

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Specifika tréninkového procesu vrcholového, výkonnostního a  
rekreačního sportovce**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:  
**Prof. Ing. Václav Bunc, Csc.**

Vypracoval:  
**Václav Zitta**

Praha, prosinec 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 8. 12. 2012

## **Evidenční list**

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta/katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval Prof. Ing. Václavu Buncovi, Csc. za odborné vedení a podnětné rady. Díky patří také Milanu Dolečkovi st. za ochotnou spolupráci a vstřícnost.

Prosinec 2012

## **Abstrakt**

### **Název práce:**

Specifika tréninkového procesu vrcholového, výkonnostního a rekreačního sportovce.

### **Cíle práce:**

Cílem bakalářské práce je porovnání tréninkového procesu vrcholového sportovce se sportovcem výkonnostním a rekreačním.

### **Metoda práce:**

V bakalářské práci byla použita metoda přímého pozorování (účast na tréninku) a zároveň metoda pozorování nepřímého (tréninkové deníky).

### **Výsledky práce:**

Sportovec OS má trénink stanovený dle určených cílů a právě ty určují jeho intenzitu a objem. Sportovec výkonnostní a rekreační poté trénují v intenzitě menší, za účelem splnění svých cílů. Trénink sportovce OS je nejintenzivnější ve veslování samotném, kdežto u sportovce MŽ slouží pouze k rozvoji zdatnosti (veslařský trenažer ve fitness) a do popředí se dostává spíše běh. U sportovce VZ sice v tréninkové činnosti převažuje veslování (jak na vodě, tak i na trenažeru) ovšem je zde také patrné větší propojení s ostatními sporty.

### **Klíčová slova:**

Vrcholový sportovec – výkonnostní sportovec – rekreační sportovec – sportovní trénink – kondiční trénink – vliv sportu - veslování

December 2012

## **Abstract**

### **Title of the thesis:**

Specifics of the training process of professional, performance and recreational athlete.

### **Aims of the thesis:**

The aim of this work is to compare the training process of professional, performance and recreational athlete.

### **Method of work:**

The method of direct observation (participation in training) together with the indirect method of observation (training diaries) was used in this thesis.

### **The results of work:**

Athlete OS has a training set according to the specified targets, and they determine the intensity and volume. Performance and recreational athletes then train in less intensity, in order to meet their targets. Training of athlete OS is most concentrated on rowing itself, whereas training of athlete MŽ serves only to develop proficiency (rowing machine in the fitness centre), the running is getting more in the foreground. Rowing training activities (both on the water and on the rowing machine) are dominant in training of athlete VZ, but greater integration with other sports is also seen.

### **Keywords:**

Professional athlete – performance athlete – recreational athlete - sports training – influence of sport - rowing

## **OBSAH:**

1. Úvod.....	8
2. Teoretická východiska.....	9
2.1 Charakteristika sportovního tréninku.....	9
2.1.1 Složky sportovního tréninku.....	10
2.1.1.1 Kondiční (tělesná) příprava.....	10
2.1.1.2 Technická příprava.....	16
2.1.1.3 Taktická příprava.....	17
2.1.1.4 Psychologická příprava.....	20
2.1.2 Etapy sportovního tréninku.....	21
2.1.3 Periodizace tréninku.....	22
2.2 Charakteristika kondičního tréninku.....	23
2.3 Vrcholový sportovec.....	24
2.4 Výkonnostní sportovec.....	26
2.5 Rekreační sportovec.....	27
2.6 Veslování.....	28
2.6.1 Předpoklady pro veslování.....	29
2.7 Tréninkový proces ve veslování.....	31
2.8 Fitness a wellness.....	34
2.9 Regenerace.....	37
2.10 Vliv cvičení na člověka.....	39
3. Cíl a úkoly práce.....	41
4. Metodika práce .....	42
4.1 Profily sportovců.....	42
4.1.1 Sportovec OS.....	42
4.1.2 Sportovec VZ.....	43
4.1.3 Sportovec MŽ.....	44
5. Výsledky.....	47
6. Diskuze.....	50

<b>7. Závěr.....</b>	<b>53</b>
<b>Seznam literatury.....</b>	<b>54</b>
<b>Přílohy.....</b>	<b>55</b>



# 1. Úvod

Bakalářská práce přiblíží jednotlivá specifika tréninku u zvolených sportovců. Jedná se nejen o zhodnocení jejich tréninkového procesu, samotného tréninkového plánu, ale také jejich sportovních cílů, kterých chtějí pomocí těchto plánů dosáhnout, jaké jsou rozdíly v těchto cílech a cest jak jich dosáhnout. Cílem je také přiblížit sportovní trénink z pohledu hypokinézy a jejího případného snižování.

Jakožto ještě stále aktivní veslař, který strávil i jeden rok v profesionálním veslařském klubu Dukla Praha, mám dobrý přehled o vrcholovém sportu (veslování) a jeho specifčnosti. Jelikož také působím (již 10 let) jako osobní trenér ve fitness, mám pohled i z druhé strany. Zde se setkávám s lidmi, jejichž cíle se zdaleka ani nepřibližují těm u vrcholných sportovců, jejich priority jsou úplně někde jinde.

Z tohoto důvodu jsem si jako vrcholového a výkonnostního sportovce vybral veslaře a rekreačního sportovce klienta z fitness centra. Jedním z důvodů je také rostoucí obliba veslování díky úspěchům našich sportovců, kteří tomuto sportu dělají dobrou reklamu a také možnost tréninku veslování na suchu na tzv. veslařských trenažerech ve fitness centrech, kde jsou velmi populární. Lze je využít ke kvalitnímu tréninku, který nám zvedne výkonnost a zároveň celkově kultivuje naši postavu.

## 2. Teoretická východiska

### 2.1 Charakteristika sportovního tréninku

Definice sportovního tréninku známe několik. Dle Dovalila (2007) se trénink považuje za proces rozvoje výkonnosti sportovce (nebo družstva), zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném druhu sportu. Usilování o vysokou sportovní výkonnost musí přitom respektovat celkový rozvoj jedince, tzn. snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života. Sportovní trénink se vyznačuje také silnou výkonovou motivací, projevující se ve snaze dosáhnout co nejvyšších výkonů.

Dle mého názoru však můžeme tuto definici sportovního tréninku rozšířit. K rozvoji výkonnosti, která je samozřejmě u sportovního tréninku na prvním místě, bych přidal dále tu, kdy sport slouží lidem jako zábava a forma odreagování. Nejde tedy pouze o zvyšování výkonnosti za cílem dosáhnout co nejlepšího sportovního výsledku (toto platí zejména u vrcholového sportovce), ale také o činnost, kterou si vyplňujeme svůj volný čas (výkonnostní a rekreační sportovec). Tím bychom mohli sport rozdělit na výkonnostní a rekreační.

Dalším, již zmíněným, specifickým sportovního tréninku je rozvoj tělesné kondice. Ten je důležitý u všech tří subjektů, které zde zmiňujeme. Jak u sportovce vrcholového, tak i amatérského a rekreačního. Všechny tyto subjekty vykonávají sportovní trénink (s různým sportovním zaměřením) zejména za cílem zlepšení kondice a zlepšení osobních výkonů.

Sportovní trénink je tedy souborem několika procesů – biologické adaptace, motorického učení, psychosociální adaptace a v neposlední řadě také výchovně-vzdělávacím.

### **2.1.1 Složky sportovního tréninku**

Jak uvádí Dovalil (2007) z didaktických a organizačních důvodů se sportovní trénink člení do jednotlivých složek: je to kondiční, technická, taktická a psychologická příprava. Jejich úkoly jsou zabezpečovány pomocí různorodých (převážně tělesných) cvičení.

Na prvním místě je to jistě tělesná příprava. Ta je z mého pohledu tou nejdůležitější součástí sportovního tréninku. Další důležitou je pak příprava technická. Ta je důležitá zejména u sportů, vyžadujících zvláštní přístup z hlediska nácviku techniky. Zde je dobrým příkladem právě veslování. Další dvě složky, které považuji za důležité, jsou potom příprava taktická a psychologická. Tyto využijeme zejména u vrcholového sportovce, méně pak u amatérského (zde spíše ta taktická) a nejméně pak u rekreačního. Je to právě vrcholový sportovec, který potřebuje ve své činnosti velmi dobře zvládnout taktickou a psychologickou přípravu a dnešní olympionici jsou toho dobrým příkladem. Teprve taktická a psychologická příprava, dokázala dostat jejich výkony na vyšší úroveň.

#### **2.1.1.1 Kondiční (tělesná) příprava**

Kondiční přípravu řadím z hlediska důležitosti na první místo. Dle mého názoru je to nejdůležitější složka sportovního tréninku a i v jeho definicích je zmínka o výkonnosti a kondici na prvním místě.

Dle Dovalila (2007) se kondiční příprava orientuje na ovlivňování pohybových schopností ve dvou oblastech: a) vytvoření široké pohybové základny, která slouží jako východisko pro b) rozvoj speciálních pohybových schopností. Ty zabezpečují v souladu s technicko-taktickými dovednostmi provedení sportovního výkonu na požadované úrovni.

Tělesnou přípravu pak můžeme rozdělit na dvě části a to všeobecnou tělesnou přípravu a speciální tělesnou přípravu.

Všeobecná tělesná příprava je důležitá pro celkový tělesný rozvoj člověka. Teprve po jejím zvládnutí by se člověk měl dostat k přípravě speciální. Všeobecnou tělesnou přípravou by měli procházet všichni již v útlém věku, neboť právě v mládí je všestrannost důležitá. Je velmi důležité rozvíjet svou tělesnou schránku rovnoměrně a nezaměřovat se pouze na jednu sportovní činnost. Při tomto porušení pak může dojít k jednostrannosti, která nám případnou sportovní kariéru ukončí již v brzkém věku. Při přechodu na speciální tělesnou přípravu dbáme v prvním případě na kalendářní věk cvičence, jeho pohlaví a další důležité aspekty, které by nás měly v přípravě takového tréninku usměrnit. Speciální příprava je pak důležitá zejména pro aktivní sportovce vykonávající nějaký sport závodně s výhledem k budoucím sportovním výsledkům.

Co vlastně kondiční (tělesnou) přípravou tedy rozvíjíme? Jsou to předpoklady silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a pohyblivost. Každý sportovec preferuje ve své činnosti nějaký z těchto předpokladů více, než ty druhé a proto je zde popíší všechny.

Silové předpoklady charakterizujeme jako schopnost, překonat vnější odpor pomocí svalové činnosti, kterou k tomu musíme vykonat.

Co patří mezi činitele síly? Řadíme zde velikost odporu, počet opakování, počet sérií, rychlost provedení, délka odpočinku (pauzy) a jeho formu (aktivní či pasivní). Všechny tyto činitele mají vliv na samotný tréninkový proces a jeho zaměření. Vše se stanovuje s ohledem na cíl tréninku či jeho zaměření.

Co se metod rozvoje síly týče, je jich velké množství. Jmenujme tedy tyto základní, které uvádí Dovalil (2007):

- metoda maximálních úsilí – překonávají se nejvyšší možné odpory, vhodná pro rozvoj maximální síly, není vhodná pro děti a začínající sportovce,
- metoda opakovaných úsilí – vysoký, ale nemaximální odpor, umožňující 8-15 opakování cvičení. Je vhodná pro stimulaci maximální síly,

- metoda rychlostní (metoda dynamických úsilí) – co možná nejrychlejší provedení daného pohybu, k tomu se volí i příslušný nemaximální odpor – (40-60% maxima) užití pro rozvoj rychlostní síly. Tuto metodu je možné použít v přípravě dětí,
- metoda (silově) vytrvalostní – využívá nemaximální, spíše nižší odpory (do 50% maxima), podstatou je mnohonásobné opakování často do vyčerpání, vhodná pro trénink vytrvalostní síly.

U rozvoje síly je důležité vědět, za jakým účelem a co rozvíjíme. U veslování, jakožto vytrvalostního sportu, budeme rozvíjet zejména složku vytrvalostní. Použijeme tedy metodu silově vytrvalostní. Také je velmi důležité období, ve kterém se trénink síly provádí. U veslování platí, že zatímco v přípravném období se zaměřujeme na nárůst síly maximální a i té vytrvalostní, v období závodním pak dáme větší důraz na rozvoj silových předpokladů rychlostních. Velmi důležité je proto tréninky dobře plánovat a vědět s jakým cílem toto plánování děláme.

Rychlostní předpoklady nám ukazují schopnost organismu vykonávat daný pohyb co nejvyšší rychlostí. Jedná se většinou o zatížení krátkodobého charakteru, kde se nepracuje s větším odporem.

Rychlost můžeme rozdělit na cyklickou a acyklickou. Acyklická rychlost dle Dovalila (2007) znamená maximální rychlost provedení jednotlivého pohybu podobající se projevům výbušné síly. Tento odpor nemusí být téměř žádný, ale může být i vyšší, provedení pak vyžaduje vyšší výbušnou sílu. Cyklická rychlost se týká co nejrychlejšího překonání určité vzdálenosti nebo přemístění se v prostoru, označuje se proto také jako rychlost komplexního pohybového projevu či rychlost lokomoce. Příkladem acyklického pohybu může být například vrh koulí a cyklickým pohybem veslování.

Rychlostní předpoklady a jejich trénink je důležitý zejména u vrcholového a amatérského sportovce, kterým jde o co nejlepší sportovní výsledek. Ať už světové či republikové úrovně. U veslování konkrétně je důležité trénovat cyklický veslařský pohyb, který je třeba provádět během závodu určitou rychlostí. Právě trénink rychlosti je velmi

důležitou součástí veslařského tréninku, na kterou se závodník zaměřuje v přípravném a závodním období. U sportovce rekreačního mají rychlostní předpoklady také určitou důležitost, ovšem větší pozornost jí věnována, dle mého názoru, není.

Vytrvalostní předpoklady vypovídají o schopnosti organismu setrvávat v určitém zatížení delší dobu, po kterou neztratí cvičení účinnost a únava nastupuje později.

Právě u veslování je vytrvalost velmi důležitá. Tvoří podstatnou část samotného tréninku. Právě vytrvalostní předpoklady dělají ten rozdíl mezi špičkovým a průměrným veslařem. Hlavním cílem vytrvalostního tréninku je pak, jak bylo uvedeno výše, setrvat během závodu v příslušné intenzitě a snažit se oddálit nastupující únavu.

S trénováním vytrvalosti lze začít již v raném věku, jak uvádí Grasgruber (2008) podobně jako v případě rychlosti. Každodenní aktivita vytrvalostního charakteru může všestranně vylepšit vytrvalostní potenciál v dospělosti. Z tréninkových metod se doporučuje souvislý běh a fartlek; náročný intervalový trénink spíše až od puberty. Jako doplňkové aktivity na rozvíjení kardiorepirační zdatnosti je možno doporučit běh na lyžích nebo veslování.

V zásadě můžeme vytrvalost rozdělit na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou.

Dovalil (2007) pak dělí metody tréninku vytrvalosti:

- a) metody intervalového zatížení,
- b) metody nepřerušovaného zatížení.

Tvrdí, že metody intervalového zatížení jsou založeny na střídání zatížení a odpočinku, při kterém nedojde k úplnému zotavení organismu. Existuje a používá se několik variant tak, aby byly vytvářeny značné nároky na aerobní krytí pohybové činnosti: délka cvičení od 2 do 10 minut, intenzita vyšší než 50% maximální spotřeby kyslíku.

Metody nepřerušovaného zatížení jsou založeny na principu absolvování cvičení souvisle bez přerušování 30 minut (i více) nízkou až střední intenzitou (např. podle tepové

frekvence 130-170 tepů za minutu). Variantami jsou metoda souvislá (zatížení je rovnoměrné po celou dobu trvání, nedochází ke změnám intenzity), metoda střídavá (plánovité pravidelné nebo nepravidelné střídání vyšší a nižší intenzity) a fartlek (střídání intenzity po dobu cvičení podle subjektivního pocitu).

Všechny tyto způsoby tréninku vytrvalosti využívá každý sport jinak a dle své potřeby. Jinak tomu není ani u veslování a ani u přípravy na maraton či v jiném sportu. Vytrvalost se dá ještě dělit na obecnou, rychlostní, sprintérskou a silovou. Toto členění uvádí Choutka (1971):

- a) Obecnou vytrvalost označuje jako schopnost odolávat únavě v průběhu pohybové činnosti mírné nebo střední intenzity (malá nebo střední síla podnětu).
- b) Rychlostní vytrvalostí označuje schopnost vykonávat pohybovou činnost submaximální intenzity (submaximální síla podnětů) po stanovenou dobu. Jde o vytrvalost, projevující se u sportovních výkonů, jejichž doba trvání se pohybuje mezi 30 vteřinami až 4 minutami.
- c) Sprintérskou vytrvalostí je dle Choutky schopnost odolávat únavě při činnosti maximální intenzity (maximální síly podnětu). Sprintérská vytrvalost se uplatňuje ve výkonech trvajících 10 – 30 vteřin.
- d) Silová (statická) vytrvalost je zase schopností opakovat určité výkony silového (statického) typu po delší dobu.

Koordinační předpoklady jsou možností přizpůsobit se i složitějším pohybovým činnostem a provádět je lehce a koordinovaně a zároveň dokázat pohyb přizpůsobit měnícím se podmínkám jak vnitřním tak vnějším.

U všech sportovních odvětví se setkáváme se snahou automatizace pohybu, který je pro daný sport charakteristický. U veslování je to například práce s vesly či jízda na lodi

samotné. Koordinační předpoklady mají co dočinění zejména s technickou přípravou, jež je součástí sportovního tréninku.

Základním požadavkem, dle Dovalila (2007), je záměrně a opakovaně stavět sportovce do situací, v nichž musí řešit složitou pohybovou činnost náročnou na koordinaci.

Znamená to:

- a) Volit koordinačně složitá cvičení a jejich složitost dále zvyšovat – jedná se např. o akrobatická cvičení.
- b) Provádět cvičení v různých obměnách (změny rytmu, změny na akustický, optický signál).
- c) Provádět cvičení v měnících se vnějších podmínkách.
- d) Kombinovat již osvojené pohybové dovednosti – několik činností následuje rychle po sobě.
- e) Spojovat několik činností v jednu.
- f) Cvičení provádět pod tlakem (v co nejvyšší rychlosti, časově a prostorově omezená aj.).

Všechny tyto postřehy, které Dovalil (2007) uvádí při nácviku koordinačních předpokladů, jsou velmi důležité a souhlasím s nimi. V mnoha sportech se setkáváme, že se trénuje v podmínkách podobných těm závodním (nadmořská výška, čas závodu, místo závodu a podobně). Takový trénink pak napomáhá sportovci k lepším výkonům a je zároveň lépe psychicky na závod připraven.

Trénink pohyblivosti je o pohybovém rozsahu, který je důležitý zejména jako prevence proti úrazům nebo jiným zdravotním problémům s tímto spojených.

Takový trénink je dnes důležitý v každém sportu a dle mého názoru by cvičení zaměřené na pohyblivost v kloubech a zlepšení v této činnosti, mělo být součástí nejen aktivního sportovce, ale také sportovce rekreačního.



Metody rozvoje pohyblivosti můžeme, jak uvádí Dovalil (2007), dělit podle dvou kritérií:

a) aktivita pohybu

- aktivní pohyb – provádění pohybu vlastními silami,
- pasivní pohyb – krajní polohy se dosahuje vnějšími silami (pomocí partnera, gravitace a.).

b) dynamika provedení

- dynamické provedení – cviky jsou prováděny švihovým způsobem,
- statické provedení – jde o dosažení určité polohy a setrvání v ní (strečinková cvičení).

Vzájemně se dají tato kritéria různě kombinovat. Veškerý trénink je veden s určitým cílem, kvůli kterému se trénuje a dle stanoveného cíle se daný trénink sestavuje. Opět také záleží na typu vykonávaného sportu, ovšem celkově lepší pohyblivost není v žádném sportu na škodu.

### **2.1.1.2 Technická příprava**

Jak uvádí Choutka (1971) je technická příprava nejspecifičtější složkou sportovního tréninku. Jsou v ní vyjádřeny všechny zvláštnosti daného sportovního výkonu, především zvláštnosti vnější, na první pohled pozorovatelné.

Každý sport je specifický a vyjadřuje se jinou konkrétní pohybovou činností. U veslování je to nejen pohyb samotný, ale také práce s lodí a vesly. Technická příprava je proto, právě u tohoto sportu, velmi důležitá. Podcenit se ovšem nedá ani u něčeho tak běžného, jako je třeba běh. I zde je technická příprava velmi důležitá. Správná technika běhu může pomoci předcházet řadě zranění a zároveň se stává náš běh ekonomičtější. Základem přípravy je pak adaptace na danou pohybovou činnost, která je specifická pro daný sport.

Během učení se techniky daného sportu nám jde zejména o dodržení třech základních principů výuky:

1. osvojení si určitých sportovních dovedností
2. stabilizovat naučené
3. zdokonalovat naučené – v měnících se podmínkách

Dle Dovalila (2007) se sportovní dovednosti co do počtu i míry stability v jednotlivých typech sportovních výkonů liší, jejich podrobná analýza proto určuje praktický průběh nácviku. V odvětvích s poměrně malým počtem dovedností (typu atletika, vzpírání, kanoistika aj.) mají být zvládnuty přesně a také značně standardizovány; postupuje se od jednoduchého (přibližného) ovládnutí k detailům. Ve sportech, dovednostně náročnějších (typu sportovní gymnastika, krasobruslení aj.), se musí ovládnout větší množství dovedností či jejich prvků; mají být prováděny přesně v neměnných podmínkách. Od prvotního provedení se zde přechází nejen k detailům, ale i ke spojování ve větší a náročnější celky.

Technická příprava je důležitá zejména na začátku a prvotním seznámením s daným sportem. Je velmi důležité naučit se vykonávat na začátku vše správně, neboť vše ostatní nám může v budoucnu ublížit. Špatným technickým provedením cvičení mohou přicházet i problémy zdravotního charakteru a s tím spojené předčasné ukončení sportovní kariéry.

### **2.1.1.3 Taktická příprava**

Taktická příprava je velmi důležitou složkou sportovního tréninku a nedílnou součástí samotné přípravy na závod či zápas. V každém sportu tvoří nedílnou součást přípravy, během níž se určitým způsobem připravujeme na nadcházející události. Ať už jde o průběh závodu (zápasu), „čtení“ soupeře apod. Cílem je samozřejmě dosáhnout co nejlepšího výkonu i z pohledu taktiky.

Vyzdvihl bych definici Dovalila (2007) který říká, že taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady a možnosti. Vychází z různorodé proměnlivosti sportovního boje a z ní vyplývající nutnosti rychle vybírat optimální řešení a realizovat ho často ve velmi krátkém časovém úseku.

Taktika jako taková se samozřejmě uplatňuje nejlépe ve sportech vytrvalostního charakteru, jako je například veslování. Právě u tohoto sportu je důležité propojení taktiky se znalostmi dalšími, jako je např. dokonalá znalost lodi (např. jak se chová ve vlnách či v proudu), jak se zachovat v proměnlivých podmínkách (vedro, déšť apod.), znalost soupeřů (jejich předvídatelnost). Tyto uváděné aspekty činnosti mají také velký vliv na samotnou taktiku. Podobně to platí i u ostatních sportů.

Také souhlasím s Choutkou (1971), který uvádí, že základním předpokladem úspěšné taktiky je dokonalá tělesná, technická i psychická připravenost sportovce. Vzájemná propojenost všech uvedených předpokladů je pak velmi důležitá z pohledu celkového výsledku. Bez odpovídající úrovně všech předpokladů nemůžeme dosáhnout odpovídajícího výsledku.

Jednou z nejdůležitějších součástí taktické přípravy je příprava strategického plánu. Příprava takového plánu před samotným závodem (utkáním) může kladně ovlivnit průběh činnosti – závisí samozřejmě na jeho kvalitě a odpovídajícím možnostem.

Dovalil (2007) uvádí pět základních oblastí, na které je vhodné se při sestavování plánu zaměřit:

- a) cíl soutěže – nemusí být jen první místo nebo nejlepší výsledek, může jím být např. ušetření sil, vyzkoušení hráčů apod.,
- b) výkonnost soupeře – např. pokud očekáváme, že soupeř má vyšší výkonnost než naše družstvo, volíme spíš strategii zajištěné obrany. V opačném případě se zaměřujeme na útočnou hru,

- c) strategie soupeře – je snahou získat informace o očekávané strategii soupeře nebo o obvyklé strategii,
- d) vlastní výkonnost – ocenit vlastní silné stránky, upozornit na slabiny,
- e) informace o prostředí a podmínkách – jaké je sportoviště, jaké množství diváků bude při utkání a jak se obvykle chovají, jací jsou rozhodčí atd.

Poté následuje proces nácvičku taktických dovedností. Takový proces je dlouhodobý a během něj se připravujeme na různé soutěžní situace, které se pak snažíme naučit v co nejkratší době řešit odpovídajícím způsobem jak kvalitně tak i efektivně. Způsobem řešení může být například modelový trénink, kterým si zkusíme určité situace, připomínající nám podmínky závodu (utkání). Ať už se jedná o různé rušivé elementy typu diváků, hudby či jiného ruchu, nebo jiné momenty – vliv počasí, doba závodu atd.

Pokud vznikne konfliktní situace, kdy se bude muset využít určité taktiky a najít řešení vzniklé situace, máme několik možností jak vzniklou situaci řešit. Myšlenkové a pohybové řešení úkolu. Měli bychom si zároveň uvědomit, že řešení úkolů může probíhat ve specifických podmínkách. Jsou sporty, kde jsou podmínky neměnné (vzpírání, střelba, skoky) – předem je ten úkol dán a řešení takového úkolu je již předem známo. Pak tu máme např. takové veslování, kde nám působí mimo jiné počasí, které má také vliv na sportovní výkon. V takto změněných podmínkách (vlivem počasí) se musí potom řešení úkolu operativně měnit.

Jak uvádí Choutka (1971) u sportovních výkonů, probíhajících za proměnlivých podmínek často sportovec reaguje na jednoduchý podnět jednoduchou zautomatizovanou odpovědí. V těchto případech jde o řešení, které je předem nacvičeno, dokonale připraveno a může mít charakter automatismu (např. v úpolových sportech).

Taktická příprava je důležitá u každého sportu prováděnému na vyšší úrovni, neboť nám umožňuje připravit se na situace, které budeme poté muset bezprostředně zvládnout. Právě s taktickou přípravou je velmi důležité spojit přípravu psychologickou, která je s ní, dle mého názoru, v blízkém kontaktu.

#### 2.1.1.4 Psychologická příprava

Psychologická příprava je dalším důležitým článkem a složkou sportovního tréninku.

Opět bych zde uvedl definici od Dovalila (2007), který říká, že psychologická příprava se jako jedna ze složek sportovního tréninku zaměřuje na vytváření optimálních psychických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu.

Psychologická příprava se již v dnešní době čím dál tím více stává součástí přípravy sportovců. Setkáváme se s ní zejména u profesionálního a vrcholového sportu, kde můžeme pozorovat, že řada našich špičkových sportovců jak doma tak i ve světě, vyhledává pomoc psychologů a zároveň u nich probíhá psychologická příprava, která je má připravit na konkrétní situace, s kterými se mohou při svém sportovním vystoupení setkat.

Slepičková (2005) uvádí, že přiměřená míra, tzn. i duševní zátěže, je důležitá pro správnou adaptaci člověka na vlivy vnějšího prostředí. Psychická zátěž, stejně jako tělesná, mobilizuje v organismu systémy a látky, které na ni umožňují reagovat.

Důležitost psychologické přípravy zmiňuje i Hošek a kol. (1985), který uvádí, že mezi početnými činiteli, složitě podmiňujícími sportovní výkony, existují kromě situačních podmínek vnějšího prostředí také důležité vnitřní psychické předpoklady. Jestliže vnější podmínky ovlivňují členy téže sportovní skupiny přibližně stejně, značné individuální diference ve výkonech je třeba analyzovat ve vztahu k vnitřním podmínkám regulace činnosti u různých sportovců.

Mnoho sportovců, zejména té vrcholné úrovně, využívá spolupráce se sportovním psychologem, který se jim snaží pomoci svou cestou, kdy se jim snaží dát jiný pohled na věc. Jeho snaha je spojena s řešením různých problémů, které jsou spojeny například s předstartovními stavy, jako jsou nervozita, úzkost, strach z neúspěchu a podobně. Zároveň může učit sportovce jak naložit podvědomě s neúspěchem či úspěchem v závodech.

Práce sportovních psychologů je stále žádanější a psychologie se stala již nedílnou součástí vrcholového sportu.

Celkově můžeme sledovat, jak samotný sport může ovlivnit psychiku člověka. Z tohoto hlediska je přínos sportu většinou kladný, a to zejména u běžné populace, která nesportuje s cílem maximálního výkonu na mezinárodních soutěžích.

### **2.1.2 Etapy sportovního tréninku**

Sportovní trénink je činností, která zahrnuje všechny. Děti, mládež, dospělí. Každá z těchto kategorií má svá specifika a zvláštnosti. Etapy sportovního tréninku rozdělujeme takto:

- etapa základního tréninku,
- etapa specializovaného tréninku,
- etapa vrcholového tréninku.

Každá z těchto etap navazuje na tu předcházející a vzájemně se podmiňují.

Etapa základního tréninku má za úkol celkový a všestranný rozvoj člověka. Jde zde spíše o složku zdravotní než sportovní. Samotný sportovní výkon je až na druhém místě a veškeré úsilí se ubírá spíše ke snaze zlepšení tělesné zdatnosti, upevnění zdraví a získání kladného vztahu ke sportovní aktivitě.

Etapa specializovaného tréninku má za úkol zaměřit se na činnost, která je specifická danému sportovnímu odvětví. U každého sportu je to něco jiného. Důležitost všestrannosti je zde také patrná a výkon je stále spíše v pozadí. V této etapě je již kladen větší důraz na celkovou kondici.

Etapa vrcholového tréninku je již speciální v tom, že výkon je na prvním místě a k lepší a vyšší výkonnosti je směřována veškerá aktivita a činnost. Tato etapa je specifická zejména

pro dospělejší jedince, kteří se svému sportu věnují na plný úvazek. Trénink probíhá ve vysokých dávkách.

### 2.1.3 Periodizace tréninku

Periodizací tréninku rozumíme jeho rozdělení do cyklů, které mají určitou délku trvání a plní určité tréninkové úkoly. Základní dělení je na makrocykly, mezocykly a mikrocykly.

Nejpoužívanějším makrocyklem je roční tréninkový cyklus, který je složen z období přípravného, předzávodního, závodního a přechodného. Každé toto období je nějakým způsobem specifické a trvá různě jinou dobu. A tímto způsobem se nám tvoří mezocykly a kratší mikrocykly.

Všeobecně platí to, co uvádí Neumann a kol. (2005). V mnoha sportovních odvětvích se výstavba ročního tréninkového cyklu plánuje dle soutěží a závodů, které chce sportovec absolvovat. Z mezinárodního pohledu, zejména ve vrcholovém sportu, přibývá počet závodů organizovaných v sériích, které na sebe navazují. Redukce počtu startů často není možná, protože nominace na nejdůležitější závod sezony je podmíněna počtem dosažených bodů (ve světovém poháru atd.). Tato definice samozřejmě není zcela přesná (ne v každém sportu jde například jen o body), ale pravdou je, že nejlepším tréninkem je závod. A například při takovém veslování je lepší si před mistrovstvím světa jistě zajet minimálně jeden závod světového poháru už jen pro otestování svých možností a vyzkoušení si své strategie na hlavní závod sezony. Z tohoto důvodů je důležitá příprava tréninkového cyklu spojená s hlavním závodem a cílem sezony.

Jednotlivá období (přípravné, předzávodní, závodní a přechodné) bych charakterizoval takto:

#### Přípravné období

Toto období je velmi důležité na úplném začátku. Pomůže nám položit základ pro další budoucí výkon. Během tohoto období zvyšujeme trénovanost. Ze začátku se zaměřujeme

na všestrannost a později přecházíme na specializovaný trénink. V přípravném období je velmi důležitá adaptace na sportovní činnost, kterou budeme vykonávat.

### Předzávodní období

V tomto období nám jde o dosažení co největší sportovní výkonnosti, abychom v blížících se závodech dokázali předvést co nejlepší sportovní výkon. Spíše než na kvantitu dbáme na kvalitu tréninku a potřebnou regeneraci.

### Závodní období

V tomto období se již vyskytují soutěže a závody. Trénink má charakter udržovací. To znamená, že se snažíme držet výkonnost na odpovídající úrovni tak, abychom na následujícím závodě předvedli co nejlepší sportovní výkon. Toto období nám ukáže, jak kvalitní byla příprava v obdobích předcházejících.

### Přechodné období

Toto období se vyznačuje svou důležitostí hlavně z pohledu regenerace a zotavení po závodním období, kdy je tělesná schránka člověka značně opotřebovaná a unavená. V tomto období máme méně tréninků, které jsou kratší a méně intenzivní.

Toto členění období je charakteristické pro všechny sporty a liší se pouze svojí délkou a individuální náplní.

## **2.2 Charakteristika kondičního tréninku**

Jak lze definovat kondiční trénink? Tento způsob tréninku budeme aplikovat vrcholovému sportovci například v období přípravy či v době, kdy se navrácí po nějakém zranění. Jak už z názvu vyplívá, je podstatou kondičního tréninku kondice. Její udržení i případný rozvoj. U výkonnostního sportovce může být kondiční trénink již způsobem,



kterým svoji kondici rozvíjí a nejen, že ji udržuje. U rekreačního sportovce naopak může být kondiční trénink tím, co pro vrcholového sportovce trénink vrcholový. U všech sportovců se samozřejmě může lišit i intenzitou a způsobem jakým je aplikován. Kondičním tréninkem tedy nedosáhneme maximální sportovní výkonnosti. Tu získáme spíše tréninkem vrcholovým.

Kondiční trénink se nejlépe aplikuje v prostředí, kde se nevyžaduje maximální výkonnost a právě takovým prostředím může být fitness. Vždy však také záleží na cíli cvičení. Za tímto účelem vznikají tzv. kondiční programy, podle nichž může člověk cvičit. Jak uvádí Slepíčková (2005) těm zájemcům o sport, kteří nechtějí nebo nemohou být začleněni do organizovaného sportu, je třeba poskytnout konkrétní návody proč a jak sportovat. Ve fitness centrech se takové programy staví klientovi na tělo. Klient přijde, vysloví své přání a s pomocí trenéra se pak snaží svého cíle dosáhnout. Pokud ovšem přijde člověk a nemá žádné speciální přání (uběhnout maraton apod.), měl by projít vstupní diagnostikou a poté se domluvit s trenérem na formě cvičení a stanovit si cíle, na co cvičení zaměří (na oslabené partie, dysbalance či samotnou kondici). Trenér poté sestaví program cvičení a dle něj postupují v následné činnosti.

### **2.3 Vrcholový sportovec**

Kučera a kol. (1999) říká, že vrcholový sport v mnoha případech zajišťuje státní reprezentaci a samotnému sportovci i ekonomické zázemí. Do skupiny vrcholových sportovců se zařazují jedinci s nejvyšší sportovní výkonností.

Kdo je vrcholový sportovec? Většinou člověk vidí fotbalistu nebo hokejistu, pobírajícího velké peníze někde v zahraničí. Vidí hlavně peníze, které mu někdo dává za to, na co ostatní mají chvíli jen ve svém volném čase a dělají to čistě pro zábavu. Ano. Pravdou je, že vrcholový sport se provozuje i jako zdroj obživy, ale tím hlavním hnacím motorem takového sportovce je úspěch. Jeho motivace něco dokázat je stále ještě větším hnacím motorem, než samotné peníze. Vždyť ve většině sportovních odvětví se i přesto, že ho vykonává na vrcholové úrovni, uživit nedá. Jsou to malé sporty, které nejsou

v programu olympijských her, nebo se netěší velkému mediálnímu zájmu lidí, tak jako fotbal, basketbal či hokej.

Vrcholový sportovec může být člověk, který vykonává normální zaměstnání, které mu umožňuje věnovat se ještě navíc svému sportu. Motivací takového sportovce je potom čistě úspěch, nejlépe medaile z vrcholné akce, a právě peníze hrají druhořadou roli. I sportovci vydělávající velké peníze například v zahraničních fotbalových ligách touží po úspěchu a peníze pro ně nejsou vším (i přesto že jich mají dost). Touží po kolektivním úspěchu a trofejích, které si za peníze nekoupí.

Má definice vrcholového sportovce tedy zní: vrcholový sportovec je člověk, který se snaží o sportovní úspěch na mezinárodním poli a svému sportu věnuje většinu času, sportem může i nemusí vydělávat peníze a sport mu může sloužit také jako zdroj obživy. Účastní se vrcholných světových akcí, pořádajících příslušnou unii či asociací a jeho motivací a cílem je sportovní úspěch světového měřítka – popř. světový rekord. Trénovanost takového sportovce pak bude mnohem vyšší a intenzivnější než u sportovce výkonnostního a rekreačního. Rozdíly budou jak v celkovém objemu, tak i v zaměření tréninku.

Co tvoří základ motivace vrcholového sportovce? Dle Slepíčkové (2005) jsou dominantními motivy: dosažení absolutně maximálního výkonu, vysokého sociálního postavení a dobrého finančního ocenění.

Vrcholový sport sebou nepřináší ale jen samá pozitiva. Přináší také například zvýšené riziko ohrožení zdraví a úrazy, které mohou být někdy i doživotní. Takovými rizikům musejí sportovci určitým způsobem předcházet nebo se o to alespoň snažit. Součástí vrcholového sportu není pouze fyzická aktivita, ale také odpočinek, regenerace a relaxace. To probíhá v různých formách. Základem je dostatečný spánek, pravidelné návštěvy fyzioterapeuta či maséra, rehabilitace, různá zařízení typu saun, vířivých van apod. Právě i takový způsob regenerace může mít vliv na konečný výsledek sportovcova výkonu. Jak uvádí Kučera a kol. (1999) mezi negativa vrcholového sportu patří zejména riziko patologických změn v důsledku opakované jednostranné a často i maximální (někdy

dokonce supramaximální) zátěže, a to jak akutních (přetížení, úrazy), tak i chronických (přetrénování, degenerativní procesy). Je nutno dodržovat principy životosprávy, kontraindikací maximální zátěže a dostatečného procesu regenerace po výkonu i v průběhu celoročního tréninkového cyklu.

Co se tréninku vrcholového sportovce týče, probíhá intenzivněji než je tomu u sportovce výkonnostního a amatérského. Za tím stojí cíle sportovce, kdy chce něco dokázat a má stanoveny ty nejvyšší sportovní cíle. Jeho trénink se pohybuje přibližně až v trojnásobně vyšších dávkách než trénink sportovce amatérského a ještě vyšší číslo zaujímá pak vůči tréninku sportovce rekreačního. Tréninku podřizuje téměř veškerý čas a zbylý volný čas věnuje pak třeba regeneraci.

## **2.4 Výkonnostní sportovec**

Co si můžeme představit pod pojmem výkonnostní sportovec? Je to člověk, který svůj sport vykonává v době, kdy se nevěnuje své hlavní činnosti – práci. Sport na amatérské - výkonnostní úrovni řadíme na hranici mezi sportem vrcholovým a rekreačním. Výkonnostní sportovec nepobírá za svou sportovní činnost peníze a při sportu většinou vykonává ještě civilní zaměstnání. Ještě v dobách minulých byla situace, kdy se takové olympiády mohli účastnit pouze sportovci tohoto charakteru – amatérského. V dnešní době se však nenajde příliš sportovců, kteří se účastní olympiády a nepobírají za svůj sport zároveň finanční odměny. To je ovšem dáno dobou, kdy je sport obrovským celosvětovým fenoménem a je oblastí, která produkuje velké množství peněz díky mediálnímu zájmu a s tím spojeným přísunem různých sponzorů. Právě lidé dávající do sportu obrovské peníze, z něj udělali jednu z „nejlepších“ živností. Jak říká Svoboda (2008) svět sportu se v průběhu 20. století velmi výrazně změnil. Nejvýraznější změnou je rozdělení na otevřený profesionalismus, v němž je sportovní činnost zaměstnáním, a na sportování pěstované z důvodu jiných než profitních.

Zatímco u vrcholového sportovce jde zejména o dosažení co nejvyššího maximálního sportovního výkonu, u sportovce amatérského jde zejména o jeho sledování subjektivního

výkonu a jistou sociální roli ve skupině. Ve veslování je motivací u amatérského sportovce např. medaile z mistrovství republiky, kdežto u vrcholového úspěch na mezinárodním poli.

Kučera a kol. (1999) uvádí, že výkonnostní sport je aktivitou největší skupiny jedinců, kteří systematicky trénují a soutěží. Cílem je zvyšování sportovní kondice a dosahování sportovních výsledků. Je limitován a řízen metodikou, pravidly a soutěžními řády. V mnoha případech je přípravou na vrcholový sport. Jeho účinek však není jen otázkou výkonnostní, ale i zdravotní.

I díky komercializaci některých sportů můžeme v posledních letech sledovat zvýšený zájem o sport a kondiční cvičení a sledovat postupný nárůst amatérských a rekreačních sportovců na různých sportovních akcích (např. pražské běhy – maraton, půlmaraton).

U amatérského sportovce jsou tréninkové dávky závislé na jeho časových schopnostech. Jelikož se jedná o sportovce výkonnostní úrovně, je i pro něj důležitý výsledek sportovní činnosti. Ne však takový jako je u sportovce vrcholového. Trénuje většinou každý den a svůj trénink zaměřuje na sport, který vykonává. Veslař vesluje, atlet běhá a podobně. Jeho sportovní aktivita se povětšinou odehrává před či po ukončení pracovní doby v zaměstnání. Dávky tréninku a zatížení jsou podstatně nižší než u sportovce vrcholového, ale stále jsou intenzivnější, než je tomu u sportovce rekreačního.

## **2.5 Rekreační sportovec**

Charakteristika rekreačního sportovce – člověk, který provozuje sport čistě pro zábavu, jako formu odreagování od činností jako jsou například zaměstnání, škola apod. Lidem přináší kromě uspokojení základní fyzické potřeby pohybu a odpočinek psychický, který zde hraje důležitější roli. Takový sport se dělá zejména pro zábavu a udržení zdraví, které je spojeno s provozem dané sportovní činnosti.

Kučera a kol. (1999) říká, že rekreační tělesná výchova pokrývá fyzicky i psychicky méně náročné činnosti, organizované ale i neorganizované ve všech odvětvích

tělovýchovy. Cílem je aktivní odpočinek, relaxace, mentální stimulace, záměrné zatěžování některých částí organismu a udržování kondice

Rekreačním sportem si člověk také naplňuje jistou sociální roli tím, že tráví čas ve skupině lidí podobných zájmů. Ať už je to v nějakém klubu nebo spolku. Právě u rekreačních sportovců se nejvíce projevuje, jaký sport je „moderní“. Dnes již máme spoustu sportů, které se k lidem dostanou zejména díky médiím, které nám zprostředkovávají styk s málo známými formami sportů. Ty člověka zaujmou a poté je zkouší. A když ho zaujme, je schopen se mu i více věnovat a investovat do něj i více času a peněz.

Nejdůležitější je, aby si každý člověk dokázal najít formu aktivního odreagování, při které si psychicky odpočine a zlepší si fyzickou kondici.

Co se týče samotného tréninku u této kategorie sportovce, jsou jeho tréninkové dávky nejen závislé na času, ale také na daných sociálních a ekonomických možnostech. Ne každý si může dovést drahé vybavení potřebné pro vybrané sporty. U rekreačního sportovce může jít o směsici sportů, které vykonává. Žádný však na vrcholové ani výkonnostní úrovni. Jedná se například o lidi, kteří si jdou rádi zaběhat, někdy zahrát tenis či golf, či navštíví občas fitness. Vše konají spíše pro potěchu a zdraví.

Právě jednou z možností je provozovat aktivně veslování na výkonnostní úrovni. Zde samozřejmě hraje svou roli vztah k tomuto sportu. Pokud člověk dělá nějaký sport na výkonnostní (nebo rekreační) úrovni, měl by mít k němu nějaký vztah. Tento sport se těší popularitě zejména proto, že je to sport provozovaný venku na vodě, ke které má většina lidí kladný vztah. V zimním období se pak veslaři přesunují do hal a tělocvičen, kde probíhá zimní příprava a závody na veslařských trenažerech. Veslař má tedy možnost závodit celoročně, což mnoho sportů nenabízí.

## **2.6 Veslování**

Veslování se řadí mezi silově vytrvalostní sporty, kde je kladen důraz nejen na sílu a vytrvalost, ale také na techniku, koordinaci a v neposlední řadě i rychlost. Pohyb při

veslování je cyklický a během něj se střídá svalová kontrakce se svalovým uvolněním. To vše (pokud se jedná o závod) v rozmezí 6-8 minut. Na výkon veslaře mají vliv i vnější podmínky okolního prostředí jako např. teplota vzduchu, povětrnostní podmínky aj.

Během veslování je zatížen postupně celý pohybový aparát a to nám napomáhá k rovnoměrnému rozvoji svalových skupin. Zapojeny do pohybu jsou jak dolní končetiny, tak i svaly trupu a horních končetin. Kučera a kol. (1999) tvrdí, že se aktivují flexory horních končetin (m. biceps brachii, m. brachialis, m. brachioradialis) a na vedení vesel se podílejí m. pectoralis major, m. triceps brachii, m. latissimus dorsi, m. teres major a m. subscapularis. Předklon trupu pomáhají zajišťovat břišní svaly a záklon trupu v tahu provádí hlavně m. erector spinae. V tahové fázi roste extenze v kyčelních kloubech (m. gluteus maximus, mm. ischiocrurales) a v kolenních kloubech (m. quadriceps femoris). Na tomto výčtu lze vidět široké zaměření veslování.

Pustecká a kol. (1988) říkají, že jsou pro veslařský výkon rozhodující vytrvalost a síla. Podíl obecné rychlosti je malý, větší důležitost má specifická rychlostní vytrvalost při startech, v závěru závodu, při změně rychlosti (trháky), záleží na individuální výkonnosti.

Veslování patří dle různých žebříčků mezi fyzicky nejnáročnější sporty a to nejen díky zatížení většiny svalových skupin, ale také dobou a intenzitou zatížení.

### **2.6.1 Předpoklady pro veslování**

Pro veslování, stejně tak jako pro jiný sport, by měl mít člověk specifické předpoklady. Jsou to předpoklady morfologické, vytrvalostní, silové, koordinační, technické a rychlostní.

Morfologické předpoklady pro veslování se týkají zejména postavy sportovce. Ideální pro veslování je vysoká postava atletického typu. Výškově je mužským ideálem veslaře více jak 180 centimetrů (nejlépe pak přes 190 centimetrů) a váha kolem 85 – 100

kilogramy. Dále to je délka končetin, horních i dolních, na kterých je závislá délka veslařského tempa.

Předpoklady vytrvalostního charakteru jsou důležité proto, že veslování patří mezi silově-vytrvalostní sporty a rozvoji vytrvalosti se věnuje také nejvíce tréninkového času. Jelikož veslařský závod trvá v průměru od šesti do osmi minut, je důležitost tréninku vytrvalosti na prvním místě. Ve veslování se jí věnuje čas brzy na jaře před hlavní částí sezóny, kdy se najíždí velké množství kilometrů na vodě, během nichž se věnujeme nácviku vytrvalosti a techniky veslování.

Předpoklady silového charakteru bych zařadil na druhé místo společně s předpoklady technickými a koordinačními. Veslování je velmi fyzicky namáhavým sportem, a tudíž je zapotřebí potřebné množství síly, vytrvalosti, rychlosti a techniky proto, aby se samotná loď posunula co nejrychleji do cíle. Pro rozvoj síly máme dnes již velké množství informací, které trenéři mohou při stavbě tréninkových plánů využít tak, aby se sportovec – veslař silově rozvíjel. K dispozici máme různé druhy posilování, přístrojů, trenažerů apod. Mohlo by se také uvažovat, zda silové předpoklady nejsou u veslování důležitější a na prvním místě. Ovšem dle mého názoru má vytrvalost výsadnější postavení než síla.

Co se týče techniky veslování tak zde se projevuje rozdíl mezi veslařem profesionálem a amatérem. U profesionálního veslaře díky pravidelnému a časově náročnému tréninku se technika veslování zlepšuje mnohem lépe a dostává se na vyšší úroveň, než u veslaře amatérského. V tomto případě se také projevuje talent k tomuto sportu, výhoda určitého somatotypu a morfologické předpoklady s tím související. Kvalitně provedené veslařské tempo nám pomáhá ušetřit čas během veslování a také potřebné množství sil k veslování potřebných.

Rychlostní předpoklady jsou pak důležité a využitelné zejména v určitých částech závodu či závodech na kratší vzdálenost, kde využíváme rychlost podstatně vyšší. Jedná se o samotný start závodu, kdy uvádíme loď vyšší frekvencí záběrů do pohybu, dále o případné nástupy v průběhu závodu a o samotný finish závodu. I během samotného závodu

musíme udržet odpovídající frekvenci záběrů (30-32 za minutu) a poté musíme být schopni tuto frekvenci ještě v potřebný čas zvýšit.

Ve veslování je velmi důležitá vzájemná propojenost všech těchto předpokladů. Pokud budeme vycházet z daných předpokladů „ideálního“ veslaře dozvíme se, že pokud vynecháme morfologii, vychází nám, že nejčastěji musíme pracovat na silové vytrvalosti, která bude „fungovat“ za určité rychlosti a závodního tempa. Je jasné, že je zapotřebí mít tyto složky v rovnováze, která nám zabezpečí dobrý výkon. Otázkou ovšem je, jak toho docílíme, či jak má taková rovnováha vypadat. U sprintů je zapotřebí větší síly a rychlosti (počtu záběrů za minutu). Práce je velice intenzivní a závod se jede na fyzické maximum. Zde ustupuje do pozadí technika a vytrvalost, která je pouze krátkodobého charakteru. Tento závod se jede většinou v režii silově dobře disponovaných veslařů, kteří pak na druhé straně nevynikají v závodech dlouhodobě vytrvalostního charakteru. U závodů na dva kilometry, jedoucí se po dobu šesti až osmi minut, je velmi důležité propojení vytrvalostních, silových a technicko–koordinačních předpokladů. Jde o správnou vyváženost, jejímž výsledkem je poté výkon samotný. Dobře zvládnutá technika veslařského tempa a záběru má velký vliv na výkon samotný. Dokáže nám ušetřit potřebné síly a tím pádem také vytrvalost udržíme na odpovídající úrovni. Díky tomu i silově slabší veslaři mají možnost předjet fyzicky zdatnější soupeře.

Celková kondice veslaře musí být proto vzájemným ideálním propojením všech těchto předpokladů.

## **2.7 Tréninkový proces ve veslování**

Sportovní činnost by měla být směřována ke stanoveným cílům. Při jakémkoli sportu je cílem dosažení co nejlepšího sportovního výsledku. Jedním z rozhodujících článků tréninkového procesu je osoba trenéra, která má na starosti přípravu veslaře. Nejedná se pouze o trénink samotný, ale také o administrativu s ním spojenou. Trenér, či sportovec sám, si musí sestavit plán činnosti, psát si tréninkový deník, který slouží k vyhodnocení a kontrole provedené tréninkové činnosti.



Samotná stavba tréninku musí splňovat určitá kritéria, aby byla činnost úspěšná. Celý trénink rozdělujeme do určitých cyklů, které nám tvoří časové úseky s různou dobou trvání. Členění na jednotlivé cykly a jejich specifikace je zmíněna v kapitole 2.1.3. Periodizace tréninku.

Dobrym řešením je osoba trenéra, která se mu postará o veškerou administrativu spojenou se stavbou a vedením tréninkového plánu. Sportovec si může psát tréninkový deník, kde uvede skutečnost a poté si sám může vyhodnotit splnění plánu a svých cílů.

Nezbytnou částí je pak i vyhodnocování tréninku. To provádíme průběžně a zahrnuje také evidenci dosažených výsledků, na jejichž základě poté provádíme následné porovnání s absolvovanou tréninkovou činností. Na základě výsledků pak dochází k úpravě tréninkových plánů – k jejich optimalizaci.

Co se týče samotného sportovního tréninku ve veslování, můžeme rozdělit přípravu na jednotlivé etapy. Jak bylo uvedeno výše v kapitole 2.1.2. Etapy sportovního tréninku, je členění na etapy i ve veslování stejné, jako je tomu v jiných sportech.

Jednotlivé etapy tréninku veslování charakterizuje Pustecká (1986) takto:

#### Základní trénink ve veslování

Je zaměřena na všestranný rozvoj, na osvojení pohybových schopností, a dále na cílevědomé formování osobnosti mladého sportovce. Cílem této etapy je harmonický rozvoj jedince, celková adaptace organismu na pravidelnou tělesnou zátěž spolu se zvládnutím správné techniky veslování. Důraz je kladen na rozvoj všeobecné tělesné připravenosti, ve které je dále zdůrazňován rozvoj obecné vytrvalosti. Technice veslování je zapotřebí věnovat značnou pozornost, neboť je základem vytváření speciálních dovedností a příštích sportovních úspěchů.

### Specializovaný trénink ve veslování

Představuje období dorostenecké a juniorské (15-18 let). Tato etapa plynule navazuje na předchozí etapu a je logickým přechodem od všestrannosti ke specializaci. Veslařská technika se postupně stabilizuje a stále více je zdůrazňována silová vytrvalost jako pohybová schopnost rozhodující o kvalitě speciálního výkonu. Zásadně však musí být v této etapě zdůrazněn rozvoj dalších předpokladů pro nejvyšší výkonnost v dospělosti.

### Vrcholový trénink ve veslování

Je završením dlouhodobé sportovní přípravy a týká se pouze vybraných jednotlivců. Ve výkonnostním sportu představuje sportovní trénink dospělých. Jejím cílem je dosáhnout nejvyšší individuální sportovní výkonnosti. V systému vrcholového sportu vyžaduje tento trénink vysoké časové nároky, ve kterých jsou realizovány činnosti značného objemu i intenzity. Organismus musí být na tyto dávky připraven předchozí dlouholetou přípravou.

Výkon při veslování lze shrnout dle Bačy (1968) do těchto komponent:

1. Od rozvoje techniky, kondice a síly.
2. Rozhodující je zautomatizování pohybů a dobrý cit veslaře při záběru.
3. Při každém zatížení se má překročit práh podráždění (až na hranici výkonnosti).
4. Veslař nesmí zanedbat rozvoj síly.
5. Zatížení má být tak velké, aby bylo vyvážené regenerací, spánkem, stravou, uvolněním (brát do úvahy práci v zaměstnání a osobní život veslařů).
6. Intenzita tréninku je tím větší, čím je menší loď. Základem je intervalová tréninková metoda.
7. Těžiště tréninkové práce má spočívat na nejslabším místě funkčního řetězce.

V tréninkovém procesu by se nemělo nic podcenit a je velmi důležité, aby proces směřoval určitým směrem. Sportovec by měl vědět, čeho chce ve sportu dosáhnout a tím se řídit ve skladbě samotného tréninku. Pomoci mu s tím musí zejména pak trenér, který mu pomůže k naplnění jeho plánů a cílů.

## 2.8 Prostředí fitness a wellness

Prostředí fitness jsou dnes velmi oblíbená a často navštěvovaná místa a wellness je způsob života získávající stále větší oblibu. Fitness centra jsou místem nejen pro kondiční a rekreační sportovce, ale zároveň místem odpočinku. Mezi návštěvníky patří lidé z různých profesí, různého somatotypu a morfologie a obou pohlaví. V dnešní době patří tato centra a celkově i tento styl života do moderního způsobu života lidí. Na každém kroku se setkáváme s různými fitness centry, posilovnami, centry zaměřenými na náš vzhled a zdravý životní styl. Nabídka v dnešní době je tak velká, že si je každý schopen vybrat to, co mu vyhovuje nejvíce. Důležité je najít si čas, který tomu věnujeme. Jak píše Slepíčková (2005) čas je pojmem prostupujícím naším životem. Jsou k němu vztahovány osobní, pracovní, společenské události. Času lidé podřizují své konání, dokonce mnozí žijí pod neustálým časovým tlakem, mají pocit časového stresu. Mnohdy namísto, aby ovládali svůj čas, čas ovládá je.

Pojem wellness není spojen pouze s fyzickou kondicí, ale také s tím ostatním, co ke zdravému životnímu stylu patří. Jeho podstatou je zdraví, životní pohoda a celková rovnováha. Tělesná zdatnost je pouze jedním ze článků wellness. Dále sem patří například péče o vlastní tělo, životospráva, kontrola váhy, zvládnutí stresu apod. a právě jedním ze článků wellness je fitness – tělesná zdatnost. Velmi dobrá definice wellness je ta, kterou uvádí Slepíčková (2005) a která charakterizuje wellness jako vědomé a záměrné chování člověka směřující k vysoké úrovni tělesného, duševního, emocionálního a sociálního stavu jeho organismu.

Pokud se člověk rozhodne změnit životní styl (wellness) musí nejprve provést několik kroků. Měl by vědět, čeho chce dosáhnout, dále si vést záznamy a poznámky, případně tréninkový plán či jiný plán, dle kterého se bude řídit a hlavně vydržet ve své snaze.

Velkou roli zde hraje celková motivace. Bohužel tou nejběžnější jsou zdravotní problémy většinou spojené s obezitou či nedostatkem zdravého pohybu. Důležité je

stanovit si cíl prioritní a i ty dílčí. Musíme si však uvědomit, že vše nelze splnit najednou. Dobré je začít postupně a plnit cíle jednotlivě.

Poznámkový sešit může být velmi důležitou součástí plnění našich cílů. Jak píše Blahušová (1995), pomůže nám uvědomit si okolnosti svého „špatného“ chování. Když zjistíme, které situace ovlivňují naše chování, můžeme si naplánovat změny k lepšímu.

Velmi důležité je také dodržování určité životosprávy spojené se stravováním. Pro aktivní sportovce, kteří si právě stravu a doplňkovou výživu, složenou z různých doplňků stravy, musí hlídat a kontrolovat je důležitost o to větší. Dle zaměření své činnosti a svých zájmů si stravu upravují (vyšší příjem bílkovin či sacharidů oproti běžné populaci) a přizpůsobují.

Ve wellness jde tedy zejména o udržení určité kvality života, spojené s dodržováním životosprávy, fyzickou aktivitou, hygienou, zvládáním stresových situací a celkovou péčí o sebe sama.

Ve fitness se snažíme fyzickou zdatnost buďto udržet nebo nějakým způsobem rozvinout. Na každém kroku se dnes již setkáváme s různými druhy posiloven a fitness center, která mají i různá zaměření. Od těch nejběžnějších a nejzákladnějších, ve kterých najdeme základní stroje na procvičení celého těla, činky a aerobní stroje na zlepšení naší fyzické kondice, jsou dnes již centra zabývající se něčím specifickým.

V Praze se nachází například fitness určené pouze ženám, kde najdeme pouze stroje, které jsou zaměřené na nejproblematičtější ženské partie a zároveň zde ženy ztrácejí stud před muži, kteří se zde nevyskytují. Oproti tomu je u nás také plno posiloven určené výhradně mužům, kde zase na druhou stranu nenajdeme příliš pohodlí a luxusu, ovšem jsou hlavně místem tvrdého tréninku se „železem“. Takovým nejlepším řešením jsou pak běžná fitness centra, která jsou určena všem. Mužům, ženám, malým, velkým, hubeným i obézním. Zde také najdeme řadu, většinou, kvalifikovaných trenérů, kteří nám mohou se splněním našich cílů pomoci, nebo alespoň pomoci pochopit význam cvičení a použití strojů vybavených posiloven.

Osobní trenér ve fitness centru by měl být schopen pomoci nejen se cvičením, ale také s životosprávou a třeba i se stavbou jídelníčku a radami, jak začít se zdravým životním stylem. V dnešní době je trenérů čím dál tím více. V každém fitness centru působí spousta trenérů a jejich nabídka se stále zvětšuje. Jejich kvalifikace klesá, neboť v dobách minulých museli budoucí trenéři projít školením, jež trvalo třeba i 2 měsíce (pokud ještě nestudoval vysokou školu), kdežto dnes vám zabere trenérský kurz třeba i dva víkendy. Zde pak vyvstává otázka, jak si vybrat. Nejjednodušší je dostat na někoho konkrétního doporučení, nejlépe od nějakého známého, který má pozitivní zkušenost s tím určitým trenérem. Člověk by se měl volbu trenéra určitě zvážít, neboť on může být tím zásadním článkem v cestě za našimi cíli. Mnoho lidí ovšem nerado chodí do fitness z důvodu studu a pro takové je možnost pořídit si domů jakýkoli trenažer určený pro jakoukoli specifickou činnost. Zde můžeme např. zmínit veslařský trenažer, běhací pás, rotoped apod. výhodou takového veslařského trenažeru je na prvním místě jeho komplexnost. Je to jeden z mála trenažerů, jehož výhodou je celkový tělesný rozvoj. Při veslování je zapojeno mnoho svalových skupin jako záda, prsa, dolní končetiny, paže, ramena i břicho. Jeho komplexnost je velmi dobrým řešením pro domácí cvičení.

Pokud člověk má zájem navštěvovat jakékoli fitness zařízení či posilovnu a nemá zkušenost se samotným cvičením, je pro něj volba trenéra dobrým řešením. Povede jeho první kroky, udělá vstupní diagnostiku a naučí ho pracovat s vlastním tělem. Pokud si člověk zvolí spolupráci s trenérem, měl by v něj vložit důvěru a nechat se vést. Ovšem výhodou je samozřejmě i vlastní samostudium (literatura či internet), kde si sám získává informace o cvičebních a stravovacích novinkách, které pak může se svým trenérem konzultovat. Dále by měl člověk respektovat svou tělesnou morfolonii a věnovat se takové činnosti, která bude jeho tělu prospěšná a nebude ho naopak ničit. Některá fitness centra dneska mají v nabídce i různé možnosti seminářů a kurzů, které se zabírají problémy spojenými se životosprávou, cvičením a zdravým životním stylem.

Slepičková (2005) říká, že hlavním, i když poněkud izolovaným, výrazně dominantním motivem fitness, je pěstování tělesné zdatnosti. Zajištění fitness spadá do nabídky soukromého sektoru, stejně jako je individuální záležitostí probíhající mimo organizaci

(např. kondiční běh, cyklistika). Účastníci takto zaměřeného sportu cíleně usilují o růst úrovně své tělesné zdatnosti. Pečlivě sledují její změny.

Fitness jako takové se stále rozvíjí a neustále se setkáváme s novými informacemi z tohoto prostředí, které nás určitým způsobem uvádějí hlouběji do této problematiky. V dnešní době, díky médiím a velkému zdroji informací (internetu), máme již mnoho zdrojů, které pomohou při sběru informací i těm méně znalým a zkušeným.

Možností jak cvičit ve fitness je několik. Můžeme cvičit klasický silový trénink na strojích a s činkami, kruhový trénink na strojích na stanovištích, využívat aerobní stroje různého druhu (rotopedy, veslařské trenažery, eliptické trenažery, běhací pásy apod.) a využívat také nabízených lekcí (jóga, aerobic, zumba, cycling apod.). Nabídka fitness je veliká.

## **2.9 Regenerace**

Stejně důležitá, jako fyzická aktivita, je i regenerace. Regenerace a rehabilitace je způsob odpočinku po zátěži či zranění, který má velký význam. Největší využití má ve vrcholovém sportu, kde je nezbytnou součástí sportovní přípravy. Jeho důležitost ovšem sahá i do sportu amatérského i rekreačního.

Kučera a kol. (1999) charakterizuje regeneraci jako biologický a společenský proces, který má za úkol vyrovnat a obnovit reverzibilní pokles funkčních schopností organismu a jednotlivých orgánů. Tréninkové postupy a sportovní výkony se mnohdy pohybují na hranicích schopností lidského organismu. Snadno může dojít k překročení této meze a k jeho poškození. Regenerace sil je také významnou prevencí proti přetížení.

Regenerace může být různého typu. Rozlišujeme regeneraci aktivní a pasivní. Po namáhavém tréninku si sportovec může odpočinout v sauně, při masáži, využít vody (omývání, oviny, zábaly, sprchy, koupele, lázně), a nebo použít různé přístroje. Také může regenerovat prostřednictvím jiného sportu. Všeobecně platí, že délka regenerace je závislá na době a intenzitě zatížení.

Dále nám Kučera a kol. (1999) říká, že zaměření regenerace je různé. Před sportovním výkonem přispívá k přípravě a adaptaci sportovce na zatížení nezbytné rozcvičení a předehrátí, a to jak před tréninkem, závodem či v přestávce mezi výkony. Včasná forma regenerace sil nastupuje bezprostředně po zátěži a má působit uvolnění a zklidnění. Později, zpravidla po nočním odpočinku, nastupuje forma regenerace sil s působením mírně dráždivým. Při opakovaných výkonech se zařazuje regenerace sil, zasahující příznivě do regulačních dějů organismu s větším nebo menším podnětem.

Regenerace má tedy také vliv na sportovní výkonnost a je jistou formou odpočinku. Pokud nebude forma regenerace či odpočinku adekvátní k provozované sportovní činnosti může nastat únava a přetrénování. Neumann a kol. (2005) uvádí, že projevy únavy mají různou podobu. Ve sportu se únava projevuje poklesem síly, rychlosti, vytrvalosti a pohybové koordinace. Sportovec má unavené svaly, pociťuje bolest, projevuje se zhoršení motoriky, svalová ztuhlost apod. tyto projevy jsou předpokladem adaptace a zvyšování výkonnosti. Při únavě svalstva sportovec potřebuje odpočinek. Stupeň únavy má velký vliv na procesy zotavení. Zotavení probíhá podle fyziologických zákonitostí nesterjně rychle, řádově v průběhu minut, hodin a dní, kdy se zatěžované orgány dostávají na původní funkční úroveň. Právě z tohoto důvodu je regenerace důležitá a nezbytná při tělesném zatížení.

Způsob regenerace se u všech tří sledovaných sportovců bude jistým způsobem lišit. U vrcholového sportovce bude zapotřebí větší objem regenerace v podobě různých sportovních a jiných masáží, vířivé vany, sauny, případně jiných regeneračních aktivit (může být i různé uvolňovací rehabilitační cvičení). Způsob regenerace u sportovce výkonnostního nebude již v takovém měřítku a obsahu jako u toho vrcholového, ale i zde, vzhledem ke stále velkému zatížení je regenerace důležitá a musí se jí věnovat zvýšená pozornost. Regenerace u sportovce rekreačního pak bude spíše charakteru odpočinkového, kdy si člověk zajde na masáž nebo využije jiných regeneračních prostředků.

## 2.10 Vliv cvičení na člověka

Vliv pohybu je kladný a pozitivní vliv může mít i na psychiku člověka. Většina lidí využívá sportovní činnosti k odreagování od běžných problémů, které je pronásledují v běžném životě. Ať už se tyto problémy týkají jejich zaměstnání nebo osobního života. Slepíčková (2005) charakterizuje sport jako všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.

Pohyb ovšem není spojen pouze s klady. Jisté je, že neexistuje absolutně bezpečná aktivita. Každý sport, ať už se vykonává v hale či venku, má svá rizika a možné následky. Při sportu může hrozit zranění a to od těch nejmenších až po ty, které jsou trvalejšího charakteru. Ovšem i bez sportu samotného může mít člověk zdravotní problémy. Wöllzenmüller (2006) uvádí, lidé mají minimální dávku pohybu, které by měli dosáhnout, aby si udrželi funkční svaly a orgány. Pokud je tento práh překračován příliš zřídka, utváří se prostředí pro četná onemocnění. Mezi nimi nám uvádí onemocnění srdce a oběhového systému, poruchy látkové výměny, nadváhu, onemocnění pohybového aparátu a psychické poruchy.

Otázkou je, jaké množství pohybu je pro nás vhodné? Každý člověk má jisté předpoklady pro pohybovou činnost, každý má jiné cíle, jiný smysl pohybu. Někdo sportuje pro udržení zdraví, někdo pro zlepšení sportovního výkonu apod. Základem je respektovat morfologii a somatotyp, do kterého člověk patří.

Určitě jako trenér nebudu přemlouvat a doporučovat klientovi s nadváhou, aby běhal. Co je dobré na hubnutí, nemusí být hned dobré pro zdraví. Je možné a vysoce pravděpodobné, že by běháním zhubl pár kilo, ovšem co na to řeknou jeho klouby? Jak tvrdí Šonka a kol. (1990) z ortopedického hlediska působí běh na tvrdém podkladu zvláště nevhodně na klouby vzhledem k otřesům, které vznikají při každém dopadu na plnou nohu a přenášejí se z dolních končetin přes páteř až na hlavu. V postižených kloubech se tak



podporuje vznik artrózy. Proto je dobré znát své tělo, a jak funguje. Zvolit nejlepší metodu pohybu pro každého a věnovat se mu.

Dovalil a Chaloupecká (2008) uvádí, že sportovní a pohybové aktivity jsou zátěžovým testem pohybového aparátu. Sportovci jsou mladí, zdraví pacienti, ale přetížení a úrazy mohou vést předčasnému opotřebením kloubů a rozvoji artrózy. Dále říkají, že poškození chrupavky, nebo kostní dřeň je předstupněm rozvoje artrózy. Vzhledem k objemům zátěže, nedostatečnému doléčování úrazů postihuje stále mladší skupiny sportovců a vede ke snížení jejich výkonnosti i předčasnému zakončení jejich kariéry. Prevencí je dostatečné zařazování regeneračních období, dostatečná doba na doléčování úrazů, dokonalé dovyšetření úrazů.

Takovým opakem problémů spojených s pohybem jsou pak problémy spojené s jeho nedostatkem. Tím asi nejrozšířenějším je nadměrná tělesná hmotnost a s tím spojená obezita. Aby se předcházelo problémům s ní spojených je zapotřebí správné životosprávy a pravidelného pohybu. Velmi dobře toto definuje Šonka a kol. (1990), který říká, že jste-li již kandidát otylosti, nejvhodnější pohybová aktivita pro vás odpovídá požadavkům vytyčeným pro „zdravé“ otlé. Neměla by být nárazová, měla by šetřit dolní končetiny a měla by být pokud možno aerobní – tedy žádné občasně silácké výkony, ale cvičit s mírou a pravidelně.

Dále Šonka a kol. (1990) říká, že k prevenci otylosti ovšem patří i poloredukční dieta, nebo aspoň omezení těch poživatin a nápojů, které vznik obezity nejvíce podporují (cukr a moučné výrobky, alkohol, sirupy a mléko). Důležité je udržet jistou energetickou rovnováhu, kdy energetický příjem potravy by se měl rovnat energetickému výdeji organismu. Při hubnutí by měl být pak energetický výdej o něco vyšší než příjem.

Dle mého názoru postačuje pohybová aktivita třikrát týdně po dobu jedné hodiny na to, aby se předcházelo těmto problémům. Závisí samozřejmě na formě dané aktivity, kterou provádíme a na intenzitě, s kterou konkrétní aktivitu konáme.

### **3. Cíl a úkoly práce**

Cílem bakalářské práce je porovnání obsahu tréninkového procesu u vrcholového, výkonnostního a rekreačního sportovce. Posouzení jejich výkonnosti a celkové společné zhodnocení dosažených výsledků.

#### **Hypotézy:**

1. Má zaměření tréninku vliv na výkonnost sportovce?
2. Tráví sportovec OS tréninkem nejvíce času?
3. Tráví sportovec VZ tréninkem více času než sportovec MŽ?
4. Je rozdíl regenerace mezi sportovci?

#### **Úkoly práce**

1. Charakteristika tréninku a jeho specifika
2. Charakteristika jednotlivých sportů – veslování a fitness
3. Charakteristika jednotlivých sportovců
4. Porovnání a analýza tréninkového procesu daných sportovců
5. Závěrečné vyhodnocení

## **4. Metodika práce**

### **4.1 Profily sledovaných sportovců**

Po vzájemné dohodě s pozorovanými sportovci jsem se rozhodl, že budu používat toto označení: vrcholový sportovec = OS, výkonnostní sportovec = VZ a rekreační sportovec = MŽ.

#### **4.1.1 Sportovec OS**

Za sportovce OS jsem zvolil vrcholového sportovce. Sportem, kterým se zabývá, je veslování. Vesluje za oddíl ASC Dukla Praha, který je jediným profesionálním veslařským klubem u nás.

Jméno: OS

Věk: 30 let

Výška: 199 cm

Váha: 100 kg

Somatotyp: atletický – vyšší postava, dlouhé končetiny, rovnoměrně rozvinuté svalstvo.

Charakteristika: sportovec OS má sportovní činnost jako svou hlavní a vykonává ji na 100%. Tráví jí většinu svého času a mnoho času tráví i na různých soustředěních a tréninkových kempch, které mají za cíl zvýšit jeho výkonnost pomocí zvýšením objemu a intenzity tréninku. V době svého volna (mezi tréninky) se pak věnuje regeneraci a rodině. Během ročního cyklu má asi jeden měsíc volna, kde se věnuje pouze základní fyzické kondici (sportovní činnost cca 4x týdně rekreačně) a v kterém si bere čas na dovolenou a celkovou regeneraci organismu po náročné sezóně. Většinou se jedná o měsíc říjen.

#### Dosavadní výkony:

2.místo OH Peking 2008

2. místo OH Londýn 2012

Mistr světa 2010

7x vítěz světového poháru

Mistr Evropy 2007 a 2010

2.místo – MS 2007, 2011

3.místo – MS 2003, 2005, 2006, 2009

5.místo – OH Atény

Český rekord na trenažeru (2km) 5,40,1.

#### **4.1.2 Sportovec VZ**

Sportovcem VZ jsem zvolil sebe, jakožto výkonnostního sportovce, který vesluje závodně a účastní se závodů republikového významu.

Jméno : VZ

Věk: 31 let

Výška: 197 cm

Váha: 107 kg

Somatotyp: atletický – vyšší postavy, rovnoměrně rozvinuté svalstvo, spíše svalnatý.

Charakteristika: sportovec VZ vykonává sportovní činnost při zaměstnání jako koníček na výkonnostní úrovni. Úspěchy sklízí pouze na republikové úrovni a tréninku věnuje čas asi 4x týdně. Náplň tréninku je většinou individuální bez dohledu trenéra a zaměřuje se na konkrétní nejbližší sportovní událost, která sportovce čeká (nejbližší závod). Regeneraci nevěnuje příliš mnoho času, stejně tak jako výživě ani jinému speciálnímu režimu. Vše je v závislosti na zaměstnání, které vykonává a na čase, který mu na sport zbývá.

#### Dosavadní výkony:

33x mistr republiky (v různých věkových kategoriích a disciplínách)

3x vítěz primátorek – amatéři

10.místo – MS juniorů Ottensheim 1998

10.místo – MS u23 Bělehrad 2003

7x maraton (Praha)

7x ½ maraton (Praha)

Neoficiální český rekord na trenažeru 500m – 1,13,7

Český rekord na trenažeru ½ maraton 21,097m

Český rekord na trenažeru maraton 42,195m

Osobní rekord na trenažeru (2km) 5,54,0.

Osobní rekord na běžeckém maratonu 3h 36min.

### **4.1.3 Sportovec MŽ**

Sportovcem označeným písmenem MŽ je klient z fitness centra, dlouhodobě se připravující na pražské běhy (maraton, ½ maraton a Grand Prix), cvičící při zaměstnání, bez větších sportovních ambicí.

Jméno: MŽ

Věk: 42 let

Výška: 178 cm

Váha: 95 kg

Somatotyp: piknický – menší postava, více podkožního tuku a to zejména v oblasti břicha a prsou.

Charakteristika: sportovec MŽ se věnuje sportu pouze rekreačně při zaměstnání bez větších sportovních ambicí. Se sportovní činností začal kvůli upevnění zdraví a zdravé redukci tuků. Tyto cíle si splnil a to i díky stanovenému cíli zaběhnout maraton. Běh ho začal bavit a již se mu aktivně věnuje pět let. Bohužel jeho zaměstnání mu občas nedovoluje absolvovat i delší dobu trénink a regeneraci a tudíž se objevují i delší pauzy, které se snaží kompenzovat během v místě (zemi), kde se právě nachází. Tyto tréninky jsou bez kontroly a dohledu trenéra. Jinak spolupracuje s fitness trenérem a zároveň má svého dietologa, který mu upravil stravování, kde se snaží také, s ohledem na své zaměstnání, pokročit vpřed.

#### Dosavadní výkony:

3x pražský maraton

1x maraton Berlín

4x ½ maraton v Praze

3x Grand Prix Praha

Osobní rekord na maraton 3h 58min (Berlín).

Osobní rekord na ½ maraton 1h 44min.

Osobní rekord Grand Prix (10km) 45min 25s.

Ve své práci jsem v teoretické části nastínil a specifikoval jednotlivé kategorie sportovců a zároveň popsal trénink samotný. Zároveň jsem charakterizoval i jednotlivé sportovní činnosti, kterými se pozorované subjekty zabývají.

K porovnání a analýze sportovců v této práci jsem vybral období přípravy vrcholového sportovce na olympiádu v Pekingu. Veškerá data vrcholového sportovce (tréninkový deník, záznamy skutečného plnění tréninkového plánu) jsem získal od jeho trenéra zároveň se souhlasem pozorovaného a hodnoceného subjektu. Další – tréninkový plán výkonnostního a rekreačního sportovce – jsem získal stejnou cestou a to jak se souhlasem osoby trenéra, tak i se souhlasem pozorovaných a hodnocených sportovců. Data jsem začal shromažďovat v září 2011. Jako první jsem prohlédl tréninkový deník (roční makrocycklus) vrcholového sportovce a z něj jsem pak vybral zimní přípravu v rámci čtyř měsíců (listopad – únor). Dále jsem získal i tréninkové plány zbylých dvou sportovců. Na základě rozhovorů s jejich trenéry jsem si doplnil další potřebné informace. Dalším krokem bylo studium potřebné literatury. Nejčastěji jsem využil fakultní knihovny, kde jsem našel dostatek potřebného materiálu k vypracování práce. Poté jsem se zaměřil na vyhodnocení tréninkových procesů všech tří sportovců. Pomocí tabulek došlo k jejich porovnání a následné analýze a vyhodnocení.

Po analýze tréninkových deníků, účasti na jednotlivých trénincích a hovorech s jejich trenéry jsem vyhotovil tabulky, kde jsem srovnával jednotlivé složky tréninku, kterými se sportovci zabývali. Veškerá čísla v tabulkách vycházela ze záznamů z tréninkových deníků a byla v některých případech zaokrouhlena na celá čísla (minuty, kilometry) nahoru. Sestavené tabulky poté prošly vzájemným srovnáním, které nám ukázalo objem tréninku jednotlivých subjektů. Na základě získaných a srovnávaných čísel pak mohu říci, že výsledná čísla poukazují na to, co bylo zřejmé již před započítáním této práce. Co do objemu, sportovec OS vykázal nejvíce sportovní činnosti, na druhém místě pak sportovec

VZ a nejméně pak sportovec MŽ. To, co zde ovšem nevidíme je intenzita jednotlivých tréninků, nasazení sportovců při trénincích a jejich tréninkové možnosti.

## 5. Výsledky

Výše popsaná teorie se potvrdila i ve skutečném tréninku všech tří sledovaných sportovců. Rozdělení tréninku, periodizace, etapy sportovního tréninku a také náplň tréninků se teoreticky shodovala s výše uvedenou a popsanou teorií. Pouze u sportovce MŽ se muselo přistoupit k zohlednění toho, že má sport jako koníček a nedělá ho závodně.

Pro porovnání jsem u vybraných sportovců zvolil přípravné období od 1. listopadu 2007 do 3. března 2008. U veslařů se jedná o zimní přípravu, během které se připravují na hlavní veslařské závodní období počínající koncem března, kdy jsou první závody na vodě. Sportovec MŽ se pro změnu připravoval na pražský maraton, tudíž cílem bylo zaměřit se na rozvoj celkové vytrvalosti a udržení síly.

Již předem bylo patrné, že sportovec OS, jakožto profesionální sportovec, bude mít nejvíce odpracovaného času. Pokud se podíváme na jednotlivé položky (tabulky č. 3 – 14 v přílohách) tak zjistíme, že co se do objemu tréninku týče, je pořadí následující: 1. sportovec OS, 2. sportovec VZ a 3. sportovec MŽ. Je to i poměrně logické vzhledem k času trávenému tréninkem a cílům, které si sportovci vytyčili.

Jako vyhodnocení máme tabulky č. 1 a 2, které nám ukazují časový objem tréninku všech tří sportovců a zároveň jejich procentuální podíl na celkovém objemu dle ukazatelů sportovce OS (ten má 100%). Pokud použijeme procentuální vyjádření celkové, můžeme konstatovat, že sportovec OS pracoval na 100% při časovém objemu 15248 minut ve 168 tréninkových fázích při podílu 90,8 minut na 1 fázi, sportovec VZ pak pracoval na 62,5% časového objemu sportovce OS při objemu 9533 minut ve 148 tréninkových fázích při podílu 64,4 minut na 1 fázi, sportovec MŽ pracoval na 44,4% časového objemu sportovce OS při objemu 6765 minut v 88 tréninkových fázích při podílu 76,9 minut na 1 fázi.



## Tabulka č. 1

### Objem tréninku v období 1. 11. 2007 – 3. 3. 2008

Sportovec	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
OS	6388	1596	3025	2650	3185	168
VZ	2153	560,8	2885	193	4302	148
MŽ	x	x	2205	2645	1915	88

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou na veslařském trenažeru

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry na veslařském trenažeru

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd (u sportovce

MŽ to byl pak i veslařský trenažer)

F – tréninkové fáze denně

## Tabulka č. 2

### Procentuální podíl sportovců VZ a MŽ na celkovém objemu sportovce OS

Sportovec	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
OS	100	100	100	100	100	100
VZ	33,7	35,1	95,4	7,3	135,1	88,1
MŽ	x	x	72,3	99,8	60,1	52,4

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou na veslařském trenažeru

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry na veslařském trenažeru

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd (u sportovce

MŽ to byl pak i veslařský trenažer)

F – tréninkové fáze denně

Na základě těchto tabulek můžeme pozorovat, že se v některých hodnotách sportovci VZ a MŽ přibližují sportovci OS. Porovnání sportovce OS a VZ můžeme pozorovat podobnost u počtu tréninkových fází za sledované období a také času tráveného v posilovně. Zde je pak důležité specifikovat i náplň tohoto času. Zatímco sportovec OS se v posilovně zaměřoval na sílu a vytrvalost potřebnou k veslování a dle toho měl

stanovenou i intenzitu, náplň cvičení (kruhové tréninky apod.), délku přestávek apod. sportovec VZ se zaměřil na rozvoj síly. Pokud bychom se hlouběji zaměřili na intenzitu jednotlivých tréninků v posilovně, zjistíme, že sportovec VZ nazvedal více tun než sportovec OS, intenzita výkonu vytrvalostního charakteru však převažuje u sportovce OS. Sportovec MŽ potom posilovnu zaměřil více na vyrovnání svalových disbalancí a získání svalové vytrvalosti a základní síly. Dalším podobným číslem u sportovců OS a VZ je počet tréninkových fází (F) ve sledovaném období. Zde je také důležité zmínit, že sportovec OS trávil v každé fázi více času, než sportovec VZ, což se odrazilo i do celkové náplně uváděné v tabulce č. 13. Sportovec MŽ pak převyšuje sportovce VZ (a přibližuje se sportovce OS) v čase tráveném během. To je samozřejmě dáno tréninkovým zaměřením sportovce MŽ (pražské běhy). V ostatních číslech pak již sportovec MŽ zaostává, neboť jeho hlavní činností je práce a sport a trénink má až jako koníček na rekreační úrovni. Jedinou hodnotu, kterou má sportovec VZ vyšší než sportovec OS, je čas trávený ostatními sporty (mimo veslování). Zde se jedná o fotbal, plavání, kolo, inline brusle apod. To je dáno speciální přípravou, kterou sportovec OS absolvuje, neboť prvořadé je pro něj veslování, kterému musí dát nejvíce času a poté vzhledem k regeneraci omezit sporty ostatní.

Sportovec OS natrénoval co do objemu nejvíce a zároveň trávil v každé tréninkové jednotce něco málo přes 90 minut, zatímco sportovec VZ trávil v každé jednotce podstatně méně času (64 minut) a sportovec MŽ taktéž (77 minut). Sportovec OS měl svůj tréninkový čas rovnoměrně rozložen a zaměřen na specifický a účelně vedený trénink pod dohledem profesionálního a zkušeného trenéra veslování, který spolupracoval i s trenérem kondičním a fyzioterapeutkou. Sportovec VZ potom má trénink rozložený dle volného času a velmi často i dle chuti a nálady. Trénink má samostatný (neboť je sám osobním trenérem) a kontrolovaný formou vedení tréninkového deníku. U sportovce MŽ poté převažuje snaha o maximální využití volného času mezi prací a věnováním se rodině, kdy se snaží udělat maximum v minimu času. Proto má za tréninkovou jednotku více minut, než sportovec VZ.

## 6. Diskuze

Roční tréninkový makrocycklus byl u vybraných sportovců zaměřen vždy na jiný cíl. OS zaměřil svou přípravu a daný cyklus na přípravu na olympiádu, kde bylo jeho cílem umístění ve finále mezi šesti nejlepšími. U VZ pak byla vrcholem účast na třech závodech v sezóně. Na pražských Primátorkách (disciplína skif), na mistrovství republiky v Račicích (dvojka s kormidelníkem) a na mistrovství republiky ve sprintu (skif). MŽ si dal za cíl zaběhnoutí pražských běhů (1/2 maraton, maraton a Grand Prix – 10km) v nových osobních rekordech. Roční tréninkové cykly byly těmto cílům proto směřovány.

OS podřídil zimní přípravu nadcházející letní sezóně a to tím způsobem, že věnoval velký čas technické a taktické přípravě. Absolvoval taktéž zimní soustředění na horách a poté i přípravu na vodě v zahraničí, kde tím pádem díky lepším klimatickým podmínkám mohl začít s veslováním na vodě o pár týdnů dříve a naveslovat potřebné kilometry. Jeho přechod od zimní k letní přípravě byl pak o něco schůdnější i přesto, že objemově a kvalitativně byl oproti jiným létům vyšší. Neprojevily se u něj žádné problémy s fyzickou přípravou a téměř vše zvládl dle předepsaných plánů. Pokud se objevily nějaké problémy zdravotního charakteru, byly vyřešeny vždy nejpozději do pár dnů. Příprava se mu vyvedla a dle výsledku na olympiádě v Pekingu také splnila svůj účel. Po ní pak následovalo téměř dvouměsíční volno (září – říjen), po kterém poté nastoupil do opětovné přípravy s jinými cíly pro další sezónu.

VZ se v zimní přípravě soustředil na výkon na veslařském trenažeru, na kterém se v zimní veslařské přípravě závodí. Cílem bylo absolvovat co nejvíce závodů českého poháru, udržet si výkonnost a zajet si nový osobní rekord. Zimní příprava byla tedy čistě o nabrání dostatku fyzické síly a zároveň vytrvalosti potřebné pro jízdu na trenažeru. Tento dílčí cíl byl splněn a další příprava pak byla směřována k veslování na vodě. Úkolem bylo naveslovat potřebný počet kilometrů k tomu, aby se získala potřebná základní vytrvalost a zároveň se udržela síla získaná během zimní přípravy. Zde splnil svůj cíl asi na 60%. Síla se udržela, ovšem z různých důvodů, ať už pracovních nebo osobních, se naveslovalo o mnoho kilometrů méně než by bylo zapotřebí. I přesto však splnil další dílčí plán a to uspět na Primátorkách (3. místo). Mistrovství republiky poté ve své zvolené disciplíně vyhrál a

úspěchem byla i účast na mistrovství republiky ve sprintu, kde obhájil první pozici ve skifu a získal ještě jedno zlato a bronz v jiných disciplínách. Relativně úspěšnou sezónu pak ukončil koncem října, kdy začala opět zimní příprava s cílem opětovně uspět na treňažerech.

MŽ měl během zimní přípravy řadu problémů spojených zejména s jeho povoláním, které je spojeno s náročným cestováním po celém světě. Nicméně ani to ho neodradilo od jeho plánů a přípravě na pražské běhy se snažil maximálně věnovat. Během zimního období chodil běhat na pásy do fitness centra a to i v hotelích, kde trávil služební cesty. Zde taky využíval hotelových bazénů, a pokud byl v zemi, kde bylo teplejší podnebí, věnoval se i běhu venku. Během zimního přípravného období prodělal pouze dvakrát mírné nachlazení, ale to nemělo žádný vliv na jeho trénovanost. Během zimy došlo ke snížení tělesné hmotnosti o 6 kilogramů a zlepšení tepové frekvence na základě vytrvalostního tréninku. Pod dohledem trenéra absolvoval asi čtvrtinu přípravy a zbytek dělal sám po dohodě s ním. Tudíž měl i kontrolu své trénovanosti a vše také s trenérem diskutoval a probíral. Dle možností se zaměřil i na úpravu stravování což mělo za následek přirozený a zdravý úbytek jeho tělesné hmotnosti. K naplnění jeho cílů ovšem nedošlo na 100%. Prvním jeho během byl ½ maraton, který absolvoval v novém osobním rekordu (1:44), maraton však zaběhl asi o 30 minut hůře než rok předtím, což bylo ovšem dáno počasím, provázejícím maraton (vysoké teploty a dusno). Byl podceněn a špatně rozvržen příjem tekutin a stravy během závodu a v závěrečných kilometrech provázely křeče a nutnost přejít do chůze (čas 4:33). Podzimní Grand Prix dopadla dle plánu a došlo k překonání osobního rekordu (44minut).

Celkově se dá říci, že vybraní sportovci trénovali v zimní části přípravy dle plánů a bez větších problémů a jejich výsledky poté odpovídaly i jimi stanovených cílů. Spokojenost s výslednou sezónou pak projevil zejména sportovec OS a VZ. Sportovec MŽ byl pak nespokojen pouze s hlavním závodem své sezóny maratonem, což ho ovšem motivovalo k další přípravě.

Po absolvování několika hodin asistence při tréninku všech tří sportovců bylo zřejmé, že nejdůležitější a nejnáročnější dávky tréninkových jednotek absolvuje sportovec OS.

Několikrát se stalo, že si po plánovaném tréninku ještě sám přidával a zvýšenou pozornost pak věnoval i samotné regeneraci. O své tělo pečuje i po stránce výživy. Využívá vitamínové doplňky a různé sportovní nápoje pro regeneraci apod., které mu pomáhají s touto aktivní činností. U sportovce VZ se setkáváme také s užíváním různých doplňků stravy, působících různě. Ať už na nárůst svalové hmoty, regeneraci, energii apod. Na opačné straně sportovec MŽ nevyužívá žádnou suplementaci a pouze v období chřipek (podzim) využívá některých vitamínových doplňků pro zvýšení imunity. Tréninková zátěž u těchto dvou sportovců (VZ a MŽ) je podstatně nižší a méně intenzivní než u sportovce OS.

Rozdíly v objemu tréninkové zátěže jsou patrné zaměřením na cíle sportovců. Zatímco vrcholový sportovec se snaží větším objemem tréninku docílit maximálního tréninkového výsledku za cílem co nejlepší fyzické kondice a připravenosti na závody, u ostatních sportovců sledujeme celkový tréninkový objem nižší zejména díky jiným životním prioritám než je sportovní výsledek. Toto je patrné zejména u sportovce rekreačního. U výkonnostního sportovce je pak sportovní výsledek také důležitý, ovšem z pohledu sportovce vrcholového je jeho důležitost menší. Z toho vyplývá, že pokud by chtěl rekreační či výkonnostní sportovec zlepšit svůj sportovní výkon, měl by zvýšit svůj tréninkový objem a zaměřit se na odpovídající cíl. Pro výkonnostního sportovce by to mohl být např. lepší výsledek na závodech. Zde tedy musí zvýšit tréninkové dávky a v nich se zaměřit na konkrétní cíl. Ať už se jedná o zlepšení vytrvalosti či techniky veslování apod. Ve fitness centru se pak musí zaměřit na posilování svalových skupin potřebných pro veslování. Se zvětšenou tréninkovou zátěží pak ale souvisí také regenerace, která by měla odpovídat zátěži.

Ve fitness centrech se dá potom také využít znalosti tréninku veslování pro zvýšení zdatnosti. Zde volíme veslařský trenažer, jímž zlepšujeme celkovou vytrvalost, ale také sílu a celkovou kultivaci zdatnosti. Využijeme i strojů v posilovně a činek, s kterými můžeme cvičit cviky specifické pro veslování, jako jsou např. cviky pro spodní záda či dolní končetiny, které mají opět vliv na celkovou kultivaci zdatnosti a tělesný rozvoj. Propojením cviků specifických pro veslování se cviky na strojích v posilovně získáme lepší předpoklady pro rozvoj fyzické zdatnosti

## **7. Závěr**

Trénink sportovců se liší jak objemově, tak intenzitou. To je závislé na cílech, které si sportovci stanovili. Objem a intenzita sportovce OS je z hlediska jeho cílů největší a veslování provozuje na vrcholové úrovni. Na výkonnostní úrovni vesluje i sportovec, u něž je intenzita i objem tréninku menší než u sportovce OS, ovšem vyšší než u sportovce MŽ. Opět je to dáno stanovenými cíli. Sportovec MŽ má veslování pouze jako doplňkový sport (veslařský trenažer) a věnuje se především běhu. Intenzita a objem tréninku je ze sledovaných sportovců nejnižší. Veslování na trenažeru provozuje zejména pro kultivaci zdatnosti ve fitness centru.

## Seznam literatury

- Bača, J.: *Veslovanie*. UK Bratislava, 1968, 48 s
- Blahušová, E.: *Životní styl Wellness*. Olympia Praha, 1995, 141 s, ISBN 80-7033-362-6
- Dovalil, J. a kol.: *Sportovní příprava*. Pbtisk Příbram, 2007, 272 s, ISBN 80-903280-8-3
- Dovalil, J., Chalupecká, M. a kol.: *Současný sportovní trénink*. Olympia Praha, 2008, 346 s, ISBN 978-80-7376-079-3
- Choutka, M.: *Teorie sportovního tréninku*. SPN Praha, 1971, 185 s
- Choutka, M., Dovalil, J.: *Základy sportovního tréninku*. Praha, 1982, 148 s.
- Kubálková, L.: *Cvičíme pro zdraví a pohodu*. Grada Praha, 1999, 64 s, ISBN 80-7169-757-5
- Kučera, M, Dylevský, I. a kol.: *Sportovní medicína*. Grada Praha, 1999, 284 s, ISBN 80-7169-725-7
- Kuhn, K. a kol.: *Vytrvalostní trénink*. Kopp České Budějovice. 2005, 128 s, ISBN 80-7232-252-4
- Neumann, G., Pfützner, A., Hottenrott, K.: *Trénink pod kontrolou*. Grada Praha, 2005, 184 s, ISBN 80-247-0947-3
- Pustecká, M., Kubrycht, M., Mejstřík, Z.: *Veslování*. Praha, 1988, 120 s
- Slepičková, I.: *Sport a volný čas*. Karolinum Praha, 2005, 116 s, ISBN 80-246-1039-6
- Svoboda, B.: *Pedagogika sportu*. Karolinum Praha, 2008, 252 s, ISBN 978-80-246-1358-1
- Šonka, J., Žbirková, A., Doležalová, J.: *Pohybem a dietou proti otylosti*. Olympia Praha, 1990, 133 s.
- Wöllzenmüller, F.: *Běhání*. Kopp České Budějovice. 2006, 128 s, ISBN 80-7232-282-6

## **Přílohy**

Tabulka č. 3 – listopad 2007 sportovec OS

Tabulka č. 4 – prosinec 2007 sportovec OS

Tabulka č. 5 – leden 2008 sportovec OS

Tabulka č. 6 – únor 2008 sportovec OS

Tabulka č. 7 – listopad 2007 sportovec VZ

Tabulka č. 8 – prosinec 2007 sportovec VZ

Tabulka č. 9 – leden 2008 sportovec VZ

Tabulka č. 10 – únor 2008 sportovec VZ

Tabulka č. 11 – listopad 2007 sportovec MŽ

Tabulka č. 12 – prosinec 2007 sportovec MŽ

Tabulka č. 13 – leden 2008 sportovec MŽ

Tabulka č. 14 – únor 2008 sportovec MŽ



**Tabulka č. 3**

**Objem tréninku v období 1.11.-30.11.2007 – sportovec OS**

<b>Datum</b>	<b>Tmin</b>	<b>Tkm</b>	<b>Pmin</b>	<b>Bmin</b>	<b>Osmin</b>	<b>F</b>
<b>1.-čt</b>	110	30	x	50	x	2
<b>2.-pá</b>	40	18	75	x	60	2
<b>3.-so</b>	x	x	x	60	x	1
<b>4.-ne</b>	x	x	x	x	x	x
<b>5.-po</b>	48	20	120	x	60	2
<b>6.-út</b>	85	27	x	50	x	2
<b>7.-st</b>	x	x	110	30	45	1
<b>8.-čt</b>	85	18	x	30	60	2
<b>9.-pá</b>	75	21	65	x	40	2
<b>10.-so</b>	x	x	x	50	x	1
<b>11.-ne</b>	x	x	x	x	x	x
<b>12.-po</b>	75	22	120	x	60	2
<b>13.-út</b>	130	35	x	50	40	2
<b>14.-st</b>	x	x	115	50	40	1
<b>15.-čt</b>	70	19	x	50	100	2
<b>16.-pá</b>	75	19	70	x	60	2
<b>17.-so</b>	x	x	x	50	x	1
<b>18.-ne</b>	x	x	x	x	x	x
<b>19.-po</b>	x	x	110	30	90	1
<b>20.-út</b>	130	34	x	40	x	2
<b>21.-st</b>	x	x	90	x	55	1
<b>22.-čt</b>	90	24	x	40	60	2
<b>23.-pá</b>	80	19	85	x	60	2
<b>24.-so</b>	x	x	x	x	60	1
<b>25.-ne</b>	x	x	x	x	x	x
<b>26.-po</b>	85	22	x	x	x	2
<b>27.-út</b>	60	15	x	50	x	2
<b>28.-st</b>	x	x	70	x	115	1
<b>29.-čt</b>	100	28	x	x	x	2
<b>30.-pá</b>	40	12	x	x	x	1

**Celkem            1378            383            1030            630            1005            47**

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský тренаžer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský тренаžer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

**Tabulka č. 4**

**Objem tréninku v období 1.12.-31.12.2007 – sportovec OS**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-so	30	8	x	x	x	1
2.-ne	x	x	x	x	x	x
3.-po	x	x	x	x	240	1
4.-út	x	x	x	170	x	2
5.-st	x	x	x	200	x	2
6.-čt	x	x	x	x	240	2
7.-pá	x	x	80	x	15	1
8.-so	x	x	x	195	30	2
9.-ne	x	x	80	x	105	2
10.-po	x	x	x	x	240	1
11.-út	x	x	x	180	30	2
12.-st	x	x	x	140	x	2
13.-čt	x	x	85	x	45	1
14.-pá	x	x	x	180	x	1
15.-so	x	x	x	90	x	1
16.-ne	x	x	x	x	x	x
17.-po	80	19	80	x	30	2
18.-út	125	32	x	40	x	2
19.-st	x	x	90	x	55	1
20.-čt	90	25	x	40	60	2
21.-pá	70	18	90	x	60	2
22.-so	55	16	x	x	x	1
23.-ne	x	x	x	x	x	x
24.-po	x	x	x	x	x	1
25.-út	x	x	x	x	x	1
26.-st	40	10	60	x	x	1
27.-čt	60	17	x	x	x	1
28.-pá	80	23	x	x	x	1
29.-so	x	x	x	50	x	1
30.-ne	x	x	x	x	50	1
31.-po	x	x	x	x	50	1

**Celkem                    630                    168                    565                    1285                    1250                    39**

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

**Tabulka č. 5**

**Objem tréninku v období 1.1.-31.1.2008 – sportovec OS**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-út	x	x	x	x	x	x
2.-st	90	22	90	x	x	2
3.-čt	70	20	x	45	30	2
4.-pá	75	21	60	x	60	2
5.-so	65	18	x	x	x	1
6.-ne	x	x	x	x	x	x
7.-po	80	22	x	x	x	1
8.-út	45	12	x	x	30	2
9.-st	45	14	x	x	x	1
10.-čt	40	14	x	45	x	2
11.-pá	80	23	80	x	60	2
12.-so	30	8	x	x	x	1
13.-ne	x	x	x	x	x	x
14.-po	110	31	90	x	x	2
15.-út	105	31	x	50	x	2
16.-st	x	x	95	x	40	1
17.-čt	70	19	x	50	30	2
18.-pá	120	35	x	40	x	2
19.-so	x	x	x	x	x	x
20.-ne	x	x	x	x	x	x
21.-po	110	32	90	x	x	2
22.-út	60	16	x	50	x	1
23.-st	x	x	90	x	40	1
24.-čt	75	21	x	50	30	2
25.-pá	75	22	40	x	x	2
26.-so	50	14	x	x	x	1
27.-ne	x	x	x	x	x	x
28.-po	115	34	75	x	x	1
29.-út	95	25	x	50	x	2
30.-st	x	x	90	20	40	1
31.-čt	70	19	x	x	70	2

**Celkem                    1675                    473                    800                    400                    430                    40**

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský тренаžer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský тренаžer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

**Tabulka č. 6**

**Objem tréninku v období 1.2.–3.3.2008 – sportovec OS**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-pá	100	27	x	x	x	2
2.-so	x	x	x	x	x	x
3.-ne	x	x	x	x	x	x
4.-po	100	25	90	x	x	2
5.-út	80	21	x	x	30	2
6.-st	35	10	x	x	30	1
7.-čt	75	22	x	x	60	1
8.-pá	35	10	x	x	20	1
9.-so	35	10	x	x	x	1
10.-ne	x	x	x	x	x	x
11.-po	90	25	x	x	x	2
12.-út	60	15	x	40	x	2
13.-st	x	x	90	x	40	1
14.-čt	90	22	x	50	60	2
15.-pá	75	21	90	x	60	2
16.-so	x	x	x	50	x	1
17.-ne	x	x	x	x	x	x
18.-po	x	x	x	x	60	1
19.-út	150	30+x	90	20	20	2
20.-st	190	36+x	x	30	x	2
21.-čt	80+20	15+6	90	x	x	1
22.-pá	230	40+x	x	30	x	2
23.-so	230	40+x	x	30	x	2
24.-ne	160	31+x	x	x	60	2
25.-po	x	x	x	x	x	x
26.-út	170	30+x	90	20	x	2
27.-st	180	35+x	x	35	x	2
28.-čt	140	30+x	x	x	60	2
1.-pá	110	20+x	x	30	x	1
2.-so	230	40+x	x	x	x	2
3.-ne	x+40	x+11	90	x	x	1

**Celkem      1870+835    347+225                  630                  335                  500                  42**

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

**Tabulka č. 7**

**Objem tréninku v období 1.11.-30.11.2007 – sportovec VZ**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-čt	x	x	x	x	80	1
2.-pá	x	x	x	x	60	1
3.-so	x	x	x	x	x	x
4.-ne	x	x	100	x	20	2
5.-po	30	7,9	x	x	60	2
6.-út	33	8,5	130	x	x	2
7.-st	x	x	x	x	60	1
8.-čt	x	x	x	x	60	1
9.-pá	31	8,6	50	20	x	2
10.-so	x	x	x	x	x	x
11.-ne	x	x	x	x	30	x
12.-po	40	10,6	x	x	60	2
13.-út	x	x	x	x	x	x
14.-st	10	2,6	45	x	60	1
15.-čt	x	x	25	20	60	2
16.-pá	50	13,2	x	x	60	1
17.-so	37	9,6	35	x	x	1
18.-ne	26	6,8	50	x	x	1
19.-po	30	7,6	55	x	60	1
20.-út	39	9,5	x	x	x	1
21.-st	40	9,7	20	x	60	2
22.-čt	x	x	45	x	60	1
23.-pá	x	x	x	x	90	1
24.-so	35	8,8	15	x	x	1
25.-ne	35	9,1	30	x	x	1
26.-po	26	6,3	35	x	x	1
27.-út	41	10,1	40	x	x	1
28.-st	30	7,8	30	x	60	2
29.-čt	x	x	x	x	60	1
30.-pá	22	5,4	x	x	60	2

**Celkem                    555                    142,1                    705                    40                    1060                    35**

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

**Tabulka č. 8**

**Objem tréninku v období 1.12.-31.12.2007 – sportovec VZ**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-so	36	7,1	x	x	x	1
2.-ne	x	x	40	x	x	1
3.-po	90	24	x	x	60	2
4.-út	30	8,4	25	x	x	2
5.-st	32	8,6	30	x	60	2
6.-čt	37	9,2	x	x	60	2
7.-pá	31	7,8	30	x	x	1
8.-so	x	x	x	x	x	x
9.-ne	20	5,5	75	x	x	1
10.-po	18	4,5	50	x	60	2
11.-út	18	4,7	65	x	x	2
12.-st	x	x	x	x	60	1
13.-čt	17	4,3	x	x	60	2
14.-pá	18	4,7	x	x	60	2
15.-so	x	x	x	x	x	x
16.-ne	21	5,5	x	x	x	1
17.-po	x	x	x	x	60	1
18.-út	30	8,3	60	x	x	2
19.-st	x	x	60	x	110	2
20.-čt	30	8,3	45	x	x	2
21.-pá	x	x	x	x	30	x
22.-so	20	5,7	x	x	20	1
23.-ne	x	x	x	x	40	1
24.-po	21	5,6	10	x	150	1
25.-út	x	x	x	x	x	x
26.-st	35	9,6	60	x	x	1
27.-čt	x	x	x	x	60	1
28.-pá	x	x	x	x	x	x
29.-so	x	x	x	x	x	x
30.-ne	x	x	x	x	30	x
31.-po	x	x	x	83	x	1

**Celkem                    504                    131,8                    550                    83                    920                    35**

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

**Tabulka č. 9**

**Objem tréninku v období 1.1.-31.1.2008 – sportovec VZ**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-út	x	x	x	x	x	x
2.-st	30	8,1	40	x	60	2
3.-čt	30	8,4	x	x	60	1
4.-pá	35	8,9	130	10	x	2
5.-so	35	8,7	x	5	x	1
6.-ne	x	x	x	x	x	x
7.-po	35	8,6	x	x	60	2
8.-út	26	6,8	40	20	x	2
9.-st	17	4,4	40	x	90	2
10.-čt	x	x	x	x	60	1
11.-pá	13	3,3	x	x	15	1
12.-so	31	7,2	x	x	x	1
13.-ne	x	x	50	x	x	1
14.-po	30	7,9	45	x	60	3
15.-út	27	6,8	35	x	x	1
16.-st	30	8,2	10	x	120	2
17.-čt	26	6,8	30	x	60	2
18.-pá	39	10	x	x	x	1
19.-so	10	2,7	30	x	x	1
20.-ne	50	13,3	60	x	x	1
21.-po	x	x	110	x	60	2
22.-út	22	5,3	x	x	x	1
23.-st	x	x	x	x	120	1
24.-čt	25	6,6	x	x	60	2
25.-pá	x	x	x	x	x	x
26.-so	31	7,8	x	x	60	2
27.-ne	x	x	x	x	55	1
28.-po	x	x	100	x	60	2
29.-út	40	11,1	30	x	x	1
30.-st	33	9,1	x	x	60	2
31.-čt	55	14,8	35	x	60	2

**Celkem                      670            174,8            785            35            1120            43**

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

**Tabulka č. 10**

**Objem tréninku v období 1.2.-3.3.2008 – sportovec VZ**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-pá	5	1,3	20	x	60	1
2.-so	x	x	x	x	x	x
3.-ne	25	6,8	60	x	20	1
4.-po	50	13,3	120	x	60	2
5.-út	x	x	x	x	x	x
6.-st	17	4,6	x	x	60	2
7.-čt	18	4,9	x	x	60	2
8.-pá	x	x	x	x	x	x
9.-so	41	10	x	x	20	2
10.-ne	x	x	30	x	x	1
11.-po	x	x	70	x	60	2
12.-út	x	x	x	x	20	x
13.-st	30	7,9	70	x	60	3
14.-čt	20	5,4	15	x	90	1
15.-pá	x	x	x	x	60	2
16.-so	x	x	x	x	x	x
17.-ne	x	x	50	x	x	1
18.-po	x	x	125	x	60	3
19.-út	x	x	x	x	50	x
20.-st	90	24,8	80	x	110	2
21.-čt	x	x	x	x	67	1
22.-pá	x	x	x	x	x	x
23.-so	x	x	x	x	x	x
24.-ne	x	x	x	x	20	x
25.-po	35	9,5	110	x	60	3
26.-út	x	x	x	x	x	x
27.-st	80	20	45	x	60	2
28.-čt	x	x	x	x	125	1
1.-pá	x	x	20	x	60	1
2.-so	x	x	x	x	x	x
3.-ne	13	3,6	30	35	20	2

**Celkem                    424                    112,1                    845                    35                    1202                    35**

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd



F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 11

**Objem tréninku v období 1.11.-30.11.2007 – sportovec MŽ**

Datum	Pmin	Bvmin	Btmin	Osmin	F
1.-čt	60	x	x	x	1
2.-pá	x	45	x	x	1
3.-so	x	x	x	180	1
4.-ne	x	60	x	x	1
5.-po	45	x	30	x	1
6.-út	x	60	x	x	1
7.-st	60	40	x	20	2
8.-čt	x	x	x	x	x
9.-pá	x	90	x	x	1
10.-so	x	x	x	x	x
11.-ne	x	x	x	x	x
12.-po	60	x	40	x	1
13.-út	x	x	x	x	x
14.-st	45	x	20	80	1
15.-čt	x	45	x	x	1
16.-pá	60	x	15	x	1
17.-so	x	60	x	30	2
18.-ne	x	x	x	x	x
19.-po	x	30	x	60	1
20.-út	60	x	20	x	1
21.-st	x	60	x	x	1
22.-čt	60	x	40	x	1
23.-pá	x	x	x	x	x
24.-so	x	x	x	x	x
25.-ne	x	x	x	x	x
26.-po	45	x	30	20	1
27.-út	x	45	x	x	1
28.-st	60	x	40	x	1
29.-čt	x	x	x	40	1
30.-pá	60	40	x	x	2

**Celkem                    615                    575                    235                    430                    25**

Vysvětlivky:

Pmin – minuty v posilovně

Bvmin – běh minuty venku

Btmin – běh na páse minuty

OSmin – minuty doplňkové sporty – veslařský trenažer, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd  
 F – tréninkové fáze denně

**Tabulka č. 12**

**Objem tréninku v období 1.12.-31.12.2007 – sportovec MŽ**

Datum	Pmin	Bvmin	Btmin	Osmin	F
1.-so	x	x	x	x	x
2.-ne	x	x	x	x	x
3.-po	x	45	x	x	1
4.-út	60	x	20	x	1
5.-st	x	60	x	x	1
6.-čt	60	x	20	x	1
7.-pá	x	x	x	60	x
8.-so	x	60	x	x	1
9.-ne	x	x	x	x	x
10.-po	45	x	20	20	1
11.-út	x	30	x	x	1
12.-st	60	x	x	20	1
13.-čt	60	x	30	x	1
14.-pá	x	x	x	x	x
15.-so	x	x	x	x	x
16.-ne	x	x	x	x	x
17.-po	x	60	x	x	1
18.-út	x	60	x	x	1
19.-st	60	x	30	x	1
20.-čt	45	30	x	15	2
21.-pá	x	x	60	x	1
22.-so	x	x	x	x	x
23.-ne	x	x	x	x	x
24.-po	x	x	x	x	x
25.-út	x	x	x	x	x
26.-st	x	x	x	180	2
27.-čt	x	x	x	150	1
28.-pá	x	x	x	180	2
29.-so	x	x	x	180	2
30.-ne	x	30	x	x	1
31.-po	x	x	x	x	x

**Celkem                    390                    375                    180                    805                    23**

Vysvětlivky:

Pmin – minuty v posilovně

Bvmin – běh minuty venku

Btmin – běh na páse minuty

OSmin – minuty doplňkové sporty – veslařský trenažer, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd  
 F – tréninkové fáze denně

**Tabulka č. 13**

**Objem tréninku v období 1.1.-31.1.2008 – sportovec MŽ**

Datum	Pmin	Bvmin	Btmin	Osmin	F
1.-út	x	x	x	x	x
2.-st	x	x	x	x	x
3.-čt	x	x	x	x	x
4.-pá	60	x	x	x	1
5.-so	x	x	x	x	x
6.-ne	x	x	60	x	1
7.-po	60	x	x	x	1
8.-út	x	x	40	20	1
9.-st	60	x	20	x	1
10.-čt	x	x	x	40	1
11.-pá	60	x	20	20	1
12.-so	x	x	x	x	x
13.-ne	x	x	x	x	x
14.-po	60	x	40	x	1
15.-út	x	x	x	60	x
16.-st	x	x	x	x	x
17.-čt	x	x	x	x	x
18.-pá	60	x	40	x	1
19.-so	x	x	x	x	x
20.-ne	x	x	x	x	x
21.-po	45	x	40	15	1
22.-út	x	45	x	x	1
23.-st	60	40	x	x	2
24.-čt	x	x	x	40	1
25.-pá	60	x	x	x	1
26.-so	x	x	x	x	x
27.-ne	x	60	x	x	1
28.-po	45	x	x	75	1
29.-út	x	x	60	30	1
30.-st	60	x	20	x	1
31.-čt	x	x	x	x	x

**Celkem                    630                    145                    340                    300                    19**

Vysvětlivky:

Pmin – minuty v posilovně

Bvmin – běh minuty venku

Btmin – běh na páse minuty

OSmin – minuty doplňkové sporty – veslařský trenažer, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd  
 F – tréninkové fáze denně

**Tabulka č. 14**

**Objem tréninku v období 1.2.-3.3.2008 – sportovec MŽ**

Datum	Pmin	Bvmin	Btmin	Osmin	F
1.-pá	60	x	x	x	1
2.-so	x	x	x	x	x
3.-ne	x	x	x	x	x
4.-po	45	x	20	20	1
5.-út	x	60	x	x	1
6.-st	x	x	x	60	x
7.-čt	60	60	x	x	2
8.-pá	x	x	x	x	x
9.-so	x	x	x	x	x
10.-ne	x	x	x	x	x
11.-po	60	40	x	20	2
12.-út	x	60	x	x	1
13.-st	60	45	20	10	2
14.-čt	x	x	x	x	x
15.-pá	60	x	x	180	2
16.-so	x	x	x	x	x
17.-ne	x	x	x	x	x
18.-po	60	x	30	x	1
19.-út	x	90	x	x	1
20.-st	60	x	20	20	1
21.-čt	x	x	x	x	x
22.-pá	x	60	x	x	1
23.-so	x	75	x	x	1
24.-ne	x	x	x	x	x
25.-po	45	x	15	10	1
26.-út	x	60	x	x	1
27.-st	60	x	20	x	1
28.-čt	x	x	x	x	x
1.-pá	x	x	x	60	x
2.-so	x	120	x	x	1
3.-ne	x	x	x	x	x

**Celkem                    570                    670                    125                    380                    21**

Vysvětlivky:

Pmin – minuty v posilovně

Bvmin – běh minuty venku

Btmin – běh na páse minuty

OSmin – minuty doplňkové sporty – veslařský trenažer, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd  
F – tréninkové fáze denně