

SEMINÁRNÍ PRÁCE

Trenér licence B vodní slalom

Trenér mladšího školního věku ve vodním slalomu

Obsah

Obsah:	2
Cíl seminární práce	3
Úvod	3
Trenér mladšího školního věku - definice	4
Definice tréninku	5
- Trénink ve vodním slalomu	
Sekce tréninku	5
- Kondice (fyzická a tělesná zdatnost)	
- Technika (nároky na techniku)	
- Obratnost a Koordinace	
- Psychická příprava	
Mladší školní věk	8
- Definice	
- Klady a úskalí	
Rozložení tréninku u mladšího školního věku	9
- Rozcvičení	
- Hlavní tréninková jednotka	
- Ukončení	
Doplňující tréninkové postupy	11
- Koordinace	
- Zpevnění těla	
- Příprava na závody (soutěživost a psychická vyrovnanost)	
Závěr	14
Seznam použité literatury	15

Cíl seminární práce

Cílem této práce je definovat trenéra vodních slalomářů mladšího školního věku. Dle Kučery, Koláře, Dylevského et al. (2021) se jedná o děti ve věku 6 - 10 let. Poukázat na rozdíly trenérů mladšího školního věku v individuálních a kolektivních sportech v přístupu ke svěřencům a k vedení tréninku.

Úvod

Pro mou seminární práci jsem si vybral téma trenér a trénink mladšího školního věku.

Toto téma je mi blízké a dětem 6 - 10 let se již několik let věnuji. Do oddílu vodního slalomu jsem se přihlásil v osmi letech a v prvních letech byl vodní slalom doplňkovým sportem a letní přípravou na lední hokej, kterému jsem se věnoval od šesti let. Po pár letech se vodní slalom stal prioritou. V žákovské kategorii jsem získal mnoho mistrovských titulů a stal jsem se členem juniorské reprezentace ve sjezdu a slalomu na divoké vodě. Stále se aktivně účastním závodů jako veterán a již několik let se věnuji i roli trenéra.

Touto prací bych rád poukázal na dílčí odpovědnost a důležitost trenéra mladšího školního věku, na rozdíly trenéra “ dětí “ a trenéra dorostu a seniorů. V mnoha bodech vycházím z vlastní 35 leté bohaté zkušenosti u vodního slalomu a sjezdu na divoké vodě.

Přiblížíme si sportovce mladšího školního věku, kdo je vlastně tento sportovec jaké má přednosti a jaké úskalí. Jaké jsou jeho vlastnosti a co rozhodně nezapomenout při tréninku v tomto věku.

Nastíním samotné složení tréninkové jednotky a doplňující tréninkové postupy od “ suché “ přípravy, přes přípravu a trénink na vodě, až po psychologickou vyrovnanost mladého sportovce.

Trenér mladšího školního věku

Jedná se o trenéra zabývající se dětmi ve věku 6 až 10 let (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011). Tento věk je ve vodním slalomu označován jako předžákovský věk. Žákovský věk je od 11 do 14 let. Velkou zodpovědností tohoto trenéra je ten fakt, že právě on je prvním kontaktem mezi předžákem a samotným sportem. Na jeho schopnostech, umění, dovednostech a přístupu bude záležet jak pevné základy a vztah ke sportu vybuduje u svého svěřence. Tento trenér začíná budovat základy budoucího sportovce, vrcholového sportovce či reprezentanta.

Další velkou zodpovědností trenéra mladšího školního věku je samotný svěřenec. Je nezbytné si uvědomit, že takto mladý svěřenec ještě nemá zcela vyvinutý kosterní a kloubní systém. Proto je nutné dbát na všestrannost a všeobecný rozvoj motoriky. Vyhnout se rané specializaci. *“U sportujících dětí je nutné uvažovat, že při zařazení do sportovního tréninku nebude jedinec trávit čas jenom ve vodním prostředí. Celý systém tréninku spočívá v kombinaci specifického, všeobecného a kompenzačního cvičení”* (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011).

V rámci této seminární práce jsem oslovil několik trenérů této věkové skupiny z mého okolí a zúčastnil jsem se tréninku jako pozorovatel mezi rodiči, s kterými jsem probral důvody, proč se dali na daný sport. Není to přímo náplní mé seminární práce, ale je zajímavé jak se liší postoje trenérů ke svěřencům a i názor rodičů na důvod členství v daném oddíle či klubu. Trenéry bych rozdělil do dvou skupin: a) Trenér velkých kolektivních sportů - lední hokej Kadaň a Klášterec nad Ohří a florbal Kadaň a Chomutov.

b) Trenér menších oddílů spíše v mém případě individuálních sportů - vodní slalom Kadaň, Žatec a Klášterec nad Ohří a rychlostní kanoistika Kadaň a Chomutov

Trenéři kolektivních sportů mají ve své skupině pouze členy určitého věku a skupina čítá více jak 15 členů. Přístup trenéra je profesionální, kolektivní a tréninková jednotka je vedena podle předem určeného plánu. Na hřišti převládá autorita trenéra a až skoro vojenský řád. A tréninkové jednotky skoro až hraničí s ranou specializací. Na otázku pro rodiče *“ Proč přihlásili svého syna - dceru na tento sport? ”* Naprostá většina rodičů odpověděla téměř shodně. Protože chtějí mít doma extraligového nebo reprezentačního hráče, *“ zkrátka profíka ”*.

Trenéři malých oddílů v mém průzkumu vodních sportů mají mnohem menší skupinu svěřenců a velmi často se jim ve skupině prolínají i jiné věkové skupiny. I zde mají trenéři předem připravený tréninkový plán, ale velmi často musí improvizovat a reagovat na aktuální situaci při tréninku (aktuální počet svěřenců, jejich věkové rozložení a venkovní podmínky, např. počasí). Trenéři proto volí spíše individuální přístup a skupinu si dělí na ještě menší skupiny. Díky individuálnímu přístupu a často i zapojování rodičů do tréninků vznikají tak potřebné vztahy mezi trenéry, svěřenci a rodiči. Tyto vztahy jsem u kolektivních sportů postrádal. A odpověď rodičů na výše položenou otázku byla zcela odlišná. Vyzdvihli dobrý kolektiv, zábavu a různorodost tréninků.

Dalším velkým rozdílem mezi trenéry v mém průzkumu je ten, že trenéři ze skupiny a) se věnují pouze tréninku a již aktivně daný sport nedělají. U trenérů skupiny b) všichni oslovení stále aktivně závodí. Což dle mého názoru je velké plus v přípravě předžáků a žáků.

Trenér mladšího školního věku je pro svěřence v ideálním případě vzorem, autoritou, kamarádem a trochu i “klaunem”. Měl by mít přehled i o jiných sportech jako např. atletika, gymnastika, lyžování, atd. Měl by umět improvizovat a motivovat.

Definice tréninku

Trénink mladšího školního věku ve vodním slalomu je komplexní spektrum úkonů a lze rozdělit na teoretickou část a praktickou část. Dle Periče (2012) fáze seznámení - teorie, fáze zdokonalování - praxe.

Teorie - V této části tréninku se snažíme vysvětlit praktickou část tréninku pro její lepší zvládnutí. Volíme spíše krátké výstižné a trochu i zábavné vysvětlení a ujistíme se zpětnou vazbou, že svěřenec daný úkon pochopil. Je třeba se vyvarovat dlouhému výkladu, děti udrží svou pozornost a koncentraci po velmi omezenou dobu.

Praxe - Je samotný aktivní prvek tréninkové jednotky, aktivní provedení teoretické části. Zaměřujeme se na správné provedení úkonu a na jeho následnou automatizaci. Opět se snažíme o udržení koncentrace mladého svěřence tím, že dané úkony provádíme v kratších intervalech a do samotné tréninkové jednotky vsadíme několik her nebo soutěží zdánlivě nesouvisející s daným úkonem.

Je nezbytné si uvědomit, že trénink malé děti musí v první řadě bavit a že zde platí zlaté pravidlo “méně je více”.

Trénink vodního slalomu

Je to sportovní celek a proces motorického, psychologického učení. Dle Busty et al. (2020) “*je Vodní slalom složitý proces a zasahuje do mnoha složek. Jako je výbušnost, vytrvalost, síla, koordinace pohybu a stabilita*”. Celková výkonnost mladého závodníka závisí na těchto faktorech a na rozvoji těchto faktorů. Tréninková jednotka pro mladší školní věk je tedy složena z výše uvedených faktorů zaměřena na různorodost pohybu, spíše rozfázovaný do kratších částí a formulována spíše formou soutěží a her (Busta et al., 2020).

Složky tréninku

Tréninkový celek lze rozdělit do čtyř složek. Kondice, technika, taktika a psychika. Složek je mnohem více, ale řekněme, že tyto čtyři jsou pro rozvoj mladého sportovce klíčové.

Kondice (fyzická a tělesná zdatnost sportovce)

Dle Busty et al. (2020) “*Rozvoj silových a rychlostně vytrvalostních schopností. Kondiční přípravu u vodního slalomu dělíme na dvě části, nespecifická obecná příprava na suchu a na trénink na vodě specifická*”. V mladším předškolním věku převládá obecný “suchý” trénink nad speciálními tréninky na vodě. S přibývajícím věkem a lepší výkonností sportovce přidáváme více speciálních tréninků na vodě. Poměr mezi obecným a speciálním tréninkem se nemění pouze s narůstající výkonností a věkem sportovce, ale taky během roku s ohledem na meziroční cykly.

Vytrvalost, síla a rychlost je třeba dbát na rozvoj pokud možno všech svalů ve všech režimech. Určovat si reálné cíle a dobře plánovat.

schopnost a její druhy		Hlavní fyziologické adaptace
Vytrvalostní schopnosti	Krátkodobá a rychlostní vytrvalost (<i>anaerobní vytrvalost</i>)	Aktivita glykolytického systému, zvýšení energetických zásob ve svaích, zvýšená funkce srdce a plic.
	Střednědobá a dlouhodobá vytrvalost (<i>aerobní</i>)	Zvýšení energetických rezerv ve svaích, zvýšení mitochondrií a ATP. Ekonomika pohybu
Silové schopnosti	Maximální síla	Mezisvalová a vnitrosvalová koordinace, hypertrofie svalové hmoty.
	Výbušná síla	Hypertrofie rychlých svalových vláken.
	Rychlá síla	Hypertrofie rychlých svalových vláken.
	Vytrvalostní síla	Zvýšení anaerobní kapacity, hypertrofie svalové hmoty podpora funkce srdce a plic
Rychlostní schopnosti	Akční	Zvýšení obsahu ATP-CP, jsou zapojena rychlá svalová vlákna. Zlepšení kvality nervových drah a řízení pohybu. Mezisvalová a vnitrosvalová koordinace.

Tabulka č. 1 - Schopnost a její druhy (Busta et al., 2020)

Rozvoj všech typů svalových schopností je třeba rozvíjet ve všech typech svalových kontrakcí.

Izometrická kontrakce - nemění se délka svalu, ale pouze jeho napětí. Statické zatížení

Izotonická kontrakce - mění se napětí i délka svalu. Zatížení svalu v pohybu.

Izokinetická kontrakce - Stálé zatížení ve stálém pohybu. Především speciální stroje.

U předškolního věku preferujeme cviky a posilování spíše s vlastním tělem anebo volíme danému věku přijatelné zatížení a kladem důraz na správné provedení cviku a správné držení těla. U dětí se tedy nejedná o klasické posilovací tréninky, ale spíše o správný a vyvážený rozvoj fyzické kondice jedince (Busta et al. 2020).

Technika (nároky na techniku)

Technika je klíčový prvek tréninku. Způsob a efektivita provedení silového pohybu bude svěřence doprovázet po celou dobu jeho kariéry. Techniku rozdělíme do čtyř bodů dle Periče a Dovalila (2010). Jedná se tedy o efektivní způsob provedení daného úkonu, proto je lepší při tréninku volit precizní názornou ukázkou před teorií.

Stabilita - Jedná se především o automatizaci pohybu a jeho stálost bez ohledu na vnější prostředí.

Racionalita - Výdej přesně daného úsilí, kolik ho daný pohyb vyžaduje.

Variabilita - Umět podle změny prostředí přizpůsobit své dovednosti.

Ekonomika - Provedení pohybu s nejnižším energetickým výdejem.

Styl je individuální zvládnutí daného ideálního pohybu. Každý svěřenec, závodník má svůj vlastní osobitý styl. Osobitý styl tvoří povaha a anatomické vlastnosti (výška, váha, délka paží, atd.) svěřence a také technické vybavení závodníka (posazení v lodi, volba těžiště, délka pádla, velikost a rotace listů pádla, atd.) (Perič & Dovalil, 2010).

Nové technické prvky řadíme na začátek tréninku, kdy je koncentrace svěřenců nejvyšší. Jedná se o krátké názorné pasáže a při jejich nácviku dbáme na co největší přiblížení se k ideálu s co nejnižším energetickým výdejem. V pozdější fázi tréninku přistupujeme k osvojení pohybu k jeho automatizaci a kladem důraz na detail. Při tréninku techniky volíme vždy jeden prvek a pak můžeme prvky spojovat v celek. Například nácvik širokého záběru, po zvládnutí následuje nácvik zpětného záběru "kontr" a pak můžeme tyto dva záběry spojit v celek. Velkým pomocníkem při nácviku techniky je tzv. trénink na video. Jednak se svěřenci mohou podívat na světovou špičku, jak daný úkon provádí a při samotném tréninku s trenérem mohou provádět svůj vlastní videorozbor. To platí hlavně u dětí, protože se učí lépe sledováním než teoretickým výkladem (Perič & Dovalil, 2010).

Pokud některý mladý svěřenec nepochopí daný úkol, nebo mu jeho nácvik činí velké problémy, nenutíme ho opakovaně o znovu provedení daného úkonu. Dítě to po chvílce přestane bavit a opakovaný dril je spíše kontraproduktivní. Do nácviku je potřeba vkládat i odpočinkové pasáže, hry nebo soutěže a poté se vrátit k danému tréninku techniky. Trénink techniky na tekoucí "divoké" vodě je už od útlého věku nezbytný, rovněž rozmanitost vodních terénů při nácviku je důležitá. Čas strávený na vodě je důležitý pro všechny části techniky a je zapotřebí mnoho stovek i několik tisíc tréninkových hodin „odsezených“ v lodi než se začínající předžák dopravuje do uceleného závodníka (Perič & Dovalil, 2010).

Obratnost a koordinace

Pojednává o rozvoji schopností pohybu, rovnováhy, o vnímání svého vlastního pohybu a orientaci v prostoru. Rozvíjíme a automatizujeme tyto schopnosti, svěřence učíme nové pohybové schopnosti. Ve vodním slalomu, zvláště u malých dětí v koordinačním cvičení volíme i jiné sporty. Plavání, atletika, gymnastika a lezení po horolezeckých stěnách jsou ideálními doplňujícími sporty. Tyto sporty jsou pohybově a energeticky podobné vodnímu slalomu a lze tak obzvlášť u mladých sportovců takto doplnit pestrost a koordinační rozmanitost tréninků (Perič & Dovalil, 2010).

Koordinační trénink lze také zaměřit na specifické dovednosti, kde se snažíme zvládnout daný úkol ve vysoké kvalitě. Například přechod úzké hrazdy, žonglování s míčky. Po zvládnutí základního cviku přidáme na obtížnosti prováděného cviku, například zavěsit hrazdu, nebo ji sklopit pod úhlem, při žonglování přidat další míček nebo ztížit postoj (postoj na jedné noze, gymnastický míč). Úkolem tréninku je přimět svěřence soustředit se koncentrovat svou pozornost na provádění cviku. Někteří sportovci se během výkonu dokáží natolik koncentrovat a soustředit, že se dostávají do stavu „flow“.

„Flow“ je stav, při kterém se svěřenec dostává do fáze plného soustředění, potlačuje ze své mysli okolní rušivé podněty a je plně pohlcen plněním daného úkolu (Perič & Dovalil, 2010).

Psychická příprava

U malých dětí rozvíjíme hlavně přístup ke sportu. Sport je zábava a soutěž v duchu FAIR PLAY. Formou soutěží a her učíme malé svěřence vyhrávat, ale také vyrovnat se s prohrou a neúspěchem. Sportovní výsledek úspěšný, nebo i neúspěšný je v hlavě. Psychika má velkou část koláče z celkové přípravy sportovce. Jaké nálady tě provází před startem, jsi nervózní, jak se cítíš, máš nějaký rituál, nebo talisman, umíš se dostat do stavu flow? Je toho mnohem víc, mnoho odborníků tvrdí že až 70% výkonu je právě psychika. Proto je dobré už od mladšího školního věku s touto schopností pracovat a rozvíjet. Dle Busty et al. (2020) *“rozvíjíme-li kondiční a technické faktory výkonu, mění se i psychika sportovce”*.

Základem rozvoje psychiky je správná vzájemná komunikace mezi svěřencem a trenérem. Trenér je pro svého člena i částečně psychologem, každý jsme jiný a některým sportovcům stačí, pokud se trenér promění ve “vrbu” a bude jen naslouchat, další zas bude potřebovat motivovat nebo si povídat. U malých závodníků (předžáků) má trenér velkou zodpovědnost po psychické stránce za svého svěřence. Pokud je tedy trenér pro svého předžáka “modlou” tak většinou závod nejede pro sebe pro své potěšení, ale jede ho pro trenéra, pro rodiče a právě proto se předžáci dají velmi snadno přemotivovat. I na startovní linii platí “všeho moc škodí” Není to často, ale velkou chybou trenéra bývají přehnané nereálné cíle, nebo plnění si vlastních cílů skrze svěřence.

Pokud je svěřenec na startu plný stresu a obav ze zklamání dobrý trenér by měl zvládnout tyto negativní myšlenky proměnit v pozitiva. Obavu a strach třeba proměnit ve výzvu “společně to zvládneme, budu tam s tebou” Je dobré už od předškolního věku učit svěřence pracovat s imaginací. Tím že si sportovec v duchu projíždí závodní trať, jeho mozek nemá čas na stresové a negativní myšlenky. Lidský mozek nezvládá soustředěně řešit dvě odlišné myšlenky současně.

Jednoznačně by mělo u dětí převládat, že sport je hra, zábava a psychické uvolnění a tlak na výsledek by měl být opatrný a druhořadý. To platí i v tréninku, prožitek z tréninku by měl být kladný. To ovšem neznamená, že se v tréninku stresové situace zcela vyhneme. Stresové situace řadíme i do tréninku, lze je úměrně dávkovat a připravovat tak svěřence na lepší psychickou odolnost při samotné soutěži.

Do psychické přípravy bych zařadil i zavedení sportovního deníku. U “hotových” sportovců je sportovní deník spíše kontrola fyzické a technické připravenosti a s psychikou nemá moc společného. U dětí je to naopak. Jde o můj osobní názor a zkušenost. Zavádím u předžáků sportovní deníky ne proto aby si evidovali výkonnostní data z tréninku to je u takto malých sportovců práce trenéra, ale proto, aby si do svého deníku psali, malovali, lepili obrázky právě podle svých pocitů a dojmů. Nějak je ve vedení deníku neomezují a nechávám volnou mysl a ruku jejich kreativitě. Svěřenci se tím učí vést si sportovní deník, učí se zodpovědnosti a sebehodnocení. Bonusem je ten fakt, že o vodním slalomu přemýšlí i mimo čas tréninku. Ovšem přimět tak malé děti vést si deník není lehké. Návody ani odborná literatura na toto téma není. Je to tedy výzva každého trenéra mladšího školního věku (fBusta et al., 2020).

Mladší školní věk

Definice - Jedná se o děti ve věku 6 až 10 let. Dle Zumra (2019) *“v tomto věku je škola a sport zásadním socializačním činitelem. Začíná se rozvíjet smysl pro detail a hrubá i jemná motorika. Tato věková skupina lze rozdělit ještě na dvě části 6 až 8 let a 8 až 10 let. V mladší skupině převládá imanentní spravedlnost (co řekne, udělá rodič, trenér je pravda). U druhé skupiny začíná nastupovat kritika, začíná se zvyšovat sebedůvěra a postupně se snaží oddělit od autorit.*

Dochází k významnému růstu a zvyšuje se zájem o pohybovou aktivitu

Klady a zápory tohoto věku - V tomto věku se děti umí zcela při sportovním výkonu energeticky vyčerpat, ale obnovení energetického potenciálu je velmi rychlé. Dostatek pohybu je nezbytný. Děti v tomto věku jsou “ k neutahání “ Je velmi důležité **nepřetěžovat jednostrannou zátěží!!!** V opačném případě hrozí k degradaci a špatnému vývoji svalstva, k defektům na páteři a kloubech. Mnoho potíží pohybového aparátu v dospělosti vyniká právě v tomto věku nesprávným přetížením. Děti v tomto věku milují pohyb a soutěže spíše preferují kolektivní sporty jako odbíjená, fotbal, florbal. Naopak velmi nevhodné v tomto věku je vrcholový sport a nedoporučuji ani tréninky kde se využívá statická síla například posilování s činkami s velkou zátěží. Děti v tomto věku se rády učí přirozeným, hravým způsobem, než předem nalajnovaným tréninkem s přesně určeným počtem opakování a časovými intervaly. Dle Zumra (2019) *“v mladším školním věku je vysoce efektivní trénovat základní koordinaci i kombinaci pohybů, rychlostní schopnosti, rovnováhu a rytmické schopnosti”.*

Rozložení tréninku u mladšího školního věku

Při sestavě tréninku nezapomeň, že jen malé procento mladých začínajících sportovců se stane vrcholovými sportovci. Na druhou stranu riziko poškození pohybového aparátu a psychiky jedince je podstatně větší. Proto je potřeba plánovat velmi obezřetně! Při nadměrném tlaku na výkon a vítězství ze strany trenéra, hrozí ztráta radosti ze sportu u svěřence. To je začátek konce úspěšné kariéry začínajícího mladého sportovce. První tréninky jsou zaměřeny spíše na budování kladného vztahu ke sportu a na postupné zvyšování všeobecné tělesné zdatnosti svěřence (Perič et al., 2012).

- a) je dobré plánovat krátkodobé reálné cíle a tím udržet motivaci svěřence (zlepšení v počtu opakování cviku, zvládnutí nového cviku, zlepšení času v běhu, na vodě na určené trati)
- b) Často vyhodnocovat plnění cílů. Vyzdvihnout a zdůraznit klady při plnění cílů (více chválit, ale kritice se ne vyhýbat, spíše ji podávat formou výzvy k dalšímu zlepšení)
- c) Zapojit mladé svěřence do plánování dalších cílů, zvýší se tak motivace k jeho splnění.
- d) Je třeba se vyvarovat předčasnému nárůstu výkonu (pokud máte talentovaného svěřence s chutí pracovat, často to k tomu svádí)
- e) Vyvarovat se častých jednostranných tréninků (raná specializace)
- f) Je zcela nevhodná podobnost dospělého tréninku s tréninkem pro mládež (psychicky náročné tréninkové sestavy, fyzicky a výkonnostně objemové tréninky)

V počátku se tedy jedná o osvojení dovedností s menším nárokem na motorické provedení. Zvládnutí dovedností v hrubé formě. Zvládnuté dovednosti se opakováním postupně zdokonalují v jejich

provedení k danému ideálu. Od prvních tréninků mladého svěřence se také zaměříme na rozvoj koordinačních schopností a postupně přidáváme i rozvoj rychlostních schopností (Perič et al., 2012).

Tréninkovou jednotku lze rozdělit do několika hlavních bodů, dle Periče et al. (2012).

- 1) **Rozcvičení** Tuto úvodní část je dělena do několika na sebe navazujících bodů. Začínáme psychickou přípravou. Kde mladého svěřence seznámíme s obsahem tréninku, na co je důležité se zaměřit a co je cílem tréninku. V této části si děti uvědomí přechod do tréninkového (pracovního) režimu. Následuje celkové **zahřátí organismu**, jehož podstatou je aktivace systémů (přepnutí těla do sportovního módu) volíme nějaké kratší soutěživé hry např. (fotbal, honěnou na babu, vybíjenou, atd.). Následuje **aktivace a protažení hlavních svalových skupin** zde volíme strečinkové cviky, pomalé cviky připravující pohybový systém (svaly, klouby a šlachy) jejich maximální hybnost a předcházíme tak jejich poškození, nebo úrazům. Při této části rozcvičky je důležité u dětí udržet koncentraci a správné provedení cviků. Velká část dětí tuto podstatnou část rozcvičky nebere vážně a snaží se spíše prováděné cviky ošidit (ledabyly nebo zrychleně a neúplně provedené cviky).
- 2) **Hlavní část tréninku** je část kde je hlavním úkolem rozvoj pohybových schopností a i v této části platí posloupnost cviků, které na sebe navazují. Hlavní část tréninku začínáme spíše **koordinací**, která je spíše náročnější na soustředění než na energetický výdej (technika záběru, správné sezení a držení těla v lodi). Následují **rychlostně silová cvičení** s velkým požadavkem na energetický výdej (sprinty, krátké úseky mezi brankami) zaměřené na maximální rychlost pohybu. Hlavní část uzavírá **vytrvalostní cvičení**, jehož podstatou je zvyšování vůle vydržet v zátěži i přes určité nepříjemné pocity z vyčerpání energie. Tato část tréninku je psychicky náročná, a proto u dětí musíme být velmi opatrný. V praxi tedy u dětí volíme spíše soutěže, závod apod. Při těchto aktivitách si děti neuvědomují energetické a psychické zatížení tréninku.
- 3) **Ukončení** je část tréninku, kde nastává zklidnění a začíná zotavení. Jedná se o cvičení s nízkou intenzitou (volné vyježdění, vyklusání) v této fázi se z těla začínají odbourávat odpadní látky vytvořené při tréninku a ukončení je vhodné doplnit o kompenzační cvičení, předcházíme tak k tvorbě svalovým dysbalancím. To je důležité právě u dětí pro jejich správný vývoj. A v úplném závěru tréninkové jednotky by mělo být krátké trenérovo zhodnocení tréninku, pochválit mladého svěřence a motivovat ho do další přípravy (Perič et al., 2012).

délka tréninku	úvodní část			hlavní část				závěrečná část	
	psychická příprava	rozcvičení	zapracování	koordinace	rychlost	síla	vytrvalost	dynamická	statická
60 min.	3	7	5	10	10	0	15	5	5
75 min.	3	7	5	15	10	10	15	5	5
90 min.	3	12	10	10	15	15	15	5	5
90 min.	3	12	10	0	0	25	25	5	10

Tabulka č. 2 - Časová struktura tréninku (Perič et al., 2012)

Doplňující tréninkové postupy

Do této kategorie lze zařadit kompenzační cvičení, ale i všeobecnou přípravu. Dle Periče et al. (2012) *“všeobecná příprava znamená takové cvičení, jehož obsah nesouvisí s obsahem specializace, na kterou se dítě zaměřuje”*. Pokud tedy trénujeme malé vodní slalomáře tak do všeobecné přípravy patří například jízda na kole, lyže, plavání, atletika atd.

Koordinace

Je to schopnost provádět mnoho motorických dovedností. Každý sportovec by měl v dětství projít širokou všeobecnou přípravou. Získat tak vysokou úroveň obecné koordinace. S rozvojem všeobecné koordinace by se mělo začít hned v útlém věku sportovce. Je velký předpoklad že dítě s lepší všeobecnou koordinací si lépe a rychleji osvojí speciální koordinaci, na kterou se zaměřuje. (dítě které zvládá kolo, lyže, plavání, míčové hry a třeba lezení po skalách se mnohem rychleji a lépe naučí pádlovat a držet balanc na lodi než dítě které dosud nemělo žádný kontakt se sportem) Koordinační schopnost je složitý celek složený z mnoha faktorů (orientace, rovnováha, rytmický pohyb, spojování různých pohybů v jeden celek a docílita). Speciální koordinace je schopnost provádět rozličné pohyby

v daném sportu a to rychle a bez chyb. Rozvoj speciální koordinace je přímou součástí hlavních tréninkových jednotek. Všeobecnou koordinaci řadíme jako doplňkové tréninkové jednotky anebo jako tréninky mimo hlavní sezónu (podzim, zima). Opět u dětí volíme tréninky všeobecné koordinace formou her a soutěží.

Zpevnění těla

Trénink u dětí předškolního věku 3-6 let má svá specifika. Dochází k velkým změnám tělesných proporcí k růstu. Kostra není stále plně osifikovaná. Vyvíjí se velká svalové skupiny a zároveň je nedostatečné zpevnění kloubů a vazů. Ve vývinu je stále dechová a oběhová soustava. Děti v této věkové skupině se snadno unaví, ale rychle regenerují.

V posilování tělesné zdatnosti by měli zvládat pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry. Pohybovat se různými druhy lokomoce mezi překážkami i přes překážky, poskakovat různými způsoby do všech směrů. Odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb, pohybovat se kolem různých os svého těla. Spolupracovat ve skupině a využívat pomůcky při pohybu (Zumr, 2019).

Do kondiční přípravy není vhodné řadit skoky z výšky, různé visy za ruce nebo nohy a cviky s těžkými břemeny. Také není vhodné používat gymnastické polohy jako je rozštěp, provaz a most.

Trénink u dětí mladšího školního věku 6 - 10 let. V tomto věku stále pokračuje osifikace kostry, zpomaluje se růst těla. Kosti jsou stále měkké a pružné. Pro rozvoj zpevnění těla síly a obratnosti při tréninku tvoříme různé překážkové dráhy. Součástí tréninku jsou různé skoky cviky s medicinbalem a lehké posilování horních i dolních končetin.

Příprava na závody

V každém sportu vodní slalom nevyjímaje, je vrcholem tréninku utkání, zápas nebo v našem případě závod. Mladý svěřenec podstupuje tréninky proto, aby podal co nejlepší výkon v závodě. Při závodě se prověří rozvoj dovedností, které se děti učily. Můžeme tak porovnávat výkonnost a dovednost soupeřů na stejné trati a ve stejných podmínkách (průtok vody, počasí). Ovšem bez přípravy na závod v trénincích to nejde. Rozvoj schopností a dovedností společně s kondicí je jedna část a druhou částí je dítě připravit na závod i po psychické stránce. Závodního klání se účastní mnoho soupeřů z různých oddílů, kolem trati stojí diváci, kamarádi a třeba i rodiče, závodník má své startovní číslo a svůj startovní interval. Toto jsou velké faktory ovlivňující výkon nejen mladého sportovce. Dle Periče et al. (2012) *“při koučování dětí v závodě můžeme činnost trenéra rozlišit na několik fází: příprava na závod, příprava před závodem, činnost při závodě a vyhodnocení po závodě”*.

Příprava na závod je součástí tréninkového cyklu. Vodní slalom je sezónním sportem a frekvence závodů v sezoně předžáků není početná. Proto je vhodné do tréninků občas přidat imitaci závodu. Vytvořit při tréninku podobné podmínky jako při závodě. Uspořádat oddílové závody, nebo se domluvit s blízkým oddílem a uspořádat společnou soutěž. Do tréninku zakomponovat celou trať i s měřením času. Pozvat kamarády a rodiče aby malému slalomáři při takovém tréninku udělali na břehu diváckou atmosféru s povzbuzením. Velmi důležitá je i rozmanitost vodních terénů. Je důležité, aby se dítě tréninkem bavilo. Učí se tak odstranit strach a trému závodní atmosféry. Je vhodné mladého svěřence trénovat a nechat závodit ve více kategoriích K1, C1, C2 v samotném závodě má pak během

dne více závodních jízd a možnost mezi jízdami se motivovat, opravovat chyby a získávat cenné zkušenosti. U předžáků není důležité vyhrát, ale podat co nejlepší výkon a závodní jízdu si užít.

Příprava před závodem, ta začíná v den závodu ráno. Je potřeba navodit přátelskou závodní atmosféru. Seznámit mladé závodníky s prostředím závodní tratě i okolí. Připomenout důležité body ohledně pravidel a povinností závodníka. Před začátkem závodu je nezbytné vysvětlit malému svěřenci závodní trať. Postupně od startu a první brány, až po cílový sprint a cílovou metu. Je vhodné postupovat po kratších brankových úsecích a se svěřenci komunikovat o úskalích tratě a o optimálním průjezdu brankové kombinace. Snažíme se o stručné a srozumitelné vysvětlení a zpětnou vazbou od svěřence se ujišťuji, že mladý závodník se na výklad soustředí a chápe zadaný průjezd brankovou kombinací. Zvolit průjezd na jistotu, nebo obtížnější a rychlejší průjezd je na trenérovi. V zásadě platí, že se snažíme mladého závodníka posunout na hranici jeho schopností a dovedností. Ovšem pozor na přehnané a příliš ambiciózní cíle ze strany trenéra. Rozcvička a zahřátí těla začíná 15 - 20 před startem. Děti se nejdříve protáhnou a rozcvičí na břehu. Tato rozcvička trvá 5 - 10 minut poté následuje speciální část rozcvičky v délce 10 minut. Rozpádlování (několik krátkých sprintů, několik řídicích záběrů závěs, kontr, široký záběr) a podle počasí i zvládnutí maximálního náklonu lodě a eskymácký obrat. Od prvního startu si dítě vytváří předstartovní rituál a je dobré naučit mladého svěřence, aby rozcvička byla součástí předstartovního rituálu.

Činnost při závodě. Úkolem trenéra při závodě je jasná a srozumitelná koordinace časového harmonogramu. Dítě by mělo mít jasno, kdy a jak startuje, v jakém pořadí startují věkové a lodní kategorie. Dalším úkolem trenéra je optimální psychický stav závodníka. Před startem udržet koncentraci a motivaci v optimální rovnováze. Častou chybou trenérů u dětí je, že trenér po svěřenci vyžaduje příliš mnoho. Svým špatným úsudkem přemotivuje, nebo naopak podlomí sebevědomí dítěte. To je zcela nepřijatelná chyba trenéra. Trenér by měl, pokud je to možné doprovázet svého svěřence po celou dobu závodní jízdy a v obtížných úsecích tratě by měl stát tak aby ho svěřenec z vody slyšel, ale i viděl. Trenér v těchto obtížných úsecích svého svěřence povely provádí a pokud nastane nepředvídatelná situace, je právě úkolem trenéra najít optimální řešení a závodníkovi poradit. Také musí v reálném čase reagovat na emoce závodníka, dodat mu odvalu, motivovat, nebo naopak uklidnit a ukáznit "splašenou" jízdu.

Činnost po závodě. Bezprostředně po závodní jízdě následuje vyhodnocení závodní jízdy svěřence. Jako první necháme zhodnotit svůj výkon svěřence. Je důležité bez ohledu na výkon svěřence při závodě, aby si trenér udržel profesionální nadhled nad situací a vyvaroval se zvyšování hlasu, nadávkám a urážkám. To je zcela nepřijatelné! Vyslechneme si hodnocení svěřence a poté ho upozorníme na chyby a vzájemnou komunikací navrhne trenér opravné řešení. Pokud mladému závodníkovi potřebujeme vytknout chybu, je vhodné začít s kladným hodnocením, pak následuje zmíněná chyba a poté opět zdůrazníme povedenou část tratě. Pokud záček dělá chybu ze strachu, pokusí se trenér nápravu chyby proměnit ve výzvu. "jsi šikovný(á), umíš to, spolu to zvládneme"

Trenér by měl vždy při hodnocení vyzdvihnout klady a z trenérova hodnocení by měl vyzníti i jasný postup k nápravě chyb a plán do další závodní jízdy.

Závěr

Získat trenérskou licenci je začátek dlouhé cesty. Absolvovat několik teoretických přednášek na UK FTVS se závěrečným testem, projít speciální praktickou částí a to vše potvrdit seminární prací a licence je hotová. Licence ovšem není trenér. Stát se opravdu dobrým trenérem znamená velké množství času, zkušeností a přirozeného talentu. Každý, kdo uvažuje nad trenérstvím, by měl dobře zvážit, že nejde pouze o dávkování tréninkových jednotek a vedení tréninkové skupiny během tréninku a závodu. Trenérovi trénink začíná dlouho před samotným tréninkem a končí i několik hodin po samotném tréninku. Každý, kdo se chce věnovat trénování dětí, si musí uvědomit, že dítě není kolega z práce nebo věkový vrstevník. Dítě je upřímný a nekompromisní kritik, kterého nezajímají pracovní, rodinné nebo organizační problémy. Mladý sportovec se těší na dobře naladěného trenéra se smyslem pro zábavu, který přesně ví, co dělá. Odměnou je pak pro takového trenéra šťastný, spokojený sportovec s nadšením a pílí plnící tréninkové plány. A tohle dělá z trenéra "Trenéra".

Použitá literatura

- 1) *Busta, J. et al. (2020). Za úspěchem ve vlnách. Euromedia group a.s.*
- 2) *Kučera, M., Kolář, P., Dylevský, I. et al. (2011). Dítě, sport a zdraví. Galén.*
- 3) *Perič, T., & Dovalil, J. (2010). Sportovní trénink. Grada Publishing a.s.*
- 4) *Perič, T. et al. (2012). Příprava dětí a mládeže. Grada Publishing a.s.*
- 5) *Zumr, T. (2019). Kondiční příprava dětí a mládeže. Grada Publishing a. s.*