

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Vytvoření a ověření souboru specializovaných
průpravných cvičení se zaměřením na kanoistiku dětí
staršího školního věku
(bakalářská práce)**

Autor práce: Vlasta Trmotová
Vedoucí práce: Mgr. Kristýna Gregrová

České Budějovice, 2013

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Creation and verification of specialized training
exercises focusing on canoeing of older school age
children**

Author: Vlasta Trmotová
Supervisor: Mgr. Kristýna Gregrová

České Budějovice, 2013

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření souboru specializovaných průpravných cvičení se zaměřením na kanoistiku dětí staršího školního věku.

Jméno a příjmení autora: Vlasta Trmotová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JČU

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Kristýna Gregrová

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt: Práce se zabývá vytvořením průpravných cvičení pro děti staršího školního věku v oblasti kanoistiky. Je rozčleněna na tři základní části. Obsahuje teoretické pojetí práce (vývoj dítěte školního věku, vyučovací zásady pro přípravu mládeže a vlastní příprava) a dále metodické postupy a návrh cvičení pro kanoistiku mládeže. Cílem bylo vytvoření sborníku průpravných cvičení, která je možno aplikovat v přípravě mládeže v oblasti vodního sportu po sportovní i rekreační stránce. Výzkum zaměřený na osvojení pohybových dovedností na základě stanovených cvičení byl testován na dětském letním táboře (vytvořeny dvě smíšené skupiny dětí v oddíle Vlčava na řece Skalici ve věkovém rozmezí 11 – 15 let). Na podkladě pozorování a následného vyplnění dotazníku vedoucími výcviku byla zjištěna efektivita daných cvičení a rozdíly v jejich zvládnutí mezi děvčaty a chlapci. Bylo zjištěno, že je vhodné využití testovaných průpravných cvičení pro začátečníky i pokročilé děti v kanoistice.

Klíčová slova: kanoistika, starší školní věk, vyučovací zásady, příprava mládeže, průpravná cvičení

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Creation and verification of specialized training exercises focusing on canoeing of older school age children.

Author's first name and surname: Vlasta Trmotová

Field of study: Physical education and Sports

Department: Department of sports studies, Pedagogical faculty, University of South Bohemia

Supervisor: Mgr. Kristýna Gregrová

The year of presentation: 2013

Abstract: Study is focused on creating preparation of specialized training exercises of older school age children in canoeing, and consist of three parts: teoretical (development of children of school age, teaching principles for the preparation of the young and the training plan as such own principles), methodology and proposition for canoeing of the young. Design of training exercises collection, that can be applied in training of the young in watersports from the performance as well as relaxation point of view was an object of this study. Research focused on acquisition of motor skills based on established practice was performed examined on children's summer camp (Vlčava group, 2 co-edgroups of children between 11 and 15 years old, on Skalice river). Efficiency of training and differences between girls and boys were tested through observationand and survey filling in forms with among heads of training. The results support the hypothesis theory about using this methods of training in canoeing by beginners and advanced children.

Keywords: canoeing, children of older school age, teaching principles, preparation of young, training exercises

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, archivované Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis

Datum.....

.....

Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Kristýně Gregrové za trpělivost, cenné rady a potřebné informace, jež mi poskytla během zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat vedoucím a účastníkům oddílu Vlčava za ochotu, s kterou spolupracovali. Děkuji též Mgr. Zuzaně Mruzíkové za ochotu a trpělivost, s kterou mi pomáhala při tvorbě této bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod.....	9
1.1 Stručná historie kanoistiky.....	9
1.2 Vývoj dítěte školního věku	10
2 Přehled poznatků.....	12
2.1 Rozbor literatury	12
2.2 Přehled kánoí a vodácké výbavy	12
2.3 Vyučovací zásady přípravy mládeže	13
2.4 Obsah přípravy mládeže	16
2.4.1 Tréninkové zatížení.....	16
2.4.2 Tělesná příprava.....	17
2.4.3 Technická příprava	18
2.4.4 Taktická příprava	18
2.4.5 Psychologická příprava.....	19
3 Cíle a úkoly.....	20
3.1 Cíl práce.....	20
3.2 Úkoly práce.....	20
4 Metodologie	21
4.1 Průběh práce	21
4.2 Metody práce	21
4.3 Nácvik jízdy jednotlivce	22
4.4 Nácvik jízdy dvojic.....	26
5 Výsledky	36
5.1 Vyhodnocení pozorování.....	36
5.2 Vyhodnocení dotazníkového šetření.....	37

6 Diskuse.....	40
7 Závěr	42
Referenční seznam.....	44
Seznam obrázků.....	45
Seznam příloh	46

1 Úvod

K dnešnímu kulturně-společenskému životu patří neodmyslitelně sport. Jeho různorodost a pestrost umožňuje každému bez rozdílu pohlaví, věku, vyznání či zdravotního stavu se sportovně vyžít. Vyžití nemusí mít přímý profesionální směr, kdy je cílem být tím, který vystoupí na stupínek vítězů, ale to co platí pro většinu z nás je rekreační činnost či amatérské sportovní zápolení. Všechny složky mají jedno společné, a to – sportovního ducha.

Zvolené téma práce bylo vybráno s ohledem na zájem o kanoistiku a zvolenou cílovou věkovou kategorii.

První část bakalářské práce se zaměřuje na základní fáze, které jsou nutné pro správný rozvoj pohybových dovedností dítěte. Vybraná kategorie označovaná jako období vulganismu je specifická svými fyziologickými a psychickými změnami, které jsou blíže popsány po stručném přehledu historie kanoistiky. K tomu se váží zásady přípravy samotného výcviku.

Hlavním cílem této závěrečné práce bylo sestavení souboru cvičení, která lze užívat ve výcviku mladých kanoistů ve sportovní, ale i v pouhé rekreační sféře. Byly využity základní i specifické metodické postupy a cvičení, jejichž záměrem bylo osvojení nových pohybových dovedností a zdokonalení již naučených pohybových dovedností a jejich následné použití během vodní turistiky.

1.1 Stručná historie kanoistiky

Podíváme-li se na historické prameny kanoistického sportu, pak se musíme ohlédnout do dob samotného vzniku lidstva. Zde už počaly první pokusy o vytvoření otevřených plavidel, jenž byly poháněny svépomocí s využitím pádel pro překonání řek, k dopravě, válečným účelům, rekreačnímu a sportovnímu vyžití.

Mezi nejstarší historické památky dokládající existenci jakési kanoistiky se řadí obrázky a rytiny primitivních plavidel. K jedněm z nejstarších patří kresba kanoisty z Egypta z 2. tisíciletí př. n. l. a dochovaný zhotovený důkaz v podobě stříbrného člunu nalezeného v hrobce sumerského krále s odhadovaným stářím 6 000 let. Prvotní podoba plavidel byla s pevnou kostrou, zhotovenou z přírodně rostlinných žeber, připevněnou obšivkou z březové kůry, a mající zvednuté špičky. Původ tohoto typu kanoe se připisuje severoamerickým Indiánům.

Evropě se kanoistika představila za dob mořeplaveb. Nejvyšší zásluhu na tom měly Kolumbovy objevy a Anglie, která je zemí, odkud se kanoistika rozšiřovala pomalu po celé Evropě. V 70. letech 19. století angličtí obchodníci představili v Čechách kanoi, kterou odkoupil Ferdinand Zinke po sjezdu Vltavy a Malše Angličany Stewense a Bradlyho. První kanoe české konstrukce byla zhotovena roku 1905. Josef Rössler Ořovský objednal v roce 1912 kanadskou kanoi, podle níž loďař Řepa kanoe vyráběl (Řepa, 1959).

Velká obliba a rozmach kanoistiky vedla k založení klubů. K nejstarším klubům patří v Anglii roku 1866 založený Royal Canoe Club. Rok 1913 přináší založení Svazu kanoistů království českého, jenž byl předchůdcem dnešního Českého svazu kanoistů. Mezinárodní kanoistická federace (International Representantschaft für Kanusport – IRK) byla založena 20.1.1924 v Kodani. Náš svaz do IRK přistoupil roku 1925. Pořádání Mistrovství světa (MS) a Mistrovství Evropy (ME) se koná postupně od roku 1938. Během 2. světové války IRK zanikla a namísto ní vznikla roku 1946 Mezinárodní federace kanoistiky (International canoing federation – ICF), jejímž předsedou byl v letech 1954 – 1960 československý funkcionář JUDr. Karel Popel (Bác, 2002).

1.2 Vývoj dítěte školního věku

Periodizace lidského věku se počíná od prvního období, tzv. prenatální, až po dobu stáří. Z široké periodické škály bylo pro výzkum vybráno období přelomu dětství a dospívání. Toto období je známe jako období školního věku.

Školní věk, tj. období povinné školní docházky, lze rozdělit na tři dílčí fáze: 1. raný věk – trvá od nástupu do školy, tj. cca 6-7 rok do 9let. Je pro něj charakteristická změna sociálního postavení, vývojové změny, které se projevují především ve vztahu ke škole.

2. střední věk – období latence (ustrnutí) neboli prepuberta trvá cca od 9 let do 11/12 let, tj. doba, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy a začíná dospívat. V průběhu této fáze také dochází k různým změnám, které lze považovat za přípravu na dobu dospívání.

3. starší školní věk resp. období 2. stupně základní školy - trvá do ukončení základní povinné školní docházky tj. 15 let. Z biologického hlediska jde o období pubescence tj. první fáze dospívání (Vágnerová, 2005).

Tělesný vývoj je v období vulganismu nerovnoměrný. Počátky fyziologických změn začínají u dívek okolo 12 roku a u chlapců o dva roky později. K prvotním fyziologickým změnám a rozdílům patří šířka ramen, pánve, délka trupu, velikost hrudníku a narůstající změny hladiny pohlavních hormonů. K dalším rozdílům patří stavba a funkce mozku a jeho postupná maturace. Rozdíl ve vývoji dívek a chlapců můžeme uzavřít tak, že nalézáme malé rozdíly, které jsou dalekosáhle překrývány diferencemi interindividuálními (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Kognitivní procesy jsou směřovány k analytickému vnímání. Pubescent je schopen řešit abstraktní problémy a úkoly. Zdokonaluje vnímání, zejména schopnost analýzy většího počtu vnímaných prvků. Po stránce citové můžeme říci, že jde v této době o emoční labilitu (proměnlivost). Toto období se označuje také jako hledání vlastní identity.

Pubertální fáze představuje vedle novorozeneckého období jeden z nesmírně bouřlivých úseků života, plný změn, nástupu nových funkcí, nových regulačních mechanismů a vztahů. Patří rozhodně ke krizovým etapám. Organismus dítěte je v této době velmi zranitelný jak po stránce tělesné, tak po stránce psychické (Lisá, Kňourková, 1986).

2 Přehled poznatků

2.1 Rozbor literatury

V posledních letech došlo k výraznému vzestupu poznatků v oblastech života společnosti, vývoje a výchovy dítěte. O zdravý vývoj dětské populace se starají různé vědní obory, především medicína, psychologie atd. Jejich hlavním zaměřením je nashromáždit a dodat dostatečné množství informací a poznatků, které seznamují veřejnost s konstruktivním přístupem ve vývoji, výchově dítěte a jeho motivaci (Vágnerová, 2005; Lisá, Kňourková, 1986).

Vodní turistika patří v současné době k jednomu z nejčastěji vyhledávaných aktivit. Publikace zaměřující se na kanoistiku jsou uváděny v mnoha obrazech. Základním pilířem pro sjíždění vody je správně zvolená výstroj, výzbroj a její následná manipulace (McManners, 1997). K základu sjezdu na vodě jsou pohybové dovednosti naučené na břehu a stojaté vodě (Bác, 2002; Hrubý, 1987). Efektivní a klidné sjíždění vodního toku, které svou členitostí ukazuje svou rozmanitost, je průprava na klidné i proudící vodě (Bílý, Kračmar, Novotný, 2000). Uvádí se také rozdílnost průpravy, jež je postavená na základě cílené věkové kategorie. Každá věková kategorie má rozdílnou fyzickou a psychickou přípravu. Věková kategorie se stává prvním určením přípravy a vedení tréninku a následné možnosti podání maximálního výkonu nebo zvládnutí správné techniky (Kutová, 1966; Brzák et al., 1954).

2.2 Přehled kánoí a vodácké výbavy

Kanoe můžeme rozdělit dle funkce a určení. Závodní kanoe se rozdělují dle specializace závodní disciplíny na rychlostní, slalomové a sjezdové. Ve vodní turistice se užívají především lodě slalomového typu. Loď je vyšší s vyšším výtlačkem a nosností. K prvořadému rozdělení patří označení druhů jednotlivých lodí:

C1 – pro jednotlivce

C2 – pro dvojice

C3 – pro trojice

T2, T3 atd. – turistická s otevřenou palubkou.

Dále kanoe můžeme dělit: na zcela otevřené, polokryté a celokryté.

Důležitá je délka lodi a to především délka a tvar její ponorné části, které určují její jízdní vlastnosti. Podélné prohnutí zkracuje čáru ponoru a tím zmenšuje vodivost a zvyšuje točivost (Bílý et al., 2000).

Pro tento výzkum byly využity kánoe C1, C2 slalomového typu. Pro doplnění výzbroje je vhodně zvolené kanoistické pádlo (skládá se z listu, žerdi a hrušky (hlavička)), jehož délka se určuje výškou postavy, délkou paží a výškou v kleku.

Výstroj je po vhodně zvolené kánoi nedílnou součástí bezpečnosti svěřenců. Výstroj se skládá z pohodlného ošacení či neoprenu, vodní obuvi a záchranné vesty, kterou musí mít bezpodmínečně nám svěřené dítě za veškerých okolností.

2.3 Vyučovací zásady přípravy mládeže

Pod vyučovacími zásadami je chápán souhrn pedagogických poznatků, které by měly být aplikovány během tělesné výchovy a samotné sportovní přípravy. Vedou k optimálnímu rozvoji organismu, volních vlastností, a v neposlední řadě i k nácvičku správné techniky a taktiky. Výsledkem správného uplatnění zásad je kvalitní práce dítěte.

K základní činnosti každého jedince patří učení, hra a práce. Všechny tři složky jsou společně propojeny.

Učení, které se definuje jako aktivně tvořivý proces, jenž rozšiřuje geneticky zakódované aspekty, je různorodý prostředek pro rozvoj osobnosti. Pro tuto kapitolu života je stěžejní tzv. motorické učení. Motorické učení je definováno jako:

Osvojení pohybu a jeho struktur, které jsou založeny na vzájemné koordinaci. Výsledkem je stále se zlepšující pohybová dovednost a následné cíle. Motorické učení má dynamický i strukturovaný děj, který můžeme dělit do čtyř fází = dělení do tréninkových procesů.

- Fázemi motorického učení jsou: 1) generalizace (seznámení s danou činností)
2) diferenciací (zpevnování nové činnosti)
3) automatizace (zdokonalování činnosti)
4) tvořivá asociace

Pro tréninkovou jednotku s novými pohybovými činnostmi jsou tyto složky postupným krokem k úspěchu společně s motivací (Kutová, 1966).

Motorické učení nám vymezuje osvojení pohybových dovedností na základě respektování individuality každého jedince. Role hry je rozšíření a motivování k dalším činnostem, které s sebou přináší spontánnost, radost a uspokojení ze sebe sama. Práce je činnost promítnuta do každodenního rytmu života. Je vždy spojována s pravidly, zásadami, řádem a následným odpočinkem a odměnou. Tyto řekněme „zásady“ jsou prvotním ukazatelem pro pedagogickou činnost či samotné trénování. Specifickými zásadami pro přípravu mládeže na pohybovou aktivitu je sedmero zásad sportovních činností.

Výchovné působení je stěžejní zásadou. Jedná se o uplatnění ideové formy tělesné výchovy. Jinými slovy se jedná o řízenou výuku vedoucí k zdokonalování nejen tělesné a technické složky, ale i možnost samostatného rozhodování, myšlení a názorů svěřenců v otázkách fair-play, společnosti a poznatků. Hlavní činitel v tomto případě je pedagog nebo trenér. Na základě jeho odborného i morálního působení se vztah svěřence k práci, tréninku a životu formuje. Není zde myšleno pouze rozšíření znalostí a dalších zkušeností, ale i kázně a vážení si sebe samotného. Na tuto otázku se v určitém věku klade veliký důraz, jak je výše zmíněno.

Pro harmonický tělesný i duševní rozvoj je základnou všestrannost. Zásada všestrannosti ukazuje tělesnou výchovu a sport v rozmanitém pohledu. K jedněm z nich patří propojení praktických a teoretických vědomostí. Teorie není opřena pouze o technickou a taktickou stránku, ale rozšiřuje obzor znalostí i v oblasti zdravotní výchovy, hygieny, fyziologie, biomechaniky, organizace a pedagogických zásad. Tak dosahuje svěřenec samostatného úsudku o přístupu k tréninkové jednotce a danému režimu.

Všestranný trénink je opřen o zvýšenou emocionální stránku, která vede ke snazšímu překonání strachu, únavy a ke zvýšení radosti z pohybu. Tento fakt je nutné uplatňovat pro všestranné osvojení pohybových činností i za proměnlivých podmínek. Příkladem vezměme pádlování nejen na klidné vodě, ale i ve větru, při vlnách nebo s jiným typem lodí, než na niž doposud svěřenec překonával nástrahy vodního živlu.

Zásada kolektivity a individuálního přístupu je založena na rozvrhu tréninkového plánu každého sportovce. Oba přístupy by neměly být vynechány, neboť v kolektivu se rozvíjí sounáležitost, zvyšuje se bojovnost, soutěživost a tím lze také dosáhnout lepších výsledků. Kanoistika se zařazuje do individuálních sportů, ale i zde

se dnes uplatňuje příprava v kolektivu. Zejména se uplatňuje v tréninku žactva, mladšího i staršího dorostu.

Kolektivní trénink nevylučuje individuální přístup. Naopak pedagog při kolektivním tréninku může a musí brát v úvahu všechny zvláštnosti jedinců, využívat jejich osobitých zájmů a rozvíjet jejich individuální předpoklady (Kutová, 1966).

Individuální přístup se uplatňuje jak při celkovém působení na jedince, tak při vytváření nebo zdokonalování pohybových návyků a rozvíjení tělesné zdatnosti. Zejména je nutné brát ohled nejen na kalendářní, ale i biologický věk, protože mezi jednotlivými věkovými kategoriemi jsou značné rozdíly, které je nutno respektovat (Lisá, Kňourková, 1986).

Další důraz se klade na tzv. pedagogický takt. Pedagogický takt je potřebný v době nedostatečného výsledku svěřence ve srovnání s jeho tréninkovým úsilím. Negativní hodnocení svěřence může vést ke ztrátě sebedůvěry, jistoty nebo ho odradí od dané pohybové aktivity. Dalším aspektem je předvídavost trenéra během zátěžové situace tj. závod. Svěřence s menší sebedůvěrou je nutné povzbudit a naopak sebevědomého upozornit na pýchou předcházející pád.

Názornost má své opodstatnění vzhledem k věkové kategorii vybrané pro výzkum. Platí to i u veškeré populace mládeže. Názorné předvedení má lepší účinek než pouhý popis úkolu. Mladí lidé vykazují velmi dobrou napodobovací schopnost v porovnání s řešením problému „úkolu“ pouhým slovním popisem. Při nácviku by měla proběhnout názorná ukázka daného úkolu spolu s verbálním popisem, který zdůrazňuje rozhodující části úkolu. Společně s názornou ukázkou se dnes využívají fotografické snímky, filmové záznamy, návštěvy závodů apod. V kanoistice se ukázky využívají především pro podchycení chyb při rytmu pádlování. Při odstraňování chyb se zaměřujeme zprvu na jednu chybu, která je dle rozhodnutí trenéra nejpodstatnější. Poté se zaměřujeme na další chyby, odstraňované v postupném sledu podle závažnosti.

Systematičnost se uplatňuje ve všech činnostech jedince, především se to týká přípravy na pohybovou činnost. Musí se dbát na správný fyzický rozvoj, organizaci, pohybovou činnost, tréninkové složky, prostředky a jejich dávkování. Jejich nedodržení by mohlo znamenat zpomalení nebo omezení svěřenceva růstu. Proto se postupuje od známého k neznámému, od jednoduššího ke složitějšímu a od nenáročného k náročnému.

Zásada uvědomělosti a tvůrčí aktivity spočívá ve vytyčení cíle, kterého chce dítě dosáhnout. Svěřenec volí za konzultace trenéra metody, formy a prostředky k jeho dosažení.

Trenér vede své svěřence k plnění dílčích cílů, které vedou k zvládnutí velkého vytyčeného cíle. Tvorba různých situací během tréninku podporuje vlastní iniciativu, osobitost svěřence a obohacuje tréninkovou náplň.

Zásada trvalosti neboli stálé opakování zpevňuje dosažené pohybové dovednosti, techniku, morální a volní vlastnosti na základě dodržování všech výše uvedených zásad.

2.4 Obsah přípravy mládeže

Příprava mládeže je dlouhodobý pedagogický proces, který vytváří všestranný základ k dosažení úspěšného výkonu. Dochází k formování kvalitní techniky a k tvorbě základů taktiky. Harmonické rozvíjení svěřence odpovídá zvláštnostem věkových období, během nichž plní základní úkoly. K základním úkolům přípravy patří upevňování zdraví (otužilost a odolnost), tvorba základů pro výkon (postupné přiměřené zvyšování nároků), výchova (houževnatost, pevná vůle...).

Úkoly jsou součástí obsahu přípravy. Vzájemná propojenost složek přípravy znamená stálý růst svěřence. K níže popsáním složkám se ještě váží normy.

Normy vyjadřují maximální přípustné zatížení a jsou vedeny ve výběrovém programu jednotlivých osnov (Kutová, 1966).

2.4.1 Tréninkové zatížení

Růst výkonnosti se spojuje se stále se zvyšujícím množstvím a kvalitou tréninku. Avšak obě složky musí být úměrné k věku a fyzické vyspělosti. Nadmíra či nedostatek podnětů s sebou přináší negativní růst výkonnosti. Nevhodně volená kvalita či množství tréninku vede až ke zdravotním poruchám a ztrátě zájmu o činnost. Pro stanovení správné práce s jednotlivými věkovými kategoriemi byla sestavena jednotlivá tréninková zatížení.

Věková kategorie	Délka tréninkové jednotky	Počet tréninků v týdnu
Mladší žactvo	60 min.	2
Starší žactvo	60 – 90 min.	2 – 3
Mladší dorost	60 – 90 min.	3 – 4
Starší dorost	90 – 120 min.	4 – 6

Tabulka 1. Tréninkové jednotky (Kutová, 1966)

2.4.2 Tělesná příprava

Tělesná příprava se řadí k rozhodující složce přípravy a vzrůstu výkonnosti. Nesmí se však opomíjet i rozvoj ostatních složek. Tělesná příprava se dělí na všeobecnou a speciální přípravu. V popředí všeobecné přípravy stojí úkol rozvíjet nervosvalovou soustavu, vnitřní orgány, kompenzovat jednostranné zatížení a zvyšovat ekonomiku pochodů organismu. Mezi vhodná cvičení patří například chůze, běh, lezení, cyklistika, lyžování apod. V této části přípravy je vhodné zvolit kolektivní formy tréninku.

Během cvičení je nutno dbát, aby jednotlivé působení využívaných prostředků a cvičebních metod bylo rozmanité a rozvíjelo příslušné vlastnosti. Současně se třídí a zdokonalují pohybové návyky, dovednosti a schopnost řešení problematiky.

Úkolem speciální přípravy je přispívat ke komplexnímu rozvoji tělesných vlastností potřebných pro vlastní kanoistický pohyb, k osvojení i zdokonalení techniky a taktiky. Navazuje na všeobecnou přípravu a je nezbytnou součástí k dosažení vysokých výkonů (Kutová, 1966).

Jako základní vlastnosti se označují rychlost, síla, vytrvalost a obratnost. Pro námi zvolenou aktivitu (kanoistiku) zaujímají přední místa – síla a vytrvalost. Každé vlastnosti jsou do určité míry závislé na vývojových zákonitostech. Zákonitosti je nutné respektovat, aby se předcházelo narušení zdravotního stavu.

Pro začátečníky má rozhodující význam všeobecná příprava, při níž jsou využita cvičení, která vytváří základ pro specializovanou přípravu budoucího kanoisty. Pro příklad můžeme zmínit cvičení na břehu v podobě demonstrace pohybu pádlování s držením závaží a specializovaná cvičení ve vodě s postupnými rychlostními úseky.

Všeobecná a specializovaná příprava se mění v poměru věkových skupin.

2.4.3 Technická příprava

Technikou se rozumí nejracionálnější pohybový postup, který umožňuje s nejmenší námahou dosáhnout nejlepšího výsledku. Z hlediska techniky se musí v kanoistice respektovat především zákony hydromechaniky. Jsou to zejména zákony síly, setrvačnosti a akce a reakce (Doležal et al., 1983).

Je nutno mít stále na paměti, že se respektují jak hydromechanické, tak i biologické zákony. Vyšší kloubní pohyblivost, uvolnění a rychlé osvojování pohybových dovedností je výhodou mládeže na rozdíl od dospělých. Naopak nevýhodou se stává nižší stupeň tělesných vlastností, vyšší poloha těžiště. Nácvik techniky se zařazuje na začátek hlavní části tréninku. Dbá se na účinnost, přiměřenost, kvalitu a bezpečnost tréninkové jednotky.

Správně naučená technika je velkým pomocníkem po celou dobu sportovní činnosti a předpokladem k dosažení vysoké výkonnosti. Proto se nemá při nácviku techniky spěchat a je nutno stále kontrolovat, zda nedochází k chybám. Chyby je nutno ihned odstraňovat, dříve než se zpevní (Kutová, 1966).

2.4.4 Taktická příprava

Se zdokonalením přípravy souvisí zvolená taktika, která se nejvíce uplatňuje během her a závodů.

Taktika je souhrn všech forem boje, které vedou k dosažení nejlepšího výkonu, ale jsou v souladu se sportovními pravidly. Taktika je velmi závislá především na tělesné a technické zdatnosti (Kutová, 1966).

K prohloubení dosavadních dovedností dosáhneme přejímáním zkušeností od starších sportovců, rozbořením jednotlivých etap cvičení, dráhy, simulovaným závodem, sjížděním vody v proměnlivých podmínkách a možnosti sledování a účastnění se skutečných závodů. Příkladem je jízda lodí za sebou, kdy první loď druhé umožňuje ekonomičtější práci.

Důvěra ve vlastní síly plynoucí z poctivé přípravy vede ke zdárnému cíli – to je zásada, kterou je nutno neustále opakovat svěřencům a začínajícím závodníkům.

2.4.5 Psychologická příprava

Vzhledem k vybrané kategorii dětí je nutné věnovat pozornost psychologickému působení na svěřence. Období tzv. pubertálního věku se spojuje se změnami a pohledu jedince na sebe sama.

Pubertou začíná období, kdy dospívající usiluje poprvé v průběhu ontogeneze o emancipaci od rodiny, a tím se mění i struktura jeho potřeb. Potřeby dospívajícího jsou samostatnost, rozvoj svých schopností a zájmů, citová odezva a pocit bezpečí (Lisá, Kňourková, 1986). Proto k důležitým úkolům trenéra patří správná motivace a výchova k pohybové aktivitě. Osobnost a výchovně-pedagogická činnost trenéra mají vliv na utváření postoje dítěte. Osobní příklad jako je vztah k lidem, k práci, zásadovost, čestnost, houževnatost a především vytrvalost se řadí k hlavním činitelům působícím na osobnost dítěte. Kromě těchto vlastností dopomáhá k rozvoji dítěte kolektiv a teoretické znalosti. Vztah dítěte ke kolektivu, k plnění úkolů, ho vede k sebedůvěře a samostatnému řešení pokynů a dané problematiky.

Z hlediska lékařského je obzvláště třeba zachovávat symetrické zatěžování organismu, a proto se doporučuje při jízdě na kanoi střídavě pádlovat na obě strany. Speciální trénink je potom nadstavbou všestranné tělesné přípravy a postupně upevňuje pohybový návyk, probíhá tzv. automatizace (Kutová, 1966).

V období puberty se výchovný proces organizuje zásadními pokyny, nikoliv do všech důsledků. Trenér se stává konzultantem, poradcem, ale i důvěrníkem (Kutová, 1966).

3. Cíle a úkoly

3.1 Cíl práce

Cílem této práce je vytvoření souboru průpravných cvičení pro děti staršího školního věku, kde je kladen důraz na osvojení dovedností v oblasti vodního sportu – tj. kanoistiku na C1 a C2.

3.2 Úkoly práce

1. Na základě rozboru dostupné literatury vytvořit soubor cvičení pro specializovanou přípravu mladých kanoistů.
2. Zvolená průpravná cvičení zařadit do tréninku /realizováno v oddíle Vlčava na řece Skalici/.
3. Vytvořit dotazník pro ověření vhodnosti cvičení.
4. Vytvořený dotazník se souborem průpravných cvičení předat k vyplnění vedoucím oddílů.
5. Vyhodnocení odevzdaných dotazníků a vlastního pozorování.
6. Zhodnocení využití cvičení k nácviku kanoistů.

4 Metodologie

„Metoda je cílevědomý, zaměřený postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení.“ (Štumbauer, 1989, s. 19)

Podle Brzáka et al. (1954) otázka plánování a tréninku není dílem náhody. Základní náplní každé cvičební jednotky by měla být nejen specializovaná cvičení, ale i cvičení pro všestranný rozvoj.

4.1 Průběh práce

Tréninková jednotka je základní organizační formou sportovního tréninku. Rozdělení a časové rozvržení cvičební jednotky využité pro ověření průpravných cvičení, která se konala na letním dětském táboře v oddíle Vlčava na řece Skalici během července a srpna roku 2012 a v polovině dubna roku 2013, byly následující: 3x týdně (pondělí, středa, pátek), etapy výcviku měly podobu: 1) úvodní část (5 min.)

2) rušnou část (10 min.)

3) průpravnou část (15 min.)

4) hlavní část (60 min.)

5) závěrečnou část (5 min.)

Byl vytvořen soubor cvičení, který byl odevzdán do rukou trenérů. Na základě odevzdaného sborníku zařadili cvičení do své tréninkové jednotky. Trénink absolvovaly děti ve věku 11 – 15 let. Byly vytvořeny dvě smíšené skupiny. Skupinu tvoří šest členů, kteří se během cvičební jednotky obměňovali.

4.2 Metody práce

Pro ověření účinnosti daných cvičení byla využita metoda pozorování.

„Pozorování a popis jsou vlastně základem veškerého poznání a vědecké práce. Pozorování můžeme charakterizovat jako uvědomělé, cílevědomé vnímání skutečnosti.“ (Štumbauer, 1989, s. 29)

Podstatou pozorování je smyslové nazírání jako základ pro pojmové myšlení a racionální myšlení. Předmětem pozorování jsou pedagogické jevy. Jedná se o plánovité

a systematicky prováděné vnímání pedagogických jevů, které odhalují určité zákonitosti. Hlavní znakem pozorování je zaměření na cíl (Kovář, Blahuš, 1973).

Spolu s následným vyplněním dotazníků vedoucími výcviku vzešlo vyhodnocení kvality daných cvičení pro výcvik mládeže.

Dotazník patří mezi hromadná šetření, kde získáváme údaje od velkého počtu lidí. Umožňují zjistit určité korelace mezi povahou odpovědi a danými podmínkami. Jedná se většinou o listinu s předem připravenými a formulovanými otázkami k danému problému, na které dotazovaný odpovídá (Štumbauer, 1989).

Za pomoci metody srovnávací se porovnaly výsledky získané z pozorování a výsledky z vyplněných dotazníků. Na tomto základě se vyvodil závěr o zařazení průpravných cvičení do tréninku kanoistů.

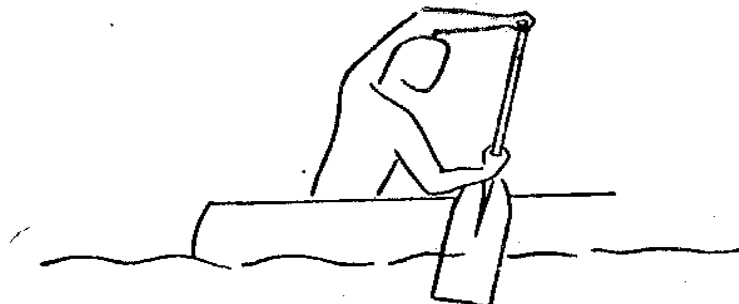
4.3 Nácvik jízdy jednotlivce

Jízda jednotlivců, neboli singlířů, je velmi rozmanitá a založena na souhře práce zadáka (zadní člen posádky) a háčku (přední člen posádky). Technický záběr klade důraz na dodržení - kam se dívám, zda nestříká voda od pádla a zdali je pádlo blízko u lodi a kolmo k hladině.

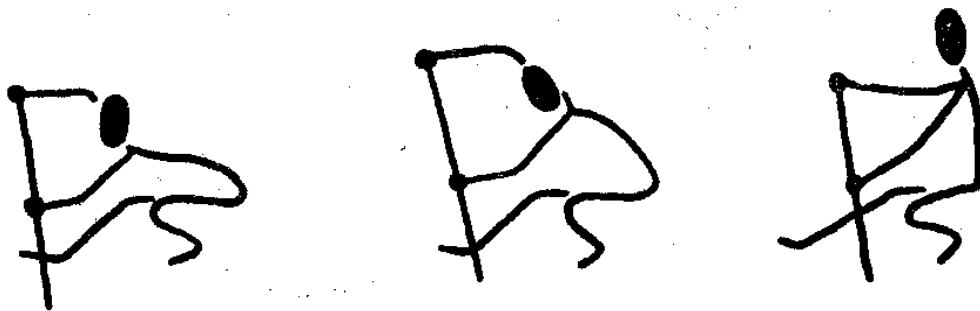
1) Záběr vpřed

Popis: záběr pohání loď dopředu, pádlo je před tělem

- obě ruce natažené/mírně skrčené dopředu (horní ruka během celého záběru natažená)
- pádlo se táhne do úrovně těla
- náklon těla dopředu pro záběr
- podoba těla a rukou je nakloněné A
- tah dozadu začíná po ponoření pádla do vody



Obr. 1: Držení pádla nad listem (Brzák et al., 1954)

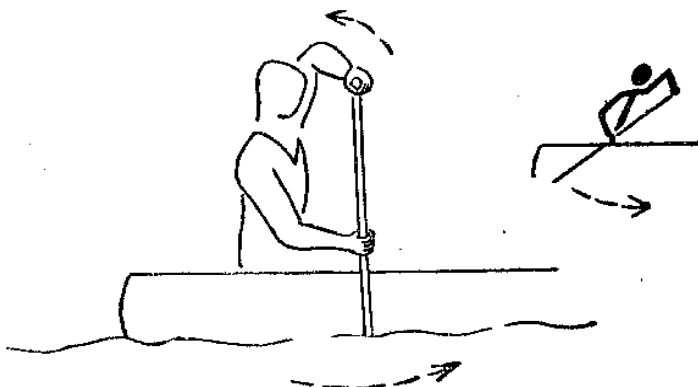


Obr. 2: Kinogram záběru vpřed (Brzák et al., 1954).

2) Zastavení lodi

Popis: zasazení pádla do vody v rovině

- horní paže pokrčená, ruka před obličejem
- dolní ruka u boku dlaní kupředu
- loket za tělem

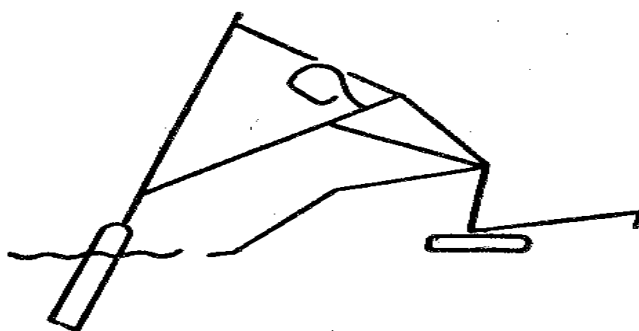


Obr. 3: Zastavení lodi (Brzák et al., 1954).

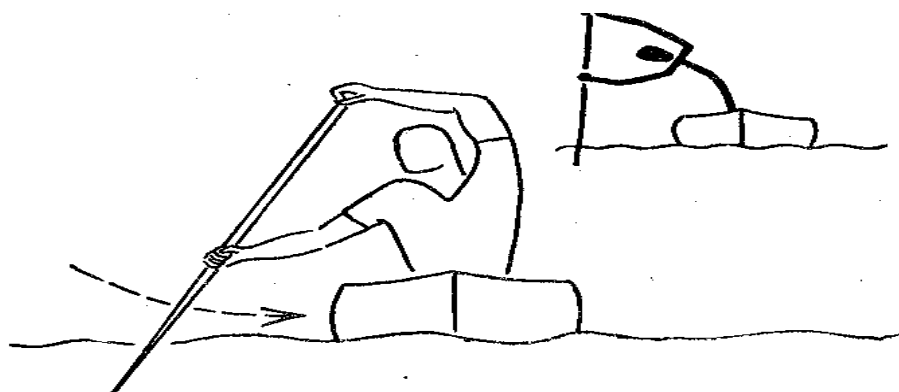
3) Přitahování

Popis: pevný sed

- trup v úklonu, horní paže nad hlavou
- záběr zahájen napřímením těla
- nasazení pádla na vodu s napjatými pažemi (ne zcela)
- celkové napnutí paží při záběru
- paže dovádí pádlo k lodi
- zpět pádlo nad hladinu vody



Obr. 4: Přitahování – nácvik na břehu (Brzák et al., 1954).

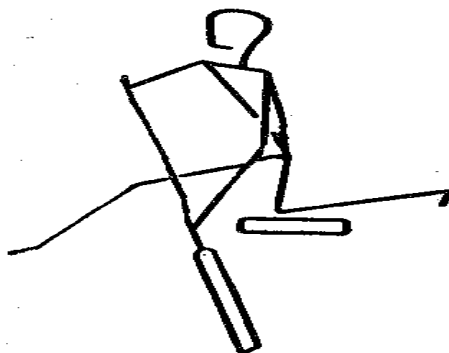


Obr. 5: Přitahování (Brzák et al., 1954).

4) Protažení

Popis: fáze největšího úsilí

- napřímení těla
- současně se bok lodě otáčí
- dolní ruka táhne a horní ruka tlačí pádlo směrem dozadu
- protažení se provádí tahem trupu na zád' = napřímení
- rotace těla kolem svislé osy



Obr. 6: Protažení – nácvik na břehu (Brzák et al., 1954).

5) Odtážení

Popis: vlastní práce řídící

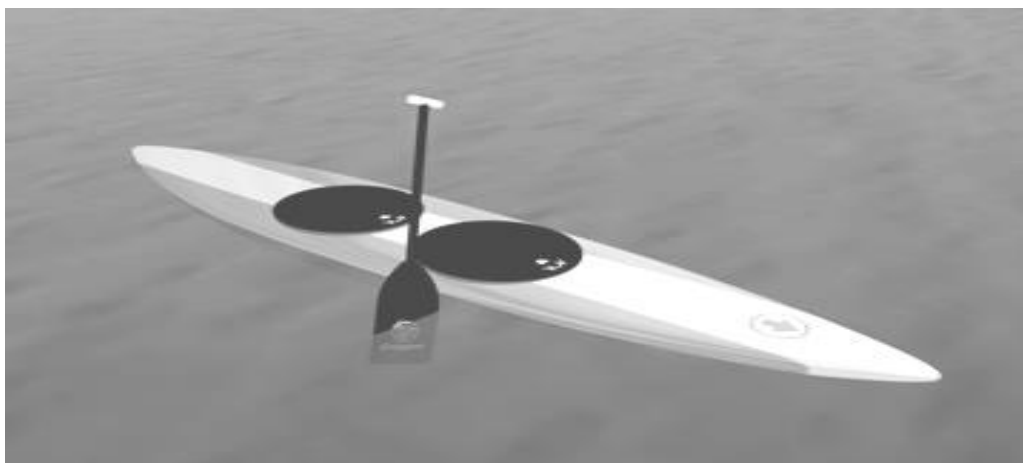
- krátká cesta vytočeného pádla, jež se v konci lomí o bort (okraj člunu)
- dolní ruka je mírně skrčená, nato hlavice pádla končí v ose lodi
- vnitřní hrana pádla se vytáčí od lodi ven



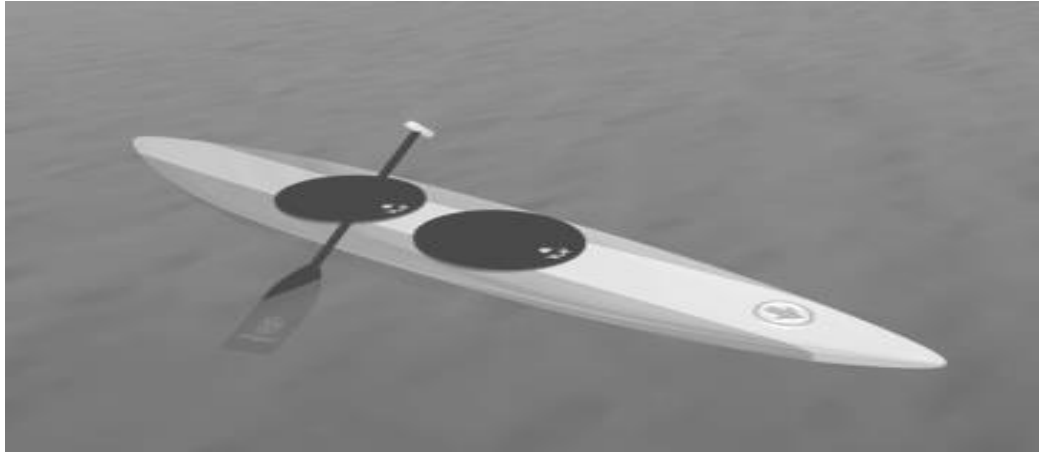
Obr. 7: Odtážení – nácvik na břehu (Brzák et al., 1954).

Chyby nácviku

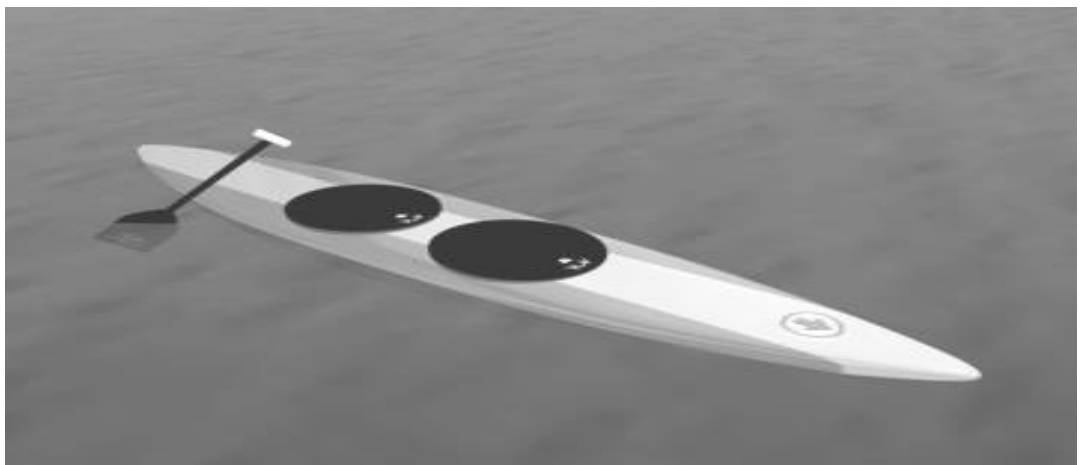
- trénování dlouhých úseků rovně
- trénování zatáčení hned na začátku
- houpání lodi v podélném směru = špatné vložení pádla vzhledem k tělu
- držení horní ruky nízko
- natažení dopředu za pádlem, ale první je tah rukama = první pokrčení spodní ruky než se narovná tělo
- záběr těla zádonými svaly, kde není posun v kyčlích



Obr. 8: Chybný záběr - jen část listu (adaptováno Hydro, 2/2010).



Obr. 9: Chybné pádlo - našikmo u paluby (adaptováno Hydro, 2/2010).



Obr. 10: Chybně pádlo - vzadu za tělem (adaptováno Hydro, 2/2010).

4.4 Nácvič jízdy dvojic

Zvláštní pozornost byla věnována nácvičce jízdy dvojic. Správné zvládnutí základních záběrů je předpokladem pro ekonomický, účinný a bezpečný pohyb při vodní turistice.

Správné sezení by mělo být pohodlné a stabilní. Pro správný skluz po hladině je zadní sedačka umístěná dál od středu lodě. Zadák by měl být těžší než háček. Sezení v lodi je v kleku. Díky snížení těžiště je loď stabilnější.

Výčet jednotlivých záběrů:

- 1) záběr vpřed
- 2) záběr vpřed se slalomovým ulomením
- 3) záběr vpřed s přitažením zádě
- 4) záběr vpřed s rychlostním ulomením

- 5) široký záběr od přídě
- 6) široký záběr od zádě
- 7) přitažení
- 8) závěs
- 9) záběr vzad
- 10) závěs v přesahu

1) Záběr vpřed

Popis: základní a nejdůležitější záběr, který pohání loď vpřed a udržuje její rychlost

fáze záběru: a) zasazení

b) tažení

c) vytažení a přenos

a) zasazení

- zasazení pádla do vody, trup mírně předkloněn a natočen
- spodní ruka zahajuje záběr co nejdříve dopředu
- spodní paže napjatá a horní je v mírném pokrčení (30°)
- hlava se drží zpříma
- pádlo se zasazuje měkce do vody

b) tažení

- první hnací síla je ve využití švihů po fázi přenosu a srovnání těla
- dochází ke zpětné rotaci do základní polohy
- horní paže udává postavení pádla po dobu záběru
- spodní paže je co nejdéle napjatá = umožněn přenos síly ze zad
- ukončení záběru = spodní ruka míjí trup, který je na konci vzpřímený

c) vytažení a přenos

- vytahování pádla z vody je plynulé
- přenesení pádla vpřed vnější hranou listu, plochou listu rovnoběžně s hladinou



Obr. 11: Záběr vpřed (Bílý et al., 2000).

2) Záběr vpřed se slalomovým ulomením

Popis: zadák provádí korekci směru

- zadák provádí záběr vpřed, po dosažení úrovně boků začíná přetáčet list
- list se přikládá záběrovou plochou k lodi
- spodní ruka dotahuje list za tělo
- horní ruka stlačuje žerď dopředu dolů
- žerď směřuje šikmo vzad
- spodní ruka tlačí žerď k boku kanoe



Obr. 12: Záběr vpřed se slalomovým ulomením (Bílý et al., 2000).

3) Záběr vpřed s přitažením zádě

Popis: pokud se kanoe stáčí na stranu zadáka

- horní ruka tlačí hlavicí ven z lodi
- záběr se vede od boku lodi
- na konci je klasické přitažení zádě



Obr. 13: Záběr vpřed s přitažením zádě (Bílý et al., 2000).

4) Záběr vpřed s rychlostním ulomením

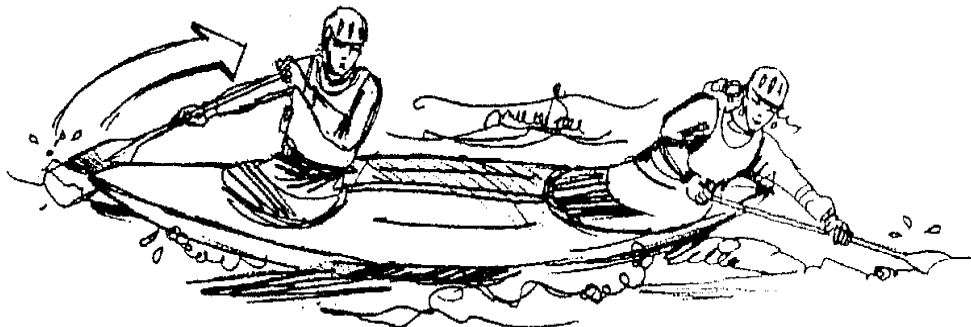
Popis: zadák přetáčí v konci záběru záběrovou plochou

- zároveň tlačí hlavicí pádla dopředu dolů
- pohyb probíhá v zápěstí
- poloha pádla – osa listu kolmá k hladině, žerď šikmo vzad
- záběrová plocha listu směřuje od lodě
- list provádí korekci směru při natačení ve vodě

5) Široký záběr od přídě

Popis: před zasazením listu je trup mírně předkloněný, spodní paže natažená a horní pokrčená před trupem

- list zasazen co nejvíce vpředu u špičky lodě, žerď držena co nejnižší
- při záběru dochází k rotaci trupu
- pádlo je vedeno po celou dobu napjatou spodní paží
- záběr ukončen za tělem
- důležité je přenesení váhy na stranu záběru

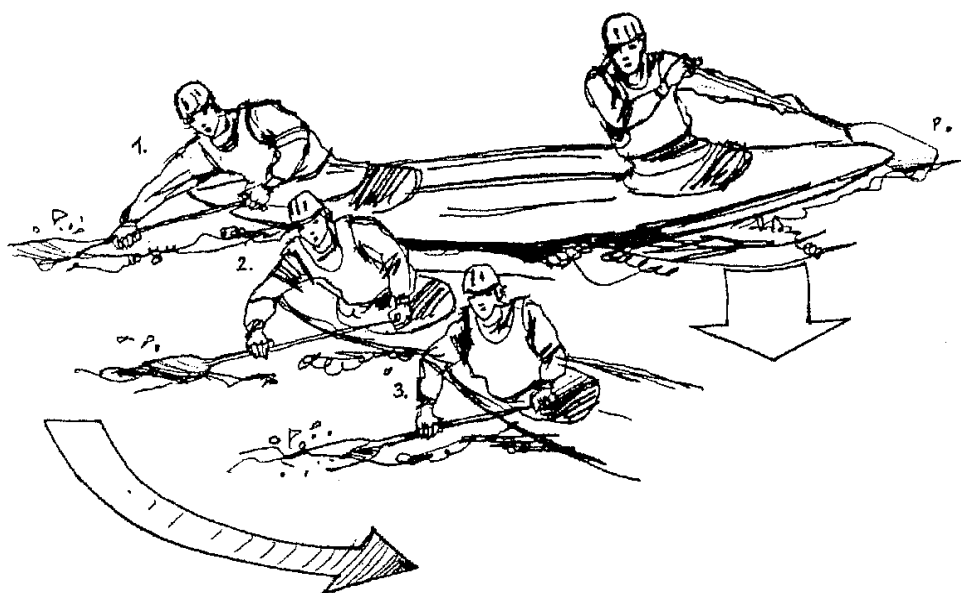


Obr. 14: Široký záběr od přídě (Bílý et al., 2000).

6) Široký záběr od zádě

Popis: využití pro otáčení lodě při změně směru, nájezdech a výjezdech

- list se zasazuje co nejbliže k zádi lodi
- spodní paže napjatá a horní mírně pokrčená
- žerď ve vodorovné pozici k boku lodi
- trup mírně zakloněn
- spodní ruka je po celou dobu záběru natažená
- dráha listu vedena co nejdále od boku lodi
- váha přenáší se na stranu záběru
- během nájezdu do či protiproudu - provádí se široký záběr vzad tzv. vylehnutí na pádlo
- trup vytočen na stranu otáčení a těžiště těla je přeneseno k boku lodi
- spodní paže napjatá a horní pokrčená



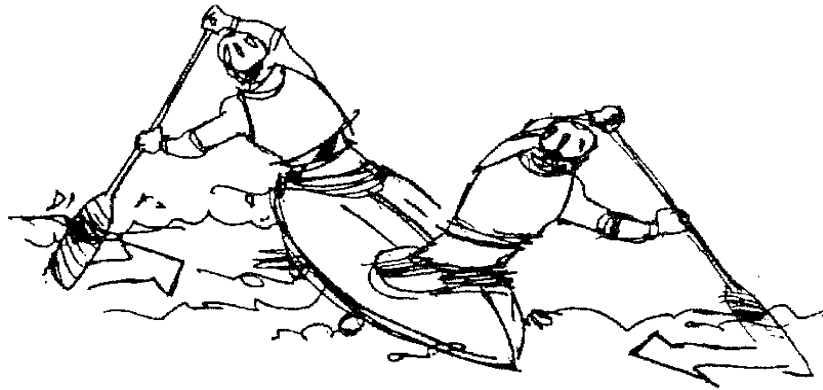
Obr. 15: Široký záběr od zádě (Bílý et al., 2000).

7) Přitažení

Popis: záběr, který loď nepohání, ale pouze ji otáčí

- při zasazení listu trup ve vzpřímené poloze s vykloněním ven z lodi
- spodní paže natažená a horní ohnutá v lokti
- horní ruka je nad hlavou směrem ven
- zasazení v rovině trupu rovnoběžně s bokem lodi co nejdále od lodi

- spodní paže přitahuje loď k místu zasazení



Obr. 16: Přitažení (Bílý et al., 2000).

8) Závěs

Popis: využití při nájezdech a výjezdech z proudu

- záběr zahájen ve vzpřímené poloze trupu
- těžiště těla přeneseno na stranu závěsu
- trup vykloněn z lodi
- spodní paže mírně natažena a horní skrčená
- horní paže nad hlavou ve směru záběru
- záběrová plocha ve směru jízdy
- dokončení plynulým pohybem spodní paže obloukovitě dopředu ke špičce lodi

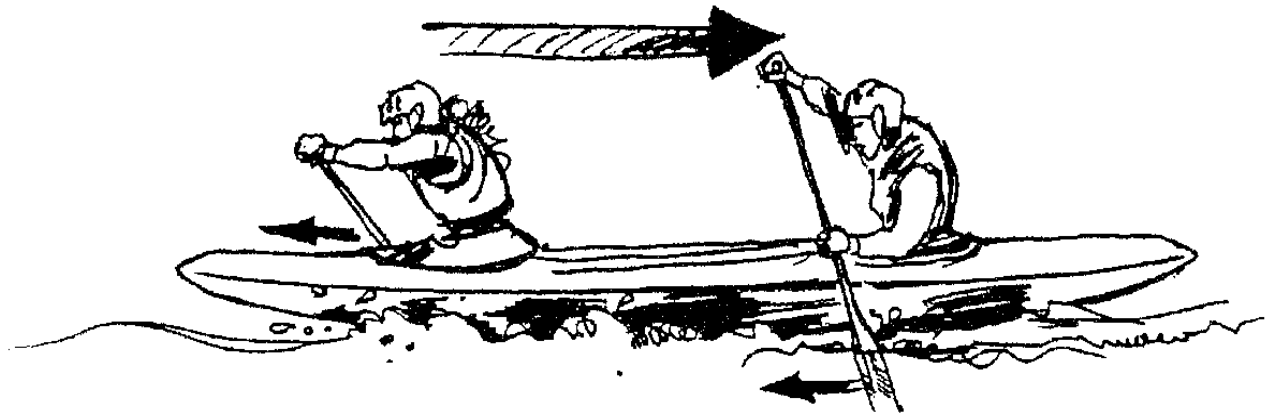


Obr. 17: Závěs (Bílý et al., 2000).

9) Záběr vzad

Popis: slouží k zastavení a rozjetí lodě vzad

- trup vzpřímený
- spodní a horní paže mírně pokrčené
- zasazení za tělem nezáběrovou plochou vpřed
- zahájení záběru rotací trupu do výchozí polohy pro záběr vpřed

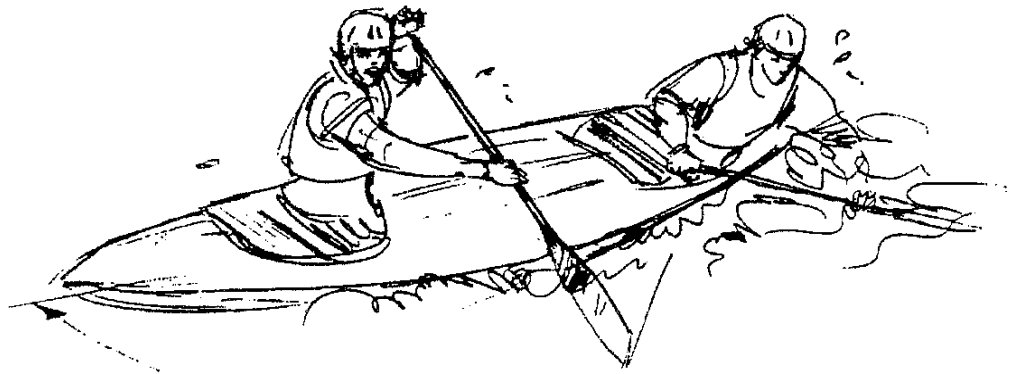


Obr. 18: Záběr vzad (Bílý et al., 2000).

10) Závěs v přesahu

Popis: využití na místě háčka při nájezdech a výjezdech

- trup ve vzpřímené poloze, spodní ruka natažená a horní pokrčená ve výši hlavy
- list pokládán do vody na opačné straně lodi co nejdále od boku
- list nabírá tolik vody, kolik je potřeba
- zatížení z pádla se přenáší na trup
- list je vytahován směrem ke špičce lodi



Obr. 19: Závěs v přesahu (Bílý et al., 2000).

V proudící vodě má kanoje větší rychlost než proud a tím se s kanoí lépe manipuluje. Během jízdy v proudu se musí dbát na správný náklon lodi. Pro včasné zareagování na měnící se podmínky je nutno mít pádlo stále připravené k záběru. Jednotlivé zásady pro začínající či pokročilé jsou:

11) přímá jízda

12) nájezdy do proudu a následné výjezdy

11) Přímá jízda

Popis: souhra obou kanoistů

- řízení lodi v přímém směru udržuje zadák (zadní člen posádky)
- využívá se záběr s krátkým slalomovým ulomením
- kanoje zatáčí do ruky zadáka = provádí se široký záběr od přídě
- háček = napomáhá pouze přitažením špičky či širokým záběrem od přídě
- během jízdy na vlnách = záběr za vrcholem vlny

12) Nájezdy do proudů a následné výjezdy

Nájezdy do proudů: a) na stranu zadáka

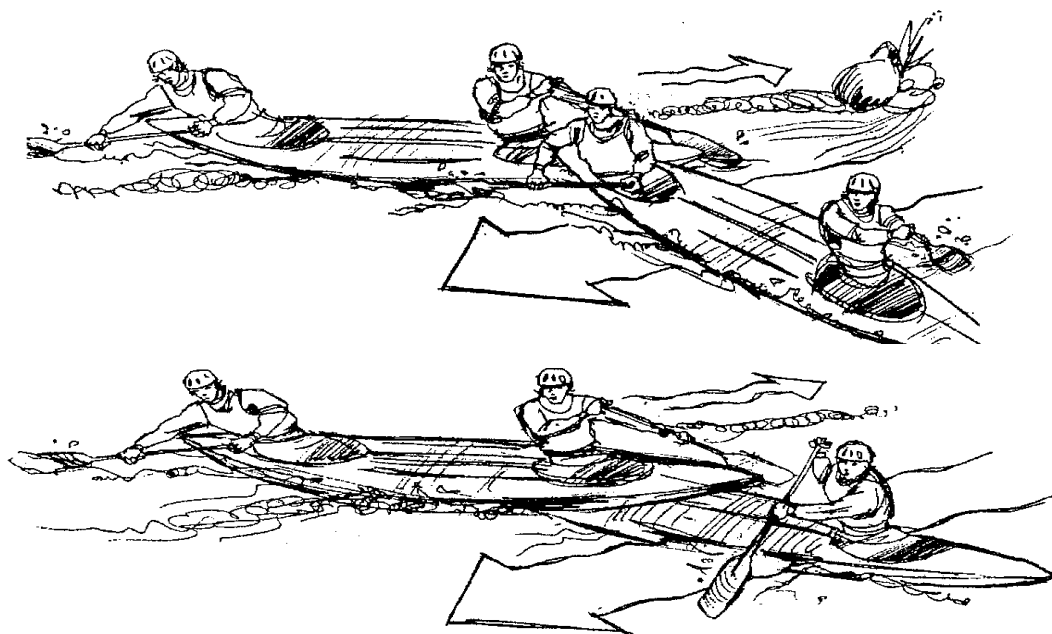
b) na stranu háčka

Výjezdy z proudů: a) na stranu zadáka

b) na stranu háčka

Nájezdy

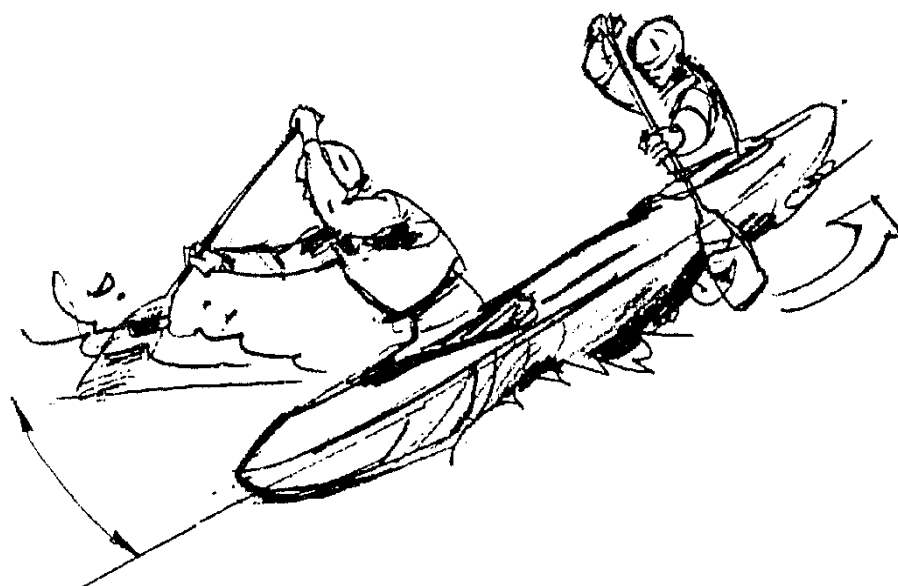
- a) nájezd je otáčení lodě, které se provádí na stranu zadáka pádlováním
 - rozjezd je v protiproudu vedený šikmo směrem k rozhraní proudu
 - náklon do proudu = přenesení váhy na stranu zadáka
 - záběr co nejdále od lodi s vykloněním trupu nad vodu
 - nájezd háčka na proud = široký záběr od špičky lodě či závěs v přesahu
 - zadák = široký záběr od zádě
 - neustálý náklon lodi
 - ukončení = špička lodi jde po proudu a záběr vpřed



Obr. 20: Nájezd na stranu zadáka do proudu (Bílý et al., 2000).

b) nájezd podobný jako výše uvedený

- náklon lodi určuje háček, zadák činí vyklonění trupu
- nájezd do proudu = zadák provádí široký záběr od přídě
- háček = závěs, kdy se jeho těžiště dostává nad proud
- po dokončení závěsu jde špička lodě po proudu a následný záběr vpřed
- záběr vpřed = ukončení náklonu

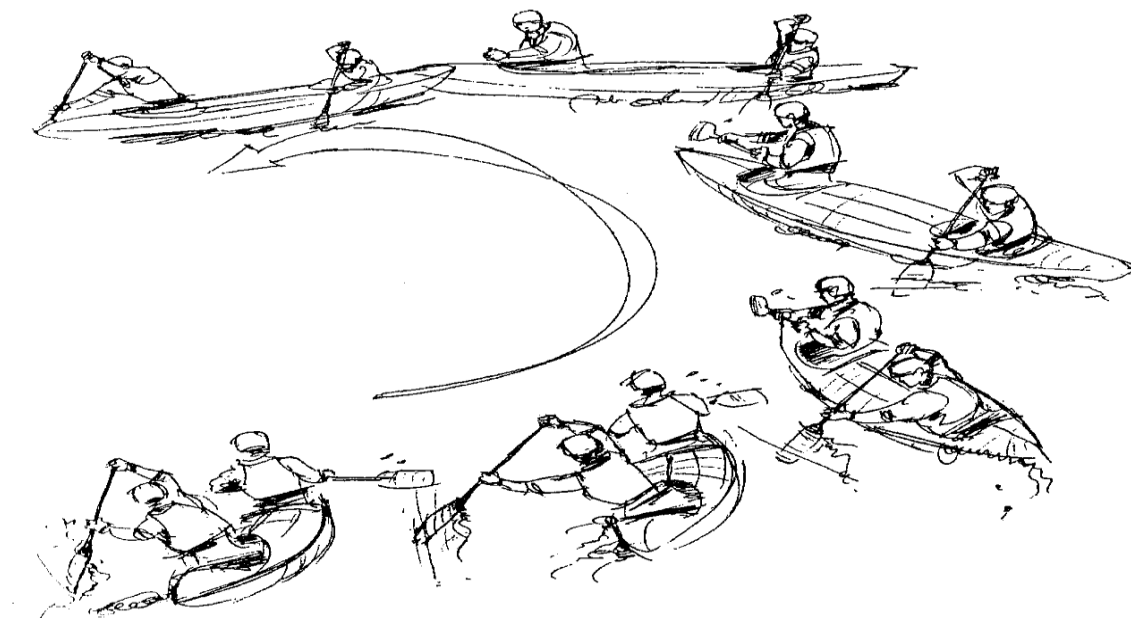


Obr. 21: Nájezd na stranu háčka do proudu (Bílý et al., 2000).

Výjezdy

a) navedení lodi k rozhraní proudu

- přejetí rozhraní = zadákův náklon lodi
- háček = široký záběr od přídě zasazený do vratného proudu



Obr. 22: Nájezd a výjezd na stranu zadáka (Bílý et al., 2000).

b) navedení lodi na rozhraní proudu

- háček dosedá do protiproudu = závěs
- zadák = široký záběr od přídě
- přímý záběr pouze při velkém rozdílu proudů
- ukončení = závěs záběrem vpřed s ukončením náklonu

5 Výsledky

5.1 Vyhodnocení pozorování

Průpravná cvičení slouží k poznání a nácviku základních charakteristických pohybů pro kanoistiku.

- a) Vybraná cvičení jsou souborem průpravy pro začínající i pokročilé kanoisty.
- b) Před nácvikem se předpokládá zvládnutí plavecké průpravy.
- c) Součástí nácviku je názorná ukázka se slovním popisem.
- d) Těchto cvičení lze využít:
 1. k seznámení povahových stránek svěřenců
 2. k psychologickému rozboru skupiny
 3. k motivaci dětí do dalších pohybových dovedností
 4. ke zpestření táborových aktivit

Průpravná cvičení pro jednotlivce i dvojice byla zařazena do pravidelných aktivit tábora. Děti byly rozděleny do dvou skupin o počtu 6 dětí v každé skupině. Po dvou a půl měsících pozorování byly zpracovány záznamy s přihlédnutím na vyplněné dotazníky. Při pozorování bylo sledováno postupné učení pohybových dovedností a rozdíly mezi děvčaty a chlapci ve zvládnání kanoistické techniky.

	Obtížnost	Aktivita dívek	Aktivita chlapců
Záběr vpřed (1)	nízká	vyrovnaná	vyrovnaná
Zastavení lodi (2)	nízká/střední	vyšší	nižší
Přítahování (3)	střední	nižší	vyšší
Protážení (4)	střední	vyšší	nižší
Odtažení (5)	střední	vyšší	nižší

Tabulka 2. Výsledky jízdy jednotlivců.

	Obtížnost	Aktivita dívek	Aktivita chlapců
Záběr vpřed (1)	nižší/střední	vyšší	nižší
Záběr vpřed se slalomovým ulomením (2)	střední	vyšší	nižší
Záběr vpřed s přitažením zádě (3)	střední	vyšší	nižší
Záběr vpřed s rychlostním ulomením (4)	střední	nižší	vyšší
Široký záběr od přídě (5)	střední/vysoká	vyšší	nižší
Široký záběr od zádě (6)	střední/vysoká	nižší	vyšší
Přitažení (7)	střední	vyrovnaná	vyrovnaná
Závěs (8)	vysoká	vyrovnaná	vyrovnaná
Záběr vzad (9)	střední	vyšší	nižší
Závěs v přesahu (10)	vysoká	vyšší	nižší
Přímá jízda (11)	nízká	nižší	vyšší
Nájezdy do proudů a následné výjezdy (12)	vysoká	vyšší	nižší

Tabulka 3. Výsledky jízdy dvojic.

5.2 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Deset vedoucích oddílů Vlčava dostalo a vyplnilo dotazník provádějící šetření zvládnutí jednotlivých cvičení. Odpovědi jsou vyhodnoceny a doplněny o četnost odpovědí.

Dotazníkové šetření:

1) Zařadili jste tyto průpravná cvičení do Vaší tréninkové jednotky?

ANO (10 = 100%)

NE (0 = 0%)

2) Byly rozdíly ve zvládnutí techniky cvičení mezi chlapci a děvčaty?

ANO (10 = 100%)

NE (0 = 0%)

3) Kde byly výrazné odlišnosti ve zvládnutí cvičení mezi dívkami a chlapci?

	Dívky	Chlapci
a) lepší technika	40%	60%
b) vytrvalost	40%	60%
c) trpělivost	70%	30%
d) zodpovědný přístup	60%	40%

4) Dělala některá cvičení problémy?

ANO (10 = 100%)

NE (0 = 0%)

5) Proč dělala některá cvičení problémy?

a) děti nebyly dostatečně fyzicky připraveny (1 = 10%)

b) cvičení jsou obtížná (1 = 10%)

c) děti měly psychické bariéry (strach atd.) (8 = 80%)

6) Jaká cvičení dělala dětem největší problémy?

a) cvičení pro jednotlivce (3 = 30%)

b) cvičení ve dvojicích (7 = 70%)

7) Bavila tato průpravná cvičení děti?

ANO (10 = 100%)

NE (0 = 0%)

8) Ve kterých cvičeních se děti více realizovaly?

a) ve cvičeních pro jednotlivce (4 = 40%)

b) ve cvičeních ve dvojicích (6 = 60%)

9) Jaké jsou nedostatky daných cvičení?

a) krátká cvičební doba (3 = 30%)

b) nepříznivé podmínky (7 = 70%)

c) přílišná náročnost a obtížnost některých cviků
(2 = 20%)

d) jiné..... (0 = 0%)

10) Jak hodnotíte průběh výcviku?

a) kladně (9 = 90%)

b) záporně (1 = 10%)

Dotazník byl vytvořen podle knihy od Susan Hodgson (2007), který byl sestaven pro zhodnocení naučených pohybových dovedností z pohledu vedoucích tréninku. Dotazník také poukazuje na rozdílnou seberealizaci mezi dívkami a chlapci.

6 Diskuse

Vybraný soubor průpravných cvičení byl sestaven z poznatků uvedené literatury a s ohledem na danou věkovou kategorii. Obsah průpravných cvičení tvoří 17 cvičení s možností různých modifikací. Vlastní pozorování se zaměřilo na naučení pohybových dovedností důležitých pro zvládnutí základního ovládnání lodi a rozdílů mezi děvčaty a chlapci ve zvládnutí základní kanoistické techniky. Cvičení byla zařazena jak do výcviku začínajících kanoistů, tak i mírně pokročilých, kteří se již s kanoistikou setkali.

Zařazení těchto průpravných cvičení do plánu činností tábora znamenalo seznámení se s vodním sportem nejen z pohledu sjíždění řeky, ale i ovládnání lodi, seberealizace dětí a prohloubení jejich houževnatosti. Projevy rozdílnosti mezi dívkami a chlapci byly zjevné a prokázaly se nejen po fyzické, ale i osobnostní stránce. Počátek k průpravným cvičením tvořila tzv. balanční průprava. Spočívala například v opakovaném vstávání a sedání do kanoje během jízdy, nebo výměně místa zadáka a háčka, či úplná výměna kanoje během vodní turistiky atd. Hlavní sledování odlišností mezi dívkami a chlapci se zaměřilo na lépe zvládnutou techniku, vytrvalost, trpělivost a zodpovědný přístup k samotné tréninkové jednotce a cvičení.

Výsledky vlastního pozorování a podle informací z vyplněných dotazníků, jsou podobné jako poznatky Kutové (1966). Balanční cvičení a rovnovážná a koordinační cvičení zvládala dříve děvčata než chlapci. Také prokazovala větší trpělivost a zodpovědnější přístup k plnění úkolů. Trpělivost a zodpovědný přístup je dán hlubším emocionálním vnímáním oproti chlapcům, kteří se projevují spíše agresivněji. Podle dřívějších poznatků z literatury technickou stránku dříve zvládají spíše dívky, ale průběh experimentu toto nepotvrdil. Na táboře, kde probíhalo testování přípravných cvičení, technickou stránku dříve zvládli chlapci. Vyšší docilita, tj. rychlost učení se novým pohybovým dovednostem, chlapců po technické stránce byla dána již z předešlých aktivit, které byly obdobné s uvedenými průpravnými cvičeními. S tím je spjata i vytrvalost, kterou chlapci prokázali v daných průpravných cvičeních.

Průpravná cvičení nebyla vždy jednoduchá. Některá cvičení kladla důraz na fyzickou připravenost, která některým dětem trochu scházela. Nejvíce se děti potýkaly s překonáním vlastního strachu a obav. Realizovaly se více ve cvičení ve dvojicích, kde se měnily na postech zadáka a háčka. Tato cvičení je i více bavila.

Proměnlivost počasí a obtížnost některých cvičení vedly k delšímu nácviku průpravných cvičení. Tomuto cvičení se věnovalo cca 90 minut 3x týdně. Průběh celého tréninku pro ověření vhodnosti daných průpravných cvičení je z vlastního pohledu i z pohledu vedoucích příznivý. Z pohledu vedoucího 2. družstva oddílu Vlčava by se měl nácvik zaměřit nejdříve na fyzickou zdatnost cvičenců. Vybraná cvičení jsou podle něj pro děti začínající s kanoistikou dosti těžká a doporučil by je pro děti, které se již dříve s nějakým vodním sportem setkaly. Čas pro výcvik by prodloužil na cca 2 hodiny.

Děti, které již dříve zkoušely vodní turistiku, se v průpravných cvičeních více angažovaly. Úvodní část tréninku představovalo seznámení s programem výcviku. Rušná a průpravná část se zaměřila na rozcvičení pohybového aparátu a přípravu na průpravu. Hlavní část nácviku byla věnována vybraným průpravným cvičením z odevzdaného souboru. Nejprve průprava probíhala na břehu a pak postupně se přecházelo na vodu. První výcvik byl zaměřen na udržení rovnováhy a koordinaci tj. balanční cvičení. Z vlastního pozorování průběhu průpravných cvičení se musím přiklonit k názoru, že určitá cvičení byla pro začínající kanoisty těžká.

Kanoistika bude pravidelně zařazena do programu tábora.

7 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření a ověření souboru specializovaných průpravných cvičení se zaměřením na kanoistiku dětí staršího školního věku. Dílčí úkoly byly:

1. Na základě rozboru dostupné literatury vytvořit soubor cvičení pro specializovanou přípravu mladých kanoistů.
2. Zvolená průpravná cvičení zařadit do tréninku /realizováno v oddíle Vlčava na řece Skalici/.
3. Vytvořit dotazník pro ověření vhodnosti cvičení.
4. Vytvořený dotazník se souborem průpravných cvičení předat k vyplnění vedoucím oddílu.
5. Vyhodnocení odevzdaných dotazníků a vlastního pozorování.
6. Zhodnocení využití cvičení k výcviku mladých kanoistů.

Na základě poznatků z literatury o dané věkové skupině, průpravných cvičení a konzultací s vedoucími družstev byl vytvořen soubor průpravných cvičení. Sestavený soubor byl předán do rukou vedoucím oddílu, aby do svých pohybových aktivit tábora zařadili kanoistickou přípravu. Hlavní náplní přípravy bylo rozšíření obzoru v oblasti vodní turistiky a naučení základních dovedností pro ovládání lodě a ekonomiky pohybu, které lze využít během sjezdu vodních toků. Dětem se daná průpravná cvičení dařila zvládnout.

Během cvičení probíhalo pozorování a následně byl sestaven dotazník, který byl po skončení tábora vyplněn vedoucími oddílu. Po vyhodnocení dotazníku a vlastního pozorování je zřejmé, že tato průpravná cvičení byla pro děti přínosná. Naučily se nové pohybové dovednosti, které mohou uplatnit i jinde. Též poznaly, jakou sílu má jeden z přírodních živlů, a to – voda.

Motivace je jednou z nejdůležitějších složek, která je v každém sportu důležitá.

Podle Lisé, Kňourkové (1986) motivace vede organismus k energetizaci. Usměňuje chování a jednání pro dosažení cíle. Vyjadřuje souhrn skutečností, které podporují či tlumí jedince k tomu, aby něco konal nebo nekonal. Motivací pro děti byly nově naučené dovednosti, které mohou uplatnit i v jiných sportech. Zpestřil se program tábora a během výcviku se ukázalo, kdo je tzv. týmový hráč a kdo je individualista. Nejvíce se vzájemné vztahy projevíly ve cvičení ve dvojicích. Dotýkají se otázek spolupráce a vzájemné komunikace dětí, ale také zpevnění důvěry mezi sebou.

Postupné úkoly k vytyčenému cíli byly splněny. Vytvořil se soubor průpravných cvičení, který byl aplikován v praxi. Průpravná cvičení je možno aplikovat v tréninku začátečníků, ale i pokročilých.

Referenční seznam

- Bác, J. (2002). *Od turistického ke sportovnímu pádlování*. Praha: Voš.
- Bílý, M., Kračmar, B. a Novotný, P. (2000). *Kanoistika*. Praha: Karolinum.
- Brzák, F. et al. (1954). *Kanoistika*. Praha: STN.
- Doležal, T., Kodeš, J. a Vambora, L. (1983). *Kanoistika a vodní turistika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Doležal, T. et al. (1991). *Základy kanoistiky a vodní turistiky*. Praha: Karolinum.
- Frömel, K. (2002). *Kompendum psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodgson, S. (2007). *Psychologické a jiné výběrové testy*. Praha: Grada.
- Hrubý, M. (1987). *Vodák*. Bratislava: Smetana.
- Klimeš, L. (1998). *Úvod do vědecké práce v jazykovědné bohemistice*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Kovář, R., Blahuš, P. (1973). *Stručný úvod do metodologie*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kovář, R., Blahuš, P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kutová, E. (1966). *Kanoistika mládeže*. Praha: ÚV ČSTV.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lisá, L., Kňourková, M. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: AVICENUM.
- McBride, R. (1995). *Úvod do kvalitního výzkumu*. Liberec: Univerzita Liberec.
- McManners, H. (1997). *Vodní sporty – průvodce pro mladé vodáky*. Praha: Ikar.
- Novotný P., Kračmar B. (2000). *Kanoistika*. Praha: Karolinum.
- Příkryl, L. (2010). *Hydroškola – ano pro canoe – záběry*. Vodácky magazín, č. 2, s. 57.
- Rybářová, L., Bačišínová, J., a Rybářová, D. (2006). *Metodika písania bakalárskej práce*. Martin: Osveta.
- Řepa, J. (1959). *S pádlem na vodu*. Praha: STN.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: PF ČB.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Držení pádla nad listem.....	22
Obrázek 2: Kinogram záběru vpřed.....	23
Obrázek 3: Zastavení lodi.....	23
Obrázek 4: Přitahování – nácvik na břehu.....	24
Obrázek 5: Přitahování.....	24
Obrázek 6: Protažení – nácvik na břehu.....	24
Obrázek 7: Odtahování – nácvik na břehu.....	25
Obrázek 8: Chybný záběr – jen částí listu.....	25
Obrázek 9: Chybně pádlo – našikmo u palubovky.....	26
Obrázek 10: Chybně pádlo – vzadu za tělem.....	26
Obrázek 11: Záběr vpřed.....	28
Obrázek 12: Záběr vpřed se slalomovým ulomením.....	28
Obrázek 13: Záběr vpřed s přitažením zádě.....	29
Obrázek 14: Široký záběr od přídě.....	29
Obrázek 15: Široký záběr od zádě.....	30
Obrázek 16: Přitažení.....	31
Obrázek 17: Závěs.....	31
Obrázek 18: Záběr vzad.....	32
Obrázek 19: Závěs v přesahu.....	32
Obrázek 20: Nájezd na stranu zadáka do proudu.....	34
Obrázek 21: Nájezd na stranu háčka do proudu.....	34
Obrázek 22: Nájezd a výjezd na stranu zadáka.....	35

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Propozice pro vedoucí k používání souboru specializovaných průpravných cvičení.

- 8) Ve kterých cvičeních se děti více realizovaly?
- a) cvičení pro jednotlivce
 - b) cvičení ve dvojicích
- 9) Jaké jsou nedostatky daných cvičení?
- a) krátká doba cvičení
 - b) nepříznivé podmínky
 - c) přílišná náročnost a obtížnost některých cviků
 - d) jiné.....
- 10) Jak hodnotíte průběh výcviku?
- a) kladně
 - b) záporně

Propozice pro vedoucí k používání souboru specializovaných průpravných cvičení

- Prostudujte si soubor specializovaných průpravných cvičení obsahující 17 základních cvičení techniky pro kanoistiku.
- V průběhu dvou měsíců zařaďte průpravná cvičení do svých aktivit.
- V každé tréninkové jednotce zopakujte průpravné cvičení z předešlého tréninku.
- Během tréninku si poznamenejte obtížná cvičení a rozdílný přístup a zvládnutí techniky mezi dívkami a chlapci.
- Po dvou měsících vyplňte přiložený dotazník a zašlete zpět.