

ABECEDA PŘÍPRAVY MLÁDEŽE

PRAVIDELNÝ TRÉNINK JAKO VELKÁ ŽIVOTNÍ PŘÍLEŽITOST.



ATMOSFÉRA – ZÁKLAD EFEKTIVITY ST

EXPERIMENT – ZÁKLAD PROGRESIVITY ST

SPORT, ST – ZDRAVÍ - SMYSLUPLNÝ ŽIVOT

MOTTO:

**Dej mi trpělivost, abych snášel věci,
Které nemohu změnit.**

**Dej mi odvahu měnit to,
Co změnit mohu.**

**Dej mi moudrost,
bych jedno od druhého uměl odlišit.**



A - H

- × **Atmosféra, , Atletika, Angličtina, Anatomie, Adaptace, Aktivity,**
- × **Autentičnost, Abstrakce,**
- × **Běh, Běžky, Balet, Basketbal, Bazén, Bezpečnost, Biomechanika,**
- × **Cíl, Cesta, Cvičení**
- × **Čas, Člověk,**
- × **Diskuse, Dialog, Dobrodružství, Doteky, Duše, Divadlo, Didaktika,**
- × **Diagnostika, Diplom, Dovednosti**
- × **Etapy přípravy, Experiment, Euforie, Emoce, Empatie, Etika, Estetika,**
- × **Efektivita**
- × **Filosofie, Fyziologie, Flow**
- × **Generace, Gag, Gymnastika, Galeje, , Gradace**
- × **Hra, Herec, Hudba, Happening, Hory, Historie, Hledání, Hodnoty**

CH - O

- × **Charisma**, Chyba, Chování, Chránit,
- × **Inspirace**, Intenzita, Intelekt, Ideál, Improvizace, Izolace, Intelligence,
- × **Kredit sportu**, **Kořeny**, Kvalita, Kanál (vodácký), Komunikace, Kultivace, Kultura, Kurz,
- × Komunita, Konflikty, Kreativita
- × **Jedinečnost**, „Já“, Jízda,
- × **Lidé**, **Lodě**, **Lana**, **Lezení**, **Linie**, **Limit**, **Láska**
- × **Myšlení**, motivace, Miniškoly, Management, Metoda, Motorika
- × **Naslouchání**, Nemoc,
- × **Osobnost**, Optimismus, Odvaha, Orientace, Odměny,

P-Z

- × **Principy ST**, Pohyb, Poznávání, Pedagog, Příroda, Přátelství, Překvapení,
- × Právo, Pedagogika, Psychologie, Povinnost, Pedagogika, Prostředí, Praxe,
- × Pomoc, Přednáška, Programy, Přestup, Podpora, Partnerství, Pokora,
- × Pravda, Problém, Prožitek,
- × **Radost**, Relaxace, Rétorika, Rozjímání, Rehabilitace, Rychlost
- × **Specializace** – všestranná, Sociologie, Skály, Sport, Spolupráce, Služby,
- × Sebedůvěra, Sebeuspokojení, Sebeuznání, Sebeúcta, Síla
- × **Technika**, Talent, Trenér, Tvořivost, Týmovost, Trať, Tanec, Test, Technologie,
- × Taktika
- × **Univerzálnost**, Umění, Únava, Učení, Úspěch, Ukázka
- × **Voda, Výkonnost, Výkon, Výsledek, Výzva, Vybavení, Věda, Výživa,**
- × **Výchova, Vzdělání, Vedení, Vůdcovství, Všestrannost, Vytrvalost**
- × **Zdraví, Zážitek, Zóna, Zábava, Zkušenost, Zahraničí, Zátěž, Zásady ST,**

*A to všechno by mělo smysluplně
naplnit?*

Sportovní život

ŽIVOT

Motto:

*„Dopřej mi pane, abych na cestě, která jde životem,
měl odvahu riskovat a udeřit.*

*Zvítězím-li, aby se tak stalo po právu a aby moje
čest a víra se udržely vysoko.*

*Mám-li prohrát, dej mi tolik síly, abych postál u
cesty a pozdravil vítěze až půjde kolem.!*

(Modlitba severských sportovců před závodem)

Využití principů (metod a prostředků) zážitkové pedagogiky, zkušenostního učení i dobrodružné (přírodní) výchovy ve sportovním tréninku vyvolává
vnitřní napětí:

je totožné s aktivačním stavem ovlivňujícím v příznivé atmosféře tělesné i duševní funkce mladých sportovců vedou k euforickému naladění k činnosti následné motivační dopady na dlouhodobou sportovní přípravu (mládeže)

Inovační tréninkové projekty

mohou vést k růstu

vnímavosti, sebedůvěry, rozhodnosti, způsobilosti jednat atd.

Zkušenosti z dosud realizovaných pedagogických experimentů

indikují k závěrům, že tréninkový proces lze, zejména na

výcvikových táborech a soustředěních, aplikací „zatím“

netradičních metod a prostředků

ve většině složek sportovní přípravy

zefektivnit.

„Dnešní trenéři při práci se svými svěřenci používají převážně
technokratické přístupy s akcentem na:

**zátěžový trénink (tělesná příprava) a dovednosti (technická
příprava**

**Každý sportovec je především neopakovatelná individualita,
jedinec s vlastní**

**psychikou, vědomím, duševním potenciálem
kognitivním, konativním i emotivním.**

*Kognitivní funkce (někdy též označované jako poznávací funkce) jsou součástí lidské psychiky
uložené v mozku. Kognitivní funkce zahrnují kromě **paměti i koncentraci, exekutivní
funkce, řečové schopnosti a prostorovou orientaci**. Díky kognitivním funkcím je
člověk schopen vnímat okolní svět, **reagovat na měnící se podmínky, učit se,
přemýšlet** a zkrátka správně fungovat v každodenním životě (světě)*

- ✘ ~~Vytrácí se původní obsah slova sport – prožitek, radost, hra = ??~~
- ✘ **Hra zejména děti a mládež baví**, hra umožňuje prožívat, hra má smysl.
- ✘ Hra je **zprostředkovatelem rolí**, umožňuje simulovat (napodobovat), umožňuje poznávat jiné i sebe, prozrazuje charakter...). Pokud se zabýváme sportovní přípravou dětí a mládeže např. Perič ((2008) stanovuje pro tréninkový proces **tři základní priority**:
 - ✘ 1. **Nepoškodit děti** (jedná se o přiměřené fyzické i psychické zatěžování).
 - ✘ 2. **Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě** (jedná se o plnění původního poslání sportu jako celoživotní zájmu).
 - ✘ 3. **Vytvořit základy pro pozdější trénink** (jedná se o velice složitý proces kdy každá chyby a opomenutí se projeví negativně v pozdějším věku)

Jak z toho?

- × **Některé pedagogické směry** (zážitková pedagogika, zkušenostní učení) nabízejí z hlediska **holistického pojetí sportovního tréninku** téměř nekonečný prostor pro uplatňování celé škály **netradičních přístupů, metod i prostředků**
- × **Cíl:** ovlivnit nejen aktuální výkonnost jedince ve smyslu rozvoje tělesných schopností a dovedností, ale pomocí různorodých a pestrých aktivit ovlivnit
- × **mentální,**
- × **emocionální**
- × **ale i např. charakterovou**
- × **či sociální (osobnostní) úroveň sportovců.**

Potenciál zkušenostního učení (ZP) a její potenciální přínos pro sportovní trénink

Osobnostní	Sociální	Vzdělávací	Fyzické	Zdravotní
Sebepojetí	Empatie	Alternativní	Zdatnost obecně	Redukce stresu
Sebepředstava	Sounáležitost	v z d ě l á v a c í přístupy		
Sebedůvěra	T ý m o v á spolupráce	Vztah k pohybové aktivitě	Vytrvalost	Zdravý životní styl
Výkonnost Efektivita činn.	Respektování ostatních	Životní styl	Síla	Zdraví jako hodnota
Vnímavost prožívání	Komunikace	Kreativní řešení P r o b l é m ů , tvořivost	Koordinační schopnosti	Zásady správné výživy
Schopnost reál. pohledů, n á z o r ů , Sebekontrola v jednání	H o d n o t o v á o r i e n t a c e (fairplay)	H o d n o t o v á orientace	Rychlost	K o n t r o l a zdravotního Stavu
Sebeuspokojení	Přátelství	R o z v o j dovedností	Prostorová orient.	
Sebeuznání	Schopnost řešení konfliktů	Různorodé sporty a aktivity	Uvolnění	
Sebeúcta				

**Využití některých výchovných směrů k
obohacení sportovního tréninku a zejména
sportovní přípravy mládeže**

Výchova v přírodě (Outdoor education)

**Aktivity v přírodním prostředí zaměřené pro život v přírodě –
přenos do běžného života**

Využívání aktivit v přírodě k záměrnému rozvoji osobnosti

Výzvové sporty???

Výchova dobrodružstvím (Adventure education)

Výchova výzvou (Challenge education)

Předpokládá společné řešení problémových (výzvodých) situací (dobrodružné úkoly) ve skupině, sociální rozvoj

Překonávání výzev jedincem

Dynamické procesy, vzájemná interakce (jedinec-prostředí, jedinec-jedinec)

Osobnostní růst a rozvoj (není vázáno pouze na aktivity v přírodě)

Zážitková pedagogika a zkušenostní učení a jejich vliv na tréninkový proces

Společné cíle a úkoly:

Rozvoj a růst osobnosti na základě výzvodých (rizikových) situací (přírodní výchova)
a zážitkově pedagogických projektů (zážitková pedagogika)

Výzvodé situace:

Vstřebávání nových informací

Učení se novým dovednostem

Získávání nových zkušeností (pozitivní i negativní)

Získávání nových modelů chování a jednání

Budování nového hodnotového žebříčku

Objevování nových životních cílů

Aplikování teorie zóny komfortu (zkušenosti a bezpečnosti)

ZÓNA KOMFORTU



Přechod - stimulující proaktivní (nuda x stres - optimum?)



ZÓNA ROZVOJOVÁ

Zona kognitivní

„Přesvědčení, že psychika je hmotná“

„Přesvědčení, že psychika je hmotná“

„Svobodná vůle“

„Zaujímání se o vědu“

„Líbí se mi“

„Technika na úrovni“

„Vůle“

„Právní“

„Sociální“

„Týmová spolupráce“

„Fyzická“

„Taktika a strategie“

„Kampaně“

„Dva a pět, rychlost, vytrvalost,“

„Originální“

„Improvizace, kreativita, komunikace, vědomí“

„Smyslové“

„Smyslové“

„Logické myšlení“

„Představa“

„Být ostří“

„Přesvědčení“

Rozšíření osobní zóny bezpečnosti, zkušenosti (komfortu) vlivem působení trenérsko- pedagogických prostředků v různých rozvojových složkách osobnosti (složek sportovního výkonu)

Modifikace dle Czikszentmyhalého

PŘECHOD = STIMULUJÍCÍ – PROAKTIVNÍ



ZÓNA KOMFORTU (ZKUŠENOSTI A BEZPEČNOSTI)

x
ZÓNA ROZVOJOVÁ

(NUDA, STRES, PLATÓ) x OPTIMUM

- **DIMENZE FYZICKÁ**
- **DIMENZE PSYCHICKÁ**
- **DIMENZE INTELEKTUÁLNÍ**
- **DIMENZE DUŠEVNÍ**
- **DIMENZE EMOCIONÁLNÍ**

Různorodý a z hlediska uplatnění metod a prostředků bohatý tréninkový proces

RIZIKO (rozhodovací fáze – sportovec x trenér)

Tělesné

Duševní

Emocionální

Intelektuální

Sociální

Finanční

Strach (doprovázený stresem – předstartovní a startovní stavy)

Mobilizující

Demobilizující

Strach? Může být pozitivní?

Hazard (nevyvážený přístup k výkonu – nad své možnosti)

Peak experience – vrcholné prožitky

Maslow - zobecnění nejlepších momentů lidského bytí (žití), nejšťastnějších životních chvil, nadšení, největší radosti

Flow experience – hluboké ponoření se do prováděné činnosti

Csikszentmihaly – efektivní (optimální) uspořádání psychické energie – rovnováha mezi výzvou a dovednostmi – emoční podbarvení

Zone experience – zóna – pocit „neuvěřitelné lehkosti bytí“

Douillard (Body, mind and sport), vnitřní klid a připravenost k dynamické akci – může vyplýnout k maximálnímu (optimálnímu) výkon

(Jelínek M., Jetmarová K. – Sport, výkon a metafyzika)

TRENÉRSKÁ FILOSOFIE – PROČ TO VLASTNĚ DĚLÁM??

- × Základ trenérské filosofie tvoří odpovědi na otázky:
 1. **Proč vlastně trénuji ?**
 2. Co od toho očekávám a čeho chci dosáhnout ?
 3. **Co považuji za úspěch a jak to poznám?**
 4. Co můžu udělat proto abych byl ještě lepší ?
 5. **Co je pro mne neúspěch?**



Na vítězství zaměřený trenér

- ✘ Dominantní je **dosažení vytýčeného cíle – vítězství**, medaile, postup do semifinále, postup do finále, medaile
- ✘ **Prohra je vnímána jako neúspěch**, ztráta, negativum
- ✘ **Orientace na současnost**, menší důraz na budoucnost
- ✘ **Přímé řízení, vysoké požadavky, důsledná kontrola**, definované sankce a odměny (cukr a bič)
- ✘ **Vnímání své vlastní hodnoty ve vztahu k výsledku**



Na sportovce zaměřený trenér

- ✘ **Důraz na rozvoj, změnu, výkonnostní růst**
- ✘ **Prohra vnímána jako možnost k růstu – zvyšování psychické odolnosti, reflexe chyb**
- ✘ **Otevřenost k názorům sportovce**
- ✘ **Vnímání hodnoty zdraví, prožitku radosti, spokojenosti a osobní rozvoj**
- ✘ **Pocity sebedůvěry nekolísají s úspěchy a neúspěchy svěřenců**



Realita

- ✘ Takto popsány mohou tyto základní přístupy působit schematicky a jednoznačně - na závodníka orientovaný přístup správně, ale utopisticky; na vítězství orientovaný přístup špatně, ale upřímně - kdo nechce vyhrát, že...
- ✘ Tyto dva přístupy jsou jen málokdy 100% vyhraněné, spíše se každý trenér v průběhu kariéry pohybuje mezi těmito krajními polohami.



Realita

- ✘ **Co uděláte se závodníkem před nejdůležitějším závodem sezóny; když víte, že je zraněn a že je 10% pravděpodobnost že se mu toto zranění zhorší tak, že do budoucna trvale zhorší tréninkový potenciál až kvalitu jeho života?**
- ✘ **Jak ohodnotíte svého svěřence, který se opravdu snažil, přesto v důležitém závodě prohrál ?**
- ✘ **Jak budete přistupovat ke svěřenci s malým množstvím talentu, ale vysokou motivací a tréninkovou morálkou, od kterého se dají slušné výsledky očekávat až v horizontu několika let?**





Předpoklady úspěšného sportovního pedagoga

Jaká má vypadat ideální osobnost, jak se má trenér chovat, aby byl úspěšný ? (*theory of leadership*)

1. Teorie předpokládající zásadní význam **osobnostních vlastností a schopností trenérů.**
2. Teorie předpokládající důležitost **chování trenérů (sociální aspekty)**
3. Teorie interakční (**schopnost přizpůsobit se měnícím se podmínkám**)

1. Osobnostní charakteristiky jako předpoklady úspěchu

- ✦ **a) teoretické odborné znalosti** - anatomie fyziologie, psychologie, pedagogika, teorie ST, teorie sport. odvětví...
- ✦ **b) praktické zkušenosti a dovednosti v dané činnosti** - schopnost předvést požadované dovednosti, ovládat techniku,
- ✦ **c) osobnostní vlastnosti**



Motto:

Malý houslista potřebuje malé housle.

Jen tak z něho může vyrůst virtuos!

Pět základních trenérských pravidel

**(významných pro správný růst a vývoj
mladých sportovců)**

1.

**Snaha udržet tréninkový proces co
nejzábavnější Různorodost tréninkových prostředků
a metod, týmová soutěživost, spolupráce ve
skupině...**

**Důraz na co největší zábavnost učení se novým
dovednostem – monotónnost – nuda – nezájem –
ukončení**

2.

Odměna úsilí - dobré slovo hory přenáší

(napřed pochválím, pak kritizuji)

Optimální poměr 5 : 1

3.

Maximální kreativita při tvorbě tréninkového a závodního programu

Zařazovat co největší škálu sportovních odvětví a dalších pohybových aktivit – možno v nich i soutěžit

(záruka všestranné přípravy – aktivní odpočinek, uvolnění, menší psychická únava)

4.

**Přiměřená postupnost cílů v soutěžích –
důležitá je cesta, vnitřní pocit závodníka ze závodu
(jízdy) - adekvátnost připravenosti)**

**závodníci často končí, pokud se v mladém věku
příliš soustředí na závodní výsledky...**

Je sport spravedlivý?

5.

Důraz na vysokou úroveň základní techniky

**pohybový komplex loď – pádlo –závodník
(záběrová technika, přenos, ovládní lodi, základní
manévry – technika na jedné, dvou a více brankách) –
modelové situace – aplikace na klidné a postupně stále
obtížnějších vodních terénech**

**optimální – vyladěná úroveň techniky je klíčovým
momentem rozvoje dalších složek výkonu
(spec. tělesné přípravy, taktiky, strategie, volby
optimálních manévrů, optimální stopy...)**

Osobnostní rozvoj

Jeden z nejdůležitějších cílů?

dostatečně hluboká a trvalá motivace nadějných závodníků
k dlouhodobé náročné sportovní přípravě.

V souladu s tímto cílem nutnost aplikací nejnovějších poznatků
(prostředky a metody zkušenostního učení, zážitkové pedagogiky
a přírodní výchovy) související s

osobnostním rozvojem závodníků
(zaměření na sebeuvědomování, sebedůvěru a sebeuznání).

Základní principy a zásady ST

- a) **Zásada postupného zvyšování zatížení:** objem, intenzita, složitost (plató)
- b) **Zásada celoročního zatížení:** plynulost přechodu jednotlivých tr. období
- c) **Zásada periodizace a cyklického uspořádání** (dlouhodobé a krátkodobé plány)
- d) **Princip všestrannosti** - gymnastika, basketbal, běh na lyžích, lezení a lanové akt.
- e) **Princip systematičnosti:** od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu
- f) **Princip přiměřenosti:** optim. poměr mezi trénovaností – trénovatelností – výkon. pož.
- g) **Princip uvědomělosti.** Spolupráce trenér – závodník – komunikace – dialog
- e) **Princip názornosti:** řeknu x řeknu a ukážu x řeknu a ukážu a udělám, video (představ.)
- f) **Princip trvalosti:** dlouhodobá systematická práce, opakování

Požadavky na trenéra?

UPŘÍMNOST	- TAKT(-tika)
NASLOUCHÁNÍ	- SDĚLOVÁNÍ
HUMOR	- SOLIDNOST
RACIONALITA	- CITOVOST
ASERTIVITA	- EMPATIE



Asertivita = komunikační styl

Umožňuje vyjadřovat své myšlenky, pocity a potřeby otevřeně a přímo

Respektují se práva a pocity ostatních (závodníků, rodičů)

Schopnost prosazovat své názory a zájmy, aniž bychom narušovali práva druhých.

Asertivita je považována za důležitou dovednost, která pomáhá udržovat harmonické vztahy a úspěch v pracovních i osobních interakcích.

Empatie

schopnost vcítit se do pocitů, myšlenek a prožitků druhých lidí.

Znamená to **umět pochopit, co druhý člověk cítí**, a sdílet jeho emoce, Empatie nám umožňuje vidět **svět z perspektivy druhého člověka** a lépe porozumět jeho motivacím a chování.

Emoční ztotožnění s jednáním jiných osob, porozumění důvodům a účelům jejich verbálních a neverbálních projevů.

Zlatá pravidla:

Optimismus a dobrá nálada – předpoklad úspěšného tréninku

Kde možno pracovat ve skupině , kde nutno pracovat individuálně

Příklad koncepčního řešení přípravy mládeže ve vodním slalomu a sjezdu na divoké vodě

Všeobecná doporučení pro vedení sportovní přípravy –

Etapa výběru a vytváření základních předpokladů pro sport 6 - 11 let

Dovednosti	Strategie, taktika	Hra, Modifik.aktivit	Soutěže	Další aktivity
<ul style="list-style-type: none"> * navčičovat spíše jednodušší, ne příliš komplexní, nesmí být škodlivé z hlediska růstu * používat aktivity vedoucí k aerobní zdatnosti * rozvíjet ohebnost a pružnost, flexibilitu * vědomí tělesna a modelových pohybů * učit relaxační a uvolňovací techniky * důraz na rozvoj spolupráce sebeuvědomování, sebedůvěry, sebeúcty sociálních kontaktů * zdůraznit zábavnost tréninku * připravit na výhr i prohry * příprava na 100% úsilí * odpovědnost, úcta k soupeřům 	<ul style="list-style-type: none"> * uplatňovat jednoduché strategie které pod'neují k daným aktivitám a tréninku dovedností * vítězství není rozhodujícím motivem * zdůrazňovat cestu k učení se techniky a všech dovedností * využívat různorodé prostředí, přírodu, hudbu, zábavné a herní formy 	<ul style="list-style-type: none"> * používat modifikované verze aktivit - jízda na turistických lodích * používat mini i maxi lod'e * klást důraz na úspěch na základě různorodých podnětů * vyvarovat se přílišné specializaci * i ten, kdo prohraje může být úspěšný – nejde o závodění jde o porovnávání 	<ul style="list-style-type: none"> * jednoduché soutěže doplňkové sporty * jednoduché vodácké soutěže * závody přiměřené délky a obtížnosti * hoši i dívky společná cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> * rozvíjet celoživotní mimosportov. aktivity a zájmy hudba, činnosti v přírodě * rozvíjet další sportovní aktivity (celoživotní), lyžování, běh na lyžích, snowb. plavání, sportovní hry, turistika, gymnastika.. základní stravovací návyky
	V této fázi závodníci:			
<ul style="list-style-type: none"> * dominuje HRA * základní záběrová technika K1, C2, C1 * základní manévry na klidné vodě * základní manévry na mírně proudící vodě * základní brankové kombinace * eskymácký obrat 	<ul style="list-style-type: none"> a) rozvíjejí sociální, kognitivní, jazykové, pohybové dovednosti nezbytné k k seberozvoji i k zařazení do skupiny b) dochází k adaptačním změnám v tělesných a fyziologických ukazatelích – zvyšování trénovatelnosti c) pokládají se základy osobnosti sportovce -budoucí nezávislosti a sebeuznávání d) zúčastňuje se celé řady soutěží. Zapamatovat, že intenzivní závodění (zaměř. Výsledek se nedoporučuje před skončením tohoto období e) získávají první představy o společenských hodnotách a a zaujímají první postoje, rozvoj pozornosti a vůle charakteristický je rovnoměrný (a vyvážený) rozvoj ve všech složkách osobnosti 			
	Problém: ????	kolektiv	strach z neznáma	

Všeobecná doporučení pro vedení sportovní přípravy –

Etapa všestranné přípravy

11 - 15 let

Dovednosti	Strategie, taktika	Hra, Modifik.aktivit	Soutěže	Další aktivity
<ul style="list-style-type: none"> * nacvičovat složitější dovednosti * důraz na kvalitu – vybroušenost * uplatňovat aktivity vedoucí k rozvoji aerobní kapacity - zpočátku * rozvíjet ve druhé části aerobní i anaerobní kapacitu organismu * nadále rozvíjet obratnost a a pohyblivost * uplatňovat pouze submax. zatížení * učit relaxační a uvolňovací techniky - pokračovat * rozvoj schopn. se koncentrovat * pokračovat v rozvoji sebeuvědomění, sebeúcty sociálních kontaktů * zdůrazňovat systematický trén. * vyžadovat 100% úsilí v přípravě. * celoživotní pohybové návyky 	<ul style="list-style-type: none"> * uplatňovat složitější strategie a taktiky * rozvíjet předzávodní i závodní strategie * vítězství stále není hlavní cíl * zdůrazňovat cestu k cíli a spokojenost s výkonem * využívat různorodé situace a a prostředky k dlouhodobé motivaci 	<ul style="list-style-type: none"> * používat i nadále modifikované aktivity slalom - sjezd * různorodost terénů * napodobivá cvičení * vyvarovat se přílišné specializaci * i ten, kdo prohraje může být úspěšný – nejde o závodění jde o porovnávání 	<ul style="list-style-type: none"> * přiměřený počet kvalitních závodů * více kategorií * dlouhodobé soutěže * závody přiměřené délky a obtížnosti 	<ul style="list-style-type: none"> * rozvíjet celoživotní mimosportovní aktivity a zájmy - pokračování * rozvíjet další doplňkové celoživotní pohybové a sportovní aktivity * aktivity s pozitivním transferem * stravovací návyky
<ul style="list-style-type: none"> * rychlost * optimál. záběrová technika, - vysoká kvalita * veškeré manévry na proudící i obtíž. vodě (stup.obt.cca 3) * přenos záběrů na lod'-trup,nohy * potencionálně možné všechny brankové kombinace * eskym. obrat na proudící vodě * počátek. rozvoje spec. schop. 	<p>V této fázi závodníci:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) rozvíjejí sociální, kognitivní, jazykové, pohybové dovednosti nezbytné k sebezrovoji i k zařazení do skupiny b) dochází k adaptačním změnám v tělesných a fysiologických ukazatelích – zvyšování trénovatelnosti c) pokládají se základy osobnosti sportovce -budoucí nezávislosti a sebeuznávání d) zúčastňuje se celé řady soutěží. Zapamatovat, že intenzivní závodění se nedoporučuje před skončením tohoto období e) získávají první představy o společenských hodnotách a a zaujímají první postoje, rozvoj pozornosti a vůle charakteristický je rovnoměrný (a vyvážený) rozvoj ve všech složkách osobnosti <p>Problém: sociální skupina, sebeprosazování, alkohol, drogy</p>			

Všeobecná doporučení pro vedení sportovní přípravy –

Etapa speciální přípravy **15 - 18 let**

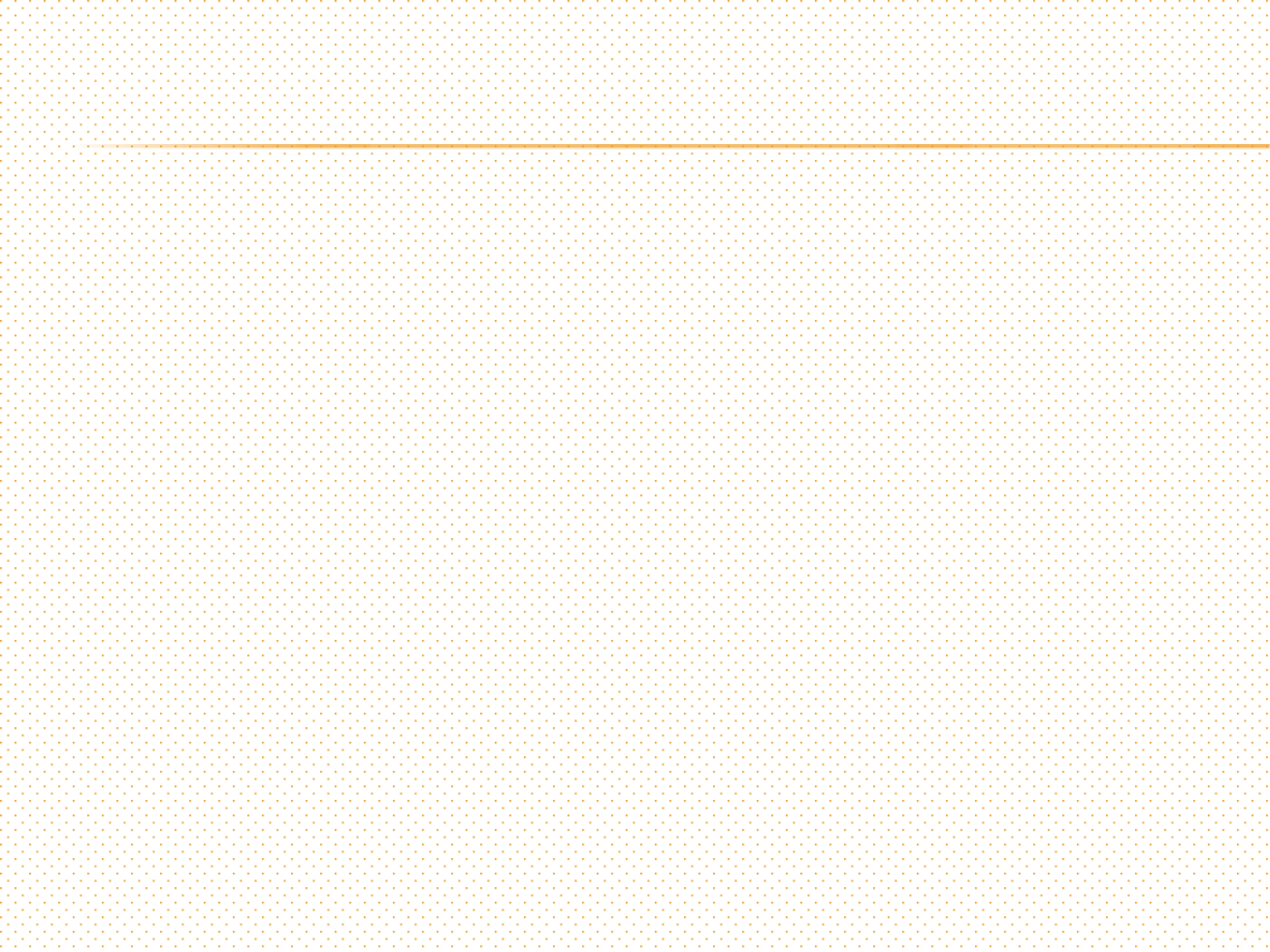
Dovednosti	Strategie, taktika	Hra, Modifik.aktivit	Soutěže	Další aktivity
<ul style="list-style-type: none"> * optimální úroveň dovedností * důraz na kvalitu – vybroušenost * uplatňují základní silový trénink * cvičí a pilují koncentrační tech. * rozvíjejí plně aerobní * i anaerobní kapacitu organismu * nadále rozvíjet obratnost a * a pohyblivost * uplatňovat pouze submax. zatížení * uplatňovat relaxační a uvolňov. * techniky - pokračovat * rozvoj schopn. se koncentrovat * pokračovat v rozvoji sebeuvěd. * sebedůvěry, sebeúcty * sociálních kontaktů * zdůrazňovat systematický trén. * vyžadovat 100% úsilí v příprav. * celoživotní pohybové návyky 	<ul style="list-style-type: none"> * uplatňovat strategické a * a taktické vzorce * rozvíjet předzávodní i závodní * strategie * vítězství – důležitý motivační cíl * stále zdůrazňovat cestu i * a spokojenost s výkonem * využívat různorodé situace a * a prostředky k dlouhodobé * motivaci 	<ul style="list-style-type: none"> * využíváme veškeré metody a * prostředky ST – specializace * různorodost terénů – zkušen. <p>* i ten, kdo prohraje může být úspěšný – jde i o porovnávání</p> <p>* REPREZENTACE</p>	<ul style="list-style-type: none"> * přiměřený počet * kvalitních závodů * dlouhodobé soutěže * ke konci závody i * vysoké obtížnosti * MEJ, MSJ, MR * jako motivační činitel 	<ul style="list-style-type: none"> * rozvíjet celoživotní mimosportov. * aktivity a zájmy - pokračování * rozvíjet další doplňkové * celoživotní pohybové a sportovní * aktivity * aktivity s pozitivním transferem * stravovací návyky * Nesoustředit se na jeden * CÍL
<ul style="list-style-type: none"> * racionální - optimální technika * rychlost, rychlostní vytrvalost * optimál. záběrová technika, * - vysoká kvalita-trup, nohy * veškeré manévry na proudící * i obtíž. vodě (stup.obt.cca 4) * přenos záběrů na lod' * potencionálně možné všechny * brankové kombinace-čistota j. * eskym. obrat 100% * rozvoje spec. schop. 	<p>V této fázi závodníci:</p>	<ol style="list-style-type: none"> a) dosahují plné kosterní zralosti a konečnou váhu - dokončení vývoje b) dále rozvíjejí své komunikační a sociální schopnosti c) stávají se mnohem nezávislejšími - osobnosti (submisivní, dominantní) d) zúčastňují se nejvyšších soutěží – motivace e) zapojení závodníka do tvorby plánů – zpětná vazba <p>Odstranění vedlejších a korekčních záběrů – nejvyšší míra hnacích záběrů</p>		
		Speciální vytrvalost, speciální rychlost, speciální obratnost, speciální síla		
	Problém:	sociální skupina, sebeprosazování, alkohol, drogy, zájmy,		Úspěšnost

Závěr?

- *V našem sportovním prostředí působí stále dostatečné množství zapálených lidí (zejména u mládeže), kteří nevidí smysl sportu a sportovní přípravy pouze v oblasti potencionálních finančních zisků za případná vítězství???*
- *Trenéři by měli vědět, že je zjednodušením chtít sportovat pouze pro vítězství, každé vítězství je relativní a pokořitelné v budoucnu,*
- *Daleko lepší je sportovat **pro prožitky, pro evidentní prožitky**, které jsou vždy nepochybným a hlubokým stvrzením vlastní existence v určitém čase, prostoru.“
(Hogenová,1996).*
- *Je třeba hledat nové a ne zcela tradiční cesty (metody, prostředky) jak působit na své svěřence.*

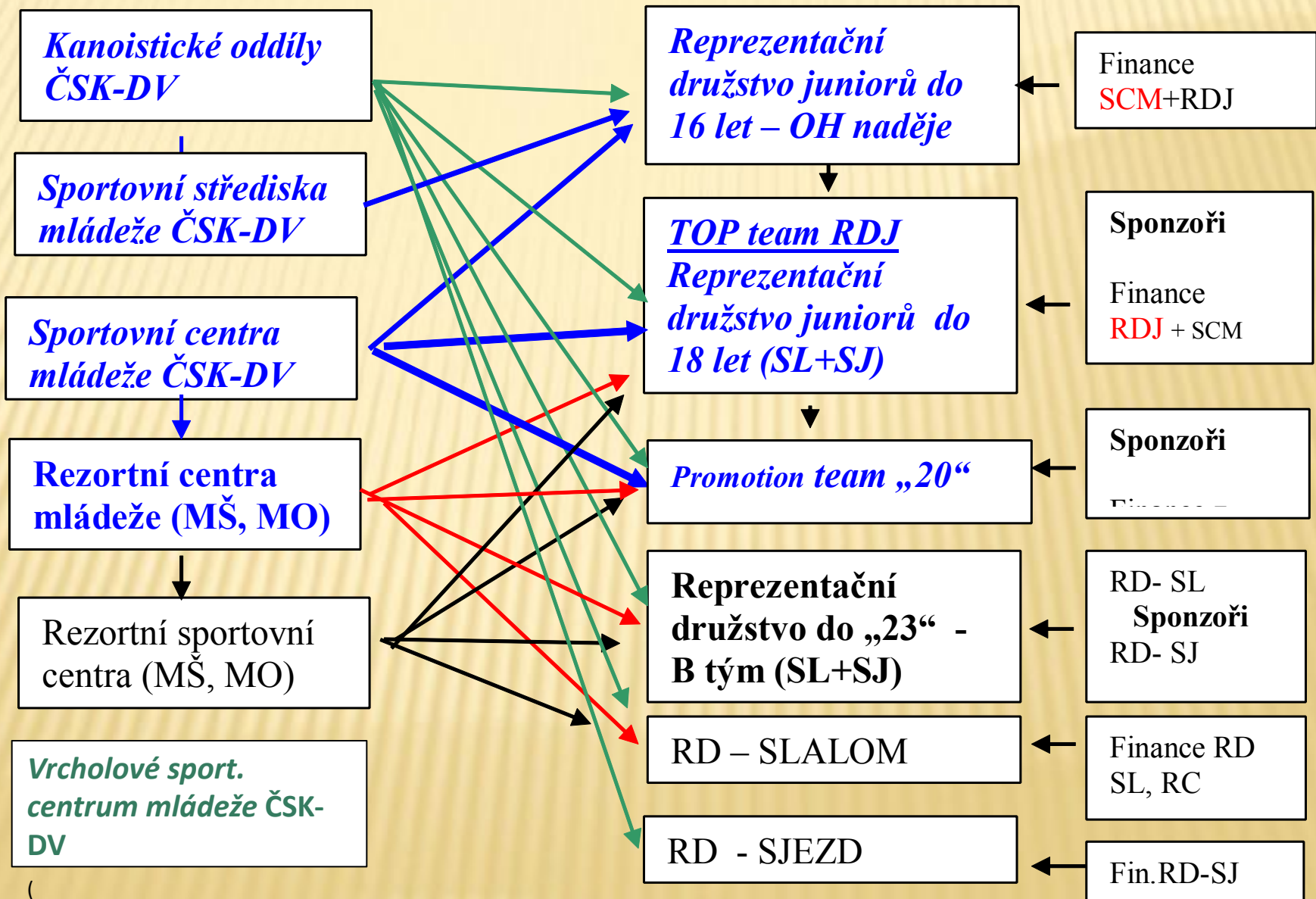
A dodáváme:

Jsme přesvědčeni, že pokud v prvních etapách sportovní přípravy se zaměříme na vnitřní stav sportovce a budeme ho orientovat nikoliv dominantně na cíl ale na cestu!, na průběh dané činnosti (činností), uděláme pro něj a pro jeho budoucnost sportovní i osobní dalek více, než když budeme v ruce neustále držet stopky. **PROŽITEK** z dané činnosti je přesně oč tu běží a následně **VÝKON** a dobrý výkon může být jeho důsledkem.



Talented youth

System přípravy ČSK - DV



Modelový rozpočet SCM 2018

Celkové počty zařazených závodníků v jednotlivých SCM a detašovaných pracovištích

SCM	Pracoviště	Indexy dle zařaz.závodníků a úspěšnosti							
		SCMslalom	SCMsjezd	SpS slalom	SpS komb.př.	Celk. bodů			
SCM Čechy slalom	Č. Budějovice	14	0	10,5	0	24,5			
	Roudnice	15	0	8	0	23			
	Praha - USK	10	0	16	0	26			
SCM Čechy sjezd+komb.př.	Pha - Bohem.	0	8	0	1	12			
	Č. Krumlov	0	9,5	0	7	16,5			
	Pardubice	0	5	0	3	8			
Celkem Čechy sl.+kp		39	22,5	34,5	11	107			
SCM Morava slalom+komb.př.	Brno	5	9,5	1	1	16,5			
	Opava	4	7	2	4,5	17,5			
	Olomouc	8	17	9	8,5	42,5			
Celkem Morava sl+kp		17	33,5	12	14	76,5			
Celkem indexy zařazených závodníků ČR		56	56	46,5	25				
Přídělná částka SCM, SpS		4 000 000,00 Kč	1 500 000,00 Kč	700 000,00 Kč	400 000,00 Kč	6 600 000,00 Kč			
Mandatorní výdaje trenéři a společné akce		1 000 000,00 Kč	580 000,00 Kč	0,00 Kč	40 000,00 Kč	1 620 000,00 Kč			
Zbývá k dělení na základě indexů výkonnosti		3 000 000,00 Kč	920 000,00 Kč	700 000,00 Kč	360 000,00 Kč	4 980 000,00 Kč			
Hodnota jednoho bodu dle indexů výkonnosti:		53 571,43 Kč	16 428,57 Kč	15 053,76 Kč	14 400,00 Kč				
Předběžné rámcové rozpočty SCM a detašovaných pracovištích 2017									
SCM - spádové oblasti	Pracoviště	Základní částka k dělení celkem			Úspěšnost - k dělení				
K dělení:		4,0	1,5	1,1	3	0,92	0,7	0,36	
		Trenéři	Trenéři	Trenéři					
		SCMslalom	SCMsjezd	SpS	SCMslalom	SCMsjezd	SpS slalom	SpS komb.př.	Celkem
SCM Čechy slalom	Č. Budějovice	100 000 Kč	0	0	750 000,00 Kč	0	158 064,52 Kč	0	1 008 065 Kč
	Roudnice	100 000 Kč	0	0	803 571,43 Kč	0	120 430,11 Kč	0	1 024 002 Kč
	Praha - USK	250 000 Kč	0	0	535 714,29 Kč	0	240 860,22 Kč	0	1 026 575 Kč
SCM Čechy sjezd+komb. přípr.	Pha - Bohem.	0 Kč	70 000 Kč	20 000 Kč	0 Kč	131 429 Kč	0 Kč	14 400 Kč	235 829 Kč
	Č. Krumlov	0 Kč	150 000 Kč	0	0 Kč	156 071 Kč	0 Kč	100 800 Kč	406 871 Kč
	Pardubice	0 Kč	70 000 Kč	20 000 Kč	0 Kč	82 143 Kč	0 Kč	43 200 Kč	215 343 Kč
Celkem Čechy sl.+kp	Celkem	450 000 Kč	290 000 Kč	40 000 Kč	2 089 286 Kč	369 643 Kč	519 355 Kč	158 400 Kč	3 916 683 Kč
SCM Morava slalom+komb.přípr.	Brno	50 000 Kč	70 000 Kč	0	267 857 Kč	156 071 Kč	15 054 Kč	14 400 Kč	573 382 Kč
	Opava	50 000 Kč	70 000 Kč	0	214 286 Kč	115 000 Kč	30 108 Kč	64 800 Kč	544 193 Kč
	Olomouc	250 000 Kč	150 000 Kč	0	428 571 Kč	279 286 Kč	135 484 Kč	122 400 Kč	1 365 741 Kč
Celkem Morava sl+kp	Celkem	350 000 Kč	290 000 Kč	0 Kč	910 714 Kč	550 357 Kč	180 645 Kč	201 600 Kč	2 483 317 Kč
Společné akce SCM, odm.	Společné akce	200 000 Kč	0 Kč	0					200 000 Kč
Celkem		1 000 000 Kč	580 000 Kč	40 000 Kč	3 000 000 Kč	920 000 Kč	700 000 Kč	360 000 Kč	6 600 000 Kč

Rozpočtovná částka 2017	6,6 mil Kč	SCM Slalom	SCM Sjezd	SpS sl+KP				
Modelová částka k dělení:	6,6 mil Kč	4 000 000,00 Kč	1 500 000,00 Kč	1 100 000,00 Kč	6 600 000,00 Kč			

Návrh organizačního zabezpečení oblasti Talentované mládeže sekce ČSK-DV

Komise mládeže

- **Předseda (aktuálně jmenován VV ČSKDV), návrh: následně volená funkce – člen VV ČSK-DV**
- **Šéftrenér jun. + U23 slalom (výběrové řízení)**
- **zástupce VSC – nominován VSC**
- **zástupce ASC – nominován ASC**
- **předseda metodické komise ČSK-DV (volená funkce, člen VV ČSK-DV)**
- **šéftrenér RD slalom (výběrové řízení)**
- **šéftrenér RD sjezd (výběrové řízení)**

Republiková rada SCM slalom, kros

Předseda – předseda komise mládeže (viz výše)

Členové

- Šéftrenér jun. + U23 (výběrové řízení)
- Vedoucí trenéři jednotlivých SCM slalom - nominace na základě rozhodnutí Regionální rady SCM (viz Statut a prováděcí pokyny pro SCM ČSK-DV)

USK	Hl. m. Praha
Brandýs n. L.	Kraj: Středočeský, Ústecký, Liberecký
Hradec Králové	Kraj: Královehradecký, Pardubický
Č. Budějovice	Kraj: Jihočeský, Plzeňský, Karlovarský
UP Olomouc	Kraj: Olomoucký
Opava	Kraj: Moravskoslezský
Brno	Kraj: Jihomoravský, Vysočina, Zlínský

**Přizvávaní (hlas poradní): zástupce VSC, zástupce ASC
předseda metodické komise ČSK-DV**

Tomuto systému by měla odpovídat i organizace mistrovských i nemistrovských soutěží v rámci ČSK-DV.

Za dlouhodobé soutěže (**motivační**) spojené s kontrolou a prokazováním výkonnosti lze považovat v hierarchické návaznosti:

Český pohár žáků + MRŽ

s prosazováním filozofie motivační - zařazování do **SpS**

Český pohár juniorů + MRJ

jako hlavní předmětný závod využívaný pro nominaci do RDJ, MEJ, MSJ a zařazování **do SCM**

Český pohár „seniorů“?? + MR,

které lze současně využít jako závodů motivačních a také nominačních na konkrétní akce a do jednotlivých reprezentačních družstev

Mezinárodní závody (rankingové, OH naděje, ECA Cupy, MEJ, MSJ

Sportovní centra mládeže – kanoistika na divoké vodě

Sportovní centra mládeže (SCM) Období 2025-2028 ve vodním slalomu a sjezdu mají za úkol podchytit talentované závodníky **zpravidla ve věku 15 – 18 let** (mladší a starší dorost) - *(výjimečné zařazení závodníků starších (pouze účastníci MSJ a MEJ (ve sjezdu ME U23) v aktuálním roce).*

předsednictvo ČSK-DV) - z jednotlivých kanoistických oddílů a zabezpečit pod **odborným vedením jejich systematickou a metodicky správně prováděnou přípravu**

- **dílčím cílem zařazení do rezortních center** (Vysokoškolské sportovní centrum Victoria a armádní sportovní centrum Dukla
- **Dílčí cíl zařazení do jednotlivých RDJ (RD U23)** (start na všech soutěžích MEJ a MSJ)
- **Hlavní cíl vytvořit předpoklady pro potencionální úspěšnost na nejvyšších světových a evropských soutěžích seniorů v budoucnu.**

Sportovní střediska mládeže (SpS) ve vodním slalomu a sjezdu

- jsou zaměřena na výchovu a metodicky správně prováděnou přípravu mladých závodníků **věkové skupiny 11 – 15 let** (mladší a starší žáci)
- s cílem návaznosti na zařazení do SCM a úspěšné účasti na závodech **Olympijských nadějí**.
- Předpokládaný počet celkově zařazených závodníků **80 ve slalomové a kombinované přípravě**.

1. Vrcholové sportovní centrum mládeže (VSCM) ČSK-DV - slalomová a kombinovaná příprava (VSCM) - koordinuje předseda komise mládeže ČSK-DV)

Celkový počet 1 VSCM ČSK-DV: 6 + 3 závodníků, spolupráce se spádovými centry SCM

Finanční zabezpečení dle rozpočtu na daný kalendářní rok cestou společných akcí VSC a SCM ČSK.

2. Sportovní centra mládeže (SCM) - slalomová příprava:

(celkový počet SCM 7 dislokovaná centra - **50** závodníků) byla pro období 2025 - 2028 dislokována v následujících lokalitách s odpovídajícími spádovými oblastmi (viz níže), prioritní financování cestou podúctů u ČSK-DV, kritéria pro zařazení na základě ČPJ – slalom, viz příloha.

SLALOM:

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 1. Praha | Milan Říha |
| 2. Č. Budějovice | Vladislav Galuška (L.Hojda?) |
| 3. Brandýs n. L. | Michal Šrámek |
| 4. Hradec Králové | Jiří Karlovský |
| 5. Olomouc | Rudolf Rozsypal |
| 6. Opava | Martin Rousek |
| 7. Brno | Bohuslav Šamánek? |

3. Sportovní centra mládeže (SCM) - KP příprava, sjezd:

(celkový počet SCM 5 dislokovaných center - 50 závodníků) byla pro období 2025 - 2028 dislokována v následujících lokalitách s odpovídajícími spádovými oblastmi (viz níže), prioritní financování cestou podúctů u ČSK-DV, kritéria pro zařazení na základě ČPJ – sjezd.

Dislovaná pracoviště

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Pardubice | Michal Šťastný??? |
| 2. Bohemians Praha | Martin Smolka |
| 3. Český Krumlov | Martin Novák |
| 4. Olomouc | Petr Kratochvíl |
| 5. Brno | Bohuslav Šamánek??? |

4. Sportovní střediska mládeže (SpS) kombinovaná příprava

(slalom a sjezd): organizační součást SCM

(finanční zabezpečení dle aktuálního rozpočtu na daný kalendářní rok – celkový počet 10 SpS s předpokládaným počtem cca 70 závodníků (2/3 závodníků dle slalomových kritérií, 1/3 závodníků sjezdových kritérií – KP v kanoistice na divokých vodách. Pro období 2025-2028 byla SpS dislokována v následujících lokalitách s odpovídajícími spádovými oblastmi (viz SCM). Financování SpS cestou ČSK-DV.

1. USK Praha
2. SK VS Č. Budějovice
3. Brandýs n. L.
4. Č. Krumlov
5. Pardubice
6. H. Králové
7. Bohem. Praha
8. SK UP Olomouc
9. KK Opava
10. KK Brno