Dlouhodobý rozvoj sportovce

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Moderní systém tréninku vychází z principu systematičnosti a racionality.
- Pokud budeme jednat promyšleně, své kroky dopředu zvažovat a plánovat, používat moderní tréninkové metody, potom bude v našem tréninku systém a návaznost, díky kterým budou naši svěřenci zlepšovat svoji výkonnost.
- Omezíme tak působení nahodilosti a náhodných vlivů. (Dovalil, 2009)

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Dlouhodobý rozvoj sportovce

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- filozofický názor na funkci a poslání sportu v současné společnosti
- motto systému: *program sportovního tréninku mládeže má vždy přípravný charakter pro dosažení vrcholové výkonnosti v dospělosti, vytváří základy pro pozdější trénink*
- v dětském věku vytváříme základy pro trénink ve vyšších věkových kategoriích.
- shromažďuje poznatky z pedagogiky, fyziologie ale i z psychologie a dalších oborů
- respektuje specifické zákonitosti tréninku v dětském věku, pohybová náročnost cvičení odpovídá věku dítěte.
- sportování nejsou jen rekordy a vítězství, ale především příjemná činnost a zábava. Snažíme se vypěstovat celoživotní potřebu pohybu, která řeší souboj s civilizačními chorobami a vede ke zdravému životnímu stylu.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Dlouhodobý rozvoj sportovce

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Dítě není „malý dospělý“
- Stavba těla, pohybového aparátu i kostí je v období tělesného vývoje velmi rozdílná
- Dítě jinak vnímá, jinak myslí - důležitý je prožitek ze spotu a radost z pohybu
- *Sportovní program přípravy dítěte musí být zaměřen na nácvik širokého spektra pohybových dovedností a schopností.*
- Hodnotu programu určuje šíře a kvalita získaných pohybových dovedností, ale sportovní příprava má i významný *výchovný rozměr ve formování morálních vlastností mladého sportovce.*
- Osoba trenéra je často vzorem, příkladem vystupování a chování – *vytváří vztah dítěte ke sportu, k celoživotní aktivitě!*

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Pan trenér

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Ideální stav – efektivní cesta k rozvoji kvality trenérského zabezpečení i k růstu počtu vzdělaných trenérů:

  vzdělaný, zkušenější trenér má své „asistenty“ z řad rodičů a aktivních závodníků, je zajištěna dostatečná pozornost všem členům sportovního kolektivu. Dospělý závodník je velmi platný při výuce a předvádění správného provedení konkrétních sportovních dovedností.
- Závodník, končící aktivní kariéru, *musí získávat teoretické vzdělání* a následně praktické zkušenosti se sportovním tréninkem mládeže!
- Osobnost trenéra ovlivňuje celkovou „atmosféru“ sportovní přípravy – *přitažlivost programu pro dospívající generaci*

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Psychologické aspekty

- Proveďte začínajícího sportovce co největším množstvím sportů a sledujte, v jakém sportu bude pravděpodobně nejšikovnější a nejšťastnější.
- Děti dělají velmi často sporty, které dělali za mlada jejich rodiče - bez většího zamyšlení, zda mají pro ně předpoklady či nikoliv.
- Shrňte své poznatky a pomožte s rozhodnutím o výběru pozdější sportovní specializace tak, aby bylo dítě šťastné a následně také jeho rodiče.
- Pojetí musí být všeobecné, komplexní, zdravé a dlouhodobě orientované

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Zdravotní hledisko

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Primární je zdraví
- Vyšetření u fyzioterapeuta (disbalance či hypermobilita…), případně provedení dalších testů. Zjišťujeme, na co se zaměřit a čeho se případně vyvarovat.
- Problémům, souvisejících např. se špatným držením těla, jednostranně zaměřeným zatížením můžeme předcházet. Následné řešení je vždy zdlouhavé a obtížné!
- Předpoklady pro vytrvalostní discipliny nebo pro rychlostní typ sportu?

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Široké spektrum pohybových činností

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Vycházejme hlavně z gymnastiky, plaváni a atletiky
- Základy fotbalu, volejbalu, tenisu, basketbalu, squashe, házené
- Základy bojových sportu a sebeobrany, základy lezení…
- Jóga, jízda na koních, aerobik a spoustu dalšího.
- Zapojovat cviky pro správné držení těla obvykle nazývané core training.
- Bruslení v zimě, v létě cyklistika či pobyt v přírodě…
- K základům patří samozřejmě sjezdové lyžovaní a snowboarding, ideální doplněk sportovní přípravy veslaře je pak běžecké lyžování!

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Kruh fyzické aktivity

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

„Přidaný efekt“ filozofie dlouhodobého rozvoje

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

Zdraví, zdatnost
a správný životní styl
celého národa,
ale i zisk medailí
na vrcholných světových
soutěžích je vedlejším
produktem efektivně
fungujícího systému
sportu.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Omyly sportovních systémů

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Mládež je často přetěžována účastí v soutěžích, ale není dostatečně fyzicky připravena, chybí systematický sportovní trénink
- Tréninkové schéma dospělých a zejména jejich závodní kalendář je bez úpravy používán v přípravě mládeže
- Tréninkové programy mužů jsou aplikovány ve sportovní přípravě žen
- Kalendářní věk je určující při návrhu tréninkového zatížení ve věku 11 – 16 let, nerespektujeme biologický věk dospívajícího sportovce
- Nejsou zohledněny kritické, nebo naopak optimální periody při vytváření tréninkových adaptací organismu

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Omyly sportovních systémů

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Nejlepší odborníci jsou zainteresováni pouze v přípravě elitních sportovců (ti by se měli hlavně angažovat při přípravě mládežnických družstev).
- Nedostatek integrace sportovní vědy a výzkumu do procesu přípravy (sportovní medicína, specifické technicko-taktické poznatky…)

Nejčastější omyly:

- *Trénink je od útlého dětství zaměřen na výkon a vítězství a ne na samotný „proces“ rozvoje talentu.*
- *Trenér podléhá tlaku okolí - často jsou to rodiče, kteří chtějí dobrými výsledky kompenzovat čas, strávený vozením dětí na tréninky, investované peníze nebo svojí méně úspěšnou sportovní minulost*
- *Častou chybou je příliš velké množství různých soutěží na úkor komplexního rozvoje mladého sportovce*

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Následky případných omylů

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Chyby ve sportovního programu dítěte (kritická období jsou 6 – 10 a 10 – 16 let) nemohou být již plně napraveny a sportovec nedosáhne maximálního rozvoje svých genetických předpokladů
- Předčasná specializace představuje jednostrannou zátěž pohybového aparátu, zvyšujeme riziko zranění z přetížení pohybového aparátu. Mezi nejčastější fyzické poškození patří nemoci páteře, předčasná osifikace kostí, únavové zlomeniny… Nevhodně vedený trénink má mnohdy fatální následky pro zdravotní stav v dospělosti.
- Nebezpečné jsou i možné psychické poruchy, dlouhodobé stavy frustrace, úzkosti, podceňování a depresivní onemocnění, *možnost vzniku „syndromu vyhoření“ - možnost předčasného odchodu a přerušení sportovní přípravy*
- Významné poškození mohou způsobit i různé diety, výživové zásahy, či dokonce farmakologické a dopingové prostředky

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Etapy sportovní přípravy

- Jako etapy dlouhodobého tréninku označujeme určité stupně vývoje výkonnosti, po kterých by dítě ve vedeném tréninku mělo projít. Abychom dosáhli na kvalitní vyšší úroveň, musíme dobře splnit tu nižší. Jednotlivé etapy se navzájem ovlivňují, prolínají se a navazují na sebe. Pokud některou etapu vynecháme nebo zkrátíme, může to negativně ovlivnit další stupně výkonnosti.
- Rozlišujeme 4 etapy, z nichž každá trvá přibližně 3 – 4 roky.

- Seznamování se se sportem
- Etapa základního tréninku
- Etapa specializovaného tréninku
- Vrcholový trénink

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Seznamování se se sportem

- Spadá do období přibližně 6 – 10 let věku dítěte.
- Cílem této etapy by mělo být především vytvoření zájmu dítěte o sport, zajištění optimálně všestranného rozvoje, jak fyzického tak psychického, upevňování zdraví a zdravých návyků.
- Úkoly tréninku se mají splnit a pro všechny platí stejná pravidla, a také obecná pravidla fair play. Pokud mladí sportovci již soutěží, základní pravidla sportu by měli na konci etapy zvládat.
- Z psychické přípravy je důležité, aby dítě dokázalo vystupovat samostatně i jako člen týmu, aby se naučilo podřizovat pravidlům tréninku a plnit zadané úkoly.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Seznamování se se sportem

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Kondice jako taková není budována cíleně, jde nám o všestranný rozvoj, přirozené rozvíjení všech schopnosti, podporování schopností v senzitivním období, rozvíjení dovednosti a učení základům techniky. (Perič, 2004)
- Ve většině sportů do této doby zapadá také začátek sportovní činnosti. Někde se začíná dříve, například ve sportovních hrách okolo 6 let věku, s veslováním se začíná v 10 letech.
- Obvykle přichází k veslování děti starší, trenér již tedy nemá šanci tuto etapu ovlivnit. V poslední době se ale kluby snaží přijímat i děti mladší do tzv. přípravky.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Etapa základního tréninku

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Tato etapa navazuje na etapu předchozí a zahrnuje děti přibližně ve věku 11 – 13 let. Principem přípravy je stále co nejpestřejší základna cvičení, měly bychom děti učit mnoho různých dovedností.
- Výkonnost by měla neustále růst, avšak stále na základě všestranné přípravy. K nespecifickým prostředkům už zařazujeme specifické ve větší míře.
- Na začátku etapy je trénink stále ještě hra, na konci už by děti měly mít vztah k systematickému tréninku. Postupně také zvyšujeme objem – přidáváme další tréninkovou jednotku v týdnu, prodlužujeme dobu tréninku.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Etapa základního tréninku

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Vyvarujeme se tréninků vysokou intenzitou, dětský organismus není na anaerobní zátěž připraven. Děti jsou ale schopny poměrně dobře snášet aerobní zátěž. V tréninku respektujeme senzitivní období. (Perič, 2004)
- Při nácviku techniky nezapomínáme na rozdíl mezi tzv. dětskou technikou a technikou dospělých. Právě dětskou techniku musíme mít na mysli při jakékoli výuce.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Etapa základního tréninku

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Průběžně učíme děti základy taktiky dané disciplíny, postupně by děti měly znát pravidla v širší míře.
- Nesmíme zapomínat i na nácvik jednání při závodech – jak se chovat a co dělat při rozcvičení, jak se chovat na startu, jak jednat s rozhodčím atd. a v tréninku děti připravit a vyřešit s nimi co nejvíc situací, které by mohly nastat.
- Děti by měly mít upevněny základy hygieny a regenerace – strečink, osprchování, rozcvičení před tréninkem. Učíme děti zvládat závodní stres, soustředit se a koncentrovat se. Učíme překonávat určité nesnáze v tréninku, posilujeme vůli.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Etapa specializovaného tréninku

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Do této etapy by se mělo žactvo ve veslování dostat až v posledním roce v kategorii nebo dokonce jen ti vyspělejší jedinci. Postupně se přechází na specializovaný trénink. Etapa začíná kolem 13.roku věku a trvá přibližně do 17.-18. roku věku.
- Ne všichni se však mohou nebo chtějí věnovat sportu na vrcholové úrovni, proto tato etapa prakticky pokračuje až do doby, kdy je jedinec schopen a ochoten trénovat. Řadíme sem tedy i závodní sport dospělých.
- V této době se už sportovec setká s tím, že trénink bolí, musí se překonávat a pokud chci ve sportu něco dosáhnout, musím něco obětovat. Měl by se rozhodnout, jakou cestou chce jít dál, zda se pokusí o vrcholový trénink se vším, co přináší.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Etapa specializovaného tréninku

- Na základě získané všestrannosti v minulých letech se postupně začínají budovat speciální pohybové dovednosti. Technika se vylepšuje a postupně se dostává na úroveň dospělé, „absolutní“ techniky.
- Taktická i psychologická příprava mají stále větší roli, sportovec by měl být schopen samostatně optimálně vyřešit některé úkoly.
- Do kondičního tréninku stále více promlouvá intenzita (při poměrně vysokém obejmu), nezapomíná se i na všestranná cvičení, i když ty postupně ustupují jen do určitých částí makrocyklu.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Etapy sportovní přípravy

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- „Uvedené poznatky o zákonitostech fyzického i psychického vývoje člověka jsou dostatečnými argumenty pro tréninkovou koncepci, která z nich vychází a respektuje je. Oprávněně to znamená důsledně ve všech směrech odlišovat trénink dětí, dospívajících a dospělých. Pro tréninkovou praxi to znamená vědomě rozdělit dlouhodobou přípravu do etap základního, specializovaného a vrcholového tréninku.“ (Dovalil, 2009)

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Zásady práce s dětmi

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Rozlišujeme kalendářní věk a věk biologický. Rozdíl ve vývoji dvou dětí, podle kalendáře stejně starých může být biologicky i několik let – pozorujeme rozdíly ve stavbě těla, psychice i schopnostech. Mluvíme pak o tzv. biologické akceleraci nebo biologické retardaci. Existují metody, podle kterých lze určit biologický věk dítěte, například atlasy kostní zralosti, tabulky výšky a váhy, pomocí rentgenových snímků zápěstních a záprstních kůstek, stupně prořezání druhých zubů atd.
- Biologická zralost je pro nás důležitá i z tréninkového hlediska, neboť přímo ovlivňuje výkon, možnosti tréninku a schopnosti jednice splnit nebo nesplnit dané úkoly.
- Lidský organismus vyvíjí, roste a zraje, mění se složení těla, tělesné proporce, funkce tělesných orgánů i psychika. Každý systém se vyvíjí zvlášť, různou dynamikou a individuálně. Organismus člověka se vyvíjí a roste přibližně do 18 – 20 let.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Zásady práce s dětmi

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Za dětský věk z hlediska sportovního tréninku považujeme věk od 6 do 15 let (od 15 do 18 let potom věk dorostový). Dětský věk dále rozdělujeme na mladší školní věk (6 – 11 let) a starší školní věk (12 – 15 let).
- Úspěšný může být jen ten sportovec, kterému nechybí talent a píle. K úspěchu ale vede dlouhá cesta, která musí začínat už v dětském věku. Jedině vztah ke sportu, kondice atd. budované od dětství mohou nakonec vyústit v úspěch.
- I u stejně starých dětí ještě nenastoupila puberta a u jiných ano. Děti jsou k vlastním změnám velmi citlivé a musíme tomu tedy přizpůsobit nejen přístup v tréninku, ale i osobně. Citlivě vnímají jakákoli příkoří, je tedy dobré stanovit pravidla a podle těch potom jednat. Snaha o samostatnost a vlastní názor může někdy vést až k nepřiměřenému chování. Problém bychom měli řešit až po určitém vychladnutí emocí. (Perič, 2004)

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Mladší školní věk (6-11 let)

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- V tomto období dochází k velkým změnám fyzickým, psychickým i sociálním. Všechny orgány plynule rostou, mění se přiměřeně s růstem tělesné výšky i hmotnosti. Kosti se ale vyvíjejí o něco pomaleji a dochází ke změnám držení těla, mění se velikostní poměry trupu a končetin.
- Mozek je již zralý a i když nervové struktury ještě dozrávají, je možné učit novým a složitějším pohybům. Děti se nové pohyby učí hlavně nápodobou a komplexně.
- Děti dozrávají i psychicky, rozvíjí se paměť a představivost. Přesto jsou děti schopné myslet abstraktně až ke konci tohoto období, potřebují vše vidět reálně – období se nazývá věkem reálného nazírání.
- Děti ještě málo chápou racionální zdůvodňování.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Mladší školní věk (6-11 let)

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Z hlediska tréninku je toto období dobré pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností, rovnováhy a rytmu.
- Prostředkem tréninku by měla být hra a přirozená touha dětí po spontánním pohybu.
- Schopnost koncentrace ještě malá, maximálně 5 minut. Různé podněty děti „odlákají“ od činnosti.. Děti rády soutěží, trénink je musí bavit, musí být radostný a pestrý.
- Při učení nových pohybů a dovedností musíme mít na mysli tzv. dětskou techniku, kterou po dítěti chceme. Na rozdíl od techniky dospělého působí dětská „neučesaně“, s množstvím souhybů navíc.
- FUNdamental *motor* skils (FMS) + FUNdamental *sport* skils (FSS)
- FMS + FSS = *Physical literacy* – fyzická (tělesná) gramotnost

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Mladší školní věk (6-11 let)

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Nejpříznivější věk pro motorické učení je mezi 10 a 12 lety, je označován jako „zlatý věk motoriky“. Provedení pohybů je pro děti v tomto období ještě snadnější, učí se lépe a rychleji. Stačí dokonalá ukázka a několik málo vlastních pokusů. Stále chybí síla a vytrvalost, což může některé pohyby ovlivňovat.

- Postup motorického učení:

  a) slovní popis úkolu, získávání informací,

  b) vlastní motorické učení – optimální provedení pohybu efektivním způsobem

  c) vytvoření dynamického stereotypu - zautomatizování činnosti, je zaměřena na vytvoření pohybového stereotypu, který nevyžaduje vědomou pozornost

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Mladší školní věk (6-11 let)

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Se vstupem do školy nastává tzv. sekundární socializace, dítě se zapojuje do školního a někdy i tréninkového kolektivu, učí se být členem skupiny, respektovat autority, řády a pravidla.
- Dobrý trenér si nadšeným přístupem může vybudovat vřelý vztah se svými svěřenci, dokonce pro dítě může být v určitém smyslu i větší vzor než např.rodiče. Trenér musí jít příkladem, a to nejen sportovně, ale i výchovně. Jakákoli maličkost „proti pravidlům“, které si děti všimnou, se může snadno obrátit proti němu. Na druhou stranu to může být trenérova výhoda při snaze o nápodobu dobrých věcí.
- Neměli bychom zapomínat dbát na hygienu a životosprávu.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Starší školní věk (12 - 15 let)

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Vývoj v tomto období se značně zrychluje, biologický i psychický.
- Růst tělesné výšky i hmotnosti je nerovnoměrný, mění se pákové poměry končetin vzhledem k trupu, děti v tomto období jsou tzv. samá ruka, samá noha. To může vést ke zhoršení kvality některých pohybů a zhoršení učení pohybů nových, k horší koordinaci. Ukazuje se ale, že děti, které byly do této doby provázeny systematickým tréninkem, nemají problémy s koordinací tak velké nebo je nemají vůbec.
- V tomto období se obvykle poznávají problémy s dysgrafií, dysleksií atp. U těchto diagnóz je velmi často přidružená porucha rovnováhy. Pokud tedy dítěti budou dělat problém různá balanční cvičení, na vodě bude mít špatnou rovnováhu, je dobré si zjistit, jestli tuto diagnózu nemá a podle toho případně zařadit další doplňková cvičení.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Starší školní věk (12 - 15 let)

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Rozvoj endokrinních žláz způsobuje kromě změn v sekundárních pohlavních znacích například i větší rozvoj síly.
- Plasticita nervového systému stále ještě vede k předpokladům pro rozvoj rychlosti, koordinace v tomto období může být zhoršena, ale právě proto bychom měli dbát na správné technické provedení všech pohybů a důsledně zařazovat kompenzační cvičení především ve vztahu k držení těla.
- Přibližně do 13 let ještě pokračuje tzv. zlatý věk motoriky, kdy pohybové učení jde tak snadno jako nikdy jindy. Dovednosti naučené v tomto období jsou trvalejší než ty, které se děti naučí později. Měli bychom tedy dbát na širokou pohybovou gramotnost a důsledně rozšiřovat pohybový fond. Na začátku staršího školního věku už pohybový luxus není tak viditelný, pohybům přichází určitá ekonomičnost provedení, mrštnost.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Starší školní věk (12 - 15 let)

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Trénink by měl stále probíhat jakousi hrou, ale děti už se musí naučit určité povinnosti. Už mají větší schopnost abstrakce a racionálního myšlení, uvědomují si, že k úspěchu v dospělosti vede dlouhá cesta, prodlužuje se schopnost soustředění.
- Měli respektovat i jiné zájmy mimo sport, někdy to ale může být při skloubení s tréninkem velký problém. Už tady se mohou krystalizovat jedinci, kteří to se sportem do budoucna budou myslet vážněji a kteří chtějí trénovat tvrději. Utváří se pro ně vztah ke sportu jako k činnosti, kterou chtějí děti dělat naplno. (Perič, 2004)
- Formují se nové vztahy ve skupině, zviditelňuje se vůdce, vznikají nová přátelství mnohdy na celý život. Socializace pokračuje. Určitá kritičnost k sobě samému i k okolí a snaha o vymezení vlastní osobnosti může vyvolat až negativní chování a reakce.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Senzitivní období

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

Senzitivní období jsou určité úseky ve vývoji dítěte, ve kterých jsou dobré předpoklady pro rozvoj určité schopnosti. Jednotlivá období jsou charakterizována na základě fyzického i psychického vývoje jedince.

- Vytrvalost
- Sílové schopnosti
- Rychlost
- Koordinace
- Pohyblivost

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Senzitivní období

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Koncepce tréninku, odpovídající biologickému věku dítěte respektuje vývojová období dětí, respektuje prokázané tréninkové, metodické i didaktické zákonitosti.
- Cílem je vytvořit co nejpestřejší pohybový základ, ze kterého bude sportovec moci čerpat po celý svůj další sportovní život. Tato koncepce si neklade za prvotní cíl krátkodobý úspěch v žákovských kategoriích.
- Cílem je také prožitková sféra, pozitivní emoce přitahují děti k dané aktivitě mnohem více. Pokud se trenérovi podaří vytvořit pozitivní podmínky v tréninku (ne jen tvrdě dřít!), může to vést k posílení vazeb mezi členy skupiny i k posílení zájmu jedince o konkrétní sport.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Kondiční příprava

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

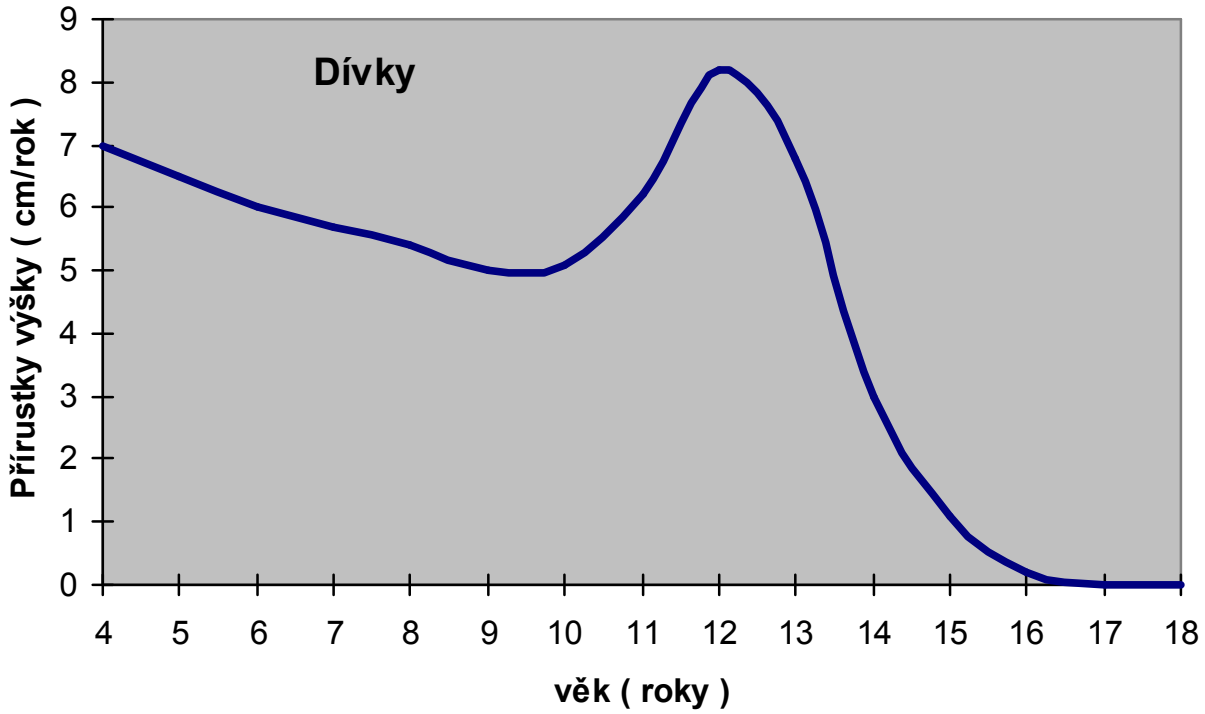
- Cílem kondiční přípravy je ovlivnění pohybových schopností – rychlostních, silových, vytrvalostních, koordinačních a pohyblivosti. Ty ovlivňujeme na základě zatížení, které aktivuje odpovídají funkční systémy, energetické zabezpečení a řízení pohybu. Díky tomu se také učíme ovládat širokou paletu pohybů, nikoli však dokonale. (Dovalil, 2009)
- Kondici u dětí budujeme přirozeně s ohledem na jejich biologický věk a senzitivní období. Postupně se s přibývajícím věkem dětí zlepšuje kondice i bez tréninku – mění se pákové poměry končetin, roste svalová hmota, dějí se hormonální změny. U začátečníků pozorujeme zpočátku zlepšení na základě zlepšení nervosvalové koordinace – svaly se učí pracovat efektivně, v dílčích jednotkách.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Růst - dívky

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

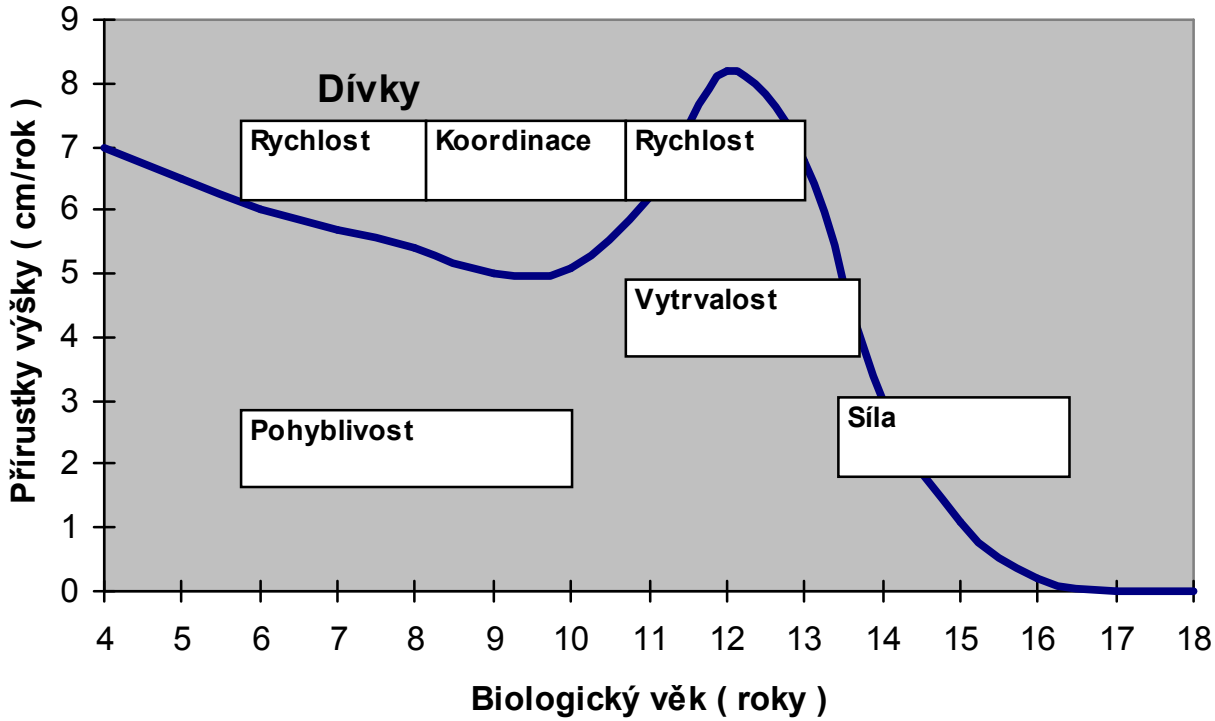


připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Dívky

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

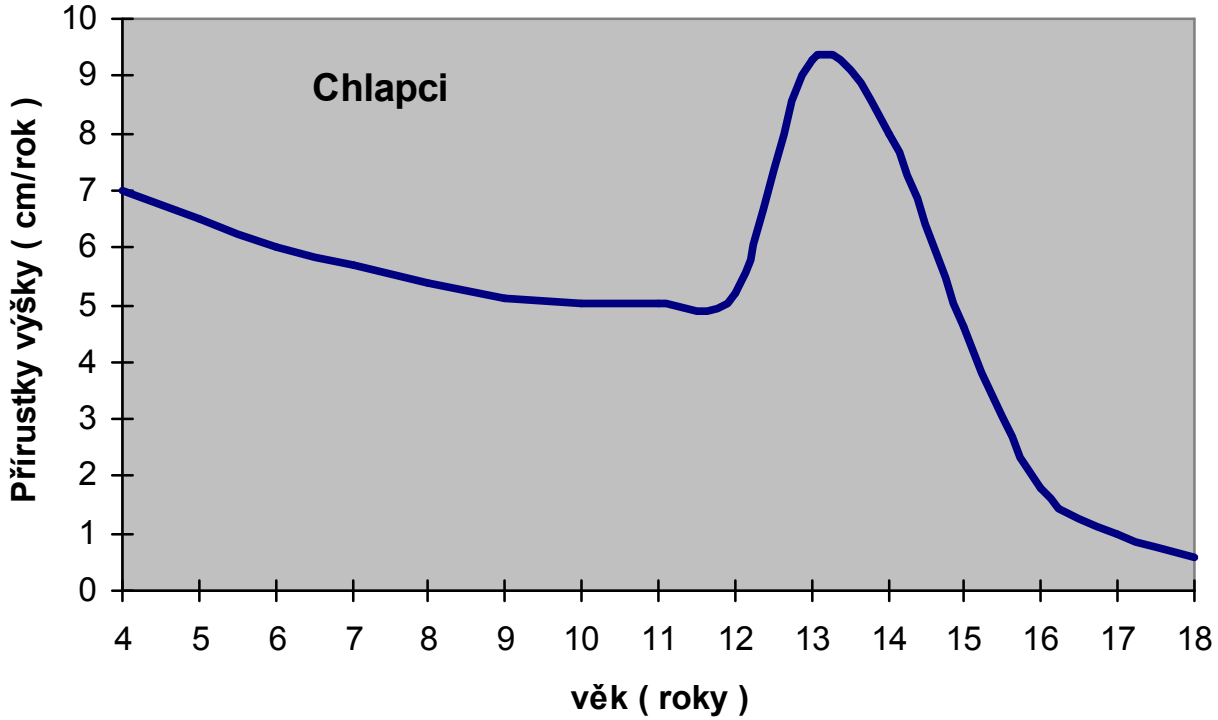


připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Růst - chlapci

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

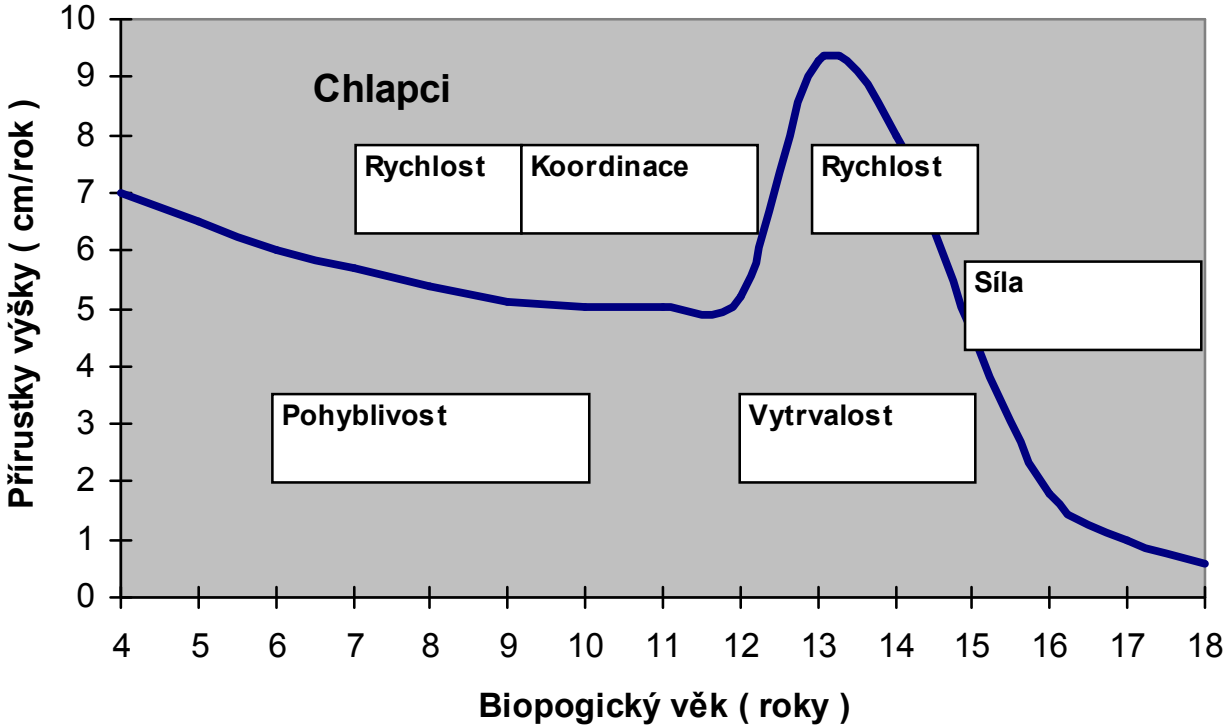


připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Chlapci

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION



připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Vytrvalost

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Dobrých tréninkových adaptací na zatížení vytrvalostního charakteru dosahujeme.již na počátku akceleračního období růstu (10 – 11 let u děvčat,12 – 13 let u chlapců).

věk	do 7	7 - 10	10 - 13	13 - 18	18 - 20	20 +
vytrvalost						
Aerobní		----------		---		
Anaerobní				----		

--------- malá efektivita vynaloženého tréninku

střední efektivita vynaloženého tréninku

vysoká efektivita vynaloženého tréninku

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Vytrvalost

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Vytrvalostní trénink je u dětí vhodné zařazovat, ale nesmí být příliš monotónní a hlavně ne anaerobní. Děti v anaerobním pásmu nemají trénovat, jejich tělo si neumí „poradit“ s laktátem. Aerobní vytrvalost je vhodné rozvíjet, děti se delšími stimuly mírné intenzity také učí překonávat únavu a posilovat vůli a zároveň tak získáváme tréninkový objem.
- U dětí tedy trénujeme především aerobní vytrvalost. Dětský organismus ještě není schopen efektivně odbourávat laktát, proto zařazování tréninku anaerobní vytrvalosti není vhodné.
- Hlavním prostředkem, který pro trénink využíváme především v zimním období, je běh.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Vytrvalost

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

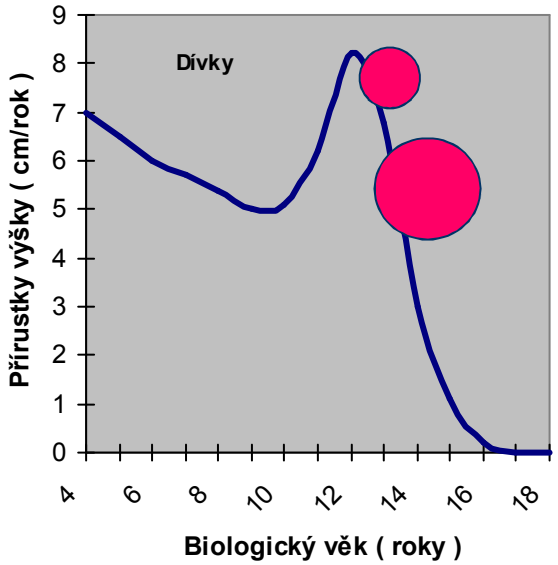
- V sezóně samozřejmě přechází hlavní náplň vytrvalosti na veslování na vodě. Musíme však také počítat s úrovní posádek, a tedy s intenzitou, s jakou na vodě veslují.
- Starší žáci by měli být schopní ujet na vodě cca 8 km v jedné tréninkové jednotce, lepší posádky okolo 10 – 12 km. Posádka ovšem musí být na dobré výkonnostní úrovni (adepti na medaili na MČR?). Takto dlouhý trénink by měl směřovat do nejtěžších týdnů v roce, neměla by již následovat žádná další těžší činnost v jedné fázi.
- Jako vytrvalostní doplněk zařazujeme dále např. plavání, cyklistiku (hlavně při výcvikových táborech). V zimě nevynecháme soustředění na běžkách.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Silové schopnosti - děvčata

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION



- možno dosáhnout dobré tréninkové odezvy na zatížení po prvních menstruacích

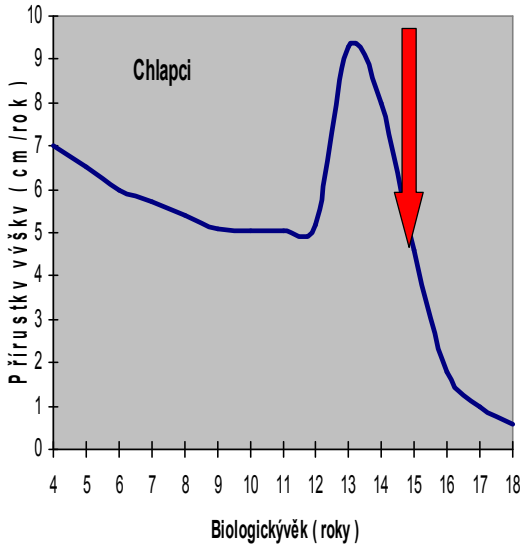
Přírůstky v rozvoji silových schopností před tímto obdobím jsou dány pouze zlepšením motorické koordinace - zlepšením funkcí CNS!!!

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Silové schopnosti - chlapci

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION



- možno dosáhnout dobré tréninkové odezvy na zatížení 12 – 18 měsíců po dosažení vrcholu v přírůstcích výšky

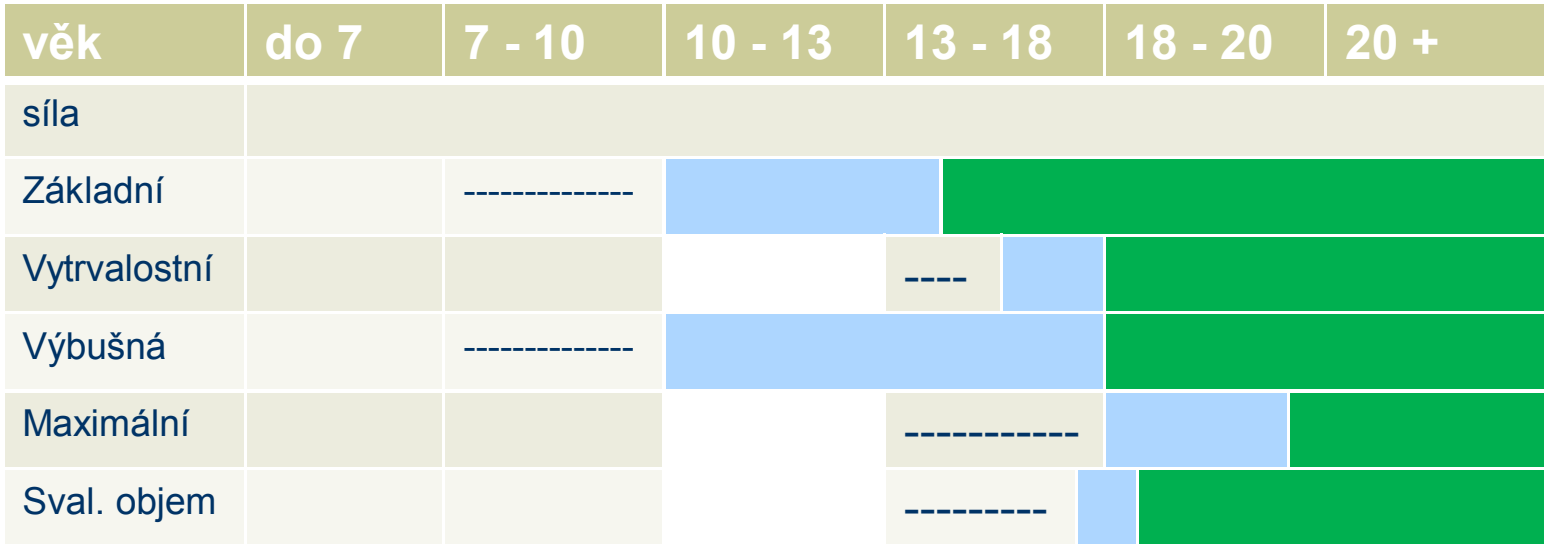
Přírůstky v rozvoji silových schopností před tímto obdobím jsou dány pouze zlepšením motorické koordinace - zlepšením funkcí CNS!!!

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Silové schopnosti

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION



--------- malá efektivita vynaloženého tréninku

střední efektivita vynaloženého tréninku

vysoká efektivita vynaloženého tréninku

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Silové schopnosti

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Právě silové schopnosti jsou v oblasti vývoje situovány poněkud později. Základní sílu rozvíjíme přirozeně veškerou pohybovou aktivitou i v nižším věku, ale cílený rozvoj síly je v té době neefektivní. Závisí na změnách v produkci pohlavních a růstových hormonů a na zvyšování tréninkového zatížení až do dospělých kategorií. (Perič, 2004)
- S cíleným a náročnějším silovým tréninkem je vhodné začít až v období puberty. Do té doby používáme určitou silovou průpravu – přirozené posilování bez velké vnější zátěže. Učíme děti správnému provedení pohybů a porozumění prováděnému cviku, využíváme různé prostředky.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Silové schopnosti

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Netrénujeme maximální sílu. U starších žáků druhým rokem můžeme občas dovolit cvik s činkou (příklad - jeden typ cviku pod dohledem trenéra - 10x benchpress s 10kg činkou neublíží). Nezařazujeme je však do tréninku cíleně – děti ale mají tendence občas činky vyzkoušet, proto raději dovolíme, ale dohlížíme.
- I přes to, že preferujeme posilování vlastní vahou, problémem jsou děti s nadváhou, u kterých je nad jejich možnosti udělat například klik. Pak je na zvážení, jestli raději nezvolit variantu cviku s činkou, když svěřenec sám sebe neunese.
- Silové schopnosti trénujeme prakticky neustále – během, plaváním, veslováním, hrami… Nesmíme zapomínat ani na to, že i růst a vývoj dítěte ovlivňuje úroveň jeho silových schopností.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Silové schopnosti

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Trénink silových schopností – posilování – zařazujeme v přípravném období přibližně dvakrát týdně s časovou dotací dohromady 90 minut, v tréninkové jednotce řadíme po tréninku rychlostních schopností a před trénink vytrvalosti. V sezóně může být posilovny méně, jednou až dvakrát týdně pokaždé v délce přibližně 30 minut.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Rychlost

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

věk	do 7	7 - 10	10 - 13	13 - 18	18 - 20	20 +
rychlost						
Frekvence					----------	----------
Akce		----------				
Maximální			----------			
Zrychlení				----------		

--------- malá efektivita vynaloženého tréninku

střední efektivita vynaloženého tréninku

vysoká efektivita vynaloženého tréninku

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Rychlost

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Trénink rychlostních schopností je v přípravě veslařů často opomíjený - veslování je chápáno pouze jako silově vytrvalostní typ zátěže. Úkolem trenéra, právě v dětských kategoriích, je rozvíjet komplexním způsobem všechny schopnosti, ať už trénují jakýkoli sport. A veslař rychlost potřebuje – například při startu, nástupech, finiši závodu. Ale potřebuje i rychlosti dílčí jako jsou např. „rychlé nohy“ nebo vysoká frekvence záběrů.
- Možnosti rozvoje rychlostních schopností vycházejí ze změn v nervové soustavě, především z již dané možnosti rychlého střídaní vzruchů a útlumů. Přibližně mezi 7. a 13. rokem je velmi vhodné stimulovat rychlostní schopnosti. Později se tak děje ve spojení s rozvojem dalších schopností, především s posunem v silové připravenosti.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Rychlost

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

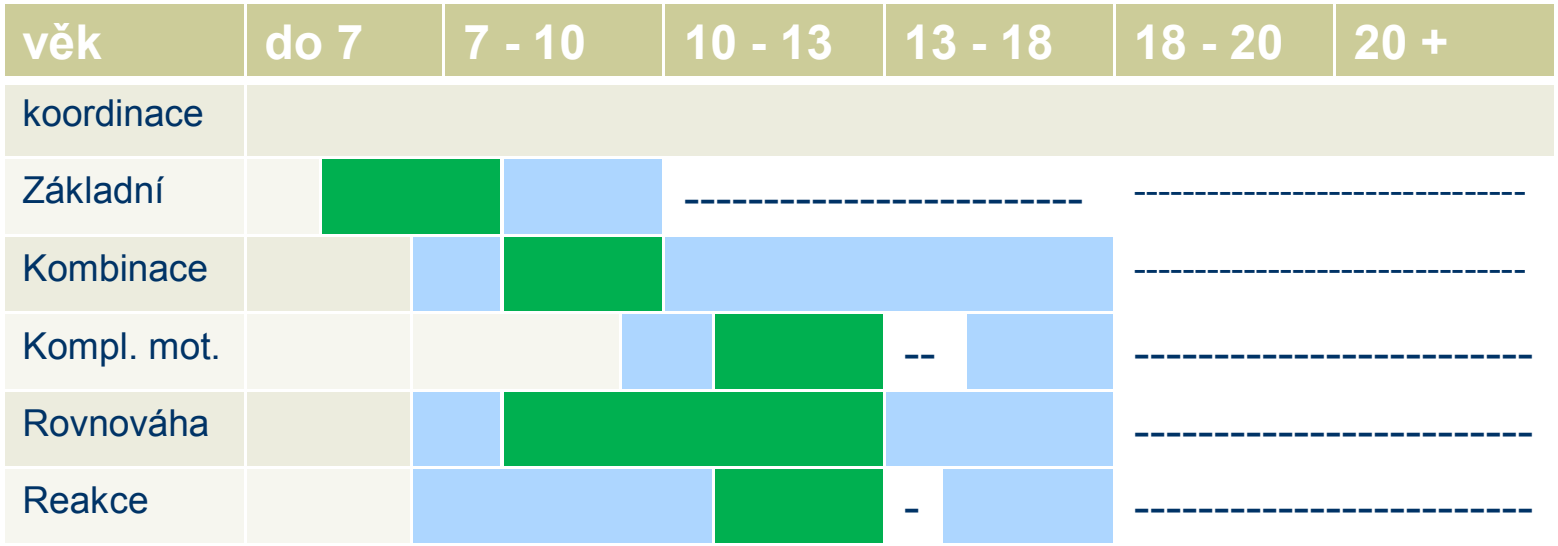
- Trénink rychlostních schopností vyžaduje znalost tréninkových zásad pro rozvoj této schopnosti. Je třeba znát hranici, na které začíná trénink rychlostní vytrvalosti. I přes to, že rychlostní dispozice jsou až z 90% dány geneticky, lze je tréninkem rozvíjet.
- Pro trénink rychlosti preferujeme především nespecifické prostředky. Základním prostředkem tréninku rychlosti je běh. Můžeme tak trénovat rychlost cyklickou, rychlost frekvence i rychlost akce. Využíváme samozřejmě různé herní formy, střídáme prostředí – tělocvičnu, hřiště, terén. Dalšími prostředky mohou být různé hry i s míčem, plavání, cyklistika – veškeré sporty, které děti ovládají na dostatečné úrovni - veslařské dovedností v tomto věku nejsou ještě dostatečné, aby se dalo hovořit o rychlostním tréninku i při vyvinutí maximálního úsilí.
-

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Koordinace

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION



--------- malá efektivita vynaloženého tréninku

střední efektivita vynaloženého tréninku

vysoká efektivita vynaloženého tréninku

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Koordinace

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Mozek dorůstá poměrně brzy, okolo 7. roku věku má téměř velikost mozku dospělého. Dospívá i centrální nervová soustava, má vysokou plasticitu a dobrou schopnost střídání vzruchů a útlumů. To má vliv na rozvoj nejen rychlostních, ale především na rozvoj koordinačních schopností.
- Koordinační schopnosti je nutné stimulovat velmi brzy, protože v pozdějším věku může dojít k velkému útlumu. Jak již bylo řečeno, věk do 12 let je „zlatý věk motoriky“.
- V souvislosti se změnami během puberty dochází ke stagnaci vývoje koordinačních schopností. Přibližně do 13. roku věku, u dívek do 12., je rozvoj koordinace velmi efektivní.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Koordinace

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Až 75% koordinačních schopností je získáno mezi 7. a 10. rokem později jen 25%. (Perič, 2004). Stimulovat koordinační schopnosti v tréninku můžeme začít již v mladším školním věku. Základem je děti uvádět do takových situací, kde musí řešit nové pohybové úkoly nebo složitější struktury. Rozšiřují si tak svůj pohybový fond a pohybovou paměť.
- Pro trénink koordinačních schopností využíváme především gymnastické prvky, z nářadí lavičky, žíněnky, obruče a další, které můžeme mít pohodlně v loděnici. Cíleně zařazujeme do tréninku alespoň dvakrát týdně v celkové časové dotaci minimálně 60 minut.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Pohyblivost

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

věk	do 7	7 - 10	10 - 13	13 - 18	18 - 20	20 +
pohyblivost						
				------	----------	----------

--------- malá efektivita vynaloženého tréninku

střední efektivita vynaloženého tréninku

vysoká efektivita vynaloženého tréninku

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Pohyblivost

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Se změnami v pubertě souvisí i rozvoj kloubní pohyblivosti, který puberta také výrazně negativně ovlivňuje kvůli akceleraci růstu. Velká efektivita pohyblivosti je mezi 10. a 13. rokem, někdy déle, podle nástupu puberty. Tréninkem pohyblivosti ovlivňuje kloubní rozsah jedince. Stimulace pohyblivosti pro nás znamená především strečink, relaxaci a uvolnění svalů, nezapomínáme ani na kompenzační cvičení. Naším cílem by mělo být vybudovat v dětech návyk se před tréninkem rozcvičit a po tréninku uvolnit a protáhnout.
- Strečink zařazujeme do každé tréninkové jednotky – naučíme děti určitou baterii cvičení, kterou by měly provádět před tréninkem i po něm. Alespoň jednou týdně zařazujeme část tréninkové jednotky zaměřenou na kompenzaci.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Rozvoj výkonnosti

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- *Úzká souvislost s biologickým věkem*

1. Vytrvalost
2. Silové schopnosti

- *Určení dle kalendářního věku*

1. Rychlost
2. Koordinace
3. Pohyblivost

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Poznámky k rozvoji technické připravenosti

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- V technické přípravě si klademe za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti. Veslování se charakterizuje jako otevřená dovednost, podmínky na vodě se neustále mění. Je tedy třeba naučit se poměrně velké množství dovedností pro jízdy za různých podmínek, navíc tyto dovednosti a jejich varianty umět tvořivě používat. To klade nároky nejen na techniku, ale i na motoriku (realizaci pohybu), na vnímání, myšlení, paměť a tvořivost. (Dovalil, 2009)

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Poznámky k rozvoji technické připravenosti

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Technická příprava je pro mladého veslaře velmi důležitá a je to vlastně jeden z hlavních trenérských úkolů – naučit dítě „řemeslu“. Nesmíme však zapomínat na tzv. dětskou techniku, nesnažit se o absolutní závodní techniku dospělých. Trenér však musí vědět, jak má taková závodní technika vypadat a k tomu směřovat. Jako dovednost otevřenou stabilizujeme techniku postupně, zpočátku automatizujeme základní struktury pohybu, pak přecházíme ke složitějším nebo k jejich kombinacím a trénujeme je za zhoršených podmínek.
- Techniku trénujeme neustále a nejen veslařskou – veškeré dovednosti, které se děti snažíme naučit, učíme co nejefektivnější, tedy nejsprávnější technikou.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Taktická příprava dětí

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- I když by se mohlo zdát, že taktická příprava je ve veslování zanedbatelná, není tomu tak. Samozřejmě, mezi veslováním a např. sportovními hrami je velký rozdíl, ale i tak při veslařském závodě může dojít k různým změnám, na které musíme reagovat.
- Děti učíme v první řadě znát pravidla. Pravidla fair play i pravidla veslování – jak se chovat k soupeřům, kdy přijet na start, jak se nahlásit rozhodčímu atd. Mezi základní dovednosti při závodě patří včasné odstartování, ale nikoli předčasné. Nenechat si ujet soupeře, nepromarnit šanci soupeřům odjet nebo včasný finiš.
- Do taktické přípravy můžeme zařadit také znalost soupeřů – zapamatování si jmen soupeřů z ostatních klubů a jejich výkonů.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Taktická příprava dětí

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

- Taktické přípravě se poměrně intenzivně začínáme věnovat na jaře a provází nás celou sezónu, nejvíce se jí samozřejmě věnujeme před důležitými závody. Nesmíme ale zapomínat, že několik dnů na osvojení nestačí.
- V zimě se můžeme taktice věnovat také, například se učit pravidla nebo zkoušet různé taktiky při např. běžeckých závodech.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Psychologická příprava

- Někteří trenéři či bývalí závodníci někdy podceňují psychologickou přípravu, dokonce i u vrcholových závodníků je opomíjena. S psychikou a s “hlavou“ bychom měli pracovat jako s kteroukoli jinou složkou tréninku.
- Pokud se vyskytne nějaký problém, můžeme požádat o spolupráci odborníka. Prevenci bychom s určitou úrovní znalostí měli zvládat sami.
- U dětí spočívá psychologická příprava především ve vedení k tréninku jako k určité povinnosti, k překonávání obtíží tréninku, posilování vůle nebo odbourávání trémy před závodem. Učíme děti s trémou pracovat, zbavit se jí, soustředit se. Je to záležitost dlouhodobá, měli bychom se tedy připravovat po celý rok, nejen v závodní sezóně.

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Sportovní systém

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Literatura

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

PERIČ, Tomáš: Sportovní příprava dětí. Praha, Grada 2004

DOVALIL, Josef a kol.: Výkon a trénink ve sportu. Praha, Olympia 2009

PANUŠKA, Přemysl: Veslařský trénink. Praha, Český veslařský svaz 2001

REMIŠOVÁ, Vlasta: Model ročního tréninkového cyklu žactva ve veslování, 2011

připravil P. Panuška

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)