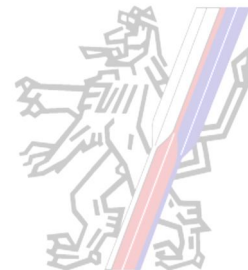


Listopad, 2012



Metodický dopis

Model tréninkového programu ve veslování žákovských kategorií

Zpracoval: Přemysl Panuška

Roční tréninkový plán je pro sportovce a trenéra vodítkem, podle kterého postupují během výcvikového roku. Dobrý program obsahuje mnoho údajů, které dlouhodobě přivádějí atleta či družstvo k vrcholné formě.

1. Charakteristiky tréninkového plánu

Flexibilita

Tréninkový program však není zákon. Je utvořen na začátku výcvikového roku a přesnou individuální odezvu na tréninkové zatížení není možné předpovídat měsíce dopředu. Jestliže je plán vytvořen pro celý tým, musí být natolik flexibilní, že postihne všechny potřeby a zvláštnosti zařazených sportovců. Je nutné také upravovat tréninkový program při výskytu nepředvídaných okolností.

V každém případě je zde určitý limit v této charakteristice. Plán, který je flexibilní příliš, působí dojmem nedostatku pevné organizace a dosažení cílových úkolů je pak obtížnější.

Cílové zaměření

Stanovení výkonnostních cílů je základním kamenem každého tréninkového programu. Bez cílového zaměření nemá sportovec žádný konkrétní směr. Obě strany, trenér i závodník, by měly spoluplytvářet cílové zaměření. Je několik důvodů pro určení výkonnostních cílů:

- je stanoven hlavní směr přípravy a vysloveny priority
- konkrétní výkonnostní cíle zvyšují motivaci závodníků, ale i trenéra
- je vytvořena základna pro hodnocení úspěšnosti programu
- rozvíjíme komunikační platformu mezi závodníkem a trenérem
- zlepšení psychické odolnosti a zralosti sportovce
- potvrzujeme nutnost a význam plánování

Stanovení cílů

Výkonnostní cíl je potřebné stanovit reálně tak, aby jej bylo možné splnit. Jsou dva druhy – krátkodobé a dlouhodobé výkonnostní cíle. Dlouhodobý úkol charakterizuje konečný cíl sportovce, např. účast v Olympijské soutěži, či prvenství na Mistrovství světa, nebo takový úkol, který sportovec chce dosáhnout na konci výcvikového roku. Krátkodobé úkoly jsou pak chápány jako stupně, které podporují dosažení dlouhodobých výkonnostních cílů. Musí být také reálně dosažitelné v rozumné časové periodě (několik týdnů). Pro stanovení výkonnostních cílů je možné použít tento postup:

- návrh cílů, které se zdají být smysluplné v nadcházející sezóně
- požádejte mladého sportovce o aktivní spoluúčast při formování cílů přípravy
- na společném dohovoru přijměte dohodu, vycházející z předchozích návrhů (mějte na paměti, že se jedná částečně o diskusi a ne pouze o direktivní určení konečných cílů)
- tyto úkoly jednoznačně specifikujte a formulujte, zaznamenejte termíny plnění

Neobávejte se přizpůsobit krátkodobé cíle během výcvikového roku. Jestliže není některý úkol splněn v daném termínu, neznamená to ještě, že atlet neuspěl.

Periodickým hodnocením postupných cílů se ujistíte o platnosti uložených úkolů, o jejich splnitelnosti. Zkontrolujte také, zda jsou stále motivující. Mladý sportovec je pod dohledem rodičů, seznamte je s určenými cíly přípravy, neboť rodiče jsou z největší části podporou v přípravě a mají velký podíl při plnění tréninkových úkolů atleta.

Pravidelná kontrola

Některé metody monitorování efektivity tréninkového procesu jsou přímou součástí plánu. Taková kontrola pomáhá zajistit plnění výkonnostních cílů a přináší pro trenéra konkrétní údaje, na kterých je tvorba tréninkového programu založena. Jsou různé formy sledování účinnosti tréninkového procesu – kontrola tréninkových deníků, testování fyzické zdatnosti, hodnocení dosažených výkonů, a také pohovory se sportovci.

2. Periodizace

Tréninkový program je rozčleněn na určitá období, je periodizován. Není možné rozvíjet všechny potřebné komponenty výkonu najednou, je nutné je rozdělit na elementy, ty jsou pak v jednotlivých periodách více nebo méně zvýrazňovány – včetně fyzické a psychické přípravy, nebo rozvoji technických dovedností. Periodizace je logicky určována obdobím závodní sezóny, z toho pak vyplývá náplň tréninkových jednotek. Výcvikový rok je rozdělen obvykle na přípravné období, závodní období a přechodné období.

Přípravné období

Přípravné období startuje se začátkem výcvikového roku. Může být dále rozděleno na fázi obecné přípravy a na fázi specifické přípravy.

Obecná příprava je prvním a nejdelším stupněm – běžná je doba trvání 12 – 24 týdnů. Hlavním cílem je vytvoření základny pro intenzivnější tréninkovou práci, odstranění různých nedostatků, včetně rehabilitace zranění či odstraňování svalových disbalancí. Zdůrazňujeme aerobní kondici částečně také obecnou silovou přípravu, ale také ohebnost a uvolňování svalstva. Ve veslování jsou během obecné části zařazovány především tréninkové jednotky nižší intenzity, téměř vždy zatížení aerobního charakteru.

Trénovanost rozvíjíme v několika složkách – kondiční, technické, taktické, teoretické, a psychologické. Trénink musíme naplánovat tak, aby další podněty měly stále adaptační charakter, proto na počátku období zařazujeme velký podíl nespecifických cvičení, cvičení s nízkou intenzitou a postupně zvyšujeme objem tréninku. Hovoříme o tzv. analytickém přístupu k tréninku – snaže ovlivnit jednotlivé faktory výkonu co nejvíce odděleně. Později zvyšujeme podíl specifických cvičení a intenzitu cvičení při zachování objemu tréninku. Pak hovoříme o tzv. syntetickém přístupu k tréninku, tj. snaže ovlivňovat všechny faktory výkonu najednou. Což není jednoduché. „Není snadné propojovat jednotlivé složky tréninku do kompaktního výkonu, tj. uplatnit schopnosti v dovednostech, spojovat dovednosti v komplexnější činnost, realizovat adekvátní taktické jednání, integrovat do výkonu psychiku.“ (Dovalil, 2009)

Fáze specifické přípravy je obvykle dlouhá 8 – 16 týdnů a rozvíjíme základ fyzické připravenosti, který jsme získali v obecné fázi přípravného období. Nová kvalita tělesné zdatnosti je tak uplatňována ve specifických činnostech. Více tréninkových jednotek je již věnováno aerobnímu i anaerobnímu zatížení veslařského charakteru a silové přípravě. Tréninkové objemy se zvyšují, ke konci přípravného období zařazujeme tréninkové jednotky, napodobující např. závodní situace. Přípravné období je ideální příležitostí k upevnění správných technických návyků. Je to čas na opravení jednotlivých prvků zátahu, které musí být perfektní, např. pozice těla při zapojení nohou v zaveslování atd.

Předzávodní období

Obvykle trvá od 4 do 8 týdnů, často zde provádíme sestavování do posádek. V tomto období se realizují přípravné starty – závody, které mají z hlediska výkonnosti tréninkový charakter.

Vytváříme předpoklady k dosažení sportovní formy posádky i jednotlivých závodníků - je to stav optimální fyzické připravenosti, psychické stability a plně zvládnutých technických dovedností. Tomu pak odpovídají možnosti podávání maximálních sportovních výkonů. Sportovní forma je pojem relativní, vztahuje se vždy k výkonu konkrétního sportovce.

Závodní období

Je to období, ve kterém proběhají důležité soutěže. Ke konci závodního období se obvykle koná hlavní závod roku. Během této doby je kladen důraz na dokonalé technické zvládnutí pohybu. Oblast fyzické přípravy je redukována na udržení úrovně dosažených schopností. Ziskáváme závodní zkušenost, cit pro vodu a dotahujeme k dokonalosti provedení celého veslařského záberu.

I když v zákovském věku, tedy v etapě základního tréninku, neuvažujeme soutěže jako cíl, ale jako prostředek, je třeba brát ohled na dětskou psychiku. Pro děti je důležité nejen soutěžit, ale také možnost vyhrávat. A jelikož nejsou schopny pochopit náš dlouhodobý cíl – „ve 26 letech budeš hvězda“ – měli bychom jim dát možnost závodit a vyhrávat.

Přechodné období

Následuje po závodním období. Je částí roku, několik týdnů, kdy je sportovec mimo trénink, jsou ale doporučovány aktivity, které nesouvisejí se sportovní činností atleta. Je to příležitost pro zotavení organismu po

tréninkové práci a určitém závodním vypětí. Obvykle trvá 2 – 4 týdny. Ve veslování dětí počítáme s přechodným obdobím na letní prázdniny, tedy přibližně 6 týdnů (červenec a polovina srpna).

Rámcové schéma periodizace ročního tréninkového cyklu (Dovalil, 2009)

<i>Období</i>	<i>Hlavní úkol období</i>
Přípravné	rozvoj trénovanosti
předzávodní	vyladění sportovní formy
závodní	prokázání a udržení vysoké výkonnosti
přechodné	dokonalé zotavení

3. Tréninkový model

Přípravné období

Využíváme co nejpestřejší formy cvičení, nejen běh a posilování či veslování. Nezapomínáme na hry, gymnastiku, plavání, rozhodně nevynecháváme zimní soustředění na běžkách. I formy posilování volíme velmi pestré a využíváme různé pomůcky.

Časově dostatečné je veslování do 60 minut týdně. Zpočátku období volíme kratší tréninky, kolem 20 minut v aerobních zónách intenzity. Teprve v závěru období můžeme zařadit intervalový trénink. Běžecký trénink zařadíme dvakrát týdně v délce přibližně 4 – 6 km. Volíme různé intenzity – po rovině, kopcovitým terénem, výběhy schodů, nezapomínáme na trénink rychlosti.

Při posilování dbáme nejdříve na kvalitu cviků. Cvičíme s vlastní vahou, využíváme nářadí - gymnastické lavičky, žebřiny, žíněny, nevyhýbáme se náčiní, používáme například balanční plošiny, velké a malé míče, flexi-bary, medicinbaly atd. Vždy však dbáme na to, aby děti zvládly cvik nejprve bez zátěže, potom se zátěží nebo v těžší pozici. Do týdenního plánu zařazujeme posilování dvakrát týdně v celkové délce okolo 60 minut.

Zařazujeme sportovní hry jako je fotbal, basketbal, florbal a další podle fantazie, i případně různé formy zápasu. Plavání chápeme v první fázi jako výuku. Učíme techniku prsa a znak, přidáváme kraul. Nezapomínáme ani na rehabilitační plavání. Snažíme se, aby plavání učil kvalifikovaný trenér. Zařazujeme jednou týdně v délce 60 minut.

Rozhodně nevynecháváme zimní soustředění. Dbáme na zásadu všestrannosti a učíme děti dalším pohybovým aktivitám - lyžování. Týden na horách prospěje každému organismu, posilujeme tedy i zdravotní aspekt sportovní přípravy dítěte. Základem programu je běžecské lyžování, podle složení skupiny a vybavení areálu můžeme zařadit i sjezdové lyžování. Společný pobyt dětí utužuje kolektiv nejen mezi nimi, ale i s trenéry navzájem.

Jarní soustředění „na vodě“ je dobrá volba na začátku sezóny a můžeme tak značně přispět k lepším výkonům v závodním období.

Model tréninkového týdne v první části přípravného období – říjen, listopad

PO	atletická průprava (sprinty, skoky, hody...)	40'
	hra (kopaná, vybíjená, odbíjená...)	30'
ST	veslování (bazén), aerobní zátěž	25'
	vytrvalostní běh 4 - 5 km	30'
PÁ	tělocvična (rychlost, hry, gymnastika, kompenzace, obratnost)	40'
	hra (kopaná, vybíjená, košíková...)	25'
SO	sportovní aktivita v rodině (cyklistika, běh v terénu, squash, tenis...)	60'
NE	volno	

Model tréninkového týdne v první části přípravného období – prosinec, leden

PO	posilovna (vlastní váha, obratnost)	20'
	veslování (bazén), aerobní zátěž	30'
	vytrvalostní běh 4 km	25'
ÚT	tělocvična, základy gymnastiky	25'
	hry (košíková, odbíjená...)	30'
ČT	plavání	60'
PÁ	tělocvična (rychlost, hry, gymnastika, kompenzace, obratnost)	40'
	veslování (bazén), aerobní zátěž	25'
SO	sportovní aktivita v rodině (běh v terénu, tenis, bruslení...)	60'
NE	volno	

Model tréninkového týdne v druhé části přípravného období – únor, březen

PO	veslování (bazén, trenažér) – 2x7'/3' FT 22	30'
	tělocvična (obratnost, pohyblivost)	25'
	běh 5 - 6 km	30'
ÚT	Plavání	60'
ČT	posilovna (vlastní váha, balanční plošiny, míče...)	30'
	hra (kopaná, vybíjená, košíková...)	30'
PÁ	veslování (bazén), aerobní zátěž	30'
	tělocvična (hry, gymnastika, kompenzace, obratnost)	60'
SO	sportovní aktivita v rodině (běh, běh na lyžích, bruslení...)	80'
NE	volno	

Model tréninkového týdne v předzávodním období – duben, květen

ÚT	atletická průprava (sprinty, skoky, hody...)	35'
	veslování na vodě, aerobní zátěž	35'
ST	posilovna (vlastní váha, balanční plošiny, míče...)	30'
	hra (kopaná, vybíjená, košíková...)	30'
PÁ	veslování na vodě, nácvik startu	45'
	aerobik (protahování, kompenzace, obratnost...)	20'
SO	přípravný start (případně terénní běh, cyklistika...)	60' - 80'
NE	přípravný start (případně sportovní aktivita v rodině...)	60'

Model tréninkového týdne v závodním období – červen, červenec

ÚT	veslování na vodě – 3x3'/5' FT 22,26,30	50'
	vytrvalostní běh 4 km	25'
ST	atletická průprava (sprinty, skoky, hody...)	30'
	hra (kopaná, vybíjená, košíková...)	30'
PÁ	veslování na vodě, nácvik startu	45'
	aerobik (protahování, kompenzace, obratnost...)	20'
SO	veslařský závod	80'
NE	veslařský závod	60'

4. Týdenní tréninkové programy

Základními organizačními bloky tréninkové činnosti jsou týdenní tréninkové programy (mikrocykly). Při plánování se využívá i kratších (4 dny) nebo delších (10 dnů) úseků. Můžeme zde provádět operativní změny v tréninkovém plánu, jsou flexibilní. Stavba programu má několik modelů, které vycházejí z dlouhodobých cílů sportovní přípravy. V konkrétním plánu pak bereme v úvahu například počet tréninkových jednotek, přítomnost závodů, sumární zatížení, ale i individuální rozdíly mezi svěřenci. Při stejném cíli můžeme rozdílným způsobem závodníky zatížit, či upravovat obsah a složení programu z důvodů únavy svěřenců, změny počasí nebo jiných neočekávaných problémů.

Tabulka: Typy mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu (Dovalil, 2009)

Typ mikrocyklu	Hlavní úkol	Obsah	Celkové zatížení	Využití v ročním cyklu
ÚVODNÍ	příprava k náročnější tréninkové činnosti	specifická i nespecifická cvičení	malé	začátek přípravného období, po delším přerušení
ROZVÍJEJÍCÍ	stimulace trénovanosti	specifická (i nespecifická)	velké	přípravné období (závodní podle potřeby cvičení)
STABILIZAČNÍ	udržení dosažených změn	specifický	střední	přípravné období
KONTROLNÍ	hodnocení aktuálního stavu	starty, utkání, turnaje, testování trénovanosti	střední až velké	přípravné období
VYLAĐOVACÍ	ladění sportovní formy	specifický, starty	střední až malé	předzávodní období závodní období
SOUTĚŽNÍ	demonstrace výkonu, udržení sportovní formy	specifická cvičení, účast v soutěžích	střední	závodní období
ZOTAVNÝ	dílčí nebo celkové zotavení	doplňkové sporty, nespecifická cvičení, odpočinek	malé	přípravné období závodní období přechodné období

Během závěrečného období přípravy na vrcholnou soutěž se má sportovec cítit odpočinitý, rychlý a silný. Fáze vyladění sportovní formy je časová perioda, kdy na dobu jeden až dva týdny před hlavním závodem sezóny výrazně snížíme tréninkové objemy.

Dlouhodobým cílem sportovního tréninku je vyvolat fyziologické a další změny v organizmu závodníka tak, aby se jeho výkonnost neustále zvyšovala. Metodicky správné sestavení tréninkového programu má nejvyšší důležitost a přináší zlepšení sportovní výkonnosti, dokonce i při případném nižším tréninkovém objemu zatížení.

Literatura

- PERIČ, Tomáš: Sportovní příprava dětí. Praha, Grada 2004
DOVALIL, Josef a kol.: Výkon a trénink ve sportu. Praha, Olympia 2009
PANUŠKA, Přemysl: Veslařský trénink. Praha, Český veslařský svaz 2001
REMIŠOVÁ, Vlasta: Model ročního tréninkového cyklu žactva ve veslování, 2011