

SPECIFIKA SILOVÉHO TRÉNINKU V RYCHLOSTNÍ KANOISTICE

Rychlostní kanoistika klade na závodníka, mimo jiné, silové nároky, které v rámci svalové souhry a svalového řetězení vyžadují tréninkové metody, jejichž vysoká přenositelnost by měla být samozřejmostí. V praxi se ovšem setkáváme s metodami podobajícími se kulturistickému tréninku, jehož jedním z hlavních znaků je až přílišná izolace svalových skupin a nezapojování pohybu do svalových řetězců.

V následující sérii článků budou postupně zveřejňovány kapitoly vztahující se k silové přípravě zejména mladých kanoistů. Zaměření jednotlivých kapitol obsáhne nové doporučované cviky splňující kritéria rychlostní kanoistiky, správné technické provádění cviků, které se již ve sportovní přípravě nacházejí a popis včetně nápravy patologických funkcí nacházejících se v našem sportu. Není neobvyklé, že tyto stavy vyvrcholí během sezónního závodu zraněním a znemožní závodníkovi podat optimální výkon. Proč jim tedy efektivně nepředcházet?

Veškeré informace jsou určeny zejména trenérům mladých závodníků (předžákovské a žákovské kategorie), tedy věku vyznačujícího se vysokou mírou plasticity centrální nervové soustavy.

Důvodem, proč tato série článků vznikla, je ještě stále vysoká míra tréninku, který se hojně praktikoval v době minulé, kde byly znalosti ohledně využitelnosti silového tréninku na nižší úrovni, než je tomu dnes. Můžeme spatřovat jistou míru nerovnováhy mezi tréninkem na komerční úrovni, kde se jednotlivé akademie předhánají o poskytnutí kvalitních školení zakládajících se na citovaných výzkumech a systému tréninku zakládajícího se pouze na tom co se trénovalo dříve. Za žádných okolností to neznamená, že vše z dob našich předchůdců je špatně nastaveno, ale je zde celá řada věcí, která by možná šla dělat lépe.

Články budou obsahovat tato témata:

- 1) Předtréninková příprava v rychlostní kanoistice
 - 2) Rozbor a technický nácvik cviku – shyb
 - 3) Rozbor a technický nácvik cviku – klik
 - 4) Nejčastější pohybové problémy v rychlostní kanoistice
 - 5) Rozbor a technický nácvik cviku – Benchpress
 - 6) Komplexní, vícekloubové cviky a jejich využití v rychlostní kanoistice
 - 7) Způsoby rozvoje komplexní svalové síly v mládežnických kategoriích
 - 8) Nácvik a formy posílení rotačního pohybového vzoru
- ...) A další témata zabývající se danou problematikou.

O autorovi:

Michal Pfoff

- Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu, obor trenérství, specializace kanoistika
- Trenér mládeže rychlostní kanoistiky v oddíle Sport Zbraslav
- Fitness osobní trenér se specializací na pohybový a nápravný trénink
- Bývalý aktivní závodník v oddíle Kanoistika Poděbrady a Dukla Praha