

# **Celoroční model sportovní přípravy mládeže ve vodním slalomu**

Seminární práce

## Obsah

1. ÚVOD.....	3
2. TEORETICKÁ ČÁST.....	4
2.1 Ontogeneze dětského věku.....	4
2.1.1 Mladší školní věk .....	4
2.1.2 Starší školní věk .....	5
2.2 Senzitivní období .....	5
2.2.1 Koordinační schopnosti .....	5
2.2.2 Rychlostní schopnosti.....	6
2.2.3 Silové schopnosti .....	6
2.2.4 Vytrvalostní schopnosti .....	6
2.2.5 Pohyblivost .....	7
2.2.6 Doporučení pro trénink dětí.....	7
2.3 Cykly ve sportovním tréninku.....	11
3. PRAKTICKÁ ČÁST.....	14
3.1 Klub USK Praha .....	14
3.2 Vodní slalom v USK Praha.....	14
3.3 Náборы .....	14
3.4 Trenéři .....	14
3.5 Zázemí, výstroj a výzbroj .....	15
3.6 Finance .....	15
3.7 Problémy při trénování mládeže .....	15
3.7.1 Přírodní živly .....	15
3.7.2 Nesportující rodiče .....	16
3.7.3 Nemocnost .....	16
3.7.4 Puberta .....	16
3.8 Další aktivity .....	16
4. KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ .....	18
5. ZÁVĚR .....	19
Použitá literatura.....	20

## 1. ÚVOD

Toto téma jsem si vybrala, protože je mi velice blízké. Celý život jsem jezdila a závodila ve vodním slalomu. V současné době se už třetím rokem věnuji práci s mládeží v klubu USK Praha. Společně s pěti dalšími trenéry se snažíme udělat kvalitní základnu mladých vodních slalomářů.

## 2. TEORETICKÁ ČÁST

Sportovní přípravu dětí můžeme považovat za specifický tréninkový proces, který se výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Děti nejsou jen malí dospělí, ale odlišují se od nich v mnoha oblastech (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

Doporučujeme uplatňovat ve sportovní přípravě dětí tyto tři základní principy:

1. Ve sportovní přípravě vždy respektovat anatomické, fyziologické (morfologické) a pedagogicko – psychologické zvláštnosti dětského organismu.
2. Ve sportovní přípravě v tomto období více či méně rozvíjet předpoklady (pohybové schopnosti) a učení vznikající dispozice v motorické paměti (pohybové dovednosti) jedince, vytvářet elementární základ k dosahování vysoké výkonnosti později, v dospělosti.
3. Za rozhodující princip sportovní přípravy v dětském věku považujeme všestrannost než předčasnou (ranou) specializaci (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

### 2.1 Ontogeneze dětského věku

Tréninková činnost začíná obvykle kolem 6. - 7. roku dětí. Za dětský věk můžeme považovat ty roky, kdy děti navštěvují základní školu, tj. do 15 let. Toto věkové rozmezí (6 – 15) se rozděluje do dvou věkových období, která jsou odlišná z hlediska tělesného, psychického, motorického aj. vývoje. Tato období jsou:

- mladší školní věk (6 – 10)
- starší školní věk (11 – 15)

#### 2.1.1 Mladší školní věk

Můžeme rozdělit ještě do dvou období:

- **6 až 7 let** – období pohybového neklidu, které je charakteristické nestálostí, živností, děti jsou neustále v pohybu, mají potřebu něco dělat
- **8 až 10 let** – toto období se nazývá zlatý věk motoriky z toho důvodu, že v tomto věku se děti nejnadhěji učí pohybové dovednosti – stačí perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě

snadno. Děti jsou většinou optimistické, projevují o všechny pohybové aktivity zájem, mají chuť i elán sportovat apod.

### **2.1.2 Starší školní věk**

Můžeme ještě dále členit do dvou fází:

- 10 až 12 let – do nástupu puberty, kdy je možné snadné učení
- 12 až 15 let – dochází k výraznému omezení učení, zhoršená je hlavně jeho kvalita.

Z hlediska tréninku je důležité, že v tomto věkovém rozmezí se začíná vytvářet vztah ke sportu nejen jako k potřebě pohybu, ale později jako k určité povinnosti. Proto je žádoucí upevňovat zájem o sport, ale současně netvrdit, že sport je jedinou možností seberealizace (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

## **2.2 Senzitivní období**

Senzitivní období jsou definována jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních schopností. U dětí jsou v těchto vývojových etapách dosahovány nejvyšší přírůstky rozvoje dané schopnosti. Nevyužití těchto období může vést k pomalému či nekvalitnímu projevení těchto schopností... Z tohoto důvodu je vhodné provádět rozvoj konkrétních pohybových schopností a osvojení dovedností právě během příznivého vývojového stupně – tj. v senzitivním období.

Senzitivní období je nutné svazovat s věkem biologickým než kalendářním. K tomu dodáváme, že vývoj dětí je i pohlavně diferencovaný, tj. děvčata biologicky dozrávají dříve oproti chlapcům. Týká se to také zahájení a závěru senzitivních fází, které u děvčat začínají a zpravidla i končí o něco dříve než u chlapců (např. silové schopnosti) (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

### **2.2.1 Koordinační schopnosti**

V závislosti na vývojovém dozrání je možné stanovit senzitivní období mezi 7 a 10/11 let u děvčat a přibližně do 12 let u chlapců. V této době je užívání přiměřených stimulů vysoce účinné, právě věkovému období mezi 8. – 10. Roky se říká „**zlatý věk**“

**motoriky“.** Po 12. roce u chlapců (u dívek po 11. roce) může z důvodu pubertálních změn nastat výraznější útlum v tempu vývoje, který může skončit i stagnací (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

### ***2.2.2 Rychlostní schopnosti***

Rychlostní schopnosti patří k pohybovým projevům, které je vhodné rozvíjet co možná nejdříve. Tento požadavek vychází ze zákonitostí vývoje centrální nervové soustavy, která má pro rychlost význam především z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumů (a to nejen ve vlastní nervové soustavě, ale především v komplexu nervy – svalová vlákna) (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

Celkově je tedy možné říci, že období rozvoje rychlostních schopností jako celku je nejvhodnější mezi 7. až 17. rokem života. V dalším období dochází ke zlepšení rychlostních schopností, zpravidla na základě podpůrného rozvoje jiných faktorů, především silových schopností.

### ***2.2.3 Silové schopnosti***

Silové schopnosti mají svá senzitivní období poněkud později. Je to dáno především vztahem k produkci pohlavních a růstových hormonů, které výrazně ovlivňují možnosti rozvoje síly (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

Ovšem úroveň maximální síly je značně závislá nejen na absolvovaném tréninkovém zatížení, ale i na úrovni produkci hormonů. Proto je tempo rozvoje značně individuální, nejvyšších přírůstků se však dosahuje u dívek mezi 10. – 13. rokem, u chlapců mezi 13. – 15. rokem. U nesportujících žen silový rozvoj koní přibližně po 17. – 18. roku, u nesportujících mužů kolem 18. – 20. roku (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

### ***2.2.4 Vytrvalostní schopnosti***

Vytrvalostní schopnosti mají jistou univerzálnost, což znamená, že se mohou rozvíjet v podstatě v kterémkoliv věku. Jedním z vytrvalostních ukazatelů je schopnost přenosu kyslíku krví do tkání – tzn. maximální spotřebu kyslíku. Zatímco maximální hodnoty spotřeby kyslíku stoupají přibližně do 18 let (což je dáno růstem postavy), relativní hodnoty

(na kg hmotnosti) rostou přibližně do 15 let. Poté nastává stagnace a často i útlum, které však mohou mít souvislost se snižováním množství pohybové aktivity (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

### **2.2.5 Pohyblivost**

K nejvíce intenzivnímu rozvoji aktivní pohyblivosti dochází zhruba mezi 9. a 19. Rokem. U dívek je možné začít se záměrným rozvojem pohyblivosti dříve, v období mezi 8. – 12. Rokem, přičemž nejvyšších přírůstků se dosahuje kolem 10. – 12. roku. S nástupem pubertální akcelerace růstu klesá možnost rozvoje pohyblivosti.

V přehledu lze shrnout, jaký efekt tréninku lze s ohledem na senzitivní období v kondiční přípravě očekávat.

#### **a) Vysoká efektivita vynaloženého tréninku:**

- Základní koordinace pohybu v 6 – 8 letech,
- kombinace pohybů v 7 – 10 letech,
- frekvence pohyb (rychlostní schopnosti) v 7 – 10 letech,
- rovnováha v 8 – 13 letech,
- pohyblivost v 10 – 13 letech,
- komplikovaná motorika mezi 10 – 13 roky,
- přesnost pohybu v 10 – 13 letech.

#### **b) Střední efektivita tréninku:**

- Správná a rychlá reakce v 7 – 11 letech,
- rychlá a výbušná síla mezi 10 – 15 rokem,
- základní silový rozvoj v 10 – 13 letech,
- vytrvalost v 11 – 14 letech, (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

### **2.2.6 Doporučení pro trénink dětí**

#### **Široká základna**

Vzhledem k obtížím při rozpoznávání budoucího sportovního talentu včetně nízkému výskytu, doporučujeme trenérům domýšlet, zda již v době náboru dětí na první pohled rozpozná jedince s dobrými předpoklady pro danou sportovní disciplínu.

Při nábořech dětí do sportovních oddílů jsme často svědky, že do budoucího družstva jsou vybírány děti např. podle toho, jak zvládají specifické sportovní dovednosti (např. pro lední hokej umět bruslit). Je nesporné, že je to postup chybný, neboť rozsáhlý soubor požadavků na schopnosti a dovednosti je nahrazen jediným kritériem, který zcela nepřesně supluje další požadavky. Také to, že v současné době je nabídka sportů značně široká a děti mají mnoho možností, jak trávit volný čas, klade velké nároky na trenéra, především v oblasti přístupu k dětem a v tom, jak je motivovat pro sport a budovat širší základnu (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

### ***Zaměření přípravy***

Sportovní příprava dětí musí být založena na učení, tj. osvojování nových dovedností nikoliv na dávkování zatížení. Proto v tréninku dětí „učíme“ (vysvětlujeme, co dělají nohy, ramena, hlava a neustále opravujeme atd.) – ne jen nárokovat množství a rychlost uběhnutých kol. Důležité je učit tyto dovednosti a zařazovat je ve správném pořadí, znát i metodické řady a konkrétní postupy pro zmíněné osvojování a učení (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

### ***Dobrý vztah k dětem***

Děti je potřeba pozitivně motivovat, potřebují mít atmosféru pohody, kde se nebojí projevit se a nejen navštěvovat „pracovní tábor“ jménem trénink. Je nutné je pochválit, povzbudit při jejich úsilí.... Většina sportovních dovedností je poměrně náročná a vyžaduje obrovské množství opakování, které se člověk nenaučí za krátký čas. Negativní kritika bere dětem chuť do další činnosti, kvůli pochvale jsou ochotny na hřišti nechat duši. Samozřejmě stejně není možné děti jen negovat, stejně tak není možné jen chválit. Pokud budeme dítě kritizovat, je vhodnější ho nejdříve pochválit a teprve poté zvolit negativní hodnocení (Jansa, Dovalil a kol., 2009).



### ***Dělení hřiště***

Dělení hřiště velmi úzce souvisí s týmovým vyučováním. Každá skupina má mít vyhrazený určitý prostor, který by neměla opouštět. Jedná se např. o rozdělení tělocvičny, hřiště apod.

### ***Skupinové vyučování***

Jak již bylo řečeno, základním požadavkem je dostatečně široká základna dětí. Ovšem větší skupina dětí vyžaduje určitou organizaci tréninkové jednotky. Největším problémem při tréninku nejmladších věkových kategorií je to, že děti nemají alespoň přibližně stejné dovednosti. Proto je nutné rozdělit děti do určitých věkových skupin, které jsou vytvářeny na základě výkonnostních kritérií (obvykle podle základních dovedností dané sportovní specializace).

### ***Větší počet asistentů***

Souběžná výuka větší skupiny dětí (na začátku přípravy) v mladším školním věku přináší kromě jiného i potřebu individuální práce s jednotlivými dětmi, jejich opravování, korigování, hodnocení apod. .... Proto je důležité, aby bylo do tréninku zapojeno podle možností dostatečné množství asistentů. Mohou to být profesionální trenéři s bohatými trenérskými zkušenostmi, dále aktivní sportovci (často slouží dětem jako idol a sportovní vzor) a také rodiče a příbuzní dětí.

### ***Materiální vybavení (pomůcky, náčiní, nářadí aj.)***

Pro vysokou efektivitu tréninku je vhodné užívat pomůcky, které jednak napomáhají lepšímu zvládnutí úkolů a jednak přispívají k rozvoji všeobecného pohybového fondu. Jejich využití ve cvičeních má velký význam pro pozdější speciální dovednosti. Velkou roli hraje i jejich množství. Dalším prostředkem, který zvyšuje rychlost a kvalitu postupu je používání videotechniky.

### ***Využití času tréninku***

Efektivnější využití tréninkového času je možné v několika oblastech:

- Přiměřená individualizace výuky a její kontrola
- Využití času mimo trénink
- Provádět relativně složitá cvičení
- Jedná se o taková cvičení, jejichž náročnost především z hlediska koordinace pohybu je na hranici toho, co jsou děti schopny zvládnout. Jednou z možností, jak zvýšit náročnost tréninkových cvičení, je např. spojování jednoduchých diskrétních dovedností do vyšších celků tak, aby vytvářely dovednosti sériově.
- Využití času při přestávkách a odpočinku
- Mezi jednotlivým tréninkovým cvičením je vhodné zařazovat určité činnosti, při kterých je vhodné procvičovat některé nenáročné činnosti během té doby. Ve většině sportů je možné nalézt určité dovednosti, které jsou náročné na přesnost provedení, a proto vyžadují i vysoký počet opakování při nácviku, ale nezatěžují děti při nízké intenzitě provádění.

### ***Využití herních principů***

Využití, znamená tvorbu tréninku, tak aby byla realizována formou hry včetně prožitku. Cvičení, ve kterých děti nemají emoční prožitky, jsou pro ně nezáživná a velice rychle je přestanou bavit. Pokud si hrají, jsou schopny pracovat dlouho bez větší únavy.

### ***Zájem o školu***

Pro budoucnost dětí není možné stavět do středu dění jen sport. Protože trenér je pro děti velmi výrazná autorita, je žádoucí, aby i on projevoval zájem o školní výsledky svých svěřenců. Tento zájem se může projevat v tom, že sleduje pravidelně prospěch a chování dětí a zajímá se o jejich školní problémy. Samozřejmě je kontrola vysvědčení. V určité situaci je vhodné, aby trenér nepřecházel nečinně velmi špatný prospěch nebo výraznou nekázeň ve škole (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

## 2.3 Cykly ve sportovním tréninku

Tréninkové cykly se chápou jako určité tréninkové úseky, které mají obdobný obsah i rozsah a které plní určité tréninkové úkoly. Základním dělicím kritériem pro typy cyklů je jejich délka – mikrocykly, mezocykly a makrocykly (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

### Roční tréninkový cyklus

Roční cyklus je nejdůležitější a nejčastěji používaný úsek dlouhodobě organizované tréninkové činnosti. Svým uspořádáním je výrazem zákonitosti racionální stavby tréninku, v níž se praktickou činností naplňují úkoly a zásady sportovního tréninku. Vychází se z kalendářního časové periodicity roku i z reálné dynamiky sportovní výkonnosti, z faktu, že výraznější změny trénovanosti vyžadují delší časový úsek a nelze je očekávat v krátkodobém horizontu. Trénink v ročním cyklu pak směřuje k tomu, aby maximální sportovní výkonnost kulminovala v požadovaném čase.

### Přípravné období

Období má vytvořit **základy budoucího výkonu**, zajistit předpoklady pro další růst výkonnosti. Jeho zásadní úkol spočívá ve zvyšování trénovanosti. Podcenění tréninku v přípravném období nebo jeho podstatné zkrácení má většinou za následek stagnaci výkonnosti (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

U vodního slalomu začíná toto období zhruba na přelomu října a listopadu. Pokud je ještě odpovídající počasí, chodí děti na vodu. Pokud ne, začíná tzv. suchá příprava, tj. že se trénuje na suchu a ne na vodě. U mladších dětí do cca 12 let věku nevyžadujeme, aby chodily v zimě na vodu. Starší děti, pokud počasí dovolí, na vodu chodí. V tomto období se věnujeme různým sportům, zlepšujeme kondičku, zvyšujeme sílu, a rozšiřujeme koordinační schopnosti. Trénink máme většinou 3x týdně. Chodí se běhat ven, do sokolovny, do posilovny a v neděli jezdíme do Suchdola plavat a dělat eskymácké obraty.

Toto období trvá zhruba do konce března (záleží, jak je nastavená termínová listina závodů). Během března, když jsou teploty nad 10 stupňů, začínáme trénovat víc venku. Sejdeme se na loděnici a podle počasí jdeme někdy pádlovat, někdy se hraje fotbal, někdy běhají. Je to variabilní, oblečení si musí nosit sebou pro každou příležitost.

## **Předzávodní období**

Období předchází prvním startům v mistrovských soutěžích. Plní zásadní úkol: dosáhnout vysoké sportovní formy. Její ladění plynule navazuje na předchozí trénink v přípravném období, tendence jeho druhé poloviny se zde dále rozvíjejí. Obvykle jde o časový úsek 2 – 4 týdnů (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

V našem prostředí je to o tom, že trávíme hodně času na vodě, jezdíme trénovat na tratě, kde nás závody čekají. Tréninky jsou kratší a přecházíme do rychlosti. Více se odpočívá a snažíme se děti připravit na závod tím, že jim v našich podmínkách simulujeme závody tréninkem celých tratí. Je vidět, že i to v nich vyvolává stres.



*Mario Ondruš na závodech v Benátkách nad Jizerou. MČR žáků 2015, autor fotky: Irena Pavelková*

## **Závodní období**

Do závodního období jsou soustředěny soutěže, cílem je zhodnotit předchozí přípravu a prokázat vysokou výkonnost. Účast v soutěžích – starty, závody, utkání – završují sportovní činnost, stávají se měřítkem úspěšnosti talentu a tréninku. Jsou nejen cílem tréninku, ale také zdrojem (prožitkem úspěchu či nezdaru) další motivace a někdy i prostředkem tréninku (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

V našem současném složení tréninkové skupiny to samozřejmě neplatí přesně tak, jak je to napsané viz výše. Naším cílem je, aby děti odjely 10 závodů za rok a sbíraly zkušenosti. Jezdí na různých tratích, musí se přizpůsobit různým podmínkám. Samotný závod

je pro ně často velkým stresem, zapomínají na to, co umí, dělají chyby, které si nepamatují. Je to velká škola sbírání zkušeností, a když přijde úspěch, je to velká odměna pro všechny zúčastněné. Období závodů je také často první osamostatnění od rodičů, kdy jedou pod stan a téměř vše si musí obstarat samy.



*Vyhlášení vítězů na veřejném závodě ve Strakonících, červenec 2015, autor fotky: Irena Pavelková*

### **Přechodné období**

V přechodném období je hlavní pozornost směřována k co nejdůkladnějšímu zotavení. Podstatně se snižuje velikost zatížení. Tréninkových jednotek je méně a jsou kratší. Pokud je to nutné, trénink se i na několik dnů přerušuje. Většinou má však tréninková činnost povahu aktivního odpočinku. Převažuje nízká intenzita aerobních cvičení, z hlediska obsahu se zařazuje více cvičení nespecifických – doplňkové sporty včetně startů v těchto soutěžích (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

U dětí vycházíme z toho, že je sport baví. Poslední závody odjedeme na přelomu září a října v Třebechovicích, a tím sezona končí. Děti mají 14 dnů úplné volno, kdy si od slalomu, od sebe i od trenérů odpočinou. Pokud počasí dovolí, začínáme ještě na vodě a od listopadu začíná suchá příprava, protože je pronajata tělocvična.

### **3. PRAKTICKÁ ČÁST**

#### **3.1 Klub USK Praha**

Klub USK Praha je velký klub sdružující 10 oddílů. Patří sem velice úspěšné basketbalistky, rychlostní kanoistika, judo, plavání, šerm, basketbal muži, vodní slalom, atletika, házená, krasobruslení, plavání, tenis a volejbal (VSC, 2012).

#### **3.2 Vodní slalom v USK Praha**

Oddíl vodního slalomu USK Praha má více než 200 členů. Patří k největším oddílům v republice. Oddíl je rozdělen na dvě části. Reprezentanti patří do střediska vrcholového sportu a ostatní jsou běžní členové oddílu. Oddíl spolupracuje s Vysokoškolským sportovním centrem (VSC Praha), které podporuje přípravu nejlepších sportovců našeho odvětví a je také financováno z resortu Ministerstva školství a mládeže. Členové VSC Praha sekce kanoje slalom jsou většinou i zároveň členy oddílu vodního slalomu USK Praha. Při oddílu je zřízeno Sportovní centrum mládeže (SCM), které spádově (Praha a okolí) podporuje sportovní přípravu talentované mládeže. SCM je financováno z resortu Ministerstva školství a mládeže (Rohan, 2014).

#### **3.3 Nábor**

Noví zájemci o vodní slalom si k nám najdou cestu sami, díky velkým úspěchům našich sportovců. Zejména Vavřince Hradilka na olympijských hrách v Londýně v roce 2012. Dříve jsme pořádali nábor dětí tím, že jsme do základních škol na Praze 7 a 8 poslali letáky s informacemi o vodním slalomu a oddílu USK. V současné době je zájem o slalom z řad dětí větší, než jsme schopni pobrat. Proto už bereme jen děti mladší 10 let.

#### **3.4 Trenéři**

Problém je samozřejmě také v počtu trenérů, i to byl důvod, proč jsme od náborů ustoupili. Trenérství je časově náročné. Nyní nás tu u mládeže pracuje 5, a je to velká výhoda, můžeme se zastoupit, pomoci si a spolupracovat. Dva z nás mají úplné začátečníky. Další mají už děti, které jezdí na závody a absolvují týdenní soustředění nejčastěji v Českém Vrbném a v Benátkách nad Jizerou, také se s nimi jezdí trénovat na umělé slalomové dráhy v okolí, tj. Brandýs nad Labem a Veltrusy.

### **3.5 Zázemí, výstroj a výzbroj**

Jak jsem uvedla výše, slalom v USK Praha má úspěšnou a dlouholetou historii. Tomu také odpovídá zázemí. Využíváme loděnici FTVS Praha, která je umístěná přímo u umělé slalomové dráhy v pražské Tróji. Je to velká výhoda, je tam k dispozici i tělocvična a posilovna. Výhodou velkého oddílu je pro tyto děti také možnost půjčení vybavení jako je kajak, pádlo, vesta, helma, špicdeky. Rodiče nemusí hned investovat do tohoto vybavení, když nevědí, jestli děti bude daný sport bavit.

### **3.6 Finance**

Oddíl platí pronájmy sportovišť, tj. tréninky na jiných slalomových tratích a bazén v Suchdole. V zimě využíváme prostory loděnice FTVS Praha, kde využíváme tělocvičnu, posilovnu, saunu a vířivku. Za bazén v Suchdole jsme moc rádi, je to jeden z mála, kde nám dovolí trénink s loděmi. Děti plavou a dle počtu trenérů se střídají při tréninku eskymáckých obrátů. Je to velký přínos, protože jinak trénink eskymáckých obrátů probíhá ve Vltavě v létě. Letos jsme přispívali dětem na soustředění na horách. Platíme jim startovné na závodech.

Děti jako členové oddílu USK Praha platí členské příspěvky a také se finančně podílejí na zapůjčeném materiálu.

### **3.7 Problémy při trénování mládeže**

#### ***3.7.1 Přírodní živly***

Někdy nás trápí velká voda, při které nemůžeme trénovat ani nahoře mezi prvními brankami, ani dole pod slalomovou tratí, kde jsou branky úplně zatopené. Někdy v létě jsou omezeny tréninkové hodiny z důvodu malého průtoku vody ve Vltavě. Vymezené hodiny využívají přednostně pro trénink zejména reprezentanti a dorost.

### **3.7.2 Nesportující rodiče**

Dalším problémem jsou v mých očích nesportující rodiče, jejichž dítě sportovat chce. Sportu nerozumí, dítěti namluví spoustu nesmyslů, často ho na trénink z iracionálních důvodů nepouštějí. U těchto dětí se dá předpokládat rychlé ukončení sportovní činnosti.

### **3.7.3 Nemocnost**

Nemocnost je další velký problém z části související s rodiči. Vodní slalom je sport v přírodě, kdy prší, fouká vítr, není zkrátka stále léto, a to některé děti limituje v tom, že za ne ideálních podmínek se tréninku účastnit nemohou, protože pak by mohly být nemocné. Je to takový nikdy nekončící boj. Smutné to je u dětí, které opravdu sportovat chtějí a jsou šikovné.

### **3.7.4 Puberta**

Puberta bývá zlomová, nyní to nevypadá tak špatně, moji svěřenci jsou v rozmezí od 9 do 14 let a tím, že mají dobrou partu, se drží a u nikoho nevypadá, že by ho lákalo cokoli jiného víc. Problém přinese přechod ze základní na střední školu. Nastane delší dojíždění, ztráta času, více učení, a uvidí se, jak si s tím závodníci poradí.

## **3.8 Další aktivity**

### **Hory**

Mezi další sportovní aktivity patří v zimě soustředění na horách. Letos nás vyrazilo 15 (11 malých závodníků, 4 dospělí). Byli jsme v únoru na týden ve Vítkovcích v Krkonoších. Pronajali jsme si část chaty rychlostních kanoistů, já společně s jednou maminkou jsme dětem vařily. Od chaty jsme to měli 10 minut na kolečko. Některé děti stály na běžkách poprvé. Třikrát v týdnu jsme absolvovali celodenní výlet, jinak jsme trénovali na pětikilometrovém kolečku nedaleko chaty. Vrcholem byl výlet na Vrbatku, kde bylo mínus 20 stupňů, ale všechny děti ho zvládly. Jednou v týdnu jsme posilovaly na chatě (břícho, záda, paže). Večer jsme hráli různé hry. První den na nás děti koukaly, co po nich chceme, že si můžou na pokojích hrát na mobilech hry. Ale pak zjistily, že hry u stolu můžou být i vtípné a každý večer samy chtěly, aby už se začalo. Byl to povedený stmelovací prvek.





*Nejmladší členové USK Praha na svém prvním zimním soustředění ve Vítkovicích, únor 2016. Autor fotky: Irena Pavelková*

## **Závody**

Oddíl USK Praha pořádá minimálně dvoje závody ročně na domácí slalomové trati. Jedny jsou většinou na jaře v rámci Českého poháru jako nominace, nebo na podzim také součástí Českého poháru ale jde o závod Mistrovství republiky. Největším podnikem, který pořádáme je každoročně světový pohár, který patří k těm nejlepším. Děti z oddílu musí na závodech pomáhat. V pracovním týdnu chodí na brigády a čistí břehy kolem kanálu, pomáhají se stavbou tribun, úklidem, myjí závodní branky, posty pro rozhodčí. Během samotného závodu sbírají lístky od rozhodčích pro výpočetní středisko, a také zásobují jídlem rozhodčí.

## 4. KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

Vodní slalom je sport, kde se zapojuje jen horní polovina těla, a proto je zapotřebí kompenzačního cvičení, které dokáže napravovat dysbalance vzniklé jednostranným zatěžováním. Kanoisté pádlují na jedné straně a kajakáři své pádlo na jedné straně drží pevně a druhou protáčí. To jsou právě ty problémy, které musí kompenzační cvičení řešit. Kdyby se kompenzační cvičení zanedbávalo, způsobilo by to velmi vážné zdravotní problémy. Zatím nespolupracujeme s žádným fyzioterapeutem. Zjistila jsem si od Tomáše Dvořáka pár kompenzačních cviků, které s nimi pravidelně každý čtvrtek během zimní přípravy v tělocvičně cvičíme. Dbám také na pořádné rozcvičení a protažení před tréninkem.

## 5. ZÁVĚR

Práce s mládeží mě baví, dělám ji ráda. Vidím za sebou nějaké výsledky a hlavně jsem ráda, že děti, které patří ke mně do skupiny, to baví a chtějí pokračovat. Jsem ráda, že můžu pokračovat v tom, čemu jsem se aktivně věnovala celý život a předávat tak svoje zkušenosti dál. Přiznávám, že práce s dětmi i rodiči je někdy dost náročná, ale pozitiva převažují. Doufám, že tomu bude tak i nadále.

## Použitá literatura

1. KRAČMAR, B.; BÍLÝ, M.; NOVOTNÝ, P. *Základy kanoistiky*. Praha : Karolinum, 1998. 96 s. ISBN 80-7184-637-6.
2. JANSA, P.; DOVALIL, J. a kol. *Sportovní příprava*, Praha: Q –art, 2009, ISBN 978-80-903280-9-9
3. Rohan, J. *Historie oddílu*, [online]. 2014 [cit. 2016-09-17]. Dostupné z WWW: <<http://www.vodackyareal.cz/usk-praha/historie-oddilu>>
4. [www.vsc.cz](http://www.vsc.cz) [online]. 2012 [cit. 2016-09-17].



