

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Fakulta tělesné kultury

**TRÉNOVÁNÍ MLÁDEŽE VE VODNÍM SLALOMU**

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Věra Žandová, Aplikovaná tělesná výchova, FTK UP Olomouc

Vedoucí práce: doc.PaedDr. František Langer, CSc.

Olomouc 2015

**Jméno a příjmení autora:** Věra Žandová  
**Název diplomové práce:** Trénování mládeže ve vodním slalomu  
**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit  
**Vedoucí diplomové práce:** doc. PaedDr. František Langer, CSc.  
**Rok obhajoby diplomové práce:** 2015

**Abstrakt:**

Cílem diplomové práce je zpracovat model celoroční přípravy mládeže v oddíle SK Vodní sporty Zábřeh. Přípravy budou využity při trénincích, kdy si ověříme její, který bude využíván při práci trenérů. Díky tomu, že jsem popsala práci se skupinou začátečnicků, tak by mohla být tato práce dobrým návodem pro oddíly, které nemají mládež a chtěli by se mládežnické činnosti věnovat.

Domnívám se, že poznatky pomohou trenérům zkvalitnit tréninkové metody a praxe.

**Klíčová slova:** Sportovní příprava, tréninkový cyklus, tréninková jednotka, přípravné období, předzávodní období, hlavní období.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Autor's first name and surname:** Věra Žandová  
**Title of the thesis:** Youth training in whitewater slalom  
**Department:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit  
**Supervisor:** doc. Paed.Dr. František Langer, CSc.  
**The year of presentation:** 2015

**Abstract:**

The aim of this thesis is to prepare a model yearlong training of young people in 'SK watersports Zábřeh. Preparations will be used in training when we have verified her, which will be used for working trainers. Because I have described work with a group of beginners, so this could be a good guideline for the work sections that have youth and would like to dedicate youth activities.

**Keywords:** Sports training, training cycle training unit, a preparatory period, pre-race period, the main period.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. Paed.Dr. Františka Langer, CSc. a trenéra Jana Bednárka – SK Vodní sporty Zábřeh, uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. 4. 2015

.....

Děkuji doc. PaedDr. Františkovi Langerovi, CSc. a trenérovi Janu Bednárkovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování bakalářské práce.

V Olomouci dne 9. 4. 2015

.....

<b>OBSAH</b>	
<b>1 ÚVOD</b>	<b>7</b>
<b>2 SOUHRN POZNATKŮ</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Vývoj kanoistiky</b>	<b>9</b>
<b>2.2 Současnost</b>	<b>12</b>
<i>2.2.1 Kanoistika a vodní slalom – charakteristika, kategorie</i>	<b>13</b>
<i>2.2.2 Kategorie ve vodním slalomu</i>	<b>13</b>
<i>2.2.3 Výstroj a výzbroj</i>	<b>14</b>
<i>2.2.4 Sport a zdraví</i>	<b>16</b>
<i>2.2.5 Vývoj mládeže a specifika v jednotlivých obdobích</i>	<b>17</b>
<i>2.2.6 Sportovní příprava</i>	<b>18</b>
<i>2.2.7 Roční tréninkový cyklus</i>	<b>25</b>
<b>3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE</b>	<b>27</b>
<b>3.1 Hlavní cíl</b>	<b>27</b>
<b>3.2 Dílčí cíle</b>	<b>27</b>
<b>4 METODIKA</b>	<b>28</b>
<i>4.1 Charakteristika začínajících kajakářů</i>	<b>28</b>
<b>5 VÝSLEDKY</b>	<b>30</b>
<b>5.1 Tréninky v průběhu roku</b>	<b>30</b>
<i>5.1.1 Přípravné období - zimní příprava: (období říjen/listopad – březen)</i>	<b>30</b>
<i>5.1.2 Před závodní příprava: (období březen – květen)</i>	<b>34</b>
<i>5.1.3 Hlavní období - závodní: (období květen – říjen/listopad)</i>	<b>35</b>
<i>5.1.4 Přechodné období (říjen/listopad)</i>	<b>38</b>
<b>5.2 Celoroční motivační program, docházka</b>	<b>38</b>
<b>5.3 Anketa – trénování mládeže</b>	<b>40</b>
<b>6 ZÁVĚRY</b>	<b>45</b>
<b>7 SOUHRN</b>	<b>46</b>
<b>8 SUMMARY</b>	<b>48</b>
<b>9 REFERENČNÍ SEZNAM</b>	<b>50</b>
<b>10 PŘÍLOHY</b>	<b>52</b>

## 1 ÚVOD

Kanoistika je jeden z tradičních a velice oblíbených sportů u nás. Dělí se na mnoho odvětví a vodní slalom se staví do popředí oblíbenosti. Díky reprezentantům se adrenalinový sport dostal do podvědomí nejen sportovců, ale i široké veřejnosti. Vodní slalom je individuální nebo párový sport, ve kterém je zapotřebí od sportovců více dovedností, jako například silové, rychlostní a vytrvalostní a také předpoklad být schopen rychle vyhodnotit měnící se situaci vody, a reagovat na ni. Sportovec, který má všechny zmiňované předpoklady, má výraznou šanci být úspěšný.

Velký podíl na úspěchu kanoisty má trenér. U začínajících vodáků není zapotřebí příliš motivace, protože dítě je zvědavé a samo se chce naučit něco nového. V průběhu spolupráce s dítětem je potřeba více motivace, stále nové podmínky a především představit dítěti, jakých cílů může dosáhnout. Dosahovanými výsledky máme na mysli cestování za „lepší“ vodou a s tím spojené nové zážitky nebo možnost účastnit se veřejných závodů respektive „vyšší“ úrovně závodů, které bývají už finančně podporované ze strany kanoistické federace.

Trenér podává svěřenci základní informace jak trénovat, jaké tréninkové objemy a napomáhá zprostředkovat tréninkové podmínky. Trenér musí být odborníkem v kanoistickém sportu, rádcem, motivujícím činitelem a zároveň vychovatelem. Vychovatelem, protože dítě mnohdy tráví s trenérem více času jak s rodičem. Trenér by měl mít sociální citění, např. měl by být schopen odhadnout, míru zátěže, vnímat, zda se v oddíle nevytváří nepřátelské chování mezi svěřenci nebo šikana. Další schopností trenéra by mělo být umění anticipovat, mít soudnost a být schopen zodpovídat za svá chybná rozhodnutí. Trenér není dokonalý, ale jsou na něj kladeny vysoké požadavky, aby byl dobrým ukazatelem cesty ke sportu.

Pokud je trénink veden systematicky, smysluplně a jsou na sportovce kladeny optimálně zvolené časové limity, stres, lze ze sportovce vychovat úspěšného sportovce i za předpokladu, že není příliš obdařen talentem.

Významným předpokladem, bez kterého by u mládeže nemohla proběhnout sportovní příprava, jsou rodiče. Domníváme se, že u mladých sportovců je rodinné zázemí nejdůležitější. Oni rozhodují, zda svěří dítě do rukou organizace, ale tím jejich



práce nekončí. V začátcích, musí dítě podporovat finančně. V ideálním případě se rodiče o sport dítěte zajímají a morálně ho podporují.

Tréninkový proces se plánuje a realizuje kvůli dítěti, musíme brát ohledy na jeho individualitu. Dítě je psychicky nestálé, potřebuje neustálou motivaci a dostatek podmětů, aby si nadšení ke sportu udrželo. To, že se chce hýbat a trénovat je v tréninkovém procesu nejpodstatnější. V případě, že dítě dělá sport z vlastní iniciativy tomu tak je, protože je to jeho záliba a přináší mu to radost. Toto by měl být důvod u všech sportů, ale i aktivit, které člověk dělá.

Díky tomu, že jsou takové organizace a hlavně dobrovolníci, kteří se dětem a mládeži věnují, jsem i já měla možnost se naučit potřebné dovednosti k ovládní lodi. V současnosti vykonávám funkci dobrovolné trenérky začínajících kajakářů v oddíle SK Vodní sporty Zábřeh, a to pod dohledem zkušeného trenéra Jana Bednárka . Díky tomu, že mě Jan naučil jezdit na lodi a podílí se mnou o cenné rady, mohu tuto činnost vykonávat a sepsat práci ve které se budu věnovat ročnímu tréninkovému plánu ve vodním slalomu. Tréninkové plány budou připraveny a realizované pro věkové kategorie žáci a dorostenci.

## 2 SOUHRN POZNATKŮ

### 2.1 Vývoj kanoistiky

Dne 29. listopadu 1913 založil Josef Rössler-Ořovský a jeho přátelé Svaz kanoistů království Českého. V průběhu dalších roků se postupně střídala období státních uskupení a politických režimů. Po celou dobu se však kanoistika v našich zemích rozvíjela od vodní turistiky k rychlostní kanoistice a dále ke kanoistice na divoké vodě jako jeden z nejúspěšnějších sportů v naší vlasti a také jako jeden z nejpoblárnějších letních sportů (Pollert, 2013).

*Vznik Národního kanoistického svazu v roce 1913 je významným mezníkem v dalším vývoji našeho sportu, neboť tím byly vytvořeny základní předpoklady pro vývoj kanoistiky směrem k závodnímu sportu a pro zdokonalení dosud živelné vodní turistiky na kánoích (Kolektiv autorů, 2013).*

Aktivita kanoistického svazu netrvaly dlouho. Vypuknutím 1. Světové války činnost aktivistů zastavila. Kanoistika se omezila na soukromé výlety anebo jako prostředek dopravy zboží bez úřednické kontroly. Iniciativa vodáckých nadšenců se začala objevovat od konce 1. Světové války a to především od druhé poloviny roku 1919. Aktivně se zapojovali členové Českého kanoistického svazu, vodní skauti ale i studenti vysokých škol.

Jedna z významných organizací, která přispěla k rozmachu kanoistického sportu, byl *Klub československých turistů* (1918-1939). Při organizaci KČST vznikl Kroužek vodní turistiky. KČST Brno se kolem roku 1930 zasloužilo o vznik českého vodního slalomu. Průkopníkem vodního slalomu byl František Smutný z Brna.

První slalomový závod na stojaté vodě nazvaný „*Die erste Kajak-Abfahrsts-und Torlauf-Wettfahrt*“ (V kajaku a ve sjezdu mezi brankami) se konal v Německu, 3. 5. 1936. Ale za první závod ve slalomu na skutečně těžké vodě se přiznává Švýcarům.

V Československu proběhly první slalomové závody 9. 5. 1937 v Brně pod staveništem Kníničské přehrady, na rozbořeném jezu u Bystřce.

V době 2. světové války došlo opět k útlumu činnosti.

Lodě v dřívější době neoplývaly takovými vlastnostmi jako dnešní kajaky. Nebyly schopny spojit tak dobře, rychlost a točivost lodí jako je tomu nyní. Z toho vyplývá také citát:

*„Chceme, aby se vyvinul ten typ lodi, který potřebuje kajakář na divokých vodách, loď která je rychlá, stabilní, ale přitom nejlépe ovladatelná. Závod slalomový vyhraje ten, kdo je – abych tak řekl – s kajakem srostlý, rychlý v rozhodování, kdo má dobrý postřeh a kdo, ať je v jakékoliv situaci, neztrácí hlavu“ (Kolektiv autorů, 2013, 22).*

Nejen loď, ale i trať vodního slalomu byla jiná, než ji známe dnes. Bylo méně branek, okolo 5. Později bylo naopak více bran, kolem 21, brány byly širší a tyčky kratší. Také pravidla průjezdu byla odlišná. Za neprojetí branky na druhý pokus byl závodník diskvalifikován. Za dotek tyčky byla penalizace 10 s. Co zůstalo stejné, jako v dnešní době, že se jezdili dvě jízdy za den, ale i tady je rozdíl. Dříve se dvě jízdy sčítaly. Dnes se do bodovací tabulky počítá lepší pokus.

To vedlo k tomu, že se závodníci nesoustřeďovali jen na rychlost, ale především na přesnost a méně riskovali.

I přes to, že podmínky a s vybavením nebylo vůbec lehké jezdit, se v roce 1939 konalo mistrovství ve slalomu na Berounce. Prvním mistrem byl Emil Šmatlák.

Únor 1948 změnil život naší společnosti, které se dotkly všech sfér, tělovýchovu a sport nevyjímaje. Během roku 1948 se svaz začlenil do jednotné tělovýchovné organizace Sokol jako sekce (Kolektiv autorů, 2013, 34).

Uskutečnilo se mnoho změn v kanoistice. Došlo k přejmenování orgánů, proběhli 2 mistrovství světa, účastnili jsme se olympiád, kde naši čeští i slovenští závodníci ukazovali své kvality. Závody se těšily hojně účasti a podpory veřejnosti.

Změna nastala kolem roku 1990. Veřejné závody začínají mít potíže. Počet startujících klesá, soustřeďuje se na nejpoblábnější závody. Potíže mají i malé oddíly, hlavně ty vzdálenější, pohraniční. Mají daleko na závody a na umělé slalomové trati, které nám po vyhnání z našich bývalých přírodních rájů nahrazují to, oč jsme přišli (Kolektiv autorů, 2013,147).

Od roku 1994 byla nejvyšším orgánem vodního slalomu a sjezdu zvolena valná hromada, konaná jednou do roka. Ta má na starost sestavení vedení a přerozdělení financí.

Od roku 2004 fungovala v Českém svazu kanoistů (ČSK) i česká sekce kanoistiky na divoké vodě (ČSK DV) pod vedením předsedy prof. Ing. Jaroslava Pollerta, DrSc. (Kolektiv, 2013, 350).

### ***Významné úspěchy českých (česko-slovenských) kanoistů***

- Mistrovství Evropy ve slalomu – 1947,
- Mistrovství světa v Ženevě – 1949,
- Účast vodního slalomu na Olympiádě v Augsburgu- 1972.

### ***Významné osobnosti ve vodním slalomu***

- Lukáš Pollert – vítěz na OH v Barceloně (1992), kategorie: C1,
- Štěpánka Hilgertová – vítězka na OH v Atlantě (1992) a Sydney (2000), kategorie: K1,
- Šímek a Rohan – získali stříbrné medaile na OH v Barceloně (1992), a Atlantě (1996), kategorie: C2,
- Irena Pavelková – účastnila se řady Olympijských her, v Atlantě (1996), v Sydney (2000) a v Aténách (2004).

Sportovci, kteří nám reprezentovali na posledních mezinárodních závodech – Olympijské hry, světový pohár a jejich úspěchy.

### ***Olympiáda 2012 v Londýně***

Úspěchy reprezentantů ve vodním slalomu:

- Štěpánka Hilgertová – K1 (4. místo),
- Vavřinec Hradílek – K1 (stříbro), C2 (9. místo),
- Stanislav Ježek – C1 (5. místo), C2 (9. místo),
- Ondřej Štěpánek – C2 (7. místo),
- Jaroslav Volf – C2 (7. místo).

*Úspěchy reprezentantů na Mistrovství světa 2013 v Praze, Troja*  
(www.wikipedia.kanoistika)

- Vítězslav Gebas – C1 (11. místo), C1 hlídky (7. místo),
- Štěpánka Hilgertová – K1 (15. místo), K1 hlídky (zlato),
- Kateřina Hošková – C1 (16. místo), C1 hlídky (stříbro),
- Vavřinec Hradilek – K1 (zlato), K1 hlídky (4. místo),
- Monika Jančová – C1 (17. místo), C1 hlídky (stříbro),
- Jakub Jáně – C2 (6. místo), C2 hlídky (zlato),
- Michal Jáně – C1 (8. místo), C1 hlídky (7. místo),
- Stanislav Ježek – C1 (7. místo), C1 hlídky (7. místo),
- Ondřej Karlovský – C2 (6. místo), C2 hlídky (zlato),
- Jonáš Kašpar – C2 (4. místo), C2 hlídky (zlato),
- Anna Koblencová – C1 (26. místo), C1 hlídky (stříbro),
- Kateřina Kudějová – K1 (8. místo), K1 hlídky (zlato),
- Eva Ornstová – K1 (31. místo), K1 hlídky (zlato),
- Jiří Prskavec – K1 (stříbro), K1 hlídky (4. místo),
- Marek Šindler – C2 (4. místo), C2 hlídky (zlato),
- Ondřej Štěpánek – C2 (stříbro), C2 hlídky (zlato),
- Jaroslav Volf – C2 (stříbro), C2 hlídky (zlato),
- Jan Vondra – K1 (15. místo), K1 hlídky (4. místo).

## 2.2 *Současnost*

Sekce ČSK divoká voda funguje relativně v nezměněném složení. V roli předsedy ČSK a již 20. rokem předsedy ČSK DV <sup>1</sup>působí prof. Polert. Stejně tak hlavní trenéři reprezentačních družstev zůstali na svých postech, jmenovitě Knebel, Pulter a Kratochvíl. Jmenovaný působí jako zástupce celého RDJ<sup>2</sup> a hlavní trenér slalomářů (Kolektiv autorů, 2013,38).

---

<sup>1</sup> ČSK DV – Český svaz kanoistiky na divokých vodách

<sup>2</sup> RDJ – Reprezentační družstvo juniorů

### *2.2.1 Kanoistika a vodní slalom – charakteristika, kategorie*

Kanoistika má řadu disciplín, kdy se vodní slalom je jednou z nejmladších disciplín.

Slalom můžeme charakterizovat jako rychlostně silový sport, prováděný na vodě, na kajaku či kanoi. Cílem slalomového jezdce je projetí určitého úseku, který je vymezen brankami v co nejkratším čase. Na trati jsou červené a zelené branky. Červené branky jsou proti vodné branky (vyjížděčky), branky se jezdí od spodu na horu. Zelené branky jsou po vodné branky, projíždí se z vrchu dolů. Při závodech průjezd branek hodnotí rozhodčí, kteří sedí na břehu. Za dotek tyčky obdrží závodník penalizaci 2 sekund. Rozhodčí tuto penalizaci signalizuje terčikem. V případě, že závodník neprojde branku, získává penalizaci 50 sekund. Projetí celé tratě vyžaduje ovládání techniky jízdy a lodi (Pravidla kanoistiky na divokých vodách, 41),

- Délka trati nesmí být kratší než 200 m, měřeno střednicí řeky, a doporučuje se, aby maximální délka nebyla více než 400 m,
- Počet branek je 18 až 25.

Sportovně i rekreačně plnohodnotná jízda na lodi je podmíněná nejen zvládnutím techniky pádlování a techniky jízdy, ale i znalostmi o charakteru jak stojících, tak především proudících vod. Neuvažujeme-li mořskou příbřežní turistiku, můžeme pevninské sladké vody rozdělit na stojaté a proudící, (Bílý, Kračmar a Novotný, 2000, 12).

Pro vodní slalom je vhodnější proudící voda, která může být svým charakterem velice různorodá. Pod pojmem proudící vodu rozumíme potoky, řeky, náhony a plavební kanály.

Pro sportovní účely byla vytvořena řada umělých slalomových tratí. Tyto kanály jsou používány jak pro trénink a závody ve vodním slalomu, tak i pro ostatní formy vodáckého sportu. Jejich výhodou bývá možnost regulace průtoku vody, přestavby překážek, dostupnost dopravními prostředky, zázemí... (Bílý, Kračmar a Novotný, 1990,18).

### *2.2.2 Kategorie ve vodním slalomu*

Ve vodním slalomu se dělí kategorie podle pohlaví a typu lodi. Každá kategorie se dále člení podle věku sportovců.

### ***Kategorie ve vodním slalomu – podle věku***

- Předáci (PŽ): do 10 let,
- Žáci mladší (ZM): 11–12 let,
- Žáci starší (ZS): 13–14 let,
- Dorostenci mladší (DM): 15–16 let,
- Dorostenci starší (DS): 17–18 let,
- Dospělí: 19–35 let,
- Veteráni: 35 let a více.

### ***Kategorie ve vodním slalomu – podle typu lodě***

- K1 – kajak pro jednotlivce (muži/ženy),
- C1 – kanoe pro jednotlivce (muži, ženy),
- C2 – kanoe pro dvojice (muži/ženy/smíšené).

Kluby anebo oddíly vypisují VPS – Veřejné postupové závody.

### ***Výkonný výbor ČSKDV<sup>3</sup> může vypsat následující mistrovské soutěže***

- MČR - Mistrovství České republiky,
- MČRd – Mistrovství České republiky dorostu staršího a mladšího,
- MČRž – Mistrovství ČR žactva staršího a mladšího,
- MČRv – Mistrovství ČR veteránů,
- ČPS – Český pohár,
- NKZ – Národní kvalifikační závody.

#### ***2.2.3 Výstroj a výzbroj***

Vodácké vybavení se skládá z výzbroje a výstroje. *Výzbrojí* rozumíme lodě, pádla, krycí deky či zástěry, lana a vybavení sloužící k jízdě na vodě. Při výběru a pořizování lodě je nutné si uvědomit, kde a k čemu ji budeme používat. Technický pokrok,

---

<sup>3</sup> ČSKDV = Český svaz kanoistiky na divokých vodách

progresivní technologie používané při konstrukci závodních plavidel a i pádel se projevují i při výrobě a konstrukci plavidel pro rekreační sport. Ve vodní turistice i v ostatních formách vodáckého sportu se používají kánoe, kajaky, nafukovací a skládací plavidla, pramice (Bílý, Kračmar a Novotný, 2001, 27).

**Výstrojí** rozumíme vybavení, které se kanoista oblékne. Jsou to speciální voděodolné, bundy, kalhoty, ponožky nebo vodácké botičky. Materiály ze kterých je oblečení jsou různé – neopren, šustřákovina, nylon a jiné.

### **Výzbroj**

Plavidlo, označované jako *kánoe*, se do Evropy dostalo koncem 20. století z Ameriky. Z původních dvou forem, dlouhé s kýlem pro plavbu na jezerech a kratší s prohnutým kýlem a zvednutými špičkami pro proudící vodu, se v současné době vyvinula řada modifikací pro závodní využití i pro rekreační sport. Podle své funkce a určení jsou zhotovovány kánoe s palubou či bez paluby (Bílý, Kračmar a Novotný, 2001,30).

*Kajak* je eskymácké plavidlo z kůže a kostí ulovených zvířat prodělalo svůj vývoj přes dřevěné lodě, později přes skládací podobu, až dospělo ke své dnešní sportovní

formě. Rozvoj skořepinových a PE – technologií podpořil rozvoj výroby a tím i možnost tvarových i funkčních modifikací pro jednotlivé specializované účely. Ve vodní turistice ustoupily skládací kajaky kajakům pevným a nafukovacím. U nás převažují kajaky jednomístné. Je to velmi rychlá a obratná loď poskytující požitek z jízdy v přejeznatých úsecích, na technicky náročných tocích. Kajak pro jednotlivce bývá dlouhý do 4 m, široký 0,7 m a vysoký do 0,40 m (Bílý, Kračmar a Novotný, 2001, 36).

*Pádlo* je složeno z žerdi a listu/dvou listů. U pádel můžeme nalézt rozdíly v tvrdosti, pevnosti, rozdílech v materiálech a také v tvaru žerdi, kdy je trubka rovná nebo zahnutá, tzv. klika. Pádlo je malý komponent výbavy, ale má velký vliv na sportovní výkon.

*Vodácká vesta* je důležitým komponentem výbavy. Vestu musí povinně používat dítě < 12 let, při jakémkoliv pohybu na vodě. Vodácká vesta, v době závodů, je povinná pro všechny závodníky bez rozdílu věku. Musí splňovat určité podmínky, kdy nejdůležitější je její schopnost nést člověka, když se vyskytne mimo loď, tzv. „nosnost“ vesty. Od roku 2012 je dítě povinné mít vestu s certifikátem, který je uznávaný kanoistickým svazem, jinak hrozí diskvalifikace.



Stejně tak, jako vodácká vesta je *helma* povinnou součástí výstroje vodáka. Musí mít stejně jako vesta certifikát.

#### 2.2.4 Sport a zdraví

*Pohyb* bezesporu patří mezi základní prvky, které člověku pomáhají být v dobré psychické i fyzické kondici. U mládeže pohyb napomáhá *preventivně* předcházet ochabování svalů, zpevňování kosti, zlepšování cirkulace krve a podporuje srdeční činnost. S *racionální výživou* se snižuje riziko obezity. Významným přínosem sportu je také *socializace* - osobní kontakt s jinými sportovci. V dnešní moderní, uspěchané době kontakt „tváří v tvář“ často chybí a sportovci díky svým pohybovým aktivitám tuto možnost setkání a komunikace mají.

Otužování souvisí se sportovní činností nepřímo, nejedná se o vlastní tréninkovou povinnost, ale do okruhu trenérské pozornosti by zvláště v práci s dětmi rozhodně mělo patřit. Celková odolnost tvoří součást dobrého zdravotního stavu a ten je, jak známo, předpokladem aktivní účasti ve sportu. Tělo pak hned něco nezaskočí, hlavně obrana proti častým příčinám absence – infekčním nemocem, označovaným jako choroby z nachlazení – bývá účinnější (Dovalil a Choutková, 1988, 180).

Sport má mnoho pozitivních vlivů na člověka, ale není zcela bez rizika, které spočívá v úrazu. Zranění často nastává z důvodu nedodržování určitých pravidel bezpečnosti a úrazové prevence.

#### ***Mezi nejčastější příčiny úrazu patří, podle autorů Dovalila a Choutkové (1988)***

- Nedostatečný trenérský dohled,
- Nekázeň, nedbá se na pokyny trenérů, rozhodčích,
- Trénink nebo závodní start při onemocnění nebo zranění,
- Soutěžení bez potřebné přípravy,
- Nedostatečný odpočinek, nedostatečné vyspaní,
- Nedodržení pravidel,
- Špatná výstroj a výzbroj (body podle Abeceda tréninku chlapců a děvčat).

## 2.2.5 Vývoj mládeže a specifika v jednotlivých obdobích ([www. dokumenty. pdf](#))

### ***Mladší školní věk (6-11 let)***

Motorické (pohybové) změny - pohyby jsou stále rychlejší a jistější, vzrůstá i svalová síla, zejména u chlapců, což platí i v kanoistice. Začínají se projevovat rozdíly mezi dětmi, které rodiče v rozvíjení pohybových aktivit podporují (např. sportem) a těmi, u kterých není kladen na pohybové aktivity tak velký důraz.

### ***Charakteristické pro mladší školní věk:***

- Dítě začíná být schopno jednoduchých logických operací,
- Lépe uvažuje v čase i prostoru,
- Není vyvinuta vůle (problém soustředění maximálně 5 min.),
- Nejsou rozdíly mezi chlapci a děvčaty (začínají se zvyšovat kolem 11. roku života,
- Musí převládat princip soutěživosti,
- Nevhodné negativní hodnocení trenéra,
- Velký vzor trenér.

### ***Období pubescence (11-15 let)***

#### *Motorické změny*

Oproti předchozím vývojovým obdobím není v pubescenci velký skok v motorickém (pohybovém) vývoji, i když se fyzická výkonnost zlepšuje.

- Změna tělesného vzhledu – chlapcům se začínají zvětšovat ramena, dívky se zaoblují,
- Myšlení – formální operace = schopnost myslet abstraktně,
- V chování se projevují výkyvy nálad – i přesto schopni podávat výkon i přes bolest,
- Motorická neohrabanost díky rychlému růstu (13-14 let),
- Zvýšení svalové síly,
- Přirozeně roste výkonnost,

- Rozdíly mezi děvčaty a chlapci,
- Není dokončena osifikace kostí, limituje výkonnost,
- Senzitivní období pro rozvoj rychlosti,
- Důležitý je taktní přístup trenéra (U dětí psychické změny vlivem puberty).

#### *Období adolescence (15-18/20 let)*

- Tělesný vývoj se po všech stránkách dokončuje,
- Ovládání všech myšlenkových operací,
- Vzrůstá míra znalostí a dovedností,
- Adolescenti mají vysoké nároky na sebe i okolí,
- Schopnost logického usuzování, využívání abstraktního myšlení,
- Mohou se klást vyšší nároky od 16 let dítěte,
- Možnost zařazení anaerobních aktivit ve větším rozsahu,
- Možnost zařazení systematické silové přípravy,
- Při trénování techniky vysvětlování detailů,
- Klást důraz na komunikaci se sportovcem ze strany trenéra.

#### *2.2.6 Sportovní příprava*

V úvahách o sportu dětí si musíme klást otázky nejen co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti. Měli bychom se blíže vyznat v tom, co je přiměřené dětskému věku a co naopak může vést třeba k určitým poškozením (Dovalil a Choutková, 1988).

Při tréninkovém procesu musíme brát zřetel na individualitu jedinců.

Již v dětském věku pozorujeme, že všechny děti nemají stejné předpoklady k určitým činnostem. Některé jsou vnímavé, rychle pochopí, co se od nich vyžaduje, zručně napodobí předvedenou činnost, jiné jsou pomalejší, méně zručné... Proto máme mít stále na mysli odlišnost jednotlivých osobností a nestejný stupeň jejich chápavosti a při styku s nimi musíme být dostatečně trpěliví (Čechová, Mellanová a Rozsypalová, 2003).

Tři priority, které by trenér neměl nikdy zapomenout v tréninkovém procesu, jsou podle [www.fsps.muni.cz](http://www.fsps.muni.cz) (2012):

- *Nepoškodit děti fyzicky ani psychicky*

Tím myslíme, že nesmíme na dítě klást vysoké nároky jak na objem cvičení, tak i na zátěž. U dětí hrozí riziko únavové zlomeniny, vybočení páteře do strany (tzv. skolióza) a také předčasná osifikace. Po psychické stránce můžou vysoké nároky způsobit frustraci, která může vyústit až v deprivaci.

- *Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě*

Trenér má velký vliv na vztah svěřence ke sportu. V případě, že byl vytvořen vztah v dětském věku, tak se jedinec se sportem potýká celý život v různých podobách.

- *Vytvořit pevné základy pro trénink v následné věkové kategorii*

Sportovní příprava musí být zaměřena na zvládnutí základních konstruktů nutných pro realizaci soutěže. To znamená naučit dětskou techniku, základní pravidla, základní normy chování, taktické postupy nutné k realizaci hry a to vše v souladu s odpovídajícím rozvojem pohybových schopností.

Tréninkový proces zahrnuje dlouhodobou přípravu plánů tréninků a aktivit. Při činnosti s mládeží musíme brát v potaz psychickou a fyzickou výkonnost. Musíme mít na zřeteli rozdílnost mezi dětmi a dospělými, ale i ve výkonnosti dětí.

### ***Úkoly sportovního tréninku***

Úkoly tréninku zahrnují tělesný, psychický a sociální rozvoj a spočívají v osvojování sportovních dovedností (jejich technické a taktické stránky), rozvíjení kondice sportovců (ovlivnění jejich pohybových schopností) a formování osobnosti sportovců ve smyslu specifických požadavků sportovního odvětví, ale i ve smyslu širším, občanském. Ve svém komplexu i diferencovaně jsou řešeny v rámci jednotlivých složek tréninku (Perič a Dovalil, 2010,13).

Přínos cvičení je tak silný, že prakticky každý, kdo vytrvá aspoň šest měsíců, bude chtít pokračovat. Naučit se být aktivní je předpokladem úspěchu (Dovalil a Choutková, 1988, 29).

### *Etapy sportovního tréninku*

- Etapa sportovní předpřípravy,
- Etapa základního tréninku,
- Etapa specializovaného tréninku,
- Etapa vrcholového tréninku.

### *Etapy sportovní předpřípravy*

Je etapou seznámení se sportem, období, kdy dítě začíná se sportem. Pohybová aktivita by si dítě měla získat. Délka etapy je 1-3 roky. Nejčastějším prvkem je hra, která je zaměřená na koordinační schopnosti. Intenzita by měla být nízká a s přibývajícím roky tréninku by se objem měl zvyšovat. Právě koordinační schopnosti kvůli tomu, že bez nich by v budoucnu šly těžko rozvíjet další schopnosti.

Dítě, které s kanoistikou začíná, v počátku trénuje na klidné vodě. Učí se jednotlivé záběry pádlem, projetí branky a orientaci při pohybu v brance, kdy se jí snaží projet, aniž by se dotkl tyčky.

### *Etapa základního tréninku*

Délka etapy je 2-4 roky a je cílená k tomu, aby si dítě vytvořilo vztah ke sportu jakožto součást svého života. Většina dětí absolvuje etapu základního tréninku v době staršího školního věku. Tato etapa má plnit úkoly: upevnování zdraví, harmonický rozvoj a napomáhat ke správnému tělesnému a psychickému rozvoji. Do popředí se stále staví důležitost koordinačních schopností, rychlosti a dynamického pohybu. Zátěž by měla být univerzálního charakteru. V začátcích etapy poměr univerzální zátěže oproti specifické by měla být 80:20%. Ke konci etapy by měl být poměr speciální a univerzální zátěže roven.

Kanoista, který už má osvojené potřebné záběry, které potřebuje na projetí slalomové tratě na klidné vodě již bude trénovat i na tekoucí vodě. Bude zdokonalovat techniku projetí branky, kdy ho ovlivňuje stále se měnící tekoucí voda.

### *Etapa specifického tréninku*

Období, které trvá 2-4 roky a je to období dospívajících (14-19 let). Specifický trénink je sled systematických činností a sportovci by měl přinášet smysluplnost života.

Počátek fáze je charakterizován převodem ze základního ke specifickému tréninku, který napomáhá zlepšovat technické dovednosti. Zvyšují se nároky na intenzitu i objem cvičení. Pohybové schopnosti rozvíjejí s ohledem na potřebu specifické kondice (specifická síla, vytrvalost, rychlost). Účast na závodech by neměla být myšlena jako nutnost vyhrát, ale příležitost porovnat se s druhými, podívat se na techniku soupeřů, získat cenné zkušenosti a být motivačním charakterem do budoucna.

Kanoistické tréninky se zaměřují na zdokonalení techniky. Trenér se zaměřuje na správné provedení a načasování záběrů kanoisty. Kanoista používá video nahrávky, kdy si analyzuje projetí branek, techniku pádlování a manipulace s pádlem. Kanoista zahrnuje do tréninku metody, kdy se zaměřuje na výbušnou sílu formou sprintů, rychlost a zlepšuje si vytrvalost.

Za největší úspěch lze považovat, že dítě potřebuje stále méně a méně vedení. Znamená to, že je vede skvělý trenér a že i naše dítě může být jednou dobrým trenérem a obohatit tak život někoho dalšího (Dovalil a Choutková, 1988,29).

### *Etapa vrcholového tréninku*

Období dospělosti (od 18/19 let). Úkolem poslední etapy je udržet nejlepší možnou výkonnost po co nejdéle dobu. Mezi další úkoly této etapy patří: ekonomičnost pohybu, dosažení maximální úrovně technických dovedností, dosažení vysoké úrovně taktických schopností a dosažení nejlepších možných kondičních schopností. K soutěžím, kde je zapotřebí vrcholových tréninků se dostanou pouze velice talentovaní sportovci. A to z důvodu velkých finančních nákladů na trénink, ale i časových. Sportovec, který chce být úspěšný, musí trénovat 300-330 dnů v roce, 700-1500 hod. zátěže. Zátěž univerzální oproti specifické značně nižší (10/20:90/80%).

Kanoista, který dosáhne etapy vrcholového tréninku je značně vytížený. Platí pro něj, že musí strávit téměř každý den na vodě, ale kromě toho musí také zahrnovat jiné aktivity jakou je posilovna, běh a jízda na běžkách.

## **Faktory individuálního výkonu**

- Technika,
- Taktika,
- Kondice,
- Osobnost,
- Somatické faktory.

### *Technika*

Technika ve sportu znamená způsob provedení požadovaného pohybového úkolu, tedy jeho provedení, průběh – uspořádání pohybu v prostoru a čase (Dovalil a Perič, 2010, 135).

Při jízdě na lodi je důležité umět správné náklon i natočení pádla, manipulace s ním.

### *Taktika*

Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktické řešení (Dovalil a Perič, 2010, 144).

V kanoistice je důležité si umět stanovit, kdy potřebujeme jakou schopnost a kdy ji budeme rozvíjet. Vytrvalostí schopnosti budeme rozvíjet v době zimy a naopak v době, kdy se blíží závody, budeme zařazovat více trénink rychlosti a koordinace.

### *Kondice*

S ohledem na individuální předpoklady a vývoj není kondice u každého stejná. Závisí na dědičných dispozicích, věku, pohlaví, stavbě těla, životním prostředí. Nejvíce na ní působí sportovní činnost. Dobrá kondice ovlivňuje sportovní výkonnost (Dovalil a Choutková, 1988, 127).

Toto tvrzení platí i v kanoistice. Děti, které již měli v minulosti nějaké pohybové kroužky nebo se jim rodiče věnovali, jsou na tom fyzicky mnohem lépe než děti bez dřívějších pohybových aktivit.

## *Osobnost*

Lidé se v mnoha oblastech od sebe liší, každý jedinec je určitou individualitou, osobností. V psychologii termínem osobnost zpravidla označujeme člověka se všemi jeho biologickými, psychickými i sociálními znaky (Čechová, Mellanová a Rozsypalová, 2003, 137).

Kanoisti v oddíle VS Zábřeh jsou velice odlišné osobnosti. Máme děti, které lze velice lehce motivovat, ale i děti, které se tak snadno nenadchnou. Každé dítě reaguje na aktivity jinak. Některé děti trénují a myslí na to, aby byli lepší na závodech. Jiné děti se závodů obávají.

*Každý člověk má svou zvláštní přirozenost, vlastní jen a jen jemu.*

Avicenna

## *Somatické faktory*

Somatické faktory jsou relativně stálé a ve značné míře geneticky podmíněné činitele v řadě sportů významnou roli. Týkají se podpůrného systému, tj. kostry, svalstva, vazů a šlach, a z velké části vytvářejí biomechanické podmínky konkrétních sportovních činností ([www.trenetri.volejbal.cz](http://www.trenetri.volejbal.cz)).

Hlavní somatické faktory jsou

- Výška a hmotnost těla,
- Délkové rozměry a poměry,
- Složení těla,
- Tělesný typ.

## **Typy cyklů ve sportovním tréninku**

- Roční tréninkový cyklus,
- Makrocycklus, /1- 3(6) měsíců/,
- Mezocycklus, /2-4 týdny/,
- Mikrocycklus, /2-10 dnů – obvykle 1 týden/,
- Tréninková jednotka.



### ***Roční tréninkový cyklus***

Délka tohoto cyklu je jedna sezóna nebo jeden rok. V ročním tréninkovém cyklu se prolínají aktivity různorodého charakteru, ať už trváním nebo náročností zatížení či regenerace. Zahrnuje řadu období a cyklů, které se svou náplní liší.

### ***Makrocycklus***

Rozeznáváme makrocycklus přípravného, předzávodního, závodního a přechodného období.

### ***Mezocycklus***

Je cyklem středně dobré délky a vzniká spojením dvou, ale i více mikrocyklů.

### ***Mikrocycklus***

Je to základní jednotka cyklů trvajících 3-4 dny, může dosáhnout délky až 10 dnů.

### **Typy mikrocyklů, blokových tréninků**

- Všeobecně rozvíjející,
- Speciálně rozvíjející,
- Vyřadovací,
- Stabilizační,
- Soutěžní,
- Regenerační,
- Kontrolní.

### ***Tréninková jednotka (TJ)***

TJ je základem celého tréninkového procesu, všech cyklů.

### **Části tréninkové jednotky**

#### **Úvodní část**

- Psychologická stránka,
- Příprava organismu (rozcvičení),
- Průprava na hlavní část.

### **Hlavní část**

- Koordinační cvičení,
- Cvičení na rozvoj rychlosti,
- Cvičení na rozvoj síly,
- Cvičení na rozvoj vytrvalosti.

### **Závěrečná část**

- Dynamická.,
- Statická.

#### *2.2.7 Roční tréninkový cyklus*

Podle Dovalila a Periče (2010) je to období dlouhodobě organizované a plánované činnosti. Uspořádáním musí splňovat zákonitosti správné stavby sportovního tréninku.

#### **Etapy přípravné období**

V tomto období nejsou naplánované žádné závody. Zaměřujeme se na zvýšení kapacity srdečně-cévního systému, dýchacího systému, energetických rezerv v organismu, racionalizaci pohybů a řízení pohybu.

- Etapa - objem (obecná), *PO1*,
- Etapa - intenzita (speciální), *PO2*,
- Předzávodní období (závěrečné ladění sportovní formy), *PO3*.

Etapy *PO1* a *PO2* se vzájemně prolínají. V počátcích přípravných období zařazujeme trénink např. 3 × týdně, 60 min. Postupně dochází ke zvyšování objemu tréninků na 5 × týdně, 90 min. Zvyšování intenzity se projevuje zařazováním většího podílu rychlostně a rychlostně-silových cvičení.

V období *PO3* je přecházení z všeobecně rozvíjejícího tréninku na speciální. Zůstává vysoký objem zatížení i frekvence. Tréninky jsou zaměřené na zvyšování osvojování techniky a taktiky ve sportu. V našem případě v kanoistice.

### ***Hlavní období***

Cílem hlavního období/závodního, je dosažení nejlepších výsledků při závodech.

V kanoistice máme významné závody - národní kvalifikační závod (NKZ). Z těchto závodů se získávají body a kanoista si může vyjet „vyšší“ závody, Český pohár. Nejlepší závodníci z Českého poháru reprezentují Českou republiku na mezinárodních závodech.

V Zábřežském oddíle se zaměřujeme především na trénování mládeže. Naším cílem jsou tedy „nižší“ Moravské závody. Za úspěch považujeme, když děti do dvou let budou jezdit NKZ.

### ***Přechodné období***

Toto období se značně liší od předchozích. V přechodném období dochází ke snížení objemu i frekvence tréninků. Zařazuje se regenerační cvičení. Jsou také často zařazované sporty, které s daným sportem sportovce nesouvisí. V kanoistice zařazujeme běhy, sportovní hry, plavání. Velký důraz se klade na psychické zotavení. V tomto období nepřestává sportovec trénovat, ale jsou mnohem nižší nároky na výkony, kdy se sportovci zpříjemňují podmínky např. změnou prostředí.

### 3 CÍLA ÚKOLY PRÁCE

#### 3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je vypracovat celoroční tréninkový plán pro začínající kajakáře ve věku od 8 do 16 let v oddíle SK Vodní sporty v Zábřeze na Moravě. Tréninkový plán bude rozdělen do několika částí – období přípravné, období před závodní, období hlavní a období přechodné. Pro každé období budou vypracovány vzorové tréninkové jednotky pro začínající kajakáře/řky.

#### 3.2 Dílčí cíle

- Zhodnotit motivační, celoroční plán docházky dětí a úspěšnosti v tréninkovém procesu,
- Porovnat mládež a tréninkové metody oddílu VS Zábřeh s ostatními oddíly z ČR (forma ankety).

## 4 METODIKA

Praktickou část diplomové práce jsem zpracovala a prodiskutovala se zkušeným trenérem Janem Bednárkem. V roce 2013-2014 jsem spolu s dalšími trenéry pořádala nábor mládeže do oddílu SK Vodní sporty Zábřeh. Naším cílem bylo vytvořit základnu mládeže v oddíle SK Vodní sporty Zábřeh, která tam chyběla. Do oddílu v roce 2014 docházelo aktivně trénovat 7 dětí. Koncem roku 2015, se plánuje další nábor dětí. Z toho důvodu jsem si zvolila, že zpracuji anketu, která by mě i ostatním trenérům pomohla si vytvořit představu o složení mládeže a tréninkových metodách z jiných činných oddílů.

V anketě byly otázky, které se týkaly tréninkového procesu. Za velice důležitou otázku považuji „četnost tréninků“. Dnešní děti jsou často bez aktivit, ale někdy naopak jsou příliš zatěžované velkým spektrem „kroužků“. Zmiňovaná otázka nám měla pomoci ke zvolení správného objemu tréninků.

### *4.1 Charakteristika začínajících kajakářů*

Skupina 7 dětí, která trénovala a doposud je činná se skládá z dívek a chlapců v poměru 1:2. Věkové rozmezí se pohybuje od 9 do 15 let. Děti, kromě kanoistiky mají další zájmové činnosti jako je skaut, hra na flétničku, florbal atd. Také díky tomu, že mají podobné zájmy, se často setkávají v jiných kroužcích než v kanoistice a to především ve skautech, do kterých chodí většina dětí.

V kanoistické skupině se vyskytuje dítě s postižením – vada sluchu. Sluchové postižení dítě omezuje – projevuje se snížením schopnosti koordinace a pomalejší rychlost reakce na podměty. S kanoistickými dovednostmi je na stejné úrovni jako ostatní děti a to především díky poctivosti, kdy dochází pravidelně na tréninky a snaží se plnit požadavky trenérů. Ze zdravotního hlediska je schopen vykonávat vodní sporty.

Také máme v oddíle dítě, které hraje soutěžně hokej. Jeho hlavním sportem je zmiňovaný sport, kdy i navštěvuje školu se zaměřením na hokej. Protože časová náročnost jeho hlavního sportu je velice objemná, tak jsme se spolu s dítětem a jeho rodiči dohodli, že bude trénovat kanoistiku v období „mimo led“. Tedy dítě neabsolvuje kanoistickou zimní přípravu, ale absolvuje hokejovou sezónu. V době léta chlapec trénuje kanoistiku.

Pro zmiňované dítě je kanoistika sport, který ho baví a kde se odreaguje.

Důležité jsou i kompenzační vlivy kanoistiky pro jeho sport. Při hokeji jsou namáhané především dolní končetiny. U kanoistiky se zapojují svaly komplexně, ale především svalstvo zad a horních končetin.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Tréninky v průběhu roku

Tréninkový cyklus, jak bylo zmiňováno, se dělí do období – přípravné období (před závodní období), hlavní období a přechodné období.

Každý tréninkový makro cyklus, tréninková jednotka má pevně danou strukturu.

#### 5.1.1 Přípravné období - zimní příprava: (období říjen/listopad – březen)

Doba nepříznivých klimatických podmínek zahání trénující sportovce do tělocvičen, hal a posiloven. V přípravě jsou užívána napodobivá cvičení, která se mají svoji strukturou přiblížit průběhu vlastního sportovního pohybu (Dufková, Kračmar, Novotný, 2008).

Tréninky v období zimní přípravy probíhaly třikrát týdně. V průběhu týdne děti absolvovali jeden trénink v posilovně, tělocvičně a na bazéně. Také jsme zařazovali do tréninku různé aktivity jako je lyžování, trénink na běžkách a lezení na umělé lezecké stěně.

Podle Rohana: „Výkon ve vodním slalomu je podmíněn optimálním sladěním pohybové struktury s funkcí organismu, adaptovaného na vysokou zátěž a vysokými nároky na psychiku závodníka“ (Rohan, 1991).

#### ***Trénink v posilovně***

Probíhal v prostorech Vodních sportů, v úterý v době od 17:00 do 18:30. Tréninková jednotka zahrnovala cvičení s vlastní vahou těla nebo s náčiním jakou jsou gymnastické míče či švihadlo. Bylo také zahrnované průpravné cvičení s pádlem, kdy se děti učili orientaci s pádlem při různých aktivitách. Tréninky probíhaly tak, aby děti posilovaly svaly celého těla s převážným zaměřením na svaly horních končetin – biceps, triceps, svaly pletence ramenního, zádové svalstvo a přímé a šikmé svaly břicha. Velký důraz jsme kladli na protahování, protože v kanoistice je velice důležitá kloubní pohyblivost.

Tabulka 1. Ukázka tréninkové jednotky v posilovně

Trénink v posilovně	
<b>Den a čas:</b> UT, 17:00 - 18:30	
<b>Pomůcky:</b> kajakářské pádlo, papír + propiska pro každého cvičence	
<b>Úvodní část (15 min):</b>	Přivítání, převlečení se do cvičebního úboru Rozcvička - rozcvičení v kruhu, dynamická rozcvička
<b>Průpravné cvičení (15 min):</b>	Děti si uchopí do rukou kajakářské pádlo a budou mít za úkol prolézt mezi otvorem mezi pažemi a žerdí. Pádlo při prolézání nesmí pustit. Úkolem bude prolézt co nejvíce krát za dobu 1 minuty.
<b>Hlavní část: (40 min.)</b>	Posilování s vlastní vahou těla Cvičení na 4 stanovištích po 40 sekundách, poté 2,5 min. pauza. 7 krát celá série Cviky: kliky (biceps), sedy/lehy (přímé břišní svaly), dipy (triceps), polohy (zádové sv. + břišní sv.) Polohá - lež na zádech - sed - dotek špiček u nohou - lež - zvednutí nohou za hlavu - lež  Děti si po každém cviku zapíší počet, kolik zvládli. Trenér hlídá poctivost provedení cviků.
<b>Závěrečná část (20 min.):</b>	Protahování, zhodnocení výsledků, uklid posilovny, zapsání výsledků

### ***Trénink v tělocvičně***

Odehrával se mimo areál Vodních sportů i naše město Zábřeh. Dojížděli jsme do cca 8 km vzdálených Dolních Studének, kde jsme navštěvovali tělocvičnu se spřáteleným oddílem kanoistů, Dolní studénky.

Trénink v tělocvičně zahrnoval především cviky na zlepšení koordinace, rychlosti a často byli řazeny gymnastické prvky, jako jsou kotouly, stojky, hvězdy atd. Gymnastické cviky pomáhaly dětem posílit svalstvo celého těla – museli se naučit zpevnit tělo (např. při stojce) a následně svaly uvolnit (kotoul ze stojky). Součástí tréninků v tělocvičně byly také míčové hry, kdy jsme rozvíjeli herní dovednosti, motoriku a zároveň se zlepšovala orientace v prostoru, která je ve vodním slalomu velice důležitá.



Tabulka 2. Ukázka tréninkové jednotky v tělocvičně.

Trénink v tělocvičně	
Den a čas: ST, 16:00 - 18:00 hod Pomůcky: gymnastický koberec, žíněnky, kužely, míč Přeprava do tělocvičny (Dolní Studénky): automobily (zajišťuje trenér) Čas určený na přepravu, převlékání + úklid: 45 min	
Úvodní část (5 min):	Přivítání se s dětmi z Dolních Studének. Seznámení dětí s programem aktivit
Průpravné cvičení (10 min):	Běh kolem tělocvičny, 4 kola - za bílými čarami (uvědomění si techniky běhu) 1. kolo pomalý běh 2. kolo běh po špičkách 3. kolo běh po patách 4. kolo běh po zadu
Hlavní část: (45 min.)	Dynamický strečink - každý na „značkách“, každé dítě vymyslí 1 ovik (postupujeme od hlavy k patám) Cvičení na kobereci - kotoul v před, koutoul vzad, hvězda, stojka  Štafety: děti budou rozděleny do dvou týmů systémem první/druhý : každé družstvo se seřadí do zástupu na určené místo : děti se snaží být v disciplínách rychlejší jak „protihráči“ : každou disciplínu si vyzkouší každé dítě : trenér započítá vždy bod pro vítězné družstvo  Disciplíny: ze sedu vzhyk a běh na druhou stranu tělocvičny a zpět. Předání štafety tlesknutím. : slalom mezi kužely, kotrmelc vpřed doběhnutí na konec tělocvičny. Zpět běh - kotoul vzh - slalom mezi kužely, předání štafety : skákání snožmo na konec tělocvičny - zpět běh : skákání přes kužely - zpět slalom mezi kužely : běh stranou : rak na druhou stranu tělocvičny/zpět běžíme : trakař ve dvojicích, na konec tělocvičny je trakař jeden z dvojice a zpět se děti prostřídají : žabáci na konec tělocvičny, zpět děti běží pozadu : "kachničky" na konec tělocvičny - zpět běh : běh s míčem, kdy míč je na zemi a kopeme jej v před - na konec tělocvičny i zpět
Závěrečná část (15 min.):	Vybíjená: Všichni proti všem. Každý si počítá počet zásahů. Kdo bude mít nejvíce zásahu, dá si „trestné“ kolečko kolem tělocvičny Statické protažení, zhodnocení cvičenců

### ***Tréninky na bazéně***

Probíhaly, v našem městě Zářeze, v areálu koupaliště. A to vždy v neděli v době od 8 hodin do 10 hodin. Celý areál ve zmiňované době byl jen pro kanoisty mimo veřejnost. Bazén jsme si upravili podle svých potřeb kdy  $\frac{2}{3}$  bazénu byly pro trénink na lodích a  $\frac{1}{3}$  pro plavání.

Na bazéně byli lodě, kde probíhala výuka eskymáckých obrátů. Děti se učili „zvedat“ pomocí pádla i rukou a také se zdokonalovali v jízdě na různých lodích (kajak/kánoe). Úspěšnost ve výuce eskymáckého obratu byla velice dobrá. Ze sedmi dětí, začátečníků, se eskymácký obrat naučilo pět dětí. Součástí tréninku na bazéně bylo také plavání a zdokonalování plaveckých stylů a dovedností.

Fyzikální vlastnosti vodního prostředí na nás působí vždy komplexně. Je pak nekorektní účelově se zmiňovat pouze o některých vlivech – příkladem může být vulgarizace tohoto typu: voda je přirozená posilovna, všechny pohyby v ní děláme mnohem obtížněji, protože je provádíme proti odporu vody, anebo podle Čechové a Labuťová-Đurechová in Čelko, Zálešáková a Gúth (1995): „...všechny pohyby ve vodě provádíme mnohem snáze, protože na nás nepůsobí gravitace, ale pomáhá nám vztlak vody.“

Tabulka 3. Ukázka tréninkové jednotky na bazéně.

Trénink na bazéně	
Den a čas: NE, 8:00-10:00	
Pomůcky: kajaky, kanoe, pádla, špic deky, branky, plavecké brýle, puk, smotaný čátek do kuličky	
Čistý čas v bazéně/na lodi: 90 min	
Čas určený na aktivity mimo bazén: 30 min (převlékání, sušení, příprava a úklid materiálu...)	
Úvodní část (15 min):	Rozplavání - 250 m (plavecký styl - prsa)
Průpravné cvičení (20 min):	Hra: ragby,
Hlavní část (40 min.):	Děti budou rozděleny do dvou skupin - 1 půjde na vyuku na lodích a 2. zůstane v plavecké části.
Výuka na lodi (20 min):	Výuka eskymáků - 2 trenéři (každé dítě se bude učit nové dovednosti podle individuálních, již získaných dovedností). Děti, které umí eskymáka - soutěž mezi sebou, kdo jich udělá nejvíce za sebou. Zvednutí pádlem na obě strany, zvedání rukama. Jízda na lodi mezi brankami. Děti budou zkusit různé typy lodí: kajak, kanoe, debkanoe
Plavecká část (20 min):	Lovení puku na čas (vzdálený 15 m) - doplávání + vylovení Plavání pod vodou - určení vzdálenosti, kdo doplavne nejdále Plavání na rychlost - 1 bazén, pouze prsové nohy Přeplavání bazénu na nejmenší počet temp (prsa)
Závěrečná část (15 min.):	Zdodnocení výsledků z aktivit/ pokroky v eskymácích. Volné aktivity dětí.
Ragby (pravidla):	Hráči se rozdělí do 2 teamu. Každý team je na jedné straně bazénu. Rozhodčí stojí uprostřed bazénu a když jsou všichni připraveni hodí závázaný šátek do vody. Začátek hry. Team dostane bod v případě, že položí šátek na svou stranu. V průběhu hry se šátek může předávat a nebo házet. Hráči se snaží co nejrychleji šátek uchopit a dostat na svou stranu. Je zakázané topit protihráče. Šátek z ruky protihráče se může vytrhnout. Hru hrajeme na 3 vítězné body.

### 5.1.2 Před závodní přípravou (období březen – květen)

V období před závodním jsou zahrnuty mezocykly většinou v délce trvání 4 týdnů, které zahrnují tréninky formou běhu – před samotným tréninkem na vodě nebo celý běžecký trénink. Běh je důležité zahrnovat jako kompenzační cvičení. Součástí tréninků jsou také hry na rozvoj koordinace a prostorového vnímání jako je vybíjená, basketbal, fotbal, honěná atd.

Makro cyklus - před závodní přípravou probíhá na řekách a to především Moravská Sázava a Morava. Na řekách jsou vybudované překážky v podobě hrázek a slalomové tratě, které nám umožňují pohyb mezi brankami.

Tréninky na řece probíhají jen v případě vhodného počasí. Minimální teplota, aby mohla mládež jít trénovat na vodu je 10°C a také s podmínkou vhodného oblečení. Zpočátku, když je chladnější počasí, tak děti jezdí většinou delší rovinky na řece, aby si navykli k pádlování a nebyla jim zima. Tréninky na vodě za nízké teploty jsou většinou časově kratší jak v létě a je kladen důraz, aby se děti většinu času pohybovali.

Tabulka 4. Ukázka tréninkové jednotky na vodě.

Trénink na vodě	
Den a čas: UT (16:00-17:30)	
Pomůcky: kajaky, kanoe, pádla, špric deky	
Úvodní část (15 min):	Přivítání, převlečení se do oblečení na vodu. Dynamická rozcvička podle trenéra Nachystání si vodácké výstroje a výstroje.
Přípravné cvičení (15 min):	Hra: basketbal
Hlavní část (40 min.):	Rozpádlování se - (5 koleček = 200 m) Výuka správného provedení - „odhozu“ (na rovince/ při pohybu) Výuka správného provedení - „závěsu“ (na rovince/při pohybu) Výuka správného příjezdu k brance - obloukem Vyzkoušení správného nájezdu k brance, odhozu a závěstu. Následné vyjetí z brány
	Soutěž: Projetí 2 branek na stejné úrovni - obě protivody (obr. Ležaté osmičky). 3 kola na čas. (Vítěz získá body do celoročního bodování)
Závěrečná část (20 min.):	Úklid vybavení. Statická rozcvička Převlečení se. Zapsání docházky + bodů ze soutěže. Rozloučení se.

### 5.1.3 Hlavní období - závodní: (období květen – říjen/listopad)

V závodním období probíhá většina tréninků na řece. Tréninky probíhají minimálně třikrát v týdnu a víkendové závody, nebo jeden trénink o víkendu. Děti po domluvě mají možnost chodit „na vodu“ častěji.

### Hlavní období zahrnuje řadu mikrocyklů

**Závody** – až na výjimky probíhají o víkendu, většinou dvou denní.

**Víkendové soustředění** – tento typ soustředění zahrnujeme z důvodu změněných tréninkových podmínek. Děti mají možnost si vyzkoušet jiný typ vody, kde se mění rychlost toku řeky, typ překážek, ostrost „vracáků“. Místo víkendového soustředění se většinou volí podle toho, kde se v budoucnu budou konat závody a děti tak mají možnost si na vodu zvyknout a zvýšit si jistotu svých vodáckých dovedností.

### Prázdninové soustředění

Délka soustředění většinou bývá 7 – 9 dní. Ubytování je v chatě anebo ve stanech. Děti v průběhu soustředění absolvují dvakrát denně trénink na řece. Během dne je také naplánovaná jedna tréninková jednotka mimo vodu nebo aktivita.

V průběhu soustředění jsou naplánované odpočinkové dny, počet se odvíjí od délky soustředění. „Volnější“ den bývá naplánován 4. a 7. den pobytu. V případě unavenosti kanoistů může trenér naplánovat volnější den dříve, častěji. Soustředění na kanálech dává dětem možnost zvyknout si na rychlejší vodu a na vodu, která se více zabaluje. Celkově děti učí rychleji reagovat, učí je kvalitnímu záběru, pokud chtějí vyjet proti proudu.

Tabulka 5. Ukázka plánu soustředění 2014.

Celodenní program	
8:00	Budíček
8:00 - 10:00	Rozcvička, snídaně, ranní hygiena, úklid stanů, chystání na vodu
10:00 - 11:30	Trénink na vodě
12:00 - 12:30	Oběd
12:30 - 13:30	Polední klid
13:30 - 14:45	Program mimo vodu
15:00	Svačina
16:00-17:30	Trénink na vodě
17:45-18:30	Volnočasové aktivity (dobrovolné)
18:30	Večeře
18:30-21:00	Volno, hygiena, chystání se na večerku
21:00	Večerka

Tabulka 6. Ukázka plánu soustředění 2014.

SOUSTŘEDĚNÍ 5.7.(SO) - 13.7. (NE)					
Čas/Den	5.7.	6.7.	7.7.	8.7.	9.7.
8:00	Budíček	Budíček	Budíček	Budíček	Budíček
8:00 - 10:00	Snídaně...	Snídaně	Snídaně	Snídaně	Snídaně
10:00 - 11:30	Voda - Č.V.	Voda - Č.V.	Voda - Č.V.	Výlet*	Voda - Č.V.
12:00 - 12:30	Oběd	Oběd	Oběd	Výlet - oběd	Oběd
12:30 - 13:30	Polední klid	Polední klid	Polední klid	Výlet	Polední klid
13:30 - 14:45	Splouvání kanálu	Petang	Rukodělné práce*	Výlet	Míčové hry
15:00	Svačina	Svačina	Svačina	Výlet - svačina	Svačina
16:00-17:30	Voda - Č.V.	Voda - Č.V.	Voda - Č.V.	Výlet	Voda - Č.V.
17:45-18:30	Kol. brusle*	Aktivity na hřišti*	Kolečkové brusle	Výlet - příjezd	Příjezd do Veltrus
18:30	Večeře	Večeře	Večeře	Večeře	Večeře
18:30-21:00	Volno	Volno	Volno	Volno	Volno
21:00	Večerka	Večerka	Večerka	Večerka	Večerka
Čas/Den	10.7.	11.7.	12.7.	13.7.	
8:00	Budíček	Budíček	Budíček	Budíček	
8:00 - 10:00	Snídaně	Snídaně	Snídaně	Snídaně, hygiena, balení věcí	
10:00 - 11:30	Voda - Veltrusy	Voda - Veltrusy	Voda - Veltrusy	Voda - Veltrusy	
12:00 - 12:30	Oběd	Oběd	Oběd	Dobalení věcí, odjezd	
12:30 - 13:30	Polední klid	Polední klid	Polední klid	Oběd - restaurace (cestou)	
13:30 - 14:45	Masáže	Badminton	Frisbee		
15:00	Svačina	Svačina	Svačina		
16:00-17:30	Voda - Veltrusy	Voda - Veltrusy	Voda - Veltrusy		
17:45-18:30	Kol. brusle	Kino	Kol. brusle	Předpokládaný příjezd	
18:30	Večeře	Večeře	Večeře		
18:30-21:00	Volno	Volno	Volno		
21:00	Večerka	Večerka	Večerka		

Vysvětlivky:

Odjezd ze Zábřeha v pátek (4.7.) ve 13:00 hod z loděnice. Po příjezdu do Českého Vrbné zabydlení se.					
Označené *					
Kolečkové brusle	- v případě špatného počasí náhradní program				
Rukodělné práce	- vyrábění přívěšků z fimo. (Vypečení fimo výrobků - v kuchyňce)				
Výlet	- splouvání řeky Vltavy - Český Krumlov (prohlídka města)				
Aktivity na hřišti	- překážková dráha na čas				

Tréninkové řeky, místa, které volíme, jsou většinou v Čechách anebo v blízkých státech.

***Sřrediska vhodná pro trénink v ČR***

- Veltrusy (u Prahy),
- České Vrbné (České Budějovice),
- Roudnice nad Labem,
- Křivoklát,
- Valašské Meziříčí.

#### ***Sřediska vhodná pro tréinky v zahraničí***

- Krakov (Polsko),
- Liptovský Mikuláš (Slovensko).

#### ***5.1.4 Přechné období (říjen/listopad)***

Protože v období školních prázdnin - června a července mají děti nejvíce tréinků a závodů, z toho důvodu po tomto období pro vodáky nastává „vodácké volno“. Vodácké volno je v době, kdy se nekoná žádný závod a je to období před začátkem tréinků na bazéně v tělocvičně a posilovně. Děti mají volno většinou 2 týdny.

#### ***5.2 Celoroční motivační program, docházka***

Docházku dětí na tréinky, brigády atd. jsme zaznamenávali do osobní karty, kterou mělo každé dítě přišpendlené na nástěnce.

Za každý tréink/aktivitu, získalo dítě body, které se na konci každého měsíce sečetly. Tak děti viděli, jak se jim vedlo v jednotlivém měsíci, ale i jak na tom byli celkově v porovnání s ostatními.

Děti byly „oceněny“ podle svých výsledků dvakrát do roka. První cena byla v květnu, formou bezplatného soustředění. Druhá cena byla v srpnu, formou věcných darů.

## TRÉNINKY



- ❖ Každý trénink získá přítomný 10 bodů
- ❖ Každý trénink může být max. jedna bodovaná soutěž
- ❖ Za soutěž - vítěz dostane tolik bodů, kolik je dětí (10 dětí = 10 bodů, 9 dětí = 9 bodů...).
- ❖ Za soutěž - druhý nejlepší získá o bod méně jak vítěz
- ❖ Za soutěž - třetí nejlepší získá o 2 body méně jak vítěz atd.
- ❖ Za pozdní příchod (který nebude předem ohlášen) ztráta 5 bodů
- ❖ Za nevhodné chování ztráta všech bodů za trénink

Kdo bude pravidelně chodit na tréninky uvidí sám zlepšení a bude ho to i více bavit.

Koho baví něco, když mu to nejde?

Proto s tím něco dělejte, trénujte a výsledek se dostaví! :)

### Honzík

HONZA

ZÁŘÍ	10	15	10	10	10	10	13	10	10	11	10	11	11
ŘÍJEN	10	10	10	10	10	13	10	10	10	10	11	11	11
LISTOPAD													
PROSINEC													
LEDEN													
ÚNOR													
BŘEZEN													
DUBEN													
KVĚTEN													
ČERVEN													
ČERVENEC													
SRPEN													

Tabulka7. Ukázka bodovací tabulky tréninků a karty, kterou má každé dítě vyvěšené na nástěnce.



### 5.3 Anketa – trénování mládeže

Z důvodu budoucího náboru (konec června, 2015) nových členů do oddílu VS Zábřeh, jsem se rozhodla vypracovat anketu, která se týká mládeže a metod tréninků u mládeže, abych si byla schopna vytvořit představu na koho se v náboru zaměřit. Anketu jsem rozeslala do všech registrovaných oddílů kanoistiky na divoké vodě. Návratnost elektronických formulářů a získaných informací z Moravy byla velice nízká. Návratnost z Čech byla značně vyšší a to 55%. Zpracovala jsem informace z oddílů z Čech.

#### **Dobrý den/ AHOJ**

Nachází se před Vámi anketa, která se týká trénování mládeže ve vodním slalomu. Anketa je sestavena tak, aby přinesla povědomí o stavu členů ve Vašem kanoistickém oddíle. Sesbíraná data budou prezentovaná v bakalářské práci, kde také budete moci zjistit výsledky ankety nejen Vašeho oddílu, ale i dalších. Žádám Vás jako trenéra nebo činovníka oddílu o pravdivé vyplnění ankety. Každá otázka má **jednu správnou** odpověď, pokud není u otázky **uvedeno jinak**.

Děkuji za poskytnutí informací i za Váš čas,  
Věra Žandová

#### **1. Uved'te, které věkové kategorie mládeže, máte v oddíle nejčastěji.**

- A) Mladší 7 let
- B) 7 – 9 let
- C) 9 – 11 let
- D) 11 – 13 let
- E) 13-15 let
- F) 15 – 18 let

#### **2. Uved'te v jakém poměru máte v oddíle dívky a chlapce (Přibližně zaokrouhlené na procenta). Vždy dívky proti chlapcům.**

- A) 50%:50% (D:CH)
- B) 75%:25% (D:CH)
- C) 25%:75% (D:CH)
- D) 20%:80% (D:CH)
- E) 10%:90% (D:CH)
- F) Jiné \_\_\_\_\_

**3. Označte četnost tréninků mládeže za týden (v letním období).**

*Označte jednu správnou odpověď A – G, + případně druhou možnost pod písmenem H.*

- A) 1× týdně
- B) 2× týdně
- C) 3× týdně
- D) 4× týdně
- E) 5× týdně
- F) 6× týdně
- G) 7× týdně
- H) + víkendové závody

**4. Uved'te aktivity, které děláte s mládeží. A to v rámci tréninku, v zimním období.**

*(Možné označení více možností).*

- A) Bazén
- B) Tělocvična
- C) Posilovna
- D) Trénink na vodě (Sjezd - když počasí dovolí)
- E) Aktivity v klubovně
- F) Jiné \_\_\_\_\_

**5. Jak se k Vám dítě, do kanoistického oddílu, nejčastěji dostane?**

- A) Přes příbuzného, který je člen oddílu
- B) Rodiče dítě přihlásí
- C) Přes kamarády
- D) Náhodou se o oddíle dozvědí, následně se stanou členy
- E) Vyhledají si náš oddíl na internetu a začnou u nás sportovat

**6. Kdy je pro dítě nejvhodnější, z hlediska zdravotního a výkonnostního, s vodním slalomem začít?**

- A) dříve jak v 7 letech
- B) Od 7 – 9 let
- C) 9 – 11 let
- D) 11 – 13 let
- E) 13-15 let
- F) 15 – 18 let

## 7. Jaké metody tréninku u dětí často zařazujete?

*Můžete vybrat více možností.*

- A) Metoda nepřerušovaného zatížení – souvislá
  - Např. Jízda na kajaku na rovné vodě podobu 30 – 60 minut, při stejnoměrném tempu, TF.150 -170 tepů/min
- B) Metoda nepřerušovaného zatížení – střídavá
  - Např. Jízda na kajaku podobu 30 – 90 min, různorodá voda. Například sjíždění řeky, kde se střídají obtížné úseky a klidné úseky.
- C) Metoda nepřerušovaného zatížení – *fartleková*
  - Např. Jízda na kajaku s nepřerušováním jízdy. Jízda v brankách či rovinky. Např. daný úsek jedeme na 50%, další danou část na 70% a poslední část na 100%, Takto dané úseky několikrát zopakujeme.
- D) Metoda přerušovaného zatížení
  - Např. Jízda na kajaku podobu 30s/60s/90s/120s/150s poté odpočinek na znovu jízda 30s/60s/90s/120s/150s. Jízda mezi branami nebo na rovině.

## 8. Co si myslíte, že je hlavní důvod, proč k Vám děti do oddílu chtějí docházet a co je motivuje sportovat?

---

---

Výsledky ankety, kterou jsem provedla mezi oddíly z Čech. Tučně zvýrazněné odpovědi se týkají informací o oddílu VS Zábřeh. Oddíl v Zábřehu se svou činností a výběrem sportovců značně podobá jiným zkoumaným oddílům. Zjistila jsem, že oddíl v Zábřehu, v zimním období, nabízí daleko širší nabídku aktivit, než ostatní oddíly.

Výsledky ankety - oddíly z Čech			
Posláno e-mailů - oddíly, Čechy	Oddíly, které odpověděli	Oddíly bez mládeže	Činné oddíly s mládeží
29	16 = 55%	3	13
<b>Otázka 1.</b>	<b>Otázka 2.</b>	<b>Otázka 3.</b>	<b>Otázka 4.</b>
A) 0 = 0%	A) 0 = 0%	A) 4 = 30,8 %	A) 10 = 32,3%
B) 1 = 7,7%	B) 2 = 15,4%	B) 2 = 15,4 %	B) 11 = 35,5 %
C) 1 = 7,7 %	C) 2 = 15,4 %	C) 5 = 38, 46 %	C) 3 = 9,7 %
D) 6 = 46 %	D) 5 = 38, 5 %	D) 1 = 7,7 %	D) 5 = 16%
E) 4 = 30,8 %	E) 3 = 23%	E) 1 = 7,7 %	E) 0 = 0%
F) 1 = 7,7 %	F) 1 = 7,7 %	F) 0 = 0 %	F) 2 = 6,5% (běh),(běh, bruslení.
		G) 0 = 0 %	lezecká stěna, lyžování)
		<b>H) 6 = 46% oddílů se věnuje závodní činnosti mládeže</b>	
<b>Otázka 5.</b>	<b>Otázka 6.</b>	<b>Otázka 7.</b>	
A) 6 = 46,2 %	A) 0 = 0%	A) 1 = 7%	
B) 3 = 23%	B) 4 = 30,8%	B) 5 = 35,7%	
C) 3 = 23%	C) 7= 53, 9%	C) 2 = 14%	
D) 1 = 7,7%	D) 2 = 15,38%	D) 6 = 42,9%	
E) 0 = 0%	E) 0 = 0%		
	F) 0 = 0%		

### Odovědi na otázku z ankety č. 8.

Co si myslíte, že je hlavní důvod, proč k Vám děti do oddílu chtějí docházet a co je motivuje sportovat?

- Ahoj Věrko, tak jsem ti něco doplnil a posílám... Pokud jde o otázku č. 6., tak tam jsem opravdu nevěděl, co napsat... u děcek do cca 14. let sice trénujeme něco, hodně málo, vytrvalosti či jiných tréninků, ale důraz klademe na techniku a pak rychlost. Na jedné, dvou brankách se motáme třeba hodinu... Děcka v podstatě nikdy nejedou delší trať než nějakých 40-40 s. Rychlost se v pozdějším věku už hůře rozvíjí a tak na tom děláme ještě za mlada... Je to všechno na trenérech jakou zvolí taktiku. Například moje Karolína ve svých 17. letech vyhrála MČR seniorů v Troji/2012/ a v 18 letech/2013ú ještě jakou juniorka vyhrála žebříček CP senioru... A tahle slečna ještě nikdy nebyla v posilovně... Prostě má perfektní techniku, rychlost a zrychlení a na vytrvalosti začala dělat až v 16. letech. Kupodivu to stačí i s tím, že vím, že stále má velké rezervy...

Se silou ještě v podstatě nezačala a nechává si to na další roky, kdy už její tělo bude vyvinuté a připravené na zátěž. Ahoj. Vláda,

- Jízda na lodi je zábavná, scházejí se tu kamarádi, motivací jsou dobré výsledky,
- Dobrý kolektiv a chuť dělat sport v přírodě,
- Baví je jezdit na vodě, potkávat se s kamarády, být aktivní,
- Mají zájem o sport, chtějí se naučit pádlovat, jezdí s rodiči na vodu,
- Asi být co nejvíc v teple a suchu a mít úžasné trenéry...no a co samozřejmě také budoucí vysoký finanční profit,
- Radost z jízdy na lodích a pobyt ve skvělém kolektivu ostatních vodáků,
- Vzhledem k tomu, že nemáme vhodné zázemí (loděnici a trat', kde bychom mohli pravidelně trénovat), tak ani nepořádáme náborů mládeže. Věkový průměr v našem oddílu se pohybuje od 22 do 35 let. Pokud k nám přibude nějaký nový člen, tak je to většinou podobně starý kamarád,
- Kontakt s vodou, přírodou, víkendové závody, soustředění,
- Tradice daného odvětví (sjezdu) a vzory, které vidí,
- Přátelské prostředí + tlupa kamarádů,
- Radost z pohybu (sport jen pro zábavu),
- Snad, že je to něco jiného než fotbal a jiné kolektivní sporty.

## 6 ZÁVĚRY

V souladu se zvolenými cíly bakalářské práce jsme vypracovali celoroční tréninkový plán pro začínající kajakáře. Celoroční plán se nám dařilo plnit a výsledky jeho plnění jsme zaznamenávali formou docházky u dětí. Motivační program formou osobních karet se velice osvědčil. Děti si každý měsíc kontrolovali, kolika bodů dosáhli a jak mají pravidelnou docházku. To mělo za následek zvyšující se motivaci vyhrát v soutěži a neabsolvovat trénink v nutných případech. Během roku se nám z oddílu odhlásil jeden chlapec a to z důvodu, že ho kanoistika přestala bavit. Tento chlapec se do oddílu přihlásil díky bratru, který do oddílu také dochází. Naopak se v průběhu roku do oddílu přihlásily další čtyři děvčata, ale z důvodu pozdějšího začátku trénování se o nich v anketě ani v metodice nezmiňují.

U ankety, kde sem získala informace především z oddílu z Čech, se odpovědi na otázky často shodovaly s informacemi a tréninkovými metodami u našeho oddílu VS Zábřeh. Sesbírané informace z ankety, přes osobní snahu, nejsou zcela objektivní z důvodu nemožnosti získání informací od všech kanoistických oddílů.

Na základě zkušeností a doporučení kvalifikovaných trenérů jsme byli schopni sestavit plán závodů, pro kajakáře – začátečníky, na rok 2015.

## 7 SOUHRN

V předložené bakalářské práci jsem zpracovala model tréninkového plánu pro začínající kajakáře v oddíle Vodní sporty Zábřeh, na dobu jednoho roku. Aktivity a tréninky byly děleny do čtyř částí a to období přípravné (říjen/listopad – březen), období před závodní (březen-květen), období hlavní (květen – říjen/listopad) a období přechodné (říjen/listopad).

Období přípravné bylo zaměřeno na aktivity mimo řeku. Zpracovali jsme si vždy týdenní plány na období jednoho měsíce. Tréninky, které probíhaly pravidelně byly na bazéně, v tělocvičně a v posilovně. Na bazéně se děti učili dovednosti eskymáckého obratu a také tam zvyšovali svou kondici formou plavání, učili se orientaci pod vodou a zvyšovali si důvěru v pohybu ve vodě. Na bazéně se nám povedlo naučit pět dětí ze sedmi začátečníků eskymáckému obratu.

Další forma tréninků, které děti absolvovali, byli v tělocvičně. Aktivity v tělocvičně měly široké spektrum náplně, ale převaha činností byla na zlepšení koordinace pomocí gymnastických cvičení a manipulace s míčem formou hry.

V neposlední řadě součástí týdenního plánu byli tréninky v posilovně, kdy jsme cvičili s vlastní vahou těla.

V přípravném období jsme se zaměřovali na celkové zlepšení pohybové koordinace a síly, zařazovali jsme tréninky na lezecké stěně anebo také lyžování/ježdění na snowboardu a jízda na běžkách.

Období před závodní se skládá z běžecké přípravy a v případě, že je vhodné počasí (min. 10°C), tak se tréninky odehrávají na vodě. Velké zastoupení v před závodním období mají míčové hry na hřišti.

Pro hlavní období je charakteristické, že většina času z tréninků probíhá na vodě. V době hlavního období probíhá řada závodů, především na přírodních řekách. My jsme se začínajícími kajakáři volili 4 závody, kterých jsme se zúčastnili. Na závodech se měli

kajakáři možnost seznámit s průběhem závodů a získání zkušeností. Velmi důležité pro naše děti bylo soustředění, které jsme absolvovali v Čechách – České Vrbné a splavování řeky Vltavy. Děti poznali, že řeky na Moravě nejsou tak náročné a dodala jim tato zkušenost větší sebevědomí.

V hlavním období docházely děti na tréninky třikrát týdně, popřípadě podle domluvy mohly přijít častěji.

Posledním tréninkovým obdobím je období přechodné. V této části děti dostaly dvou týdenní volno, protože v průběhu celého roku byli tréninky a v době prázdnin bylo tréninků nejvíce. Náplň tréninků byla stále na vodě a na hřišti.

Příprava trenérů tréninkových jednotek pro kanoistickou sezónu byla sestavena především ze stávající zkušeností, osvědčených postupů, a z dostupných příruček. Mohu konstatovat, že zpracovaný materiál může být inspirací pro trenéry pracující se začínajícími kajakáři, avšak každá skupina mládeže může být jiná, tudíž je potřeba upravit tréninkové jednotky, objemy, podle jejich potřeb.



## 8 SUMMARY

In the present thesis, I compiled a model of a training plan for beginning kayakers in Section watersports Zábřeh, for a period of one year. Activities and sessions were divided into four parts: the preparatory period (October / November to March), before racing season (March to May), the main season (May to October / November) and the transitional period (October / November).

Preparatory period was focused on activities outside the river. We have always worked weekly schedules for one month. Trainings which took place regularly were at the pool, the gym. The pool, the children were taught the skills of Eskimo turnover and also there to improve their fitness through swimming, learning orientation under water and increase confidence in movement in the water. The pool, we managed to learn five children from seven elementary eskymo turnover.

Another form of training, the children were completed in the gym. Activities in the gym had a wide range of fillings, but the preponderance of activities was to improve coordination through gymnastic exercises and tampering with the ball through the game.

Finally, part of the weekly schedule were workouts at the gym, where we practiced with their own body weight.

In the preparatory period, we focused on the overall improvement of motor coordination and strength, we introduce private sessions on the climbing wall or go skiing / snowboarding and cross-country skiing.

The period before the race consists of running the preparation and if the weather is appropriate (min. 10 ° C), so the training takes place in the water. Great representation before the racing season have ball games on the pitch.

For heads period is characterized by that time most of the training takes place on the water. During the main season there are a lot of races, especially in natural rivers. We were novice kayakers select only 4 races, which we took the children. At the races should

kayakers opportunity to become familiar with during the race and gain experience. It is very important for our kids were focused, we went in Bohemia - Czech Vrbné and floating the river Vltava. Children know that the river in Moravia are so challenging and delivered them this experience greater self-confidence. In peak periods, children were

running at training three times a week, or by appointment could come more often.

The last training period is a period of transition. In this section, the children were given a two-week leave, because throughout the year were training and during the holidays was the most workouts. The training was still on the water and on the pitch.

Preparing coaches training units for canoeing season has been compiled primarily from existing experiences, best practices, and handbooks available. I can say that the processed material can be an inspiration for coaches working with young kayakers, but each youth group may be different, so you need to adjust the training unit, volumes, according to their needs.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2000). *Kanoistika*. Praha: Karolinum.
- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika*. Praha: Grada.
- Čelko, J., Zálešáková, J., & Gúth, A. (1997). *Hydrokinezioterapia*. Bratislava: Liečreh.
- Čechová, V., Mellanová, A., Rozsypalová, M., (2003). *Psychologie a pedagogika*. Praha: Informatium, spol. s r. o.
- Čechová, I., & Labuťová-Đurechová, J., (2008). Pohybové aktivity ve vodě v regeneraci, v kondičním a rekreačním tréninku. In (J. Dovalil & M. Chalupěcká (Eds.), Sborník příspěvků z konference *Současný sportovní trénink*. Praha, 23. ledna 2008. Olympia a ČOV.
- Dovalil, J., & Choutková, B., (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia.
- Dufková, A., Kračmar, B., Novotný, O. (2008). Srovnávání kineziologického obsahu pohybu při výkonu a posilování. In (J. Dovalil & M. Chalupěcká (Eds.), Sborník příspěvků z konference *Současný sportovní trénink*. Praha, 23. ledna 2008. Olympia a ČOV.
- Korvas, P., & Zahradník, D. (2002). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kračmar, B., Novotný, O. & Dufková, A. (2002). Srovnávání kineziologického obsahu pohybu při výkonu a posilování. In (J. Dovalil & M. Chalupěcká (Eds.), Sborník příspěvků z konference *Současný sportovní trénink*. Praha, 23. ledna 2008. Olympia a ČOV.
- Petrič, T., & Dovalil, J., (2010). *Sportovní trénink*. Charakteristika sportovního tréninku. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Pollert, J. et al. (2013). *100 let kanoistiky v českých zemích*. Úvodem. Velké Přílepy: Olympia.

### ***Internetové odkazy***

Dostal (2009). *Volejbalová metodika. Somatické faktory sportovního výkonu*. Retrieved 10. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://treneri.volejbal-metodika.cz/vykon-trenink/detail/111/>.

Anonymus (n. d.). *Vývojová psychologie*. Retrived 10.1.2015 from the World Wide Web:[treneri.volejbal-metodika.cz/vykon-trenink/detail/111/file:///C:/Documents%20and%20Settings/xxx/Dokumenty/Downloads/3-V%C3%BDvojov%C3%A1-psychologie%20\(1\).pdf](http://treneri.volejbal-metodika.cz/vykon-trenink/detail/111/file:///C:/Documents%20and%20Settings/xxx/Dokumenty/Downloads/3-V%C3%BDvojov%C3%A1-psychologie%20(1).pdf)

Annonymus (2014). *Kanoistika na Letních olympijských hrách 2012*. Retrived from World Wide Web:[wikipedia.org/wiki/Kanoistika\\_na\\_Letn%C3%ADch\\_olympijsk%C3%BDch\\_hr%C3%A1ch\\_2012](http://wikipedia.org/wiki/Kanoistika_na_Letn%C3%ADch_olympijsk%C3%BDch_hr%C3%A1ch_2012).

## **10 PŘÍLOHY**

**Příloha 1.** Termínová listina 2015.

28.3.	W	2	Sjezdy na Svitavě	KK Brno	
2.4.	W	1	Sjezd na Chrudimce	Pardubice	
4.-5.4.	W	4	Sjezdy na Bečvě	Val.Mez.	
11.- 12.4.	S	2	Stružnická peřej	Č.Lípa	
	W	4	Jarní sjezdy na Lužnici	Bechyně	
	W	4	Sjezdy v Hanušovicích	VS Desná	
18.-19.4.	ČPW	2	Kamenice - klasik	Boh.Pha	1.a 2.ČP,MČR
23.4.	W	1	Sjezd na Chrudimce	Pardubice	
25.-26.4.	ČPW	2	Špindlerův Mlýn - klasik	Olomouc	3. a 4.ČP
	S	4	Jarní slalomy v Č. Vrbném	SKVS ČB	
2.- 3.5.	ČPW	3	Čeřkova Pila - klasik+sprint	Loko Plz	MČR družstev
	S	2	Trutnovské slalomy	Trutnov	
7.5.	W	1	Sjezd na Chrudimce	Pardubice	
9.-10.5.	ČPS	2	USD Veltrusy	Kralupy	1.a 2.ČP nomin.
	S	2	Slalomy v Ostravě	Tsunami	
	S	2	Slalomy v Táboře	VS Tábor	
	W	4	Sjezdy a sprinty na Kamenici	Turnov	
13.5.	S+Wsp	2	Slalom a sprint v Olomouci	Olomouc	KP 1 + 1
16.- 17.5	ČPS	2	USD Trnávka	S.Žižkov	3.a 4.ČP nomin.
	ČPW	2	USD Roudnice	Č.Lípa	MČR sprint
	S+Wsp	4	Slalomy a sprinty v Zábřehu	Zábřeh	2 + 2
23.- 24.5	NKZ	2	USD Veltrusy	Kralupy	1.a 2. NKZ
	W	3	Krumlovské sjezdy	Č.Kruml.	
30.-31.5.	W	4	MČR dorost. a žáků ve sjezdu v Postřelmově	Litovel	1. a 2.ČPž
	S	2	Sušické slalomy	Sušice	
	4.6.	W	1	Sjezd na Chrudimce	Pardubice
6.-7.6.	S	2	Slalomy ve Stružnici	Č.Lípa	VZ +1.a 2. ČPž
13.-14.6.	NKZ	2	USD České Vrbné	SKVS ČB	3.a 4. NKZ
	S+Wsp	4	Slalomy a sprinty v Kroměříži	Kroměříž	2 + 2
20.- 21.6.	S	<b>Praha Troja</b>			
27.-28.6.	S	2	Slalomy na Paraplíčku	Žel.Brod	3.a 4.ČPž
	W	2	Sprint a sjezd na Paraplíčku	Žel.Brod	3.a 4.ČPž
4. - 5.7.	S+Wsp	4	Slalomy a sprinty v D.Kounicích	VSDK	2 + 2
	S	2	Slalomy v Kadani	Kadaň	
11.7.	W	1	Sjezd ve Strakoncích	Soběslav	

11.-12.7.	S	2	Slalomy ve Strakonících	Ot.Strak	
	S	2	Slalomy ve Valmezu	Val.Mez.	
	W	4	Sjezdy a sprinty ve Dv. Králové	Dv.Král.	2 + 2
18.-19.7.	S	2	Slalomy na Paraplíčku	Žel.Brod	
	S	2	Křivoklátské slalomy	Rakovník	
	S	2	Letní slalomy v Č. Vrbném	SKVS ČB	MČR veteránů
25.-26.7.	ČPS	2	USD Troja	USK Pha	MČR+MČR U23
	W	4	Sj. a sp. v Třebechovicích	Třebech.	2 + 2
1.-2.8.	S	2	WAVE 2014	SKVS ČB	
	S	2	Slalomy a sprinty na ř. Moravě	VS Desná	2 + 2
	S	2	Slalomy pod Borskou přehradou	Loko Plz	
8.-9.8.	S	2	Slalomy v Brně	KK Brno	
	S	2	O štít města Benátek	Benátky	
15.-16.8.	S	2	Slalomy v Benátkách	Benátky	5. a 6.ČPž
	W	2	Sprint a sjezd v Benátkách	Benátky	6. a 6.ČPž
22.-23.8.	ČPS	3	Lipno	SKVS ČB	7. a 8.ČP
	ČPW	2	Lipno - klasik+sprint	Č.Kruml.	9. a 10.ČP
29.-30.8.	ČPW	3	USD Č.Vrbné	Pardub.	MČR druž. + vet.
	S	2	Memoriál J.Froška	Kralupy	
	S+Wsp	4	Slalomy a sprinty ve Veselí n.L.	SK Veselí	2 + 2
5.9.		1	Východoč. vodácký maraton	KVT Pardubice	
5.-6.9.	S	2	Slalom	KK Opava	MČRž + družstva
	W	2	Sprint	KK Opava	MČRž + družstva
9.9.	S+Wsp	2	AMČR	Olomouc	1 + 1
12.-13.9.	S	2	Slalom	Dukla B.	MČRd + družstva
	W	2	Sprint	Dukla B.	MČRd + družstva
19.-20.9.	NKZ	2	USD Roudnice	Roudnice	5. a 6.NKZ
85	S	2	Hanácké slalomy	Olomouc	
	S	2	Slalomy v Třebechovicích	Třebech.	
	S+W	3	Slalomy a sjezd v Blovicích	Blovice	2 + 1
28.9.	W	1	Prahou přes tři jezy	Junák	
3.10.			BOBR CUP	Litovel	
3.-4.10.	S	2	Slalomy ve Strakonících	Klatovy	
10.10.		1	Krumlovský maraton	Č.Kruml	
17.10.	W	2	Podzimní sjezdy na Lužnici	Bechyně	MČR veteránů