

Sportovní příprava mládeže ve vodním slalomu

Závěrečná práce

Obsah

1. ÚVOD	4
2. CÍL PRÁCE.....	5
3. TEORETICKÁ ČÁST	6
3.1. Historie.....	6
3.2. Charakteristika vodního slalomu	6
3.3. Kategorie ve vodním slalomu	7
3.3.1 Kategorie dle typu lodi.....	7
3.3.2 Kategorie dle věku.....	7
4. Trénování mládeže ve vodním slalomu.....	8
4.1 Vývojové období dětského věku	8
4.1.1 Mladší školní věk.....	9
4.1.2 Starší školní věk.....	9
4.2 Senzitivní období.....	10
4.2.1 Pohyblivost.....	10
4.2.2 Rychlostní schopnosti	11
4.2.3 Silové schopnosti	11
4.2.4 Vytrvalostní schopnosti	12
4.2.5 Koordinace	12
4.3 Tréninkové cykly ve vodním slalomu	13
4.3.1 Roční tréninkový cyklus.....	13
4.3.2 Přípravné období.....	13
4.3.3 Předzávodní období	14
4.3.4 Závodní období	15
4.3.5 Přejížděcí období	15
5. PRAKTICKÉ ASPEKTY TRÉNINKU S MLÁDEŽÍ	16
5.1 Klub a město	16
5.2 Finance	16
5.3 Kompenzace.....	17
5.4 Soustředění	17
5.5 Závodní	17
5.6 Psychika, Motivace a škola.....	18
5.7 Další problémy při trénování mládeže	18
6. Závěr	19

7. Zdroje.....	20
----------------	----

1. ÚVOD

Rozhodl jsem si vybrat toto téma, protože je mi velmi blízké. Vodnímu slalomu se věnuji od malička a nyní po ukončení aktivní závodnické kariéry se pomalu začínám věnovat tréninku mládeže v Benátkách nad Jizerou a společně se dalšími trenéry udržet novou generaci u tohoto krásného sportu a vychovat novou úspěšnou generaci v našem oddíle.

2. CÍL PRÁCE

Cílem této práce je vysvětlit základní principy sportovní přípravy mládeže ve vodním slalomu, avšak přiblížit vodní slalom jako takový, seznámit s historií vodního slalomu u nás. V praktické části poté zvážit a popsat aspekty z praxe, se jakými se trenéři dennodenně setkávají.

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1. Historie

Historie vodního slalomu u nás sahá do období první poloviny 20. století. Největší zásluhu od rozvoj kanoistiky má Josef Rössler Ořovský, který propagoval turistiku a stavbu kánoí. V roce 1913 došlo k založení Svazu kanoistů království českého. První závod ve vodním slalomu se uskutečnil v roce 1933 na řece Aře ve Švýcarsku. První závody vodního slalomu na našem území proběhli na území Československa v roce 1937 v Brně. První mistrovství republiky se konalo v roce 1939 a poté se soutěže mistrovství republiky konají každoročně. Od roku 1949 se pravidelně pořádají mistrovství světa ve vodním slalomu, na našem území pak proběhlo první mistrovství světa v roce 1967 na Lipně. Na olympijských hrách se objevil vodní slalom již v roce 1972 v Mnichově, trvale je však zařazen až od her roku 1992 v Barceloně. (M. Bílý, Historie kanoistiky, [online]. 2012)

3.2. Charakteristika vodního slalomu

Vodní slalom je individuální sport, kde se závodník na kajaku či kánoi snaží projet trať z branek na divoké vodě dle daných pravidel v co nejrychlejším čase. Trať vodního slalomu je buď na přírodních vodních tocích, nebo na uměle vytvořené slalomové trati. Trať vždy začíná startovní linií a končí cílovou linií. Na trati jsou vytyčeny tzv. branky, kde je závodník musí projet dle daných pravidel. Jsou zde zelené branky, které závodník musí projet po směru trati a červené branky, které závodník musí projet proti směru trati. Za ohodnocení průjezdu branami jsou zodpovědní rozhodčí, kteří vyhodnocují průjezd branami. Závodník může obdržet tzv. penalizace, a to když se branky dotkne, obdrží 2 sekundovou penalizaci a když branku neprojede, či branku neprojede dle daných pravidel obdrží 50 sekundovou penalizaci, která mu bude přičtena k výslednému času, za který projel trať.

Délka tratě nesmí být kratší než 200 metrů a delší než 400 metrů a počet bran je mezi 18 – 25.

3.3. Kategorie ve vodním slalomu

Závody ve vodním slalomu se jezdí v mnoha kategoriích, a to dle pohlaví, dle typu lodě a dle věku.

3.3.1 Kategorie dle typu lodi

- **K1 – Kajak** – V lodi jezdec sedí a má nohy před sebou a je zapříčený o límec a tzv. stupačky. Používá pádlo se dvěma listy. V této kategorii jezdci závodí jak v mužské (K1M), tak dámské (K1Ž) kategorii.

- **C1 – Kánoe** – V lodi závodní klečí, nohy má složené pod sebou a v lodi je připevněn kurty. Používá jednostranné pádlo s jedním listem a pádluje na jedné straně. Závodník může pádlo přehazovat ze strany na stranu, nebo používat záběr přes loď tzv. přes ruku.

V kategorii se závodí v mužské (C1M), tak v dámské kategorii (C1Ž).

- **C2 – Double kánoe** – V lodi jsou 2 jezdci, oba v lodi klečí a jsou připevněny kurty. Každý má jednostranné pádlo.

V této kategorii se závodí v mužské kategorii (C2M), dámské kategorii (C2Ž) a ve smíšené kategorii (C2Mix), kde jede jeden muž a jedna žena.

3.3.2 Kategorie dle věku

Všechny zmíněné kategorie v odst.. 2.3.1 se dále dělí dle věkových kategorií.

Předáci (PŽ): do 10 let

Žáci mladší (ZM): 11–12 let

Žáci starší (ZS): 13–14 let

Dorostenci mladší (DM): 15–16 let

Dorostenci starší (DS): 17–18 let

Dospělí do 23 let (U23): 18-23 let

Dospělí: 19–35 let

Veteráni: 35 let a více.

4. Trénování mládeže ve vodním slalomu

Trénovat mládež je velice náročné a zodpovědné. Je zde velice důležité, aby trenér bral v potaz mnoho aspektů a zodpovědně přistupoval ke každému z nich. Důležité je v trénování mládeže respektovat anatomické, fyziologické, ale také psychologické aspekty, zvážit je v daných vývojových obdobích dětského věku a přizpůsobit jim dané tréninkové jednotky v ročním tréninkovém cyklu. (Jansa, Dovalil a kol. 2009)

Cílem dobrého trenéra mládeže nejsou jen výsledky, ale také naučit svěřence základy pohybových schopností a rozvíjet je. Pomáhal vytvářet jedinci základy všestranné pohybové dovednosti, které jsou základem vysoké výkonnosti později v dospělosti.

A v neposlední řadě vytvořit jedinci pozitivní vztah ke sportu a vytvořit mu základní návyky potřebné k dlouhodobé sportovní kariéře jako jsou kompenzační cvičení, regenerace a správné stravovací návyky.

Rád bych níže podrobněji rozepsal každý z nich.

4.1 Vývojové období dětského věku

Ve vodním slalomu děti zpravidla začínají trénovat okolo 6. - 8. roku života. Za dětský věk považujeme ten, kdy děti navštěvují základní školu (6 - 15 let). Tato rozmezí jsou rozdělena do dvou věkových období, která jsou odlišná z hlediska tělesného, psychického, motorického aj. vývoje. (Jansa, Dovalil a kol. 2009)

A to:

- **6 – 11 let** - mladší školní věk
- **11 – 15 let** - starší školní věk

4.1.1 Mladší školní věk

Můžeme ještě rozdělit do dvou období:

- **6 - 7 let** – období zvýšené tělesné aktivity, kdy jsou děti neklidné a neustále v pohybu. Mají potřebu být neustále činné a vykonávat nějakou aktivitu.
- **8 - 11 let** – toto období se nazývá „zlatý věk motorických schopností“, protože v tomto věku se děti velmi snadno učí nové pohybové dovednosti. Stačí jim ukázat správný pohyb a zvládnou ho rychle osvojit. Většina dětí je v tomto věku pozitivně naladěná, mají velký zájem o různé pohybové aktivity a nadšení pro sport. (Jansa, Dovalil a kol. 2009)

4.1.2 Starší školní věk

- **11 - 15 let** – děti procházejí výraznými fyzickými i psychickými změnami. V tomto věku dochází k rychlému růstu a rozvoji pohybových schopností, což přináší velký potenciál pro sportovní činnost. (Jansa, Dovalil a kol. 2009)

V tomto věku si dítě vytváří vztah ke sportu a potřebě pohybu jako takovému, ale později i jako povinnosti. Zde je důležité, aby trenér vytvářel svěřenci kladný vztah ke sportu, ale zároveň nevytvářel ve svěřenci pocit, že sport je jedinou možností seberealizace.

4.2 Senzitivní období

Senzitivní období představují časové fáze ve vývoji, které jsou obzvláště příznivé pro rozvoj určitých sportovních dovedností. Během těchto období děti dosahují největšího pokroku v dané schopnosti. Pokud se tato období nevyužijí, může dojít k pomalejšímu nebo méně kvalitnímu rozvoji těchto dovedností. Proto je důležité zaměřit se na rozvoj specifických pohybových schopností a osvojování dovedností právě během těchto výhodných fází vývoje. (Jansa, Dovalil a kol. 2009)

Je důležité přihlížet spíše k biologickému věku než k věku kalendářnímu, protože vývoj dětí probíhá odlišně i podle pohlaví, jelikož děvčata biologicky dozrávají dříve.

4.2.1 Pohyblivost

Pohyblivost, je ve sportu klíčovou schopností, kterou je ideální rozvíjet právě během senzitivního období. Senzitivní období je fáze vývoje, kdy děti dosahují největších pokroků ve specifických dovednostech, a rozvoj pohyblivosti je v této fázi obzvláště efektivní. (Dovalil a kol. 2012)

Pohyblivost se nejlépe rozvíjí v raném školním věku, zhruba mezi 6 a 12 lety. Toto období je charakteristické vysokou pružností svalů a šlach. S nástupem puberty a zrychlením růstu může dojít ke snížení pohyblivosti, protože se zkracují svaly a šlachy. Proto je důležité senzitivní období využít k tomu, aby si děti osvojily základní návyky a dosáhly dobré úrovně pohyblivosti ještě před pubertou.

Význam ve sportu: Zlepšení výkonosti, prevence zranění a zlepšení ve sportu.

4.2.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou jednou z klíčových složek sportovního výkonu, a senzitivní období je optimální čas pro jejich rozvoj. Toto období představuje fázi, kdy děti mohou dosáhnout největšího pokroku v rozvoji rychlosti, a proto je důležité zaměřit se na specifické tréninkové aktivity, které rozvoj rychlosti podpoří. (Dovalil a kol. 2012)

Rychlostní schopnosti se nejlépe rozvíjejí v raném a středním školním věku, tedy přibližně mezi 6 a 12 lety. Nutno však rozvíjet i nadále. Senzitivní období pro rychlost nastupuje dříve u dívek, což znamená, že jejich trénink může začít již kolem 7–8 let. U chlapců toto období nastupuje o něco později, mezi 8 a 10 lety, a může pokračovat až do začátku puberty. Na začátku puberty můžeme pozorovat pokles zlepšování rychlostní schopnosti.

4.2.3 Silové schopnosti

Silové schopnosti ve sportu jsou klíčové pro výkon a rozvoj, a senzitivní období hraje zásadní roli při jejich efektivním rozvoji. (Dovalil a kol. 2012)

U dětí se senzitivní období pro rozvoj síly zpravidla objevuje v pozdějším školním věku, přibližně mezi 12 a 15 lety, kdy začíná pubertální růst a zvyšuje se hladina hormonů. U dívek začíná toto období o něco dříve než u chlapců, což znamená, že se mohou zapojit do silového tréninku již kolem 11–13 let, zatímco u chlapců přichází senzitivní fáze přibližně ve 13–14 letech.

Silový trénink u dětí by měl být zaměřen spíše na techniku a cvičení s vlastní vahou těla než na intenzivní posilování s těžkými zátěžemi.

4.2.4 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou důležitou složkou sportovního výkonu, především v disciplínách, které vyžadují dlouhodobé fyzické úsilí.

Senzitivní období pro rozvoj vytrvalosti se objevuje u dětí přibližně mezi 8 a 12 lety. V tomto věku tělo lépe reaguje na vytrvalostní trénink, protože kardiovaskulární a respirační systém je schopen snadno adaptovat na delší fyzickou aktivitu. Díky těmto přirozeným adaptacím mohou děti výrazně zlepšovat svou aerobní kapacitu (Dovalil a kol. 20012).

Dívky v senzitivním období obvykle vykazují lepší přirozenou schopnost vytrvalosti, zatímco chlapci mohou vykazovat vyšší výkon v aktivitách s vyšší intenzitou. Je důležité přizpůsobit trénink individuálním potřebám a fyzickým schopnostem každého dítěte, a zároveň respektovat rozdíly v jejich biologickém vývoji.

4.2.5 Koordinace

Koordinační schopnosti jsou klíčové pro sportovní výkony, protože umožňují efektivní a plynulý pohyb a zvládání složitějších pohybových úkolů.

Nejvýznamnější senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností nastává zhruba mezi 7 a 12 lety. Trénink koordinačních schopností v senzitivním období by měl zahrnovat širokou škálu pohybových aktivit, získaly co nejrozmanitější zkušenosti. (Dovalil a kol. 2012)

4.3 Tréninkové cykly ve vodním slalomu

Tréninkové cykly jsou tréninkové úseky, kterými chceme dosáhnout daných tréninkových plánů a úkolů. Tréninkové cykly mají za úkol krátkodobé cíle v dlouhodobém tréninkovém plánu a je třeba je svědomitě plánovat a vymezit obsah a cíle tréninku. Základním dělicím kritériem pro typy cyklů je jejich délka – mikrocykly, mezocykly.

4.3.1 Roční tréninkový cyklus

Roční cyklus je nejzákladnější a nejdůležitější dlouhodobý tréninkový úsek ve vodním slalomu. Svou stavbou tréninku, v níž se praktickou činností naplňují cíle naplánované v dané etapě sportovního vývoje. Tento cyklus z kalendářní časové periodicity roku kombinovanou s plánem soutěžního rozpisu. A v ročním cyklu poté směřujeme, aby maximální výkonnost byla směřována na požadovaný čas a požadované období soutěží.

Roční tréninkový cyklus ve vodním slalom zpravidla dělíme na:

- Přípravné období (říjen – březen)
- Předzávodní období (duben)
- Závodní období (květen – září)
- Přechodné období (říjen)

4.3.2 Přípravné období

Ve vodní slalomu můžeme nazývat jako tzv. zimní přípravu, nebo tzv. suchou přípravu.

Toto období můžeme ještě rozdělit na:

Přípravné období I. (listopad – leden)

Období kde se snažíme cílit na základy fyzické připravenosti a zajistit další růst všeobecné výkonnosti. Jeho zásadní úkol spočívá ve zvyšování trénovanosti. Cílem v tomto období je zaměřit se na všestrannost tréninku, zdokonalovat základní dovednosti a fyzickou zdatnost jedince.

Pokud je v listopadu ještě teplo můžeme ještě využít pro posilování a nabrání kondice tréninky na vodě. Ale pokud je zima, tak u mladších cvičenců většinou nevyžadujeme, aby v zimě chodili na vodu a věnujeme se fyzické přípravě na suchu.

U nás v klubu se v zimní přípravě převážně věnujeme běhu, posilování, ale také chodíme do sokolovny, kde se svěřenci děláme základy gymnastiky, atletiky, hrajeme různé hry a zdokonalujeme všeobecné sportovní dovednosti. Přes zimu také jezdíme do bazénu, kde plaveme, ale také učíme děti na lodi základy, jako “eskymáky“, aby byli připraveni na nadcházející sezónu ve všech směrech.

Vychází to cca na 3-4 tréninkové jednotky týdně.

Přípravné období II. (leden-březen)

V tomto období se stále zaměřujeme na fyzickou připravenost na další sezónu. Do tréninku se již však snažíme zařazovat více tréninků na vodě. Snažíme se zařazovat vytrvalostní tréninky pádlování, posilovací tréninky v lodi, do toho se však stále zaměřujeme i běh a posilování.

U lepších jedinců, kteří mají například na začátku závodního nominační závody je zde prostor pro soustředění v teplejších letoviskách, kde situace dovoluje trénovat na vodě za lepších podmínek.

4.3.3 Předzávodní období

Toto období je zpravidla v období 4 týdnů před závodním období. Hlavním cílem v tomto období je ladění sportovní formy. Tréninky na vodě i mimo ni zaměřují spíše na rychlost a vysokou výkonnost a připravit závodníka na závody.

V tomto období se snažíme trávit hodně času na vodě a nejlépe trénovat na vodách, kde závodníky závody čekají. Zařazují se tréninky celých tratí, aby se co nejvíce simulovalo prostředí závodů a připravili tak závodníky i na stres spojený se závody.

4.3.4 Závodní období

Tímto obdobím rozumíme období závodů. Jelikož toto období trvá většinou od května do září. I toto období je velice důležité a náročné z hlediska plánování. Udržet vysokou výkonnost celou dobu je náročné, takže je velice důležité si vytyčit dané cíle a k nim směřovat své ladění formy. Tréninky jsou povětšinou na vodě doplňovány fyzickou přípravou. Je zde kladen důraz, aby závodníci jezdili co nejvíce na tratích, budou závodit. Plánují se zde i soustředění mezi závody.

Důležitá je zde fyzická připravenost, ale i psychická. Závodníci jsou při závodech pod velkým stresem, proto je důležité, aby trenér pracoval i psychickou stránkou závodníka. Pro děti je to cenná zkušenost a jak úspěch, tak i neúspěch má vliv na jejich motivaci do příštích závodů a příprav.

4.3.5 Přechodné období

Toto období přichází po závodním období zpravidla v říjnu.

V tomto období klademe důraz zejména na odpočinek jak fyzický, ale i psychický. Svěřencům dáváme odpočinek od tréninku a zaměřujeme se na regeneraci po sezoně. Později začínáme s formou aktivního odpočinku, scházíme se na společné tréninky, kde hrajeme míčové hry a poté postupně navazujeme na další přípravné období.

5. PRAKTICKÉ ASPEKTY TRÉNINKU S MLÁDEŽÍ

5.1 Klub a město

Jelikož se náš klub nachází v Benátkách nad Jizerou, které má velké sportovní vyžití a podporu od města, často se tu setkáváme s nedostatkem dětí a rodičů, kteří mají zájem o tento sport. V Benátkách je badmintonový klub, volejbalový klub, fotbalový klub, hokejový klub, tenisový klub a mnoho dalších, kteří mají více peněz a lepší zázemí a je těžké se jim rovnat.

Naštěstí se před pár lety podařilo, že nám město postavilo novou loděnici a my tak mám zázemí, které můžeme používat jak přes léto, tak i přes zimu.

V Benátkách nad Jizerou má vodní slalom dlouhodobou historii a já pevně doufám, že s podporou města se nám podaří navázat na úspěchy z předešlých let podaří se nám s dalšími trenéry vybudovat novou úspěšnou generaci slalomářů.

V aktuální době mám asi 8 dospělých slalomářů a novou skupinku mladých dětí, kteří začínají od začátku a další náборы jsou momentálně v plánu.

5.2 Finance

Nedílnou stránkou trénování jsou finance. Finance jsou v dnešní době bohužel stále diskutabilní věcí. Chod klubu je velice náročný a abychom přitáhli pozornost nových mladých lidí, klub musí investovat peníze, aby se dokázal vyrovnat ostatním klubům.

V našem klubu děti mají vybavení, které vlastní klub a půjčuje jim jej. Děti tedy dostanou loď, pádla, vesty, helmy a základní oblečení od klubu, což rodiče v dnešní drahé době ocení a je to tak pro ně menší překážka, aby k nám mohli děti dát.

Další položkou jsou tréninky, aby se děti mohli zlepšovat musíme navštěvovat i jiná místa než trénovat v Benátkách nad Jizerou, takže klub má týmové auto a dopravu na tréninky a závody hradí klub. V zimě tak klub platí pronájmy dalších sportovišť.

Největší zdrojem peněz klubu, krom dotací, jsou akce, které pořádáme. Benátecký klub každoročně pořádá závody „O štít města Benátek“ a ples, který je velmi výdělečnou akcí pro klub.

5.3 Kompenzace

Dalším nedílným aspektem tréninku jsou kompenzační cvičení. Kompenzační cvičení jsou důležitá část celého ročního cyklu. Jelikož nejsou zvláště u dětí moc oblíbená činnost, je na nás trenérech, abychom vysvětlili důležitost dětem a naučili je základům, jak dbát o svoje tělo a jak důležitá jsou kompenzační cvičení pro sportovce.

Ve vodním slalomu často dochází ke jednostrannému přetěžování těla, kloubů a páteře. A kompenzační cvičení působí, jako prevence proti zranění a prodlužují tak co nejvíce sportovní kariéru svěřence.

5.4 Soustředění

Soustředění jsou každoroční aktivitou, kterou mi jako trenéři plánujeme. U nás v klubu máme jedno soustředění vždy na horách, kde se snažíme fyzicky připravit svěřence na běžkách, ale také jdou svěřenci na sjezdovky, procházky. Nebo večer stmelujeme kolektiv společenskými hrami. Děti zimní soustředění mají velice rádi a vždy rádi jezdí znovu. Pokud vychází počasí a je sníh máme přes zimu o víkendu jednodenní výlety na běžky.

V létě soustředění plánujeme vždy tak abychom se přizpůsobili závodům a děti mohli trénovat tam, kde závodí. Dost záleží na aktuální výkonnosti svěřenců. Letos jsme měli soustředění v Českých Budějovicích, kde je výborné zázemí, ale v předešlých letech jsme měli soustředění i mimo Českou republiku, např. na Slovensku, Německu, Slovinsku, Polsku.

5.5 Závody

Vše, kvůli čemu trénujeme jsou vlastně závody. Na závody se jako trenéři musíme podívat z více úhlů. Dobré výsledky vždy potěší a uspokojí jak trenéra, tak i svěřence. Ale u menších dětí nejde tak o výsledky, ale tak o to objet co nejvíce závodů a nabrat co nejvíce zkušeností, protože jejich hon za dobrým výsledkem teprve nastane až v pozdějších letech. Musíme tak individuálně přistupovat k danému svěřenci.

Naším cílem je i na neúspěchu najít nějaké pozitivum a využít to ve prospěch svěřence a namotivovat ho do dalších tréninků a závodů.

5.6 Psychika, Motivace a škola

My trenéři bychom neměli ze začátku jejich kariéry být motor za výsledky. Naším úkolem je navázat dětem kladný vztah ke sportu, vytvořit jím pocit, aby rádi chodili na tréninky a závody, neustále se chtěli zlepšovat a motivovali je k dalším výsledkům. Musíme být pro svěřence oporou a zároveň vzorem.

Musíme však taky brát v potaz, že sport není středobod vesmíru a že to není jediná cesta seberealizace, ale že děti musí mít dobré úspěchy ve škole a myslet na budoucnost po sportu.

5.7 Další problémy při trénování mládeže

Některé problémy vyplývají již z výše uvedených témat, jelikož ne vždy jde všechno podle plánu, který jsem se si připravili pro svěřence. Ale je tu i spousta problému, které bohužel mi jako trenéři neovlivníme.

Často se v Benátkách setkáváme s povodněmi, které nám často přetrhají branky. Takže nejen musíme přerušit tréninky na vodě, ale pak i znovu tahat brány.

Jelikož máme provázky k bránám, tak nám i často někteří jedinci uřezávají provázky jen tak ze srandy.

Dalším faktorem je určitě nemocnost dětí, ve školách často přichází do vztyku se nemocným dětma a často mají antibiotika a vyřadí je na 2-4 týdny tréninku.

Neposledním faktorem je puberta, která je u dětí rozhodující. Někteří jedinci při procházení pubertou zjistí, že je již sport nebaví, nebo začnou dojíždět na střední školu a začínají mít omezený čas na trénink. Puberta většinou bývá velkým prověřením ke vztahu k danému sportu.

6. Závěr

Cílem této práce bylo seznámit se základy vodního slalomu, teoreticky vysvětlit základy principu tréninku mládeže a na co přihlížet a v druhé části přiblížit praktické znalosti z našeho klubu. Sportovní trénink mládeže je velmi obsáhlé téma, ale v této práci se mi podařilo vysvětlit alespoň základy. Práce se dětmi mě baví a je dobré, že díky ní mohu stále věnovat vodnímu slalomu i přes to, že jsem již ukončil závodní kariéru.

7. Zdroje

- 1) JANSÁ, P.; DOVALIL, J. a kol. Sportovní příprava, Praha: Q –art, 2009, ISBN 978-80- 903280-9-9
- 2) M. Bílý, Historie kanositiky, [online]. 2012 [cit. 2012-11-11]. Dostupné z WWW:
<https://www.kanoe.cz/svaz/csk/historie>
- 3) Výkon a trénink ve sportu / Josef Dovalil a kolektiv. -- 4. vyd. -- Praha : Olympia, 2012. -- 331 s. :
il. -- ISBN : 978-80-7376-326-8
- 4) ŽANDOVÁ, Věra. *Trénování mládeže ve vodním slalomu*. Online. Bachelor's thesis. Olomouc:
Palacký University Olomouc, Faculty of Physical Culture. 2015. Available from:
<https://theses.cz/id/j6omiv/>