

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE LICENCE B
Sportovní příprava dětí a mládeže
pro vodní slalom

Tomáš Indruch

Obsah

Úvod.....	3
Cíl práce a metodika.....	4
Teoretická část.....	6
Praktická/empirická část.....	14
Závěr.....	20

Úvod

Pro trénování mládeže jsem se rozhodl, protože jsem se většinu svého života věnoval sportování, konkrétně závodění ve vodním slalomu na divoké vodě v kategorii C1, a to i na reprezentační úrovni. Po ukončení aktivní sportovní kariéry, ve které jsem vybojoval medaile na MS, ME a zúčastnil jsem se i dvou OH, trénuji mládež v domovském oddíle KVS HK.

V oddíle jsem doplnil už zavedenou trenérskou dvojici Jiřího Karlovského a Jaromíra Indrucha a snažíme se ve vzájemné spolupráci o navázání na kvalitní výsledky bývalých svěřenců z předchozích let, kteří úspěšně reprezentují nebo reprezentovali v rezortních centrech sportovní přípravy (Dukla, USK) na úrovni národních reprezentací, a to jak v mládežnických kategoriích, tak i v seniorských letech. V našem oddíle se specializujeme na výchovu mládeže, především v kanoistických kategoriích, což je dáno už historicky z dob působení několikanásobného mistra světa ve slalomu i sjezdu na divoké vodě Petra Sodomky.

Kanoistika je velmi oblíbený sport i u široké veřejnosti a je asi málo Čechů, kteří ve svém životě nedrželi nikdy v ruce pádlo. Díky tomu a taky skvělým výsledkům našich nejlepších slalomářů, kteří patří dlouhodobě ke světové špičce ve všech věkových kategoriích, máme docela slušný předpoklad proto, že nebudeme mít nouzi o nastávající mládežnickou základnu. Vodní slalom je individuální sport, ve kterém se jezdí i týmové soutěže a vyžaduje zvládnutí velké škály dovedností, které mají základ **v kondičních složkách** jako je síla, rychlost, vytrvalost, **v technice**, od správného pádlování, držení těla, přes náklony a umění čtení vody až po koordinaci a schopnost rychlého a správného vyhodnocení měnících se podmínek vodního terénu i **psychologických aspektech**.

Když bych pominul větší či menší podíl talentu u každého jednotlivého závodníka, tak velká část úspěchu či neúspěchu záleží na práci trenéra. Nepochybně je ku prospěchu věci, když může být trenér i sám vzorem pro svoje svěřence a umí děti namotivovat a hledat stále nové výzvy a podněty. Trenér by měl být odborníkem a měl by být schopen umět jednoduše vysvětlit základy techniky pádlování, sportovního tréninku, metody přípravy a jejich podmínky. Často se stává, že trenér se svěřenci stráví v průběhu tréninkového procesu a na závodech víc času než děti s vlastními rodiči, tak by měl být i dobrým vychovatelem a rádce. Měl by mít sociální citění, být soudný, vnímavý a především zodpovědný za veškerou svoji práci a rozhodnutí, ať už správné nebo špatné. Měl by vést sportovce smysluplně a postupným způsobem motivovat ke zvyšování výkonnosti. Za úspěchem

sportovce nestojí pouze trenér, ale velmi záleží také na rodinném zázemí. U svěřenců, jejichž rodiče jsou z řad bývalých vodáků, bývá z pravidla spolupráce jednodušší. Nejde jen o morální podporu, ale i finanční, obzvláště u začínajících sportovců.

Tréninkový proces je plánovaný a realizovaný s ohledem na věk dítěte, jeho mentální i fyzické vlastnosti a individualitu. Za pomoci motivačních podnětů je potřeba u dítěte vyvolat kladný vztah k aktivnímu pohybu, což je v tréninkovém procesu to nejdůležitější. Když se k tomu přidá dobrá parta v tréninkové skupině, tak to jsou ideální podmínky pro zvyšování výkonnosti a svěřenci jsou ochotni v tomto prostředí i akceptovat zvýšené tréninkové dávky.

V oddíle pracujeme s předžáky (7-10 let) s žáky (11-14 let) a dorostenci (15-18 let). Většinou nám závodníci odcházejí v průběhu juniorských kategorií do rezortních sportovních center a ti horší, buď končí kvůli nedostatku času, vlivem studia na VŠ nebo odcházejí do pracovního procesu. Někteří zůstávají i po dovršení dospělosti v kategorii do 23 let, ale už se sníženou motivací a v podstatě už jen pro zábavu, než pro nějaké oslnivé výsledky. Díky výše zmíněným zkušenostem jsem se rozhodl napsat tuto práci, která se bude týkat trénování mládeže v kategoriích předžáků až dorostenců ve vodním slalomu.

Cíl práce a metodika

Tato práce má za cíl popsat možnosti tréninku na základě zkušeností ze sportovní přípravy mládeže ve vodním slalomu v různých věkových kategoriích a všech etapách celého ročního tréninkového cyklu, především pak různorodou fyzickou přípravu a kvalitu technických dovedností při jízdě na kánoji, vzhledem k ne úplně ideálním tréninkovým podmínkám, zejména kvality vodního terénu.

Snažil jsem se popsat odlišnosti v tréninkovém procesu v závislosti na daném tréninkovém období, jak by měl asi trénink vypadat, dle mých vlastních zkušeností z práce s dětmi, ale i zkušeností z profesionálního sportu.

Teoretická část

Základní rozdělení ročního tréninkového cyklu ve sportovním tréninku

- roční tréninkový cyklus
- makrocyklus (3- 4 měsíce)
- mezocyklus (2- 5 týdnů)
- mikrocyklus (5- 10 dní)
- tréninková jednotka

V ročním tréninkovém cyklu se prolínají aktivity různorodého charakteru. Ať už jde o náročnost tréninku, podmínky, délku a druh aktivity.

Makrocyklus dále rozdělujeme do přípravného, předzávodního, závodního a přechodného období.

Mezocyklus je cyklem, který vzniká spojením několika mikrocyklů.

Mikrocyklus je základní jednotka cyklů, která může trvat až do 10- ti dnů a můžeme ji dále dělit v závislosti, ve kterém období se nacházíme a na co se chceme soustředit v dané fázi tréninkového období.

Tréninková jednotka je základem celého tréninkového procesu. Délka tréninkové jednotky závisí na věku a výkonnostní úrovni sportovce

Každá tréninková jednotka by se měla skládat z úvodní části, která slouží k zahřátí a přípravě organismu na zátěž.

Hlavní část tréninkové jednotky by měla být zaměřená na rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti, zlepšení koordinace a v neposlední řadě i techniky.

V závěrečné části se věnujeme protažení a uvolnění minimálně zatěžovaných svalových partií, v lepším případě celého těla. Záleží na časových možnostech.

V přípravném období se věnujeme zvýšení obecné vytrvalosti, síly a rozvoji technických dovedností. V tomto období nejsou zpravidla žádné závody a tak se nemusíme obávat zvyšování objemu a následně i intenzity tréninkových jednotek. V předžákovských kategoriích se trénuje 3 -4x do týdne a to jak na vodě, tak i v tělocvičně. Na vodě se zaměřujeme na technicky správné provedení záběrů. Kromě pádlování vpřed je potřeba naučit svěřence i točivé záběry, kde od začátku dbáme na maximální rozsahy pohybu a tím i efektivitu záběru. V tělocvičně probíhá trénink formou her (míčové), popřípadě opičí nebo paralelní dráhy, které jsou zaměřené na obratnost i rychlost. Jako jednu z nejlepších sportovních doplňkových aktivit beru plavání, kde se zapojí celé tělo a je potřeba se naučit i pracovat s dýcháním. Nezapomeneme ani na drobné posilování vlastní vahou a soustředíme se hlavně na kvalitu provedení, spíše než na co nejvyšší možný počet opakování. Nebál bych se zařadit i prvky gymnastiky, neboť předžákovský věk (8-10 let) je zlatý věk motoriky. V neposlední řadě se už od mala snažíme děti vést k tomu, aby se protahovaly. Strečink musí být neodmyslitelnou a automatickou součástí každého tréninku. Čím více se toho děti v tomto věku naučí, tím mají daný lepší základ pro další sportovně-výkonnostní růst.

U starších svěřenců je už být trénink více specializovaný. Tím mám na mysli rychlost, sílu, vytrvalost. Při pádlování je však zapotřebí stále dohlížet na správnou techniku záběru. Na vodě se střídají tréninky, kdy se nacvičuje technika jízdy na divoké vodě, s tréninky, které se specializují dle potřeby na rychlost, vytrvalost nebo třeba technické dovednosti, nejenom na divoké vodě, ale i na klidné (stojaté) vodě. Kromě pádlování, stejně jako u předžáků, probíhá příprava i v tělocvičně s tím rozdílem, že se už začínají seznamovat s prací v anaerobním pásmu, třeba formou běhání opičích drah. V posilovně se už nespolehneme jen na vlastní váhu, ale začínáme vyžívat činky. Určitě není na škodu být při trénování kreativní. Když počasí dovolí, tak se může trénink oživit třeba běžkováním, jízdou na in-linech, klidně i s hůlkami, běháním, plaváním atd. I u těchto doplňkových sportů se snažíme nejen o celostní trénink, ale zkoušíme zařazovat i rychlejší úseky, kdy se sportovec dostane až za hranici anaerobního prahu. Různorodost metod nebo přístupů k tréninku je jen ku prospěchu věci. Přestože jde o fyzicky nejnáročnější etapu v tréninkovém procesu, musíme stále dbát na precizní technicky správné projíždění branek. Během tréninku by měl trenér na svoje svěřence působit hlavně pozitivní motivací. Každý člověk je rád chválený a u dětí to platí dvojnásob. Takže je důležité umět pochválit. Protikladem pochvaly je kritika. Chyby nás

posouvají vpřed. Kritika by ovšem měla být konkrétní, co bylo špatně a jak by se to mělo napravit.

Asi nemusím připomínat, že je zapotřebí u svěřenců zvýšit přísun vitaminů. Nejen že jsou unavení po tréninku a tím náchylnější k nachlazení, ale z pravidla se přípravné období odehrává na podzim a v zimě, kdy je zvýšený výskyt viróz. K částečné eliminaci možného onemocnění můžeme přispět včasným doplňováním tekutin, na které by měl upozorňovat především trenér, protože mládež většinou doplní tekutiny až ve chvíli, kdy mají žízeň, ale to je už pozdě. Kromě tréninku na vodě (jak v brankách, tak i jako sjezd) zařazujeme i tréninky na suchu (běh, posilování, tělocvična, in-line bruslení, florbal). Dle možností lze zařadit i plavání a případně i nácvik eskymáckých obrátů. V případě, že jsou vhodné sněhové podmínky, je velmi dobrou zimní tréninkovou aktivitou běh na lyžích. A takové zimní soustředění je i přes počáteční neúplné nadšení nakonec bráno pozitivně. Svěřenci si při něm pročistí hlavu a rozbijí tréninkový stereotyp. Již výše jsem zmínil možnosti tréninku na vodě v brankách nebo jako pádlování na rovné vodě v podobě sjezdu. Sjezdové tréninky zařazujeme i s ohledem na počasí, tzn. v chladnějším počasí, aby si svěřenci nemáchali tolik ruce ve vodě.

V předzávodním období se již mírně zkracují tréninkové dávky, ale o to víc se zaměřujeme na intenzitu a opět nezapomínáme hlídat techniku pádlování, držení těla a průjezdy branek. Dle povětrnostních podmínek zařazujeme tréninky na divoké vodě, za kterou musíme dojíždět. Snažíme se objíždět všechny možné kanály, kvůli odlišnosti vodního terénu a najezdit co nejvíce možných lehčích i těžších brankových kombinací. Měli bychom kromě vytýkání chyb umět i pochválit a snažit se udržet pozitivní náladu. Když závodník jezdí odevzdaně, z důvodů častého chybování na brankových kombinacích, tak je lepší přejít na jednodušší kombinace a klidně až po tréninku se k té kombinaci vrátit a vysvětlit, co a proč bylo špatně. Důležité je komunikovat a znát i názor závodníka, jak situaci viděl on samotný.

V této části období se většinou už nechodí do tělocvičen a posiloven, počasí se začíná zlepšovat, tak už většina tréninků probíhá na vodě. Kromě klasického tréninku na brankách se již zapojuje i trénink technických dovedností a specifického posilování na vodě. Pro zpestření tréninku občas zařadíme motivační trénink v podobě různých štafet, při kterém ze sebe dostanou vše i ti, co už v předchozí části tréninku nemohli. K zásadním věcem, které by se neměly v předzávodním tréninkovém procesu opomenout, patří i práce s videem. Video

používáme už od předžákových kategorií a slouží k lepšímu pochopení a ukázání technických chyb při průjezdu brankových kombinací. Samozřejmě že video neslouží jen k odstraňování chyb, ale i ke znázornění perfektních průjezdů a jejich analýze. Ze svých vlastních zkušeností bych doporučil v tréninku používat tablet, u kterého je velká výhoda možnosti okamžitého ukázání konkrétní projeté kombinace. Myslím si, že tato bezprostřední zpětná vazba je lepší a účelnější než analýza po tréninku. Na druhou stranu k točení videa bych doporučil použití videokamery, se kterou jsem schopen, při výběru vhodného místa, natočit díky velkému optickému zoomu téměř celou trať. To s tabletem díky absenci optického zoomu nelze. Záleží také na počtu trenérů v oddíle. Pokud si mohou rozdělit trať na několik úseků, tak stačí i tablet.

Snažíme se objíždět všechny možné kanály, kvůli odlišnosti vodního terénu. Svěřence učíme číst vodu, aby ji co nejvíce využívali v pohybu směrem k cíli. Závodníci by se měli naučit improvizovat, protože pokažený nájezd nemusí nutně znamenat konec jízdy. Ti nejlepší závodníci si dokáží při jízdě poradit s drobnými chybami a ve výsledku zajet dobrý čas. Trénink na vodě je nenahraditelný. Určitě je dobré, pokud je to v možnostech trenéra, občas jít se svěřenci na vodu a ukázat jim, v čem chybují, nebo jim v praxi ukázat technicky složitější, ale časově rychlejší varianty průjezdu, na které si třeba nevěří, bojí se jich nebo z nich mají přehnaný respekt. Rozhodně by se trenér neměl před svěřenci předvádět a měl by být i sebekritický v případě nějakého nepovedeného průjezdu.

Přehnané obavy mají svěřenci nejčastěji při kombinacích přes válec (jedná se spíše o dívky) především v kategorii C1 při složitějších průjezdech na přes ruku. V moderním pojetí jízdy by se dalo říct, ať si závodník/ závodnice přehodí pádlo do svojí neprioritní ruky, ale tím se kolikrát, zvláště u mladších závodníků, problém nemusí vyřešit. Je to hodně o praxi.

Zhruba v poslední třetině přípravného období zařazujeme u tréninku na vodě modelovaný trénink, který už není o kvantitě, ale naopak o kvalitě. A co nejvíce by se měl blížit opravdovému závodu. Nejčastěji se tento typ tréninku jezdí na celých tratích. Závodník by měl mít dostatek času projít si trať, rozjezdit se a udělat si předstartovní přípravu, jako před skutečným závodem.

Aby děti nebyly ale stále jen na vodě, tak zařazujeme i nadále udržovací posilovací cviky jak s vlastní váhou (shyby, kliky na bradlech, leh-sedy, metronomy), tak i za pomoci různých

gumových expandérů, therabandy, TRX, gymballů či medicinbalů. Stále dbáme i na protahování nebo kompenzační cvičení po tréninku. Při posilování se snažíme nejen o posílení horní části těla, ale nesmíme vynechat ani nohy a už vůbec ne střed těla tzv. core, který je důležitý pro silný záběr pádlem ve vodě, aby loď jela rychleji.

Kromě obecného posilování zařazujeme do tréninku i posilování speciální, tzn. na vodě. Posilování na vodě může probíhat už při rychlých sprintech, ale častěji za pomoci různých typů brzd navlečených na lodi nebo závaží v lodi. Tam je ale problém umístit závaží co nejpřesněji do těžiště lodi kvůli jejímu ovládní.

V průběhu závodní sezóny, která je ze všech období tréninkového cyklu nejdelší, se nezávodí každý víkend. O volných víkendech se snažíme jezdit po všech domácích kanálech a dohánět tréninkové manko z divoké vody, které máme z důvodu absence kvalitního vodního terénu v místě působení našeho oddílu. V období školních prázdnin, když to dovolí časové možnosti trenérů, se snažíme najet dvoufázový tréninkový proces pro zvýšení výkonnosti před závěrem závodní sezóny. Celkem pravidelně jezdíme na týdenní tréninkový kemp. Většinou jezdíme na soustředění do míst, kde se konají ke konci sezóny mistrovství republiky ať už žákovské nebo dorostenecké. Protože se soustředění konají v pracovním týdnu a o víkendu jsou většinou závody, tak je potřeba dbát i na odpočinek. Další díl přípravy probíhá pod SCM a pro závodníky je fajn, že se tam potkají i s jinými závodníky/kamarády z dalších oddílů. Je to pro ně příjemné oživení jak při tréninku na vodě, tak i při tréninku na suchu, kdy získají nové impulzy a zkušenosti z tréninkové přípravy konkurenčních oddílů a můžou si i sami porovnávat, co třeba děláme jinak (špatně či dobře). Rozhodně se já jako trenér nevyhýbám novým zkušenostem a беру to spíš jako přínos.

V závodním období je cílem především závodit a jezdit v rámci možností co nejlepší výsledky. Tréninkové dávky se již výrazně snížily a zaměřujeme se už směrem k blížícím se závodům na trénování výbušnosti a pozitivní naladění závodníka. V průběhu tréninkového týdne zařazujeme i dny volna. Volné dny by se však měly využít třeba pro aktivní regeneraci (strečink, masáž, sauna), popřípadě zhlédnutí videa z posledních tréninků z tratě, kde se budou pořádat závody. Na závody, které se konají především o víkendu, se z pravidla odjíždí už v pátek, aby si mohli svěřenci ještě vyzkoušet možné varianty průjezdu branek. Někdo si zkouší těžší varianty s větší chybovostí a někdo se naopak potřebuje před závodem uklidnit,

tak volí na techniku jednodušší kombinace branek. Každý závodník to má nastavené jinak, tedy je velmi důležitá komunikace mezi trenérem a závodníkem.

Dalším aspektem je v předzávodní přípravě péče o materiál. To znamená příprava lodi, především dovážení na potřebnou váhu, popřípadě dolepení rádiusů na špičkách lodi atd.

Samotný závod není ovšem jen o tom podat skvělý fyzický výkon, ale čím je závod důležitější, tak tím víc vyniká i psychický výkon. U mladších závodníků neklademe příliš důraz na úspěch, ale správnou techniku jízdy, a proto se je nesnažíme zatěžovat po psychické stránce. První závody v sezóně nejsou samozřejmě ty nejdůležitější, ale je lepší se rozzávodit na menších závodech, kde i trenér má možnost vyzorovat, jak se který závodník vypořádá se svojí závodní jízdou po psychické stránce a v případě nějakých nedostatků má čas do důležitých závodů se závodníkem zapracovat na sebedůvěře a psychické pohodě. Určitě je potřeba se svěřencem mluvit, rozhodně ho nenechat přijít na myšlenky typu: co když závod pokazím, nejsem tak dobrý/á jako ostatní atd. Každý závodník je jiný a hodně záleží na psychologickém profilu. S někým si stačí popovídat, u někoho nemusí zabrat ani posezení u psychologa. S tím souvisí i to, že když budou dva sportovci, kteří v tréninku budou jezdit podobně, tak ve většině závodů bude ve vzájemném souboji vyhrávat ten, který bude zvládat psychickou zátěž v průběhu závodu lépe. Jak se říká: v tréninku je spousta mistrů světa, ale v závodě může být vše jinak.

Trenér může použít pro odlehčení situace třeba pozitivní motivaci v podobě odměn v případě úspěchu (úleva v tréninku, sladkosti nebo třeba i nošení lodi). Ale nevylučuje se i negativní motivace pro zlepšení výkonu (třeba za každý šťouch shyby aj.) Je to čistě na trenérovi, jak má přečtené své svěřence.

V přechodném období je čas na celkovou regeneraci organismu. I přestože jsou závodníci, kteří by chodili na tréninky i v této po závodní části tréninkového cyklu, tak je důležité, aby si závodníci minimálně tři týdny odpočali od pádla i lodi, a to nejen kvůli fyzickému zatížení, ale aby si odpočinuli i psychicky, což je podle mých vlastních zkušeností velmi důležité.

Nenechám ale svěřence úplně vypnout. I v tomto odpočinkovém období razím teorii, že je potřeba věnovat se aktivní regeneraci a minimálně 2x v týdnu dáme lehký 20- 25- ti minutový rekreační běh pro zahřátí organismu s následným protažením celého těla. Mohl bych to nechat jen na závodnících, ale ze zkušeností vím, že zrovna protahování je potřeba si

ohlídat osobně. Kromě péče o tělo je také vhodná doba na péči o materiál (lodě, pádla), který za celou sezónu dostane zabrat. Je i čas na tolik oblíbený úklid loděnice a okolí. A je-li potřeba, tak opravení, či doplnění tyček na tréninkové trati.

Záměrně v této práci nerozlišuji holky a kluky, protože na rozdíl od odborných příruček, neděláme mezi pohlavími rozdíly, alespoň co se týče přístupu k trénování. Je jasné, že s dívkami je potřeba trochu více komunikovat a i u vody se jim musí věnovat trochu více času. Není to kvůli nějakému nepochopení, ale spíš kvůli trochu většímu respektu z určitých částí trati.

Svěřenci, kteří jsou zařazení do SPS a SCM, mají za úkol si psát tréninkové deníky. To si myslím, že je dobrá věc, že si může zkontrolovat a uvědomit si počet odtrénovaných hodin a v porovnání s ostatními v případě potřeby a možností upravit svůj tréninkový program. V případě nějakých velmi dobrých sportovních výsledků, si lze zpětně dohledat, co se trénovalo a mělo kladný vliv na výkonnost, ale samozřejmě i obráceně, co mělo špatný vliv v případě špatných výsledků. Jistě je tam mnoho proměnných v tréninkovém procesu, které mohou mít vliv na podaný výkon v závodech, ale osobně si myslím, že to lze takto použít.

V oddíle začínáme pracovat s dětmi zhruba od 7 let. I když se specializujeme na výchovu kanoistických disciplín, tak začátečníky posadíme nejdříve do kajaku. Je to pro ně trochu jednodušší na pochopení a jistota listu na pádle na každé straně je neoddiskutovatelná. Začátečníci mají trénink z pravidla jen dvakrát týdně a soustředíme se hlavně na správnou techniku pádlování na rovné vodě a ovládání lodi správnými záběry. Od osmi let mohou začít jezdit na první předžákovské závody a začít sbírat první důležité zkušenosti. Závody pro tyto nejmenší jsou ideální ve Vysokém Mýtě a Třebelčovicích pod Orebem. Pro ty už mírně zkušenější a odvážnější lze doporučit závody v Benátkách nad Jizerou, kde bych doporučil získávat i první zkušenosti s mírně tekoucí vodou. Zhruba na přelomu 8- 9 roku se začínají děti seznamovat s kategorií C1. Děti nenutíme, aby jezdily na singlu, ale když vidí starší a zkušenější při jízdě na kánoí, tak to samozřejmě chtějí zkusit také. Jak to jednou zkusí, tak už není cesty zpět. V tomto smyslu nás tak trochu zachránil i rozvoj kategorie C1ž, protože si myslím, že obecně o sport a i vodní slalom mají zájem více holky než kluci. Na kánoí je o trochu složitější naučit se jezdit rovně, ale ovládání lodě je zase mnohem jednodušší tím, že celá váha sportovce je v těžišti lodi. Sezení v kánoí je oproti kajaku přirozenější a neměly by být problémy se zdravotními komplikacemi v oblasti zad. Hrozí tam ale zase jednostranné

zatížení, které je dost výrazně eliminováno možností si přehazovat pádlo, což je už v dnešní době nutnost. Minimálně v kategorii C1ž. A když už tedy přehazovat, tak by měli závodníci umět i záběr na přes ruku, samozřejmě na obou stranách. Nemyslím si ovšem, že přehazování je nutnost v kategorii C1m. Vidím tam pozitivum jen v jeho kompenzačním efektu. V mladších juniorských letech je to asi ještě trochu výhodnější, ale s postupem času po nabrání síly a zdokonalování záběru na přes ruku bych řekl, že se rozdíly začínají smazávat. Určitě, když bych vzal nejlepší singlíře, kteří přehazují a kteří nepřehazují, tak tam nebude nijak zásadní rozdíl, bude spíš záležet na tom, jak bude postavená trať nebo jak to komu vyjde technicky, protože chyby dělají všichni. Jde jen o to, jak jsou velké a kolik jich je.

Děti necháváme i přes specializaci na kategorii C1, aby jezdily pokud možno co nejvíce kategorií. Je to vhodné pro jejich motorický rozvoj a každá jízda je i výborná zkušenost.

Jak jsem již psal, tak v našich tréninkových skupinách jsou děti od předžákovského věku až po dorostence. V našem oddílu nejsou trenéři na plný úvazek, ale veškerou práci s dětmi děláme téměř denně, ve svém volnu a na úkor vlastních rodin i svého volného času. Někdy je i velký problém udělat více tréninkových skupin podle výkonnosti, protože už na další tréninkové jednotky s další skupinou není čas. Musíme proto tréninkové skupiny vytvářet tak, aby ti slabší nebrzdili ty šikovnější, což je někdy velký problém. Jedná se hlavně o tréninkové jednotky na vodě, kdy máte ve skupině třeba pět až deset svěřenců různé výkonnosti a musíte trénink uzpůsobit tak, aby všichni stačili a něco si z tréninku odnesli. U těch mladších svěřenců jde hlavně o to, aby získali lásku k vodě, pádlování je bavilo a trénink pro ně nebyl utrpením. To se nám zatím daří a jak se říká, odpad máme minimální. Myslím si, že stát na břehu se stopkami u svěřence, co je rád, že je rád, křičet na něj, že to je pomalé, nemá smysl. Existují různé studie a tréninkové postupy vytvořené odborníky v daném sportovním odvětví, ale praxe je kolikrát úplně jiná. Žádná studie není ušitá na míru a musíte si to upravovat sám, jak je potřeba. Trénujete s dětmi podle tréninkového plánu, ale pak vám jich pár onemocní, mají týden a někdy i dva výpadek a co potom? Zase musíte improvizovat, upravovat tréninkové jednotky. Proto Vám chci v praktické části mé seminární práce nastínit tréninkový cyklus v našem oddíle.

Praktická/empirická část

Níže popsaný tréninkový týden je zaměřen spíše na dorostence. Mladší závodníci (předžáci) by neměli mít až tak specializovaný trénink. Jejich trénink by měl být spíše všestranný a neměl by se točit pouze kolem pádlování. Čím víc sportovních aktivit si vyzkouší, tím lépe.

V tělocvičně by se měla rozvíjet jejich obratnost a koordinace pohybů. K tomu lze využít základy gymnastiky nebo vhodné pohybové hry.

V přípravném období by mohl tréninkový týden vypadat takto:

Pondělí-trénink na vodě- slalom, po rozježdění (10 min.)

hlavní část- 2 série 4 x 5 min., odpočinek mezi jízdami- 3 min., mezi sériemi- 6min.

vypádlování- do 10 min.

poznámka: je potřeba brát zřetel na počasí a v případě potřeby improvizovat

Úterý- trénink v tělocvičně- tabulka viz níže

Středa- trénink voda- sjezd na slalomových lodích, 4- 6km (min. 50 % délky s brzdou)

po sundání brzdy 15- 20x 5- ti záběrových sprintů (může být i s točením), pauza

mezi jednotlivými sprinty cca 1 min.

Čtvrtek- běhání- celostně 5- 8 km, po běhání protahování cca 30min.

Pátek- tělocvična- tabulka viz níže

Sobota- dle počasí, buď jedeme na kanál, zpravidla jezdíme techniku, nebo volno

Neděle-individuální protažení, navečer florbal (90 minut)

Tělocvična- úterý: posilování na jednotlivých stanovištích (listopad- prosinec)

Před začátkem posilování proběhne zahřátí formou sportovních her (fotbal, florbal, basket aj.) na zhruba 10 - 15 min., po zahřátí následují krátké (do 10 vteřin) sprinty se starty z různých startovních pozic.

Posilovací kruhový trénink bude ze začátku o délce 20 s, s odpočinkem 30 s. – po dobu asi 1 měsíce.

Po cca měsíci prodloužíme cvičení na 25- 30 vteřin a úměrně tomu prodloužíme i odpočinek o 10- 20 vteřin. Cvičení dáváme ve 3- 4 sériích, s tím že mezi sériemi jsou 3- 4 min. odpočinek. Po cvičení strečink.

1. zanožování na švédské bedně
2. kliky
3. metronomy na žíněnce
4. shyby (s pomocí posilovací gumy pod chodidly)
5. přeskokování a podlézání kozy
6. leh-sedy s nohama v žebřinách
7. přeskokování lavičky s podporou rukou o lavičku
8. šplhání na tyči
9. klencáky (tricepsový klik)
10. kotrmelce na žíněnkách- střídavě dopředu a pozadu
11. výtahy činky po ramena
12. bicepsový zdvih s jednoručkami nebo EZ činkou
13. překlady činky/ kettlebag

Tělocvična-posilovací kolečka (opičárna) na čas, s přebíháním mezi jednotlivými stanovišti (leden- březen)

Pro zahřátí na začátku tréninku hrajeme hry (fotbal, vybíjenou) cca 10 min. Pak dáme krátké sprinty (10- 12) z různých startovních pozic.

A následuje opičí dráha. Dráha se běhá ze začátku od jednoho kolečka a postupně se přidávají 2 nebo i 3 kolečka v kuse. Po každém odcvičeném stanovišti se přebíhá na další stanoviště. I přestože zde jde o rychlost provedení cviků, protože se běží na čas, samozřejmě dbáme na kvalitu provedení.

V dráze máme tyto cviky:

1. přeskok kozy
2. kliky 10x
3. leh-sedy 10x
4. shyby 3-5x
5. přeskokování lavičky 10x
6. probíhání mezi tyčemi na šplh
7. výmyk na hrazdě
8. klencáky 10x
9. probíhání 3 ks okýnek od švédské bedny
10. 3 kotrmelce střídavě popředu-pozadu-popředu

Jedno kolečko se běží zhruba 60-90 vteřin, záleží na věku sportovce a kvalitě provedení cviků. Na konci tréninku zařadíme protahování...

Tělocvična – pátek: posilování, rychlost, obratnost, koordinace, gymnastika

10 min. - na začátku se zahřejeme klasickou rozcvičkou nebo sportovními hrami

5-10 min. sprinty z různých startovních poloh

15-20 min. paralelní překážkové dráhy, zaměřené na rychlost, obratnost a přesné provedení

20 min. posilování vlastním tělem s důrazem na posílení středu těla

15 min. gymnastika (hrazda, prostná)

10-15 min. vybíjená gymbalem

10-15 protahování

V předzávodním období by mohl tréninkový týden vypadat takto:

Pondělí- většinou jsme o víkendu trénovali na kanálech, tak je volno nebo lehký regenerační

běh 3-4 km a po té protažení

Úterý- voda- slalom vytrvalosti, rozježdění- 10 min.

hlavní část- 5 sérií minutovek 1 min. pádlovat/ 1 min odpočinek 5x v jedné sérii

mezi každou sérií je 5 min. pauza, může se třeba 2-3 série jet s brzdou nebo mírně

zkrátit odpočinek mezi jednotlivými jízdami

pro zpestření můžou svěřenci jet i některou sérii ve formě hlídky

na závěr opět vypádlování a po převlečení krátký strečink

Středa- voda- slalom rychlosti, rozježdění 10 min.

hlavní část- 5- 6 sérií krátkých tratí na čas, v každé sérii 5-6 ks tratí o délce 15- 20 s.

mezi jednotlivými tratěmi dostatečný odpočinek: až 6- ti násobek délky tratě mezi

sériemi 6-8 minut pauza

Čtvrtek- běhání, zahřátí cca 1 km

Hlavní část 3x 1km na čas, dlouhý odpočinek mezi jednotlivými úseky klidně až 8 min.

Pátek- volno

Sobota- dvoufázový trénink na kvalitní divoké vodě- oba tréninky technika na video

Neděle- dopoledne- půlky tratí 4-5x, opět video

odpoledne technika na úsecích

V závodním období je to velká improvizace, protože někteří svěřenci závodí, jiní ještě nemůžou (ČP,NKZ), tak se to snažíme dělat podle citu. Ale trénink by mohl vypadat třeba následovně:

Pondělí- volno, popřípadě protažení

Úterý- voda, slalom rychlosti- krátké úseky s krátkýma odpočinky-rozjetí 10 min.

hlavní část: 5-6 sérií- 20 vteřin pádlování/ 10 vteřin odpočinek (5x v 1 sérii),

mezi sériemi 6-8 min. odpočinek, vypádlovat - 10 minut

lehké posilování s vlastní váhou 4-6 základních cviků, 3 série po 10-12 opakování

Středa- běh- volně do 5 km a strečink

Čtvrtek- volno

Pátek- odjezd na závody, volný trénink na trati závodu

Sobota- závody

Neděle- závody

Závěr

V této práci jsem Vám chtěl ukázat, jak by mohl zhruba vypadat roční tréninkový cyklus. Možností je samozřejmě spousta a záleží dost na zkušenostech a fantazii trenéra, aby trénink nebyl jednotvárný a nudný. Děláme sport, který je v přírodě, a co víc může být pro děti, než strávit volný čas venku s kamarády. Pracujeme hlavně s dětmi, a tak by měl být hlavní cíl, aby to svěřence bavilo. Pro děti je fyzický vývoj velmi důležitý. Posiluje jejich zdraví a formuje osobnosti. U sportu získají i psychickou odolnost a také zásady slušného chování, které je budou provázet po celý zbytek života. Cílem trenéra by nemělo být udělat ze závodníků jen vítěze, ale i osobnosti, které ctí ducha fair-play. Trenér by měl být svým svěřencům příkladem. Děti mají u vody spousty kamarádů, a ačkoliv se to ze začátku nezdá, dost často to bývají kamarádi na celý život. A kdybych jako trenér vychoval z těch několika svěřenců aspoň jednoho nového mladého trenéra, tak moje práce s mládeží určitě nebude zbytečná a bude dávat smysl.

Použitá literatura

1. Busta, J. a kol. (2020). *Za úspěchem ve vlnách*. Praha: Euromedia Group.
2. Bílý, M., Kračmar, B. & Novotný, P. (2001). *Kanoistika*. Praha: Grada.
3. DOVALIL, J. a kolektiv. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002.
4. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010
5. CHOUTKA, M., DOVALIL, J., *Sportovní trénink*, 1991

