

Jak probíhá veslařský trénink a co na něj potřebuju?

Veslování je silově vytrvalostní sport a příprava veslaře je komplexní přípravou založenou na rozvoji základní vytrvalosti, síly a posléze i rychlosti, ale především veslařské techniky, která je poměrně náročným cyklickým pohybem a vyžaduje dlouhodobý, systematický a trpělivý přístup.

Proto veslaři během tréninku nejen veslují (ať na vodě, veslařském bazénu nebo trenažeru), ale také běhají, posilují, plavou, jezdí na kole, hrají sportovní hry a v zimě běhají na běžkách.

Každý tréninkový den se skládá zpravidla ze 2 tréninkových jednotek v různých kombinacích – veslování + běh, běh + posilování, atd...

Na každou tréninkovou jednotku by se veslař měl převléci do suchých (nepropocených nebo nepromáčených) věcí.

BĚH: Běháme téměř za každého počasí. Proto mějte na běh připravenou běžeckou obuv a vhodné oblečení včetně nepromokavé větrovky. Pro případ chladného počasí také čepici a rukavice.

VESLOVÁNÍ – na vodě: podle počasí i více vrstev funkčního oblečení, spíše těsnější na tělo, bez kapes a klokánek, aby se ruce s vesly nezadrhávaly na břicho o části oblečení. V případě chladnějšího počasí také čepici nebo čelenku (nákrčník, tubus).

na veslařském bazénu: v podstatě stejné oblečení jako na vodu (prostory veslařského bazénu nejsou vytápěny)

na veslařském trenažeru: prostory tělocvičny jsou vytápěny, takže pro veslování na trenažeru postačí krátké kalhoty či veslařská kombinéza a trika s krátkými rukávy nebo tílko. Dále je nutná čistá sportovní obuv.

POSILOVÁNÍ – pro prostory posilovny platí stejná pravidla jako pro tělocvičnu. V posilovně je zátěžový koberec, proto je nutné u vstupu do posilovny přezout do čisté sportovní obuvi. Vhodné také je brát si s sebou ručník, který si závodník pokládá pod sebe na posilovací stroje.

Ve své skřínce by měl závodník tedy mít:

Náhradní spodní prádlo, 2-3 trika s krátkým rukávem, 2-3 trika s dlouhým rukávem (vhodnější je funkční sportovní oblečení), mikinu, 2 tepláky, 2-3 páry ponožek nebo podkolenek, nepromokavou větrovku, čepici nebo tubus, rukavice, ručník, láhev na pití.

V šatnách jsou umístěny jednak sušáky na oděvy a také konzoly pro zavěšení a sušení oblečení – možno přinést vlastní ramínka.