

BENCH-PRESS



Zimní kondiční příprava

Jak na ni?

S POSTUPNĚ PŘEVLÁDAJÍCÍM SYCHRAVÝM POČASÍM SE NÁM PO VODĚ ZAČNE STÝSKAT ČÍM DÁL MÉNĚ. V TAKOVÉ CHVÍLI JE VHODNÉ ZAMYSLET SE, CO LZE DO PŘÍŠTÍ SEZÓNY ZLEPŠIT. NA ČEM ZAPRACOVAT TAK, ABYCHOM LOŤ NA JAŘE VYTÁHLI A TĚMĚŘ HLEDY SE CÍTLI DOBRĚ? ODPOVĚDÍ SNAD PRO VŠECHNY AMATÉRSKÉ PÁDLERY JE KONDICE. V TOMTO DÍLE SI POVÍME NĚCO MÁLO O ÚČINNĚ ZIMNÍ PŘÍPRAVĚ.

TEXT: JAN BUSTA, FOTO: PETR SNÍŽEK

Několik sychravých a chladných měsíců před námi umožňuje důkladně se zaměřit na rozvoj kondice (tedy na rozvoj silových, vytrvalostních a částečně i rychlostních schopností). Co když ale člověk nechce trávit hodiny a hodiny ve fitku a lámat si donekonečna hlavu počtem opakování, sérií, velikostí odporu, cviky nebo tepovou frekvencí. Existuje nějaká univerzální komplexní kondiční příprava, kterou by bylo možné amatérským sportovcům na zimu doporučit?

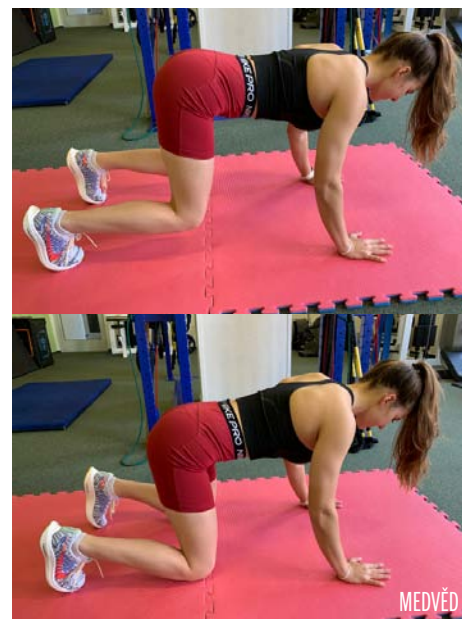
Kanoistické sporty jsou silově-vytrvalostního a silově-rychlostního charakteru. Sportovci tak musejí být dobře připraveni jak z hlediska svalového, tak i kardiorepiračního. Kondiční příprava v kanoistických sportech sestává obecně z posiloven a cyklických vytrvalostních činností (běh, plavání, běh na lyžích, cyklistika), v rámci obou se absolvují rychlostní a výbušné prvky. Níže uvádím modelové příklady kondičních tréninkových plánů pro výkonostně orientované hobíky.

Posilovnu podrobněji rozepisují v tabulce. Dominantně se jedná o cviky s vlastní vahou. Považoval bych za chybné se činkám zcela vyhýbat, protože v rozvoji tělesné síly mají svou nezpochybnitelnou hodnotu. Nutné je dbát vždy na správné provedení všech cviků – lepší je udělat méně opakování či s menším odporem, ale technicky správně.

Vánoční období je vhodné věnovat běhu na lyžích. Běh na lyžích vytěžuje v maximální možné míře kardiorepirační systém, navíc se při něm vhodně zapojují zádové svaly (zejména široký sval zádový) – zapojení širokého zádového svalu je přitom klíčové pro efektivní pádlování. To je nakonec důvod, proč je Jizerská magistrála plná známých tváří rychlostní kanoistiky a vodního slalomu. Dovolují-li to sněhové podmínky, věnujte se běžkám i v lednu a únoru.

Podobně optimálním způsobem zapojuje široký sval zádový plavání, které sportovce učí efektivně hospodařit s dechem. Kanoistické disciplíny provozované na divoké vodě vyžadují umění pracovat s vlastním dechem, protože dýchání při nich

je nepravdělné. Například při naskočení válce je dech krátkodobě zadržen – zadržení dechu umožňuje zpevnění středu těla a je tedy předpokladem pro efektivní mohutný





VLEVO: DŘEP S HEXA OSOU VPRAVO: KLENCÁK



ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY

POSILOVNA – PODROBNÝ ROZPIS CVIKŮ A PROVEDENÍ

Stanořiště	Cvik a mezicvik	Série	Opakování	Velikost odporu	Intenzita
1	Shyby širokým úchopem	3	8 – 12	Vlastní váha	Střední
	Mimino		20		
2	Bench-press v miminu	3	8 – 12	70 % RM	Střední
	Extenze trupu		20	Vlastní váha	
3	Metronomy na hrazdě	3	8 – 12	Vlastní váha	Střední
	Výdrž v medvěďovi		20 sekund		
4	Dřepy s hexa osou	3	8 – 12	70 % RM	Střední
	Šikmé zkracovačky		20	Vlastní váha	
5	Klencáky	3	8 – 12	Vlastní váha	Střední
	Rotace v sedu s medicinbalem		20		
6	Vzpařování s jednoručkami v sedu	3	12	70 % RM	Střední
	Dřepy s kettle-bellem		20	20 kg	

MODELOVÝ TRÉNINKOVÝ PLÁN – PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ (LISTOPAD – PROSINEC)

Den	Specifikace tréninkové činnosti
1. Pondělí	Posilovna 90 minut – vlastní váha i činky, 7 hlavních cviků s mezicviky (3 série, 8 – 12 opakování, mezicviky 20 opakování).
2. Úterý	Plavání 60 minut (2 500 metrů) – 250 m rozplavání, 10 x 25 m sprint kraul / 25 m prsa volně, 5 x 75 m kraul / 25 m znak volně, 4 x 100 m kraul střední intenzita / 25 m prsa volně, 2 x 200 m kraul střední intenzita / 50 m prsa volně, 250 m vyplavání. Souvislé zatížení bez pasivních odpočinků.
3. Středa	Běh se sprinty do kopce 75 minut – 10 minut zahřátí, 15 minut souvislý běh, 30 minut sprinty do kopce: 10 x 15-20 s sprint do kopce – sprint zahájit každou 3. minutu, 15 minut souvislý běh nebo výklus.
4. Čtvrtek	Posilovna 90 minut – vlastní váha i činky, 8 hlavních cviků s mezicviky (3 série, 8 – 12 opakování).
5. Pátek	Plavání 60 minut (2 500 metrů) – 250 m rozplavání, 10 x 25 m sprint kraul / 25 m prsa volně, 5 x 75 m kraul / 25 m znak volně, 4 x 100 m kraul střední intenzita / 25 m prsa volně, 2 x 200 m kraul střední intenzita / 50 m prsa volně, 250 m vyplavání. Souvislé zatížení bez pasivních odpočinků.
6. Sobota	Běh 60 minut souvisle (10 – 15 km).
7. Neděle	Volný den, odpočinek.

záběr naskočení. Nejvíce je dechový rytmus ovlivněn ve vodním slalomu, kde na něj mají vliv nejen divočejší úseky vodního terénu, ale i vytyčené brankové kombinace. Plavání navíc optimalizuje svalovou tenzi, natažení se v horizontální poloze je zdravé pro páteř a významně pozitivní je i jeho vliv na mobilitu ramenních kloubů.

V případě, že v kondiční přípravě obtížně hledáte motivaci pro běh, zkuste se přihlásit na amatérské běžecké závody (www.svetbehu.cz/terminovka). Zároveň je důležité pochopit, že prvních přibližně 100 kilometrů je těžkých pro všechny – tělo se ale podivuhodně rozběhá a po čase pro vás 10 a více kilometrů nebude žádný problém.

Začátkem března se obvykle i amatéři vrací na vodu. Alespoň na rovné pádlování, které se vyplácí v březnu stále ještě kombinovat s posilovnou a během. V dalších měsících už pak každý tak, jak mu podmínky dovolí a vyhovují. Věřte ale, že s dobrou kondicí se na vodě mnohem lépe začíná, a budete překvapení, jak rychle se rozjezdíte a dostanete do dobré formy. ■



1a

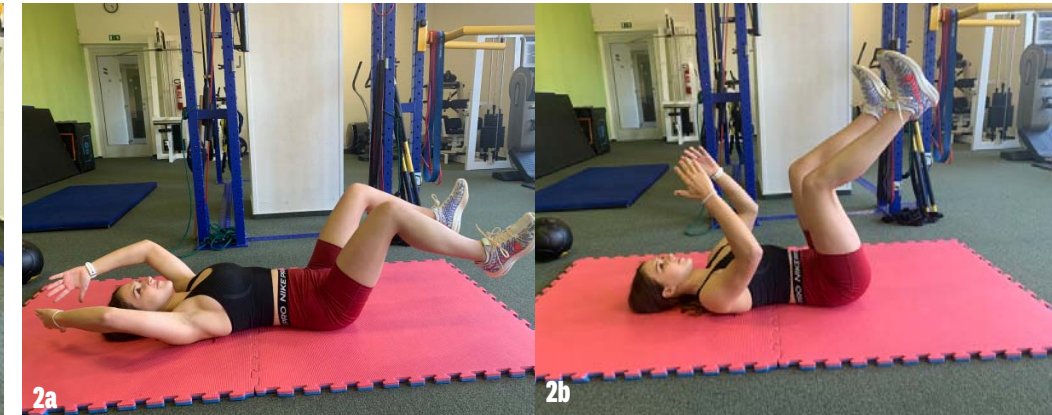


1b



1c

1. ROTACE S MEDICINBALEM / 2. EXTENZE V MIMINU



2a

2b

MODELOVÝ TRÉNINKOVÝ PLÁN – PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ (LEDEN – ÚNOR)

Den	Specifikace tréninkové činnosti
1. Pondělí	Volný den, odpočinek.
2. Úterý	Posilovna 90 minut – vlastní váha i činky, 8 hlavních cviků s mezicviky (3 série, 8 – 12 opakování).
3. Středa	Plavání 60 minut (2 850 metrů) – 250 m rozplavání, 10 x 50 m sprint kraul / 50 m prsa volně, 5 x 100 m kraul / 50 m znak volně, 3 x 150 m kraul střední intenzita / 50 m prsa volně, 250 m vyplavání. Souvislé zatížení bez pasivních odpočinků.
4. Čtvrtek	Volný den, odpočinek.
5. Pátek	Posilovna 90 minut – vlastní váha i činky, 8 hlavních cviků s mezicviky (3 série, 8 – 12 opakování).
6. Sobota	Běh na lyžích 30 – 50 km.
7. Neděle	Běh na lyžích 30 – 50 km.



PHDR. JAN BUSTA, PH.D.

AUTOROVI
Trenér vrcholových vodních slalomářů ve sportovním centru Victoria VSC MŠMT a reprezentační trenér ČR. Sám se v minulosti stal dvakrát mistrem republiky a sedm let byl členem juniorské a U23 reprezentace. Je stále aktivním, byť už nezávodícím sportovcem. Dále působí jako odborný asistent na oddělení vodních sportů Katedry sportů v přírodě na FTVS UK. Je autorem řady vědeckých článků a také knihy Za úspěchem ve vlnách.

