

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE LICENCE B

Příprava sportovců ve věku 15 až 18 let ve sjezdu na
divoké vodě, v přípravném období I.

Předkládá: LUKÁŠ NOVOSAD

OBSAH

1. ÚVOD	3
2. CÍL PRÁCE	5
3. CHARAKTERISTIKA DISCIPLÍNY	6
4. SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA ZÁVODNÍKŮ VE VĚKU 15 AŽ 18 LET VE SJEZDU NA DIVOKÉ VODĚ V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ I.	7
5. I. MEZOCYKLUS: ZÁŘÍ	9
6. II. MEZOCYKLUS: ŘÍJEN	14
7. III. MEZOCYKLUS: LISTOPAD	18
8. IV. MEZOCYKLUS: PROSINEC	22
9. PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ I. V KONTEXTU S CELOROČNÍ PŘÍPRAVOU	28
10. ZÁVĚR	31
11. POUŽITÁ LITERATURA	32

1. ÚVOD

Závěrečná práce je zaměřena na sportovní disciplínu sjezd na divoké vodě. Konkrétně na sportovní přípravu mládeže ve věku 15 až 18 let v podzimním přípravném období září až prosinec.

Tréninkovým vedením a trenérskou prací se aktivně zabývám 25 let. Trénuji sportovce zabývající se sjezdem na divoké vodě ve všech výkonnostních úrovních. Od začátečníků, hobby závodníků na úrovni sportovního oddílu, až po sportovní centra mládeže (SCM), sportovní střediska (SpS) či reprezentační družstva juniorů (RDJ).

Podzimní sjezdová příprava byla vždy relativně problematická. Nacházíme se v období, kdy je ukončena letní příprava během prázdnin (dorostenci mají dostatek času na trénink). V září začínají sportovcům školní povinnosti a vnímají, že času je méně. Učí se plánovat a využívat čas efektivněji, což bývá pro některé stresujícím faktorem.

Práce je zaměřena zejména na přípravu v dorosteneckém věku. V ročním přípravném tréninkovém cyklu, na období podzimu, kdy jsou za námi hlavní závody jako: Český Pohár juniorů (ČPj), Český Pohár (ČP), Mistrovství světa (MSj) nebo Evropy juniorů (MEj) a závody European Canoe Association (ECA cup). Před námi je čtyřměsíční cyklus s přípravnými závody, které nemají takovou sportovní váhu. Je žádoucí i tento cyklus vyplnit kvalitní sportovní přípravou.

Cílem této práce je představit obecný tréninkový plán pro dorostence, určený pro disciplíny sprint a rovněž klasický sjezd na divoké vodě. Samostatným tématem, kterému se tato práce ale nevěnuje, je motivace mladého sportovce k realizaci sportovního tréninku.

I přes snahu vytvořit kvalitní a pestrý obecně zaměřený tréninkový plán, je třeba zdůraznit, že každý rozpis musí být založen na aktuální zdatnosti, schopnostech, dovednostech, zdraví a plánovaných cílech individuálního sportovce. Nejjednodušší způsob tvorby individualizovaného programu spočívá v monitorování sportovních výkonů při určité sportovní aktivitě. Tímto způsobem můžeme sledovat adaptace, která reflektují na náš tréninkový plán.

Přechod z žákovských (11 - 14 let) do dorosteneckých kategorií (15 - 18 let) bývá problematický, protože je spojen s příchodem období puberty. Období mezi 8. a 12. rokem života „představuje nejvhodnější období pro rozvoj motoriky, proto by v této etapě měla být perfektně zvládnuta speciální technika a důraz by měl být kladen i na rozvoj

rychlostních předpokladů mladého sportovce“ (Neumann 2005, 12). V žákovské kategorii většinou trénujeme 5 – 10 hodin týdně.

V dorosteneckém věku, resp. ve věku, který určuje dorostenecké kategorie ve sjezdu na divoké vodě, je naším cílem zvýšit jak tréninkový objem, tak i konkrétní specializaci na danou sportovní disciplínu. Celkové tréninkové zatížení se zvyšuje na 9 – 14 hodin týdně. Ovšem, jak uvádí Neumann, v juniorském (resp. dorosteneckém) věku není zapotřebí extrémního zvýšení objemu tréninku, protože vytrvalost jako kondiční schopnost není „skladovatelná“ (Neumann 2005, 12). Objem tréninku by se měl v tomto věku zvýšit, ale je nutno vše dobře kombinovat s dalšími složkami jako je silová, rychlostní či koordinační příprava. Pořád je dobré mít na paměti, že juniorský věk není vrchol sportovní kariéry. Jak uvádí Neumann, v současné době neexistují hranice ve zvyšování tréninkového objemu. Limitujícím faktorem jsou individuální možnosti každého sportovce (Neumann 2005, 39). Panuška popisuje, že po dosažení dorosteneckého věku dostává sportovní trénink další rozměr a tím je „příprava k závodům“. Snahou trenéra je „optimalizace výkonnosti“ svěřence, vedoucí k dobrému umístění (Panuška 2014, 18-19).

Následuje další zajímavé období, v posledních letech populární, kategorie U 23 (sportovci ve věku 18 – 23 let). Obecně seniorská kategorie zahrnuje sportovce ve věku 18 – 35 let. Ve sjezdu na divoké vodě jsou výkony prezentované ve věku 18-35 let považovány za vrchol našeho sportovního, resp. trenérského snažení.

Seniorský sjezdař musí mít možnost stále zvětšovat svoje tréninkové objemy oproti svému dorosteneckému věku. Je známou praxí měnit či přizpůsobovat tréninkové plány v průběhu jeho chodu jako reakci na aktuální stav sportovce či celé tréninkové skupiny. „Důležitou roli hraje i porovnání výkonnosti sportovců mezi sebou“ (Neumann 2005, 32) v jedné tréninkové skupině. Naučit se sledovat svoje adaptační schopnosti a schopnosti dobře nastavit svoje tělo i mysl pro kvalitní trénink je dlouhodobý, individuální proces každého sportovce, nezbytný pro jeho výkonnostní růst.

2. CÍL PRÁCE

Cílem této práce je přiblížit způsob tréninku, resp. sportovní přípravy závodníků ve věku 15 až 18 let ve sjezdu na divoké vodě v přípravném období I., tedy v měsících září až prosinec. Práce vychází ze základních, popsanych a respektovaných tréninkových metod. Rovněž jsou v ní začleněny zkušenosti a poznatky vycházející z několikaleté práce se sportovci ve věku 15 až 18 let. Obsah této práce by měl pomoci v činnosti zejména začínajícím trenérům.

3. CHARAKTERISTIKA DISCIPLÍNY

Sjezd na divoké vodě se prezentuje ve dvou disciplínách - klasický sjezd a sprint. Obě disciplíny mají své specialisty a také svoji oblibu. Pokud je to jen trošku v našich silách a možnostech, je dobré u sportovce v dorosteneckém věku (15 – 18 let) rozvíjet obě zmíněné disciplíny.

V kontextu historického vývoje kanoistiky ve světě i v Českých zemích, patří sjezdové disciplíny mezi ty mladší. Nejstarší, rychlostní kanoistika se objevuje už v roce 1936 na programu XI. Olympijských her v Berlíně (ČSK 2013, 15). Slalom se u nás rodí na počátku 40. let 20. století. Těžké časy, nejen vodním sportům, ale sportovní činnosti vůbec, nastaly v průběhu 2. světové války. Po válce byl zvolen do mezinárodní kanoistické federace jako první místopředseda, pozdější předseda, JUDr. Karel Popel (ČSK 2013, 28). Po roce 1948 rostl počet rychlostních závodů i závodů slalomových. Tvořila se pravidla závodů, v rychlém sledu se měnily rozměry a materiály lodí. Vyvíjel a měnil se rovněž způsob sezení, resp. klečení v lodi i technika pádlování. Hledaly se stále nové nebo těžší terény a peřeje vhodné k měření sil v rychlostní kanoistice i ve slalomu. V 50. letech 20. století byl vytvořen základní systém soutěží a prosadila se specializace na rychlost a slalom. Začalo se rovněž závodit v dvojkombinaci – slalom/sjezd a v samostatných sjezdových závodech. Další početnou skupinu vodáků tvořili příznivci vodní turistiky (ČSK 2013, 35).

KLASICKÝ SJEZD je historicky starší než disciplína SPRINT. První mistrovství světa, kterého se ale Čechoslováci nezúčastnili, se konalo v roce 1959 (Treignac, FRA). Z druhého MS, které se jelo v r. 1961 v Drážďanech, si reprezentanti ČSSR přivezli 3 medaile. Až dokonce 70. let bylo obvyklé, že nejlepší reprezentanti závodili v obou disciplínách, ve slalomu i ve sjezdu na divoké vodě. V ČSSR (od roku 1990 v ČR), se hlavní závody jely na oblíbené trati ve Špindlerově Mlýně (MS 1967, MEJ 1995, MSJ 1996), na řece Teplé v Karlových Varech (MS 2006) nebo v Žimrovicích u Opavy (MSJ 2011).

SPRINT se začal jezdit mnohem později. První MS dospělých se jelo v roce 2002 (Sesia, ITA) spolu s klasickým sjezdem. První MSJ ve sprintu se jelo v Mayrhofenu (Ziller, AUT) v roce 2003. Samotný závod ve sprintu může mít z pohledu závodníka velký rozptýl zatížení. Sprintovou trať absolvují závodníci do 40 vteřin, ale jezdí se i sprinty lehce přesahující 2 minuty.

4. SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA ZÁVODNÍKŮ VE VĚKU 15 AŽ 18 LET VE SJEZDU NA DIVOKÉ VODĚ V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ I.

Trénink klasického sjezdu se skládá z tréninku na klidné vodě a samozřejmě z jízdy na tekoucí a divoké vodě. My se zaměříme na podzim, kdy většinu tréninkových hodin věnujeme pádlování na klidné vodě. Velký důraz klademe na správný nácvik techniky pádlování a „skluzu“ lodi. Při správné technice a dobrém záběru je pocit z jízdy mnohem lepší, což pozitivně ovlivňuje psychiku sportovce, jsou lepší výsledky a měřené testy. V těchto měsících rozvíjíme hlavně vytrvalostní schopnosti, což v tréninkových plánech znamená intervaly od 2 minut výše. Praxe nám ukazuje, že je dobré trénovat intervalový trénink maximálně do 8 až 10 minut zatížení. Delší opakované úseky jeté maximálním tempem nejsou pro dané věkové období vhodné, protože v tomto věku nejsou sportovci na delší časové úseky obvykle mentálně připraveni. Pauza je odpádlovaná ideálně volným až svižným tempem opět s důrazem na správně provedený záběr, kdy se sportovci pohybují v rozmezí 65-70% TF_{max} .

V jednom týdnu probíhají 2 až 3 tréninky na vodě zaměřené právě na vytrvalost. Nedílnou součástí tréninkových plánů jsou kontrolní testy (1 až 3 testy za měsíc), které jsou realizovány v domácích podmínkách na trati, kde obvykle probíhá většina tréninků. Cílem testů je kontrola výkonnosti a také trénink taktiky, resp. rozložení sil a trénink morálně volných vlastností závodníka. Je dobré k získaným výsledkům kontrolních testů připisovat údaje ovlivňující výkon sportovců. To je průtok vody, teplota vzduchu, síla větru či stupeň únavy sportovce. Toto všechno je vhodné zmínit při ústním hodnocení sjezdaře po absolvování testu. Ale podzimní příprava nemusí nutně kontrolní testy obsahovat. Je za námi dlouhé přípravné a závodní období a kontrolní testy patří hlavně do těchto tréninkových cyklů. Je proto vhodné zvážit, jaké množství závodů v závodním cyklu sportovec absolvoval a kontrolní testy vkládat do plánů s přihlédnutím na jeho závodní vytížení. V podzimní přípravě je velmi vhodné a výhodné trénovat i na tekoucí a divoké vodě, ale ne vždy mají kluby takové podmínky přímo v domácím prostředí. Proto využijeme co nejvíce víkendových výjezdů, soustředění a závodů na divoké vodě.

K tréninku sprintu využíváme intervalové metody s časem zatížení od 10 vteřin do 2 minut. Pauza (2 – 3 min) při tréninku mezi starty intervalů je jetá volným tempem, kdy je cílem snížit tepovou frekvenci sportovce a dočerpát energetické zdroje pro další zatížení. Mezi časté metody sprintových tréninků jsou úseky s vracením se na start. To znamená, že po každém odjetém úseku se loď otočí a jede zpět na místo startu. Pro trenéra je zde snadná kontrola svého svěřence, protože se téměř celý trénink odehrává na krátkém úseku. Každá délka sprintu má mezi sportovci své oblíbené i odpůrce. Snahou je, trénovat dorostence pro všechny varianty a měnit tréninkové zatížení tak, aby uměl kvalitně závodit na všech délkách sprintových tratí. Dalšími faktory, které ovlivňují samotný sprintový výkon jsou např. obtížnost divoké vody, zatáčky na trati (levotočivá - pravotočivá), stranové umístění startu atd. Snahou pořadatelů závodů je vybrat takovou trať, aby nebyli zvýhodněni „pravostranní“ resp. „levostranní“ závodníci, ale ne vždy to říční podmínky dovolují.

Podzimní období je také časem, kdy se ve zvýšené míře věnujeme správně volenému kompenzačnímu cvičení a často opomíjeným, regeneračním aktivitám. Kompenzační aktivity slouží k vyrovnání svalových dysbalancí vznikajících zejména u jednostranně zaměřených disciplín, jako je C1 a C2. Každý sportovec, ideálně celá tréninková skupina, by si po (resp. před) tréninkem měla zacvičit sérii protahovacích a kompenzačních cviků, jako prevenci vzniku bolestivých stavů nebo zranění. Nezabere to tolik času, jako pak léčení samotného zranění.

Podzimní sjezdovou přípravu (makrocycklus – přípravné období) jsem rozdělil na měsíční mezocykly a dvoutýdenní mikrocykly. Samotná tréninková jednotka bude jednoduše rozepsána tak, aby sportovec či trenér všemu rozuměli a mohli si tak dělat změny v tréninku dle aktuálního stavu sportovce či tréninkové skupiny a samozřejmě, dle rozmarů počasí. Pod každou tabulkou je uveden komentář k jejímu obsahu.

Je vhodné připomenout, že se junior začátkem září nachází v relativně těžkém a náročném období, a to jak ze sportovního pohledu, tak hlavně z pohledu osobního. Mládežníci nastupují na nové střední školy a začíná jim jiný studijní režim, než na co byli doposud zvyklí na základních školách. Ideální je pracovat se sportovcem, jemuž se daří v osobním životě. Mnohem lépe se mu pak daří nastoupit v září na dlouhou přípravnou část sportovního roku.

5. I. MEZOCYKLUS: ZÁŘÍ

1. mikrocyklus: 1. – 2. týden (1.září až 14. září)

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
1. 9. pondělí		sjezd 60' rozjetí; 50' svižné celostní tempo 75 - 80% TF _{max}	posilování 20' posilování s vlastní vahou těla; kruhový trénink
2. 9. úterý		sjezd 60' 5' rozjetí, 4 x (10"15"30"/výjezd na start), maximální úsilí a rychlost	běh 20' volný výklus s nízkou intenzitou
3. 9. středa		slalom 60' - 90' 10' rozjetí, 50' kombinace 3-5 branek zaměřené na techniku; 30' volné ježdění	kompenzační cvičení 30'
4. 9. čtvrtek		sjezd 60', skupinový trénink 5' rozjetí, intervaly 10 x 1' / 3' pauza jetá svižným tempem; interval jet maximální rychlostí	posilování 20' posilování s vlastní vahou těla; pyramida
5. 9. pátek		volno před závodem, nebo volné projetí na závodní trati	
6. 9. sobota	závod	závod	
7. 9. neděle	závod	závod	

celkem 9 hodin tréninku

září, 1. týden

Komentář (září, 1. týden): První týden v září je volnější. Důvodem je již zmíněná škola a také reakce na srpnový tréninkový cyklus. Praxe ukazuje, že srpen je mimořádně tréninkově náročný. Závodů a soustředění je celá řada, zejména v jiných, než domácích destinacích. V září se vracíme do klubových tréninkových míst a povětšinou také na klidnou vodu.

Zaměřujeme se na správnou techniku záběru a mladší závodníky učíme prožít a poznat „pocit skluzu lodi“. Jednou týdně aplikujeme náročný sprintový trénink s výjezdem na start, který je vhodný jet ve skupině (motivační charakter; lze startovat ve dvojici, trojici či intervalový způsobem).

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
8. 9. pondělí		volno	posilování 30' kruhový trénink
9. 9. úterý		sjezd 60' 5' rozjetí, 5 x (10"15"90"/výjezd na start)	běh 20' volný výklus s nízkou intenzitou
10. 9. středa		slalom 60' - 90' 10' rozjetí, 40' trénink 1/2 tratí (10-12 branek); 30' vyjetí dle chuti, pro radost	kompensační cvičení 20 - 30'
11. 9. čtvrtek		sjezd 40' 5' rozjetí, intervaly 5 x 30"/2' + 8 x 15"/2'; maximální rychlost	běh 20'
12. 9. pátek		trénink na trati závodu: 8 -10 jízd na sprintové trati; první 4 jízdy najetí ideální stopy, 3 jízdy v maximální rychlosti; poslední jízda na pocit, či dle potřeb závodníka	posilování 20' posilování s vlastní vahou těla; pyramida
13. 9. sobota	závod - MČR dorostu ve slalomu	závod - MČR dorostu ve slalomu	
14. 9. neděle	závod - MČR dorostu ve sprintu	závod - MČR dorostu ve sprintu	

celkem 9h 10min tréninku

září, 2. týden

Komentář (září, 2. týden): V září zahajujeme cílený silový trénink. Na „posilovací rutinu“ nebyl přes náročné letní období čas. Začínáme posilováním s vlastní vahou těla, využíváme kruhové tréninky zaměřené na svalstvo celého těla a volíme lehčí činky. „Svaly se postupně adaptují na určitý odpor a naším úkolem je, aby proces adaptace i nadále pokračoval“ (Petr 2012, 13). Posilování lze zahájit ihned po tréninku na vodě. Mezi jednotlivými posilovacími cviky vkládáme krátkou pauzu, jako je např. přechod z místa na nové stanoviště. Dbáme na správné provedení posilovacích cviků, ve správných pohybových vzorcích, s cílem provádět pohyby v neutrálních pozicích v kloubech tak, abychom eliminovali zranění či vznik bolestivých stavů. Během září volíme 20 až 30 minut posilovacího cvičení. Nedílnou součástí plánu je 30 minutové kompenzační cvičení,

při kterém lze využívat metodiky lékařů a fyzioterapeutů jako je např. prof. Kolář, MUDr. Smíšek apod. Je-li vedeno fyzioterapeutem, je to vždy výhodou.

2. mikrocyklus: 3. – 4. týden (15. září až 28. září)

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
15. 9. pondělí		volno	volno
16. 9. úterý		volno	volno
17. 9. středa		slalom 60' 10' rozjetí, 50' volné ježdění dle chuti a pocitu	kompensační cvičení 30'
18. 9. čtvrtek		sjezd 60' 60' svižné jízdy zaměřené na techniku a skluz lodi; 80% TF _{max}	posilování 20' posilování s vlastní vahou těla; pyramida
19. 9. pátek		sjezd 60', trénink ve skupině 60' svižné jízdy ve dvojici, trojici; návčik jízdy na vlně, návčik hlídek; 80% TF _{max}	běh 30'
20. 9. sobota	volno	sjezd 60' 5' rozjetí, 20 x 10" / 2'50"; úsek pádlovat maximální rychlostí, pauza odpádlovaná svižně	plavání 60'
21. 9. neděle	volno	volno	kolo 120'

celkem 8h 20min tréninku

září, 3. týden

Komentář (září, 3. týden): Do tréninkového plánu je pravidelně zařazován slalom, který by se měl jezdit na tekoucí nebo divoké vodě. Záleží na možnostech jednotlivých klubů. Slalom je v případě sjezdového pádlování považován za doplňkovou disciplínu, zejména pro sportovce, kteří se zaměřují na sprintové tratě. Výhodou slalomové průpravy může být i „odlehčení tréninku“ (trénink ve skupině) a odklon od stereotypu, který je typický pro klasický sjezdový trénink.

Polovina září je tradiční termín pro republikové šampionáty dorostu ve vodním slalomu a sprintu. Pro mnoho dorostenců je to jeden z posledních důležitých závodů, jejichž výsledek může ovlivnit konečné hodnocení v českém poháru juniorů. Republikový

šampionát může být pro některé oddíly jednou z možností, postavit družstvo a závodit v soutěži hlídek, na kterou v průběhu roku příležitostně trénovali. Během září mohou dorostenci absolvovat nějaký regionální závod bez výsledkových preferencí. Sportovci využívají rovněž možnosti startovat v dalších (vedlejších) kategoriích, na které nebyl v závodním období čas.

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
22. 9. pondělí		sjezd 60' 5' rozjetí, 3 x 8' / 3' (2' svižně a zbylých 6' naplno)	kompensační cvičení 30'
23. 9. úterý		sjezd 70' - trénink ve skupině 70' svižné tempo; jízda na vlně; střídání vedoucí lodi po 10'; 70-80% TF _{max}	běh 20' volný výklus
24. 9. středa		slalom 60' - 90' 10' rozjetí, 40' trénink 1/3 tratí (6-8 branek); 30' vyjetí dle chuti, pro radost	posilování 30' posilování s vlastní vahou těla; kruhový trénink
25. 9. čtvrtek		sjezd 60' svižná jízda s důrazem na techniku záběru; video kontrola s následným rozborem	běh 20' volný výklus
26. 9. pátek		sjezd 70' - trénink ve skupině 5' rozjetí, 5 x 4' s výjezdem na start; 2 a 3 úsek jetý se závažím v lodi (2kg)	posilování 20' posilování s lehčími činkami
27. 9. sobota	sjezd 60' 5' rozjetí, úseky 20x15"/ 1'45"; pauza jetá velice volně, úsek na 100% TF _{max}	sjezd 60' - fartlek	plavání 60' volné plavání
28. 9. neděle	sjezd 60' 10' rozjetí, kontrolní test na 5 km	sjezd 60' 5' rozjetí, úseky 1'2'3'4'3'2'1' / 2'; 85-95% TF _{max}	strečink 30'

celkem 13h 20min tréninku

září, 4. týden

Komentář (září, 4. týden): Na poslední týden v září se plánuje dvoufázové zatížení na vodě. Začíná tak příprava na objemově náročnější měsíc říjen. V říjnu navýšíme objem tréninku o 7 hodin oproti září.

6. II. MEZOCYKLUS: ŘÍJEN

3. mikrocyklus: 5. – 6. týden (29. září až 12. října)

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
29. 9. pondělí		volno	běh 40'
30. 9. úterý		sjezd 70' 10' rozjetí, kontrolní test na 3 km	běh 40'
1. 10. středa		slalom 60' - 90' volné ježdění pro radost, složitější kombinace	kompensační cvičení 30'
2. 10. čtvrtek		sjezd 60' 5' rozjetí, pyramida 2'4'6'4'2' / 2'; maximální úsilí	posilování 20' posilování s vlastní vahou těla
3. 10. pátek		sjezd 70' 10' rozjetí, 30 x 15" / 2'45"	posilování 30' lehké činky
4. 10. sobota	regionální závod	regionální závod	
5. 10. neděle	regionální závod	regionální závod	

celkem 10h 30min tréninku

říjen, 1. týden

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
6. 10. pondělí		sjezd 70'; trénink ve skupině 10' rozjetí, 4x7' / 3' start ve dvojicích, jeté s max. úsilím	posilování 30' s vlastní vahou těla
7. 10. úterý		sjezd 60' 5' rozjetí, 4 x (15"30"90"/výjezd na start), zbytek času svižné vyjetí	běh 20'
8. 10. středa		sjezd 60' fartlek	kompensační cvičení 30'

9. 10. čtvrtek		sjezd 50' 5'rozjetí; 8x1' / 3'	posilování 40' lehké činky
10. 10. pátek		sjezd 30' - 60' volné projetí ideálně na závodní trati	strečink 30'
11. 10. sobota		závod – Krumlovský vodácký maraton (2,5 hodiny)	
12. 10. neděle	volno	volno, regenerace	30' strečink

celkem 10h 30min tréninku

říjen, 2. týden

Komentář (říjen, 1. a 2. týden): Hlavním závodem v měsíci říjnu je Krumlovský vodácký maraton o délce 36 říčních kilometrů. Otestuje vytrvalost dorostenců stejně dobře jako jejich morálně volní vlastnosti a taktiku hromadných startů. Z pohledu trenéra se jedná o jeden z nejlepších tréninků v jízdě na vlně. Na tuto soutěž neprobíhá žádná speciální tréninková příprava. Vzhledem k nestandardní délce závodu klademe důraz na odpočinek a regeneraci před sobotním sportovním výkonem. Dorostenci si musí pečlivě připravit pitný systém, sezení v lodi a dobře nastudovat závodní trať z dostupných materiálů. Trenér musí posoudit, jestli je ten daný sportovec, ve věku dorostence mladšího, na závod takového vytrvalostního charakteru připraven. Absolvování takového závodu má pozitivní vliv na sebevědomí sportovce. Proto bývá často použita taktika maraton na poprvé dojet do cíle bez výsledkové preference, i třeba ve skupině stejně starých kamarádů a prožít si danou atmosféru společně. Po závodě je vhodné zařadit volno či lehké kompenzační cvičení.

4. mikrocyklus: 7. – 8. týden (13. října až 26. října)

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
13. 10. pondělí		sjezd 60' volné projetí na pocit	kompensační cvičení 30'
14. 10. úterý		sjezd 60', trénink ve skupině 10' rozjetí; jízda na vlně po 10' střídání vedoucí lodě	posilování 60' lehké činky
15. 10. středa		sjezd 60' 10' rozjetí, 5x10"20"60"/ start; zbytek času volné vyjetí	běh 40'
16. 10. čtvrtek		sjezd 60' 60' svižné jízdy zaměřené na techniku a skluz lodi; video	rozbor videa 60'
17. 10. pátek		volno	plavání 60'
18. 10. sobota	sjezd 60' 10' rozjetí, 4x6' / 3'; 90- 95% TF _{max}	sjezd 60' fartlek	posilování 30' lehké činky
19. 10. neděle	sjezd 60' 10' rozjetí, 8x2' / 2'; 90- 95% TF _{max}	volno	kolo 120'

celkem 13h 40min tréninku

říjen, 3. týden

Komentář (říjen, 3. týden): Další víkendy už počítáme s dvoufázovou přípravou, ve které kombinujeme přípravu na vodě, posilování a další doplňkové aktivity. V posilovně stále držíme lehčí činky s vyšším počtem opakování. Toto cvičení lze proložit posilovací pyramidou, posilování s TRX a prací s medicimbály. Prodlužuje se i délka posilování ze základních 20 minut na hodinové cvičení. Jako doplňkovou disciplínu volíme např. plavání. Ideální je, když dorostenec umí střídát plavecké styly a vydržet plavat kolem hodiny tempem 60-75% TF_{max}, kdy trénujeme základní vytrvalost a jsme schopni kontrolovat techniku plavání i dechu (Benson 2012, 136).

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
20. 10. pondělí		volno	kompensační cvičení 30'
21. 10. úterý		sjezd 70', trénink ve skupině 10' rozjetí, 4x4' / start; 70-80% TF _{max}	běh 30'
22. 10. středa		sjezd 70' 10' rozjetí; kontrolní test na 3 km	posilování 40' kruhový trénink, TRX
23. 10. čtvrtek		sjezd 60' 10' rozjetí, 15"1'2'3'4'3'2'1'15"/ 2'; 90- 95% TF _{max}	běh 40'
24. 10. pátek		volno	volno
25. 10. sobota	sjezd 60' 5' rozjetí; 3x8'/3'; 90% TF _{max} , pauza volně	sjezd 60' 10' rozjetí, 20 x 20"/ 2'40"	posilování 60' lehké činky
26. 10. neděle	sjezd 60' svižná jízda	volno	kolo 120'

celkem 11h 40min tréninku

říjen, 4. týden

Komentář (říjen, 4. týden): Pro sjezdaře na divoké vodě končí v říjnu slalomová příprava. Slalom je vnímám jako skvělé odreagování a disciplína, díky které dorostenci pilují cit pro vodu a zdokonalují své dovednosti. Naším cílem není dosahovat ve slalomu vysoké výkonnosti, ale naučit sportovce dobře zvládnout projet brankové kombinace, zlepšovat akceleraci např. při výjezdu z vlny či válce a také dovednost „jen tak se vozit“ na divoké vodě s využitím co nejmenší námahy. Pro kanoistické disciplíny má slalom svůj přínos v učení se pádlovat na obě strany, to znamená, správně a včas si přehodit pádlo a efektivně zabrat. V dalších měsících se zaměříme na sjezdovou specializaci.

7. III. MEZOCYKLUS: LISTOPAD

5. mikrocyklus: 9. – 10. týden (27. října až 9. listopadu)

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
27. 10. pondělí		sjezd 60' 10' rozjetí, 3x(15x15"/15") / 3'	posilování 20' lehké činky
28. 10. úterý		sjezd 60' 5' rozjetí, 8 x 90"/výjezd na start); maximální úsilí a rychlost	běh 40'
29. 10. středa		sjezd 60', skupinový trénink 10' rozjetí, jízda na vlně, stupňované tempo po 10'	komenzační cvičení 30'
30. 10. čtvrtek		sjezd 60' svižná jízda; 70-80% TF _{max}	posilování 60' kruhový trénink
31. 10. pátek		volno	volno
1. 11. sobota	soustředění - testy	soustředění - testy	
2. 11. neděle	soustředění - testy	soustředění - testy	

celkem 12h 30min tréninku

říjen, 5. týden

Komentář (říjen, 5. týden): První víkend v listopadu provádíme všeobecné testy a testy fyzické kondice. Sportovce testujeme během ročního cyklu několikrát, kontrolujeme a sledujeme tak nejen výkonnost, ale i další antropometrické parametry (výška, váha, BMI, krevní tlak, TF) měnící se současně s vývojem dorosteneckého organismu.

Ze zaznamenaných údajů je patrné, na jaké výkonnostní úrovni se náš svěřenec nachází. Důležitá je celková připravenost. Na testování lze pohlížet i „historicky“, což nám může pomoci odhalit slabá místa námi vedeného tréninku a vyvarovat se trenérských pochybení. Testovacích baterií existuje celá řada. Testy vybíráme podle vhodnosti, podle ročního období, podle daného tréninkového období a dle připravenosti sportovců. Pro testování dorostenců – sjezdařů na divoké vodě využíváme níže uvedené:

1. test na klidné vodě: test na 3 km, test na 5 km, test na 10 km a test ve sprintu
2. testování v posilovně: leh sedy za 1 minutu, shyby (maximální počet opakování), jízda na pádlovacím trenážeru na 1km, bench press (maximální výkon), přítah v leže (maximální výkon), angličani (20 opakování na čas), bench press s 1/3 tělesné váhy za 1 minutu, přítah v leže s 1/3 váhy za 1 minutu
3. ostatní testy: plavání 50 m, plavání 100 m, plavání pod vodou, počet eskymáckých obrátů za 30 vteřin, 5 eskymáckých obrátů na čas; běh na 12 min (Cooperův test)

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
3. 11. pondělí		volno	kompensační cvičení 30'
4. 11. úterý		sjezd 60' 10' rozjetí, 6x4' / 3'; 90% TF _{max}	běh 20'
5. 11. středa		sjezd 60' 10' rozjetí, 8x1' / výjezd na start; 95% TF _{max}	volno
6. 11. čtvrtek		sjezd 60', skupinový trénink; 10' rozjetí, jízda na vlně, nácvik hlídek, svižné tempo	běh 20'
7. 11. pátek		sjezd 60' jízda na pocit, pro radost; 60-80% TF _{max}	plavání 60'
8. 11. sobota	volno	volno	
9. 11. neděle	volno	volno	

Celkem 6h 10min tréninku

listopad, 1. týden

Komentář (listopad, 1. týden): Týden následující po všeobecných testech je volnější. Na víkend plánujeme úplné volno. Na pouhých šest hodin jsme snížili počet tréninkových hodin. Tento pokles je prováděn záměrně z důvodu regenerace před posledními 6ti týdny tréninku v kalendářním roce.

6. mikrocyklus: 11. – 12. týden (10. listopadu až 23. listopadu)

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
10. 11. pondělí		sjezd 60' fartlek se závažím v lodi (2kg)	posilování 60' kruhový trénink
11. 11. úterý		sjezd 60' 10' rozjetí, 3x8' / 3'; 90%TF _{max}	běh 40'
12. 11. středa		sjezd 60'; skupinový trénink 10' rozjetí, jízda na vlně ve dvojici, svižná jízda	kompensační cvičení 30'
13. 11. čtvrtek		sjezd 60' 60' svižné jízdy zaměřené na techniku a skluz lodi + video	video rozbor 60'
13. 11. pátek		volno	plavání 60'
15. 11. sobota	sjezd 60' 10' rozjetí; 3x(10x15"/15") / 3'	sjezd 60' 10' rozjetí, 4x4' / výjezd na start, 90% TF _{max}	posilování 60' lehké činky
16. 11. neděle	sjezd 60' fartlek	volno	kolo 120'

celkem 14h 10min tréninku

listopad, 2. týden

Komentář (listopad, 2. týden): V listopadu přidáváme na váze činek v posilovně, počet opakování je 8 – 12, pauza při cvičení je aktivní. Je vhodné ji naplnit např. dynamickým strečkem. Počet sérií měníme od 2 do 5 u jednotlivých cviků. V případě kruhového tréninku či posilovací pyramidy je vhodné procvičit celé tělo. Pauza je opět aktivní, vyplněna přechodem z jednoho stanoviště na další. V tomto období se sportovci věnují posilování a kompenzaci průměrně 2 až 3 hodiny týdně.

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
17. 11. pondělí		volno	kompensační cvičení 30'
18. 11. úterý		sjezd 70' svižná jízda	běh 40'
19. 11. středa		sjezd 60' 10' rozjetí, 15"1'2'3'4'3'2'1'15"/ 2'; 90% TF _{max}	posilování 60' těžké činky
20. 11. čtvrtek		sjezd 60', skupinový trénink 10' rozjetí, 8x2' / výjezd na start, start ve dvojici; 95% TF _{max}	běh 40'
21. 11. pátek		volno	plavání 60'
22. 11. sobota	sjezd 60' 10' rozjetí, 20x20"/ 2'40"; 95% TF _{max}	sjezd 60' fartlek	posilování 60' kruhový trénink
23. 11. neděle	sjezd 60' svižná jízda 2 kg v lodi	volno	kolo 120'

celkem 13 hodin tréninku

listopad, 3. týden

Komentář (listopad, 3. týden): Součástí tréninku na vodě je i speciální posilování. Pro tento druh speciálního posilování se ve sjezdu nejčastěji používá jízda se závažím v lodi. Závaží je nutno uložit na dno do místa těžiště lodi. V kajaku je to před sedačkou, u singlkanoe před sedačkou nebo mezi koleny sportovce, u deblkánoe na dno mezi límce lodi. Pro dorostence je 2 – 4 kg závaží dostačující. Jako závaží lze použít kotouč z činky nebo pytlík s pískem a tyto pevně fixovat ke dnu lodi. Může se použít i PET láhev s vodou připevněná na dno. S touto absolvuje 70 – 80% času tréninku, poté vodu z láhve vylije a zbývající čas tréninkové jednotky je veden formou vypádlování pro „pocit skluzu“ bez zátěže.

8. IV. MEZOCYKLUS: PROSINEC

7. mikrocyklus: 13. – 14. týden (24. listopadu až 7. prosince)

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne - trénink na vodě</i>	<i>další aktivity</i>
24. 11. pondělí		sjezd 60' svižné celostní tempo; 75 - 80% TF _{max}	posilování 60' těžké činky
25. 11. úterý		sjezd 60' 15' rozjetí, 10x30"/ výjezd na start; maximální úsilí a rychlost; zbytek tréninku svižná jízda	běh 40'
26. 11. středa		sjezd 90'; skupinový trénink, svižné tempo; kontrola techniky; jízda na vlně	kompensační cvičení 30'
27. 11. čtvrtek		sjezd 60' 10' rozjetí, intervaly 5 x 4' / 3' výjezd na start; interval jet maximální rychlostí	posilování 60', kruhový trénink; TRX
28. 11. pátek		volno	plavání 60' vytrvalost
29. 11. sobota	sjezd 60' fartlek	volno	posilování 60' těžké činky
30. 11. neděle	sjezd 60' 10' rozjetí; 5x5' / 3'; 90% TF _{max}	volno	kolo 120'

celkem 13h 40min tréninku

listopad, 4. týden

Komentář (listopad, 4. týden): Jedním z cílů skupinových tréninků je kontrola výkonnosti a techniky jízdy na vodě. Je to ideální možnost pro trénink a zdokonalování se v „jízdě na vlně“, která je pro sjezd na divoké vodě velice důležitá. V praxi tuto techniku sportovci použijí v závodě hlídek nebo v závodech s hromadným startem. Trénink jízdy na vlně je zpočátku velmi obtížný. Sportovec musí řešit vliv vlny na směr jízdy jeho lodi. Vlna má tendenci neustále přitahovat špici lodi sportovce k lodi, která vlnu vytváří. Tréninkem se kajakář (kánoista) učí vliv vlny eliminovat správným náklonem lodi.

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne</i>	<i>další aktivity</i>
1. 12. pondělí		volno	kompenzační cvičení 30'
2. 12. úterý		posilování 60' těžké činky	běh 20'
3. 12. středa		běh 40' svižný výklus	posilování 60' kruhový trénink; TRX
4. 12. čtvrtek		sjezd 60', skupinový trénink svižná jízda; 80-85% TF _{max}	běh 20'
5. 12. pátek		volno	plavání 60' vytrvalost
6. 12. sobota	volno	kolo nebo běžky 120'	
7. 12. neděle	volno	horolezecká stěna - 120' skupinový trénink pro radost	

celkem 9h 50min tréninku

prosinec, 1. týden

Komentář (prosinec, 1. týden): Poslední měsíc v roce je stále velice náročný. V plánu máme téměř 49 hodin tréninku, ale je zde větší pestrost sportovních aktivit. První týden se pokusíme ještě vydržet pádlovat. Další týdny je aktivita na vodě výrazně nižší. Snahou je udržet jeden trénink na vodě týdně, ale záleží na klimatických podmínkách. Na základě vlastních zkušeností, doporučuji chodit na vodu do teplot kolem nuly. Pokud je teplota nižší, je vhodné trénink na vodě nahradit jinou sportovní aktivitou.

Pro prosinec je typická pauza od tréninku na vodě. Sportovci si musí od pádlování odpočinout. Nejen fyzicky, ale zejména psychicky. Stále sportují, ale v rámci odlišných aktivit a disciplín. Potřebujeme v nich vyvolat stav, že se na vodu koncem února těší. Vytváříme tak „zdravý hlad po tréninku“.

Zimní období je vhodné pro další doplňkové aktivity, které během náročného roku nejsou schopni dorostenci časově zvládat, přestože je vykonávají rádi. Jsou to například sjezdové lyžování, lyžování na běžkách, skialpinistických lyžích, chůze na sněžnicích, obecně outdoorové zimní aktivity.

8. mikrocyklus: 15. – 16. týden (8. prosince až 21. prosince)

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne</i>	<i>další aktivity</i>
8. 12. pondělí		plavání 60' sprinty	kompensační cvičení 30'
9. 12. úterý		posilování 60' těžké činky	běh 20'
10. 12. středa		běh 40' svižné tempo	posilování 60' kruhový trénink; TRX
11. 12. čtvrtek		sjezd 60'; skupinový trénink, technika jízdy a záběru; video a jeho rozbor	posilování 60' pyramida
12. 12. pátek		volno	plavání 60' vytrvalost
13. 12. sobota	běh nebo běžky 60'	kolo nebo běžky 120'	
14. 12. neděle	běh nebo běžky 60'	kolo nebo běžky 120'	

celkem 13,5 hodin tréninku

prosinec, 2. týden

Komentář (prosinec, 2. týden): Prosinec je měsíc, během něhož se můžou sportovci výrazně fyzicky posunout a zlepšit, přestože netrénují specificky pádlování. K tréninku využíváme např. posilovnu, bazén, tělocvičnu (ideálně s náradím), parkourové a crossfitové dráhy a v neposlední řadě přírodní terény různých náročností. Zesílit a na jaře, správně nově nabytou sílu, umět přenést na pádlo a loď, je snem každého kanoisty.

	<i>dopoledne</i>	<i>odpoledne</i>	<i>další aktivity</i>
15. 12. pondělí		plavání 60' sprinty	kompensační cvičení 30'
16. 12. úterý		posilování 60' těžké činky	běh 20'
17. 12. středa		běh 40' svižné tempo	posilování 60' kruhový trénink; TRX
18. 12. čtvrtek		sjezd 60'; skupinový trénink svižná jízda, jízda na vlně; 80-85% TF _{max}	běh 20'
19. 12. pátek		volno	plavání 60' vytrvalost
20. 12. sobota	volno	kolo nebo běžky 120'	
21. 12. neděle	volno	horolezecká stěna 120' skupinový trénink pro radost	

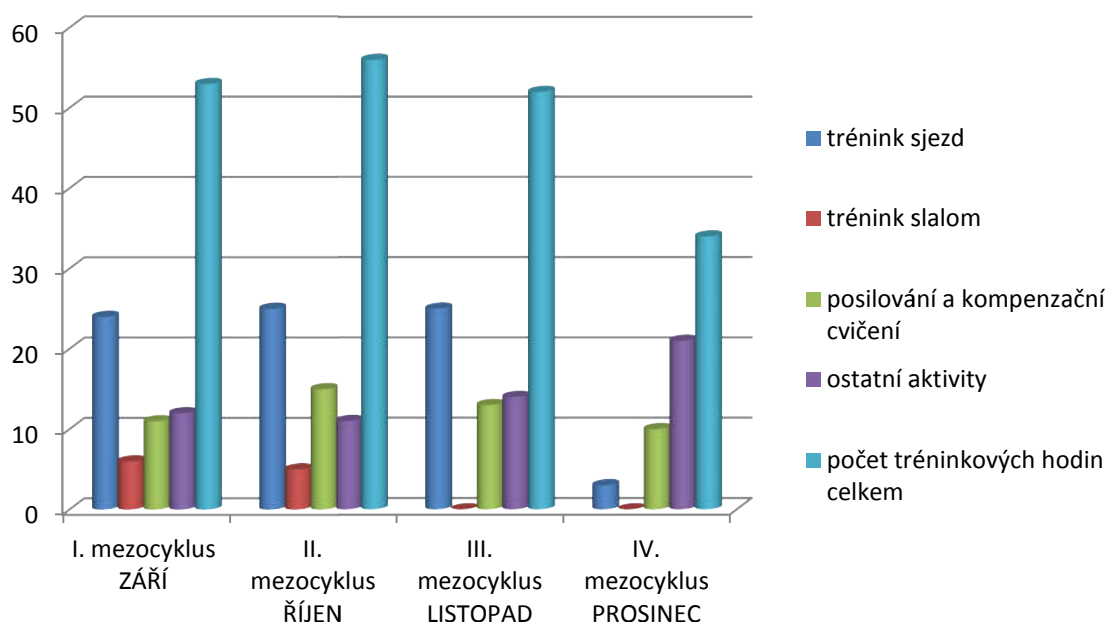
celkem 10h 50min tréninku

prosinec, 3. týden

Komentář (prosinec, 3. týden): Je zvykem, na pár dní před vánočními svátky, přerušit společné tréninky a systematickou přípravu a udělat si krátké volno. Odpočinek od společných tréninků mohou využít sportovci po svém. Záleží na sportovcích samotných, jak s volnem naloží. Trenéra vždy potěší, když při kontrole tréninkového deníku zjistí aktivity, které sportovec - dorostenec vykonal „nad plán“. A je skvělé, že tuto činnost provozuje se svojí rodinou či přáteli. Vede to k oživení celého tréninkového cyklu a přispívá k vyladění sportovcovy mysli.

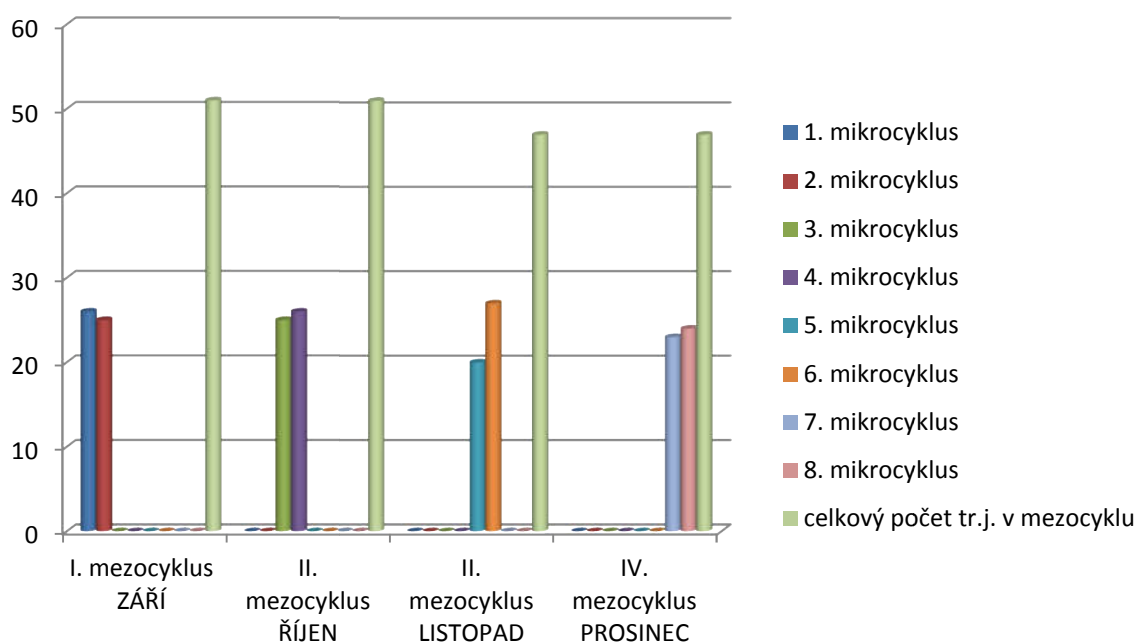
Tab. a graf 1 *Tabulka a grafické znázornění počtu tréninkových jednotek (tr.j.) a hodin (v grafu) zatížení v průběhu měsíců září až prosinec, resp. mezocyklů I-IV. Tabulka i graf rozlišují zatížení v tréninku sjezdu, slalomu; posilování a kompenzační cvičení; ostatní aktivity.*

	I.září	II. říjen	III. listopad	IV. prosinec
trénink sjezd	22h 40min 24 tr. j.	27h 25 tr.j.	25h 40min 25 tr.j.	3h 3 tr.j.
trénink slalom	7 hodin 6 tr.j.	4h 30min 5 tr.j.	0 hodin	0 hodin
posilování a kompenzační cvičení	4h 40min 11 tr.j.	9 h 15 tr.j.	12h 13 tr.j.	8h 30min 10 tr.j.
ostatní aktivity	8 h 12 tr.j.	9h 50 min 11 tr.j.	13h 10min 14 tr.j.	22h 40 min 21 tr.j.
součet celkem za celý měsíc	42h 20min 53 tr.j.	50h 20min 56 tr.j.	53h 30min 52 tr.j.	34h 10min 34 tr.j.



Tab. a graf 2 *Přehled počtu tréninkových jednotek a tréninkových hodin vzhledem k cyklům v podzimní přípravě září až prosinec u dorostenců (15 – 18 let) ve sjezdu na divoké vodě. V grafické části jsou uvedeny počty tréninkových jednotek.*

				počet trénink. jednotek	počet trénink. hodin
I. mezocyklus	1. mikrocyklus	1. - 2. týden	1. až 7.9.	12	9h
			8.9 až 14.9	13	9h 10min
	2. mikrocyklus	3. - 4. týden	15.9. až 21.9.	9	8h 20min
			22.9. až 28.9.	16	13h 20min
II. mezocyklus	3. mikrocyklus	5. - 6. týden	29.9. až 5.10.	13	10h 30min
			6.10. až 12.10.	12	10h 30min
	4. mikrocyklus	7. - 8. týden	13.10. až 19.10.	14	13h 40min
			20.10. až 26.10.	12	11h 40min
III. mezocyklus	5. mikrocyklus	9. - 10. týden	27.10. až 2.11.	12	12h 30min
			3.11. až 9.11.	8	6h 10min
	6. mikrocyklus	11. - 12. týden	10.11. až 16.11.	14	14h 10min
			17.11. až 23.11.	13	13h
IV. mezocyklus	7. mikrocyklus	13. - 14. týden	24.11. až 30.11.	13	13h 40min
			1.12. až 7.12.	10	9h 50min
	8. mikrocyklus	15. - 16. týden	8.12. až 14.12.	13	13h 30min
			15.12. až 21.12.	11	10h 50min



9. PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ I. V KONTEXTU S CELOROČNÍ PŘÍPRAVOU

Pro přehlednost se pokusím znázornit, jaký objem, z celkového objemu celoročního tréninku, zaujímá trénink v období září až prosinec. Obecně je míra tréninku vždy ovlivněna aktuální termínovou listinou a výkonnostní úrovní sportovce. To jsou ukazatele, podle kterých můžeme (musíme) trénink případně obměnit. Jak trénovat v závodní sezóně je zcela zvláštní téma, kterému se tato práce nevěnuje. My si jen představíme přibližný objem tréninku jako takového, po jednotlivých měsících.

Leden a únor je pro sjezdaře většinou ve znamení „suché“ přípravy a hlavní objem tréninku je situován do tělocvičny, posilovny, bazénu či venkovní aktivity jako běžky, lyže, skialpy. Jsme v přípravném období II. Počet tréninkových hodin je 35 – 38 hodin za měsíc.

Březen a duben jsou měsíce, kdy řeky v domácích podmínkách dovolují nejlepší možnosti tréninku pro sjezd na divoké vodě. Je vhodné, co nejvíce najezdit tekoucí a divokou vodu v ČR. Doporučuji sjezd trénovat ve všední den jednofázově a o víkendu dvoufázově a objem tréninku by měl být, v přípravném období II., co největší. V dubnu již přichází první důležitější závody, takže plynule přecházíme do závodního období. Celkový počet tréninkových hodin se pohybuje kolem 50 – 55 hodin za měsíc. Z toho je drtivá většina specializace na danou disciplínu, tedy sjezd na divoké vodě. Jen poměrově malá část je kompenzace a doplňkové sportovní aktivity.

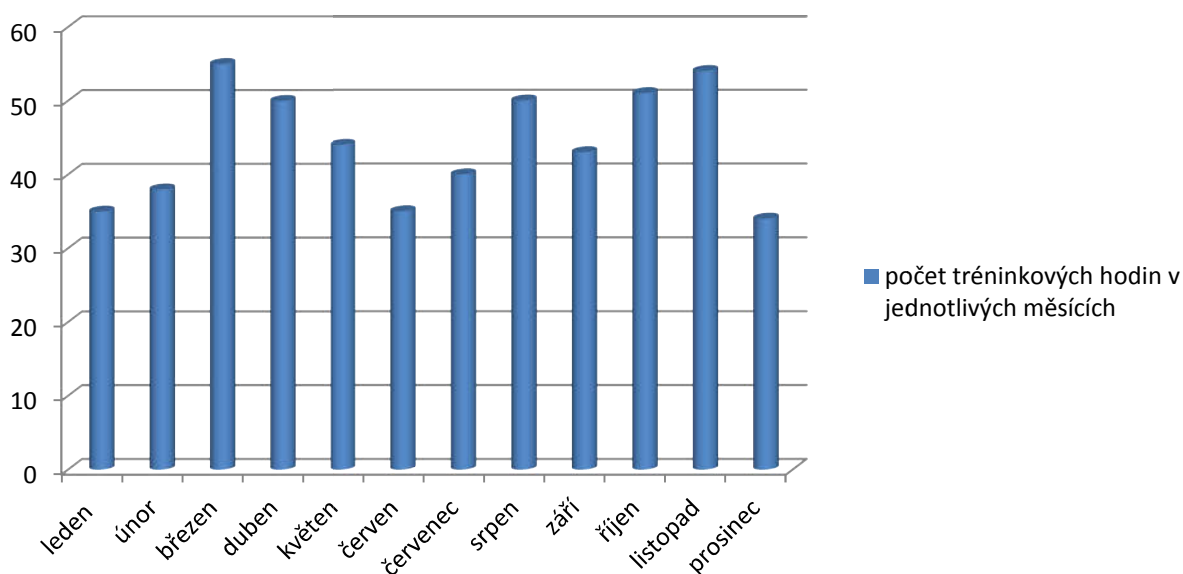
Květen a červen je závodní období s nižším počtem tréninkových hodin. Čas trávíme tréninkem pro udržení závodní výkonnosti a jsme nuceni relativně dost cestovat na sportovní akce typu závody, testy, soustředění. Sportovec nemá tolik času na trénink, proto hlavním cílem tohoto období je získávání závodních zkušeností a nácvik závodní taktiky. V případě určitého druhu neúspěchu, je vhodné dělat si poznámky a v přípravném období I. se na tyto nedostatky zaměřit a hledat cesty ke zlepšení „slabých stránek“ sportovce.

Prázdninový čas, červenec a srpen, si rozdělíme na dvě části. Část sportovců si může dovolit tréninkové volno a čas využít na letní brigádu. Pracovní vytížení 2-3 týdny nám zlepší morálně volní vlastnosti a tělo a mysl sportovce si trochu odpočine od tréninkového drilu. Naopak juniorští sportovci, kteří se nominovali do reprezentačních družstev, musí naplánovat denní harmonogram tak, aby v něm bylo dostatek tréninku pro mistrovské juniorské závody, které právě v létě vrcholí. Léto chápeme jako závodní období, ve kterém nám přichází vrcholný závod.

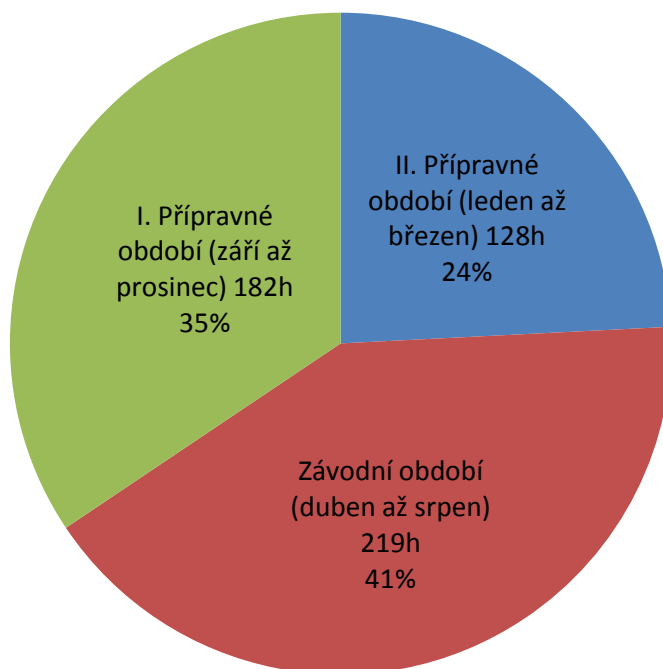
Začátkem školního roku, v září, se přesouváme do přípravného období I. Naší snahou je najít vhodné tréninkové vytížení a sport dobře zkombinovat se školními povinnostmi. Objem tréninku je od 43 – 54 hodin měsíčně. V tréninku se objevuje naše hlavní specializace – sjezd, ale také dostatek dalších sportovních aktivit, na které nebyl čas v závodním období.

Prosinec je měsíc, ve kterém si dopřejeme více volna či individuální přípravy. Trénink by tento měsíc měl být hlavně pro radost a výkony by měli být až na druhém místě. Objem tréninku se pohybuje kolem 34 hodin a určitě nám prospěje i několik dní volna.

Graf.3 *Přehled počtu tréninkových hodin vzhledem k jednotlivým měsícům během celoročního tréninku ve sjezdu na divoké vodě.*



Graf 4 *Percentuální vyjádření objemu tréninkových hodin v kontextu s celoročním tréninkem ve sjezdu na divoké vodě.*



Graf je pouze orientační. Do závodního období je zde zahrnut i měsíc duben a srpen (viz text výše uvedený), takže je nejdelší, tudíž počtem tréninkových hodin převyšuje obě přípravná období.

10. ZÁVĚR

Cílem tréninkového plánu bylo vytvořit obecný přehled o tom jak, v jakém objemu a intenzitě, zatěžovat mladé sjezdaře na divoké vodě. Výše uvedené doporučení je vhodné přizpůsobit podmínkám a možnostem daného sjezdového klubu a tréninkové skupiny.

Sjezd na divoké vodě je pestrá sportovní disciplína, ve které je možno trénovat a závodit na krásných přírodních terénech, což jsou místa, kde se tato disciplína zrodila. K tomu, aby dorostenec (či jakýkoliv sportovec) provozoval sjezd na divoké vodě bez nároků na výsledky, stačí základní výcvik techniky a obecné vytrvalosti. Pokud chce být sportovec ve sjezdu úspěšný, dosahovat umístění v domácích závodech, je nutná pravidelná sportovní příprava. Ideálně ve skupině podobně starých sportovců pod dohledem trenéra.

Další možností je jezdit na nejvyšší úrovni. Sportovci, dorostenci, se sdružují ve sportovních centrech mládeže (SCM) a reprezentačních družstvech juniorů (RDJ). Zde probíhá několikaletá kvalitní a pravidelná sportovní příprava. Dále je nutné, aby tito sportovci porovnávali své sjezdové dovednosti na všech úrovních závodů. Malé regionální závody jsou důležitou přípravnou částí, ve které testujeme taktiku a závodní připravenost. Je to ideální možnost, jak zkusit nové závodní taktiky a soutěžit v jiných závodních kategoriích. Na větších a důležitějších závodech (ČPj, ECA cup) by měl závodník předvádět výkony na hranici svého maxima. Z hlediska tréninku je vhodné nabídnout závodníkům pestré závodní destinace, vodní terény a střídání úrovní i důležitosti závodů.

11. POUŽITÁ LITERATURA

1. Benson R., Connolly D. (2012). *Trénink podle srdeční frekvence*. Praha: Grada Publishing, a.s.
2. Colvin G. (2015). *Talent nerozhoduje*. Praha: Mladá fronta a.s.
3. Český svaz kanoistů (2013). *100 let kanoistiky v českých zemích*. Praha: Nakladatelství Olympia, s.r.o.
4. Gonzales D.C., McVeigh A. (2017). *Tajemství mentálního tréninku*. Praha: Grada Publishing, a.s.
5. Jebavý R., Doubravský P. (2011). *Posilování s medicinbaly*. Praha: Grada Publishing, a.s.
6. Lauren M., Clark J. (2013). *Tělo jako posilovna*. Bratislava: Timy Partners spol. s r.o.
7. Linz L. (2016). *Úspěšné koučování týmu*. Praha: Mladá fronta a.s.
8. Neumann G., Pfützer A., Hottenrott K. (2005). *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing, a.s.
9. Panuška P. (2014). *Rozvoj vytrvalostních technik*. Praha: Mladá fronta a.s.
10. Perič T. a kol. (2012). *Sportovní příprava dětí dětí 2*. Praha: Grada Publishing, a.s.
11. Petr M., Šťastný P. (2012). *Funkční silový trénink*. Praha: UK Praha FTVS
12. Snyder R. (2003). *Fit to paddle: the conditionin guide for kayakers and canoeists*. USA: The McGraw-Hill Companies