

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE LICENCE B

Sportovní příprava dětí a mládeže ve sjezdu na divoké vodě

Předkládá: IVO LIGURSKÝ

Obsah

Obsah.....	2
Úvod.....	3
Cíle práce, metodika a postup zpracování.....	4
1 Teoretická východiska práce.....	5
1.1 Zvláštnosti sportovní přípravy dětí.....	5
1.2 Cíle sportovní přípravy dětí.....	5
1.3 Cykly ve sportovním tréninku.....	7
2 Praktická část.....	10
2.1 Roční tréninkový cyklus.....	10
2.2 Strečink a protažení.....	19
3 Závěr.....	21
4 Použitá literatura.....	22

Úvod

V dnešní elektronické době, kdy většina dětí a mládeže se kromě povinné školní docházky věnuje pouze počítačům, tabletům a jiné elektronice, je smutné, že tímto trendem děti přichází nejen o krásné dětství strávené mezi kamarády v přírodě, ale i sportovní odvětví strádá, protože přichází o talenty a možná i o olympijské vítěze.

Teoretická část práce popisuje obecné tréninkové metody dětí, rozdíl mezi dospělými a popis tréninkových nároků na děti v různých fázích vývoje. Praktická část je pak zaměřena na převedení teorie do praxe, ukázka tréninkového plánu pro děti a zhodnocení současné situace.

Nejdůležitějším důvodem, proč bylo toto téma práce zvoleno, je, že v současné době se některé oddíly potýkají s nedostatkem dětí a mládeže a je třeba tento trend otočit. Navíc spousta současných i bývalých závodníků dospěla do věku, kdy přivádí své potomky k tomuto krásnému sportu a je namístě nás trenérů praktikovat nabyté trenérské metody do praxe a ukázat dětem o co přichází doma u počítače.

Cíle práce, metodika a postup zpracování

Hlavní cíl této práce je na základě získaných vědomostí a dostupných zdrojů předložit vhodnou sportovní přípravu dětí a mládeže pro mistrovství České republiky ve sprintu 2016. Termíny závodů vycházejí z termínů v roce 2015, protože ve většině případů z minulosti se tyto závody konaly v podobných termínech. V praktické části je charakterizován roční tréninkový cyklus a jeho období, trénink v každém období a ke každému období je uvedena ukázka týdenního tréninkového plánu. V každém tréninku by měla být zahrnuta složka zábavného tréninku, která by vzbudila motivaci k dalšímu tréninku.

1 Teoretická východiska práce

1.1 Zvláštnosti sportovní přípravy dětí

Sportovní přípravu dětí můžeme považovat za specifický tréninkový proces, který se výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Děti nejsou jen „malí dospělí“, ale odlišují se od nich v mnoha oblastech. Mají jinou stavbu těla, jinou psychiku, vnímají a chápou věci odlišně než dospělí. Z tohoto důvodu je nutné přistupovat k tréninku dětí jinak než u dospělých. Hlavním cílem přípravy dětí je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink. Tyto předpoklady by měly umožňovat požadovaný nárůst výkonnosti ve věku, kdy budou dosahovat maximálních výkonů. Základním a nejdůležitějším úkolem trenéra dětí je nepoškodit své svěřence, a to jak po stránce tělesné, tak i psychické. Předčasný vrchol výkonnosti zaznamenáváme většinou tam, kde se jedná o příliš ranou specializaci s nepřiměřeným objemem a intenzitou tréninkového zatížení, bez respektování tělesného a psychického vývoje dítěte. Důsledkem pak jsou výše uváděné negativní změny u mladého organismu, někdy i ztráta zájmu o sportovní činnosti vůbec. Tělesná poškození jsou většinou zjistitelná (např. skolióza, lordóza páteře apod.) a mohou mít závažné důsledky pro další vývoj dítěte. Psychická poškození jsou také závažná, ale jejich diagnostika a určení bývá obtížnější (např. se projevují strachem, anxiozitou, nesoustředěním apod.). (Jansa P., Dovalil J. et al., 2009)

Celkově můžeme říci, že maximální výkonnost dospělých ve vytrvalostních disciplínách je zpravidla dosahována kolem 25. roku života, sprinteři mají vrchol přibližně ve dvaceti letech, koordinačně-estetické sporty pak v adolescentním věku, cca v 16 letech. Průměrný věk se tak u vrcholových sportovců pohybuje kolem dvaceti roků. (Jansa P., Dovalil J. et al., 2009)

Sportovní příprava dětí tedy musí vždy vycházet a respektovat momentální stupeň rozvoje organismu, který označujeme jako jejich biologický věk. Zvláště v období puberty mohou být rozdíly mezi biologickým a chronologickým věkem značné, u některých jedinců až s tříletou směrodatnou odchylkou. (Jansa P., Dovalil J. et al., 2009)

1.2 Cíle sportovní přípravy dětí

Na toto téma existují dva základní názory. První z nich říká, že trénink dětí by měl být zaměřený na vítězství (často za každou cenu) a jedině to, co vede k metám nejvyšším, je správné. Sportovní oddíl proto není „zabezpečovací ústav“, ale místo, kde vydrží jen ti

nejtvrdší a nejlepší, kteří pak mají šanci stát se šampiony. Druhý krajní názor říká, že hlavní je zábava a náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ani to, co děti umějí, ale to, jak se na tréninku baví. (Perič T. a kol., 2012)

Pravda je samozřejmě někdo uprostřed. Není možné souhlasit s tím, že trénink je pracovní tábor, ale na druhou stranu by měl trénink přinášet nejlepší možnosti pro rozvoj dítěte, které zajistí perspektivu co možná nejvyšší výkonnosti. (Perič T. a kol., 2012)

Dají se stanovit podle Periče (2012) tři základní priority trenéra dětí:

- nepoškodit děti
- vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě
- vytvořit základy pro pozdější trénink

Nepoškodit děti

Tato zásada sice vypadá na první pohled absurdní, ale často se ve sportu setkáváme s tím, že trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez ohledu na následky, jaké by to mohlo mít pro jejich další vývoj. Poškození mohou být fyzické i psychické. Fyzické poškození se projevuje většinou jednoznačně – skolióza páteře, různé kostní výrůstky, únavové zlomeniny, aj. To vše jsou následky neuváženého a nadměrného tréninku v dětském věku. Nevhodně vedený trénink v dětství může být často i fatální pro zdravotní stav v dospělosti. Psychické poruchy jsou méně nápadné, ale o to více zákeřné jako jsou dlouhodobé stavy frustrace, úzkosti a podceňování, které mohou vést až k depresivnímu onemocnění. (Perič T. a kol., 2012)

Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě

Je velmi mnoho dětí, které pravidelně sportují, ale jen velmi málo z nich má předpoklady pro to, aby se staly vrcholovými sportovci, ale jen opravdu minimální počet dětí se v dospělosti ve vrcholovém sportu opravdu prosadí. Pro ostatní děti bude dětství strávené v oddíle kopané, atletiky či jiného sportu jen určitou startovní pozicí pro vytvoření vztahu k pohybu jako k jedné z důležitých součástí života moderního člověka. Pohybová aktivita by měla mít v běžném životě své místo. Sedavé zaměstnání, nevhodné stravovací návyky a pracovní stres jsou téměř samozřejmými průvodci většiny dospělé populace. Ovšem nesetkáváme se jen s nimi. Obezita, vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu v krvi jsou častou předzvěstí srdečně cévních potíží i mozkových příhod. A právě přiměřené pohybová aktivita

může velké množství těchto negativních civilizačních chorob eliminovat nebo alespoň zmírnit jejich riziko. Sportování nejsou jen rekordy, je to především příjemná činnost a zábava v přírodě i kruhu přátel. (Perič T. a kol., 2012)

Vytvořit základy pro pozdější trénink

Každému musí být jasné, že desetileté dítě nemůže zdvihnout 100 kg v nadhozu, ani přeskočit laťku ve výšce 230 cm, maraton také neuběhne za 2 hodiny 10 minut. Stejně tak by bylo absurdní porovnávat děti s vrcholovými basketbalisty, zápasníky nebo veslaři. Srovnání není možné, protože je to ještě malé dítě. Jeho limity vyplývají především z nedostatečné síly, rychlosti a vytrvalosti, pro jejichž rozvoj ještě nemá dostatečné předpoklady. Je však možné, aby se děti přiblížili dospělým v koordinaci pohybu a ve zvládnání techniky, pro to již mají dostatečně rozvinuté dispozice. Tudíž trénink v dětském věku by měl být zaměřen především na techniku pohybu, které je již dítě schopno zvládat, a to ze dvou důvodů. První je dobrá úroveň centrální nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům. Druhý je, že většina sportovních dovedností je značně složitá a vyžaduje precizní zvládnutí. Toho je však možné dosáhnout pouze mnohonásobným opakováním a na to je potřeba čas. Pokud se u malých dětí budeme zabývat přehnaným rozvojem síly, nebude čas na nácvik základních dovedností v technice a tím bude dítě později limitováno. Každé opomenutí se v pozdějším věku projeví a pak jej bude muset sportovec buď pracně kompenzovat, nebo to v nehorším případě může znamenat dokonce konec aktivní sportovní kariéry. (Perič T. a kol., 2012)

1.3 Cykly ve sportovním tréninku

Tréninkové cykly se chápou jako určité tréninkové úseky, které mají obdobný obsah i rozsah a které plní určité tréninkové úkoly. Základním dělicím kritériem pro typy cyklů je jejich délka – mikrocykly, mezocykly a makrocykly. (Jansa P., Dovalil J. et al., 2009)

Roční tréninkový cyklus

Roční cyklus je nejdůležitější a nejčastěji používaný úsek dlouhodobě organizované tréninkové činnosti. Svým uspořádáním je výrazem zákonitosti racionální stavby tréninku, v níž se praktickou činností naplňují úkoly a zásady sportovního tréninku. Vychází se z kalendářní časové periodicity roku i z reálné dynamiky sportovní výkonnosti, z faktu, že výraznější změny trénovanosti vyžadují delší časový úsek a nelze je očekávat v krátkodobém horizontu. (Jansa P., Dovalil J. et al., 2009) Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř tréninkových úseků, přičemž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku. Jedná se o:

- přípravné období
- předzávodní období
- hlavní (závodní) období
- přechodné období

Každé období má jinou délku a jejich podoba vychází z potřeb dané specializace. (Perič T. a kol., 2012)

Přípravné období

Toto období slouží k rozvoji obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností. Trénink má všestranný charakter, proto se uplatňují především všeobecně rozvíjející cvičení. Podstata přípravného období vychází z vytvoření „dostatečné zásobárny kondice“ pro hlavní období. Proto se zaměřuje na zvýšení tzv. funkčních stropů, což znamená, velmi jednoduše řečeno, zlepšení racionalizace práce všech orgánů nutných pro pohyb. U nejmenších dětí v etapě seznamování se se sportem si trénink zachová tento charakter v podstatě po celý tréninkový rok. (Perič T. a kol., 2012)

Předzávodní období

V tomto období by mělo dojít ke spojení všeobecně rozvíjejícího a speciálního tréninku. Dosažená úroveň funkčních parametrů organismu se převádí do dané specializace. Trénink by měl být přiměřeně pestrý a měl by již obsahovat spojení techniky a taktiky dané disciplíny s určitým kondičním zatížením. Na konci období nacházejí své místo první přátelské soutěže a závody, jejichž cílem je ověření trénovanosti dítěte či družstva. (Perič T. a kol., 2012)

Hlavní (závodní) období

Je to v podstatě nejdůležitější část ročního cyklu. V něm probíhají soutěže. V přípravě dětí by měl být trénink pravidelný, nemělo by docházet k jeho zaměřování k jednotlivým závodům, utkáním či soutěžím. Obsahem je speciální trénink, který je ale proložen tréninkem všeobecně rozvíjejícím. Přímou nevhodný je trenérský přístup, který omezuje soutěžní spontánnost dětí a snaží se z důvodu co nejlepšího výsledku zapojit do závodu jen minimum dětí. (Perič T. a kol., 2012)

Přechodné období

Zatímco ostatní období měla za cíl rozvinout či udržet výkonnost, přechodné období slouží k odpočinku dětí, a to jak fyzickému, tak psychickému. Většinou se v přípravě dětí omezuje pouze na tréninkové volno, popř. na jednoduché všeobecné zatížení 1-2x týdně. Důležitou roli přitom hraje uvolněná atmosféra, hry a zábava, prožitek dětí. (Perič T. a kol., 2012)

2 Praktická část

Praktická část práce se zabývá uvedením výše popsaných teoretických poznatků do praxe. V úvodu části je popsán roční tréninkový cyklus, který popisuje, jak je rozčleněna sezona vodního slalomu a sjezdu. Cílem této části bylo rozpracovat jednotlivé cykly tréninku žáků a uspět na mistrovství České republiky žáků ve sjezdu na divoké vodě. Ke každému období je zpracována ukázka týdenního tréninkového plánu.

2.1 Roční tréninkový cyklus

Přestože vodní slalom a sjezd jsou letní disciplíny, první závody přicházejí už začátkem března. Tyto veřejné závody plynule přechází do nominačních závodů, které jsou v rámci seriálu českého poháru ve slalomu a sjezdu. A většinou v červenci nebo srpnu přichází závody nejvyšší, a to mistrovství světa, Evropy či pouze republiky. Tato práce je zaměřena na sportovní přípravu dětí a mládeže, takže je potřeba zmínit nejvyšší mety žákovských kategorií. Během celého roku je pořádáno množství veřejných závodů, dále pak Český pohár žáků a na konci sezóny je závod nejdůležitější, kterým je mistrovství republiky.

Roční tréninkový cyklus se odvíjí od nejdůležitějších závodů sezony. V případě dětí je to mistrovství republiky žáků, které se většinou pořádá v září. Od tohoto data se odvíjí i jednotlivá období a vůbec začátek celého tréninkového procesu. Bude bráno v potaz, že nejdůležitější závod sezony, mistrovství republiky žáků, se bude konat 10. 9. 2016 a bude žádoucí, aby svěřenci dosáhli co nejlepších výsledků, ne-li vítězství. Na tomto příkladu bude demonstrován roční tréninkový cyklus, který bude rozdělen do čtyř období a bude zde uveden ukázkový týdenní plán na každé období. V tomto případě roční tréninkový cyklus začne už na podzim předcházejícího roku kondiční přípravou. Trénink by neměl dětem zasahovat do povinné školní docházky, proto je v ukázkových plánech zahrnut pouze jednofázový trénink.

Přípravné období (listopad-březen)

Přípravné období bude rozděleno do 5 mezocyklů, které se budou dělit na jednotlivé mikrocykly, kterých bude v přípravném období 16. V tomto období začne kondiční příprava dětí „na suchu“ a půjde o sporty, které povedou k rozvoji síly, rychlosti a vytrvalosti, případně koordinace. V jednom mikrocyklu, který je shodný s jedním týdnem, by měly být zahrnuty alespoň jednou tréninky síly, rychlosti a vytrvalosti, které na sebe budou logicky navazovat.

Je potřeba mezi těmito tréninky mít i dostatečný odpočinek. Trénink bude stanoven dvakrát týdně v tělocvičně, jednou v posilovně a dvakrát v přírodě. Příklad je uveden v následující tabulce.

Mikrocycklus - přípravné období	
pondělí	volno
úterý	tělocvična
středa	příroda
čtvrtek	volno
pátek	tělocvična
sobota	příroda
neděle	posilovna

Tabulka č. 1. Mikrocycklus přípravné období

Trénink v tělocvičně bude zahrnovat rozvoj obecných rychlostních schopností v podobě různých reakčních cvičení a cvičení hbitosti a koordinace pohybu. Koncepce tréninku by měla být postavena na různých formách her, překážkových drah a soutěžení mezi dětmi.

Při tréninku v posilovně by měl být brán zřetel na věk a fyzickou zdatnost dítěte, proto je vhodné začlenit do tréninku posilování vlastním tělem a doplňovat cvičením s lehkými činkami. Při tréninku síly u dětí je důležitá variabilita cviků a efektivní střídání tréninku objemu a intenzity. U dětí není zásadní nabírání obrovské síly ani trhání rekordů v silových sportech, ale zajistit zpevnování středu těla při vývinu dítěte (například při rychlém růstu by bez „core“ tréninku mohlo dojít k různým svalovým dysbalancím) a postupné nabírání síly vzhledem k věku dítěte.

Při tréninku v přírodě by děti měly rozvíjet hlavně vytrvalostních schopností. V prvním makrocycclu by se dle počasí mohla rozvíjet technika záběru na vodě. To ale není podmínkou. Důležité je zapojit do tréninku vytrvalosti různé fartlekové běhy či intervalové metody. V dalších dvou mezocyclech by bylo dobré zařadit do tréninku i běhy na lyžích a jiné vyloženě zimní sporty. V předposledním mezocycclu by se trénink v přírodě měl zase vrátit k běhu a běžeckým hrám a v posledním by se měla začít trénovat technika záběru a vytrvalost na vodě.

Ukázka týdenního tréninkového plánu – leden

PONDĚLÍ – volno

ÚTERÝ – tělocvična (rozvoj koordinace a pohyblivosti)

- **Doba trvání:** cca 90 minut
- **Náplň:** 10 minut rozběhání, 10 minut rozvíčka, 10 minut krátké posilovací cvičení (dřepy, kliky, sedy-lehy), 30 minut překážková dráha (kotouly na koberci, kotoul na švédské bedně, slalom mezi šplhacími tyčemi, průlez pod kozou, výstup na žebřiny, sjezd po lavičce dolů, přeskoky přes lavičku), 15 minut skoky přes švihadlo, 10 minut vyklusání, 5 minut protažení

STŘEDA – příroda

- **Doba trvání:** cca 60 minut
- **Náplň:** pokud sněhové podmínky dovolí tak běh na lyžích klasika při nízké intenzitě cca do 75 % TF. Jinak souvislý běh

ČTVRTEK – volno

PÁTEK – tělocvična (rozvoj výbušné síly a hbitosti)

- **Doba trvání:** cca 90 minut
- **Náplň:** 10 minut rozběhání, 10 minut rozvíčka, 10 minut krátké posilovací cvičení (dřepy, kliky, sedy-lehy), 15 minut výbušná cvičení s medicinbalem (hod obouruč vpřed, vzad, hody z kleku, sedu, nahrávky ve dvojicích), 15 minut cvičení hbitosti (obíhání kuželů, člunkový běh, T-běh) (Perič T. a kol., 2012), 15 minut trénink s lanem přivázaným k žebřinám, 10 minut vyklusání, 5 minut protažení

SOBOTA – příroda

- **Doba trvání:** cca 40 minut
- **Náplň:** 10 minut rozběhání, 10 minut štafetové hry, 10 minut slalom mezi překážkami, 10 minut vyklusání

NEDĚLE – posilovna

Doba trvání: cca 50-60 minut

Náplň: 5 minut zahřátí svalů, 45-50 minut trénink jednotlivých svalových partií zvláště pak posilování horní končetin, břicha, zad a nohou. Každý cvik dělat ve 4 sériích po 10 opakování s co nejnižší rychlostí provedení cviku. (Petr M., Šťastný P., 2012)

Příklad:

- horní končetiny – kliky s vyvýšenou oporou horní poloviny těla
- břicho – vzpor ležmo s oporou o předloktí a o kolena
- záda – modifikované obrácené veslování
- nohy – hluboký dřep (Contreras B., 2014)

Předzávodní období (duben-květen)

V návaznosti na předchozí období se počítá, že dle počasí se už poslední jeden až dva týdny přípravného období trénuje na vodě. Proto v tomto cyklu, který čítá 6 mikrocyklů, se budou závodníci snažit najet, co nejvíce kilometrů na vodě v podobě vytrvalostního tréninku. Samozřejmostí je, že se nezapomíná na aktivní přípravu na suchu. Hlavním cílem v první polovině tohoto období je si osvojit správnou techniku záběru a spolykat množství kilometrů, které budou dobrým základem pro pozdější specializovaný trénink na vodě, který bude následovat v druhé polovině tohoto období. S končícím obdobím se postupně ubírá trénink na suchu a více převažuje trénink na vodě, kdy při stávající intenzitě se snižuje objem zatížení. V tomto období by měla být povinnost trenéra dávat pozor na děti kvůli stále chladnému počasí, aby nedošlo k prochladnutí a pak k následným nemocem, které děti do jisté míry omezí. Je nutné v tomto chladném období děti motivovat k tréninku a dělat trénink pestrý, aby neztratili chuť k tréninku. Na konci cyklu jsou zařazeny veřejné závody Sjezdy na Bečvě a Sjezdy v Hanušovicích a pro porovnání žáků před Českým pohárem. Tréninky budou v prvních třech mikrocyklech stanoveny na tři dny v týdnu na vodě, dva až tři dny na suchu. V dalších třech mikrocyklech pět dnů v týdnu na vodě. Příklad týdenního tréninkového plánu v předzávodním období je následující.

Ukázka týdenního tréninkového plánu – duben

PONDĚLÍ – volno

ÚTERÝ – voda

- **Doba trvání:** do 75 minut
- **Náplň:** 5-10 minut rozběhání, krátké zahřátí a protažení svalů horních končetin a trupu, 40 minut technické souvislé jízdy v aerobním pásmu, 5 minut protažení

STŘEDA – voda, běh

- **Doba trvání:** voda do 60 minut, běh do 30 minut

➤ **Náplň:**

- **voda** – do 5 minut běhání po schodech, krátké zahřátí a protažení svalů horních končetin a trupu, 45 minut fartlek, 5 minut protažení
- **běh** – využít různé formy her, např. štafety se švihadlem, s míčem, nebo hraní na honěnou (Perič T. a kol., 2012)

ČTVRTEK – volno

PÁTEK – posilovna (rozvoj výbušné síly)

- **Doba trvání:** cca 60 minut
- **Náplň:** 5 minut zahřátí svalů, 45-50 minut trénink jednotlivých svalových partií zvláště pak posilování horní končetin, břicha, zad a nohou. Každý cvik dělat ve 4 sériích po 10 opakování s co možní nejvyšší rychlostí provedení cviku pro rozvoj rychlé a explozivní síly. (Petr M., Šťastný P., 2012)

SOBOTA – voda

- **Doba trvání:** do 60 minut
- **Náplň:** 5-10 minut rozběhání, krátké zahřátí a protažení svalů horních končetin a trupu, 40 minut technické jízdy prokládané delšími svižnými úseky, 5 minut protažení

NEDĚLE – voda, běh

- **Doba trvání:** voda do 50 minut, běh 30 minut
- **Náplň:**
 - **voda** – do 5 minut běhání po schodech, krátké zahřátí a protažení svalů horních končetin a trupu, 35 minut svižné jízdy, 5 minut protažení
 - **běh** – 10 minut volný běh, 3 minuty hraní na babu, 6 minut štafetové hry, 4 minuty volný běh s různými úkoly (přeběhnout lavičku, přeskočit kládu, hodit šiškou či kamenem do dálky, ...), 4 minuty přetlačování ve dvojicích, 3 minuty volný běh (Perič T. a kol., 2012)

Hlavní (závodní) období (květen-září)

Do tohoto období je soustředěn seriál Českého poháru žáků, který čítá 6 závodů a na konci období je hlavní závod sezony, mistrovství České republiky žáků. V hlavním období je

zásadní zhodnotit v závodech vynaložené tréninkové úsilí a proměnit jej v úspěchy. Tuto získanou formu je těžké udržet po celou dobu, proto je důležité upravovat tréninkové objemy a intenzitu podle blížících se závodů. Nesmí se ale zapomnět na dostatečnou regeneraci organismu mezi jednotlivými závody. Trénink by měl být pravidelný a měl by zahrnovat ve větší míře specializovaný trénink a trénink všeobecně rozvíjející. Vzhledem k tomu, že závodní období se skoro celé kryje s hlavními prázdninami ve škole, je možné uskutečnit soustředění v místě konání MČRŽ. Závody je nutné plánovat pro žáky v takovém rozmezí, aby byly motivací k dalšímu tréninku. Níže je uvedena ukázka týdenního plánu na prázdninové soustředění. Ve většině případů jsou to dvoufázové tréninky, kde mezi každou fází by měly být alespoň 3 hodiny pauza.

Ukázka týdenního tréninkového plánu – soustředění červenec

PONDĚLÍ

Dopoledne: příjezd na místo soustředění

Odpoledne: voda – 5-10 minut rozběhání, strečink, seznámení se s vodním terénem, nácvik jízdy ve vlnách, 5 minut protažení

ÚTERÝ

Dopoledne:

- **běh** – 10 minut volný běh, 3 minuty hraní na babu, 6 minut štafetové hry, 4 minuty volný běh s různými úkoly (přeběhnout lavičku, přeskočit kládu, hodit šiškou či kamenem do dálky, ...), 4 minuty přetlačování ve dvojicích, 3 minuty volný běh (Perič T. a kol., 2012)

Odpoledne:

- **voda** – 5-10 minut rozběhání, zahřátí a protažení svalů horních končetin a trupu, 10 minut rozjetí, 35 minut úseky – 3x(30“-60“-90“-60“-30“/1’)/4’, 5-10 minut vypádlování, 5 minut protažení

STŘEDA

Dopoledne:

- **voda** – 5 až 10 minut rozběhání, strečink, 25 minut technika, 10 minut nácvik jízdy na vlně, 10 minut vypádlování, 5 minut protažení

Odpoledne:

- **volno**

ČTVRTEK

Dopoledne:

- **voda** – 5-10 minut rozběhání, strečink, 10 minut rozjetí, 45 minut nácvik sprintové tratě, 10 minut vypádlování, 5 minut protažení

Odpoledne:

- **voda** – 5-10 minut rozběhání, strečink, 10 minut rozjetí, nácvik jízdy v tříčlenných družstvech na divoké vodě, 10 minut vypádlování, 5 minut protažení

PÁTEK

Dopoledne:

- **voda** – 5 minut rozběhání, strečink, 10 minut rozjetí, 45 minut úseky – 15x15“/2’45“, 10 minut vypádlování, 5 minut protažení

Odpoledne:

- **běh** – 90 minut fotbal

SOBOTA

Dopoledne:

- **voda** – 5 minut rozběhání, strečink, 20 minut fartlek, 30 minut nácvik jízdy sprintové tratě na čas, 10 minut vypádlování, 5 minut protažení

Odpoledne:

- **běh** – krátké vyklusání do 30 minut

NEDĚLE

Dopoledne:

- **voda** – 5 minut rozběhání, strečink, 10 minut rozjetí, sprintová soutěž mezi účastníky soustředění s pravidly jízdy na divokých vodách, 5 minut protažení, vyhlášení vítězů

Odpoledne: odjezd z místa soustředění

Kontrolou tohoto soustředění by měl být 5. a 6. ČPŽ, který se koná za několik týdnů. Vzhledem k tomu, že na konci tohoto období je hlavní závod sezony, je nutné přizpůsobit trénink, který by měl směřovat k tomuto závodu a zahrnout i dostatečný odpočinek.

Přechodné období (říjen)

V tomto měsíci přichází zhodnocení sezony, která je už minulostí, a vytyčení cílů na další sezonu. Je to čas aktivního odpočinku. Pro děti to znamená omezení tréninku jak specifického, tak i všeobecně rozvíjejícího. Je možné zahrnout sporty, na které v průběhu sezony není čas například starty na orientačních bězích apod.

Ukázka týdenního tréninkového plánu – říjen

PONDĚLÍ – volno

ÚTERÝ – voda

- **Doba trvání:** do 60 minut
- **Náplň:** 5-10 minut rozběhání, strečink, 35 minut svižná jízda, 10 minut vypádlování, 5 minut protažení

STŘEDA - běh

- **Doba trvání:** 45 minut
- **Náplň:** fartlekový běh v lese nebo lesoparku

ČTVRTEK – volno

PÁTEK – voda

- **Doba trvání:** do 60 minut
- **Náplň:** 5 minut běhání do schodů, strečink, 35 minut fartlek, 5 minut protažení

SOBOTA – Krumlovský vodácký maraton – žakovský maraton

NEDĚLE – volno

2.2 Doporučené roční tréninkové ukazatele

V této podkapitole jsou uvedeny doporučené roční objemy vybraných obecných tréninkových ukazatelů, jako celkový počet hodin zatížení, celkový čas na vodě, celkový čas posilování a celkový čas běhu. Tyto objemy jsou doporučené plánované a slouží k porovnání s realitou.

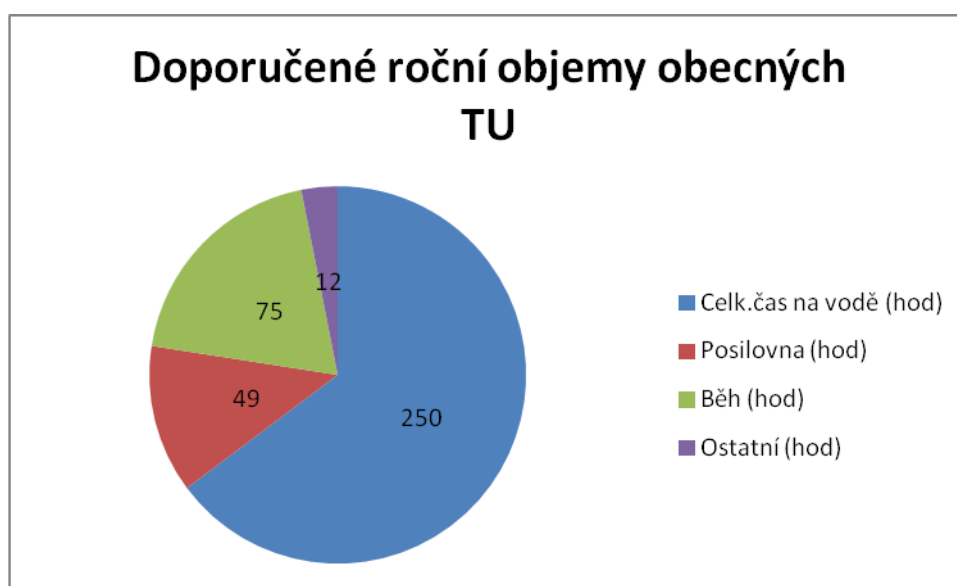
Tabulka celkových objemů obecných TU

Obecné TU	Objem TU
Celk.čas zatížení (hod)	476
Celk.čas na vodě (hod)	250
Posilovna (hod)	49
Běh (hod)	75
Ostatní (hod)	12

Tab. č. 2: Celkové objemy obecných TU

Pro lepší představu jsou tyto údaje znázorněny graficky níže.

Graf doporučených objemů obecných TU



Graf č. 1: Doporučené roční objemy obecných TU

Z grafu je patrné, že čas strávený na vodě zabírá 2/3 z celkového času zatížení. Zbylá třetina je využita pro posilování, běh a ostatní. Ostatním je myšleno využití času plaváním, během na lyžích apod.

Dále je popsána struktura doporučených tréninkových objemů na vodě a jejich procentuální zastoupení. Při tréninku na divoké vodě je potřeba rozvoje síly, vytrvalosti, rychlosti, techniky a psychiky.

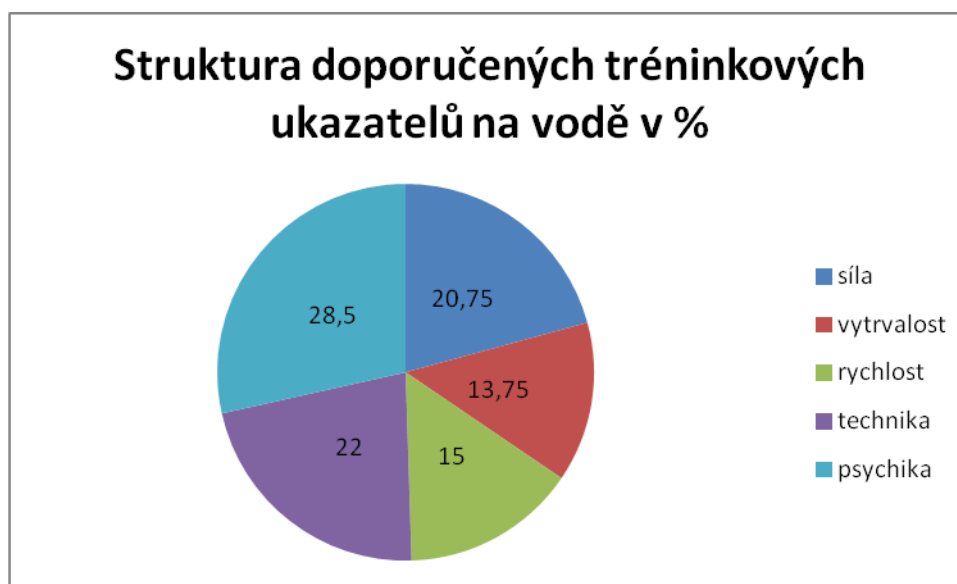
Struktura doporučených TU na vodě

TU	%
síla	20,75
vytrvalost	13,75
rychlost	15
technika	22
psychika	28,5

Tab. č. 3: Struktura doporučených TU na vodě

V následujícím grafickém zpracování jsou použity údaje z uvedené tabulky.

Graf struktury doporučených TU na vodě



Graf č. 2: Struktura doporučených tréninkových ukazatelů na vodě v %

Z grafu č. 2 není zřejmý dominantní TU, protože k celkovému úspěchu je potřeba trénovat všechny složky TU.

2.3 Strečink a protažení

Každý trénink by měl zahrnovat strečink a závěrečné protažení. Zahřátí neboli warm-up, používá různé pohyby, které nemají přímou souvislost s pohyby používanými v samotné sportovní činnosti. Specifické rozcvičení spočívá v provádění pohybů, které napodobují

speciální pohyby nebo jsou s nimi totožné, ale prováděné s nižší intenzitou. Rozcvičování by mělo být ale dosti intenzivní na to, aby došlo ke zvýšení tělesné teploty a vedlo k mírnému pocení, ale ne tak intenzivní, aby vedlo k únavě.

Fáze cool-down se definuje jako provádění skupiny lehkých cviků, bezprostředně po určité aktivitě, které slouží při přechodu z cvičení do klidu. Při stoupající teplotě dochází ke zvýšení funkčnosti tkání. Protože tkáňová teplota je nejvyšší bezprostředně po skončení tréninku, je strečink v této době pokládán za bezpečnější a účinnější. (Alter M. J., 1999)

Existuje celá řada cviků na protažení svalů, které lze uplatnit. Níže je uvedeno pár cviků i definice provedení.

Spodní část trupu

- sedněte si na židli s nohama mírně od sebe
- uvolněte se, vydechněte a předkloňte se
- (stah břišního svalstva pomůže uvolnit bederní část páteře)

Svaly šíje

- v lehu na zádech pokrčte obě kolena
- spojte ruce v oblasti temene hlavy
- uvolněte se, vydechněte a přitahujte bradu k hrudníku. Lopatky udržte celou plochou na podložce
- (s lopatkami nad podložkou je cvičení neúčinné)

Prsní svaly

- postavte se čelem před rám otevřených dveří vzpažte a pokrčte lokty tak, aby se dostaly na úroveň ramen. Opřete se dlaněmi o rám dveří a protáhněte tak velký a malý prsní sval
- uvolněte se, vydechněte, jednou nohou vykročte a celý trup zatlačte vpřed

Svaly paží a zápěstí

- vestoje nebo vsedě za zády uchopte oběma rukama ručníc
- nadechněte se a přitahujte ruce k sobě (Alter M. J., 1999)

3 Závěr

Hlavním cílem této práce bylo zpracovat roční tréninkový cyklus s vhodnou sportovní přípravou pro děti a mládež tak, aby výsledek na nadcházejícím MČRŽ 2016 ve sprintu na divoké vodě byl co nejlepší. Bylo charakterizováno každé období a co obnáší trénink v každém období. Byly uvedeny ukázkové týdenní tréninkové plány. V hlavním (závodním) období bylo naplánováno soustředění v místě konání MČRŽ. Mezi tím v předzávodním období a v hlavním byly naplánované kontrolní starty pro zjištění, zda je zvolený trénink účinný, nebo nikoliv. Výsledek této studie bude znám až na konci příští sezony. Je ale předpoklad, že bude úspěšný.

Dále pak byl účel této práce přiblížit široké veřejnosti a hlavně dětem krásu tohoto sportu. Ukázat, o co přichází doma u počítačů či jiné elektroniky a že to není jen dril a hodiny dřiny, ale i zábava, hry a psychický relax od každodenních povinností. Snad tento text přinese po přečtení více zájemců, z řad dětí, o sportování na divoké vodě.

4 Použitá literatura

ALTER, Michael J. Strečink: *311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. 2. vyd. Praha: Grada, 1999, 227 s. ISBN 807169763x.

CONTRERAS, Bret. *Posilování: na anatomických základech*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 227 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-5075-0.

JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu : stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, zvláštnosti sportovní přípravy dětí, sport a trénink zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009, 295 s. ISBN 978-80-903280-9-9.

KANOE, 2015. *kanoe. cz | termínová listina 2015* [online] [cit. 2015-11-05]. Dostupné z: <http://www.kanoe.cz>

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4219-9.

PETR, Miroslav a Petr ŠŤASTNÝ. *Funkční silový trénink*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2012, 214 s. ISBN 978-80-86317-93-9.