

**Univerzita Palackého v
Olomouci**

Fakulta tělesné kultury

**Koncepce ročního tréninkového plánu mládeže v kanoistice na divoké vodě pro
TJVS Litovel, z.s.**

Bakalářská práce

Autor: Michal Šmoldas

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Michal Šmoldas

Název bakalářské práce: Koncepce ročního tréninkového plánu mládeže v kanoistice na divoké vodě pro TJVS Litovel, z.s.

Katedra: Rekreatologie

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Tato práce se zabývá vytvořením ideálního ročního plánu pro věkovou skupinu juniorů v kanoistice. Plán je určený výhradně pro sjezd na divoké vodě. V práci je tento sport více přiblížen, jsou v ní vymezené a pospané pojmy, které se týkají tréninkové přípravy a jsou důležité pro sestavení tréninkového plánu.

Klíčová slova: kanoistika, kajak, sportovní trénink, tréninková jednotka, roční tréninkový cyklus, makrocycklus, mezocycklus, mikrocycklus, vývojová psychologie mládeže

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Michal Šmoldas

Title of the thesis: The concept of the annual training plan for young people in wild water canoeing for TJVS Litovel, z.s.

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Rudolf Rozsypal

The year of the presentation: 2021

Abstract: This thesis deals with the creation of an ideal annual plan for junior age group in canoeing. The plan is intended exclusively for wild water downhill. In this work, the closer view of this sport is provided. It defines and describes the concepts that are related to the training and are important for the compilation of the plan.

Keywords: canoeing, kayak, sport training, training unit, annual training cycle, macrocycle, mesocycle, mikrocycle, developmental psychology of youth

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením pana Mgr. Rudolfa Rozsypala, a že jsem uvedl veškerou použitou literaturu i další odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. 4. 2021

.....

Michal Šmoldas

Děkuji panu Mgr. Rudolfovi Rozsypalovi za velice cenné, odborné rady a za pomoc při celkovém zpracování mé bakalářské práce.

Dále bych rád poděkoval panu Tomáši Kutému, trenérovi TJVS Litovel, z.s., za pomoc a užitečné rady při tvorbě ročního tréninkového plánu v praktické části bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD	1
2	PŘEHLED POZNATKŮ	2
2.1	Historie	2
2.2	Kanoistika na divokých vodách.....	2
2.2.1	Slalom.....	3
2.2.2	Sjezd na divoké vodě.....	3
2.2.3	Rychlostní kanoistika	3
2.3	Kánoe.....	4
2.4	Kajak.....	6
2.5	TJ VS Litovel, z.s.	9
2.5.1	Základní vybavení pro nováčky zajištěné oddílem	10
2.6	Sportovní trénink	12
2.6.1	Tréninková jednotka	12
2.6.2	Dovednost.....	12
2.6.3	Pohyblivost	13
2.6.4	Rozcvičení a zahřátí	13
2.6.5	Strečink.....	13
2.6.6	Tréninkové metody.....	14
2.6.7	Tréninkový proces	15
2.7	Roční tréninkový cyklus	16
2.7.1	Přípravné období	17
2.7.2	Předzávodní období	17
2.7.3	Závodní období.....	18
2.7.4	Přechodné období	18
2.8	Makrocycklus	18
2.9	Mezocycklus.....	19
2.10	Mikrocycklus.....	19
2.11	Vývojová psychologie mládeže.....	20
2.11.1	Mladší školní věk (od 6 do 11 let).....	20
2.11.2	Období pubescence (od 11 do 15 let)	20
2.11.3	Období adolescence (od 15 do 20 let)	21
3	CÍL PRÁCE	22
4	METODIKA	23
4.1	Obecný plán.....	23
4.1.1	Přípravné období- podzimní příprava.....	23
4.1.2	Přípravné období - zimní příprava.....	23
4.1.3	Předzávodní období - jarní příprava	24
4.2	Závodní období.....	24
4.3	Situační analýza	25
5	VÝSLEDKY	26
5.1	Situační analýza oddílu TJVS Litovel, z.s.....	26
5.2	Výsledky vzešlé z rozhovorů.....	28
5.2.1	Situace oddílu z pohledu závodníků.....	28
5.2.2	Situace oddílu z pohledu trenérů	28
5.3	Roční tréninkový plán	29
6	DISKUZE.....	44

7 ZÁVĚR	45
8 SOUHRN	46
9 SUMMARY	47
10 SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ	48
11 REFERENČNÍ SEZNAM.....	49
12 PŘÍLOHY	51
12.1 Rozhovor s trenéry – Tomáš Kutý.....	51
12.2 Rozhovor s trenéry – Petr Čamek.....	52
12.3 Rozhovor s trenéry – Michal Stratil	53
12.4 Rozhovor s trenéry – Michaela Vaňková	54
12.5 Rozhovory se závodníky – Barbora Dimovová.....	55
12.6 Rozhovory se závodníky – František Salaj.....	56
12.7 Rozhovory se závodníky – Petr Šmakal	58

1 ÚVOD

V bakalářské práci se budu zabývat věkovou kategorií dorostenců. Budu se snažit přiblížit a objasnit, jak by měla vypadat struktura ideálního ročního tréninkového plánu zasazená do prostředí našeho oddílu.

Hlavním důvodem, proč jsem si vybral tohle téma, je mé dlouholeté závodní působení v oddíle, ke kterému jsem v posledních letech přidal i trénování dorostenecké skupiny. Vzhledem k dnešní době, ve které je znatelně pokrokový rozdíl nových tréninkových metod a možností, které dříve nebyly, mám pocit, že se na to v našem oddíle nebere příliš velký ohled.

Po rozhovorech s některými působícími trenéry a závodníky, jsem dospěl k závěru, že by bylo dobré pro rozvoj našeho oddílu vytvořit srozumitelný roční tréninkový plán. Plán by byl k dispozici k nahlédnutí a pro inspiraci všem členům oddílu, ale i pro lidi, kteří se zajímají o divokou vodu.

Oddíl je velkým přínosem pro spoustu nadějných sportovců každé generace, kdy je důkazem nespočet sportovních výsledků nejen na české, ale i mezinárodní scéně. Chtěl bych využít této příležitosti a pokusit se ve své práci předat své zkušenosti a vědomosti o dané problematice jak oddílu, tak budoucím potenciálním trenérům.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Historie

Díky používání nejrůznějších plavidel pro překonávání řek a vodních toků sahá historie kanoistiky k prvopočátkům lidstva. V Evropě se první kánoe objevila s Kryštofem Kolumbem při návratu z Ameriky, kde tyto plavidla používali severoameričtí Indiáni pro lov nebo válečné účely. V roce 1850 se lodě začaly používat v Anglii k rekreačním účelům a odtud se rozšiřovaly dál do Evropy. Na území České republiky byla přivezena první kánoe v 70. letech 19. století anglickými obchodníky, se kterou byla poprvé sjeta řeka Vltava a Malše (Cícha, 2018).

Z poloviny 19. století jsou zachovány zprávy o dvou typech lodí, tzv. sandolína, loď podobná dnešní pramici a mañas, loď podobná dnešnímu kajaku. V této době se konaly jedny z prvních závodů na obou typech lodí u pražských plováren. V letech 1848 – 1849 začaly vznikat první zábavné kroužky, kde byly lodě využívány. První kanoistické soutěže se uskutečnily 12. října 1913 v rámci závodu motorových člunů, kde hlavním cílem byla propagace (Kohoutek, Kössl, Šulc, & Vacek, 2003). Pokud se zaměříme na sjezd na divoké vodě, tak prvním větším závodem bylo mistrovství světa ve francouzském Treignacu v roce 1959.

2.2 Kanoistika na divokých vodách

Kanoistika na divokých vodách je sport, odehrávající se na přírodních tekoucích řekách nebo na umělých kanálech s přírodními nebo uměle vytvořenými překážkami. Cílem kanoistiky je projet daný úsek či trať za nejkratší možný čas.

Soutěží se v disciplínách zvaných slalom, sprint a sjezd, kde se rozlišují kategorie podle typu lodí, na kterých závodník jede či podle věku jedinců. Závodí se na různých typech lodí. Pokud jedinec jezdí na kajaku, tak v lodi sedí a loď pohání dvoulístým pádlem, tyto závodníky řadíme do kategorie K1. Další možností je kánoe, ve které se klečí a loď je poháněna jednolístým pádlem, tato kategorie má označení C1 nebo C2 podle počtu závodníků. V kategorii C1 se v lodi nachází jeden závodník a v kategorii C2 dva závodníci, za obě kategorie mohou jezdit jak muži, tak ženy.

V kanoistice se rozlišují kategorie na předžáky, mladší žáky (žačky), straší žáky (žačky), mladší dorostence (dorostenky), starší dorostence (dorostenky), U23 (závodníci

do 23 let), muže, ženy, mladší veterány, veterány, starší veterány, mladší veteránky, veteránky, starší veteránky.

Mimo individuální starty se jezdí i závody družstev, které se skládají ze tří lodí jedoucích závod společně a patřících do stejné kategorie. Úkolem členů družstva je zvolení správné taktiky, předem vytvořené za pomoci trenéra s cílem projet trať, co nejrychleji.

2.2.1 Slalom

Slalom je olympijskou disciplínou, ve které se závodí na kratších tratích o vzdálenostech 250 až 400 metrů, kde jsou po délce trati zavěšeny dva typy závodních brán (povodné, protivodné). Na trati je zavěšeno 18 – 25 závodních brán, kdy by zpravidla mělo být minimálně 6 a maximálně 8 protivodných brán. Brány jsou rozlišeny barvami a označeny čísly. Povodné brány (brány jedoucí se po proudu) jsou zelenobílé a protivodné brány (brány jedoucí se proti proudu) červenobílé. Za dotyk brány je při závodě přičtena dvou vteřinová penalizace a při neprojetí brány se přičítá padesát vteřin k výslednému času (Příbyl, 2013).

2.2.2 Sjezd na divoké vodě

Sjezd na divoké vodě je disciplína rozdělená na dlouhý sjezd a sprint. V obou případech je hlavním úkolem projetí trati, v co nejrychlejším možném čase. Při dlouhém sjezdu se závodí na přírodních řekách různých obtížností, avšak podmínkou je sjetí daného úseku s délkou trvání do 30 minut. Pokud by trať byla časově delší, jednalo by se spíše o maraton. Druhou disciplínou je sprint, který probíhá buď na umělých kanálech, nebo na přírodních tratích, kdy se vytyčí úsek s obvyklou délkou závodu do jedné minuty (Knebel, 2013).

2.2.3 Rychlostní kanoistika

Jedná se o disciplínu, kterou stejně jako slalom řadíme mezi olympijské sporty. Rychlostní kanoistika je oproti sjezdu a slalomu specifická tím, že se závodí v dráhách

vytvořených na klidných stojatých vodách, občas mírně tekoucích, kdy je cílem projet rovný úsek trati, v co nejlepším čase. V rychlostní kanoistice rozlišujeme disciplíny i podle délky trati, oproti již zmiňovanému sjezdu a slalomu se v této disciplíně závodí na velice úzkých lodích s minimální stabilitou. Tyto lodě rozlišujeme podle toho, zda v nich závodník sedí, klečí nebo podle počtu závodníků v jedné lodi (Vávra, 2013).

2.3 Kánoe

Jedná se o druh závodní nebo rekreační lodi, ve které se klečí a k pádlování se využívá pádlo pouze s jedním listem (viz Obrázek 4). Lodě, na kterých se závodí, mají označení C a podle počtu závodníků je doplněno číslovkou 1 nebo 2. Všechny lodě se vyrábí převážně ze tří materiálů a těmi jsou karbon, kevlar nebo sklolaminát. K udržení stability a k lepšímu přenesení pohybu jsou závodní kánoe vybaveny popruhy v sezení neboli kleky, díky kterým závodník v lodi drží. Pouze v turistických lodích se sedí, ale i ty jsou poháněny pomocí kanoistických pádel.



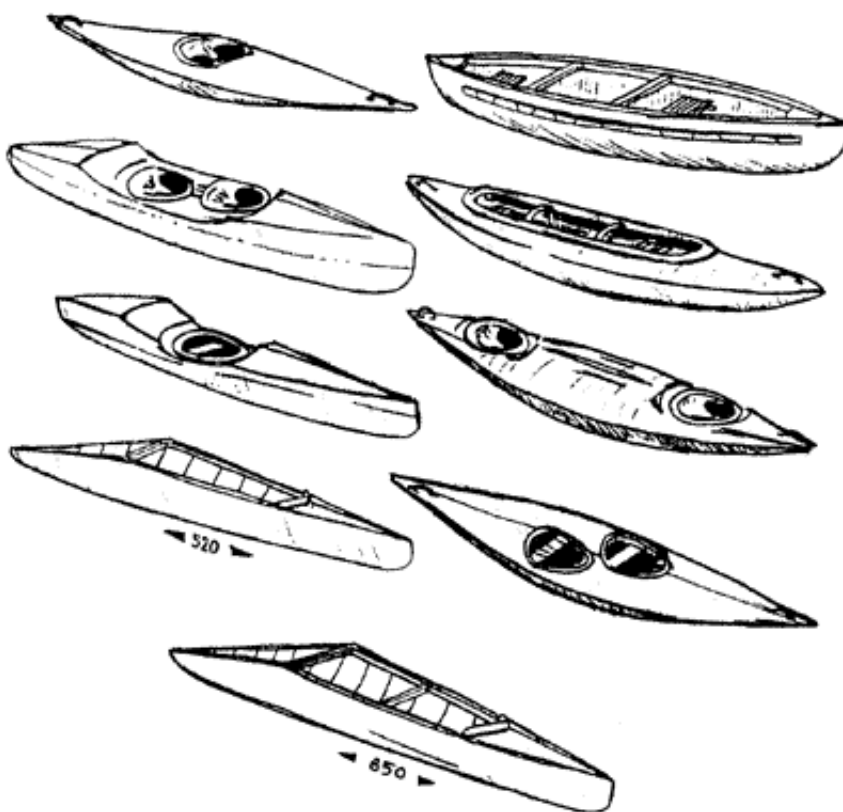
Obrázek 1. Závodní sjezdová kánoe C1

Reprodukováno z: <https://www.kickthewaves.com/cs/hawk#gallery87-1>



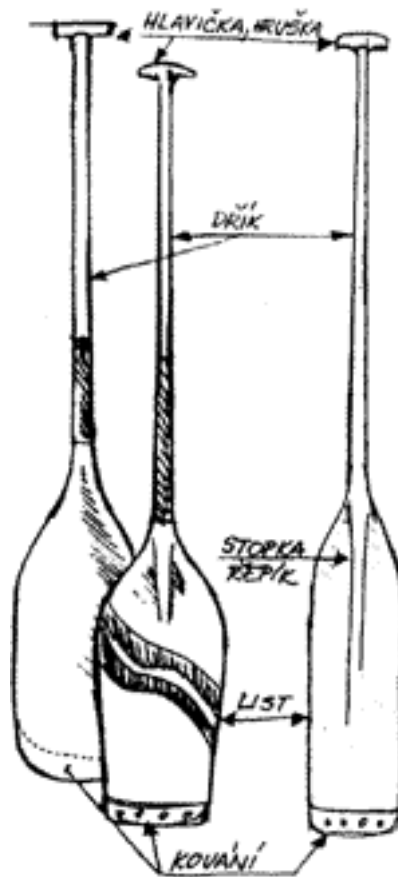
Obrázek 2. Závodní sjezdová deblkánoe C2

Reprodukováno z: <https://www.kickthewaves.com/cs/sparrow#gallery89>



Obrázek 3. Jednotlivé typy kánoí

Reprodukováno z: <http://www.kanoe.cz/?view=article&id=5237:zaklady-kanoistiky-kapitola-3&catid=147>



Obrázek 4. Kanoistické pádlo

Reprodukováno z: <http://www.kanoe.cz/?view=article&id=5237:zaklady-kanoistiky-kapitola-3&catid=147>

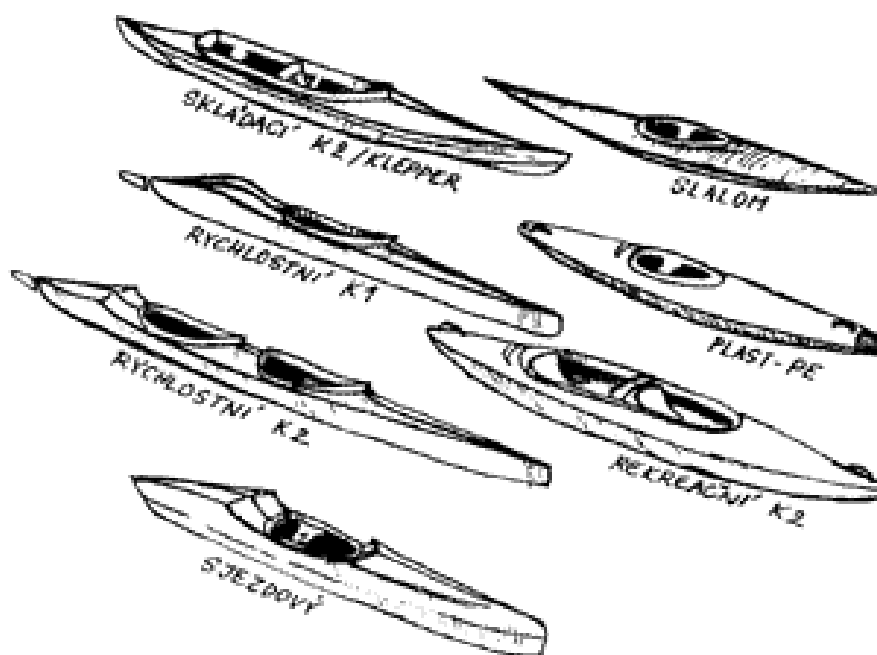
2.4 Kajak

Druh lodí, která tvarově připomíná kánoi, ale na rozdíl od kánoe se v lodi sedí a loď je poháněna pomocí pádla, které se skládá ze žerdi a listů na obou stranách (viz Obrázek 7).



Obrázek 5. Závodní sjezdový kajak K1

Reprodukováno z: <https://www.kickthewaves.com/cs/sicario-light#gallery2>



Obrázek 6. Jednotlivé typy kajaku

Reprodukováno z:

<http://www.kanoe.cz/?view=article&id=5237:zaklady-kanoistiky-kapitola-3&catid=147>



Obrázek 7. Kajakářské pádlo

Reprodukováno z: <https://www.kickthewaves.com/cs/spear-kickthewaves>

2.5 TJ VS Litovel, z.s.

TJVS Litovel, z.s. je kanoistický oddíl zabývající se výchovou dětí od věkových skupin předžáků až po juniory. Oddíl je zaměřený na divokou vodu a i přes to, že se v Litovli nachází jen stálý klidný proud, daří se vychovávat sportovce na vrcholové úrovni. Někteří členové litovelského klubu jsou na takové sportovní úrovni, že vozí medaile nejen z českých, ale také z evropských a světových akcí.

Celé zázemí litovelského oddílu se nachází v CHKO Litovelské Pomoraví hned vedle řeky Moravy. Tento oddíl se rozprostírá na dostatečně velkém pozemku, na kterém se nachází hlavní budova loděnice s velkým přístřeškem, kde dochází k úschově lodí. Součástí loděnice je i zatravněná plocha, která je využívána k úvodní fázi tréninku pro ty nejmladší v podobě her.

Po materiální stránce náš oddíl zajistí každému začínajícímu členovi základní vybavení, bez kterého by se neobešel. Mezi základní zajištěné vybavení řadíme loď (viz Obrázek 1.) a pádlo (viz Obrázek 7.), záchrannou vestu (viz Obrázek 8.), helmu (viz Obrázek 9.) a špicdeky, které slouží jako zábrana proti natečení vody do lodi (viz Obrázek 10.).

Náplň tréninků tvoří dohromady šest trenérů, mezi které jsou děti rozdělené do tréninkových skupin dle věku a výkonnosti. Ti nejmladší, mezi které řadíme předžáky, mají trénink dvakrát týdně. Jakmile jedinec doroste do kategorie žáků má trénink třikrát týdně a v kategorii dorostenců neboli juniorů dokonce třikrát a více týdně. Intenzita tréninků závisí na výkonnosti jednotlivých sportovců a jejich přípravě na vrcholovou soutěž sezóny.

Litovelský klub je financován za pomoci příspěvků z města i z olomouckého kraje. Každý člen klubu přispívá jednou ročně stanovenou finanční částkou na chod loděnice. Díky všem těmto uvolněným finančním prostředkům se zvládá pokrýt veškerá příprava sportovců v celém jejím rozsahu.

Oddíl si pronajímá devítimístné mikrobusey s vozíky, které zajišťují dopravu nejen na závody, ale i na soustředění konané v rámci ročního plánu našeho spolku. Ubytování v jarních a v podzimních měsících, kdy je ještě chladné počasí, je zajištěno v ubytovnách nebo v tělocvičnách místních škol, kde se závody konají. V ubytovacích zařízeních dochází rovněž ke společnému cvičení nebo k protažení těla po závodech.

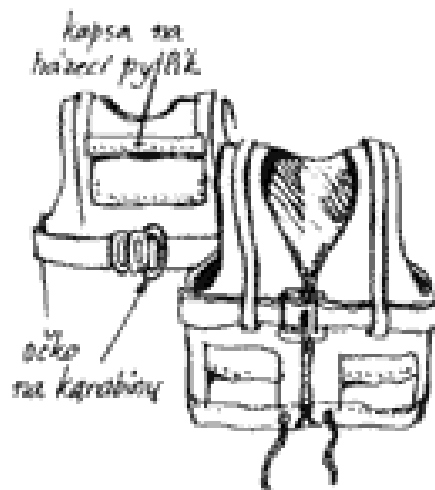
Stravování na závodech a na víkendových akcích vypadá tak, že každý účastník včetně trenérů se stravuje z vlastních prostředků a zásob. Na soustředěních je zajištěn kuchař, který zajišťuje pravidelné stravování závodníků.

2.5.1 Základní vybavení pro nováčky zajištěné oddílem

Mezi základní vybavení, které vodácký oddíl TJVS Litovel, z.s. zajišťuje pro nově příchozí členy, řadíme záchrannou plovací vestu, záchrannou helmu a krycí deku (špicdeku).

2.5.1.1 Záchranná plovací vesta

Záchranné vesty jsou povinnou výbavou každého závodníka. Vesty zmenšují riziko utonutí při nedobrovolném opuštění lodi, chrání před nárazy a napomáhají k udržení tělesné teploty (Krčmář, Bílý, & Novotný, 1998).



Obrázek 8. Záchranná plovací vesta

Reprodukováno z: <http://www.kanoe.cz/?view=article&id=5237:zaklady-kanoistiky-kapitola-3&catid=147>

2.5.1.2 Závodní helma

Závodní vodácké helmy slouží jako ochranný prostředek před úrazem hlavy a obličeje v případě, že by došlo k převrácení lodi závodníka. Tyto helmy jsou vyrobeny z odolného plastového nebo karbonátového materiálu a díky výplni, která eliminuje náraz a je z nenasákavého materiálu, je zaručeno nepotopení helmy (Krčmář et al., 1998).

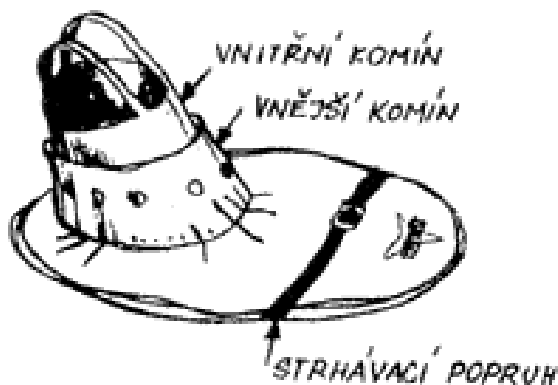


Obrázek 9. Závodní helma

Reprodukováno z: <https://www.kajakarshop.cz/helmy/helma-competition-2/>

2.5.1.3 Krycí deka (špricdeka)

V kanoistice jsou špricdeky jednou z hlavních složek vybavení. Slouží proti vniknutí vody do lodi při sjíždění peřejí a také při eskymáckých obratech. Jsou vyrobeny převážně z neoprenového materiálu a ojediněle ze šustákoviny (Krčmář et al., 1998).



Obrázek 10. Krycí deka (špricdeka)

Reprodukováno z: <http://www.kanoe.cz/?view=article&id=5237:zaklady-kanoistiky-kapitola-3&catid=147>

2.6 Sportovní trénink

Jedná se o systematickou a organizovanou přípravu sportovců nebo tréninkových skupin na vrcholovou soutěž sezóny. Cílem sportovního tréninku je dosáhnout, na co nejlepší sportovní výkonnost ve zvoleném sportovním odvětví za pomoci všestranného rozvoje (Perič & Dovalil, 2010). Sportovní trénink se podílí na rozvoji tělesných, sociálních a psychických dovedností, které spočívají v osvojení sportovních schopností, rozvíjení kondice sportovců a formování osobnosti ve smyslu specifických požadavků sportovního odvětví. Vzhledem k různorodosti sportů nastává mnohdy problém kvůli kombinaci odlišných pohybů. Správné zvládnutí sportovního tréninku vyžaduje tvůrčí způsob, který kombinuje různé metody a formy cvičení. Formy a metody nejdou volit náhodně, a tak je nezbytné je určitým způsobem plánovat, organizovat a řídit. Trenér by se měl pokusit o zvládnutí vedení tréninkové jednotky vždy organizovaně a systematicky (Perič & Dovalil, 2010).

2.6.1 Tréninková jednotka

Jedná se o základní část sportovního tréninku, která má ve většině sportovních odvětví ustálenou strukturu a je ovlivněna mnoha činiteli. Tréninková jednotka se obvykle dělí na 3 části. První je část úvodní, která se provádí na začátku tréninku a slouží k přípravě organismu. Druhou je část hlavní, která bývá zpravidla situována na zatížení těla a má za úkol plnit nejdůležitější část tréninku. Poslední je závěrečná část, ve které probíhá zklidnění organismu a jsou zahájeny zotavovací procesy (Perič & Dovalil, 2010). Její obsah je tvořen tak, aby vždy navazoval na předchozí a následující tréninkovou jednotkou (Kotouš, 2018).

Celkový obsah těchto částí ovšem závisí na typu sportu, kde jsou poté tvořeny specifické úkoly (Dovalil, 1982).

2.6.2 Dovednost

V oblasti sportu se dělí dovednosti do třech celků a to do pohybových, sportovních a taktických. Dovednost je chápána jako jakýsi předpoklad ke správnému provedení nebo splnění požadavků. Vznikají na základě informací o vnějším i vnitřním prostředí

sportovce, jejich syntézy, poskytující ucelený obraz o situaci, která má být programově řešena. Na základě opakování vnímaných situací se schéma obrazů zpevňuje a postupně přenáší za pomoci dostředivých nervových drah do CNS. V centrální nervové soustavě dochází k jejich dalšímu zpracování v procesech programování, kde se formuje nervový základ provedení, který se následně ukládá v motorické paměti (Perič & Dovalil, 2010).

Dovednosti se rozdělují do dvou složek, a to na otevřené a uzavřené. Otevřené schopnosti jsou základem pro určité jednání v soutěži, které vzniklo v motorickém procesu učení, v jehož rámci dojde ke zdokonalení pohybu. Uzavřené schopnosti jsou charakteristické tím, že mají ustálenou strukturu pohybu bez větších zásahu vnějších vlivů (Lehnert et al., 2014).

2.6.3 Pohyblivost

Pohyblivost neboli pohybová schopnost je možnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. K rozvoji pohyblivosti výrazně přispívá strečink, který bohužel často nebývá součástí tréninkových jednotek, a proto je u sportovců mnohdy zanedbán (Dovalil et al., 1989).

2.6.4 Rozcvičení a zahřátí

Tato část tréninku je často propojována se strečinkem, přesto je ale známo, že statické a pasivní strečinkové cviky nemají žádný vliv na zvýšení tělesné teploty. Cílem rozcvičení je aplikovat cviky určené k zahřátí v úvodní části tréninku za účelem zrychlení krevního oběhu a zvýšení srdeční frekvence. Rozcvičení a zahřátí poskytnou sportovcům dostatečnou adaptaci z tělesného klidu ke sportovnímu výkonu a sníží se tím riziko vzniku poranění (Alter, 1998).

2.6.5 Strečink

Jednou z nezbytných částí každého tréninku by měl být bezpochyby strečink. Alter, M. (1999) označuje strečink jako proces prodlužování vazivové tkáně, svalů a dalších

tkání. Každý jedinec má různou flexibilitu, která závisí na druhu sportovní činnosti a způsobu protahování. Měl by se provádět pozvolna, pomalu a správnou technikou, čímž eliminuje poranění v průběhu protahování. Výsledky se ovšem dostaví za předpokladu, že je strečink pravidelně zařazen do tréninkového programu (Alter, 1998).

2.6.6 Tréninkové metody

2.6.6.1 Souvislá metoda

Známá je především svým dlouhotrvajícím zatížením, což vede ke zlepšení aerobní kapacity organismu. Tvoří základní způsob, jak efektivně a správně začít s vytrvalostním tréninkem. Optimální doba zatížení při souvislé tréninkové metodě je 40 až 50 minut (Kuhn, Nüsser, Platen, & Vafa, 2005).

2.6.6.2 Intervalová metoda

Jako opak souvislé metody se intervalová metoda vyznačuje krátkými pauzami v hlavní části tréninkové jednotky. Tyto krátké pauzy, dlouhé 2 – 3 minuty zapříčiní organismu neplnohodnotnou regeneraci. Sportovec se při intervalovém tréninku pohybuje v zónách anaerobního prahu (Kuhn et al., 2005).

2.6.6.3 Kruhová metoda

Při zapojení této metody do tréninkové jednotky dochází k využití principu silově vytrvalostních postupů. Základem cvičení je volba cviků tak, aby docházelo k postupnému a střídavému zatížení různých svalových skupin (Hnízdil et al., 2012).

2.6.6.4 Pyramidová metoda

Pyramidové uspořádání je postaveno na několika sériích cvičení, kdy každá série má jiný počet opakování. Rozeznávají se pyramidy vzestupné, sestupné a kombinované. Vždy záleží na době trvání, počtu opakování a délce pauzy (Perič & Dovalil, 2010).

2.6.6.5 Fartleková metoda

Souvislá nerovnoměrná tréninková metoda, která je specifická změnami tempa (Dostál, 1984).

2.6.7 Tréninkový proces

Výchova kvalitního závodníka není nic krátkodobého, co by se dalo uspěchat. Jde o proces, který trvá řadu let soustředěného a systematického tréninku. Obsah tréninku by měl být proměnlivý v závislosti na věku závodníka, jeho výkonnosti a obecně platných vývojových zákonitostech. Trénink by měl odpovídat senzitivnímu období, ve kterém dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní pohybové schopnosti. Dlouhodobý systematický proces lze rozdělit do čtyř etap, které na sebe navzájem navazují.

2.6.7.1 Etapa seznamovací (8 – 11 let, předžákovská věková kategorie)

Přísluší dětem, které se ocitnou poprvé na loděnici a se sportem teprve začínají. Jedná se o období, kdy si teprve zvykají na základní pravidla, návyky a pohybové dovednosti. V této etapě jde o snahu probudit v dětech pozitivní citovou vazbu ke sportu a o bližší seznámení se samotným sportem. Trenér by měl cíleně vytvořit velmi pestrý pohybový obsah v rámci všeobecného rozvoje pohybu. Pestrý obsah znamená proložení tréninků na vodě gymnastikou, běháním nebo míčovými hry, kam řadíme například basketbal, který je vhodný díky zapojení horní a dolní části těla najednou (Busta, 2020).

2.6.7.2 Etapa základního tréninku (11 – 14 let, žákovská věková kategorie)

Etapa, ve které dochází plynule k postupnému navyšování objemu i intenzity tréninku. Cílem je nadále u dětí rozšiřovat všeobecný pohybový základ. Narůstá podíl přípravy na vodě, u kterého stále dominuje zaměření se na techniku, ale jsou zde už zapojeny i tréninky rychlosti a vytrvalosti. Přibývá také podíl přípravy v zimních měsících. Pokud děti zvládají techniky u doplňkových sportů, kterými jsou plavání, běh či běžecké lyžování, tak je vhodné právě tímto tréninky obohatit (Busta, 2020).

2.6.7.3 Etapa specializovaného tréninku (15 – 18 let, dorostenecká věková kategorie)

Na základě vytvoření dobrých základů vysoké výkonnosti z předešlé etapy, které se spojují s přechodem do juniorské kategorie, přibývá jedna velká motivace. Motivací je možnost nominace do juniorského reprezentačního družstva a následně možný úspěch na mezinárodních akcích. Objem a intenzita tréninků se nadále zvyšuje, přičemž dochází k podrobnějšímu sestavení tréninkových jednotek. Klíčovými okamžiky v juniorských letech jsou nominační závody, od kterých se odvíjí struktura plánu. Přestože je objem tréninků v juniorském věku vysoký, nedoporučuje se plánování dopoledních tréninků, aby nebyla narušena povinná školní docházka. Tyto tréninky by se měly odehrávat brzy ráno, pokud to není možné, mělo by se dbát na to, aby bylo zameškáno, co nejméně vyučovacích hodin (Busta, 2020).

2.6.7.4 Etapa vrcholového tréninku (19 a více let, U23 a seniorská věková kategorie)

Základním charakteristickým rysem etapy vrcholového sportovního tréninku je provázání účastníků napříč různými věkovými kategoriemi. Mohou se zde setkat mladí začínající sportovci s věkem okolo 20 let a zároveň sportovci na konci své kariéry kolem 40. roku života. Díky sociálním, psychickým a biologickým vlastnostem, které jsou rozdílné pro různé věkové kategorie, je dobré dbát více na individuální přístup s každým jedincem (Perič & Dovalil, 2010).“

2.7 Roční tréninkový cyklus

Jedná se o základní jednotku dlouhodobé tréninkové činnosti. Roční tréninkový cyklus svým uspořádáním vyjadřuje racionální stavbu sportovního tréninku, který je složen ze čtyř makrocyklů, kam řadíme přípravné období, předzávodní období, závodní období a přechodné období. Každé období je specifické jinou strukturou úkolů, obsahem a formou tréninků (Perič & Dovalil, 2010).

2.7.1 Přípravné období

Uvádí se, že toto období má délku tří až šesti měsíců s ohledem na charakter sportu a typu ročního programu (Kotouš, 2018)

Hlavní cíl přípravného období je vytvoření dostatečné zásobárny trénovanosti pro zvládnutí hlavního závodního období. Je zde kladen důraz na zvýšení funkčních stropů v oblasti kapacity srdečně - cévního a dýchacího systému (maximální spotřeba kyslíku), energetických rezerv, rozvoj flexibility a řízení pohybu. S řízením pohybu jsou spojené obecné i speciální schopnosti a dovednosti. Pro přípravné období jsou specifické tři hlavní zásady, kam patří postupné zvyšování zatížení, nárůst míry specifčnosti a postup od jednotlivosti k celku (Perič & Dovalil, 2010).

U jednotlivých druhů sportů jako jsou např. vytrvalostní sporty, je přípravné období nejdelší fází ročního cyklu. Během tohoto období je potřeba rozvíjet základ tréninku pro budoucí výkon a rozvíjení předpokladů pro další zlepšení kondice, trénovanosti a výkonnosti. Důležitá je vhodná volba objemu a intenzity zátěže ve správném čase (Zahradník & Korvas, 2017).

2.7.2 Předzávodní období

Do tohoto období se přechází obvykle po 2 – 3 měsících a dochází k převedení všeobecně rozvíjejícího se tréninku na trénink speciální. Zachovává se nárok na vysoký objem i intenzitu, ale už se dosažená úroveň funkčních parametrů organismu převádí do požadavků dané sportovní specializace. Stále jsou sem zařazovány prvky speciálního cvičení v tréninku, která jsou kombinovaná s všeobecně rozvíjejícími se cvičeními. Dochází k propojení techniky a taktiky dané disciplíny s vysokým kondičním zatížením. Ke konci období se přechází do vysokého stupně trénovanosti (tzv. sportovní formy). Konec předzávodního období se nazývá ladění sportovní formy, jehož délka se uvádí nejčastěji mezi deseti dny až třemi týdny (Perič & Dovalil, 2010).

2.7.3 Závodní období

V tomto období se trénink zaměřuje především na udržení závodní formy s cílem dosáhnout co nejlepších sportovních výsledků na soutěžích (Perič & Dovalil, 2010). Na základě poznatků Ozolína řadíme mezi základní cíle závodní fáze tyto faktory:

- zdokonalení bio-motorických dovedností
- zlepšení a osvojení si techniky
- zajištění a zlepšení taktiky
- sbírání závodních zkušeností
- zvyšování úrovně teoretických znalostí (Kotouš, 2018).

2.7.4 Přejídné období

Přejídné období je nejvíce odlišné od všech ostatních a to z důvodu, že jeho hlavním cílem je regenerace a odpočinek sportovců, jak po fyzické stránce, tak i po té psychické. V tomto období je znatelný pokles objemu a intenzity zatížení a tréninky se začínají plnit spíše zotavovacími funkcemi, kde převládají cvičení převážně v aerobní oblasti. Obsahem tréninků také začínají být různé doplňkové sporty a sportovní hry. Po psychické stránce dochází k zotavení pomocí změny prostředí. V tomto období by měl tréninkový proces probíhat zábavnou emocionální formou (Perič & Dovalil, 2010).

Hollmann a Hettinger (1980) zjistili, že u dobře trénovaných jedinců došlo k poklesu VO₂max o 21 % poté, co strávili devět dní v posteli (Kotouš, 2018).

2.8 Makrocyklus

Představuje nejdéle trvající cyklus v plánování tréninků, jehož základem je roční tréninkový cyklus. Může trvat několik měsíců až celý rok. Při sestavení makrocyklu je dle Zahradníka a Korvase (2017) nutno brát v úvahu následující prvky:

- vytvoření systému ročního tréninkového plánu na základě soutěží, určení délky jednotlivých období
- vytvoření souboru úkolů pro jednotlivé období RTC a pro kratší časové intervaly

- určení poměru všeobecných, speciálních a soutěžních tréninkových prostředků (pro RTC i pro jednotlivá období)
- stanovení počtu tréninkových jednotek
- určení objemu a intenzity zátěže pro celý RTC a rozložení zátěže do jednotlivých období
- zvážit progres ve velikosti zátěže, který bude následovat po minulém RTC (Zahradník & Korvas, 2017).

2.9 Mezocyklus

Mezocyklus je považován za střední plánovací jednotku, ve které se pozoruje nárůst fyzické kvality, neboli zlepšení adaptace na trénink, které se ověřuje kontrolními testy na konci cyklu.

Jedná se o období trvající déle než 2 mikrocykly, obvykle je doba trvání čtyři týdny, ale může se protáhnout až na šest týdnů. Podle vnitřní struktury cyklu se dělí na vstupní mezocykly, základní mezocykly, mezocykly kontroly, mezocykly přechodu, předzávodní mezocykly, závodní mezocykly a mezocykly zotavení (Kotouš, 2018).

2.10 Mikrocyklus

Série tréninkových jednotek, které jsou sestaveny tak, aby tvořily jednotky zátěže s krátkým trváním. Délka mikrocyklu je zpravidla jeden týden, ale může mít trvání od tří dnů až po dva týdny. Tyto cykly mají mnoho podob, které se odvíjí podle toho, k čemu jsou určeny (mikrocyklus šoku či nárazu, mikrocyklus zátěže, mikrocyklus vývoje, mikrocyklus zotavení a regenerace).

Matvejev (1985) interpretuje mikrocyklus jako zakončený fragment tréninkového mezocyklu (Kotouš, 2018).

Dále je možné dělit mikrocykly na základě zátěžové variability na sedm základních typů: všeobecně rozvíjející, speciálně rozvíjející, kontrolní, vylodňovací, soutěžní, stabilizační a regenerační (Perič & Dovalil, 2010).

2.11 Vývojová psychologie mládeže

Ve své práci vymezím pouze ta vývojová období, do kterých spadají závodníci v našem oddíle. Jedinci z TJVS Litovel, z.s. spadají do mladšího školního období, období dospívání, časně a střední dospělosti.

2.11.1 Mladší školní věk (od 6 do 11 let)

Rozvíjí se zde především jemná motorika, psaní, pohyby jedince se zrychlují a začínají se projevovat rozdíly mezi dětmi. K významnému posunu dochází ve smyslovém vnímání. Jedná se o období střízlivého realismu. Lze zde hovořit o inteligenci, kterou lze změřit, rozvíjí se slovní zásoba, paměť i myšlení. Dítě přestává vidět věci tzv. černobíle, jedinci si osvojují sociální roli a navazují nové sociální vztahy. Je zde velmi důležitá role pedagogů a rodičů, protože si dítě z tohoto období může odnést svoji vlastní identitu (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V období mladšího školního věku je rostoucí zájem o pohybové hry a o sportovní výkony, které vyžadují lepší koordinaci těla, obratnost, vytrvalost a sílu (Langmeier & Krejčířová, 1998).

Velkou odpovědnost v tomto období nese trenér, který by se měl snažit zachovat postupný rozvoj ve výkonné a výchovné oblasti jedince. Trenér by měl elán dětí postupně proměnit a nasměrovat od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě (Perič, 2012).

V mladším školním věku je pro dětský organismus vhodná především kratší doba cvičení a tréninková jednotka by měla mít zábavnou, pestrou strukturu (Lehnert, 2010).

2.11.2 Období pubeescence (od 11 do 15 let)

V tomto období se zlepšuje fyzická výkonnost, objevují se velké změny v tělesném vzhledu. Z dítěte se stává dospělý jedinec. Za posledních 100 let došlo k urychlení tělesného dospívání, tzv. k sekulární akceleraci (urychlování tělesného vývoje člověka). Jedinci jsou schopni složitějších operací, jsou stále více kritičtí jak vůči sobě, tak k rodině a k okolí. Pro toto období jsou typické časté výkyvy nálad a dochází k emoční labilitě, kdy jedinec nedokáže ovládnout své emoce (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.11.3 Období adolescence (od 15 do 20 let)

V období adolescence se dokončuje tělesný vývoj, těla jedinců mají proporce dospělých, dochází k reprodukční zralosti, vznikají párová přátelství a pokračuje proces osamostatňování od rodiny. Jedinci mají vysoké nároky na sebe i na své okolí, hledají svoji vlastní identitu a odpověď na otázky (Kdo jsem?). Emoční stavy bývají v tomto věku stabilnější (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V období adolescence není růst rovnoměrný, což je zapříčiněno tím, že horní a dolní končetiny rostou kolem 15. roku života rychleji. To je důvodem, proč dochází k disharmonii postavy jedince, který dělá dojem tělesné nevyváženosti a pohybové neobratnosti. V průběhu těchto let se začíná odlišovat tělesná stavba dívek, u kterých dochází k zaobalování postavy a chlapců, kteří začínají nabírat svalovou hmotu (Langmeier & Krejčířová, 1998).

3 CÍL PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce je navrhnout vhodnou koncepci tréninků i tréninkových plánů v domácím oddíle kanoistiky a popsat pojmy, které s tímto tématem souvisí.

4 METODIKA

4.1 Obecný plán

Obecný plán popisuje jednotlivá tréninková období, která jsou složená do jednoho roku. Po ukončení sezóny, v polovině října, začíná přípravné období, do kterého spadá podzimní, zimní a jarní příprava. V průběhu podzimní přípravy se trenéři zaměřují především na zlepšování techniky pádlování u svých svěřenců. Během zimní a jarní přípravy dochází k soustředění se na zvyšování vytrvalosti i kondice jedince. Následuje předzávodní období, které je zaměřeno na určité typy závodů. Předzávodní období vychází také z toho, zda se junioři připravují na nominační závody či nikoliv.

Pro tréninky, které jsou zaměřené na dlouhý sjezd, je typické větší množství „fartleků“ a déle trvající úseky. Naopak pro tréninky zaměřující se na sprintové závody, jsou charakteristické kratší časové úseky s velkým počtem opakování.

4.1.1 Přípravné období- podzimní příprava

Jakmile skončí série Českého poháru, tréninky se přehoupnou z intervalových spíše na vytrvalostní a na vodě se začínají najíždět tzv. „objemy“. Tréninky na vodě bývají delší, chodí se 3x – 4x týdně a zapojují se do tréninkových jednotek už i běžecké části.

4.1.2 Přípravné období - zimní příprava

Toto období je započaté už ke konci podzimu, kdy se na vodě nejedí žádné specifické tréninky, ale spíše je kladen důraz na najíždění velkého množství kilometrů na tekoucí vodě. Samotných tréninků na vodě ubývá a začíná tzv. suchá část přípravy, do které jsou zařazeny venkovní tréninky, kam spadá běh a cvičení. Z důvodu klimatických podmínek, které panují v naší republice v tomto období, se nabízejí dvě varianty zimní přípravy. První variantou je trénování na vodě v zemích, kde to počasí dovoluje. Druhá varianta je dostupnější, jedná se o trénování vytrvalosti v podobě běžeckého lyžování. Tato forma tréninku je díky zapojení celého těla do pohybu velice účinná pro rozvoj kondice jedince. Přípravné období je doprovázeno běžeckými tréninky na suchu,

plaveckými tréninky a tréninky probíhajícími v uzavřených prostorech se zaměřením na kompenzační cvičení. Toto cvičení se zaměřuje na celkový rozvoj pohybového aparátu.

4.1.3 Předzávodní období - jarní příprava

Pádlování na vodě začíná v momentě, kdy to venkovní teploty dovolí a zpravidla to bývá v únoru. V tomto měsíci se přechází z běžeckého lyžování opět na vodu, kdy se začíná s pozvolným rozpádlováním. Pádlování si můžeme představit jako opakující se pohyb, při kterém dochází k uvedení lodi do pohybu pomocí záběrů, které jsou ovlivněny lidskou silou vynaloženou na pádlo a také délkou záběrů.

Tréninky by v jarním období neměly být příliš náročné, ale mělo by se dbát na dodržování srdeční tepové frekvence, která nedosahuje vysokých hodnot. Při takovém provedení tréninku můžeme nejlépe pozorovat techniky jedinců a případně jejich nedostatky opravit. Po dostatečném množství najetých kilometrů se začíná přecházet do jízd s intenzivnějším pádlováním, kdy se volí desetiminutové intervaly, sloužící ke střídání pomalé a rychlé jízdy. Tyto jízdy trvají přibližně 60 minut a dochází při nich k rozvoji aerobního systému. Pro takový způsob tréninku se používá ve sjezdu termín fartlek.

Vzhledem k tomu, že pro začátek závodní sezóny jsou typické delší závody, tak se postupně začínají přidávat tréninky zaměřené na zvyšování rychlosti a k rozvoji vytrvalosti. Pro tyto tréninky jsou typické více minutové intervaly, ve kterých převažuje vysoká intenzita pádlování nad pomalejším a to celé se několikrát opakuje (např. 3x 8/ 3 = třikrát osm minut naplno s pauzou tři minut a to celé se opakuje třikrát).

4.2 Závodní období

Jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících předzávodní období je důležitost závodu, ke kterému se směřuje. Tréninky na dlouhý sjezd budou mít rozdílnou strukturu tréninkového plánu než tréninky na sprintové závody. Tréninky směřující k dlouhému sjezdu jsou spíše v aerobních hodnotách, kde převažuje délka intenzivnějších minutových tréninků s menším počtem opakování. Jezdí se tzv. fartleky, u kterých po deseti minutách dochází ke střídání tempa. Mezi další metody využívající se k nárůstu vytrvalosti řadíme tzv. pyramidové tréninky, které se jezdí na vodě (4', 3', 2', 1', 1', 2', 3', 4'/ 3').

4.3 Situační analýza

K zanalyzování situace v našem oddíle jsem především vycházel z vlastních zkušeností, ale i ze získaných poznatků plynoucích z rozhovorů s některými trenéry a závodníky.

5 VÝSLEDKY

5.1 Situační analýza oddílu TJVS Litovel, z.s.

V našem oddíle jsou momentálně dobré podmínky jak po finanční, tak materiální stránce. Přibývá nových svěřenců a celkově se zlepšuje chod i struktura loděnice. Velké rezervy jsou ovšem v komunikaci mezi trenéry různých věkových skupin, jejichž důsledkem je špatné stanovení tréninkových plánů závodníků. Ke zlepšení této situace by mohl částečně pomoci společný tréninkový plán. Tento plán by byl pravidelně stanovený na delší dobu dopředu podle jednotlivých fází přípravy tak, jak by to vyžadovala vytvořená termínová listina závodů. Plán by byl nápomocný svěřencům, kteří občas nemají ponětí o tom, jaký trénink mají odjet a ani netuší, jaký trénink by jim nejvíce vyhovoval v dané části sezóny. Naším tréninkům chybí regenerační a kompenzační jednotky, které jsou svěřenci často opomíjené, ale nemění to nic na jejich důležitosti.

Dalším nedostatkem je občasná nevědomost svěřenců o základních principech, ze kterých trénink vychází a nezařazení správné struktury tréninkové jednotky samotnými trenéry. Z mého pohledu by velkým přínosem mohly být vzdělávací přednášky či krátké rozhovory s trenéry, které by závodníci mohli uvítat. Na těchto doplňkových akcích by jim bylo všechno vysvětleno, kdy je jaký trénink nejvhodnější, v jaké intenzitě trénovat či další podobné informace, které mohou být často nejasné nebo nepřesně vysvětlené.

Ke zlepšení komunikace mezi trenérem a trenérem i mezi trenérem a svěřencem by mohlo být nápomocné využití dnes již běžně užívaných platforem jako je Strava nebo TrainingPeaks. Díky využívání těchto aplikací by se mohlo předejít i případným nedorozuměním v průběhu příprav tréninkových plánů.

Přípravné období u nás začíná někdy v druhé polovině října, kdy už jsou odjeté všechny závody a je čas zaměřit se na vytvoření dostatečné zásobárny trénovanosti jedinců. Tréninky na vodě se zkrátí na 3 – 4 dny v týdnu a probíhají v delším časovém rozmezí s klidnějším stylem jízdy, u které by nemělo dojít k většímu zadýchání. Během klidnějšího stylu jízdy dochází k nárůstu vytrvalosti a zvýšení funkčních stropů. Podzimní přípravné období se také využívá k úpravě techniky, protože je po sezóně spousta času se zlepšování věnovat naplno. Čas nás v těchto měsících nikam nežene a tím pádem se po zimě nemusíme technikou příliš zaobírat. Je zde kladen i větší důraz na suchou přípravu v podobě běhů, mezi které řadíme 1 – 2 delší běhy týdně, které mají délku trvání okolo 50 minut.

Když už je počasí chladné a nevhodné pro trénink dětí na vodě, jsou tréninky přesunuty do tělocvičny. Tréninky v hale zpravidla trvají 90 minut. Taková cvičení začínají zahřátím v podobě tzv. opičí dráhy nebo člunkovými běhy a po nich následuje strečink. Po rozcvičení většinou bývá kruhový trénink zaměřený na rozvoj síly a flexibility. Po ukončení kruhového tréninku se provede protažení namáhaných partií těla, a pokud zbyde čas, tak si svěřenci zahrají hru, kterou si sami zvolí. Pro dorostence a starší kategorie jsou stále zachovány běžecké tréninky, a když to počasí dovolí, začíná příprava na běžkách v nedalekých Jeseníkách. Na běžkách jsou vždy minimálně dva trenéři, kteří si rozdělí svěřence do skupin podle výkonnosti. Mladší jedinci mají trénink strukturovaný zábavně, kdežto ti starší najíždějí velké množství kilometrů. Celý oddíl pravidelně na přelomu ledna a února čeká 5 denní soustředění na upraveném běžeckém stadionu s možností využití krásných dlouhých tras v prostředí hor. Soustředění neslouží pouze k najetí spousty kilometrů na běžkách, ale jako ideální příležitost k začlenění nových členů do oddílu. Bývají zde společenské večery, které jsou doprovázeny kolektivními hrami.

V druhé polovině února se našim dorostencům přehoupne přípravné období do období předzávodního a začínají tréninky na vodě. Zpravidla bývá prvních sto najetých kilometrů v tréninku zaměřených na techniku a poté se do tréninku začínají pomalu zapojovat různé časovky apod. Ze začátku jara jsou závody zaměřené převážně na dlouhé sjezdy, které trvají okolo 25 minut a tomu začínají být i přizpůsobené tréninky. Jsou v nich zapojené například fartleky, jízda v tzv. šípce, což znamená, že se v tréninku střídají lodě v čele a lodě, co jedou na vlně. Trénink by měl mít vysokou intenzitu, kdy dochází ke střídání tempa. Dále jsou do tréninku zapojeny pravidelné testy na vodě o délce dvaceti minut, osmiminutovky (3x 8' / 3'tzn. třikrát osm minut naplno s pauzou tři minuty), pětiminutovky (4x 5' / start tzn. stanoví se úsek dlouhý pět minut, který se jede čtyřikrát naplno vždy s vypádlováním na start) nebo trénink se strukturou pyramidy (3x 1' 2' 3' 4' 3' 2' 1' / 3'). Testy slouží k porovnání výkonnosti jedinců. Tréninky bývají doprovázeny doplňkovými aktivitami v podobě kompenzačních cviků s vlastní vahou (sedy-lehy, kliky, shyby) a kratšími běhy alespoň dvakrát týdně.

V závodním období se už výkonnost udržuje a tréninky se stanoví vždy v závislosti na charakteru blížícího se závodu.

5.2 Výsledky vzešlé z rozhovorů

5.2.1 Situace oddílu z pohledu závodníků

Po rozhovorech s našimi závodníky, kteří jsou výbornými reprezentanty v juniorech a Barbora i v dospělých, jsem přišel na pár nedostatků. Rozhovory mi pomohly otevřít oči v oblasti trénování, chybí zde určitý druh komunikace mezi trenérem a svěřencem. Velké mínus v našem oddíle je to, že se sportovcům nevytváří tréninkové plány, do kterých by měli možnost nahlédnout a na jejichž základě by mohli získávat zkušenosti. Reprezentanti vidí strukturu správného tréninku pouze na reprezentačních akcích. Je těžké vymyslet systematický tréninkový plán v oddíle, kde nemají všichni členové možnost dostat se každý den na loděnici a nebýt závislý na způsobu dopravy. Většina publikací je tvořena spíše k inspiraci pro velké kluby, které mají kvalitní zázemí, kvalifikované trenéry, kteří se tomu věnují na plný úvazek a obětují tomu veškerý svůj volný čas určený k pracovním povinnostem.

5.2.2 Situace oddílu z pohledu trenérů

V rozhovorech je patrné to, že jim jsou známy velké nedostatky s tvořením plánu a s komunikací. Chybí zde i vzájemná pravidelná domluva mezi trenéry, kde by se určovala náplň nadcházejícího období. Určitě si myslím, že by těmto nedostatkům pomohlo pravidelné setkávání v podobě trenérských schůzí, kde by každý přednesl návrh pro svoji tréninkovou skupinu.

5.3 Roční tréninkový plán

I. přípravné období- říjen

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek
úterý	sj. 60' 5x 5' / 1', strečink 20'
středa	běh 40'
čtvrtek	sj. 60' fartlek (2 kg v lodi), strečink 20'
pátek	projetí závodní tratě
sobota	závody (BOBR CUP)
neděle	volno

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' technika na 70 % TF
úterý	sj. 60' 4x 4' / start, strečink 20'
středa	běh/ kolo
čtvrtek	sj. 60' fartlek na 80 % TF, strečink 20'
pátek	sj. 7 km rozjetí
sobota	závody (KVM)
neděle	volno

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek (2kg v lodi) na 70 % TF
úterý	sj. 60' 3x 5' / 2' v souvislé jízdě, strečink 20'
středa	běh 40'
čtvrtek	sj. 60' fartlek (2 kg v lodi) na 80 % TF, strečink 20'
pátek	volno
sobota	delší voda dle možností
neděle	volno

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek (2 kg v lodi) na 70 % TF
úterý	sj. 60' fartlek (2 kg v lodi) na 80 % TF, strečink 20'
středa	běh/ kolo
čtvrtek	sj. 60' technika na 70 % TF
pátek	volno
sobota	delší voda dle možností
neděle	volno

- voda zaměřena na objemové najíždění km s cílem zvýšení vytrvalosti
- běžecké tréninky 1x – 2x týdně jako kompenzační varianta tréninku vytrvalosti
- zapojení kola vhodné pro zpestření tréninku
- sobotní tréninky dle počasí zaměřeny na delší trénink na vodě (z Mohelnice)
- v prvním přípravném období není nutnost ježdění krátkých intervalových tréninků

I. přípravné období- listopad

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' technika na 70 % TF, strečink 20'
úterý	sj. 60' jízda na vlně ve dvojici 70 % TF
středa	běh 50'
čtvrtek	sj. 60' fartlek 80 % TF, strečink 20'
pátek	volno
sobota	voda/ kolo/ běh
neděle	volno

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek (2 kg v lodi) na 70 % TF, strečink 20'
úterý	kolo/ běh/ bazén
středa	sj. 60' jízda na vlně ve dvojici 70 % TF
čtvrtek	běh 50', strečink 20'
pátek	volno
sobota	delší voda dle možností
neděle	volno

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90'
úterý	kondiční cvičení 60'
středa	bazén 60'
čtvrtek	tělocvična 90'
pátek	volno
sobota	doplňkové aktivity (kolo, turistika)
neděle	volno

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90'
úterý	kondiční cvičení 60'
středa	bazén 60'
čtvrtek	tělocvična 90'
pátek	volno
sobota	za dobrých podmínek- běžky
neděle	za dobrých podmínek- běžky

tělocvična

- úvodní zahřívací část v podobě opičí dráhy tři kola po třech minutách
- hlavní část kruhový trénink 6 – 12 cviků, 4 – 5 kol, 30 s cvičení, 30 s přesun, (shyby, kliky, dřepy s výskokem, sklapovačky, švihadlo, sedy-lehy, přitahy) po kole 3 min. odpočinek formou lehkého strečinku
- aktivní strečink pod dohledem trenéra, hra např. basketbal (zapojení horní i dolní části těla)

bazén

- aktivní plavání 40' kraul, znak

regenerace

- sauna, jóga

běžky

- při dobrých klimatických podmínkách jsou běžky zařazeny i v týdnu

I. přípravné období- prosinec

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90´
úterý	kondiční cvičení 60´
středa	bazén 60´
čtvrtek	tělocvična 90´
pátek	volno
sobota	za dobrých podmínek- běžky
neděle	za dobrých podmínek- běžky

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90´
úterý	kondiční cvičení 60´
středa	bazén 60´
čtvrtek	tělocvična 90´
pátek	volno
sobota	za dobrých podmínek- běžky
neděle	za dobrých podmínek- běžky

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90´
úterý	kondiční cvičení 60´
středa	bazén 60´
čtvrtek	tělocvična 90´
pátek	volno
sobota	za dobrých podmínek- běžky
neděle	za dobrých podmínek- běžky

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	běžky
úterý	běžky
středa	volno
čtvrtek	volno
pátek	volno
sobota	volno
neděle	volno

tělocvična

- úvodní zahřívací část v podobě opičí dráhy tři kola po třech minutách
- hlavní část kruhový trénink 6 – 12 cviků, 5 – 6 kol, 40 s cvičení, 20 s přesun (shyby, kliky, dřepy s výskokem, sklapovačky, švihadlo, sedy-lehy, přitahy) po kole 3min. odpočinek formou lehkého strečinku
- aktivní strečink pod dohledem trenéra, hra např. basketbal (zapojení horní i spodní části těla)

bazén

- aktivní plavání 40' kraul, znak

regenerace

- sauna, jóga

II. přípravné období- leden

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90' (zdvojené série)
úterý	kondiční cvičení 60'
středa	bazén 60'
čtvrtek	tělocvična 90' (zkrácené pauzy)
pátek	volno
sobota	za dobrých podmínek- běžky
neděle	za dobrých podmínek- běžky

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90' (zdvojené série)
úterý	kondiční cvičení 60'
středa	bazén 60'
čtvrtek	tělocvična 90' (zkrácené pauzy)
pátek	volno
sobota	za dobrých podmínek- běžky
neděle	za dobrých podmínek- běžky

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 40' rozjetí
úterý	kondiční cvičení 60'
středa	bazén 60'
čtvrtek	sj. 40' rozjetí
pátek	volno
sobota	běžky/ voda dle počasí
neděle	volno

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' rozjetí
úterý	kondiční cvičení 60'
středa	bazén 60'
čtvrtek	sj. 60' rozjetí
pátek	volno
sobota	běžky/ voda dle počasí
neděle	volno

tělocvična

- úvodní zahřívací část v podobě opičí dráhy tři kola po třech minutách
- hlavní část „stanoviště“, 4 – 7 stanovišť, 3 – 4 série na stanovišti (výskoky na bednu, shyby podhmatem/ nadhmatem, výpady, mrtvý tah, kliky), 3 min. odpočinek formou lehkého strečinku
- aktivní strečink pod dohledem trenéra, hra např. basketbal (zapojení horní i spodní části těla)

bazén

- rozplavání 10 min., pyramidové úseky (50 m, 100 m, 150 m, 200m), vyplavání volný způsob

regenerace

- sauna, jóga

II. přípravné období- únor

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90´
úterý	kondiční cvičení 60´
středa	bazén 60´
čtvrtek	tělocvična 90´
pátek	volno
sobota	běžky
neděle	volno

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90´
úterý	kondiční cvičení 60´
středa	bazén 60´
čtvrtek	tělocvična 90´
pátek	volno
sobota	běžky/ dle počasí
neděle	volno

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90´
úterý	kondiční cvičení 60´
středa	bazén 60´
čtvrtek	tělocvična 90´
pátek	volno
sobota	za dobrých podmínek- běžky
neděle	za dobrých podmínek- běžky

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	tělocvična 90´
úterý	kondiční cvičení 60´
středa	bazén 60´
čtvrtek	tělocvična 90´
pátek	volno
sobota	za dobrých podmínek- běžky
neděle	za dobrých podmínek- běžky

tělocvična

- úvodní zahřívací část v podobě opičí dráhy tři kola po třech minutách
- hlavní část „stanoviště“, 4 – 7 stanovišť, 3 – 4 série na stanovišti (výskoky na bednu, shyby podhmatem/ nadhmatem, výpady, mrtvý tah, kliky), 3min.
odpočinek formou lehkého strečinku
- aktivní strečink pod dohledem trenéra, hra např. basketbal (zapojení horní i spodní části těla)

bazén

- rozplavání 10 min., pyramidové úseky (50 m, 100 m, 150 m, 200 m), vyplavání volný způsob

regenerace

- sauna, jóga
-
- v tabulkách jsou popsány pouze hlavní části tréninkové jednotky!!
 - před každou tréninkovou jednotkou provést rozcvičení (zahřátí organismu a jeho příprava na hlavní část)
 - na vodě minimálně prvních deset minut rozjetí před hlavní části, naopak po skončení aspoň deset minut vypádlování
 - 2x týdně po tréninkové jednotce na vodě provést strečink pod dohledem trenéra
 - po méně náročných tréninkových jednotkách na vodě je vhodné provést lehké posilování alespoň 1x týdně
 - v jarních měsících pokud to podmínky dovolí, je vhodné zapojení alternativních tréninků na tekoucí vodě (Hanušovice, Postřelmov, tréninky z Mohelnice)

II. přípravné období- březen

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' rozjetí
úterý	sj. 60' technika na 70 % TF, strečink 20'
středa	běh/ kolo
čtvrtek	sj. 60' technika na 70 % TF, strečink 20'
pátek	volno
sobota	delší TJ na tekoucí či divoké vodě
neděle	volno

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek
úterý	sj. 60' 4x 4' / start, strečink 20'
středa	volno/ lehké pádlování 40'
čtvrtek	sj. 60' 6x 5' / 3' (první a druhý 80 %, poslední 100 %), strečink 20'
pátek	volno
sobota	delší TJ na tekoucí či divoké vodě
neděle	volno

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek
úterý	sj. 10' rozjetí, TEST 5km
středa	sj. 40' svižná jízda ve dvojici na vlně 80 %
čtvrtek	volno
pátek	volno
sobota	delší TJ na tekoucí či divoké vodě
neděle	delší TJ na tekoucí či divoké vodě

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	volno
úterý	sj. 60' fartlek
středa	sj. 5x 4' / 3' (první čtyři stupňovat, poslední na 100 %)
čtvrtek	sj. 60' 30x 10' / 50'
pátek	běh/ kolo
sobota	delší TJ na tekoucí či divoké vodě
neděle	volno/ turistika

Závodní období- duben

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' svižná jízda v šipce
úterý	sj. 60' 5x 5' / start
středa	sj. 60' záběrová technika 70 %
čtvrtek	sj. 40' fartlek
pátek	volno
sobota	Hanušovice- najíždění km na tekoucí vodě
neděle	Hanušovice- najíždění km na tekoucí vodě

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 40' fartlek (2 kg v lodi)
úterý	sj. 60' TEST 5km
středa	sj. 60', 3x 8' / 3' v souvislé jízdě
čtvrtek	sj. 40' záběrová technika 70 %
pátek	volno
sobota	závody
neděle	závody

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	volno
úterý	sj. 60' 20x 10'' / 50'' v souvislé jízdě
středa	sj. 60', pyramidy 2x (1, 2, 3, 4, 3, 2, 1)
čtvrtek	sj. 40' záběrová technika 70 %
pátek	odjezd na závody, trénink
sobota	závody
neděle	závody

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	volno
úterý	sj. 60' 5x 4' / 3' (první čtyři stupňovat, poslední na 100 %)
středa	sj. fartlek (2 kg v lodi)
čtvrtek	sj. 40' záběrová technika 70 %
pátek	odjezd na závody, trénink
sobota	závody
neděle	závody

Závodní období- květen

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' svižná jízda v šipce
úterý	sj. 60' 5x 5' / start
středa	sj. 60' záběrová technika 70 %
čtvrtek	sj. 40' fartlek
pátek	odjezd na závody, trénink
sobota	závody
neděle	závody

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	volno
úterý	sj. 60' 4x 2' / 2, 3x 1' / 1'30''
středa	sj. 60' fartlek
čtvrtek	sj. 40' 10x 1' / start
pátek	volno
sobota	voda dle možností
neděle	volno

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' 5x 3' / 1'30'' v souvislé jízdě
úterý	sj. 60' fartlek (2 kg v lodi) 80 %
středa	sj. 60' 4x 15' 30'' 60'' / start
čtvrtek	sj. 40' záběrová technika 70 %
pátek	odjezd na závody, trénink
sobota	závody
neděle	závody

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	volno
úterý	sj. 60' fartlek
středa	sj. 40' záběrová technika 70 %
čtvrtek	sj. 40' pohodové pádlování
pátek	sj. 60' fartlek 80 %
sobota	voda dle možností
neděle	volno

III. přípravné období- červen

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek (2 kg v lodi) 70 %
úterý	sj. 60' 3x 8' / 3' 80 %
středa	sj. 60' záběrová technika 70 %
čtvrtek	sj. 60' 20x 20'' / 1'40''
pátek	volno
sobota	dle možností trénink na tekoucí vodě
neděle	dle možností trénink na tekoucí vodě

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek
úterý	sj. 60' TEST 5 km
středa	sj. 60' jízda na vlně
čtvrtek	sj. 60', pyramidy 2x (1, 2, 3, 4, 3, 2, 1)
pátek	volno
sobota	dle možností trénink na tekoucí vodě
neděle	dle možností trénink na tekoucí vodě

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek
úterý	sj. 60' 4x 4' / 2'30''
středa	sj. 40' záběrová technika 70 %
čtvrtek	sj. 60' 10x 1' / start
pátek	volno
sobota	dle možností trénink na tekoucí vodě
neděle	dle možností trénink na tekoucí vodě

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek
úterý	sj. 60' 6x 3' / 1'30''
středa	slalom/ druhá kategorie
čtvrtek	sj. 60' záběrová technika 70 %
pátek	volno
sobota	dle možností trénink na tekoucí vodě
neděle	dle možností trénink na tekoucí vodě

III. přípravné období- červenec

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek (2 kg v lodi) 80 %
úterý	sj. 60' 20x 10''/ 50'' v souvislé jízdě
středa	sj. 40' projetí v libovolném tempu
čtvrtek	VT SALZA
pátek	VT SALZA
sobota	VT SALZA
neděle	VT SALZA

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	volno
úterý	sj. 60' TEST 5 km
středa	sj. 60' 4x 15'' 30'' 60''/ start
čtvrtek	sj. 40' záběrová technika 70 %
pátek	volno
sobota	dle možností trénink na tekoucí vodě
neděle	dle možností trénink na tekoucí vodě

VT SALZA

- dvoufázové intenzivní najíždění kilometrů na divoké vodě
- po druhé fázi ve čtvrtek a v sobotu krátký běh
- každý den po druhé fázi vhodný strečink 20' pod dohledem trenéra

II. závodní období- červenec

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek 70 %
úterý	sj. 60' pyramidy 2x (1, 2, 3, 4, 3, 2, 1)
středa	sj. 60' záběrová technika 70 %
čtvrtek	sj. 60' 20x 1' / 1'
pátek	volno
sobota	dle možností trénink na tekoucí vodě
neděle	dle možností trénink na tekoucí vodě

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	volno
úterý	sj. 60' záběrová technika 70 %
středa	sj. 60' fartlek
čtvrtek	sj. 60' šipka 80 – 90%
pátek	volno
sobota	VT SALZA
neděle	VT SALZA

II. závodní období- srpen

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	VT SALZA
úterý	VT SALZA
středa	VT České Vrbné
čtvrtek	VT České Vrbné
pátek	VT České Vrbné
sobota	VT České Vrbné
neděle	volno

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 40' rozjetí
úterý	sj. 60' fartlek
středa	sj. 60'4x 15''30''60''/ start
čtvrtek	sj. 60' 3x 8' / 3'
pátek	volno
sobota	VT na USD
neděle	VT na USD

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 40'10x 1' / start
úterý	sj. 60' fartlek
středa	sj. 60'5 x 15''30''60''/ start
čtvrtek	sj. 40' záběrová technika 70 %
pátek	odjezd na závody, trénink
sobota	závody
neděle	závody

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	volno
úterý	sj. 60' fartlek
středa	sj. 60' 5x 4' / 2' v souvislé jízdě
čtvrtek	volno
pátek	odjezd na závody, trénink
sobota	závody
neděle	závody

VT ČESKÉ VRBNÉ

- tréninky zaměřené primárně na sprintovou část a najíždění ideální stopy pro správný průjezd slalomového kanálu
- 2 – 3x vhodný trénink na slalomových lodích
- dbát na pravidelný strečink
- doplňkové aktivity: běh, in-line brusle

II. závodní období- září

I. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek (2 kg v lodi) 70 %
úterý	sj. 60' TEST 5 km
středa	sj. 60' záběrová technika 70 %
čtvrtek	sj. 60' 20x 20"/ 1'40"
pátek	volno
sobota	závody
neděle	závody

II. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek
úterý	sj. 60' 3x 8' / 3' 80 %
středa	sj. 60' jízda na vlně, střídání po 5 min.
čtvrtek	sj. 60', pyramidy 2x (1, 2, 3, 4, 3, 2, 1)
pátek	volno
sobota	závody
neděle	závody

III. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek
úterý	sj. 60' 4x 4' / 2'30"
středa	sj. 40' záběrová technika 70 %
čtvrtek	sj. 60' fartlek (2 kg v lodi)
pátek	volno
sobota	dle možností trénink na tekoucí vodě
neděle	dle možností trénink na tekoucí vodě

IV. TÝDEN	
DEN	ODPOLEDNÍ AKTIVITA
pondělí	sj. 60' fartlek
úterý	sj. 60' 6x 3' / 1'30"
středa	sj. 60' fartlek
čtvrtek	sj. 60' záběrová technika 70 %
pátek	volno
sobota	dle možností trénink na tekoucí vodě
neděle	dle možností trénink na tekoucí vodě

6 DISKUZE

Myslím si, že plán by mohl být určitým přínosem nejen pro trenéry, ale i pro některé závodníky v oddíle. Vytvořený plán, který je založen na získaných výsledcích bude všem k dispozici, aby se především mladší svěřenci mohli inspirovat. Diskuze mi ukázala slabé stránky v oddíle, kterými jsou aktuální situace, absence tréninkových plánů a nedostatečná konverzace mezi trenéry a svěřenci a mezi trenéry navzájem. Využití poznatky a vytvořený plán by mohly vést k nápravě těchto nedostatků i k budoucímu rozvoji loděnice a slabé stránky by se mohly přeměnit naopak v ty silné.

7 ZÁVĚR

Stanoveným cílem práce bylo vytvořit koncepci ročního tréninkového plánu pro juniory, podle které se bude moci v oddíle fungovat. Na základě zjištění tréninkové situace v oddíle, které jsem provedl formou rozhovoru, se mi podařilo udělat pohled na současnou situaci v oddíle. Plán se mi za pomoci konzultací s trenérem Tomášem Kutým a za pomoci vedoucího práce podařilo vytvořit. Při tvorbě jsem se dále inspiroval v odborných publikacích a díky tomu je plán aktuální.

8 SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřena na analýzu získaných poznatků, které se týkají kanoistického tréninku v juniorských kategoriích.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit roční tréninkový plán pro oddíl TJVS Litovel, z.s., především pro věkovou kategorii v rozmezí 15 - 18 let.

Dílčím cílem bylo popsat poznatky z odborné literatury a seznámit čtenáře se základními pojmy.

Základní zdroje tvořila odborná literatura týkající se divoké vody, tréninku, sportovní přípravy a psychologie mládeže.

V teoretické části se čtenář dočte základní informace o tomto méně známém sportu. Nejprve jsou zde zmíněny základy historie kanoistiky, následně je pojednáno o kanoistice samotné a o správném provedení tréninků včetně úkonů, které jsou jeho součástí.

V další části se čtenář seznámí s naším oddílem TJVS Litovel, z.s. a s jeho aktuální situací.

V praktické části je stanoven roční tréninkový plán, který se skládá ze 48 tabulek. Každá tabulka představuje jeden týden a má sloužit ke správnému vedení tréninků v jednotlivých měsících.

9 SUMMARY

The bachelor thesis is focused on an analysis of acquired knowledge related to canoeing training in junior categories.

The main goal of the bachelor's thesis was to create an annual training plan for the TJVS Litovel, z.s. section, especially for juniors in the age of fifteen to eighteen.

The partial goal was to provide a research of the literature and to present the basic concepts.

The sources consist of professional literature on wild water, training, sports training, and youth psychology.

The theoretical part contains basic information about this less known sport. Firstly, the history of canoeing is briefly mentioned followed by canoeing itself. Next, the correct performance of the training and the practical tasks are included. In the following section, the information about our section TJVS Litovel, z.s. and its current situation is provided.

In the practical part there is an annual training plan that consists of 48 tables. Each table represents one-week activities and is intended to guide the training properly in every month.

10 SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ

Seznam obrázků:

Obrázek 1: Závodní sjezdová singlkánoe C1

Obrázek 2: Závodní sjezdová deblkánoe C2

Obrázek 3: Jednotlivé typy kánoí

Obrázek 4: Kanoistické pádlo

Obrázek 5: Závodní sjezdový kajak K1

Obrázek 6: Jednotlivé typy kajaku

Obrázek 7: Kajakářské pádlo

Obrázek 8: Záchranná plovací vesta

Obrázek 9: Závodní záchranná helma

Obrázek 10: Krycí deka (špicdeka)

11 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alter, M. (1998). *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů* (2nd ed.). Grada Publishing, spol. s r. o.
- Busta, J. (2020). *Za úspěchem ve vlnách: Trénink vrcholových vodních slalomářů*. Euromedia Group.
- Cícha, J. (2018). *Divoká voda: cesta na vrchol*. Grada Publishing.
- Dovalil, J. (1982). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Olympia.
- Dovalil, J., Hošek, V., Choutka, M., Choutková, B., Kocourek, J., & Štílec, M. (1989). *Sportovní příprava dětí a mládeže*. státní pedagogické nakladatelství Praha.
- Frömel, K. (2002). *Kompéndium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Hnízdil, J., Havel, Z., Černá, L., Horkel, V., Horklová, H., Kresta, J., Louka, O., Nosek, M., Valter, L., Vněčková, J., & Žák, M. (2012). *ROZVOJ A DIAGNOSTIKA VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ*. Pedagogická fakulta UJEP v Ústí nad Labem, Katedra tělesné výchovy a sportu.
- Knebel, R. (2012). *O sjezdu*. Načteno z: <http://kanoec.cz/sjezd/o-sjezdu>
- Příkryl, L. (2013). *O vodním slalomu*. Načteno z: <http://kanoec.cz/slalom/co-je-vodni-slalom>
- Kohoutek, F., Kössl, J., Šulc, J., & Vacek, V. (2003). *90 let kanoistiky v českých zemích*. Olympia, a. s.
- Kotouš, P. (2018). *Trénink rychlostní kanoistiky: postup zlepšení fyzické, technické, taktické, psychologické, výživové a technologické přípravy*. Mladá fronta.
- Krčmář, B., Bílý, M., Novotný, P. (1998) *Základy kanoistiky – kapitola 3. Vodácké vybavení*. Načteno z: <http://www.kanoec.cz/?view=article&id=5237:zaklady-kanoistiky-kapitola-3&catid=147>
- Kuhn, K., Nüsser, S., Platen, P., & Vafa, R. (2005). *Vytrvalostní trénink: Průvodce sportem*. KOPP.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie* (třetí). Grada Publishing.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie: 2. aktualizované vydání* (čtvrté). Grada Publishing.
- Lehnert, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., Hůlka, K., Viktorjeník, D., Langer, F., Kratochvíl, J., Rozsypal, R., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. <https://publi.cz/books/148/Lehnert.html>
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí: Nové, aktualizované vydání*. Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Vávra, M. (2013). *Základní informace o rychlostní kanoistice*. Načteno z: <http://kanoie.cz/rychlostni-kanoistika/co-je-rychlostni-kanoistika>
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2017). *Základy sportovního tréninku*. Masarykova univerzita.

12 PŘÍLOHY

12.1 Rozhovor s trenéry – Tomáš Kutý

1. Jak dlouho působíš jako trenér?

„Na loděnici jsem začal chodit v roce 1987. Od roku 1998 jsem začal s mládeží jezdit na moravské závody a postupně se začal věnovat trénování mladších členů naší jednoty. Trenérskou licenci 3. třídy jsem vykonal v roce 2002. Trenérskou licenci B kanoistika- vodní slalom a sjezd, jsem získal na FTVS UK v roce 2011.“

2. Jak vypadá tvá příprava na tréninkovou jednotku? Podle čeho ji strukturuješ?

„Hodně záleží na tom, pro jakou věkovou skupinu trénink připravuji. Pokud se zaměříme třeba na dorostence, tak z 60 % čerpám z vlastních zkušeností z minulých let. Vzhledem k tomu, že se dorostencům sjezdařům věnuji téměř dvacet let, mám už zažitá postupy, které jsou podle mého názoru dobré pro efektivní růst sportovce.“

Poslední dobou se snažím více konzultovat tréninkový proces s kolegy trenéry. Je snahou zapojit do tréninku více netradičních věcí, udělat přípravu širší, všeobecnější.

Samozřejmě v současné době je to docela problém, protože všechna vnitřní sportoviště (bazény, tělocvičny, posilovny) jsou uzavřená. Během poslední zimní přípravy jsme se tedy více než v minulých letech věnovali běžecké přípravě – na suchu i na běžkách.“

3. Jaké jsou tvé možnosti k provedení kvalitní tréninkové jednotky?

„Pravda je taková, že pokud si trénink pořádně připravím, tak s ním pak „nemám práci“. Pokud se jedná o tréninky na vodě, tak si myslím, že máme v Litovli velice dobré podmínky. Samozřejmě tu nemáme divokou vodu, ale za tou provádíme pravidelné výjezdy. Tělocvičnu na loděnici nemáme, takže mimo zimní období využíváme venkovní areál loděnice.“

4. Kdybys mohl, jak zefektivníš svůj trénink?

„Určitě by pomohla kvalitnější příprava na samotný trénink. O tom jsem již mluvil, v tom jsou určité rezervy. A podle mého je dobré více konzultovat a rozebrat trénink zpětně se sportovcem po tréninku.“

5. Co si myslíš o samotném chodu loděnice a přístupu trenérů ke svěřencům?

„Myslím si, že jak sportovci, tak trenéři mají na loděnici vcelku dobré zázemí. Už nějakou dobu se snažíme zajistit prostředky na stavbu nového areálu. Od stavby nové loděnice si slibujeme i vybudování tělocvičny, čímž si myslím, že by došlo i ke zkvalitnění celoroční přípravy. Nyní se na přípravě tří věkových skupin podílí šest trenérů.“

12.2 Rozhovor s trenéry – Petr Čamek

1. Jak dlouho působíš jako trenér?

„cca 15 let“

2. Jak vypadá tvá příprava na tréninkovou jednotku? Podle čeho ji strukturuješ?

„Tréninkové jednotka a její cíle, jsou víceméně dané podle ročního tréninkového plánu, podle fáze přípravy, ve kterém se sportovec nachází. Upravuje se podle odezvy sportovce na minulý trénink, podle počasí, podmínek, aktuálních a tréninkových dat.“

3. Jaké jsou tvé možnosti k provedení kvalitní tréninkové jednotky?

„Jednoduše řečeno - neomezené, máme k dispozici veškeré možné vybavení, navíc pracujeme s programem TrainingPeaks a máme dost vnějších i vnitřních metrik na vyhodnocení, dostupné je vše, co dnešní “svět” nabízí.“

4. Kdybys mohl, jak zefektivníš svůj trénink?

„Rezervy máme hlavně v regeneraci a kompenzaci, na kterou není tolik času, masáže, fyzioterapie a taky strava.“

5. Co si myslíš o samotném chodu loděnice a přístupu trenérů ke svěřencům?

„Loděnice aktuálně nemá žádnou danou koncepci, tréninkové plány jsou slabé, nebo neexistují. Žádným způsobem se nepracuje s daty, zpětná vazba pro

sportovce, vyhodnocování průběhu přípravy, výkonnosti, to vše jsou drobné nedostatky.“

12.3 Rozhovor s trenéry – Michal Stratil

1. Jak dlouho působíš jako trenér?

„Přes deset let.“

2. Jak vypadá tvá příprava na tréninkovou jednotku? Podle čeho ji strukturuješ?

„V období jaro-podzim je hlavní část směřována na vodu. Myšleno více než 50 %. Přípravu si chystám především z hlediska průpravné a kondiční části na suchu. V zimním období trénink probíhá v tělocvičně a na bazéně.“

3. Jaké jsou tvé možnosti k provedení kvalitní tréninkové jednotky?

„Podmínky považuji za dobré až velmi dobré. Vodní terén je vyhovující, trénujeme v nadjezí, takže voda je k dispozici i v sušších částech roku. V případě, že to podmínky dovolí, je na horním toku řeka Moravy v oblasti Hanušovic k dispozici tekoucí voda, která má slušnou obtížnost pro trénink na tekoucí vodě. Jako určitý nedostatek vidím absenci vhodných, byť minimálních vnitřních prostor, kde by se trénink nebo jeho část mohla odbývat v přechodových částech roku. Jedná se především o možnost regenerace nebo rozcvičení.“

4. Kdybys mohl, jak zefektivníš svůj trénink?

„Nemyslím si, že trénink, tak jak funguje v současném okamžiku, by v celku fungoval špatně. Jednotlivé tréninkové jednotky probíhají pravidelně, mají logickou návaznost. Jako vcelku dobrou bych viděl i účast jednotlivých sportovců, obsazení týmu se příliš nemění a je dlouhodobě stabilní. O naši sportovní disciplínu je mezi začátečníky zájem. Existuje dobré propojení na SCM a reprezentaci. Pravidelná soustředění jak v letním, tak i v zimním období roku a účast na závodech. Na druhou stranu by se jistě našlo několik vylepšení, které by mohly kvalitu tréninkového procesu vylepšit. V první řadě dle mého názoru chybí metodická platforma čili pravidelná setkávání trenérů, která by řešila lepší koordinaci celého procesu, a to jak v rámci jednotlivých tréninků, tak v postupné návaznosti náplně pro jednotlivé skupiny. Další poznatek by mohl směřovat k oddálení poměrně brzké specializace dětí na danou sportovní disciplínu. Dále dle mého máme jisté rezervy v nižším

zaměřením na kondiční přípravu a regeneraci, a to jak u starších závodníků, tak u začátečníků. Některé druhy přípravy a doplňkových sportů by bylo zajímavé zachovat v programu i v dorosteneckém věku závodníků. Chybí dlouhodobé testování pohybových schopností a dovedností, evidence a vyhodnocování získaných dat.“

5. Co si myslíš o samotném chodu loděnice a přístupu trenérů ke svěřencům?

„Něco jsem již naznačil v předešlých bodech. Nemohu se příliš vyjadřovat k finanční a hospodářské stránce, protože o ní vím vcelku málo. Myslím ale, že o svěřence je dobře postaráno. Všichni trenéři se snaží o fundovaný přístup, a to se týče jak sportovní stránky, tak záležitostí spojených s běžným životem v oddílu. Jedná se především o velmi důležitou oblast komunikace se sportovci a fair přístup. Do budoucna bude zřejmě nutné vyřešit i určité hospodářsko-organizační stránky oddílu.“

12.4 Rozhovor s trenéry – Michaela Vaňková

1. Jak dlouho působíš jako trenér?

„Jako trenérka přípravné skupiny dětí (6- 13 let) v oddíle působím třetím rokem. Prozatím je to pro mě stále nová zkušenost, velká výzva a hlavně činnost, která mě opravdu baví a mohu se v ní nadále zdokonalovat a posouvat. Myslím si, že díky mým vlastním zkušenostem z mladších let, kdy jsem já sama byla svěřenkyní v tomto oddíle, mám právě této věkové skupině co předat. „

2. Jak vypadá tvá příprava na tréninkovou jednotku? Podle čeho ji strukturuješ?

„Jelikož jde o práci s převážně malými dětmi, je důležité větší část tréninku pojímat hravou formou, proto může být příprava takové tréninkové jednotky náročnější. Jednotlivé tréninky plánuji podle dlouhodobého plánu, který bere v potaz například nadcházející závody. V současné době, která ale závodění nepřije, se tréninkové jednotky točí převážně kolem celkového rozvoje kondice svěřenců, důraz je kladen především na všestrannost všech typů tréninků. Právě všestrannost je u této věkové kategorie velice stěžejní pro další sportovní rozvoj.“

3. Jaké jsou tvé možnosti k provedení kvalitní tréninkové jednotky?

„Možnosti k provedení kvalitní tréninkové jednotky jsou pro moji skupinu naprosto dostačující a vyhovující. Na loděnici je potřebný venkovní prostor a nově i nové vybavení na posilování a kompenzaci, které delší dobu chybělo.

Jediným velkým negativem je v současné době chybějící společná posilovna, tělocvična či jakýkoliv společný prostor právě pro účely cvičení. Myslím si, že vybudování těchto prostor by otevřelo spoustu nových možností jak pro trenéry, tak i svěřence.“

4. Kdybys mohl, jak zefektivníš svůj trénink?

„Možností pro zefektivnění tréninku je samozřejmě spousta. Je jasné, že výraznou pomocí by bylo například lepší vnitřní zázemí loděnice. Co se týče samotného plánování tréninků, tak i v tom by se našla výrazná místa pro zlepšení.“

5. Co si myslíš o samotném chodu loděnice a přístupu trenérů ke svěřencům?

„Dle mého názoru ve vztazích mezi trenéry a svěřenci panuje přátelský přístup. Myslím si, že každý ze svěřenců se na loděnici rád vrací. Co se týče přístupu trenérů ke svěřencům v rámci tréninku, tak i toto bych zhodnotila velice kladně. Trenéři jsou zkušení a dokážou se svěřenci dobře pracovat a komunikovat. Komunikace mezi trenéry jednotlivých skupin probíhá taktéž bez větších problémů. Co se týče dalšího chodu loděnice tak asi nemám co vytknout či vyzdvihnout.“

12.5 Rozhovory se závodníky – Barbora Dimovová

1. Jak dlouho jsi členem oddílu, za jakou kategorií závodíš a na čem?

„Tuším tak od 10 let, takže tak 11 let jsem členem oddílu. Závodím v rychlostní kanoistice (K1, K2, K4) a ve sjezdu na divoké vodě K1, obojí v ženách.“

2. Kdo a jak dlouho je tvůj trenér?

„Od malička mě trénoval můj taťka, který mi předával zkušenosti z jeho závodních let. Tento rok mě nově trénuje Robert Knebel.“

3. Jak probíhá tvoje klasická tréninková jednotka během sezóny a jak vypadá před vrcholem sezóny?

„V přípravném období mám trénink nastavený na 6+1 (tj. 6 dní zátěž/ 1 den volno), jinak už potom v tom předzávodním a závodním držím režim 3+1. Tam už je potřeba více regenerovat po náročných trénincích. Trénuju tedy 2x denně s tím, že po každé fázi přidávám běh a posilovnu nebo dle chuti kolo, plavání, horolezectví, kolečkové brusle. V zimě, kdy se nedá jezdit na vodě, tak trénuju každý den a pokud se cítím unavená, tak si buď dám regenerační běh, nebo lehkou udržovací posilovnu. Jinak zahrnuji do zimní přípravy trenažer, plavání, horolezectví, běžky, skialpy, běh, posilovnu.“

4. Kolik času věnuješ kompenzačním cvičením nebo sportům?

„Využívám spíše aktivní regenerace tj. lehký výklus, plavání, jóga, vyjetí na vodě.“

5. Jak jsi spokojený s prací trenéra/ trenérů a s chodem loděnice?

„S prací tatky jsem nadměrně spokojená. Každý závod mě dokázal maximálně připravit a díky němu se mohu řadit mezi úspěšné závodníky. Co se týče Roberta, tak sice v letošní sezoně zatím neproběhly žádné závody, kde jsem nemohla využít jeho přípravy, ale už teď cítím, že je to na dobré, srovnatelné cestě.“

6. Co by podle tebe mohlo přispět k větší kvalitě sportovní přípravy?

„Myslím si, že by výrazně přispěla ke zkvalitnění sportovní přípravy samotná obnova loděničních prostorů.“

12.6 Rozhovory se závodníky – František Salaj

1. Jak dlouho jsi členem oddílu, za jakou kategorii závodíš a na čem?

„Členem oddílu jsem od roku 2013, nastoupil jsem tehdy jako žák. Momentálně závodím v kategorii C1 a C2 junioři, přičemž v obou disciplínách jsem si dokázal vybojovat místo v juniorské reprezentaci.“

2. Kdo a jak dlouho je tvůj trenér?

„Mým hlavním trenérem je od začátku Tomáš Kutý neboli Masta. Od roku 2019 jsem v tréninkové skupině pod vedením Michala Šmoldase, kde jezdím v obou kategoriích.“

3. Jak probíhá tvoje klasická tréninková jednotka během sezóny a jak vypadá před vrcholem sezóny?

„V přípravném období se náplň tréninku dozvídám většinou až na loděnici v ten den nebo někdy týden dopředu. Trénink začíná krátkým rozvíčením a zahřátím před vodou. Poté zaklekáme do lodí, prvních deset minut se jede rozjetí, po kterém následuje hlavní část tréninku a po ukončení je zase alespoň deset minut vyjetí.“

Když se přípravné období přehoupne do závodního, tak už máme tréninkové plány od trenéra nebo se určí náročnost tréninku na reprezentačním soustředění a jezdí se náročnější, tedy dvoufázové tréninky. Struktura tréninků je v tomto období podobná jako v přípravném období, jen je zde kladen větší důraz na intenzitu a objem. Po trénincích většinou bývá ještě nějaké kompenzační a posilovací cvičení.“

4. Kolik času věnuješ kompenzačním cvičením nebo sportům?

„Bohužel kompenzačním cvikům a sportům se věnuji přes léto minimálně, občas kolo nebo běh a cvičení pouze na loděnici. Přes přípravné období v zimě je to ale lepší. V zimě se minimálně dvakrát týdně věnuji běžeckému lyžování, pokud jsou na horách dobré podmínky a pokud ne, zůstávám u nás v Litovli a věnuji se běhání. Dále chodíme jednou týdně na bazén, kde alespoň hodinu věnuji intenzivnímu plavání. Co se týče cvičení a strečinku, tak ten bývá v zimním období také kvalitnější, protože máme tréninky v tělocvičně, které jsou na to z velké části zaměřeny.“

5. Jak jsi spokojený s prací trenéra/ trenérů a s chodem loděnice?

„Co se týče jejich přístupu a práce s námi, tak jsem spokojený, je vidět snaha posouvat se v kvalitě tréninků. Konečně vznikly tréninkové skupiny, které tu dříve nebyly a dostává se nám i tréninkových plánů, ale i přes to jsou zde velké rezervy. S chodem loděnice jsem spokojený, protože je to tam jedna velká super parta lidí. Nelíbí se mi ne příliš profesionální podmínky, které tu jsou. V loděnici se tolik nevytápí. Nenachází se tam žádná posilovna nebo místnost, kde by byla možnost cvičit, což je taky velká škoda.“

6. Co by podle tebe mohlo přispět k větší kvalitě sportovní přípravy?

„Chtěl bych, aby se kladl větší důraz na psaní a přípravu tréninkových plánů, které by byly připraveny každý měsíc vždy podle aktuální situace. Ideální by bylo, kdyby se tyto plány mohly nahrávat rovnou do hodinek přes aplikace Garmin nebo TrainigPeaks. Díky tomu bychom měli jasno, co se má zrovna jet.“

12.7 Rozhovory se závodníky – Petr Šmakal

1. Jak dlouho jsi členem oddílu, za jakou kategorii závodíš a na čem?

„Členem oddílu jsem 9 let, momentálně závodím v kategorii C1 junioři a C2 junioři. V kategorii C2 mám společně s Františkem Salajem vyjeté místo v juniorském reprezentačním družstvu.“

2. Kdo a jak dlouho je tvůj trenér?

„Od začátku, co jsem začal chodit na loděnici je mým trenérem Tomáš Kutý. Poslední dva roky jezdím také v tréninkové skupině u Michala Šmoldase.“

3. Jak probíhá tvoje klasická tréninková jednotka během sezóny a jak vypadá před vrcholem sezóny?

„Moje klasická tréninková jednotka během sezóny vypadá tak, že před tréninkem se dozvím, jaký tip tréninku v ten den pojedeme. Před vrcholem sezóny máme stanovený tréninkový plán, který obsahuje dvoufázové tréninky a už je to více zaměřeno na charakter závodu. Kdybych měl tento trénink popsat v praxi, tak vypadá tak, že na začátku tréninku proběhne 10- 20 minutové rozjetí, poté následuje aktivní část (nejčastěji časové úseky v určitém tempu), ve které se držím instrukcí trenéra (pokyny na délku úseku, tepovou frekvenci, intenzitu). Po ukončení samotného intenzivního tréninku se vypádluji.“

4. Kolik času věnuješ kompenzačním cvičením nebo sportům?

„Tohle bohužel zanedbávám hodně, kompenzačním cvičením a sportům věnuji opravdu málo.“

5. Jak jsi spokojený s prací trenéra/ trenérů a s chodem loděnice?

„S prací trenéra jsem spokojený, i když to vypadá, že jeho práci nedoceňuji. Z mého pohledu bych chtěl hlavně pravidelné psaní tréninkového plánu a ne jen před vrcholem sezóny, aby moje činnost měla větší smysl, než má teď. Co se týče chodu loděnice, tak jsem spokojen. Jediné výtky, co mě napadají, tak že má naše loděnice málo prostoru na velké množství nově příchozích a žádný prostor umožňující cvičení v teple.“

6. Co by podle tebe mohlo přispět k větší kvalitě sportovní přípravy?

„Nejdůležitější věcí, která by se měla začít řešit, je podle mě systematictější a pravidelné zadávání tréninkového plánu na základě konzultací přímo s trenérem o účelu a smyslu tréninku. Kvalitě by prospělo zpracování plánu pomocí moderní technologie, a také kontrola plánu díky této technologii, jako například Garmin Connect.“