

# Trénink mládeže

Sjezd na divoké vodě

# Sjezd na divoké vodě





# Historie

## Sprint

- Novější disciplína
- První MS 2002 (Sesia, ITA) spolu s klasickým sjezdem
- První MSJ 2003 (Ziller, AUT)
- Samotný závod ve sprintu může mít z pohledu závodníka velký rozptyl zatížení. Sprintovou trať absolvují závodníci do 40 vteřin, ale jezdí se i sprinty lehce přesahující 2 minuty
- Dnes MS každý rok, ME jednou za dva roky





Trénink mládeže

# Vývojová specifika

- Období rychlého růstu a vývoje pohybového aparátu
- Vysoká pohyblivost kloubů, menší stabilita a síla
- Nervová soustava se rychle vyvíjí – ideální doba pro rozvoj koordinace, rovnováhy a techniky
- Potřeba hravosti, soutěživosti a radosti z pohybu
- Pozornost a motivace kolísá – důležitá pestrost tréninku
- **Klíčové: rozvíjet všestrannost, ne specializaci**



# Zásady tréninku dětí

- Trénink přiměřený věku, individuálním možnostem a motivaci
- Upřednostnit kvalitu pohybu před kvantitou
- Zahrnovat všestrannou pohybovou přípravu (běh, plavání, míčové hry, jízda na kole, běžkování...)
- Pravidelně zařazovat rozvoj obratnosti, koordinace, síly s vlastní váhou, flexibility
- Vyvarovat se přetížení a monotónnosti
- **Dítě se má těšit na další trénink**



# Psychologické a sociální aspekty

- Dítě potřebuje pochvalu, jistotu a zábavu
- Trénink by měl posilovat sebedůvěru a týmovou spolupráci
- Respektovat individuální rozdíly v tempu vývoje
- Vést děti k samostatnosti, zodpovědnosti a fair play
- Budovat vztah k přírodě a vodnímu prostředí





Trénink mládeže ve sjezdu

# Sjezd x slalom

- Dlouhá i krátká trať (2–6 km, 250–600 m), přírodní nebo upravená řeka, silný proud
- Co nejrychlejší jízda z bodu A do B
- Dlouhé záběry, efektivní využití proudu, stabilní poloha lodě
- Důležité je vnímání vody a rytmus
- Vytrvalost, síla, čtení proudu, plynulost jízdy
- Starší děti (cca od 12 let) – po zvládnutí techniky na klidné vodě
- Krátká trať (cca 250–400 m) s brankami, umělé nebo přírodní kanály
- Projet trať co nejrychleji v předepsaném pořadí branek bez trestných bodů
- Krátké dynamické záběry, přesná práce s vodou, časté změny směru
- Koordinace, rychlost reakce, přesnost, rytmus a obratnost
- Možno začínat dříve (8–10 let) v bezpečných podmínkách

# Typy tréninku

- Ostatní sporty
- Rozcvičení, koordinace
- Souvislá jízda - klidná voda
- Tekoucí / divoká voda
- Úseky
- Technická cvičení
- Cviky na ovládání lodě
- Vodácké výlety



# Technika

- Začínat na klidné vodě – stabilita, rovnováha, správné držení pádla
- Učit základní pohybové vzorce – záběr, rotace trupu, symetrie
- Zpětná vazba formou hry a vizuálního ukázání (video, zrcadlení)
- Důležité je vnímání vody a rytmus
- Postupně zvyšovat náročnost: klidná voda → proudící voda → lehčí závodní úseky
- **Technika je základem, výkon přichází později**



# Shrnutí

- Všestrannost → specializace až později
- Technika a koordinace → před výkonem
- Bezpečnost a pozitivní atmosféra
- Komunikace a respekt
- Dlouhodobá motivace a radost z pohybu
- **„Dobrý dětský trénink neformuje šampiona hned, ale umožňuje dítěti sport milovat“**



