

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Závěrečná práce licence B

Sportovní příprava dívek dorosteneckého
věku ve sjezdu na divoké vodě

Předkládá: Milan Báča

Obsah

Úvod	2
Cíl práce, metodika a postup zpracování	3
Teoretická část práce	
1.1 Aspekty tréninku juniorů a dorostu	4
1.2 Specifikace tréninku dívek	4
1.3 Doplnkové aktivity	5
1.4 Rizika zranění a jejich prevence	6
1.5 Stravování dorostu	7
1.6 Cykly ve sportovním tréninku	7
Praktická část práce	
2.1 Tréninkový plán	10
2.2 Roční tréninkový cyklus	10
2.3 Osobní pohled na trénink dívek	14
Závěr	15
Zdroje a použitá literatura	16

Úvod

V dnešní hektické době plné elektroniky se spousta dětí vzdává soužití s přírodou a setkávání se s kamarády a věnuje se pouze školní docházce a sezení u počítače. Mnoho oddílů se potýká s odli-
vem sportovců ve věku patnácti let. Děti končí základní školu a s tím je spojen nástup na učiliště
nebo střední školu, dojíždění, změna náročnosti výuky a nedostatek volného času.

Přesto při správné organizaci času lze tyto věci vhodně skloubit. Vždyť i dnes vidíme úspěchy našich
dorostenců při reprezentaci naší země ve sjezdu na divoké vodě.

Naší prioritou by mělo být udržet si dorostence v oddílech a případně si vychovat nástupce v roli
trenéra a přivést tak další generaci s pozitivní motivací. Protože vhodně vytvořené podmínky pro
sport, ale i společné zážitky, naučí mládež lásce k přírodě a tomuto nádhernému sportu.

Cíl práce, metodika a postup zpracování

Hlavním cílem této práce je na základě získaných vědomostí a zkušeností ukázat problematiku sportovní přípravy dívek juniorského a dorosteneckého věku ve sjezdu na divoké vodě. V tomto kritickém období mnoho trenérů vzdává jejich trénink pro údajnou neperspektivnost a někdy i vzdorovitost. Cílem práce je na tento problém upozornit, vyvolat diskuzi a nabídnout jedno z možných řešení.

Teoretická část práce se blíže zaměří na fyzické a psychické schopnosti mládeže, zejména dívek, a pohled na sport z jejich strany. Dále možnosti využití doplňkových aktivit. Opomenout se nesmí rizika zranění a tedy i jejich prevence. Samostatnou kapitolou je stravování dorostu .

V praktické části je sestaven celoroční tréninkový plán včetně doplňkových aktivit a jejich zapojení do tréninků.

Poslední část práce je věnována osobnímu pohledu na trénink dívek dle vlastních poznatků a nasbíraných zkušeností.

Teoretická část práce

1.1 Aspekty tréninku juniorů a dorostu

Zvládnutí tréninku dorostu kolem věku patnácti let je leckdy tvrdý oříšek pro trenéry oddílů. V tomto čase je sport na ústupu zájmu mládeže. Toto období je spojeno s ukončením základní školy, nástupem na střední školu, dojížděním a nepravidelnou dobou co se týče volného času. Proto je důležité se připravit, aby se podařilo tuto fázi překonat a udržet si sportovce do dalších let.

Problémem některých oddílů je brzký začátek závodní kariéry dětí. Některé závodí už ve věku šesti let. Proto rychle ztrácí motivaci a touží jako junioři dělat něco jiného. Vhodným zpestřením je zařazení jiných aktivit dle výběru dítěte, omezení tréninkových hodin, ale za podmínek dodržení základního tréninkového plánu.

Sestavení individuálních plánů a volnočasových aktivit je vhodným řešením. Důležité je ale i zaměřit se na společné aktivity na víkendových pobytech na závodišti / výlety, hry, stanování /, nejen na trénink a závod samotný. Potom se dá v klidu a pohodě překonat kritické období juniorského a dorostového věku.

Nesmí se zapomínat, že je nutné respektovat mládež jako samostatné jedince s dospělým chováním a názory. Brát je spíše jako sobě rovné, protože ne vždy budou na slovo poslouchat a budou mít vlastní názory a připomínky.

1.2 Specifikace tréninku dívek

Dívky a chlapci trénují v oddílech společně a jsou na ně kladeny stejné nároky a zátěž. S tímto základem lze dále pokračovat u dívek samostatně od dvanáctého roku věku. V tomto čase se mění přístup dívek ke sportu. Lze pozorovat změny v psychice a myšlení, výkyvy chování a náladovost. Proto je dobré pracovat s děvčaty odděleně, nikoli však izolovaně od ostatních členů oddílu.

Trénink dívek má jiné zákonitosti než trénink chlapců. Dívky jsou komunikativnější než chlapci, proto je potřeba více a podrobněji vysvětlovat a více hovořit o detailech. Pochvala a pozitivní motivace je

velmi důležitá. Dívky jsou citlivé na narážky o tělesných proporcích, změně hmotnosti. Doporučení týkající se stravovacího režimu volíme opatrně a změny prosazujeme pomalu. (Lehnert M., 2016)

Je dobré přizpůsobit tréninkový plán měnícím se tělesným procesům dívek, posilovat s lehčí zátěží, zaměřit se na strečink a doplňkové aktivity dle zájmu a zálib / plavání, tanec /. Nepodporovat lenost, ale zároveň nezavádět dril a úspěch za každou cenu. Někdy je dobré změnit zaměření. Pokud dívka provozuje slalom i sjezd a jako slalomářka začne být ve stresu a nepodává dobrý výkon, může být skvělá sjezdařka.

1.3 Doplnkové aktivity

Při tréninku dívek je dobré poznat jejich vlastnosti. Už to nejsou malé holčičky, ale dospívající ženy se složitější psychikou než muži. Psychika je v tomto ohledu velmi důležitá. Mění se důvody, proč sportují a jaké mají cíle. Jejich motivace je velká, ale potřebují správně nasměrovat. Proto je nutný individuální přístup.

Velmi se osvědčilo nahrazení denního tréninku jinými aktivitami dle výběru a časových možností dívek. Návštěva lanových center, fitness, využití kola či bruslí jsou vhodné alternativy. Základní pomůckou tohoto způsobu přípravy je vedení tréninkového deníku, do kterého se tyto doplňkové aktivity zapisují. Proto je mohou provádět samy mimo oddíl podle svých časových možností. Důsledná kontrola deníku, pevně stanovený tréninkový plán, oboustranná důvěra a férové jednání společně vedou k dobrým výsledkům a růstu výkonnosti.

Je také dobré občas změnit tréninkové místo. Tedy vyjet na jinou řeku či kanál, nebo připravit krátkodobé soustředění s jiným oddílem. Tím dívky motivujeme k lepším výkonům, pokud se mají s kým porovnat mimo závody. Bez stresu si zasoutěží mezi sebou, lépe se poznají a navážou nové kontakty.

Doplňkovou aktivitou je bezesporu volný odpočinkový den s nařízenou relaxací, zpravidla těsně před a po závodech.

1.4 Riziko zranění a jeho prevence

Sjezd na divoké vodě je specifický sport náročný na pohybový aparát. Vyžaduje nejen sílu a dobrou fyzickou kondici, silnou psychiku, ale i dávku odvahy. K tomu se přidává respekt k řece, umění číst vodu a nutnost rychlé reakce a rozhodování. Sjezdaři musí být silní fyzicky i psychicky, voda je nepředvídatelný živel a proto je nutná řádná kondiční příprava. Jen tak lze předejít zraněním, nebo alespoň zmírnit jejich následky.

Velkým problémem je kladení nemalých nároků na žáky a juniory. To v kombinaci s nevyvinutým a nezpevněným tělem působí zdravotní komplikace, někdy i na celý život. Nesprávná skladba tréninku, jednostranné zatížení trupu, přetěžování svalových partií, kostry a nevhodná strava vedou často k úrazům.

Předejít zraněním je vcelku jednoduché. Řádné rozcvičení, zahřátí těla, masáže, vhodné posilování všech částí se zaměřením na zpevnění břišních a zádočných svalů, důraz na správné držení těla. Regenerace formou plavání, sauna. Běh kvůli vyrovnaní zátěže s horní polovinou těla, kolektivní sporty typu fotbal, florbal, míčové hry. Tím se zvyšuje vytrvalost a plicní kapacita, která je pro sjezd zásadní. Nezbytnou součástí je strečink, který pomáhá k vytvoření pružných svalů a nehrozí tak jejich natržení, křeče a poranění kloubů, zejména paží a ramen.

Velmi důležité je mládež vzdělávat tak, aby věděli, jak svaly pracují, jak správně cvičit a jak se mají stravovat. Důraz se klade i na odpočinek.

Odlišná stavba těla a skladba svalstva dospívajících dívek je důležitým faktorem při sestavování tréninkových plánů. Obecně platí, že programy pro dívky by měly obsahovat cviky s menší zátěží a odporem. Více se zaměřit na strečink, protahování a variabilitu cviků. Kvůli možnému poranění pánve vynechat dřepy na doraz a s velkou zátěží. Dívky jsou ve většině na sebe více opatrné, nepřetěžují se a dokážou si stanovit limity a postupně je překonávat. Při sjezdu na divoké vodě jim hrozí natažení či natržení svalů paží, poranění kloubů paží a ramena, křeče dolních končetin nebo ztuhnutí a namožení šjiového a zádového svalstva. (Martinová J., 2013)

1.5 Stravování dorostu

U mládeže kolem věku patnácti let se už těžko uhlídá přesné složení a množství přijaté potravy. Zatímco chlapci jsou až na výjimky schopni sníst cokoli a kdykoliv, u dívek se naráží na řadu problémů, až extrémů. Pokud v tomto ohledu selže rodina, trenér má omezené možnosti nápravy.

Dívky se stravují opravdu různě. Buď drží různé diety, vynechávají složky potravy, nejedí vůbec, málo pijí, zkouší veganství a ničí si zdraví různými doplňky stravy a produkty na hubnutí.

Pokud má dívka podávat stabilní sportovní výkon a zvládat zároveň zátěž ve škole i na závodech, je třeba nastavit určitá pravidla. Omezit se na doporučení, nikoli zákazy a příkazy, případně sám doporučit vhodné doplňky stravy a zdravé produkty. Vymezit se proti výkyvům při příjmu potravy, ať je to přejídání nebo hladovění. Zejména na závodech si všímat a aktivně koordinovat složení stravy a chutě s ohledem na sportovní výkon. Nebát se otevřeně promluvit a vysvětlit dívkám následky nesprávného stravování s ohledem na sportovní výkon. Strava má být pestrá a zdravá s vyváženým zastoupením všech složek potravy. Velmi důležité je dodržování pitného režimu, a to nejen během pobytu na závodech v letním období.

1.6 Cykly ve sportovním tréninku

Tréninkové cykly se chápou jako určité tréninkové úseky, které mají obdobný obsah i rozsah a které plní určité tréninkové úkoly.

(Jansa P., Dovalil J. et al., 2009)

Roční tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus vychází ze sestavení realisticky pojatého tréninkového plánu, v němž se praktickou činností naplňují úkoly a zásady sportovního tréninku. Vychází z periodicity kalendářního roku a dynamiky sportovní výkonnosti a z faktu, že výraznější změnu trénovanosti vyžaduje delší časový úsek a nelze ji očekávat v krátkodobém horizontu.

(Jansa P., Dovalil J. et al., 2009)

Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř časových 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 časovou 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 všeobecně rozvíjející cvičení. Podstatou přípravného období je vytvoření dostatečné zásoby energie, posílení a rozvoj již získané kondice.

(Perič T. a kol. 2012)

Předzávodní období

V tomto období by mělo dojít ke spojení všeobecně rozvíjejícího a speciálního tréninku. Dosažená úroveň kondice se převádí do dané specializace. Trénink by měl být pestrý a měl by obsahovat spojení techniky a taktiky dané disciplíny s určitým kondičním zatížením.

(Perič T.a kol. 2012)

Hlavní (závodní) období

Je tou nejdůležitější částí ročního cyklu. Trénink by měl být pravidelný, se zaměřením na jednotlivé závody. Obsahem je speciální trénink, proložený tréninkem všeobecně rozvíjejícím. Na řadu přichází i dny volné (relaxační) a trénink doplňují vhodné sportovní aktivity.

(Perič T. a kol. 2012)

Přechodné období

Zatímco ostatní období měla za cíl rozvinout a udržet výkonnost, přechodné období slouží k odpočinku sportovců jak fyzickému, tak psychickému. Většinou se tréninková příprava omezuje na tréninkové volno, popř. jednoduché všeobecné zatížení a doplňkové sporty dle možností.

(Perič T. a kol. 2012)

Praktická část práce

2.1 Tréninkový plán

Sportovní trénink je složitý a účelný proces pro rozvoj specializované výkonnosti sportovce ve sportovním odvětví. Cílem sportovního tréninku je osvojit si techniku a taktiku příslušného typu sportu na základě rozvoje pohybových schopností a dovedností. Vrozené pohybové schopnosti jsou rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohybovost. Pohybové schopnosti vrozené nejsou, získávají se učením.

Při sestavování tréninkového plánu se musí stanovit cíle a účel tréninku dle míry zatížení tak, aby rozvoj schopností a dovedností vedl k dobrému sportovnímu výkonu bez poškození zdraví a bez ztráty motivace sport vykonávat. Sportovní trénink dívek a žen má svá specifika a neměl by být tak namáhavý jako mužský trénink. Při sestavení tréninkového plánu dbáme na variabilitu programu, prevenci zranění, na regeneraci svalstva. Volíme menší zátěž, ale více se zaměříme na techniku provedení cviků.

2.2 Roční tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus je nejčastěji používaný úsek dlouhodobě organizované tréninkové činnosti. Jelikož je sjezd na divoké vodě přírodním sportem, vychází sestavení tréninkových plánů a tím i celého cyklu z měnících se ročních období a sezonních podmínek / stav vody v řekách, venkovní teploty, klimatické podmínky /.

Přípravné období

S příchodem zimy se po ukončení závodního období trénink přesouvá do vnitřního zázemí oddílu. Trénink je zaměřen na rozvoj síly, vytrvalosti a zvyšování kondice dle sestaveného tréninkového plánu. Pobyt v tělocvičně se využívá k rozvoji hbitosti, koordinace pohybu, protažení a ke strečinku. Při cvičení více tréninkových skupin se zařazují míčové hry utužující kolektiv a dobré vztahy mezi členy oddílu. Pobyt v bazénu se trénuje svalová síla a vytrvalost, zapojí se svalové partie celého těla. Zlepšuje se technika plavání, cvičí se potápění, učí se schopnost reagovat na vodu jako živel,

tedy rychlá reakce, první pomoc. V posilovně se pracuje dle sestaveného tréninkového plánu pro dívky, využívá se pádlovací trenažer. Na konci přípravného období se provedou testy výkonnosti.

Předzávodní období

Jaro je dobou přípravy na závody a doladění formy. Podle počasí se trénuje se na vodě, nejprve krátké úseky na výbušnost a rychlost kvůli zaktivování svalů a prohřátí těla. Při hezkém počasí se vyjíždí na dlouhé úseky a trénuje síla a vytrvalost. Pobyt v posilovně a tělocvičně se vymění za pobyt venku při běhu a jízdě na kole. Probíhají testy výkonnosti a zvyšuje se zátěž.

Hlavní období

Konec jara a léto je nejdůležitější částí roku, neboť se zúročí zimní a jarní příprava v tzv. závodním boji. Plně se využívá získaných schopností k dosažení maximálního sportovního výkonu. Trénink se zaměřuje na udržení výkonnosti a přípravu na jednotlivé závodní tratě. Mezi závody se i relaxuje, udržuje se pozitivní motivace a důkladná fyzická a psychická příprava. Rovněž je to čas setkávání s ostatními oddíly, výměnu zkušeností, zdravého soupeření a společných zážitků.

Přechodné období

S přicházejícím podzimem končí závodní období a nastává čas klidu. V tomto čase by měly závodnice odpočívat a zaměřit se na jiné aktivity a doplňkové sporty. Zároveň začíná školní rok a pro některé nové povinnosti a dojíždění. Na to je třeba brát zřetel a dát dívkám trochu volnosti. Trénink na vodě se postupně omezuje podle počasí, volí se dlouhé úseky v pomalejším tempu a klade se důraz na relaxaci. Před zahájením zimní přípravy se provedou srovnávací výkonnostní testy.

Vzor sestavení ročního tréninkového cyklu pro dívky dorostového věku ve sjezdu na divoké vodě.

Přípravné období:

Po – tělocvična 60min. – protažení a zahřátí svalstva 10min., překážková trať 20min., míčové hry (florbal) 20min., uvolňovací cviky 10min.

Út - posilovna 60min – vytrvalostní cvičení nebo sjezd vytrvalost 3x 4x3min. pauza 30s

St – bazén 60min. – rozcvičení 5min., rozplavání 10min., potápění (výdrž pod vodou) 5min., pyramidové plavání 30min (100m 150m 200m 250m 200m 150m 100m), vyplavání, doplňkové aktivity, uvolnění 15min.

Čt – posilovna 60min. – silová cvičení, pyramidové sestavy

Pá – volno

So – dle počasí sjezd v tempu 10km nebo pádlovací trenažér 5 km

Ne – individuálně běh, běžky, kolo

Dle možností a podmínek zimní soustředění na běžkách 3-4 dny.

Předzávodní období:

Po – tělocvična 60min. – protažení svalstva 5min., cviky na náradí 20min., míčové hry 30min., strečink 5min.

Út – posilovna 60min. – vytrvalostní cviky nebo sjezd 10km fartlek (střídavé tempo)

St - bazén 60min. – rozcvičení 5 min., plavání v tempu 20min., skoky do vody 15min., eskymácký obrat 10min., vyplavání 10min. nebo sjezd 6km v tempu

Čt – sjezd rychlostní trénink např. 15x15s pauza 1,5min.

15s,30s,45s,60s,45s,30s,15s, pauzy 2min.

Pá – volno individuální trénink

So – sjezd vytrvalost 5km na čas

Ne – volno individuální trénink

Dle počasí kratší soustředění např. Salsa, Roudnice, Veltrusy

Hlavní (závodní) období:

Po – volno – individuální trénink (běh, kolo, brusle) popř. sjezd 5km volně

Út - voda – trénink sprint Roudnice, Veltrusy

St – voda – měřený trénink 30x10s pauza 50s

20x5s pauza 55s

Čt – voda – lehčí trénink, vypádlování 30min.

Pá – odjezd na závody, trénink na závodní trati

So – závod

Ne – závod

Dle časových možností soustředění na USD Veltrusy, Roudnice, České Vrbné kvůli přípravě na sprintové závody min. 4 denní.

Přechodné období:

Po – volno

Út – posilovna 60min. – strečink, rotoped, kompenzační cvičení

St – voda – trénink pádlovací techniky

Čt – voda – sjezd 6km fartlek nebo posilovna cviky s vlastní vahou dle počasí

Pá – voda – sjezd 8km volně nebo individuální trénink

So – voda – sjezd měřený úsek 5km

Ne – volno nebo individuální trénink (běh, kolo 6km)

Tréninky v tomto období se řídí dle počasí, na vodě se jezdí co možná nejdéle.

2.3 Osobní pohled na trénink dívek

Trénování mládeže se věnuji již několik let a pracoval jsem s chlapci i dívkami. Hlavním zaměřením našeho oddílu byl vodní slalom a sjezd byl brán jako doplněk. Postupně se situace obrátila a sjezd je plnohodnotnou součástí tréninků. Nyní se plně věnuji sjezdu dívek. Během pěti let jsem měl ve své tréninkové skupině celkem šest dívek. Nebylo to vůbec jednoduché. Každá byla jiná jak přístupem, fyzickou zdatností, tak myšlením a psychikou.

Při společné přípravě jsem dívky pozoroval a zjišťoval jejich návyky a nedostatky. Podle toho jsem sestavil tréninkové dny s individuálními odchylkami pro jednotlivá děvčata. Prioritou společných tréninků byla vytrvalost, rychlost a výbušnost. Těžké bylo skloubit trénink se školní docházkou a dojížděním. Právě proto jsem naplánoval společné tréninkové dny a zároveň samostatné aktivity mimo skupinu. Vše se zapisovalo do tréninkového deníku a kontrola se prováděla dvakrát měsíčně. Postupně jsem zvyšoval zátěž a dorovnával výkonnostní rozdíly. Potom se mohly dívky zúčastnit i závodu hlídek.

Nezbytnou součástí trénování je psychika. Myšlení děvčat je jiné než chlapců. Jsou citlivé na kritiku. Velmi pomáhá pochvala a pozitivní motivace. Přesné vysvětlení mých požadavků s ukázkou a popisem přináší dobré výsledky. Diskuse o tom, co chtějí dokázat, jaký mají cíl, se od sebe lišily. Společná byla chuť sportovat a být s kamarády v přírodě.

Mimo hlavní tréninkový program jsem pro zpestření zvolil několik variant. V létě výjezdy na jiné slalomové tratě a trénink sprintu, jiné řeky s různou intenzitou průtoku vody na výuku „čtení vody“ a rychlé reakce a myšlení při sjezdu. Také jsme využili kola, brusle, turistiku. Kromě toho si dívky samy organizovaly svůj volný čas dle zálib. Zimní příprava byla závislá hlavně na počasí. Pokud bylo hezky, šli jsme se projet na řeku nebo slalomovou trať. Velkou část zimy jsme ale trávili v posilovně, bazénu a na pádlovacím trenažéru. Plán jsem sestavil tak, aby dívky zvýšily kondici a výdrž, nabraly sílu bez velkého nárůstu svalové hmoty a získaly pružnost strečkem.

Zatím jsem měl štěstí na rozumné dívky. Některé závodí dodnes a budou jistě pokračovat dál a jednou možná přivedou i svoje děti, což je mimo jiné i mým cílem.

Závěr

V této práci jsem se chtěl podělit o své zkušenosti s trénováním dorostu, zejména děvčat, ve sjezdu na divoké vodě. Práce s dětmi je důležitá pro jejich dobrý fyzický vývoj, psychickou stabilitu, vytvoření morálních zásad a základů slušného chování. Být součástí kolektivu s jedním společným cílem je velmi motivující i pro budoucí život. Zejména ve věku juniorů a dorostenců vznikají vazby na celý život. Jako dospělí se potom rádi vrací k vodě a cítí se být součástí jakési úžasné komunity. Také více ocení pobyt v přírodě u krásné řeky, kterou jako děti braly za samozřejmou a předávají dál svým dětem. Proto je dobré se intenzivně věnovat dětem a mládeži, i když je jim patnáct a více let. Věnovat se jim komplexně, nezapomínat na zdravý rozum a lidský přístup. Samozřejmě, že body a postup v žebříčku je důležitý, ale ne za každou cenu. Ať závodí, ať jezdí samostatně, ať se jdou jen tak projet, hlavně ať si udrží lásku ke sportu a pozitivní přístup k životu. To by mělo být naším hlavním cílem jako trenérů.

Zdroje a použitá literatura

Martinová J., *Sportovní úrazy a přetížení pohybového aparátu sportem*, Grada publishing a.s., 2013, ISBN 978-80-204-2454-9

Knebel R., *Sportovní příprava – sjezd na divoké vodě*, metodický materiál ČSK DV, <http://www.kanoe.cz/materialy/metodika/40-clanky/6855-materialy-ze-skoleni-treneru-2016-slalom-a-sjezd>.

Perič T., *Sportovní příprava dětí*, Praha Grada, 2012, aktualizované vydání, ISBN 978-80-247-4218-2

Jansa P. a Dovalel J., *Sportovní příprav*, Praha Q-art, 2009, rozšířené 2 vydání, ISBN 978-80-903280-9-9

Lehnert M., *E-kniha Sportovní trénink I*, Univerzita Palackého v Olomouci, 2014

Školení trenérů licence B

Podklady pro přednášky – jaro 2016

UK v Praze, Fakulta tělesné a sportovní výchovy