkontrolovat závodní dráhu, zařízení a vybavení. Závody ihned ohlásí řediteli a vyžaduje jejich odstranění. Musí se zúčastnit schůze zástupců oddílů. Trvale kontroluje přítomnost člunu první pomoci s posádkou na dráze. Vrchní rozhodčí může podle svého uvážení sledovat závodící posádky z motorového člunu nebo tím pověřit své zástupce. V případě náhlé změny povětrnostních podmínek, která vede k bezprostřednímu ohrožení startujících posádek on sám, jeho zástupci nebo startéři, jízdy přeruší. Tuto skutečnost ihned oznámí řediteli soutěže, který učiní příslušná opatření.

#### Přestupový řád

##### Čl. 9 – (Přidat další odstavec)

Mateřský klub je povinen vejít v jednání o odstupu s přijímajícím klubem přestupujícího sportovce, je-li k tomu vyzván, i když s přestupem nesouhlasí. Jednání svolává přestupující sportovec u sportovců starších 18 let, u mladších sportovců jejich zákonný zástupce. Odmítne-li mateřský klub vejít v jednání s přijímajícím klubem přestupujícího sportovce, obrátí se přestupující sportovec nebo jeho zákonný zástupce na disciplinární komisi ČVS a tuto skutečnost oznámí s podáním přestupu v průvodním dopise.

Čl. 10 (vyškrtnout řádek – sportovec nedosáhl věku 18 let)

Čl. 17 (Vyřadit větu)

Zrušit hostování lze po 12 měsících od schválení hostování.

Čl. 18 (Nový text celého článku)

Náhrada za přestup – tak zvané odstupné, může mateřský klub požadovat na přijímajícím klubu za přestupujícího sportovce. Náhrada může být i materiální, pokud si kluby zvolí finanční náhradu – doporučená částka je 2.000,- Kč za jeden rok registrace v mateřském klubu. O náhradě se oba kluby dohodnou před podáním přestupních lístků. Nesplnění dohody je důvodem k nesouhlasu některého z oddílů nebo klubů s přestupem, což vyjádří na přestupních lístcích.

#### Disciplinární řád

Doplňit k Čl. 7 odst.. 5

V případě cizího podnětu musí být dána možnost vyjádřit se i straně navrhovatele.

Nahradiť ve Čl. 8 odst.. 1 a 5

Slovo „provinilec“ větou „provinilec nebo v případě cizího podnětu i navrhovatel“

#### Statut SCM

Odborné vzdělání trenérů SCM

S platností od roku 2003 musí mít každý veslařský trenér placený z projektu MŠMT ČR na SCM, minimální odborné vzdělání na úrovni II. trenérské třídy.

## VESLAŘSKÝ TRÉNINK (odborná četba na pokračování)

Stanovení tréninkových pásem je závislé na úrovni koncentrace kyseliny mléčné (laktátu) v krvi a na její kumulaci během zatížení. Laktát je produktem anaerobní glykolýzy, větší koncentrace laktátu v krvi vede pak k rychlé únavě. Dochází ke snížení pH krve, jsou omezo- vány procesy produkce energie. Jestliže se intenzita zatížení rychle mění od nízké po maximální, úroveň lak- tátu v krvi stoupá, jak je vidět na obrázku č.3. Dle toho- to grafu určujeme hodnotu aerobního a anaerobního prahu.

### Pojmy aerobní a anaerobní práh

Pojmy aerobní práh a anaerobní práh jsou široce disku- továny ve vědecké literatuře. Mnoho fyziologů tvrdí, že není skutečný prahový bod ( Yeh a kol., 1983; Brooks, 1985 ), jiní jsou přesvědčeni, že je možné prahové hod- noty přesně stanovit ( Antonutto a DiPrampero, 1995 ). Část diskuse je jen otázka názvosloví, vědci se přou o přesnosti termínu „aerobní“, jiní si kladou otázku o správnosti termínu práh. Důvodem této debaty je sku- tečnost, že existuje množství metod, jak stanovit prahové hodnoty. Pomocí moderní technologie je možné přes- ně určit intenzitu zatížení, která určuje aerobní nebo anaerobní práh. Vývoj teorie tréninkových kategorií řeší tyto otázky stanovením pásem intenzity zatížení. Pro ty, kteří mají větší zájem proniknout do této problematiky doporučujeme materiály Brookse a Davise ( 1985 ).

### Aerobní práh

Aerobní práh je definován jako bod při takové úrovni energetického metabolismu, kdy koncentrace laktátu v krvi je zřetelně nad hladinou klidových hodnot ( Auno- la a Rusko, 1986 ). To je intenzita cvičení, při které vět- šina svalových vláken pracuje aerobně, zpravidla pozor-ujeme koncentraci laktátu okolo 2 mmol ( Antonutto a DiPrampero, 1995 ).

Při nízké intenzitě zatížení jsou aktivována pomalá sva- lová vlákna. Jak se zvyšuje intenzita cvičení, větší množství svalových vláken je zapojeno a v momentě, kdy pomalá svalová vlákna nepostačují zabezpečit náro- ky cvičení, rychlá svalová vlákna jsou aktivována. Skin- ner a McLellan ( 1980 ) stanovili tento moment, kdy jsou do pohybu poprvé zapojeny rychlá svalová vlákna, jako aerobní práh, zároveň pozorujeme zvýšení koncentrace laktátu v krvi.

### Anaerobní práh

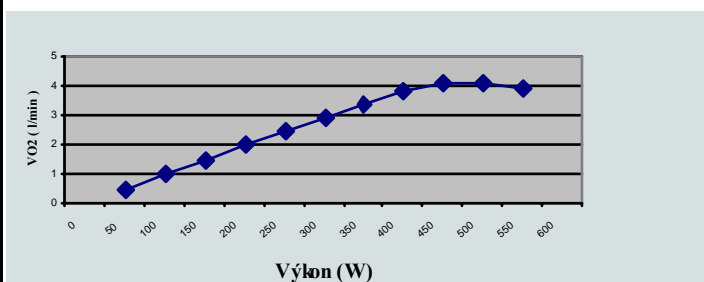
Je mnoho definic, stanovujících pojem anaerobní práh. Pro účely této knihy postačí, když budeme považovat anaerobní práh za bod, kdy koncentrace laktátu v krvi překročí hodnotu 4 mmol. Pro zjednodušení si představe- te, že produkce laktátu v těle sportovce je vyšší, než proces jeho odbourávání. To způsobuje akumulaci lak- tátu v krvi.

To není jediná příčina jevu, mezi další patří nedostateč- ný přísun kyslíku k pracujícím svalům a progresivní zvy- šení potřeby kyslíku větších svalových partií, snížená schopnost odbourávání laktátu a uvolňování adrenalinu. Hranice, mezi ekonomickou činností organismu a čin- ností organismu vytvářející negativní vliv na organismus se jmenuje anaerobní práh.

### VO<sub>2</sub>max ( maximální aerobní výkon )

Maximální aerobní výkon je jedna z nejčastěji měřených fyzi- ologických veličin. Je neobjektivnějším způsobem stanovení funkčních limitů oběhového systému ( Rowell a Human, 1974 ) a ukazuje nám celkovou tělesnou zdatnost sportovce. VO<sub>2</sub>max je maximální množství kyslíku, které je organismus chopen využít v dané časové jednotce, během činnosti vel- kých svalových skupin, která vede až k celkovému vyčerpání ( Thoden, 1991 ).

Lineární vztah mezi zvyšováním kyslíkové spotřeby v závislosti na stoupající intenzitě zatížení vidíte na obrázku č.2.



Obrázek 2: vztah mezi intenzitou zatížení a kyslíkovou spo- třebou (až k VO<sub>2</sub>max)

Maximální aerobní výkon je závislý na ventilaci, tzn. procesu přenosu kyslíku z plic do krve, na kardiovaskulárním výkonu a na procesu uvolňování kyslíku z krve do svalů ( ACSM, 1991 ).

Je prokázáno, že veslařský výkon je v přímé závislosti na VO<sub>2</sub>max ( Kramer a kol., 1994 ). Jestliže srovnáváme veslaře různé úrovně, sportovci s vyšší VO<sub>2</sub>max dosahují lepší vý- konnosti. Není však prokázána taková závislost mezi VO<sub>2</sub>max a čistě vytrvalostním výkonem, když porovnáme sportovce s podobným VO<sub>2</sub>max. Hodnota anaerobního prahu se zdá být lepším ukazatelem pro zjištění úrovně vytrvalostních schop- ností.

### Pásma zatížení ( tréninkové kategorie )

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 prezentová- ny. Ke každé kategorii je připojena tabulka, poskytující zá- kladní informaci o způsobu zařazení jednotlivých druhů ae- robního tréninku do programu. Považujte tyto tabulky pouze za obecný návod, tréninkový program musí být sestaven v závislosti na tělesné připravenosti sportovce i když to zna- mená zpočátku trénovat v nižších intenzitách a menších ob- jemech tréninku, než zde doporučujeme.

## VESLAŘSKÝ TRÉNINK (odborná četba na pokračování)

### Pásmo intenzity I. ( Základní vytrvalost I. )

Jsou zde zahrnuty všechny aktivity, které zahrnují intenzitu cvičení pod a na úrovni aerobního prahu. Tato tréninková kategorie je často nazývána rozvojem základní vytrvalosti. Fyziologickým účinkem na organismus sportovce je zejména ovlivňování funkce pomalých svalových vláken, které jsou limitujícím faktorem vytrvalostního výkonu. Při všech pohybech relativně nižší rychlostí jsou pomalá svalová vlákna efektivnější v přeměně chemické energie v mechanickou práci než rychlá svalová vlákna ( Horowitz, Sidossis a Coyle, 1994 ).

Intenzita zatížení při veslařském závodě je mnohem vyšší, než intenzita zatížení v pásmu I. Pro získání odpovídající úrovně rychlostních schopností využíváme intervalový trénink. A protože zejména laktát způsobuje únavu při intenzivnějších činnostech, schopnost odbourávání a metabolizace 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. Existuje závislost mezi množstvím pomalých svalových vláken a rychlostí odbourávání laktátu ( Bonen a kol., 1978 ). Tento vztah je dán vysokým obsahem enzymů, zastoupených v pomalých vláknách, které metabolismus laktátu výrazně ovlivňují. Adaptační změnou na tréninkové zatížení v pásmu intenzity I je zvýšené množství těchto enzymů což umožňuje sportovci vykonat větší množství intervalového zatížení.

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. Jelikož je koncentrace laktátu na této úrovni nízká, únava je pak pravděpodobně způsobena vyčerpáním zásob glykogenu, nerovnováhou v zastoupení prvků aminokyselinových řetězců nebo přílišným zvýšením tělesné teploty ( Thoden, 1991 ).

Ačkoliv toto pásmo zatížení neobsahuje velký rozsah intenzit, je široká škála možností využití tréninkových objemů. Jestliže připravujeme tréninkový program pro rozvoj základní vytrvalosti I, musíme si uvědomit několik základních pravidel:

a) Velmi dlouhé tréninkové jednotky je možno provádět v omezené míře. např. čtyřhodinová tréninková jednotka může být zařazena do programu 3 až 4 x týdně, zatímco hodinové

### Pásmo intenzity I ( Základní vytrvalost I )

Délka trvání tréninkové jednotky	45 min. až 2 hod.
Tréninkových jednotek za týden	3 až 8
Tréninkových jednotek za den	1 až 3
Metody	Konstantní zatížení

b) V závodním období, kdy je trénink zaměřen na přípravu k závodům, jsou zařazeny tréninkové jednotky tohoto typu také do programu. Důvodem je zabránění poklesu výkonnosti sportovce v oblasti základní vytrvalosti, četnost záleží na počtu tréninkových jednotek v týdnu. Jestliže tréninková jednotka v této intenzitě trvá méně jak dvě hodiny, další trénink základní vytrvalosti I může následovat po 2 až 4 hodinách odpočinku.

### Pásmo intenzity II. ( Základní vytrvalost II. )

Pásmo 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 až 4 mmol/l. Sjodin a Jacobs ( 1981 ) zjistili, že maratónský závod je trénovaný běžec schopen absolvovat na úrovni 87 % anaerobního prahu. Srovnáme-li výkon atleta na 5, 10 a 15 km, vidíme, že čím kratší závod, tím více se výkon přibližuje hranici rychlosti na anaerobním prahu. Z uvedeného vyplývá, že 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. Účelem změn v intenzitě zatížení je adaptace motorických center, jejichž funkce je takto posilována. Trénink na úrovni pásma intenzity II započneme obvykle po absolvování 2 až 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 doporučené tréninkové objemy. Další tréninkovou jednotku v této intenzitě je vhodné zařadit po 8 až 12 hodinách, dochází také k redukcí počtu tréninkových jednotek intenzity v pásmu I.

### Pásmo intenzity III. ( anaerobní práh )

#### Pásmo intenzity II ( Základní vytrvalost II )

Délka trvání tréninkové jednotky	45 min. až 2 hod.
Tréninkových jednotek za týden	2 až 5
Tréninkových jednotek za den	1 až 3
Metody	Konstantní výkon

Intenzita zatížení v této tréninkové kategorii se pohybuje v blízkosti úrovně anaerobního prahu, hodnoty koncentrace laktátu jsou v rozmezí 3,5 až 5 mmol/l.

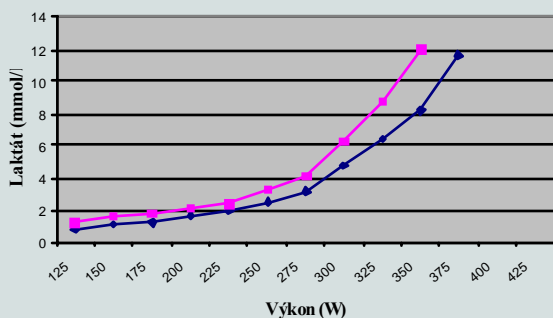
Pro sportovní výkon, trvající déle jak 5 minut je nejlepším indikátorem výkonu hodnota anaerobního prahu, více než hodnota  $VO_2max$  ( Heck a kol., 1985 ). Astrand a Rodhal ( 1970 ) prokázali, že po několikaměsíčním tréninkovém zatížení se u sledovaných subjektů nezměnila hodnota  $VO_2max$ , zatímco vytrvalostní úroveň ano. Další sledování prokázala blízkou korelaci mezi závodním tempem a tempem blízko hodnot anaerobního prahu. Steinacker ( 1993 ) konstatoval, že vytrvalostní kapacita, měřená při výkonu na hranici 4 mmol laktátu je nejpodstatnější parametr pro predikci výkonu u trénovaných veslařů, speciálně na menších posádkách. Byla vysledována vysoká korelace (  $r = 0,93$  ) mezi výkonem na anaerobním prahu a výkonem na ergometru na vzdálenost 2000 m.

## VESLAŘSKÝ TRÉNINK (odborná četba na pokračování)

### Pásmo intenzity III ( Anaerobní práh )

Délka trvání tréninkové jednotky 30 až 90 minut  
 Tréninkových jednotek za týden 1 až 5  
 Tréninkových jednotek za den 1 až 2  
 Metody Konstantní nebo  
 Interval 5'-10' / 5'-10'

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 úroveň 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.

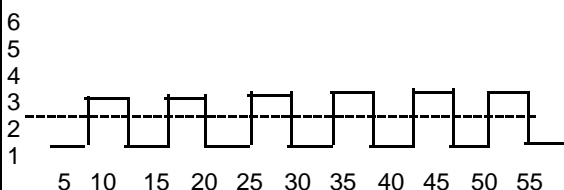


Obrázek č. 3 ukazuje adaptační změny v produkci laktátu u sportovce, který neabsolvoval tréninkový program a který absolvoval tréninkový program. Při stejné koncentraci laktátu je sportovec, který absolvoval program schopen vyššího výkonu.

Obrázek č.4 ukazuje způsob střídavého zatížení, úspěšně používané v přípravě kanadského reprezentačního družstva. Skládá se z úseků intenzity 5 až 10 % nad anaerobním prahem ( ANP ), které jsou pravidelně střídány úseky intenzity 5 až 10 % pod ANP. Tato forma tréninku dovoluje absolvovat vysoký objem tréninku v intenzitě okolo ANP, délky časových úseků jsou téměř shodné: 5 až 10 minut. Časový interval v intenzitě pod ANP je prakticky v oblasti základní vytrvalosti II, či blízko mezních hodnot této kategorie.

Obrázek č. 4: Střídání intenzity zatížení v blízkosti hranice ANP

Laktát (mmol/l)



Délka tohoto tréninku je individuální záležitostí. Existují velké rozdíly ve schopnosti absolvovat zatížení na úrovni anaerobního prahu. Vytrvalostní kapacita trénovaného jedince je zhruba 30 minut. Trénink, zaměřený na zvýšení této kapacity je obvykle veden v intenzitách těsně nad ANP, obvyčejně metodou stálého zatížení. Zde je velmi důležité sledovat dosahovaný výkon, neboť tepová frekvence není vždy stabilním ukazatelem v oblastech intenzity zatížení blízko ANP.

### 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, používáme metodu intervalového tréninku odpovídajícího objemu. Účelem je trénink při vyšších hodnotách koncentrace laktátu v krvi čímž podporujeme schopnost odbourávání laktátu, pozorujeme také adaptační změny v práci srdečního svalu. Jelikož intenzita zatížení je vysoká, doporučujeme zařadit do týdenního programu nejvýše 3 tréninkové jednotky tohoto typu. Studie ( Lindsay a kol., 1996 ), používající tréninkový model s dvěma jednotkami v týdnu v pásmu IV na úrovni 86 %  $VO_{2max}$ , popisuje zvýšení maximálního výkonu v testu o 3 až 5 % po třech týdnech. Zvýšení výkonu nebylo významné po proběhnutí tohoto modelu v délce 6 týdnů. Z toho usuzujeme, že trénink v nejvyšších pásmech intenzity zatížení používáme během předzávodního období a v závodním 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 až 10 minut s aktivním odpočinkem 8 až 20 minut, během kterého je

### Pásmo intenzity IV ( Anaerobní kapacita )

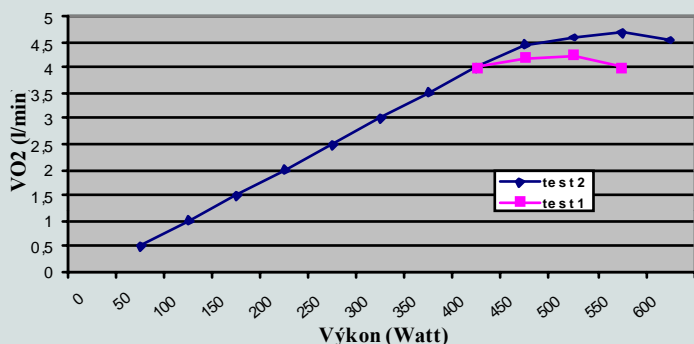
Délka trvání tréninkové jednotky 30 až 90 minut  
 Tréninkových jednotek za týden 1 až 3  
 Tréninkových jednotek za den 1  
 Metody Interval 4'-10'/8'-20'

intenzita na úrovni I. Celková doba intervalů je 20 až 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 na při vysokých intenzitách. Obvykle jsme schopni udržet takový výkon po dobu 2 až 12 minut, v závislosti na trénovanosti jedince.

Některé studie přisuzují parametru  $VO_{2max}$  velkou důležitost pro veslařský výkon, mnohem důležitější je fakt, že vyšší  $VO_{2max}$  umožňuje sportovci dosáhnout vyšších hodnot v úrovni ANP. Hodnota  $VO_2$  při intenzitě zatížení na 4 mmol je u trénovaných veslařů obvykle 85 %  $VO_{2max}$ . Obrázek 5 ukazuje změny ve vztahu mezi  $VO_2$  a hodnotou ANP

## VESLAŘSKÝ TRÉNINK (odborná četba na pokračování)



Obrázek č. 5: Při zvýšení  $VO_{2max}$  je vyšší hodnota ANP ( 85%  $VO_{2max}$ ) a tím i veslařského výkonu

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

### 3. Určování tréninkových pásem

System řízení tréninku dle pásem intenzity zatížení má své opodstatnění pokud jsou jednotlivé zóny stanoveny individuálně pro každého sportovce. Vždy musíme zvažovat fyziologické rozdíly mezi sportovci i jejich trénovaností.

#### Metody určení tréninkových pásem

V zásadě jsou dvě skupiny metod, kterými určujeme aerobní tréninková pásma. Za prvé přímá měření, mezi něž zařazujeme zejména sledování koncentrace laktátu v krvi nebo analýzu vydechaných plynů a za druhé měření nepřímá, založená na stanovení pásem intenzity zatížení podle různých typů testů, monitorujících výkon sportovce.

Přímé metody jsou mnohem přesnější, avšak poměrně drahé, vyžadující složité laboratorní vyšetření.

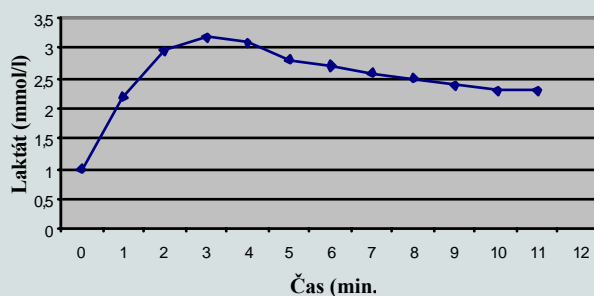
#### Přímá měření

##### Sledování koncentrace laktátu v krvi

S vývojem dostupných přístrojů pro analýzu koncentrace laktátu se tato metoda stává v poslední době nepoužívanější. A vzhledem k tomu, že jsou tréninkové kategorie určeny právě koncentrací laktátu v krvi, je to zároveň nejpřesnější způsob stanovení intenzity zatížení. Thoden ( 1991 ) stanovil zásady provádění těchto testů:

- Používejte specifická cvičení, tzn. pohyb shodný s závodním výkonem. Jinými slovy veslař má být testován při veslování na vodě nebo na ergometru. Tréninkové zóny, stanovené v testu na bicyklovém ergometru nebo na běhátku neodpovídají pro veslařský pohyb a opačně. Tréninkové zóny intenzity zatížení ve veslování nemohou být použity pro běh či jízdu na kole.
- První stupeň zátěže je zhruba 30 %  $VO_{2max}$ , to reprezentuje asi 30 % závodního tempa na 2000 m. Pokud je zátěž nižší, veslař většinou již není schopen veslovat efektivně a výsledky jsou pak zkreslené.

- Jednotlivé stupně zátěže by měly trvat déle než 2 minuty. Odezva v koncentraci laktátu na změnu v intenzitě zatížení je znázorněna na obrázku č.1. Délka trvání jednotlivých stupňů zátěže se obvykle pohybuje mezi 3 až 5 minutami
- Test má být proveden stejnou technikou, pokud se týče odebírání vzorků. Pro přímý odběr krve z kapilár je nevhodnějším místem koneček prstu nebo ušní lalůček, i místo odběru ovlivňuje výsledky. Prahové hodnoty a tréninkové zóny zatížení určujeme tepovou frekvencí i údaji o watttech, případně mezičasy pro ujetou vzdálenost.



Obrázek č.1: Odezva v koncentraci laktátu na zatížení stálé intenzity. Po počátečním rychlém vzestupu koncentrace laktátu v krvi následuje ustálení hodnoty. Při pokračování činnosti na této úrovni dochází ke snížení úrovně laktátu ( Upraveno dle Brookse, 1991 )

#### Příprava na test

Trénink a způsob výživy mohou ovlivnit výsledky testu. Dva dny před každým testováním dodržujte následující pravidla, zlepšíte přesnost měření a výpovědní hodnotu testu:

- stálý dietní režim, zařazujte zejména potraviny bohaté na uhlovodany (cukry ) jako těstoviny, rýži, chléb nebo brambory. Dodržujte správně pitný režim, různými druhy iontových nápojů doplňujte tekutiny bezprostředně po tréninku ( do 30 minut). Tuky a bílkoviny nemají efekt na hladinu laktátu, mohou však ovlivnit konzumaci uhlovodanů. Nedejte žádný alkohol.
  - kofein zvyšuje obojí, koncentraci laktátu i tepovou frekvenci. Nejméně 90 minut před testem nepijte nápoje, obsahující kofein. Jestliže test probíhá po ránu a sportovec je zvyklý požívat kávu, snídejte brzo, abyste neovlivnili výsledek.
- dva dny před testem zařazujte trénink v nejnižší intenzitě – základní vytrvalost I. Při posilování nebo při tréninku ve vyšších pásmech intenzity jsou hlavním zdrojem energie uhlovodany a vyčerpání jejich zásob by znehodnotilo objektivitu měření. Doplňujte tekutiny během jednotlivých tréninkových jednotek, které by v této době měly být kratší než 90 minut. V den před testem je vhodné absolvovat pouze jednu tréninkovou fázi.

**PLÁN REPREZENTACE NA ROK 2002**

Systém kontrolních závodů 2002

I. KZ – (malé disciplíny) Račice, 4. – 5. 5. 2002

Podmínky účasti:

1. Závodů se zúčastní pozvané posádky podle výsledků MR v distančním závodě – Ústí n.L., 20. 4. 2002, počty přímo postupujících lodí uvedeny v tabulce, další lodě určí ÚT ( číslo v závorce ). V kategoriích žen určí postupující lodě ÚT.
2. Bude provedeno porovnání výkonů při MR v distančním závodě ( rychlost lodí, výjádřená v procentech tabulkové rychlosti ) a nejlepšími 30 závodníkům bude zajištěno ubytování a stravování v SC Račice ( 4. – 5. 5. 2002 ).
3. Do rozjížděk budou posádky nasazeny podle výsledků MR v distančním závodě při 14 lodích dle tohoto systému. Obdobně se bude postupovat i při nasazení menšího počtu lodí.

**Pořádá:** Ústřední trenér a trenérská rada**Přihlášky:** do 24. 4. 2002 ( středa )**Adresa:** Český veslařský svaz, Atletická 100/2, Praha 6, 160 17

Fax: 02-572 10 847, E-mail: panuska@cstv.cz

**Pořad:** 1. 1xM  
2. 1xM LV  
3. 2-M, 2-M LV  
4. 1xŽ, 1xŽ LV, 2-Ž, 2-Ž LV

**Počty lodí:** 12 ( + 2 )  
10 ( + 2 )  
6 ( + 2 ), 4 ( + 2 )  
Celkový počet až 12 lodí

Dráha	0	1	2	3	4	5	6
<b>I. Rozjížďka</b>	Určí ÚT	MR dist. 12.	MR dist. 8.	MR dist. 1.	MR dist. 4.	MR dist. 5.	MR dist. 9.
<b>II. Rozjížďka</b>	Určí ÚT	MR dist. 11.	MR dist. 7.	MR dist. 2.	MR dist. 3.	MR dist. 6.	MR dist. 10.

Vítězové rozjížděk postupují přímo do finále A, zbylé lodě do opravných jízd.

Dráha	1	2	3	4	5	6
<b>I. Oprava</b>	I. Rozj. 7.	I. Rozj. 5.	I. Rozj. 2.	II. Rozj. 3.	II. Rozj. 4.	II. Rozj. 6.
<b>II. Oprava</b>	II. Rozj. 7.	II. Rozj. 5.	II. Rozj. 2.	I. Rozj. 3.	I. Rozj. 4.	I. Rozj. 6.

První dvě lodě z každé opravné jízdy postupují do finále A, lodě na 3. – 5. místě postupují do finále B, zbylé lodě startují ve finále C.

**Časový pořad:**

Sobota 4. 5. 2002 Rozjížďky od 11:00 hod.

Opravy od 16:00 hod.

Neděle 5. 5. 2002 Finále A,B,C od 10:00 hod.

Dle výsledků I. KZ budou nominovány „malé posádky“ na II. kolo SP v Belgii ( viz program repre družstva ).

**II. KZ – (velké disciplíny) Račice, 18.-19.5.2002****Pořádá:** Ústřední trenér a trenérská rada**Přihlášky:** Do 8. 5. 2002 ( středa )**Adresa:** Český veslařský svaz, Atletická 100/2, Praha 6, 160 17

Fax: 02-572 10 847, E-mail: panuska@cstv.cz

**Pořad:** 1. 2xM  
2. 2xM LV  
3. 4-M, 4-M LV  
4. 2xŽ, 2xŽ LV, 4-Ž

**Podmínky účasti:**

1. Sestavy posádek složených z členů širšího reprezentačního výběru navrhuje trenérská rada, schvaluje a přihlašuje ÚT.
2. Účast v závodě není omezena, přihlásit se mohou i další oddílové posádky
3. Všichni účastníci startují na vlastní náklady.
4. Systém postupů – rozjížďky, opravy, semifinále, finále A,B,C - jako při MS.
5. V případě malého počtu přihlášených bude sloučen i závod č. 1 a č. 2.

Dle výsledků II. KZ budou sestaveny „velké posádky“ pro nominační závod 23. 6. 2002 v Račicích ( viz program repre družstva ).

Zpracoval: Přemysl Panuška, ústřední trenér ČVS

# BODOVÁNÍ ČESKÉHO POHÁRU 2001-02 V JÍZDĚ NA TRENAŽERU

DOROSTENKY		Brno - 25.11.01		Litoměřice		Praha		celkem
Klub	Posádka	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Body
VK Olomouc	SVOBODOVÁ Michaela	07:22,8	15	07:27,7	13			28
VK Přerov	VAŘEKOVÁ Gabriela	07:36,0	13					13
VK Děčín	ANTOŠOVÁ Jitka	07:38,2	11	07:34,3	9			20
VK Vajgar J.Hradec	SMEJKALOVÁ Žaneta	07:38,7	9	07:39,4	7			16
VK Olomouc	HRABČÍKOVÁ Martina	07:45,3	8	07:50,4	5			13
VK Vajgar J.Hradec	VERNEROVÁ Lenka	08:03,9	7	08:08,4				7
VK Olomouc	HLÍDKOVÁ Eva	08:09,0	6					6
Jiskra Otrokovice	TOPOLÁNKOVÁ Šárka	08:10,3	5					5
VK Děčín	MOTEJLOVÁ Pavla	08:10,7	4					4
VK Olomouc	SOVOVÁ Markéta	08:13,6	3					3
VK Olomouc	VÁCLAVKOVÁ Marcela	08:15,0	2					2
VK Olomouc	VYCHODILOVÁ Michala	08:15,9	1					1
Sj Litoměřice	BRUNCVÍKOVÁ Libuše			07:22,9	15			15
ČVK Pardubice	BULEJKOVÁ Lucie			07:31,8	11			11
ČVK Pardubice	KADAVÁ Martina			07:37,2	8			8
VK Slavia Praha	JAKOUBKOVÁ Veronika			07:40,2	6			6
VK Slavia Praha	HALÍKOVÁ Dagmar			07:55,2	4			4
ČVK Pardubice	CHLEBOVSKÁ Lucie			07:55,80	3			3
VK Slavia Praha	HEŘMANSKÁ Marie			07:56,60	2			2
VK Slavia Děčín	MOTEJLOVÁ Pavla			08:05,40	1			1

DOROSTENCI		Brno - 25.11.01		Litoměřice		Praha		celkem
Klub	Posádka	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Body
VK Přerov	KRATOCHVÍL Pavel	06:37,0	15					15
Jiskra Otrokovice	ČABLA Vlastimil	06:41,8	13					13
Jiskra Třeboň	ŠINDLER Milan	06:43,7	11	06:40,70	11			22
TJ Jiskra Třeboň	MULLER Petr	06:46,6	9	06:46,90	9			18
LS Brno	KUČERA Jaroslav	06:47,0	8					8
ČVK Brno	ŘIHÁČEK Petr	06:47,3	7					7
VK Blesk	PLEŠKO Michal	06:47,6	6					6
LS Brno	FILISTEIN Marek	06:54,4	5					5
LS Brno	HERMAN Vít	06:55,6	4					4
VK Blesk	PROŠVIC David	06:58,1	3	06:56,60	7			10
LS Brno	MIČÁNEK Lukáš	06:59,7	2					2
VK Moravia Uh.Hr.	OPRAVIL Michal	07:00,6	1					1
KV Kondor Brandýs	BÍLEK Tomáš			06:21,20	15			15
ČVK Praha	STRAKA Štěpán			06:37,30	13			13
ČVK Praha	NOVÁK Ondřej			06:50,70	8			8
ČVK Praha	KILEVNÍK Martin			06:58,00	6			6
VK Blesk	HARNISCH David			07:03,70	5			5
VK Slavia Praha	LŮŽEK Ondra			07:05,70	4			4
Bohemians Praha	VALENTA Zdeněk			07:07,80	3			3
VK Smíchov	ŠANDA Michal			07:09,00	2			2
VK Blesk	DIVÍŠEK Jaroslav			07:10,00	1			1

ŽENY		Brno - 25.11.01		Litoměřice		Praha		celkem
Klub	Posádka	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Body
VK Slavia Praha	KNAPKOVÁ Miroslava	06:58,7	15	07:00,20	15			30
VK Blesk	MARTINCOVÁ Olga	07:05,9	13					13
VK Olomouc	ŽIŽKOVÁ Pavlína	07:06,1	11	07:04,70	13			24
ČVK Pardubice	LANGOVÁ Eva	07:12,2	9	07:08,00	11			20
VK Slavia Praha	KOUDELOVÁ Klára	07:26,0	8	07:14,90	9			17
VK Hodonín	BREŠLOVÁ Jarmila	07:35,4	7					7
VK Olomouc	BABINSKÁ Beáta	07:36,0	6					6
VSK VŠB Ostrava	SPÁČILOVÁ Jana	07:52,9	5	07:49,80	5			10
LS Brno	JABORNÍKOVÁ Martina	08:00,2	4					4
LS Brno	VAŇUROVÁ Alžběta	08:04,2	3					3
ČVK Praha	ČECHOVSKÁ Barbora			07:18,10	8			8
Tj Slavoj Litoměřice	STRUHOVÁ Martina			07:22,70	7			7
VK Smíchov	HRŮZOVÁ Jana			07:37,10	6			6

**BODOVÁNÍ ČESKÉHO POHÁRU 2001-02 V JÍZDĚ NA TRENAŽERU**

JUNIORKY		Brno - 25.11.01		Litoměřice-8.12.01		Praha		celkem	
Klub	Posádka	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Body	Body
VK Přerov	VAŘEKOVÁ Barbora	07:21,3	15						<b>15</b>
VSK VŠB Ostrava	LUŇÁČKOVÁ Petra	07:44,2	13	07:48,70	1				<b>14</b>
VK Hodonín	VAŠKOVÁ Jana	07:47,1	11						<b>11</b>
ČVK Brno	PRŮCHOVÁ Lenka	07:54,2	9						<b>9</b>
VK Olomouc	HRADILKOVÁ Kamila	07:57,3	8						<b>8</b>
VK Olomouc	NEPLECHOVÁ Tereza	08:05,9	7						<b>7</b>
ČVK Brno	LEIDORFOVÁ Lenka	08:11,4	6						<b>6</b>
VK Děčín	DRASLAROVÁ Jana	08:11,6	5						<b>5</b>
VK Olomouc	BIELSKÁ Luisa	08:13,6	4						<b>4</b>
VK Olomouc	BÍLSKÁ Markéta	08:24,2	3						<b>3</b>
VK Vajgar J. Hradec	VICHROVÁ Petra	08:32,1	2						<b>2</b>
VK Olomouc	VODIČKOVÁ Zuzana	08:37,3	1						<b>1</b>
VK Blesk	REMIŠOVÁ Vlasta			07:13,50	15				<b>15</b>
Slavoj Litoměřice	STRUHOVÁ Pavlína			07:17,70	13				<b>13</b>
ČVK Pardubice	VLACHOVSKÁ Barbora			07:19,50	11				<b>11</b>
VK Blesk	BASLOVÁ Monika			07:27,10	9				<b>9</b>
Bohemians Praha	PODEJMOVÁ Věra			07:31,30	8				<b>8</b>
VK Slavia Praha	NEKOLOVÁ Ludmila			07:31,90	7				<b>7</b>
ČVK Praha	DUŠKOVÁ Lenka			07:32,70	6				<b>6</b>
Bohemians Praha	ZRNOVÁ Luvi e			07:36,00	5				<b>5</b>
Lokomotiva Beroun	SEHNOUTKOVÁ Zuzana			07:36,00	5				<b>5</b>
VK Slavia Praha	FŮLEOVÁ Adriana			07:43,20	3				<b>3</b>
VK Smíchov	HLÁVKOVÁ Martina			07:46,90	2				<b>2</b>

JUNIOŘI		Brno - 25.11.01		Litoměřice-8.12.01		Praha		celkem	
Klub	Posádka	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Body	Body
Bohemians Praha	HOLEČEK Miroslav	06:16,0	15	06:10,90	15				<b>30</b>
Dukla Praha	PAVLÍK Robert	06:22,2	13						<b>13</b>
Dukla Praha	GRUBER Jan	06:24,3	11	06:21,08	11				<b>22</b>
Lokomotiva Nymburk	VETEŠNÍK Jan	06:24,9	9						<b>9</b>
Lokomotiva Nymburk	VETEŠNÍK Ondřej	06:25,4	8	06:22,60	9				<b>17</b>
Spolana Neratovice	WIESNER Richard	06:25,5	7	06:23,60	8				<b>15</b>
VK Smíchov	HLAVIČKA Ondřej	06:26,4	6						<b>6</b>
VK Hodonín	ŠVRČEK Michal	06:29,7	5						<b>5</b>
Dukla Praha	NEFFE Karel	06:29,9	4						<b>4</b>
Bohemians Praha	FARON Daniel	06:32,8	3						<b>3</b>
VK Smíchov	BARTOŇ Jonáš	06:33,1	2	06:31,30	4				<b>6</b>
ČVK Brno	PRŮCHA Lukáš	06:33,9	1						<b>1</b>
TJ Slavoj Litoměřice	BRUNCVÍK Milan			06:19,80	13				<b>13</b>
Bohemians Praha	FREMUT Martin			06:27,90	7				<b>7</b>
ČVK Praha	ZOF Jakub			06:27,90	7				<b>7</b>
Tj Lokomotiva Beroun	PATERA Tomáš			06:29,90	5				<b>5</b>
VK Slavia Děčín	ŘEPA Jaroslav			06:31,60	3				<b>3</b>
TJ Slavoj Litoměřice	NEDBAL Tomáš			06:33,00	2				<b>2</b>
ČVK Pardubice	KADAVÝ Tomáš			06:33,30	1				<b>1</b>

# BODOVÁNÍ ČESKÉHO POHÁRU 2001-02 V JÍZDĚ NA TRENAŽERU

MUŽI		Brno - 25.11.01		Litoměřice- 8.12.01		Praha		celkem
Klub	Posádka	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Body
Dukla Praha	SYNEK Ondřej	05:56,0	15	05:55,20	15			30
Dukla Praha	DOLEČEK Milan	05:57,5	13					13
Dukla Praha	SCHINDLER Jan	05:57,6	11	05:55,30	13			24
Dukla Praha	KARAS Tomáš	06:02,5	9					9
Dukla Praha	MAKOVIČKA Jakub	06:03,1	8	06:00,10	11			19
Dukla Praha	KARBAN Zdeněk	06:07,9	7	06:06,70	9			16
ČVK Brno	OBADAL Radek	06:07,9	6					6
Dukla Praha	KOPŘIVA David	06:08,3	5					5
Dukla Praha	VOCHOSKA Václav	06:10,7	4					4
VK Olomouc	MICHÁLEK Aleš	06:10,7	3					3
Dukla Praha	ŠTENCL Jakub	06:13,1	2					2
Dukla Praha	VITÁSEK Petr	06:13,3	1	06:09,70	6			7
ČVK Praha	DOHNAL Michal			06:06,60	8			8
ČVK Pardubice	HANÁK Jakub			06:09,20	7			7
Dukla Praha	JIRKA David			06:11,80	5			5
Spolana Neratovice	ROMANIAK Jakub			06:11,90	4			4
VK Smíchov	ZEMAN Tomáš			06:13,40	3			3
VK Blesk	LUND John			06:14,50	2			2
VK Blesk	HAVLÍČEK Miroslav			06:14,80	1			1

MUŽI LV		Brno - 25.11.01		Litoměřice- 8.12.01		Praha		Celkem
Klub	Posádka	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Body
ČVK Pardubice	KUBRYCHT Martin	06:21,3	15	06:18,80	15			30
Dukla Praha	HYNČICA Dušan	06:24,8	13					13
Dukla Praha	JELÍNEK Michal	06:29,0	11	06:25,80	11			22
Bohemians Praha	PROCHÁZKA Pavel	06:31,1	9					9
VK Hodonín	DRÁBEK Marek	06:37,4	8					8
VK Olomouc	VRAŠTIL Miroslav	06:37,9	7					7
Dukla Praha	KRUPNÍK Tomáš	06:38,8	6					6
VK Olomouc	HOLOUŠ Jan	06:43,1	5					5
Dukla Praha	BOROVÍČKA Vladimír	06:43,6	4					4
LS Brno	KOPAL David	06:43,9	3					3
VSK VŠB Ostrava	SALAJKA Tomáš	06:45,0	2					2
Bohemians Praha	MÍČAN Martin	06:47,8	1					1
Dukla Praha	VABROUŠEK Michal			06:19,20	13			13
VK Smíchov	DLOUHÝ Miloš			06:27,20	9			9
ČVK Pardubice	KUBRYCHT Libor			06:31,60	8			8
Dukla Praha	LUKŠ Josef			06:31,80	7			7
VK Smíchov	KOPÁČ Jiří			06:33,50	6			6
Dukla Praha	KRUPNÍK Tomáš			06:33,70	5			5
VK Smíchov	BEJBÍK Vojtěch			06:35,30	4			4
VK Blesk	ŠVADLENKA Vít			06:35,80	3			3
Dukla Praha	MALEČEK Václav			06:39,10	2			2
ČVK Praha	HEŘMÁNEK Roman			06:41,80	1			1

ŽENY LV		Brno - 25.11.01		Litoměřice- 8.12.01		Praha		celkem
Klub	Posádka	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Body
VK Slavia Praha	LUKŠOVÁ Jarmila	07:25,1	15	07:26,80	11			26
ČVK Pardubice	JELÍNKOVÁ Veronika	07:28,1	13	07:24,10	13			26
Chemická Ústí n.L.	FLORIÁNOVÁ Lenka	07:36,0	11	07:36,90	8			19
VK Slavia Praha	KOLIŠOVÁ Kateřina	07:43,5	9	07:43,10	6			15
KV Kondor Brandýs	LUDVÍKOVÁ Jana	07:47,2	8	07:41,10	7			15
VK Vajgar J. Hradec	FILIPOVÁ Olga	07:50,4	7	07:45,50	3			10
VK Smíchov	KŘTĚNOVÁ Pavlína			07:11,30	15			15
Spolana Neratovice	VEJNÁRKOVÁ Jaroslava			07:28,70	9			9
ČVK Praha	HEJTÍKOVÁ Gabriela			07:43,50	5			5
Chemická Ústí n.L.	JANÁKOVÁ Klára			07:44,50	4			4
Bohemians Praha	JANDUROVÁ Zuzana			07:47,20	2			2
VK Ohře Louny	MERUNKOVÁ Eliška			07:50,30	1			1

**BODOVÁNÍ ČESKÉHO POHÁRU 2001-02 V JÍZDĚ NA TRENAŽERU**

VETERÁNKY		Brno - 25.11.01		Litoměřice- 8.12.01		Praha		celkem
Klub	Posádka	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Body
<b>Kat."A"</b>		<b>30 - 39</b>						
VK Moravia Uh.Hr.	SVITÁKOVÁ Pavla	07:35,8	15					15
VK Hodonín	MIGOTOVÁ Hana	07:40,4	13					13
VK Slavia Děčín	VAŇKOVÁ			07:39,8	15			15
VK Slavia Děčín	TESAŘOVÁ Lenka			08:17,4	13			13
<b>Kat."B"</b>		<b>40 - 49</b>						
VK Slavia Praha	ŠKARLANTOVÁ Hana	07:53,1	15					15
VK Hodonín	MICHNOVÁ Stanislava	08:09,4	13					13
ČVK Praha	REJMONOVÁ Zdenka	08:09,4	11					11
KV Mělník 1881	HERINKOVÁ Alena	08:22,8	9					9
VK Smíchov	ZEMANOVÁ Jitka	08:36,6	8					8
LS Brno	GREXOVÁ Darina	08:53,7	7	08:51,7	11			18
VK Slavia Praha	ŠKRLANTOVÁ Hana			07:45,7	15			15
Chemička Ústí n. L.	PUCOVÁ Milena			08:02,4	13			13
VK Slavia Praha	NEKOLOVÁ Ludmila			08:53,2	9			9
<b>Kat."C"</b>		<b>50 - 59</b>						
VK Slavia Praha	PĚKNÁ Oldřiška			07:42,4	15			15
Chemička Ústí n. L.	POKORNÁ Jaroslava			08:38,2	11			11

VETERÁNI		Brno - 25.11.01		Litoměřice- 8.12.01		Praha		celkem
Klub	Posádka	Čas	Body	Čas	Body	Čas	Body	Body
<b>Kat."A"</b>		<b>30 - 39</b>						
SK Smíchov	ZEMAN Tomáš	06:16,5	15	06:21,2	15			30
KV Mělník 1881	NOVOTNÝ Roman	06:40,4	13	06:37,7	13			26
VK Děčín	SLAVÍK Jiří	06:44,1	11	06:41,8	11			22
VK Děčín	ZEDNÍK Pavel	06:49,2	9	06:46,8	9			18
KV Mělník 1881	TOMÁŠ Petr			06:50,1	8			8
VK Slovan Lysá n. L.	LAMBERT Miloš			06:54,3	7			7
KV Mělník 1881	ANDRLE Radek			07:30,9	6			6
<b>Kat."B"</b>		<b>40 - 49</b>						
VK Děčín	SLÁMA	06:29,7	15	06:19,9	15			30
LS Brno	ŘÍHA Jiří	06:35,5	13	06:38,6	13			26
VSK VŠB Ostrava	ŽÍDEK Jiří	06:58,0	11	06:58,6	11			22
ČVK Praha	REJMON Jiří	07:05,3	9					9
<b>Kat."C"</b>		<b>50 - 59</b>						
Chemička Ústí n. L.	PRÁGL Josef			07:58,5	15			15

**Evidence přestupů, hostování a trvalého přerazení do vyšší věkové kategorie ČVS rok****Přestupy**

Olga	FILIPOVÁ	z	Chemičky Ústí n.L.	do	VK Vajgaru J.Hradce	2 - 1 - 16
Jan	POKORNÝ	z	VK Olomouc	do	ČVK Brno	10 - 1 - 7
Tomáš	KRUPNÍK	z	Lokomotivy Nymburk	do	Dukly Praha	1 - 6 - 46VZS
David	JIRKA	z	VK Vajgar J Hradec	do	Dukly Praha	1 - 6 - 47VZS
Michal	JELÍNEK	z	VK Smíchov	do	Dukly Praha	1 - 6 - 48VZS
Jan	BLESK	z	VK Slavia Praha	do	Dukly Praha	1 - 6 - 49VZS
Petr	VITÁSEK	z	VK Slavia Praha	do	Dukly Praha	1 - 6 - 50VZS
Ivan	MICHNĚVIČ	z	VK Blesku	do	Dukly Praha	1 - 6 - 51VZS
Barbora	VLACHOVSKÁ	z	VK Hodonín	do	ČVK Pardubice	5 - 13 - 42

**Hostování**

Jakub	ROMANIAK	z	VK Blesku	zpět do	Spolany Neratovice	5 - 10 - 7
Jan	CILC	z	Dukly Praha	zpět do	Spolany Neratovice	5 - 10 - 120

**Trvalé přerazení do vyšší věkové kategorie**

Jakub	HRUBEŠ		SK Smíchov	1 - 4 - 172	přerazen do kategorie	dorostu
Michal	HORVÁTH		SK Smíchov	1 - 4 - 388	přerazen do kategorie	dorostu

## IDENTIFIKAČNÍ TEST 2001

MUŽI								
Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Ondřej Synek	MsenB	82	Dukla Praha	19:13,3	198,5	95,5	8,7
2	Milan Doleček	MsenB	82	Dukla Praha	19:42,3	193	101,3	12,2
3	Jakub Makovička	MsenB	81	Dukla Praha	19:43,9	196,5	102,9	12,1
4	Jakub Romaniak	MsenB	80	S. Neratovice	19:49,4	190	87,4	8,4
5	Václav Zitta	MsenB	81	Slavia Děčín	20:02,5	196	93,8	6,7
6	Petr Vitásek	MsenB	81	Dukla Praha	20:08,8	191,5	91,6	10,5
7	David Jirka	MsenB	82	Dukla Praha	20:09,3	189	82,8	10,5
8	Pavel Rusňák	MsenB	81	Dukla Praha	20:11,0	184	86,5	10
9	Jan Blesk	MsenB	82	Dukla Praha	20:11,1	186	86,6	10,1
10	Václav Vochoska	MsenB	81	Dukla Praha	20:12,4	192,3	91,9	8,7
11	Jan Tvardík	MsenB	81	Dukla Praha	20:12,9	189,5	82	10,8
12	Jakub Litera	MsenB	83	ŠS Brno	20:18,6	191,5	84,7	10,7
13	Jakub Stencel	MsenB	82	Dukla Praha	20:18,8	190,5	83,7	9,1
14	Petr Mašek	MsenB	81	Dukla Praha	20:26,7	188	92	11,7
15	Dalibor Stejskal	MsenB	83	VK Hodonín	20:27,7	190,5	77,9	3,1
16	Martin Pavelka	MsenB	82	Dukla Praha	20:28,7	188	91	15,8
17	Lukáš Mrkvíčka	MsenB	81	Dukla Praha	20:33,5	181,5	89,4	12,3
18	David Fremut	MsenB	81	Bohemians	20:40,4	184	85,6	9,7
19	Jan Zídka	MsenB	83	Bohemians	20:48,1	185	78,4	9,1
20	Vasil Tomašev	MsenB	82	Bohemians	20:48,5	186	79	5,2
21	Martin Jurečka	MsenB	83	ČVK Praha	20:50,6	193	79,9	4,8
22	Jan Pospíšil	MsenB	83	VK Přešov	20:54,7	190,5	100,6	10,2
23	Vladimír Borovička	MsenB	83	Dukla Praha	20:57,0	175	78,3	6,9
24	Jan Sebesta	MsenB	83	ČVK Praha	21:01,9	184	82,2	7,3
25	Martin Vořechovský	MsenB	83	ŠS Brno	21:03,6	185,2	85,8	11,2
26	Ondřej Hubík	MsenB	83	Bohemians	21:11,0	183	83,4	7,9
27	Jakub Král	MsenB	83	Bohemians	21:11,1	203	82,3	8,4
28	Dušan Hynčica	MsenB	82	Dukla Praha	21:23,2	180	76	9,6
29	Lukáš Malenovský	MsenB	83	Slavia Praha	21:41,1	185	78,1	14
30	Tomáš Krupník	MsenB	82	Dukla Praha	21:41,4	185	75,9	6,7
31	Štěpán Ledvinka	MsenB	80	Slavia Děčín	21:53,8	174	75,8	9
32	Martin Juříček	MsenB	83	VK Přešov	21:55,5	193	95,5	18
33	Pavel Peckl	MsenB	81	Dukla Praha	21:58,3	182	75,5	14
34	Aleš Pražák	MsenB	81	S. Litoměřice	22:01,7	191,5	82,8	7,8
35	Jakub Hanák	MsenB	83	ČVK Pce	nedok	194	90,6	9,6

ZENY								
Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Pavína Žišková	ŽsenB	80	VK Olomouc	22:40,6	188	86	17,9
2	Eva Langová	ŽsenB	83	ČVK Pce	23:09,8	177	75,5	12,6
3	Barbora Cechovská	ŽsenB	83	ČVK Praha	23:22,2	174	75,9	16,2
4	Klára Koudelová	ŽsenB	81	VK Slavia	23:31,7	170	83,8	16,9
5	Jana Hružová	ŽsenB	82	VK Smíchov	24:52,9	172,5	65,6	9,8
6	Eliška Burdíková	ŽsenB	83	VK Perun	25:15,2	171,5	64	13,7
7	Beáta Babinská	ŽsenB	83	VK Olomouc	nedok	175,5	72,8	15,5
8	M. Struhová	ŽsenB	83	S. Litoměřice	nedok	171	68,5	18,9

## IDENTIFIKAČNÍ TEST 2001

## ZENY SENB

Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Pavína Žišková	ŽsenB	80	JK Olomouc	22:40,6	188	86	17,9
2	Eva Langová	ZsenB	83	ČVK Pce	23:09,8	177	75,5	12,6
3	Barbora Čechovská	ŽsenB	83	ČVK Praha	23:22,2	174	75,9	16,2
4	Klára Koudelová	ZsenB	81	JK Slavia	23:31,7	170	83,8	16,9
5	Jana Hružová	ŽsenB	82	JK Smíchov	24:52,9	172,5	65,6	9,8
6	Eliška Burdíkova	ZsenB	83	JK Perun	25:15,2	171,5	64	13,7
7	Beáta Babinská	ŽsenB	83	JK Olomouc	nedok	175,5	72,8	15,5
8	M. Struhová	ZsenB	83	S. Litoměřice	nedok	171	68,5	18,9

## ZENY LV SENB

Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Gabriela Hejtíková	ZLVsenB	81	ČVK Praha	24:11,1	165,5	59,8	10,3
2	Kateřina Kolišová	ŽLVsenB	83	Slavia Praha	25:07,4	176,5	60	10,3
3	Jana Lapáčková	ŽLVsenB	83	K. Brandýs	26:17,3	164,5	59,5	11,5
4	Jana Novotná	ZLVsenB	83	KVM	nedok	175	59,8	9

## ZENY LV

Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Pavína Křténová	ZLV	77	JK Smíchov	23:16,1	174,5	61	8,3
2	Jana Ludvíková	ŽLV	77	K. Brandýs	24:38,8	170,5	57,4	7
3	Jarmila Lukšová	ZLV	77	Slavia Praha	nedok	175	59,5	7,4

## ZENY

Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Lenka Zavadilová	Z	75	ČVK Praha	21:59,6	176,5	77	15,4
2	Jana Seráková	Z	79	S. Neratovice	23:35,6	168,5	72,8	12,1

## MUZI

Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Jan Schindler	M	78	Dukla Praha	19:15,4	197	102,9	6,7
2	Tomáš Karas	M	75	Dukla Praha	19:28,3	200	97,4	10,8
3	Michal Dohnal	M	77	ČVK Praha	19:36,3	200	85,3	4,5
4	Michal Cigler	M	75	Slavia Praha	19:43,4	197,5	93,3	11,2
5	Zdeněk Karban	M	77	Dukla Praha	19:45,1	201	100,6	7,4
6	Aleš Michálek	M	77	JK Olomouc	19:51,7	188	91,1	15,6
7	Adam Michálek	M	75	Dukla Praha	19:54,6	185	82	7,8
8	Jiří Kejval	M	67	JK Slavia	19:57,7			
9	Radek Obadal	M	79	ČVK Brno	19:58,7	190,5	88,6	7,7
10	David Kučera	M	79	JK Smíchov	20:02,1	189	85,7	8,7
11	Tomáš Zeman	M	71	JK Smíchov	20:06,0	180	86,9	7,7
12	David Kopriva	M	79	Dukla Praha	20:06,9	192,5	88	7,8
13	Tomáš Macas	M	76	ČVK Brno	20:23,1	195	95	12
14	Petr Pustějovský	M	79	Dukla Praha	20:27,6	186,5	82,8	4,2
15	Luděk Pokorný	M	79	Bohemians	20:32,0	188	82,7	8,9
16	Josef Lukš	M	77	Dukla Praha	20:45,2	177,5	80,8	9,6
17	Vojtěch Durna	M	77	JS Brno	20:47,6	199,5	84,9	8,2
18	Petr Klozar	M	77	Ch. Ustí n. L.	21:02,6	192	85,9	5,8
19	Vladimír Procházka	M	79	ČAC Rce	21:06,7	179	87	13
20	Jaroslav Oslanec	M	76	JK Přerov	21:07,5	196	92	15,2

## MUZI LV

Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Radek Jakeš	MLV	73	JK Smíchov	21:21,3	180	73,5	6,6
2	Ivan Michněvič	MLV	79	Dukla Praha	21:27,3	179	73,9	7,7
3	Jan Holouš	MLV	78	JK Olomouc	21:46,9	184	73,2	6,6
4	Martin Matula	MLV	79	S. Litoměřice	21:48,2	183,5	74,3	5,4
5	Tomáš Salajka	MLV	79	JSB Ostrava	21:53,4	186,5	71,1	4,5

## IDENTIFIKAČNÍ TEST 2001

## DOROSTENCI roč. 87

Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Milan Sindler	dci	87	J. Třeboň	21:26,1	191	83,9	8,7
2	Ondřej Novák	dci	87	ČVK Praha	22:01,7	178,5	86,4	14,9
3	Jakub Hubáček	dci	87	/K Morávia	22:07,5	188	80,4	12,9
4	Luděk Kolář	dci	87	L. Nymburk	22:11,8	181	92,3	20,9
5	Ondřej Lůžek	dci	87	Slavia Praha	22:20,3	181	64,5	9,9
6	Martin Kilevník	dci	87	ČVK Praha	22:20,4	180	77,4	11,4
7	Lukáš Mičánek	dci	87	LS Brno	22:21,9	187,5	72,1	10,4
8	Martin Runkas	dci	87	KVM	22:43,7	182	64,1	6,4
9	Michal Horvát	dci	87	/K Smichov	22:52,3	188	70,1	5,7
10	Ondřej Machata	dci	87	Ch. Ústí n. L.	22:59,7	172	86,6	19,5
11	David Harniš	dci	87	/K Blesk	23:04,6	178	72	6,3
12	Jakub Zinčík	dci	87	Bohemians	23:04,7	179	60,8	4,6
13	Jiří Vaněk	dci	87	Slavia Děčín	23:05,8	173,5	70,5	12,3
14	Lukáš Fryzelka	dci	87	LS Brno	23:15,6	176,5	64	9,1
15	Stanislav Lucký	dci	87	SVK Břeclav	23:17,6	186	69,6	13,7
16	David Kohout	dci	87	S. Neratovice	23:19,4	172	59,6	5,1
17	Matěj Glosser	dci	87	/K Blesk	23:20,1	172,5	63,5	6,7
18	Michal Sanda	dci	87	/K Smichov	23:22,0	170	75,1	14,3
19	Milan Chaloupka	dci	87	S. Neratovice	23:27,9	183	65	7,4
20	Martin Pachmann	dci	87	J. Hradec	23:32,5	173,5	55,8	3,2
21	Jan Vacek	dci	87	Slavia Děčín	23:40,6	176	71,9	12,5
22	Petr Kohout	dci	87	KVM	23:52,8	179,5	66,6	9,8
23	Ondřej Hornych	dci	87	Bohemians	23:52,9	172,5	58,4	6,9
24	Lukáš Petržalka	dci	87	ČVK Praha	23:56,7	177,5	61,9	7,9
25	Daniel Houška	dci	87	/K Olomouc	24:00,0	181,5	62,4	9,1
26	Adam Sanitřák	dci	87	/K Olomouc	24:00,3	179	68,7	10,9
27	Jakub Stursa	dci	87	ČVK Brno	24:07,2	175	62,1	10,5
28	Jiří Pustka	dci	87	/K Louny	24:09,5	172	65,8	9,6
29	Tomáš Kubík	dci	87	/K Louny	24:12,4	171,5	59,6	6,2
30	Tomáš Hývnar	dci	87	/K Blesk	24:14,0	184	59,5	5,1
31	Ondřej Plachý	dci	87	Bohemians	24:26,3	178	85	18,6
32	Kryštof Lisal	dci	87	Bohemians	24:26,9	174	55,3	5,2
33	Lukáš Bauer	dci	87	/K Smichov	24:27,9	181,5	63,3	6,1
34	Jaroslav Tošner	dci	87	/K Louny	24:34,6	172,5	59,1	9,9
35	Jaroslav Sojka	dci	87	/K Smichov	25:01,3	165	51,4	4,5
36	Jiří Havránek	dci	87	Slavia Děčín	25:02,9	172,5	55,1	6,6
37	Jaroslav Kalus	dci	87	/K Louny	25:17,7	173	58,1	6,4
38	Martin Pospišil	dci	87	Slavia Praha	25:21,8	169	58,4	11,8
39	Petr Zedník	dci	87	Slavia Děčín	25:28,4	179	60,8	9,5
40	Petr Hynčica	dci	87	J. Otrokovice	25:29,7	166	55,2	13,5
41	Martin Dlouhý	dci	87	/K Smichov	25:41,9	175	53,2	6
42	Matouš Zavadil	dci	87	/K Olomouc	26:06,9	184,5	61,2	11,4
43	Tomáš Pačák	dci	87	ČVK Praha	26:19,5	165	47,6	6,1
44	Tomáš Novotný	dci	87	/K Smichov	26:46,9	174	63,7	7,9
45	Martin Zdražil	dci	87	SVK Břeclav	nedok	172,5	60,6	10,4
46	Adam Břínek	dci	87	ČVK Brno	nedok	170	69,8	14,8
47	Miroslav Preiss	dci	87	ČVK Praha	nedok	179,5	61	6,9

## IDENTIFIKAČNÍ TEST 2001

DOROSTENCI roč. 86								
Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Tomáš Bílek	dci	86	K. Brandýs	20:17,1	194,5	105,6	15,3
2	Vlastimil Cabla	dci	86	J. Otrokovice	21:25,2	179	70,1	9,9
3	Petr Řiháček	dci	86	ČVK Brno	21:33,4	183,3	70,3	12,4
4	Pavel Kratochvíl	dci	86	/K Přerov	21:39,7	188	72,8	10,1
5	Jaroslav Kučera	dci	86	.S Brno	21:52,5	184	72,3	12,7
6	Michal Pleško	dci	86	/K Blesk	21:53,0	181	78,8	13,2
7	Marek Filistein	dci	86	.S Brno	21:56,4	194,5	76,4	11,8
8	Petr Müller	dci	86	J. Třeboň	22:00,9	179	74,6	8,4
9	Matěj Kaplan	dci	86	ČVK Praha	22:24,2	181	72,4	9,6
10	Michal Opravil	dci	86	/K Morávia	22:26,1	186,5	69,6	11,8
11	Tomáš Hanovský	dci	86	/K Blesk	22:38,3	181,5	70,7	12,2
12	Vít Herman	dci	86	.S Brno	22:38,7	184	85,5	15,1
13	Radim Sránek	dci	86	/K Olomouc	22:40,1	177,5	68,9	12,2
14	Jiří Prášil	dci	86	.S Brno	22:43,8	178,5	62,7	8,5
15	Jiří Malák	dci	86	S. Neratovice	22:44,1	178	63,1	5,8
16	Ondřej Soldát	dci	86	/K Blesk	22:52,9	181	68,3	8,7
17	David Prošvic	dci	86	/K Blesk	22:56,5	182,5	74,9	9,6
18	Vítězslav Gabrys	dci	86	/K Olomouc	22:56,5	178	65	6
19	Petr Job	dci	86	/K Hodonin	23:01,2	186	62,5	6,7
20	Zdeněk Píkhart	dci	86	ČVK Pce	23:01,3	188	71,1	2,3
21	Radim Ondrák	dci	86	ČVK Brno	23:04,9	177,5	66,2	10,4
22	Jan Němec	dci	86	J. Hradec	23:10,3	175	61,4	5,8
23	Jozef Trubačík	dci	86	/K Morávia	23:14,9	184,5	62,8	6,7
24	Filip Mareš	dci	86	K. Brandýs	23:15,1	182	73,4	8,7
25	Dalibor Studený	dci	86	/K Olomouc	23:17,4	179	62,5	4,6
26	Tomáš Bříza	dci	86	ČVK Pce	23:20,9	172	71,3	8,6
27	Jaroslav Divíšek	dci	86	/K Blesk	23:28,1	170,5	67,1	9,7
28	Zdeněk Valenta	dci	86	Bohemians	23:28,9	179,5	62,8	4,8
29	Jan Bartůnek	dci	86	K. Brandýs	23:35,4	175,5	60,4	3,4
30	Ondřej Dušek	dci	86	ČVK Praha	23:45,4	183,5	64,4	5,1
31	Radek Ožok	dci	86	/K Perun	23:55,2	178,5	70,3	14,2
32	Jan Kolář	dci	86	/K Přerov	24:12,4	174	70,6	14
33	Martin Trtek	dci	86	J. Otrokovice	24:14,3	180	61,9	10,6
34	Lukáš Karas	dci	86	J. Hradec	24:15,8	173,5	55,2	4,7
35	Petr Příkryl	dci	86	SVK Břeclav	24:38,6	172,5	57	12,4
36	Jiří Horehled	dci	86	/K Morávia	25:19,8	177	62,9	10,9
37	Lukáš Rákosník	dci	86	S. Neratovice	25:23,7	176,5	60,6	8,5
38	Jan Zbrójka	dci	86	Slavia Praha	25:30,3	165	51,1	4,2
39	Jan Šíp	dci	86	/K Blesk	nedok	176,5	70,5	11,7
40	Štěpán Straka	dci	86	ČVK Praha	nedok	175,5	77,9	12,7
41	Lukáš Žugar	dci	86	SVK Břeclav	nedok	168,5	53,1	11,6
42	Martin Dvořák	dci	86	/K Olomouc	nedok	172,5	64,8	15,5

JUNIORKY roč. 84								
Por.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Pava Struhová	jky	84	S. Litoměřice	22:51,0	173,5	73,9	16,5
2	Barbora Vařeková	jky	84	/K Přerov	23:27,4	175	70,9	15,9
3	Vlasta Remišová	jky	84	/K Blesk	23:35,5	169	74,9	16,6
4	Lenka Dušková	jky	84	ČVK Praha	23:57,5	166,5	64,6	11,4
5	Dana Vofechovská	jky	84	.S Brno	24:08,7	174	70,5	18,7
6	Lucie Zrnová	jky	84	Bohemians	24:32,7	176	60,3	11,3
7	Jana Vašková	jky	84	/K Hodonin	24:47,6	173	64,3	20,3
8	Jana Draslarová	jky	84	Slavia Děčín	26:05,1	167,5	54,9	8
9	Michaela Polišenská	jky	84	Bohemians	26:09,8	169	70,1	16,1
10	Petra Jandurová	jky	84	Bohemians	26:15,6	163	60,9	16,5
11	Veronika Štátná	jky	84	/K Blesk	26:24,5	165	55,7	13
12	Zuzana Sehnoutková	jky	84	L. Beroun	nedok.	170,5	67,6	15,3

## IDENTIFIKAČNÍ TEST 2001

## JUNIORKY roč. 85

Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Irena Neffeová	jky	85	VK Blesk	22:56,2	178	73,9	12,8
2	Barbora Vlachovská	jky	85	ČVK Pce	23:33,3	179	85,6	17,4
3	Věra Podejmová	jky	85	Bohemians	23:47,9	181,5	95,8	21,7
4	Monika Baslová	jky	85	VK Blesk	23:56,7	174,5	71,1	12
5	Ludmila Nekolová	jky	85	Slavia Praha	24:25,7	172	67,8	10,6
6	Martina Hlávková	jky	85	VK Smíchov	24:27,0	162,5	72,5	16,8
7	Daniela Růtnerová	jky	85	Slavia Praha	25:01,0	171	60,8	8,2
8	Zuzana Matochová	jky	85	SVK Břeclav	25:03,6	171,5	70,2	20,2
9	Bára Kaválková	jky	85	VK Smíchov	25:05,5	170	58	8,4
10	Adriana Füleová	jky	85	Slavia Praha	25:16,5	182	62,8	6,3
11	Hana Růtnerová	jky	85	Slavia Praha	25:24,6	168,5	55,3	5,3
12	Kamila Hradílková	jky	85	VK Olomouc	25:29,6	174,5	61,2	17,1
13	Dana Votavová	jky	85	VK Blesk	25:34,5	170	56,4	10
14	Tereza Neplechová	jky	85	VK Olomouc	25:37,9	175,5	70,8	10
15	Lenka Průchová	jky	85	ČVK Brno	25:51,7	171,3	72,5	20,3
16	Vlada Krivská	jky	85	ČVK Praha	25:52,2	159	59,7	15,4
17	Kateřina Víndušková	jky	85	Bohemians	25:54,9	171	72,3	19,1
18	Petra Tříšková	jky	85	VK Smíchov	26:48,2	163,5	55,6	11,8
19	Zuzana Vodičková	jky	85	VK Olomouc	26:49,3	172,5	63	16,8
20	Tereza Smolíková	jky	85	Slavia Praha	26:54,1	166	59,5	10,5
21	Kateřina Hajnová	jky	85	Š. Neratovice	26:55,9	163	59,9	15,4
22	Markéta Bílská	jky	85	VK Olomouc	27:22,3	172,5	65	19,5
23	Petra Vichrová	jky	85	J. Hradec	27:29,3	168,5	62,5	19,1
24	Dagmar Čapková	jky	85	SVK Břeclav	27:32,8	158	56,9	17,5
25	Marcela Vořáková	jky	85	Bohemians	27:42,8	163,5	51,1	11,4
26	Michaela Frolichová	jky	85	SVK Břeclav	nedok.	167	57,2	13,5

## DOROSTENKY roč. 87

Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Jitka Antošová	dky	87	Slavia Děčín	24:17,2	161	64,9	13,7
2	Gabriela Vařeková	dky	87	VK Přerov	24:37,9	172	63,2	13,9
3	Šárka Topolánková	dky	87	J. Otrokovice	25:11,3	177,5	73,5	20,2
4	Nikol Richterová	dky	87	VK Louny	25:48,9	165	59,8	16,1
5	Venuše Zalabáková	dky	87	Ch. Ústí n. L.	26:00,0	165,5	66,3	15,1
6	Emílie Rezníčková	dky	87	J. Otrokovice	26:09,3	162	58	17,2
7	Markéta Sovová	dky	87	VK Olomouc	26:25,4	163,5	56,6	15,1
8	Lenka Slavíková	dky	87	VK Přerov	26:30,6	166	58,5	10,3
9	Eva Hlídková	dky	87	VK Olomouc	26:32,9	171,5	61,7	13,7
10	Jana Zbudilová	dky	87	J. Otrokovice	26:35,6	167,5	56,1	14,8
11	Zuzana Bahulová	dky	87	J. Otrokovice	26:37,1	160,5	50	12,7
12	Jiřeta Nohýnková	dky	87	J. Otrokovice	26:45,5	170	55,3	14,2
13	Marcela Václavková	dky	87	VK Olomouc	26:50,7	165,5	59,5	16,9
14	Monika Michálková	dky	87	SVK Břeclav	26:52,8	151,5	61,5	18,2
15	Pavla Motejllová	dky	87	Slavia Děčín	27:00,3	172,5	63,5	8,5
16	Dana Handlavičková	dky	87	ČVK Pce	27:05,8	171	62,4	13,6
17	Kristýna Smolíková	dky	87	Slavia Praha	27:16,4	155,5	56,1	13,4
18	Kamila Schönweitzová	dky	87	VK Přerov	27:20,1	167	64,8	24
19	Katřina Francová	dky	87	Slavia Praha	27:24,2	161	55,4	13
20	Tereza Mačáková	dky	87	VK Přerov	27:38,6	170	66,4	18,1
21	Kamila Čapková	dky	87	SVK Břeclav	27:43,9	168	52,1	16,5
22	Václava Režábková	dky	87	VK Smíchov	27:55,4	167	57,1	10,2
23	Lucie Frolichová	dky	87	SVK Břeclav	27:55,4	171	56,7	14,4
24	Monika Akaiová	dky	87	SVK Břeclav	28:15,8	174,5	52,4	16,8
25	Lenka Horáková	dky	87	Š. Neratovice	28:30,1	163	52,6	9,6
26	Veronika Linhartová	dky	87	VK Smíchov	30:00,8	156	47,8	10,8
27	Lenka Vernerová	dky	87	J. Hradec	nedok.	169	61,9	13

## IDENTIFIKAČNÍ TEST 2001

JUNIORI roč. 84								
Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Miroslav Holeček	jiří	84	Bohemians	20:16,6	192,5	94,4	9,6
2	Robert Pavlík	jiří	84	Dukla Praha	20:16,8	193	86,5	7,4
3	Milan Bruncvík	jiří	84	S. Litoměřice	20:18,3	184	77,3	5,7
4	Ondřej Vetešník	jiří	84	L. Nymburk	20:26,3	180	77,2	7,9
5	Jan Vetešník	jiří	84	L. Nymburk	20:26,6	181,5	77,1	8,2
6	Michal Svrček	jiří	84	VK Hodonín	20:28,6	181,5	70,7	5,7
7	Jan Gruber	jiří	84	Dukla Praha	20:37,5	186,5	80	4,8
8	Jakub Friedberger	jiří	84	ČVK Praha	20:40,5	181	80,8	8,3
9	Tomáš Patera	jiří	84	L. Beroun	20:46,3	186,5	86,6	10,5
10	Lukáš Kricner	jiří	84	LS Brno	20:49,7	186	87,6	8,5
11	Jakub Zof	jiří	84	ČVK Praha	20:51,1	190,5	94,1	12,2
12	Ondřej Hlaváček	jiří	84	VK Blesk	20:56,9	188	83,8	8,7
13	Lukáš Průcha	jiří	84	ČVK Brno	20:56,9	189,5	85	11,8
14	Tomáš Nedbal	jiří	84	S. Litoměřice	20:57,9	192,5	76,4	2,5
15	Jonáš Bartoň	jiří	84	VK Smíchov	21:05,9	195	79,9	7,4
16	Libor Věchtík	jiří	84	ČVK Praha	21:07,8	200	74,8	4,2
17	Martin Zafěpálek	jiří	84	ČVK Praha	21:18,5	183	84,1	15,3
18	Jakub Sedlák	jiří	84	S. Litoměřice	21:20,6	187,5	87,9	12,7
19	Tomáš Nahodil	jiří	84	ČVK Brno	21:21,1	185,5	78,5	6,9
20	Martin Kopřiva	jiří	84	LS Brno	21:30,4	182,5	77,9	11,4
21	Lukáš Juhasz	jiří	84	K. Brandýs	21:36,0	182,5	73,4	7,9
22	Jan Fuxa	jiří	84	Bohemians	21:37,4	185	82,3	10,6
23	Tomáš Jordan	jiří	84	LS Brno	21:39,9	181	83,4	16,8
24	Antonín Čermák	jiří	84	Slavia Děčín	21:44,9	184	69,8	6
25	Pavel Janda	jiří	84	VK Louny	21:46,3	169,5	67,8	10
26	Jiří Mizera	jiří	84	Slavia Praha	21:48,1	179	72,7	11,2
27	Jiří Cilc	jiří	84	S. Neratovice	21:53,7	188,5	69,9	4,2
28	Juraj Grexa	jiří	84	ČVK Brno	21:54,4	186	74	4,5
29	Ondřej Šimek	jiří	84	VK Blesk	21:56,7	183	69	4,8
30	Zdeněk Kalina	jiří	84	ČVK Praha	21:58,3	173,5	63,3	7,7
31	Lukáš Došek	jiří	84	S. Litoměřice	22:03,4	186,5	73,1	7,3
32	Radek Tollar	jiří	84	S. Litoměřice	22:21,4	175,5	67,5	6,3
33	Ondřej Svoboda	jiří	84	S. Litoměřice	22:24,0	192	74,6	7,4
34	David Gregor	jiří	84	Slavia Děčín	22:27,3	179,5	70,3	9,9
35	Ondřej Březina	jiří	84	K. Brandýs	22:31,1	178,5	76,6	10,7
36	Karel Krbušek	jiří	84	LS Brno	22:36,2	177	83	15,5
37	Lukáš Pohlídal	jiří	84	VK Olomouc	22:42,7	189	70,5	11
38	Martin Suchý	jiří	84	CAC Rce	22:57,4	173,5	62,4	4,6
39	Petr Rambousek	jiří	84	VK Blesk	22:57,9	189	74,1	6,4
40	Petr Stýblo	jiří	84	Slavia Děčín	23:03,5	169	58,3	4,8
41	Josef Weber	jiří	84	S. Litoměřice	23:27,1	175	60	6,1
42	Daniel Dvorský	jiří	84	VK Louny	nedok	180	73,1	7,5
43	Pavel Tesařík	jiří	84	VK Píerov	nedok	185	71,3	9,6

## IDENTIFIKAČNÍ TEST 2001

JUNIORI roč. 85								
Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Martin Fremut	jiří	85	Bohemians	20:36,9	188,5	107	16,8
2	Richard Wiesner	jiří	85	S. Neratovice	20:44,9	187	80,1	10,2
3	Karel Neffe	jiří	85	Dukla Praha	20:57,0	187	72,8	2,5
4	Daniel Faron	jiří	85	Bohemians	20:57,9	177,5	73,6	8,9
5	Ondřej Hlavíčka	jiří	85	VK Smíchov	20:58,4	195,5	95,3	12,4
6	Petr Basel	jiří	85	VK Přerov	21:00,6	185	80,3	8,2
7	Jaroslav Řepa	jiří	85	Slavia Děčín	21:04,0	185	84,6	15,6
8	Čeněk Krmoch	jiří	85	Slavia Děčín	21:04,4	183,5	74,7	8,7
9	Tomáš Kadavý	jiří	85	ČVK Pce	21:07,9	197	109,3	18,1
10	Emil Filip	jiří	85	Ch. Ustí n. L.	21:11,5	185,5	75,6	5,8
11	Michal Strnad	jiří	85	S. Neratovice	21:15,1	188	86,3	11,7
12	Ondřej Straka	jiří	85	ČVK Praha	21:16,7	175	71,3	8,4
13	Jiří Zelinka	jiří	85	ČVK Pce	21:20,0	186,5	82,4	9,8
14	Antonín Jurka	jiří	85	ČVK Brno	21:21,2	186,5	78,3	11,1
15	Jan Dvořáček	jiří	85	J. Otrokovice	21:21,4	184,5	67,4	9,9
16	Jiří Mather	jiří	85	VK Olomouc	21:25,1	182,5	74,5	13,7
17	Jaroslav Zemánek	jiří	85	VK Olomouc	21:28,9	181	75,6	8,5
18	Josef Zbořil	jiří	85	VK Perun	21:32,3	191	80,1	12,9
19	Marek Lachman	jiří	85	S. Litoměřice	21:33,1	181,5	72,6	7,5
20	Jan Bačo	jiří	85	Slavia Děčín	21:43,7	181	70,7	8,3
21	Ondřej Michálek	jiří	85	Bohemians	21:45,4	180	80,4	13,7
22	Milan Sova	jiří	85	VK Olomouc	21:50,2	184,5	78,5	14,8
23	Petr Podhorský	jiří	85	Slavia Praha	21:54,8	193	73,4	4,2
24	Michal Bližňák	jiří	85	Slavia Děčín	21:55,5	178	85,4	10,5
25	Petr Janáček	jiří	85	ČVK Brno	21:55,8	178,5	69,6	9,1
26	Jakub Sulženko	jiří	85	VK Smíchov	21:59,9	173,5	68,6	6,6
27	David Zatočil	jiří	85	ČVK Brno	22:02,2	178,5	75,5	14,2
28	Jakub Cermák	jiří	85	VK Louny	22:04,0	177,5	72,4	8,9
29	Lukáš Nevrlý	jiří	85	VK Blesk	22:08,2	181	74	10,8
30	David Kučera	jiří	85	LS Brno	22:19,7	180,3	74,3	13,9
31	Pavel Krupník	jiří	85	L. Nymburk	22:22,3	176	68,6	6,2
32	Ondřej Mayer	jiří	85	VK Smíchov	22:28,3	175	67,6	6,3
33	Jiří Stodůlka	jiří	85	J. Otrokovice	22:28,3	186	76,6	13,3
34	Vít Protiva	jiří	85	VK Louny	22:28,5	181	71,9	6,3
35	Nikola Štourač	jiří	85	LS Brno	22:29,3	175	68,2	10,9
36	Petr Hrušecký	jiří	85	VK Hodonin	22:32,8	180	79,1	15
37	Tibor Václavovič	jiří	85	VK Hodonin	22:38,0	183,5	70,2	10,4
38	Jakub Kuthan	jiří	85	VK Smíchov	22:44,0	177	70,9	12,1
39	Tomáš Kolářek	jiří	85	LS Brno	22:46,3	185,5	78,3	13,7
40	Jakub Weigel	jiří	85	VK Olomouc	22:48,5	182	62,9	8
41	Robert Sopouch	jiří	85	VK Blesk	22:59,1	186	65,9	5,1
42	Vojtěch Zeman	jiří	85	ČVK Pce	23:00,3	184	72,6	9,9
43	Vladimír Horych	jiří	85	VK Hodonin	23:10,1	195	72,7	6,4
44	Jakub Srovnal	jiří	85	VK Olomouc	23:10,9	172,5	75,3	15,9
45	Vojtěch Balner	jiří	85	VK Blesk	23:15,4	183	71,3	11,2
46	Jakub Procházka	jiří	85	LS Brno	23:23,9	174,5	67,7	7,7
47	Jindřich Jirava	jiří	85	VK Olomouc	23:27,7	178,5	73,2	19,9
48	Štěpán Plzák	jiří	85	VK Blesk	23:32,5	183	80,4	16,7
49	Tomáš Říha	jiří	85	LS Brno	23:52,8	181	59,3	9,9
50	Aleš Nechuta	jiří	85	LS Brno	24:28,1	180	62,3	14,2
51	David Linhart	jiří	85	VK Smíchov	24:47,0	173	52,1	4,8
52	Michal Smid	jiří	85	K. Brandys	24:58,9	178,5	66,2	4,8
53	Jan Heřmánek	jiří	85	ČVK Praha	nedok	172,5	70,9	11,1

## IDENTIFIKAČNÍ TEST 2001

DOROSTENKY roč. 86								
Poř.	Jméno	Kat.	R. nar.	Oddíl	Čas	Výška	Hmotnost	% tuku
1	Libuše Bruncvíková	dky	86	Š. Litoměřice	23:22,6	178	73,8	17
2	Michaela Svobodová	dky	86	/K Olomouc	23:40,3	171	68,4	16,6
3	Lucie Bulejková	dky	86	ČVK Pce	24:04,1	175	64,4	10,5
4	Zaneta Smejkalová	dky	86	J. Hradec	24:14,2	180	63,4	4,7
5	Veronika Jakoubková	dky	86	Slavia Praha	24:17,7	178	59,5	9
6	Martina Kadavá	dky	86	ČVK Pce	24:25,8	171	64,4	14,1
7	Dagmar Halíková	dky	86	Slavia Praha	24:42,3	173	67,4	16
8	Lucie Chlebovská	dky	86	ČVK Pce	25:03,4	173	62,1	12,2
9	Marie Heřmanská	dky	86	Slavia Praha	25:07,3	161	53,1	7,2
10	Sylvie Králová	dky	86	SVK Břeclav	25:15,4	174,5	78,7	24,9
11	Martina Hrabčíková	dky	86	/K Olomouc	25:20,4	175,5	74,3	22,1
12	Eliška Pláníková	dky	86	/K Louny	25:23,5	176	53,4	9,8
13	Aneta Cermáková	dky	86	/K Louny	25:42,9	161	57,4	12,5
14	Olga Smetanová	dky	86	Slavia Praha	26:12,6	165	53,6	9,4
15	Michala Vychodilová	dky	86	/K Olomouc	26:15,8	176	70,9	21,7
16	Michaela Rážková	dky	86	/K Blesk	26:21,6	176	71,8	19
17	Barbora Haluzíková	dky	86	/K Přerov	26:26,8	168	59,1	18,1
18	Michaela Pačáková	dky	86	ČVK Praha	26:47,1	160	53,9	10,9
19	Barbora Kolínská	dky	86	Slavia Praha	26:48,3	165	59,5	17,1
20	Magda Bartáková	dky	86	Ch. Ústí n. L.	27:03,1	169,5	63,8	15,4
21	Jana Krásná	dky	86	Slavia Praha	27:15,0	171	58,3	6,7
22	Martina Pavlová	dky	86	Slavia Praha	27:22,3	177	62,4	8,9
23	Jana Pospišilová	dky	86	/K Přerov	27:26,6	161	63,2	21,7
24	Adéla Dlaszková	dky	86	Š. Neratovice	27:29,3	158	52,4	13,1
25	Gabriela Skálová	dky	86	/K Smíchov	27:29,4	155	49,7	7,8
26	Doubková Jitka	dky	86	/K Smíchov	27:34,3	151	45	9,1

## SEZNAM SPORTOVců ZAŘAZENÝCH PRO ROK 2002 DO SCM

ČVK Praha	O. Novák, M. Kilevník, M. Kaplan, O. Straka, J. Friedberger, J. Zof, L. Věchtík, M. Zatrěpálek	8
LS Brno	L. Mičánek, J. Kučera, M. Flištejn, L. Kricner, M. Kopřiva, J. Literová	6
Š.Litoměřice	L. Bruncvíková, M. Lachman, P. Struhová, M. Bruncvík, T. Nedbal, J. Sedlák	6
Bohemians	M. Fremut, D. Faron, O. Michalik, V. Podějmová, M. Holeček	5
VK Slavia	V. Jakoubková, D. Halíková, O. Lužek, P. Podhorský, L. Nekořová	5
ČVK Pardubice	L. Bulejková, M. Kadavá, T. Kadavý, J. Zelinka, B. Vlachořská	5
VK Olomouc	M. Svobodová, J. Mather, J. Zemánek, M. Sova	4
VK Blesk	M. Pleško, I. Neffeová, M. Baslová, O. Hlaváček	4
VK Přerov	G. Varekova, P. Kratochvíl, P. Basel, B. Varekova	4
Š.Dečín	J. Antošová, J. Repa, C. Kmoch, J. Bočo	4
ČVK Brno	P. Riháček, A. Jurka, L. Průcha, T. Nahodil	4
VK Smíchov	M. Horvát, O. Hlavička, J. Bartoň	3
J.Ústí nad Labem	S. Topolánková, V. Cíhla, J. Dvořáček	3
L.Nymburk	L. Kolátor, O. Vetešník, J. Vetešník	3
VK Hodonín	M. Svrček, M. Migotová	2
Spol.Neratovice	R. Wiesner, M. Strnad	2
J.Hradec	Z. Smejkalová, J. Navrátil	2
Jiskra Třebon	M. Sindler, P. Müller	2
Jh. Hradiště	J. Hubáček, M. Opravil	2
Chem.Ústí	E. Filip	1
KV Mělník	M. Runkas	1
Kondor Brandys	J. Bílek	1
P.Ostrava	J. Zboril	1
L.Beroun	T. Patera	1

## Aerobní trénink Ed McNeely

Klíčem k vysoké úrovni veslařské výkonnosti je úroveň rozvoje aerobních schopností veslaře. Jednotlivé kategorie určující typ tréninku v souvislosti s roční etapou přípravy zpracovali Volker Nolte a Wolfgang Fritsch. Přípravu veslaře rozdělili do pěti typů tréninkových zatížení zaměřených na rozvoj aerobních schopností a na jeden typ zaměřený na rozvoj anaerobních schopností. Jednotlivé typy zatížení mají svoji specifickou dobu aplikace a vzájemně na sebe navazují směrem k vrcholné soutěži.

### Kategorie I

Kategorie I (K 1) je intenzita zatížení do úrovně aerobního prahu (laktát 2mm/l).

Aerobní základ získaný prostřednictvím aplikace zatížení K 1 vytváří základní stavební prvek pro intervalový trénink při vysokých intenzitách zatížení.

Základem v ročním tréninku veslaře by mělo být zatížení v této kategorii, jak ukazují některé statistiky nejlepších světových posádek. Tyto posádky se v celkovém objemu přípravy věnují pouze 5 – 10% intervalovým tréninkům ve vysoké intenzitě zatížení. Tyto typy tréninku nejsou větší zárukou zvýšení VO<sub>2</sub>max. a tím veslařského výkonu než trénink v nižších intenzitách. Tyto světové posádky aplikují i trénink do úrovně aerobního prahu ve více než 80% celkového ročního objemu.

Typ přípravy v K 1 není pouze přípravou pro intervalový trénink, ale je i ideální intenzitou zatížení pro zvýšení technických dovedností, protože jak známo, zvýšená úroveň laktátu a tím i svalová únava nedovoluje rozvoj správných technických dovedností. K správnému zautomatizování správné techniky veslování dochází pouze při opakování veslařského tempa v počtu cca 5000 opakování. Při tvorbě tréninkového plánu v zatížení K 1 nesmíme zapomenout na několik zákonitostí:

- 1) Časově dlouhodobý trénink může být aplikován v nízkém počtu opakování. Např. čtyřhodinová tréninková jednotka může být aplikována pouze 3-4 krát týdně, ale 60 minutová může být aplikována 8-10 krát.
- 2) Délka tréninkové jednotky souvisí s délkou trati na kterou se závodník připravuje. Jiná bude při přípravě na veslařský maraton než na 2000m nebo 1000m. Minimální délka jedné tréninkové jednotky v zatížení K1 by měla být 40 min. Nižší čas zatížení nezaručuje odpovídající adaptační efekt.
- 3) I když bude délka tréninkové jednotky kratší než 2 hod. měla by další tréninková jednotka tohoto typu následovat nejdříve po 2-4 hod. odpočinku.

### Kategorie II

Trénink v této kategorii zatížení se pohybuje na úrovni mezi aerobním a anaerobním prahem za použití metody steady-state při dále zatížení jako v kategorii K1. Trénink na této úrovni je základem pro vytvoření požadované úrovně aerobních schopností. Hodnoty laktátu v tréninku by se měly pohybovat mezi 2-4mmol/l. Tréninky v této kategorii jsou důležité pro přípravu na závody v délce trvání 30 min a více. Ne více než 3-5% celkové roční doby tréninku by se mělo odehrávat na této úrovni. Tato hodnota může být zvýšena až na 10% a to v roce, kdy se musíme po dlouhodobém výpadku v tréninku zaměřit na vytvoření základu úrovně aerobních schopností.

Trénink této kategorie obvykle zahajujeme po 6 až 8 týdnech trvání tréninku v úrovni K1. Doba zotavení mezi jednotlivými tréninky této kategorie by měla být mezi 8-12 hodinami. Při zařazení této kategorie zatížení redukuje použití úrovně zatížení K1.

### Kategorie III

Trénink v této kategorii zatížení se pohybuje okolo úrovně anaerobního prahu mezi 3,5-5,5mmol/l laktátu. Existují základní důvody pro aplikaci tohoto typu tréninku. Pro kvalitní zvládnutí závodu na 1000m a 2000m je potřeba, aby se úroveň anaerobního prahu pohybovala blízko úrovně VO<sub>2</sub>max. Ideální úroveň anaerobního prahu je na 80-85% VO<sub>2</sub>max. Intervalový trénink zvyšuje úroveň anaerobního prahu. Většina tréninků této kategorie jsou intervalové tréninky při vysoké intenzitě zatížení. Rozhodujícím prvkem při tomto zatížení je správná doba odpočinku mezi jednotlivými sériemi. Odpočinek při tomto aerobním zatížení nesmí být kratší než 3-5 min. při použití poměru zatížení a odpočinku 2-3:1. Jestliže interval zatížení je 3min. odpočinek musí být 6-9min. v úrovni zatížení K1 a K2.

Jedním ze základních úkolů přípravy na závod je zvýšení doby při které jsme schopni podávat vysoký výkon na úrovni ANP. Trénink vytrvalostních schopností v této intenzitě

zatížení by mělo trvat 20-30min na úrovni ANP. Tento typ tréninku by měl být aplikován max. do doby 4-6 týdnů před závodním obdobím. Tento typ tréninku by neměl být aplikován více jak 1x týdně protože by mohlo dojít k přetřénování a onemocnění.

### Kategorie IV

Tento typ zatížení reprezentuje intenzitu mezi ANP a VO<sub>2</sub>max. Hlavní předmětem použití tohoto zatížení je adaptace sportovce na stupeň zatížení při vysoké koncentraci laktátu a jeho rychlé odplavení. Většina tréninků srdeční adaptace při aerobním zatížení se odehrává v této kategorii zatížení. Trénink v tomto stupni zatížení by vzhledem k vysoké intenzitě zatížení neměl být aplikován častěji než 1-2 týdně.

Tento stupeň zatížení se využívá v předzávodním a v závodním období. Více než 4-6 týdnů aplikace tohoto tréninku není prospěšné a nezlepšuje výkonnost. Nejlépe lze zjistit účinnost tohoto typu tréninku změnou VO<sub>2</sub>max. Interval zatížení je v trvání 4-10 min na 8-20 min. odpočinku. Odpočinek je aktivní na úrovni nižší než v případě K3. Celková doba zatížení by měla být od 20-30min.

### Kategorie V

Tento typ zatížení zvyšuje úroveň VO<sub>2</sub>max a dobu výkonnosti na úrovni VO<sub>2</sub>max. Doba zatížení na úrovni VO<sub>2</sub>max může být 2-12 min. Pro přípravu na závod 1000m stačí aplikovat tento typ tréninku 1x týdně a to v posledním měsíci před vrcholnou soutěží.

Aplikace více jak jeden měsíc tohoto typu tréninku není účinná.

Intenzita zatížení této kategorie je shodná s typem K3. Intervaly jsou však od 2-7min. na 10-20min. odpočinku. Celkové zatížení v tréninku by mělo být od 10-20min.

### Kategorie VI

Tato kategorie je jediným typem anaerobním typem v uvedeném materiálu. V závodě na 2000m je anaerobním systémem hrazeno 20-30% energie a 70-80% systémem aerobním. V závodě na 1000m, kdy zatížení trvá od 3:30 – 4:30 je přibližně 50-60% energie hrazeno anaerobním systémem a 40-50% aerobním.

Tento typ tréninku tvoří sprinty od 5-20 s na 2min. odpočinku resp. lehkého veslování. Dodržení odpočinkové fáze je velice důležité zvláště pro kategorii veteránů. Tento trénink aplikujeme 6 týdnů před vrcholnou soutěží 1-2 týdně. Trénink můžeme zařadit i v zimě, ale max. 1x měsíčně.

Závěrečných 300-500m v závodě je energie hrazena anaerobním systémem, což je u veteránů takřka 50% celého závodu. Trénink tohoto typu zvyšuje produkci energie tohoto systému a svalovou adaptabilitu na laktát.

## TESTY REPREZENTAČNÍCH VÝBĚRŮ

Přehled výkonů na úrovni ANP (W)							
Jméno	nejl. 2000	nejl. 2001	X./XI.01	II.02	V.02	VIII.02	Trenér
Bejblík V.			291,9				P. Lakomý
Blesk J.			309,5				M. Doleček
Borovička V.		313	283,2				M. Doleček
Cígler M.	346	363	334,3				S. Kruťjakov
Dohnal M.	332	349,8	319,6				J. Zavadil
Doleček M.	338,5	352,6	345,8				M. Doleček
Hanák J.		325					O. Sebek
Heřmánek R.			264				P. Ondráček
Hynčička D.	288,8	262	283,9				M. Doleček
Chalupa V.	402	391,5					Z. Pecka
Imre P.	336	369,4	329,3				J. Ulč
Jelínek M.			310,5				J. Ulč
Jirka D.	320,7	340,3	318,4				M. Doleček
Karas T.	398	409	378,3				M. Doleček
Karban Z.			316,2				B. Čížek
Knapková M.	238	269,2	256,1				T. Kacovský
Kopřiva D.	334	379,2	346,2				M. Doleček
Křténová P.	247	249,7					P. Panuška
Kubrycht M.	314	322,1	322,2				M. Kubrycht
Langová E.		233,5	242,1				M. Kubrycht
Litera J.		326,2	322,4				V. Litera
Lukšová J.		205,3	201				T. Kacovský
Makovička J.	356	350,9	349,5				B. Čížek
Maleček V.	305	316	279,5				J. Starosta
Mašek P.			324,9				B. Čížek
Michálek Adam	336	340,8	319,6				J. Ulč
Michněvič I.		266,1	247,8				J. Ulč
Mrkvička L.			267,7				B. Čížek
Nacházelská D.	207,3	226,4					J. Nacházel
Paveka M.	335,8	310,7	308,9				M. Doleček
Pustějovský P.			298,8				B. Čížek
Romaniak J.	321	340	321				
Rusňák P.			304,7				B. Čížek
Schindler J.	356	336	346,1				B. Čížek
Skopal M.	324	334,8	313,1				B. Čížek
Štruhová M.	209,8						P. Struha
Synek O.	342	412	407				M. Doleček
Štencl J.	293,5	321,4	315,7				M. Doleček
Tvardík J.			288,7				B. Čížek
Vabroušek M.	313	334,1	305,4				J. Starosta
Vitásek P.		355,1	347				M. Doleček
Vochoska V.	314	341,8	316,6				M. Doleček
Vondra V.	295	323,6					R. Kopřiva
Zavadilová L.	255	274,9	250				J. Zavadil
Zitta V.			303				V. Pazderka
1. Údaje - nejl. 2000 - jsou nejlepší výsledky sezóny 2000							
2. Údaje - nejl. 2001 - jsou nejlepší výsledky loňské sezóny							

## TESTY REPREZENTAČNÍCH VÝBĚRŮ

Přehled výkonů reprezentačního výběru - 6000 m						
Jméno	nejl. 2000	nejl. 2001	XI.01	I.02	III.02	Trenér
Blesk J.		20:27,9	20:11,1			M. Doleček
Cígler M.	19:37,9	19:33,5	19:43,4			S. Krut'jakov
Dohnal M.	19:40,0	19:39,4	19:36,3			J. Zav adil
Doleček M.	19:51,0	19:30,9	19:42,3			M. Doleček
Heřmánek R.		21:46,0	20:53,2			P. Ondráček
Hynčička D.	21:13,0	20:51,2	21:23,2			M. Doleček
Chalupa V.	18:50,4	18:44,5				Z. Pecka
Imre P.	19:27,9	19:38,3				J. Ulč
Jelínek M.		21:20,5	20:46,2			J. Ulč
Jirka D.		19:53,1	20:09,3			M. Doleček
Karas T.	19:13,9	19:26,2	19:28,3			M. Doleček
Karban Z.		19:51,3	19:45,1			B. Čížek
Knapková M.	22:34,0	21:31,0				T. Kacovský
Kopřiva D.	20:10,0	19:44,5	20:06,9			M. Doleček
Křtěnová P.	22:28,0	22:25,9	23:16,1			P. Panuška
Kubrycht M.	20:29,0	20:36,7	20:23,1			M. Kubrycht
Kučera D.		20:57,3	20:02,1			J. Ulč
Langová E.		23:26,9	23:09,8			M. Kubrycht
Litrea J.		20:37,4	20:18,6			V. Litrea
Makovička J.	19:13,0	19:28,0	19:43,9			B. Čížek
Maleček V.	20:27,0	21:34,2				J. Starosta
Martincová O.		22:56,0				R. Kopřiva
Michálek Adam	19:54,0	20:06,2	19:54,6			J. Ulč
Nacházelová D.		23:08,1				J. Nacházel
Obadal R.		20:14,8	19:58,7			J. Doubek
Paveka M.		20:10,4	20:28,7			M. Doleček
Procházka P.		21:24,3	20:41,4			P. Skvor
Romaniak J.		20:03,9	19:49,4			
Rusňák P.		20:27,6	20:11,0			B. Čížek
Schindler J.	19:22,6	19:33,1	19:15,4			B. Čížek
Skopal M.	20:02,6	19:59,2				B. Čížek
Struhová M.		23:36,4				P. Struha
Synek O.	20:18,0	19:38,1	19:13,3			M. Doleček
Štencl J.	21:06,0	20:26,8	20:18,8			M. Doleček
TVardík J.		20:36,0	20:12,9			B. Čížek
Vabroušek M.	19:57,0					J. Starosta
Vitásek P.		20:27,6	20:08,8			M. Doleček
Vochoska V.	20:15,6	20:17,5	20:12,4			M. Doleček
Vondra V.	20:17,0	20:01,4				R. Kopřiva
Zav adilová L.	21:48,0	22:09,1	21:59,6			J. Zav adil
Zita V.		20:48,8	20:02,5			V. Pazderka
1. Údaje - nejl. 2000 - jsou nejlepší výsledky sezóny 2000						
2. Údaje - nejl. 2001 - jsou nejlepší výsledky sezóny 2001						

# INFORMACE KOMISE AKADEMICKÉHO VESLOVÁNÍ

## 7.Akademické mistrovství světa ve veslování, Nottingham, 22.-25.8.2002

### Vypsání disciplin:

Muži: 1x, 2x, 2-, 4-, 8+  
 Ženy: 1x, 2x, 4-  
 Muži LV: 1x, 2x, 4-  
 Ženy LV: 1x, 2x

Stav širšího výběru k 20.12.2001 (na základě minulých výsledků a zaslaných dotazníků):

<b>Muži:</b>	<b>Ženy:</b>		
Vochoska Václav ml.	UK Praha 1.	Knapková Miroslava	UK Praha 1.
Kopřiva David	VŠE Praha 4.	Zavadilová Lenka	ČZU Praha 5.
Michálek Aleš	UP Olomouc 5.	Ostrezy Dana	UK Praha 4.
Dohnal Michal	ČVUT Praha 5.	Žižková Pavlína	UP Olomouc 4.
Hošek Petr	ČVUT Praha 4.	Audová Markéta	VŠE Praha 2.
Romaniak Jakub	ČVUT Praha 1.	Hejtíková Gabriela	UK Praha 2.
Litera Jakub	MU Brno 1.	Vochosková Markéta	UCLA California 3. (USA)
Hanák Jakub	MU Brno 1.		
Šporik Michal	UP Olomouc 1.		
Schindler Jan	ČVUT Praha 2.		
Tvardík Jan	ČVUT Praha 2.		
Karban Zdeněk	ČVUT Praha 5.		
Štencel Jakub	ČVUT Praha 1.		
Rusňák Pavel	ČVUT Praha 1.		
Švrček Filip	VUT Brno 2.		
Veverka Tomáš	MU Brno 3.		
<b>Muži LV:</b>	<b>Ženy LV:</b>		
Vabroušek Michal	UK Praha 5.	Lukšová Jarmila	ČVUT Praha 5.
Kopal David	MU Brno 2.	Soukupová Olga	VŠE Praha 3.
Odehnal Martin	VUT Brno 1.	Kubrychtová Věra	UP Olomouc 4.
Salajka Tomáš	VŠB-TU Ostrava 3.	Nacházlová Dana	Literární akademie, Praha
Kubrycht Martin	UK Praha 3.		
Kubrycht Libor	UK Praha 3.		
Vondra Vítězslav	VŠE Praha 4.		
Božek Petr	MU Brno 5.		

*Tento výběr není konečný, budou sledováni i další veslaři akademici, kteří podají buď na trenážeru a nebo na vodě vynikající výkon y. Seznam se dále může rozšířit o nové studenty, kteří začnou studovat ve šk.r.2002/03 a v době konání AMS již budou na VS prokazatelně přijati.*

### Nominační kritéria:

- 1) Veslař musí splnit statut akademika, tzn. musí být studentem řádného VŠ studia denního nebo dálkového, bakalářského nebo magisterského typu a musí splňovat věkový limit (dat.narození mezi 1.1.1974 a 31.12.1984).
- 2) Posádky budou dlouhodobě sledovány jak na trenážeru, tak na vodě. V případě vyrovnání několika posádek dostane v nominaci přednost ta posádka, která jezdí dlouhodobě v akademickém složení.
- 3) Rozhodujícím závodem pro nominaci na AMS 2002 bude Mistrovství ČR sen.A 20.-21.7.2002.
- 4) Nominaci navrhnou předseda komise veslování ČAUS Mgr.J.Žídek po výše uvedeném závodě a projedná s předsednictvem ČVS. Návrh nominace definitivně schválí VV ČAUS a zašle v termínu do 4.8.2002 jmenovitou přihlášku pořadatelům.
- 5) Nominovaní závodníci budou vyzváni k podpisu „Smlouvy o reprezentaci ČAUS na AMS“. Pokud smlouva nebude z jejich strany v určeném termínu podepsána, dostanou příležitost náhradníci.

### Termínová listina akademického veslařského týmu pro rok 2002:

- 1) 25.-29.4. Mez.akad.regata Nantes
- 2) 27.-30.6. Mez.akad.mistrovství SRN Wolfsburg
- 3) 22.-25.8. Akademické mistrovství světa Nottingham

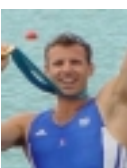
Zpracoval: Mgr.Jiří Žídek, předseda komise veslování ČAUS

## ZE SVĚTA VESEL

Pořadatelé I. kola Zurich World Rowing Cup 2002 ve veslování, které se mělo konat v americkém Princetonu zrušili pořádání této regaty. Více na [www.worldrowing.com/new](http://www.worldrowing.com/new)



Závody veteránů „2004 World Rowing Masters Regatta“ se uskuteční na veslařské dráze v německém Hamburgu.



„Zlatý“ medailista z OH v Sydney Francouz Christopher Roland byl jmenován vedením FISA předsedou Závodnické komise FISA. Více na [www.worldrowing.com/new](http://www.worldrowing.com/new)

Nové tréninkové středisko anglických veslařů se jmenuje po legendární dvojici veslařů této země „The Redgrave Pin set Rowing Lake“. Více na [www.worldrowing.com/new/](http://www.worldrowing.com/new/)



Novým tréninkovým centrem amerických veslařů se stalo středisko Mercer Lake v Princetonu ve státě New Jersey. Více na [www.worldrowing.com/new/](http://www.worldrowing.com/new/)



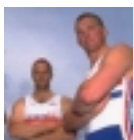
Trojnásobný olympijský vítěz Mathev Pinsent překonal svého partnera z jedné lodi Jamese Cracknella při britském Indoor Rowing, které se konalo dne 18.11.01 v Birminghamu o 0,1sek., když zvítězil v čase 5:47,5 min. Více na [www.worldrowing.com/new](http://www.worldrowing.com/new)

Veslařská federace Hong Kong China otevřela již druhé veslařské tréninkové centrum, které nese název „Jockey Club Shek Mun Rowing Centre“. Více na [www.worldrowing.com/new](http://www.worldrowing.com/new)



Předseda soutěžní komise FISA Mike Sweeny byl na prvé obhlídce veslařské dráhy, na které se uskuteční soutěže veslařů při OH 2004 v Athénách. Dráha je umístěna 45 km od hlavního města. Více na [www.worldrowing.com/new](http://www.worldrowing.com/new)

Tim Foster člen slavné posádky 4- Velké Británie, držitel zlaté a bronzové medaile z OH a dalších sedmi z MS se rozhodl ukončit svoji veslařskou kariéru a věnovat se trenérskému řemeslu. Více na [www.worldrowing.com/new](http://www.worldrowing.com/new)



Britský veslař Matthew Pinsent byl zvolen za člena MOV, když nahradil v komisi sportovců tohoto orgánu odstoupivšího atleta Jana Železného. Více na [www.worldrowing.com/new](http://www.worldrowing.com/new)



Novinkou ve vybavení veslařů se v roce 2001 stala nasazovací umělohmotná hrana vesla zvaná Vortex Edge vyvinutá a vyráběná firmou Concept II.

Tento doplněk má zvýšit účinnost veslařského záběru, zvláště v jeho první polovině. Více na adrese <http://rowing.concept2.com>



World Indoor Rowing Championships 2002 se uskuteční již tradičně v americkém Bostonu dne 24.2.2002. Uzávěrka přihlášek je do 1.2.2002. Více na adrese [www.crash-b.org](http://www.crash-b.org)



Pořadatelé MS 2003 ve veslování, které se uskuteční v Miláně, uvedli do provozu internetovou stránku této akce [www.rowmiano2003.it](http://www.rowmiano2003.it).



FISA představila nové logo komise pro tělesně postižené sportovce, která má již čtyři členy a další dva budou zvoleni mezinárodním paralympijským výborem. Více na [www.worldrowing.com/](http://www.worldrowing.com/)

Ve Velké Británii se uskutečnil dne 16.-17.12.2001 v Lincolnshire kontrolní závod reprezentantů na skifu na trati 5km. Zvítězil bývalý skifař a partner M. Pinsenta z 2- James Cracknel před britským skifařem Ianem Lawsem o 2sek. M.Pinsent obsadil se ztrátou 44 sek. 17. místo.



Pod záštitou FISA a MOV se uskutečnil na Barmě historicky první seminář trenérů veslování základní úrovně znalostí.

Vyškolen bylo úspěšně 31 trenérů pod dohledem konsultanta FISA pro asijský kontinent, kterým je Chris Perry.

Více na [www.worldrowing.com/new](http://www.worldrowing.com/new)

## PRAVIDLA VESLOVÁNÍ (na pokračování)

- 5 U kategorie žactva a veteránů nemusí odpovídat pohlaví kormidelníka stejnému pohlaví posádky.
- 6 Hmotnost se zjišťuje v závodním dresu (tílko, trenýrky nebo kombinéza).
- 7 Dovažek musí být umístěn celý v prostoru určeném pro kormidelníka. Musí být z tuhé hmoty, v patřičném obalu. Za dovažek se nepovažuje výzbroj, zařízení, výstroj loďě, popř. posádky. Kormidelník je povinen opatřit si patřičný dovažek.
- 8 Klasifikační rozlišování neplatí pro kormidelníky, kteří jsou vždy považováni za součást posádky.
- 9 Pořadatel může nařídít povinné vážení všech kormidelníků před závod. Musí to však oznámit v zápise o losování s udáním času a místa vážení kormidelníků.
- 10 Při vážení může být pro zjištění totožnosti vyžadován registrační průkaz nebo jiný identifikační doklad.
- 11 Hmotnost kormidelníků se obvykle zjišťuje max. dvě hodiny a min. jednu hodinu před první jízdou v každém závodním dnu. Toto se uplatňuje hlavně u mistrovských a přebornických soutěží.

9

- 3 Ve vlastním závodě, tedy od příjezdu posádky na start a ohlášení u startéra až po ukončení jízdy vrchním rozhodčím, je oprávněným zástupcem veslovod.
- 4 Posádka musí respektovat pokyny sboru rozhodčích a pořadatele a musí důsledně dodržovat dopravní pravidla při tréninku i závodech.
- 5 Posádka může v závodě protestovat v případech uvedených v člincích 25.26 a 29.03.
- 6 V těchto případech však musí zástupce oddílu potvrdit protest písemně, s příslušnou finanční částkou, u ředitele závodů, nebo u vedoucího rozhodčího sboru, viz článek 31.
- 7 Posádka je povinná, není-li po ruce jiná pomoc, přerušit jízdu a pomoci posádce, jejíž životy jsou v ohrožení. Platí to hlavně v případě závodů na dlouhé dráze.

### 15. Článek - Posádka

- 1 Posádkou se rozumějí závodníci v počtech, které odpovídají vypsání disciplíny.
- 2 Nemůže-li posádka nastoupit k závodě v přihlášené sestavě, musí zástupce oddílu nejméně půl hodiny před startem první jízdy dotyčného závodu oznámit změnu písemně, dvojmo na předepsaném formuláři řediteli závodů. Během závodů pak vedoucímu protokolu. Ti zařídí, aby hlášená změna byla provedena v zápise o závodě a ihned oznámena vedoucímu rozhodčího sboru v cíli.

11

- 11 Při nevhodném ustrojení nesmí startér a vrchní rozhodčí připustit posádku ke startu. Povolené výjimky při mimořádném počasí uvádí soutěžní řád.
- 12 Při zjištění, že sestava posádky v závodě neodpovídá sestavě v přihlášce, popř. podané změně, nebo že sestava posádky v rozjízdce, mezijízdě a finále není souhlasná, je povinen vrchní rozhodčí všechny členy provinivší se po sádce vyloučit ze závodů (z regaty).
- 13 Žádný z nich nesmí startovat v dalších jízdách, ani v jiných posádkách dotýčných závodů.
- 14 Vedoucí rozhodčího sboru ve svém hlášení delegující komisi rozhodčích uvede podrobně tento případ, uvede jména členů provinivší se posádky i jméno trenéra a zástupce oddílu uvedeného na přihlášce.
- 15 Není-li možno členy posádky identifikovat, bude vyloučení a další řízení vedeno proti závodníkům uvedeným v přihlášce, popř. v hlášení změny.
- 16 Předseda delegující komise rozhodčích je odpovědný za okamžité oznámení případu příslušné disciplinární komisi.

### 16. Článek - Společenství

- 1 Posádku mohou tvořit členové více oddílů, tzv. společenství. V přihlášce závodního společenství musí být uvedena oddílová příslušnost všech závodníků a přihláška musí být oddíly spolupodepsána.
- 2 Společenství nesmí vzniknout hlášením změny závodníka, popř. závodníků, proti původní přihlášce. Může však vzniknout.

13

### 18. Článek - Sbor rozhodčích

- 1 Sbor rozhodčích tvoří: vrchní rozhodčí, zástupce nebo zástupci vrchního rozhodčího, vedoucí rozhodčího sboru v cíli, cíloví rozhodčí, časoměři, startéři, členové kontrolní komise, popř. pomocní rozhodčí.
- 2 Vrchní rozhodčí řídí závody a odpovídá za jejich regulérnost. Rozhoduje podle Pravidel veslování ČVS a jeho příkazy musí všichni členové rozhodčího sboru a také všichni závodníci bezpodmínečně respektovat. Je povinen se zúčastnit losování, nebo zajistit na něm účast svého zástupce. Před začátkem závodů musí včas zkontrolovat závodní dráhu, zařízení a vybavení. Závodě ihned ohlásí řediteli a vyžaduje jejich odstranění. Musí se zúčastnit schůze zástupců oddílů. Trvale kontroluje přítomnost člunu první pomoci s posádkou na dráze. Vrchní rozhodčí může podle svého uvážení sledovat závodící posádky z motorového člunu nebo tím pověřit své zástupce.
- 3 Zástupci vrchního rozhodčího sledují závodící posádky v jednotlivých jízdách z motorových člunů. Každý z nich je odpovědný za regulérnost jízd, které sleduje, a za veškerá rozhodnutí v jejich průběhu. Kromě zástupce vrchního rozhodčího (popř. vrchního rozhodčího) a řidiče člunu nesmí být nikdo jiný v člunu přítomen.
- 4 Vedoucí rozhodčího sboru v cíli koordinuje práci cílových rozhodčích, časoměřičů v cíli i na trati a spolek hlásících čas startů. Odpovídá za doplnění zápisu o závodě (regatě). Zasláá ihned po závodech stručnou písemnou zprávu o jejich průběhu slozce, která jej delegovala. Zařizuje u pořadatele výplatu náležitostí členům rozhodčího sboru.

15

## PRAVIDLA VESLOVÁNÍ (na pokračování)

- 3 Podanou změnou smí být vyměněna nejvýše polovina hlášených členů posádky a kormidelník.
- 4 Změnu u společenství může podat jen vedoucí uvedený na přihlášce.
- 5 Změnu v posádce nelze ohlásit v opakované jízdě (opakované z jakéhokoli důvodu) i když její opakování bylo nařízeno na pozdější dobu.
- 6 V případě odloženého startu první jízdy dotyčného závodu proti času v programu (tj. nebyl-li vůbec zahájen) je možno ohlásit změnu v posádce při splnění všech náležitostí (půl hodiny před startem).
- 7 Složení posádky, která se již zúčastnila první jízdy svého závodu, může být změněno jen při vážném onemocnění nebo úrazu (vyžaduje se potvrzení úředního lékaře) nebo výjimečně z jiných vážných důvodů. Rozhodnutí přísluší rozhodčímu sboru. Závodník na skifu nemůže být nahrazen, a to ani před jeho první jízdou v závodě.
- 8 Závodník, který byl z výše uvedených důvodů vyměněn, nemůže již v téže regatě startovat.
- 9 Rozhodčí mohou prověřit před nebo po jízdě složení posádky, hmotnost kormidelníka, vybavení lodě apod. Mohou tím pověřit pracovníky, kteří nejsou rozhodčí.
- 10 Posádka je povinna startovat v jednotných dresech (členové posádky společenství startují ve svých oddílových dresech). Jednotným dresem se rozumí jak spodní, tak vrchní oblečení. Může jím být i kombinéza. Posádka může nosit čepice nebo čelenky. V posádce mohou nosit čepici nebo čelenku jenom někteří. Pokud však nosí více členů čepice nebo čelenky pak musí být tyto jednotné.

12

### Článek - Hmotnost posádek lehkých vah

Kategorie	průměrná hmotnost posádky	veslař, veslařka nesmí vážit více než	s kifař, s kifařka nesmí vážit více než
Muži	70 kg	72,5 kg	72,5 kg
Ženy	57 kg	59 kg	59 kg

- 1 Pořadatel je povinen zajistit vážení členů posádek lehkých vah. V zápise o losování uvede místo a dobu vážení.
- 2 Na kormidelníky posádek lehkých vah se vztahuje článek 12.3.
- 3 Hmotnost posádek se zjišťuje max. dvě hodiny a min. jednu hodinu před první jízdou v každém závodním dnu. Posádka bude vážena ve svém závodním dresu (triko, trenýrky nebo kombinéza).
- 4 Při vážení může být vyžadován registrační průkaz nebo jiný identifikační doklad.

### 14. Článek - Práva a povinnosti závodníků

- 1 Při všech veslařských závodech jsou závodníci vedeni zástupcem oddílu, který odpovídá za jejich kázeň, chování a sportovní vystupování.
- 2 Pouze zástupce oddílu uvedený v přihlášce je oprávněn podávat stížnosti, připomínky, námítky u pořadatele, popř. u sboru rozhodčích.

10

- 5 Cíloví rozhodčí určují pořadí, ve kterém lodě projely cílem. Dávají zvukový signál posádkám, že projely cílem, a znamení časoměřičům. Musí být nejméně dva.
- 6 Časoměřiči odpovídají za přesné určení času, který jednotlivé lodě potřebovaly k projetí závodní dráhy. Musí jich být tolik, aby mohli spolehlivě (podle časoměrného vybavení, jež mají k dispozici) určit časy všech startujících lodí. Na měřený čas není u veslařských závodů kritériem umístění. Nemají-li časoměřiči spojení se startem, měří časové rozdíl lodí v cíli.
- 7 Startéři kontrolují ustrojení (dresy) posádek, které se dostávají ke startu, kontrolují předepsanou vybavenost lodí, označují po minutách čas, zbyvající do startu, přidávají posádkám startovní místa, dávají startovní povel. U pevných startovacích bloků mají pomocníky, kteří provádějí vyrovnání lodí, popř. sledují špatné starty. Před začátkem závodů zkontrolují postavení a vybavenost startovního zařízení a připravenost vybavení, t.j. praporek, megafonů a zvonů.
- 8 Pomocní rozhodčí jsou určeni na dráhách, na kterých vrchní rozhodčí, popř. jeho zástupci nemohou mít z technických důvodů přehled o průběhu jízdy, zvláště na dráhách, které mají zátáčky. Tito rozhodčí nemají pravomoc samostatně rozhodovat, průběh jízdy na svém úseku sdělují vrchnímu rozhodčímu.
- 9 Kontrolní komise má za úkol vážit kormidelníky, veslaře lehkých vah, kontrolovat sestavu posádky, drezování, vybavení lodě a startovní čísla. Rovněž tak kontrolovat dodržování dopravních pravidel. V případě dopingových zkoušek zajistit doprovod vylovaného závodníka.

16

- 3 Hlášení z měn závodníků u společenství je možné jen v souladu s článkem 15.4. Nesmí však být hlášena změna zvýšen počet oddílů, původně přihlášených v tom kterém společenství. Snížen však být může. Početní poměr závodníků nemusí být při hlášení změn zachován proti původní přihlášce.

### III. Činovníci a rozhodčí

#### 17. Článek - Sbor činovníků

- 1 Sbor činovníků tvoří: ředitel závodů, hlavní pořadatel, zástupce sportovně technické komise, zdravotník, popř. další činovníci podle potřeby.
- 2 Ředitel závodů řídí a kontroluje práci všech pracovníků při přípravě i průběhu závodu (mimo rozhodčího sboru) a odpovídá za uspořádání závodů vyšší složce. Je povinen všechna důležitá rozhodnutí zveřejnit na tabuli (jejíž umístění sdělí na schůzce zástupců oddílů) a oznámit rozhodsem.
- 3 Hlavní pořadatel odpovídá za organizaci závodů. K pomoci si přizve podle rozsahu závodů další spolupracovníky.
- 4 Zástupce sportovně-technické komise řídí a kontroluje dodržování sportovně-technických ustanovení ve veslování a podmínek veslařských závodů.
- 5 Zdravotník odpovídá za zdravotní úsek závodů, t.j. především za ošetření závodníků, popř. ostatních účastníků závodů, a zajištění první pomoci, popř. lékařské vyšetření.

14

## TERMÍNOVÁ LISTINA ČVS 2002

<i>datum</i>	<i>místo</i>	<i>název akce</i>	<i>pořadatel</i>
<b>Unor</b>			
2	Praha	III.kolo Poháru ČR na trenažeru	ČVS
16	Děčín	M-ČR v jízdě na trenažeru	Slavia Děčín
<b>Duben</b>			
6	Praha	Memoriál J.Ondráka a M.Suchopára	VK Slavia Praha
7	Praha	Memoriál M.Sedy	VK Smíchov
20	Ústí n/L.	Mez. mistrovství ČR na dlouhé dráze	Chemička Ústí n/L
27.-28.	Praha	Jamí náborové závody	Bohemians Praha
<b>Květen</b>			
4.-5.	Přerov	Memoriál J.Zapadlo	VK Přerov
4.	Mělník	Pohár KVM	KVM Mělník
11.-12.	Uherské Hradiště	Memoriál MUDr.Urbáška	VK Uherské Hradiště
11.-12.	Neratovice	Jamí regata	Spolana Neratovice
18.-18.	Ústí n/L.	XXXII.ročník Ústecké zatáčky	Chemička Ústí n/L
18.-19.	Hodonín	Regata k 95 výročí založení klubu	VK Hodonín
18.-19.	Lysá n/L.	Memoriál J.Vejlupka	Slovan Lysá n/L.
25.-26.	Bmo	<b>Mezinárodní regata mládeže a veteránů</b>	LS Bmo
<b>Červen</b>			
1.-2.	Praha	<b>Primátorky</b>	ČVS, VK Smíchov
8.-9.	Praha	<b>Oblastní Přebory Vltavy</b>	ČVK Praha
8.-9.	Račice	<b>Oblastní Přebory Labe</b>	SC Račice
8.-9.	Bmo	<b>Oblastní Přebory Moravy</b>	LS Bmo
15.	Beroun	Berounské „Pětikilo“	Lokomotiva Beroun
22.-23.	Račice	<b>Mistrovství ČR žactva,dorostu</b>	Sportcentrum Račice
<b>Červenec</b>			
5.-7.	Třeboň	<b>Mistrovství ČR jun.,sen. B,a mez.mistr. ČR .veteránů</b>	Jiskra Třeboň
20.-21.	Račice	<b>Mistrovství ČR seniorů a talent.mládeže</b>	Sportcentrum Račice
<b>Srpen</b>			
24.-25	Břeclav	Slovácká regata	SVK Břeclav
<b>Září</b>			
31.8.-1.	Litoměřice	Mezinárodní Litoměřická regata	Slavoj Litoměřice
5.-8.	Račice	FISA Masters	ČVS
7.-8.	Brandýs n/L.	Polabský pohár	Kondor Brandýs n/L.
14.	Roudnice n/L.	Roudnické sprinty	CAC Roudnice
14.-15.	Praha	Rennerův memoriál	ČVK Praha
21.-22.	Neratovice	Podzimní regata	Spolana Neratovice
21.-22.	Ostrava	O Perunův Pohár	VK Perun Ostrava
28.-29.	Račice	Mistrovství ČR družstev	Sportcentrum Račice
<b>Ríjen</b>			
5	Otrokovice	Otrokovické sprinty	Jiskra Otrokovice
5	Praha	Mistrovství ČR ve sprintu	VK Slavia Praha
19	Jindřichův Hradec	Chalupa Cup	Vajgar J.Hradec

Pozn.: Zvýrazněné soutěže jsou zařazeny do soutěže o Český Pohár 2002 ve veslování

## MEZINÁRODNÍ SEMINÁŘ



Dne 1.-2.12.2001 uspořádal sekretariát ČVS za finanční podpory Olympijské solidarity MOV a ČOV seminář s úspěšným italským trenérem Giovanim Postiglione. Seminář se konal v pražském hotelu Pyramida a zúčastnilo se jej více jak 50 veslařských trenérů a aktivních závodníků /M.Vabroušek a A.Michálek/.

Italský trenér, který řadu let působil v italském tréninkovém centru na Piedillucu a má za sebou mnoho medailových výsledků se svými svěřenci, zvláště kategorie lehkých vah a je členem odborné komise FISA, seznámil posluchače s obecnými zákonitostmi veslařského tréninku a s praktiky ve výběru a přípravě italského reprezentačního družstva.



## INFORMACE

Sekretariát ČVS se od 1.1.2002 rozšíří o pracovníka ve funkci asistenta ústředního trenéra ČVS, do které nastoupí Luboš Došek. Jeho činnost bude spočívat v koordinaci činnosti SCM ve veslování a vedení reprezentačního družstva juniorů.

Novým předsedou STK ČVS byl předsednictvem ČVS jmenován Zdenek Krejza z KVM Mělník

Novým předsedou organizačního výboru FISA Masters 2002, které se bude konat v Račicích, se stal po odstoupení M.Vorlovi předseda ČVS J.Kejval.

Předsedou nové komise ČVS akademického veslování byl předsednictvem ČVS jmenován J.Židek

## NABÍDKA FISA



Vedení FISA hledá pro své odborné komise nové členy. Jedná se o členství v „Masters Commission“ a „Events Commission“.

V činnosti „Events Commission“ je několik nových oblastí, které bude nutno řídit a zabezpečit a to: „World Under 23 Rowing“, „World Junior Rowing“, „World University Rowing“, „Sprint Rowing“, „Adaptive Rowing“.

Zájemci o práci v odborných komi-

sích FISA se musí přihlásit prostřednictvím a s doporučením ČVS do 28.02.2002.

Přílohou přihlášky musí být vlastní Curriculum Vitae v anglickém jazyce.

## NOVÝ TRENÉR

Trenérku Libuši Loukotovou nahradí od 1.1.2002 ve funkci vedoucího trenéra v SCM LS Brno Miroslav Možný.

Trenéra Zdenka Vičíka nahradí od 1.1.2002 ve funkci vedoucího trenéra SCM VK Olomouc Petr Truhlář

## GRATULUJEME

Panu Zdenku Vičíkovi k životnímu jubileu 70 let, které oslaví dne 31.12.2001. Přejeme hodně zdraví.

## PF 2002



**Vše nejlepší**

**v roce 2002 přeje**

**sekretariát ČVS**

Sekretariát Českého veslařského svazu, Atletická 100/2, Praha 6, 160 17,  
Tel: +330 17 415, Fax: + 57210847, Email: veslo@telecom.cz, www.ceskeveslovani.cz



AKTUALITY