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

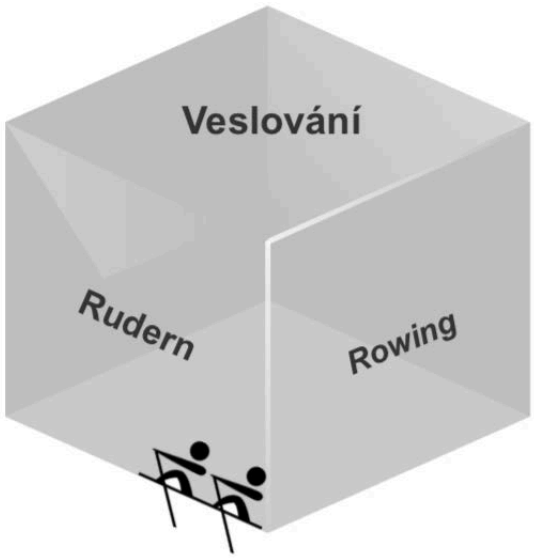
SN CZ
Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
Interreg V A / 2014 – 2020

Metodika práce s mladými sportovci

Labská akademie veslování

Veslování

Metodické listy (lektor)



Tato Metodika vznikla na základě realizace projektu Labská akademie veslování
Číslo projektu: 100270029
Název programu: Program spolupráce Česká republika – Svobodný stát Sasko 2014-2020

Metodické listy (lektor)

Obsah

- 1. Složení veslařského trenažéru
- 2. Nastavení veslařského trenažéru
- 3. Drag faktor
- 4. Technika veslování
- 5. Časté technické chyby
- 6. Práce s monitorem PM
- 7. Péče o trenažér po tréninku

Návod:

- Metodické listy pro vyučující slouží jako pracovní pomůcka k veslařským workshopům
- Cílem je pochopení a porozumění pracovního nástroje – veslařského trenažéru Concept2 pro veslaře i neveslaře
- Metodické listy kladou důraz na správnou techniku provedení, bezpečnost vyučovaných a zábavnost celého vyučujícího procesu

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

1. Složení veslařského trenažéru

1. PM monitor (performance monitor)
2. Pačina
3. Větrák
4. Sedátko
5. Kolejnice
6. Nohavky
7. Drag faktor

2. Nastavení veslařského trenažéru

1. výška monitoru v úrovni očí
2. nohavky (optimálně široká část chodidla)
3. zátěž (individuální drag faktor)
4. sedátko, případně podložka pod hýždě (podprdelník)

3. Drag Faktor

Drag faktor

- Drag faktor je *reálný odpor na veslařském trenažéru*.
- Toto číslo je relevantní danému veslařskému trenažéru a místě kde se trenažér nachází. Jinými slovy pokud byste dali vedle sebe dva stejné trenažéry a nastavili na větráku stejnou zátěž je možné, že reálný odpor bude rozdílný.
- Proč? Reálný odpor je počítán z několika parametrů: nadmořské výšky, teploty vzduchu a množství vzduchu pronikajícího do větráku. To znamená, že nový trenažér v nadmořské výšce 0 m.n.m. bude na zátěž číslo 3 ukazovat vyšší drag faktor než zaprášený trenažér v nadmořské výšce 1000 m.n.m. při stejné zátěži 3.

Nastavení Drag faktoru

Věk veslaře	Drag faktor	Větrák
5-7	max 45	s čelní brzdou
8-10	45-50	s čelní brzdou
11-12	50-65	s čelní brzdou
12-13	60-80	s čelní brzdou nebo volný
13-14	70-90	s čelní brzdou nebo volný
14-15	80-105	volný
16-18 (dívky)	85-120	volný
16-18 (chlapci)	105-130	volný
Kristýna Fleissnerová	100	volný
Ondřej Synek	135	volný

Čelní brzda vs. standardní nastavení

4. Technika veslování

Dokončení

Nastavení veslaře v dokončení veslařského záběru

- 1. pačina je ve vodorovné poloze
- 2. chodidla jsou plně došlápnutá
- 3. mírný záklon 15-20 stupňů za kolmicí, rovná záda
- 4. hlava v prodloužení páteře, pohled horizontálně dopředu
- 5. nohy natažené

Odhoz

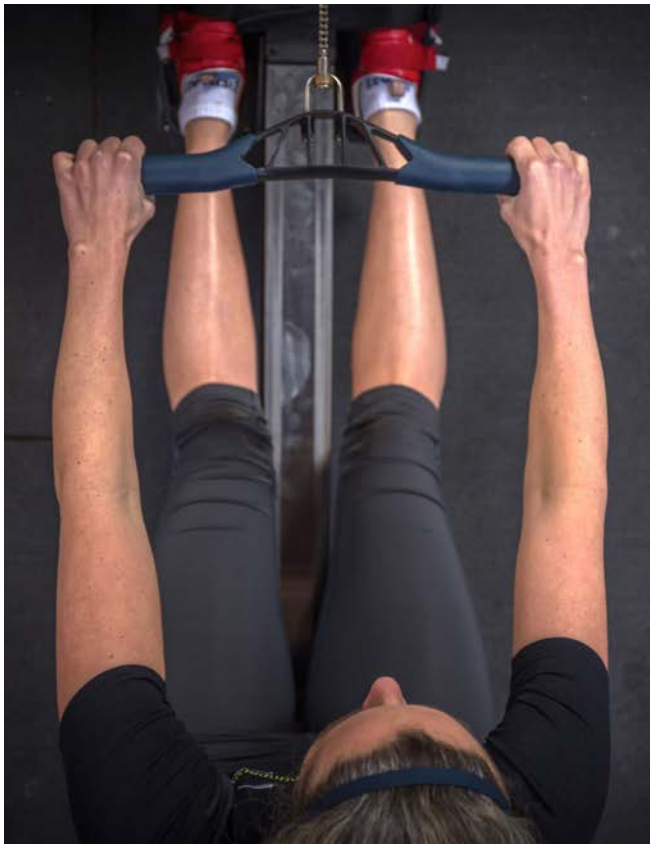
Nastavení veslaře v odhozu veslařského záběru

- 1. paže natažené, za koleny
- 2. rotace v kyčelním kloubu
- 3. záda před kolmicí 15-20 stupňů
- 4. pohled horizontální, hlava v prodloužení páteře
- 5. nohy natažené, plný došlap

Zásek

Nastavení veslaře v záseku veslařského záběru

- 1. paže natažené
- 2. ostrý trojúhlelník mezi ramenním, kyčelním
- a kolenním kloubem
- 3. rovná záda
- 4. kolmé holeně
- 5. pokrčené paty



Okno

„Okno“ nebo „obdélník“ je prostor, ve kterém si před jízdou dopředu, do záseku kontrolujeme připravenost těla.

Co si zde kontrolujeme?
Kontrolujeme si natažené paže, překlopená záda a natažené nohy

Shrnutí

Veslování je silově vytrvalostní sport, který zároveň vyžaduje stabilizované pojetí veslařské techniky.

Správná technika veslařského pohybu je založena na práci dolních končetin, které vytvářejí většinu z celkové síly zátahu.

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

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

- ***Síla** v protažení* – odpovídá silově vytrvalostním schopnostem závodníka, určuje přímo rychlost na trenažéru (pomyslnou rychlost lodi).
- ***Délka** zátahu* – ovlivňuje zejména efektivní využití síly během jednoho záběrového cyklu.
- ***Frekvence** záběrů* – určuje, kolik záběrů provedeme v daném časovém intervalu (za jednu minutu).

5. Časté technické chyby

Dokončení

Technické chyby na předchodzích obrázcích

- 1. dolní končetiny jsou pokrčené
- 2. záklon je přehnaný
- 3. řetěz není ve vodorovné poloze
- 4. záklon je přehnaný

Odhoz

Stručně popiš základní technické nedostatky v odhozu veslařského záběru

- 1. řetěz je v meziprostoru těla a dolních končetin
- 2. přehnané zvednutí pat
- 3. chybí rotace v kyčelním kloubu dopředu (překlopení zad)

3
1
2
concept 2

4
concept 2

Zásek

Základní technické nedostatky veslaře v záseku veslařského záběru

- 1. paže předčasně pokrčené
- 2. předčasné podjetí slajdu
- 3. nestabilní zádové svalstvo
- 4. předčasné podjetí slajdu
- 5. paže předčasně pokrčené

6. Práce s monitorem PM

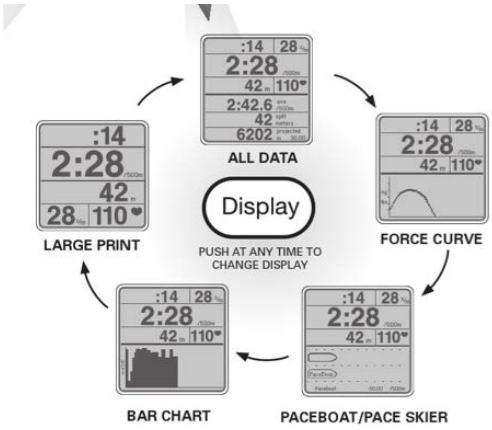
Jak začít s monitorem PM5?

PM5 monitor se spustí automaticky jakmile začnete veslovat nebo když stisknete tlačítko MENU.

Tréninky jsou ukládány automaticky.

Tlačítko MENU Vám umožní přístup ke všem funkcím monitoru.

Další informace jsou k dispozici přes:
Main Menu - More Options – Information.

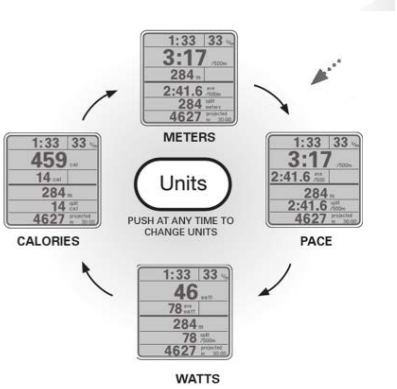


Display / Zobrazení

Stiskněte tlačítko kdykoliv na změnu zobrazení displeje, který nabízí tyto možnosti: zobrazení všech dat, křivku zátahu, zobrazení soupeře, křivku jednotlivých temp a velké zobrazení.

Units / Jednotky

Stiskněte tlačítko kdykoliv na změnu zobrazení jednotek, mezi kterými si můžete zvolit kalorie, metry, rychlost na 500m nebo waty.



Just Row

Automatická funkce! Není potřeba zapnout monitor přes dotyk. Prvním zátahem/tempem se monitor (PM) automaticky zapne.

Váš trénink se automaticky uloží do paměti (Memory) a po minutě neaktivity se monitor automaticky vypne.

Select Workout (Výběr tréninku)

Standard List / výběr z pěti přednastavených tréninků

Custom List / pět nejoblíbenějších tréninků, které mohou být do monitoru zkopírovány z USB flash drive do této podsekce a uloženy

ReRow / umožňuje trénink proti předcházejícímu tréninku

New Workout / umožňuje nastavení individuálního tréninku v následujících formátech: vzdálenost, čas, intervaly (vzdálenost nebo čas), kombinace všeho a také neomezené množství odpočinku mezi jednotlivými úseky

Favorites / zobrazuje 5 tréninků na každý USB flash drive (pokud je USB flash drive použito)

Games / Hry

- Fish Game (Rybičky),
- Darts (Dartové),
- Target training (Cílený trénink),
- Racing (Závody),
- Biathlon (Biatlon)

Memory / Paměť

Pokud nepoužíváte USB flash drive, trénink se automaticky ukládá do sekce Memory (Paměť), kde bude uložen podle typu tréninku, data a celkového tréninkového času.

Upozornění: nejstarší tréninky budou automaticky smazány a nahrazeny nejnovějšími tréninky.

Na tréninky se lze podívat přes aplikaci **Labská akademie veslování** pro iOS a Android

More Options / Více možností

Display Drag Factor / Zobrazení Drag faktoru

Connect Heart Rate / Propojení s hrudním pásem na zobrazení tepové frekvence

Information / Obecné informace

Overview / Přehled

PM5 Details / Informace ohledně jednotlivých tlačítek, základní data, grafické zobrazení, tréninky, USB flash drive

How to Row / Jak veslovat/lyžovat/jezdit na kole – stručná ukázka veslařské/lyžařské/cyklistické techniky (animováno)

Drag Factor / Vysvětlení použití Drag faktoru

More / Více

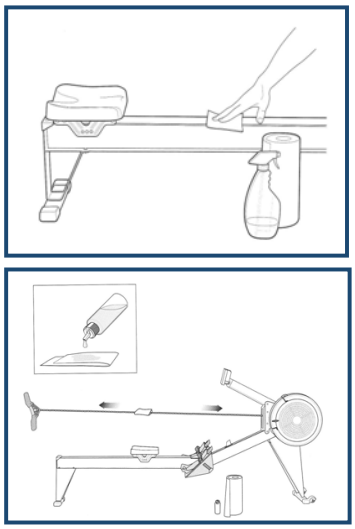
Utilities / Nastavení – nastavení data a času, nastavení jazyka, úprava displeje, baterie v %, produktové sériové číslo

Nastavení tréninku - úkoly

1. Nastavení na monitoru drag faktor 100
2. Nastavení na monitoru trénink 2x100 metrů
   s odpočinkem 1 minuta
3. Nastavení hry Rabičky
4. Nastavení Závodu (Race) na 200 metrů
   propojení čtyřech trenažérů
5. Nastavení libovolného, intervalového tréninku
6. Propojení monitoru s aplikací Erg Data

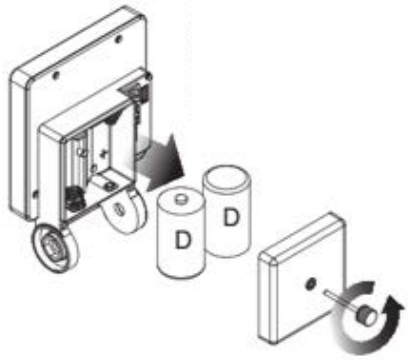
7. Péče o trenažér po tréninku

Doporučený rozvrh péče o stroj



- Denně: očistěte kolejnici trenažéru před každým tréninkem a po tréninku
- Můžete použít iron, nebo jakýkoliv čistící prostředek na podobné bázi.
- K otření používáme hadr nebo papírový ubrousek.

Výměna baterií & údržba

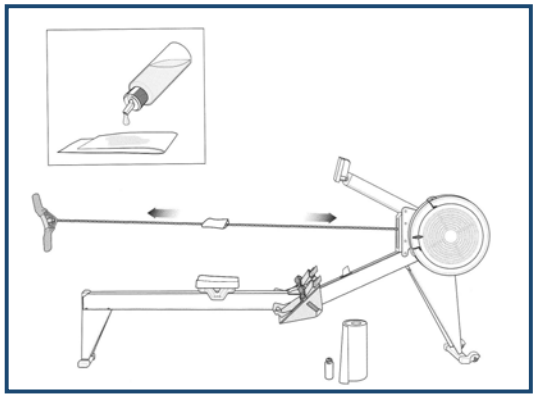


Údržba
Používejte pouze lehce zvlhčený hadřík na otření monitoru (nepoužívejte čistící spreje a nenechávejte monitor na dešti).

Baterie
Používejte pouze D baterie (LR20).
V případě, že monitor nebude používán po dobu čtyř měsíců je potřeba baterie vyměnit.

Snímání tepové frekvence
Je možné použít hrudní pásy těchto značek a technologií: Bluetooth Smart, Suunto, Garmin nebo ANT+HR.

Olejování řetězu

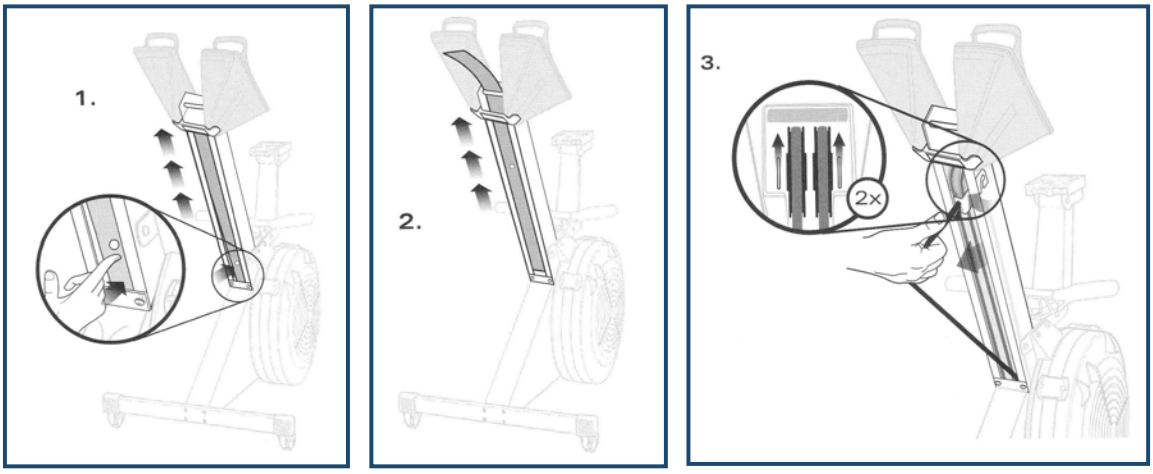


- Pro občasném použití se doporučuje jednou za měsíc naolejovat řetěz.
- Pro častém využití se doporučuje naolejovat řetěz jednou týdně (po 250 hodinách provozu).

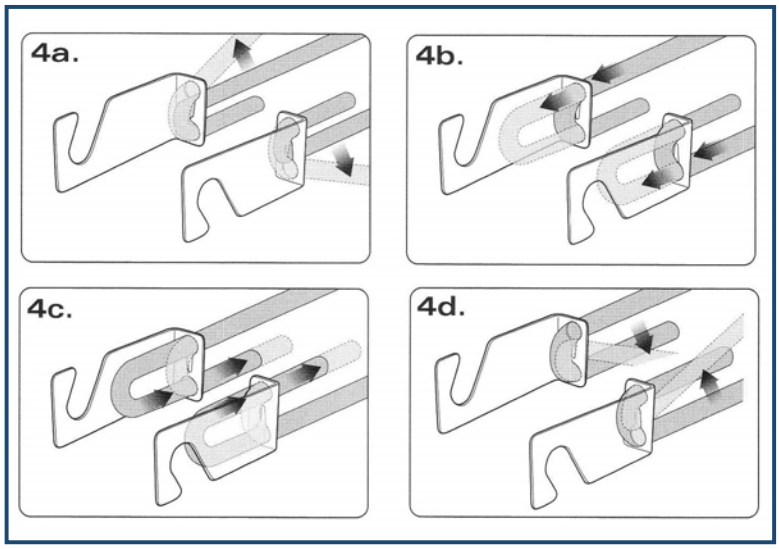
Jednou za čas…

- Zkontrolujte řetěz, jestli se stále plynule navíjí. Pokud ani olejování nepomůže, je potřeba řetěz vyměnit.
- Podívejte se na spojení pačiny s řetězem. Pokud je U-šroub uvolněný, nebo vyviklaný, je potřeba jej vyměnit.
- Jestliže se pačina nevrací do výchozí pozice, je potřeba zkrátit kurty (ukázka na dalších stránkách).
- Jednou za čas dotáhněte šrouby u trenažéru, ale i u monitoru.
- Zkontrolujte, jestli větrák trenažéru (lopatky) nejsou zanesené prachem. Pokud ano, je potřeba kryt kola odšroubovat a prach vysát (ukázka na dalších stranách).

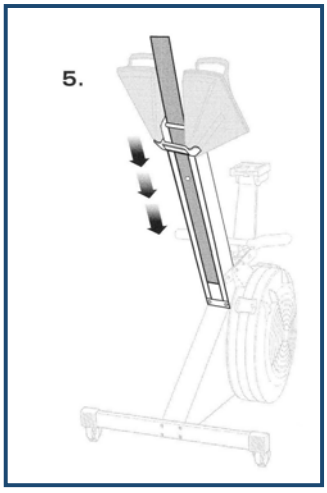
Zkrácení kurt

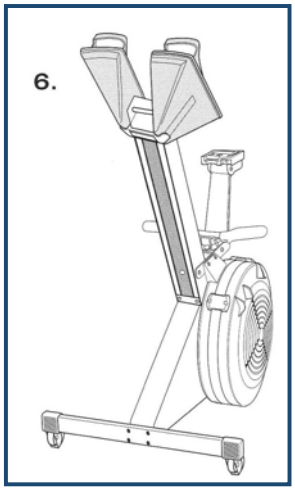


Zkrácení kurt

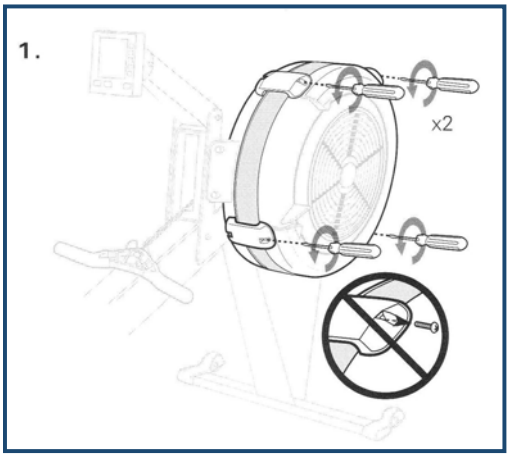


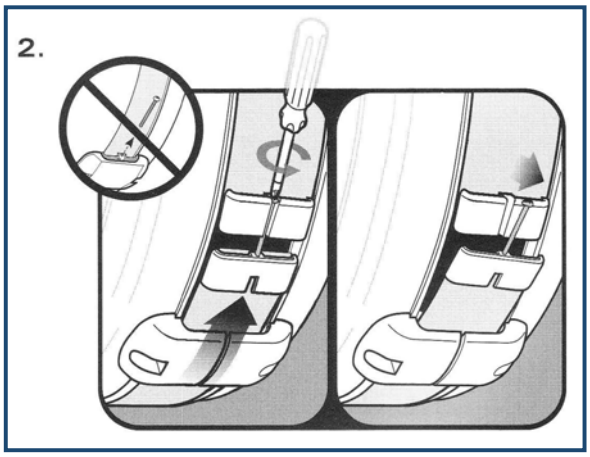
Zkrácení kurt



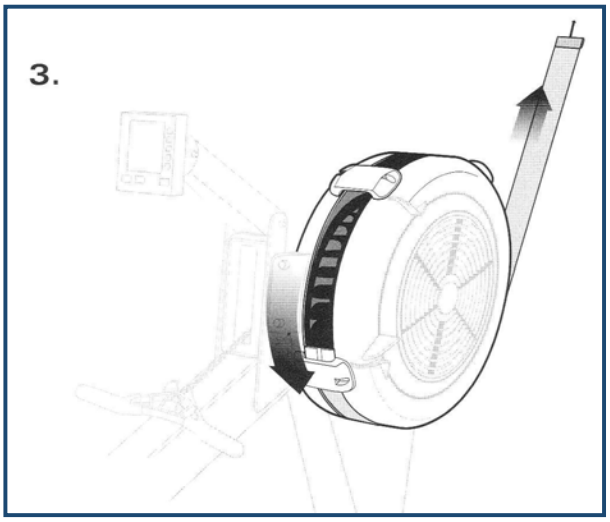


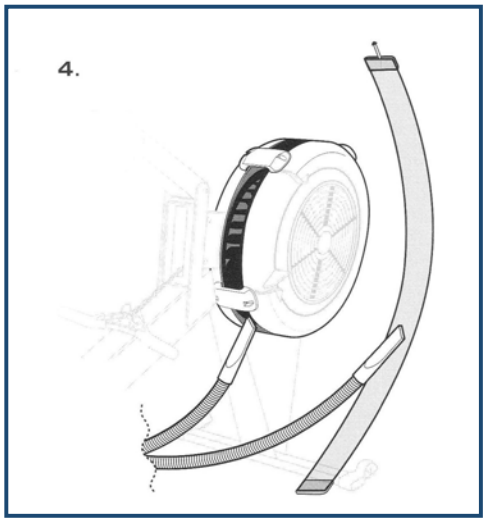
Vysátí kola trenažéru



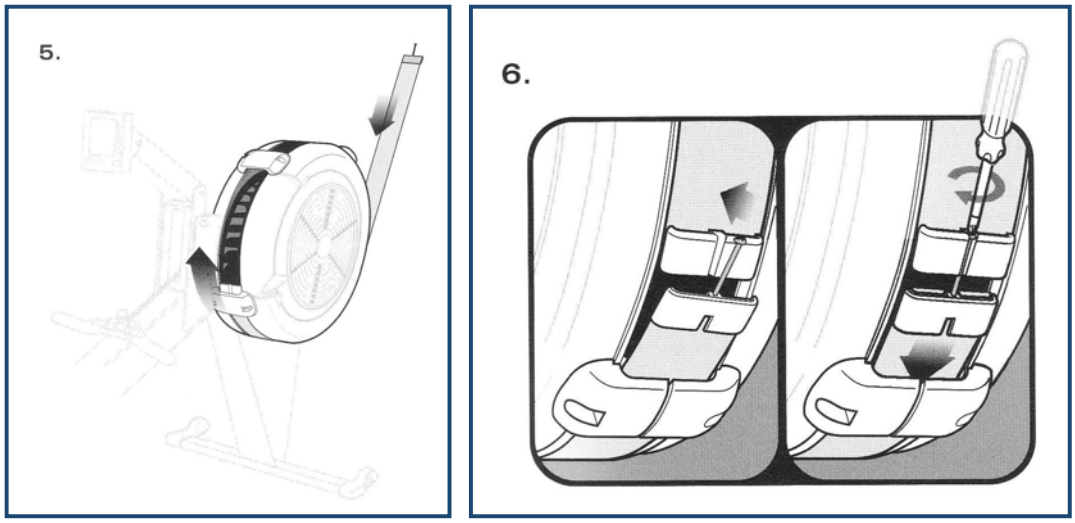


Vysátí větráku u trenažéru

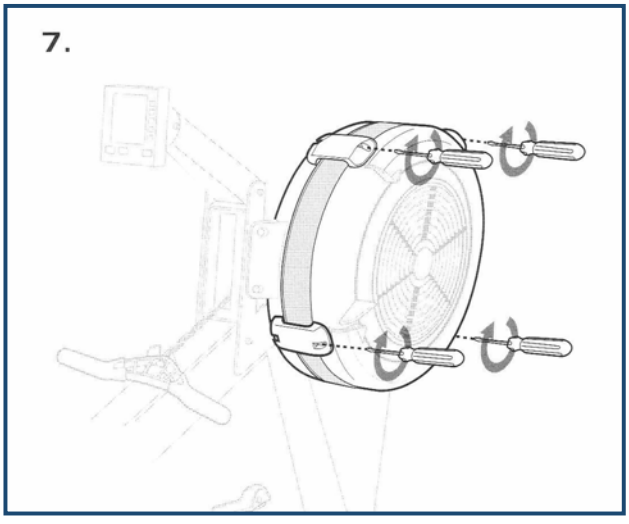




Vysátí větráku u trenažéru



Vysátí větráku u trenažéru



Metodické listy, šedivá kostka, verze pro lektory.

Labská akademie veslování

Elbe Ruderakademie

Projekt "Labská akademie veslování" je realizován díky programu na podporu přeshraniční spolupráce mezi Českou republikou a Svobodným státem Sasko 2014-2020 v rámci cíle "Evropská územní spolupráce".

Číslo projektu/Projektnummer: upr100270029

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