

# SILOVÁ PŘÍPRAVA VE VESLOVÁNÍ

AKTUÁLNÍ SITUACE, POROVNÁNÍ SE SVĚTEM, NÁHLED DO PŘÍBUZNÝCH  
SPORTOVNÍCH ODVĚTVÍ, SILOVÁ PŘÍPRAVA V MLÁDEŽI NA KLUBOVÉ ÚROVNI

19.2.2023

Michal Pfoff

Silová příprava ve střediskovém ženském týmu Olymp Praha

Kolik nám schází na světovou úroveň?

Silové schopnosti ve veslování a rychlostní kanoistice v mládežnických kategoriích

Práce s mládeží v rychlostní kanoistice na klubové úrovni (Sport Zbraslav)

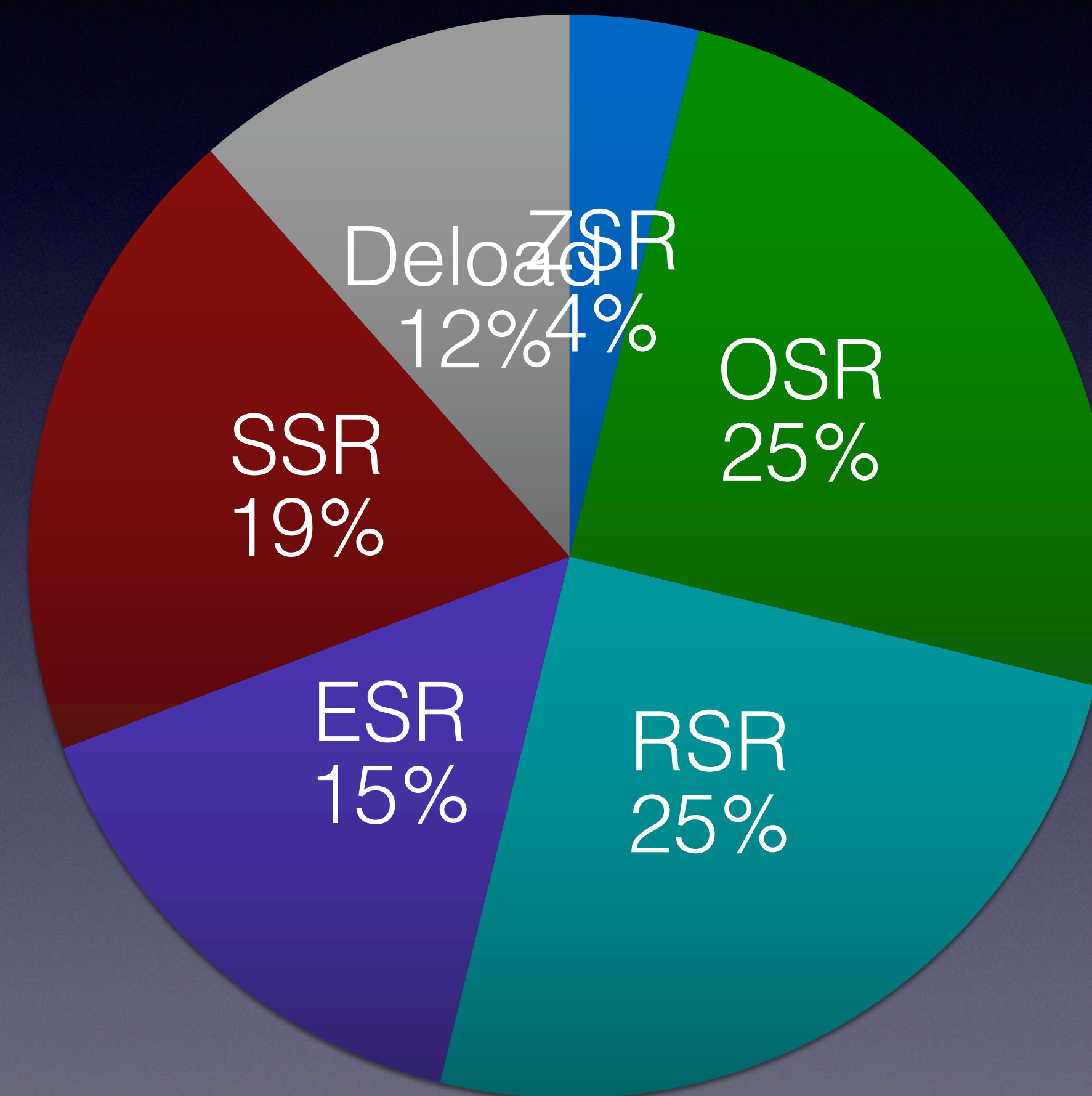
Michal Pfoff

# Roční tréninkový cyklus - silová příprava - Olymp ženy

- 1 rok, 13 mezocyklů, 52 mikrocyklů.
- 45-48 mikrocyklů celkově v silové přípravě.
- 31 m.silová příprava 3x týdně, 15m.silová příprava 2xtýdně
- Celkově cca 120 jednotek /rok.
- 100-105 jednotek / rok / atletka po omezeních, zraněních a onemocnění.
- Trénink v délce od 45 minut do 105 minut.

# Zaměření silové přípravy v RTC

- Základní silový rozvoj (ZSR) - restart po pauze, nauka nových pohybových stereotypů. Po pauze 2-3 týdny.
- Obecný silový rozvoj (OSR) - progresivní periodizace základních silových cviků. 5-12opakování. Daný programing. Říjen - prosinec.
- Rychlostně silový rozvoj (RSR) - kvalitativní transformace submaximální síly do dynamického způsobu provedení. Měření rychlosti opakování. Cca 75%-80% maxima. Leden-březen.
- Explosivní silový rozvoj (ESR) - maximální koncentrace na rychlost provedení. Měření rychlosti provádění. Cca 40% -50% maxima. Duben-květen.
- Specifický silový rozvoj (SSR) - prolíná se celým obdobím. Izometrické cvičení, cvičení ve specifických polohách.
- Deload - řízené týdny odpočinku sloužící k "nadechnutí" organismu a k přechodu mezi obdobími.



# Procentuální vývoj výkonnosti vzhledem k silovým koeficientům

Olymp - ženy TK	10/21	1/22	1/23
Dřep (1,6)	70,6 %	82,0 %	86,8 %
Mrtvý tah (1,6)	97 %	103,6 %	106,7 %
Přítah (1,2)	73 %	77,0 %	84,3 %
BP (80%) • Pozn. koeficienty určeny na základě přehledových studií:	0,6	2,2	
Shyb • Lawton, Cronin, McGuian (2011)	7,4	10,8	14,8

- McNelly, Sandler, Bamel (2005)

Zpracováno Busta, Kacovský, Macas, Kolář (2021)

# Srovnání silových výkonů závodnic světové špičky a ženského střediskového týmu.

	Dřep	BP	Přítah
Tara Hanlon (Irsko)	3x105kg (113kg)	3x54kg (58kg)	3x58 (62kg)
Josipa Jurkovic (Chorvatsko)	110kg	75kg	80kg
Ivana Jurkovic (Chorvatsko)	95kg	70kg	72.5kg
SVĚT / ČR	89 % (86-87% - olymp)	88% (84% - olymp)	93 % (85%-olymp)
Celkový deficit v roce 2023	2-3%	4 %	8 %
Celkový deficit v roce 2021	18 %	12 %	19 %

# K zamyšlení...

Jaký by byl aktuální deficit na světové závodníky, pokud by byla příprava žáků, dorostenců a juniorů více zaměřena na silové schopnosti?

Průměrný věk prvního shybu nadhmatem je u sledovaného vzorku střediskových závodnic 17-18 let.

Je úlohou sportovních středisek (Dukla, Olymp) základní výuka technického provádění elementárních silových cviků? Neměl by se už závodník reprezentační úrovně soustředit na specifický a vrcholový výkon namísto získávání minimálního kritického množství síly ve věku 20 let?

Kolik si můžeme dovolit “ztratit” let v přípravě takového atleta ve středisku? Nemělo by být náplní v dorosteneckém a zejména juniorském věku?

# Průměrné dorostenecké a juniorské výkony v RDJ - rychlostní kanoistika

2023	BP	Shyb	BP max	Bpull max	Plavání 100m	Běh 800m
Dívky 15-16 let	27,8 (60%)	6,5 (bez techniky x2)	-	-	1:31	2:58
Dívky 17-18 let	15,3 (80%)	8,3 (bez techniky x2)	68kg	73kg	1:27	2:48
Chlapci 15-16 let	23,6 (80%)	14,6	-	-	1:15	2:30
Chlapci 17-18 let	17,1 (100%)	6,9 (+25%)	110kg	107kg	1:14	2:26
Olymp ženy TK 2023	10,8(60%)	15 (technika)	57,5kg	68,5kg	-	-



# Výkonnostní silový vývoj (žáci-dorostenci), 11-12 hodin / týden, 85% průměrná docházka.

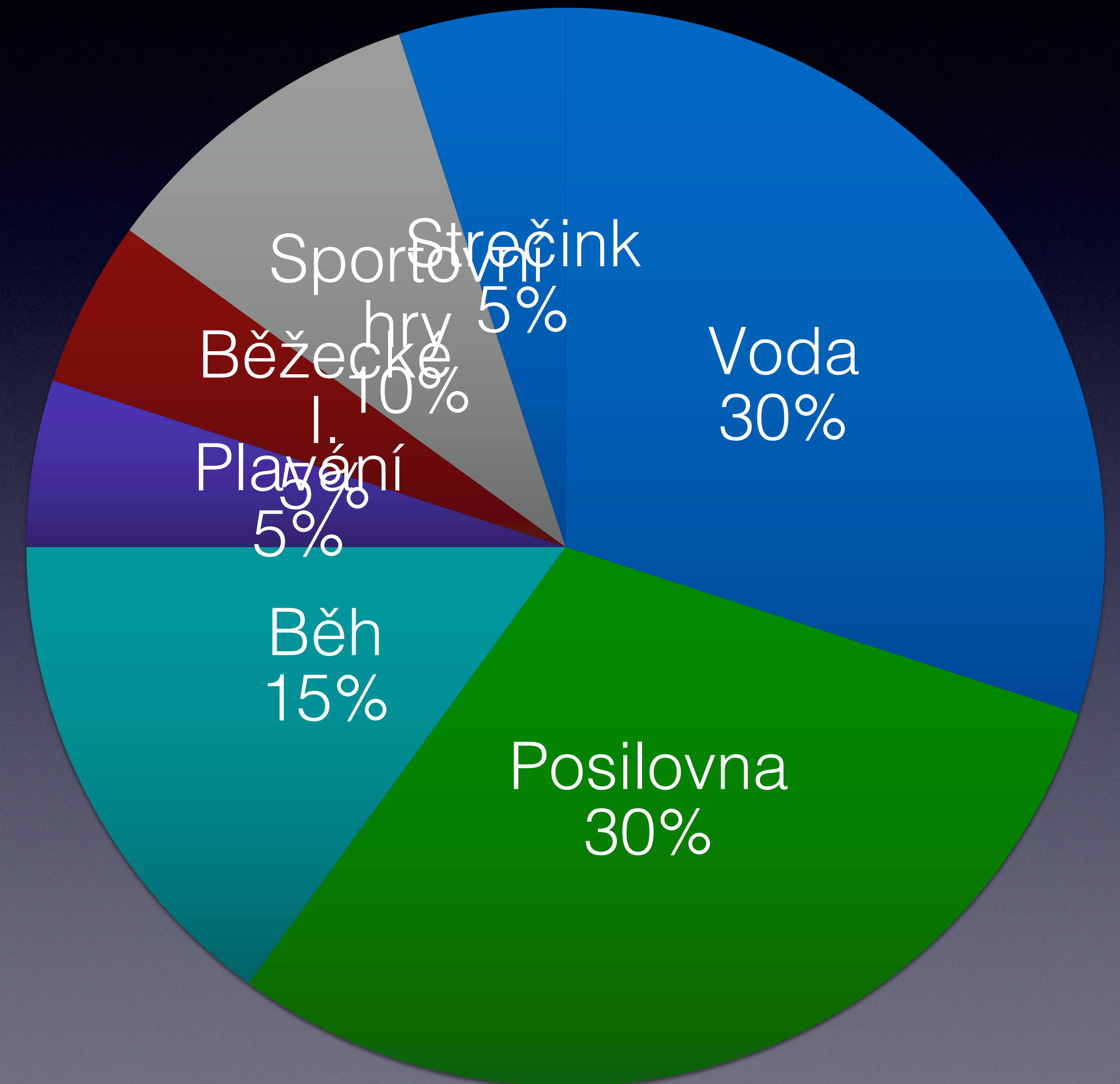
Dívka 1	13,5 roku	14,0	14,5	14,8	15,0	15,2
Hmotnost	53	56	59	59	62	61
BP	2 (80%)	2	5	9	7	7
Shyb	6	8	9	10	10 (4)	13(4)
RDJ 15-16let	125% průměrného RDJ výkonu v dívkách 15-16let.					

Chlapec 1	14.5 roku	14,8	15,0	15,2	15,8	16,0	16,2
Hmotnost	52	55	56	57	58	60	61
BP	2 (75%)	0 (100%)	0	0	1	1	2
Shyb	11	5(8)	10(8)	13(8)	14(8)	12(12)	13(14)
RDJ 15-16 let	80% průměrného výkonu RDJ 15-16 let.						

Chlapec 2	14,5 roku	14,8	15,0	15,2	15,8	16,0	16,2
Hmotnost	59	62		65	69	72	73
BP	6(75%)	1(100%)		1	2	6	6
Shyb	11	7(8)		12(8)	15(8)	9(12)	13(12)
RDJ 15-16 let	85% průměrného výkonu RDJ 15-16 let.						

# Tréninková náplň ve věku 13-14let. Žákovské kategorie, rychlostní kanoistika.

	15:30-17:00	17:00-18:00	Poznámky
Pondělí	Běh abeceda, atletika, úseky	Plavání 60min	
Úterý	Trenažér 60min	Posilovna (technika síla+ hra)	
Středa	Běh výlet, celostní tempo	Posilovna (nové dovednosti - skok vysoký)	
Čtvrtek	Vedený atletický trénink na ovále	Sprinty, překážky	Volno, nebo náhrady
Pátek	Běh vytrvalost	Posilovna (úpolová cvičení + vytrvalostní síla)	
Sobota	Posilovna (technika síla+ hra)	Dobrovolně	
Neděle	Volno		



# Tréninkové objemy dorostenecké (15-16) a juniorské (17-18) - Sport Zbraslav

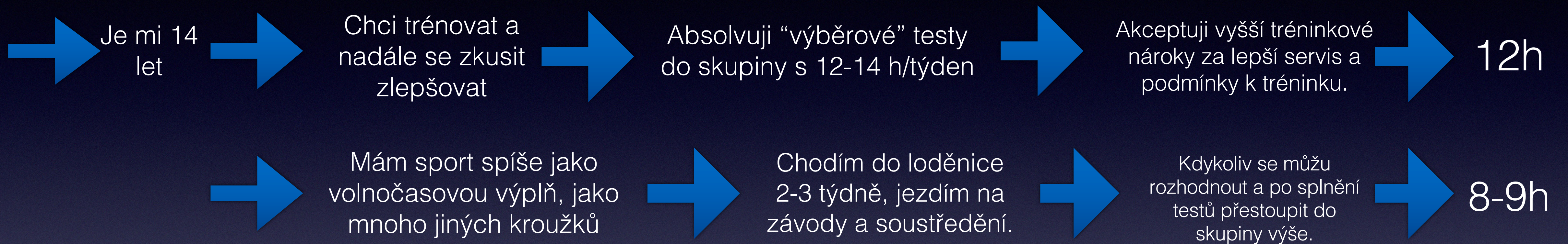
	Žáci	Dorostenci	Junioři
Počet hodin/týden při 100% docházky	10 hodin	12 hodin	14 hodin
Průměrná reálná docházka v daném týmu (nemoc,škola,zranění)	63 %	90 %	92 %
Reálných hodin/týden v týmu	6-7hodin	10-11hodin	12-13hodin
Počet fází v týdnu (např.voda+posilovna=2 fáze)	9	11	12-13
Přípravné vs. Závodní období	Z hlediska omezeného času na trénink(škola,rodina) neměníme počet jednotek ani fází před závody. U starších kategorií zařazujeme extra volné dny a pracujeme s poměrem objem - intenzita.		

# Zastoupení jednotlivých tréninkových jednotek v týdnu dle jednotlivých skupin

Zimní program	Žáci	Dorostenci	Junioři
Počet fází v týdnu	9	11	12-13
Trenažér	1	3-4	5
Posilovna	3 + 1x hry, gymnastika	4	4
Běh	2	2	2
Plavání	1	1-2	1-2
Kompenzace / strečink	1	1	1

Letní program	Žáci	Dorostenci	Junioři
Počet fází v týdnu	9	11	12-13
Voda	3-4	5	5
Posilovna	2	4	4 + 1x trenažér
Běh	2	1-2	1-2
Plavání	1	1	1
Kompenzace / strečink	1	1	1

# Z žáků do dorostenců - přestupový systém Sport Zbraslav



Výkonnostní podmiňující testy neslouží k cílené eliminaci, ale jsou jistou prevencí proti zranění a přetrénování ve skupině s 12h tréninku za týden. Pokud nebudu schopen běžet v 16 letech 1500m pod 5:00 je riziko, že nebudu schopen absolvovat 10km běžecký trénink bez zranění a přetížení.

# Struktura a hrubé hospodaření oddílu Sport Zbraslav

- 60 aktivních závodníků (2023), 10 (2012).
- 4 trenéři. V roce 2022 3 trenéři.
- 2-3 občasní asistenti, vedoucí tréninků a doplňující činnosti (sociální sítě, články do novin, reporty atd.).
- Výkonný výbor, klasická struktura spolku.
- Náklady na trenéry v roce 2022 - 950.000,- Kč (80.000,- Kč / měsíc)
- Náklady na pronájem bazény 2022 - 60.000,- Kč.
- Náklady "cest'áky" - 150.000,- Kč.
- Příjmy čistě na trenéry rok z SCM, TOP10 - 180.000,- Kč.
- Příjmy příspěvky členské rok 2022 - 280.000,- Kč.

# Diskuze

