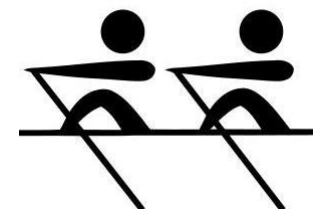




DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE

ZAMĚŘENÝ NA VÝCHOVU VESLAŘSKÉHO REPREZENTANTA



Teorie dlouhodobého rozvoje sportovce

- Pokud chceme dosáhnout cíleného rozvoje sportovce NAŠE KROKY MUSÍ BÝT SYSTEMATICKÉ A RACIONÁLNÍ.
- Naopak nepromyšlené a nahodilé přístupy nepovedou ke zlepšení výkonnosti a kondice.
- Snažíme se zamezit působení těchto nahodilých a náhodných vlivů (Dovalil 2009)
- Celý tento systém nazýváme „MODERNÍ PŘÍSTUP“.



Teorie dlouhodobého rozvoje sportovce

- MODERNÍ PŘÍSTUP – shromažďuje veškeré poznatky z pedagogiky, fyziologie ale i z dalších oborů.
- Respektuje specifické zákonitosti tréninku v dětském věku, cvičení odpovídá věku dítěte.
- Přiklání se k názoru, že sportování nejsou jen rekordy a vítězství, ale především zábavná činnost.
- Snaží se o vypěstování celoživotní potřeby pohybu jako nástroj proti civilizačním chorobám a také vede ke zdravému životnímu stylu.
- Sportovní trénink mládeže má mít vždy přípravný charakter pro dosažení vrcholové výkonnosti v dospělosti, vytváří základy pro pozdější trénink.
- Ve zkratce: v dětském věku vytváříme základy pro trénink ve vyšších věkových kategoriích.



Teorie dlouhodobého rozvoje sportovce

- Přístup k tréninku dětí musí být zcela odlišný od dospělých.
- Dítě není „malý dospělý“.
- Vnímání dítěte je odlišné, trénink orientovat zejména na prožitek a radost z pohybu.
- Klademe důraz na opravdu široké spektrum pohybových dovedností.
- Sportovní trénink dětí má mít také výchovný rozměr, formuje morální schopnosti mladého sportovce.
- Trenér(ka) musí být vzorem, ve vystupování a chování. Trenér vytváří vztah ke sportu!



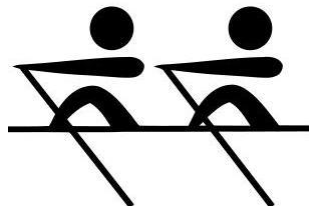
Trenér(ka)

- Osobnost trenér(ka) ovlivňuje celkovou atmosféru sportovní přípravy a její přitažlivost pro dospívající generaci.
- Vzdělaný a zkušený trenér využívá rodiče jako své asistenty, využívá také aktivní závodníky, kteří jsou velmi platní při ukázkách konkrétních sportovních dovedností.
- Závodník, který ukončil závodní kariéru je velmi cenný pro své praktické zkušenosti, musí ale získávat teoretické vzdělání a propojit ho s praxí.
- Trenér(ka) na sobě musí neustále pracovat, sledovat trendy a vzdělávat se, popřípadě hledat inspiraci u jiných sportů.



Psychologické aspekty

- Viz přednáška paní Kantové
- Nabídněme mladým sportovcům širokou škálu sportů a sledujme v jakém jsou nejšťastnější a nejšikovnější.
- Vyvarujme se tlaku na děti, aby provozovali stejné sporty jako jejich rodiče bez zamyšlení, jestli jsou pro ně vhodné a zda pro ně mají předpoklady.
- Vaše poznatky a rozhodnutí o výběru specializace jsou klíčové ke štěstí dítěte a tím i jeho rodičů.
- Přistupovat k tomu, že to není na chvíli, dlouhodobá orientace.



Zdravotní hledisko

- Ať vytváříme jakoukoli činnost s mládeží a dětmi, primární je ZDRAVÍ.
- Pokud máme nějaké pochybnosti, absolvujeme základní vyšetření u fyzioterapeuta a držíme se jeho doporučení co dělat a čeho se raději vyvarovat.
- Vyskytne-li se problém, disbalance, hypermobilita, vadné držení těla způsobené jednostranným zatěžováním, neprodleně pracujte na nápravě. Následné řešení je vždy zdlouhavé a obtížné.
- Má sportovec předpoklady pro vytrvalostní disciplíny??



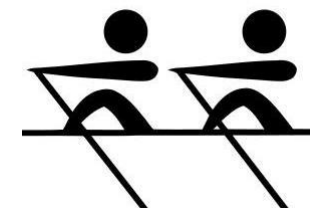
pohybové činnosti – základní a doporučené

➤ K základním činnostem neodmyslitelně patří:

- Atletika
- Gymnastika
- Plavání

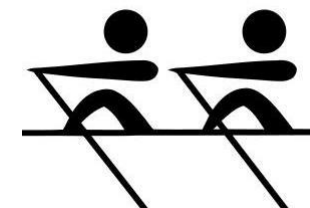
➤ K doporučeným činnostem patří:

- Florbal
- Volejbal
- Tenis
- Basketbal, squash, joga, aerobic,

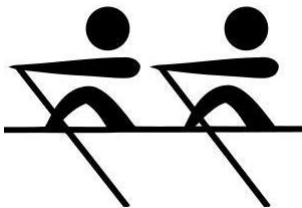
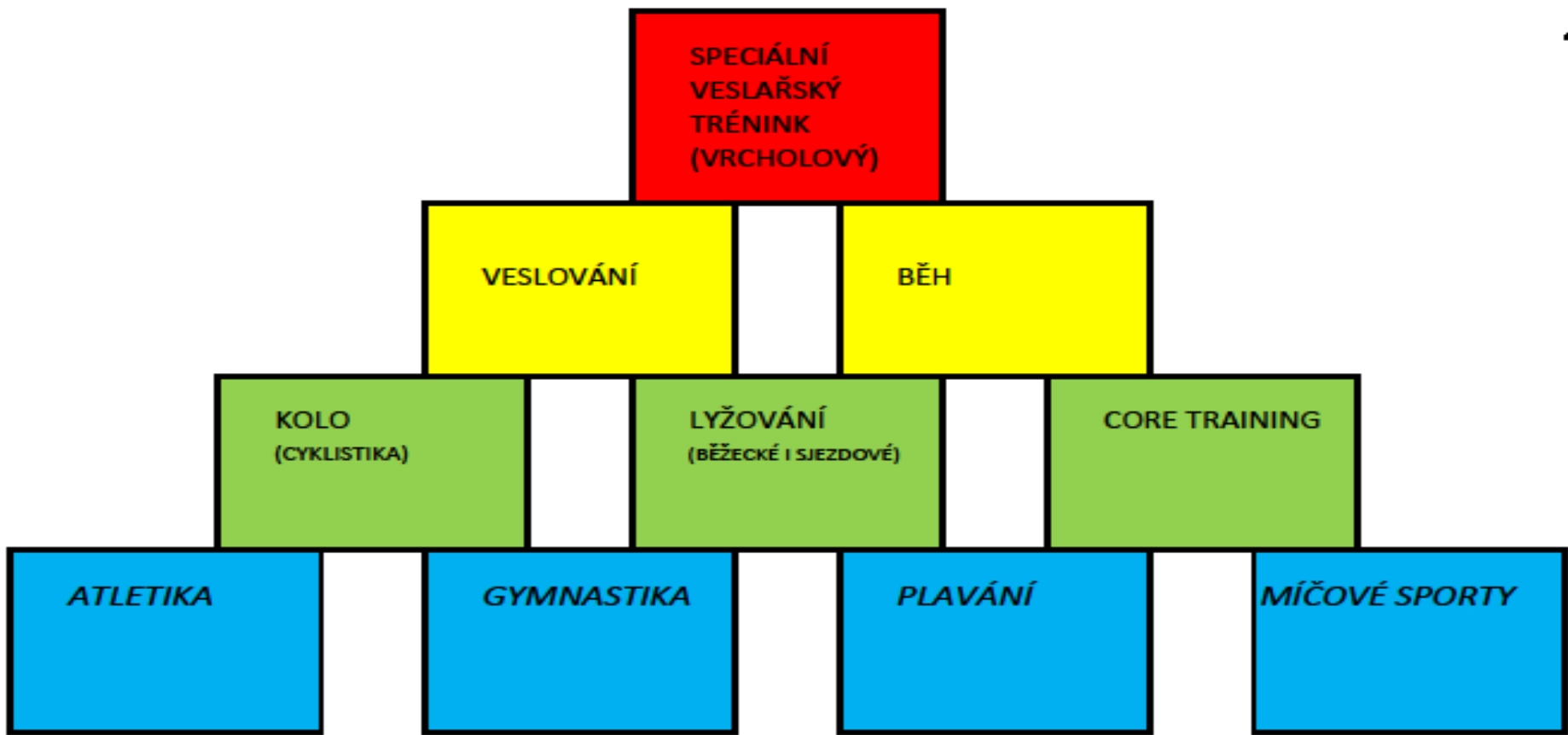


Doporučené pohybové činnosti

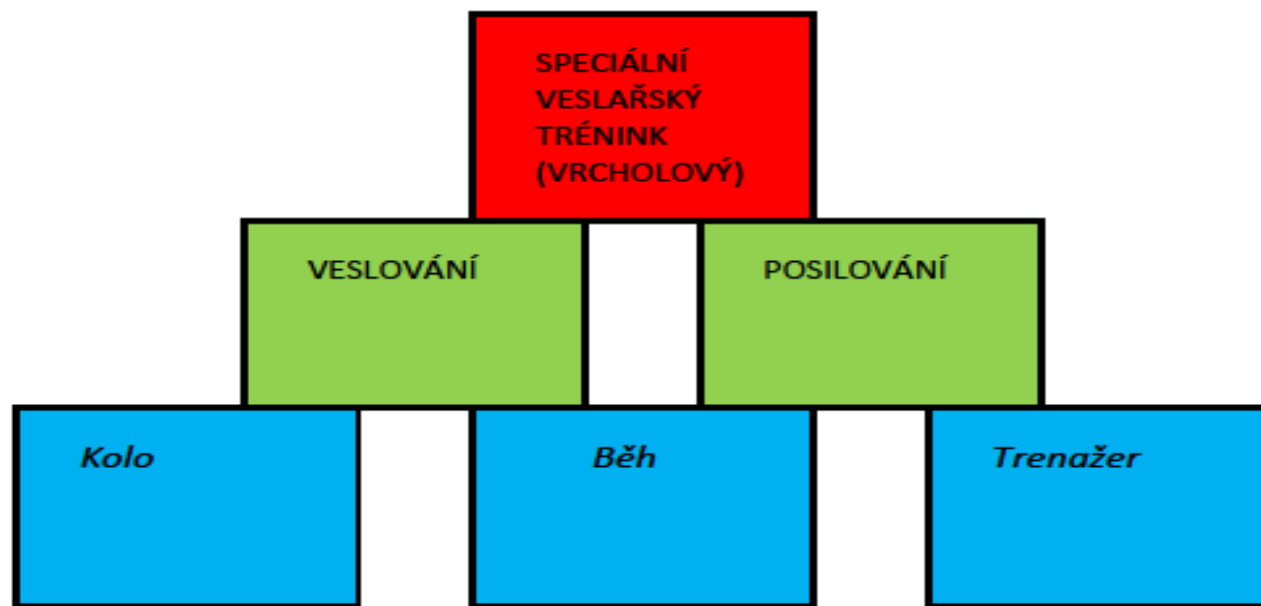
- Pokud počasí a podmínky dovolí, v zimě bruslíme a lyžujeme na běžkách
 - „klouzání“ což oba tyto sporty poskytují, patří k základním pohybům, kterým by se měl mladý sportovec učit.
 - Náročnost na kardiovaskulární systém, zvláště u běžeckého lyžování je veliká, proto je tento sport využíván, jako rozvoj fyzické kondice téměř ve všech veslařských zemích.
 - K pochopení systémů základních a doporučených činností slouží pyramida.



PYRAMIDA POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ DOPORUČENÝCH PRO VESLAŘSKÝ TRÉNINK



ČASTO POUŽÍVANÝ MODEL TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY



Fyzická aktivita - obecně

- Velkou část základní fyzické aktivity tvoří, nebo by měli tvořit rodiče, sportovní rekreace, nebo aktivně strávený volný čas (opravdu už výjimečně).
- Školní tělesná výchova, dříve plnohodnotná činnost, stejně hodnotná jako sportovní trénink.
- S věkem dítěte tyto aktivity ubývají a hlavní sportovní činnost musí stále dříve řídit a organizovat klubový trenér!!
- Prosím pracujme s touto skutečností!



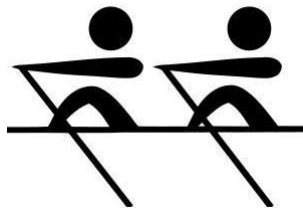
Chyby ve sportovní přípravě

- Častý výskyt závodního přetížení, bez adekvátní fyzické kondice, chybí systematický rozvoj.
- Z klubových důvodů je často kalendář závodů dospělých používán i na mládež.
- Také je třeba připomenout používání materiálu pro dospělé mládeží.
- Tréninkové zatížení a program se musí lišit dle kalendářního věku svěřence.
- Ignorují se optimální metody zatížení a zatěžování při tréninku.
- Častý je také tlak rodičů na výsledek, kompenzují si tím čas strávený dopravou a pobytem na závodech.



Chyby ve sportovní přípravě

- Nejlepší odborníci jsou často zainteresováni u elitních týmů, přitom je jich třeba právě u mládežnických družstev.
- Zatímco v oblasti dospělých, máme velké možnosti čerpat z výzkumů a různých měření z oblasti sportovní medicíny, tak u mládeže propojení těchto poznatků z praxí chybí.
- Pokud ignorujeme zásady při přípravě mládeže, způsobíme tím několik omylů.



Dopady omylů a chyb ve sportovní přípravě mládeže

- Dvě kritická období(6-10 let a 10-16 let) pokud se v tomto období vyskytuje mnoho chyb, již není možná náprava a jedince nedostaneme na úroveň, která mu byla geneticky předurčena.
- Předčasná „raná specializace“ způsobuje jednostranné zatěžování(u nás bohužel nepárové veslování) a tím i nevratné stavy a poškození pohybového aparátu, předčasnou osifikaci kostí a vady páteře, trvalé poškození, v dospělosti neodstranitelné.
- Související psychické problémy a poruchy, s tím souvisí „syndrom vyhoření“ předčasné ukončení sportovní kariéry.
- Výrazné poškození mohou způsobit také zásahy do výživy a dietní omyly.



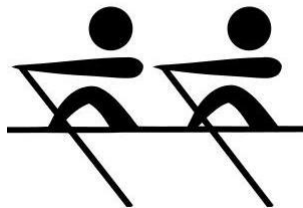
Rozdělení sportovní přípravy na etapy

- Každou etapou musí dítě projít, pokud směřujeme k vrcholné výkonnosti v dospělosti, vynechání, nebo zkrácení je velmi znatelné a negativně ovlivňuje další stupně .
- Každá etapa trvá 3-4 roky
 - Seznamování se sportem
 - Etapa základního tréninku
 - Etapa specializovaného tréninku
 - Vrcholový trénink



Seznamování se sportem

- Ve věku 6-10 let (přibližně)
- Pracujeme na vytvoření zájmu dítěte o sport, zajišťujeme optimální všestranný rozvoj, jak po psychické tak fyzické stránce a také upevnění návyků.
- Učíme základní pravidla sportu, klademe důraz na spravedlnost a fair play.
- V psychické přípravě dbáme především na to, aby se sportovec naučil samostatně jednat a vystupovat, a aby se cítil jako člen týmu a také učíme plnit zadané úkoly a podřízení se pravidlům.



Seznamování se sportem

➤ Definice kondice (dle Periče 2004)

„kondice jako taková není budovaná cíleně jde nám o všestranný rozvoj, přirozené rozvíjení všech schopností, jejich podporování v senzitivním období, rozvíjení dovedností a učení základů techniky“.

- Ve většině sportů do tohoto období zapadá začátek sportovní činnosti, někde se začíná dříve, (hokej, gymnastika, sportovní hry) ve veslování je to od 10 let, i když právě probíhá pokus o začátek 6 letých.
- Obvykle ale přicházejí děti starší, a tak ovlivnění některých etap již není možné. Uvidíme jakou roli sehrají nově otvírané sportovní přípravky.



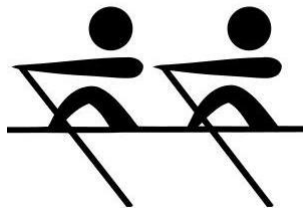
Etapa základního tréninku

- Tato etapa by měla přímo navazovat na etapu předešlou a přibližné období 11-13 let. Princip je stále trvat na co nejpestřejší základně cvičení, měli bychom učit co nejvíce různých dovedností.
- Růst výkonnosti je podmínkou, stále ale na základě všestranné přípravy, k nesespecifickým prostředkům stále více zařazujeme specifické.
- V tomto období také pomalu přecházíme od tréninku hrou k systematickému tréninku, pomalu zvyšujeme objem a přidáváme zhruba jednu tréninkovou jednotku týdně.



Etapa základního tréninku

- Stále nezařazujeme tréninky s vysokou intenzitou, s anaerobní zátěží si dětský organismus ještě neumí poradit, převážná část je tedy složena z aerobního tréninku, respektujeme také senzitivní období (Perič, 2004).
- Při nácviku veslařské techniky, nezapomínejme tolerovat dětskou techniku, která ještě není taková, jako technika dospělých a to při jakékoli výuce.



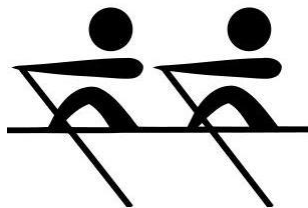
Etapa základního tréninku

- Postupně zapracováváme do tréninku i taktickou stránku dané disciplíny, včetně znalosti pravidel.
- Důležitý je také nácvik jednání při závodech, jak se chovat, jak postupovat, zautomatizovat některé nácviky, jako je třeba rozcvička nebo jednání z rozhodčím, klidně nasimulovat některé situace a pokusit se ukázat vhodné řešení
- Upevňovat základy hygieny a regenerace, učíme je zvládat závodní stres, soustředěnost a koncentraci, také zvládnutí tréninkových problémů
- Posilujeme vůli



Etapa specializovaného tréninku

- Tato etapa výjimečně zasahuje do tréninku žactva a to spíše jen u velmi tréninkově vyspělých jedinců.
- Etapa začíná okolo 13. roku a trvá přibližně až do 17-18 roku.
- Ne všichni se mohou, nebo jsou ochotni se věnovat sportu na vrcholné úrovni, proto tato etapa pokračuje do doby, kdy je jedinec schopen a ochoten trénovat.
- Do této etapy tedy řadíme i závodní sport dospělých.
- V této etapě se již sportovec setkává s tím, že trénink bolí a je třeba tuto bolest překonávat, pokud chci úspěch.



Etapa specializovaného tréninku

- „nemůžeš nikdy ničeho dosáhnout pokud nic neobětuješ“ (Jaromír Jágr 2015)
- Na základě všestrannosti z minulých let se postupně začínají budovat speciální technické dovednosti, technika by se měla vylepšit a postupně se dostává až na úroveň „absolutní techniky“.
- Vyřešené úkoly v otázkách taktiky a psychologické přípravy se stávají samozřejmostí, sportovec by měl samostatně řešit většinu problémů.
- V kondičním tréninku se začíná používat vyšší intenzita, objem zůstává zachován.
- Stále je zachováván model všestrannosti, avšak jen v určitých částech MC .



Etapy sportovní přípravy

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



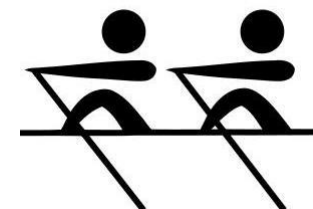
Několik zásad z práce s dětmi

- Rozlišujeme kalendářní věk a věk biologický. Rozdíl ve vývoji dvou dětí, podle kalendáře stejně starých, může být biologicky i několik let – pozorujeme rozdíly ve stavbě těla, psychice i schopnostech. Mluvíme pak o tzv. biologické akceleraci nebo biologické retardaci. Existují metody, podle kterých lze určit biologický věk dítěte, například atlasy kostní zralosti, tabulky výšky a váhy, pomocí rentgenových snímků zápěstních a záprstních kůstek, stupně prořezání druhých zubů atd.
- Biologická zralost je pro nás důležitá i z tréninkového hlediska, neboť přímo ovlivňuje výkon, možnosti tréninku a schopnosti jednice splnit nebo nesplnit dané úkoly.



Několik zásad z práce s dětmi

- Lidský organismus se vyvíjí, roste a zraje, mění se složení těla, tělesné proporce, funkce tělesných orgánů i psychika. Každý systém se vyvíjí zvlášť, různou dynamikou a individuálně. Organismus člověka se vyvíjí a roste přibližně do 18 – 20 let.
- Za dětský věk z hlediska sportovního tréninku považujeme věk od 6 do 15 let (od 15 do 18 let potom věk dorostový). Dětský věk dále rozdělujeme na mladší školní věk (6 – 11 let) a starší školní věk (12 – 15 let).
- Úspěšný může být jen ten sportovec, kterému nechybí talent a píle. K úspěchu ale vede dlouhá cesta, která musí začínat už v dětském věku. Jedině vztah ke sportu, kondice atd. budované od dětství mohou nakonec vyústit v úspěch.



Několik zásad z práce s dětmi

- I u stejně starých dětí ještě nenastoupila puberta a u jiných ano. Děti jsou k vlastním změnám velmi citlivé a musíme tomu tedy přizpůsobit nejen přístup v tréninku, ale i osobně. Citlivě vnímají jakákoli příkoří, je tedy dobré stanovit pravidla a podle těch potom jednat. Snaha o samostatnost a vlastní názor může někdy vést až k nepřiměřenému chování. Problém bychom měli řešit až po určitém vychladnutí emocí. (Perič, 2004).



Senzitivní období

- Senzitivní období jsou určité úseky ve vývoji dítěte, ve kterých jsou dobré předpoklady pro rozvoj určité schopnosti. Jednotlivá období jsou charakterizována na základě fyzického i psychického vývoje jedince.
 - Chlapci :
 - Vytrvalost, 12-13 let
 - Silové schopnosti, základní 13 let, výbušná a vytrvalostní od 18 let, maximální od 20 let
 - Rychlost, 10-13 let frekvence, 13 let akce, 18 let maximální rychlost, od 20 let zrychlení
 - Koordinace, základní 6-7 let, 7-10 let kombinace, 7-13 rovnováha, 10-13 reakce
 - Pohyblivost 10 – 13 let



Senzitivní období

➤ Dívky :

- Vytrvalost, 10-11 let
- Silové schopnosti, u dívek možno rozvíjet po první menstruaci 13-14 let
- Rychlost, 11-13 let
- Koordinace, 8-11 let
- Pohyblivost, 6- 10 let



Lze používat principy tréninku mládeže u dospělých?

- Ano, doporučuji zachování širokého spektra pohybových dovedností.
- Tyto činnosti doporučuji dělat v přípravném a přechodném období.
- Pokud trénujeme někoho, kdo evidentně vynechal některou etapu vývoje lze se na ni zaměřit a dochází k částečné nápravě. (progres je malý ale je)
- Výhodou je uvědomění si nedostatků dospělého a racionální přístup k nápravě.
- Pro zachování pestrosti a širokého spektra doporučuji provádět tyto činnosti:



Doporučené činnosti pro rozvoj dospělého veslaře

- Atletika, neustále pracovat na technice běhu, tak aby běh mohl sloužit jako plnohodnotná tréninková složka. (video)
- Běžecká cvičení, atletická abeceda a některé atletické disciplíny, jsou dobré pro rozvoj rychlosti DK, běžecká cvičení přes překážky, starty z poloh, rovinky, hra s rychlostí běhu
- Tak, jak sleduji výkonnost na trenažeru i vodě, stejně přistupuji k běžeckému tréninku
- Několik běžeckých testů, 3km, 1500m, nebo výběh na některý kopec, účast na závodech běžeckého poháru



Doporučené činnosti pro rozvoj dospělého veslaře

- Gymnastika, základní pohyby a postoje, učíme vnímat svoje tělo, zpřesňujeme pohyby, zlepšujeme celkovou koordinaci.
- Zapojujeme gymnastické pohyby do posilování, zlepšujeme tím „timing“
- Gymnastické nářadí jako kruhy, bradla a hrazda jsou výborné pro posílení ramen a práce s vlastní hmotností.
- Trampolíny zlepšují odraz o posilují celý HSS
- Šplh, posilujeme přirozeně horní partie
- Pozor na bezpečnost a zranění



Doporučené činnosti pro rozvoj dospělého veslaře

- Plavání, v přípravném období, v závodním nedoporučuji
- Učíme všechny plavecké způsoby, zaznamenáváme pokroky
- Používáme plavecké pomůcky, desky, piškoty (kraulové nohy, plavání jen horní partií těla....)
- Používáme jako regeneraci a jako objemový trénink, plaveme cca 2,5 -3km
- Dobré zkušenosti při zimních VT jako doplněk k běhu na lyžích



Doporučené činnosti pro rozvoj dospělého veslaře

- Cyklistika, převážně MTB, ale i silniční.
- Stacionární kola Spinner a Wattbike, 2x týdně 80' jako speciální trénink DK, provádíme jak rychlostní trénink, krátké úseky s pauzou, tak vytrvalostní trénink aerobního charakteru.
- Všechna jarní VT používáme kola, také v závěrečné přípravě na horách 3-4 hodinové tréninky
- Učíme techniku jízdy na kole, doporučuji všem!!



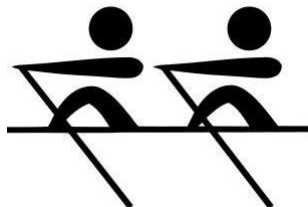
Doporučené činnosti pro rozvoj dospělého veslaře

- Posilování, objemové, těžká posilovna, těžkoatletické metody, trh, nadhoz, mrtvý tah dosahujeme dobrých výsledků při hmotnosti pod 70kg některá děvčata zvednou až 135 kg, posilovna 1-2x týdně
- Posilování středu těla 1x týdně, Bossu, TRX, flow in, vodní činka, medicimbaly, výdrže v podporu,
- Posilovna kruhová, s lehkou hmotností, nebo vlastní hmotností 1x týdně + doplněno o běh do prudkého kopce cca 20-50m, nebo opakované výběhy schodů
- Specifické posilování na vodě, jízda s brzdou



Doporučené činnosti pro rozvoj dospělého veslaře

- Běžecké lyžování, převážně technika „skate“, nácvik dokonalé techniky, účast na závodech 30km 50km
- Na zimních VT denně i 4hodiny + průpravné hry na lyžích
- Bojové sporty a box, základní průprava, dobré pro koordinaci pohybů a koordinaci oko –ruka, kick-box používání dolních končetin, rozsahy a rovnováha
- Hra – basketbal/florbal dobré pro průbojnost a herní myšlení, stmelení kolektivu a realizace
- Yoga, v průběhu celého ročního období, „vnímej své tělo“ dýchání 70'týdně



Doporučené činnosti pro rozvoj dospělého veslaře

- Nově zařazena horolezecká stěna, jako doplněk posturální posilovny

Děkuji za pozornost!

