

DĚTI SE S NÁROČNĚJŠÍMI PEŘEJEMI SEZNAMUJÍ NEJČASTĚJI NA LEHČÍCH SLALOMOVÝCH TRATÍCH, JAKO JE TŘEBA TA V OPAVĚ.



Raná specializace nebo trénink odpovídající vývoji?

V PRVNÍM DÍLE LETOŠNÍHO SERIÁLU SPORTOVNÍHO TRÉNINKU JSME SE SEZNÁMILI S NEJVÝZNAMNĚJŠÍMI ZÁSADAMI TVORBY RACIONÁLNÍHO TRÉNINKOVÉHO PLÁNU. V TOMTO ČÍSLE SE ZAMĚŘÍME VÍCE NA ZÁSADY ROZVOJE VAŠICH POTOMKŮ ČI SVĚRENCŮ OD RANÉHO DĚTSTVÍ.

TEXT: JAN BUSTA, FOTO: LUKÁŠ PINKAVA, MICHAL ŠTOSEL, ARCHIV ČSK

V tréninku dětí a mládeže můžeme v zásadě rozlišit dva modely: **ranou specializaci** a **trénink odpovídající vývoji**. Obecná teorie sportovního tréninku, která chce preventivně předcházet přetěžování a z něj pramenícím akutním i chronickým zdravotním komplikacím u dětí a mládeže, hovoří samozřejmě ve prospěch přístupu odpovídajícího vývoji. Při 11. ročníku Symposia sportovní medicíny (Dříteč, 30. 3. 2023) vystoupil Jiří Dostál s přednáškou, ve které upozornil na neefektivnost časného výběru talentů napříč různými sportovními disciplínami. Vítězové mládežnických soutěží se obvykle neřadili mezi výkonnostní špičku v dospělosti. Zpravidla se ovšem jednalo o kondičně podmíněné sportovní disciplíny, jako je atletika, běh na lyžích

nebo veslování. Charakteristickým znakem například českého veslování doopravdy jsou vynikající úspěchy ve věkově omezených soutěžích, zatímco dospělost závodníků je charakteristická předčasným ukončením kariéry v důsledku vyhoření (ztráta zájmu, chronická únava). Na druhou stranu sporty, které jsou determinovány zejména vysokou úrovní techniky (tedy specifickou koordinací, resp. vysokou úrovní dovedností), skutečně vyžadují značný objem specifické aktivity

v mládí. Příkladem je vodní slalom, v němž platí, že co se v mládí nenaučíš, to ve staří jen s obtížemi doženeš. Důraz by měl být ale kladen na techniku, hravost, rozvoj citu pro vodu a specifická aktivita by měla být vždy doplněna všestrannou pohybovou aktivitou.

Trénink odpovídající vývoji je charakteristický 4 etapami sportovního vývoje a je zaměnitelný mezinárodně uznávaným modelem LTAD (long-term athlete development). U každého sportovce můžeme

SETKÁNÍ S ELITNÍMI ZÁVODNÍKY MŮŽE BÝT PRO DĚTI VELMI MOTIVAČNÍ.



definovat 4 etapy: etapu seznamovací, etapu základního tréninku, etapu specializovaného tréninku a etapu vrcholovou.

Hlavním úkolem **seznamovací etapy** (děti ve věku 6 – 10 let) je **vytvořit pozitivní vztah dětí k pohybovým aktivitám**. Všeobecně platí, že dětství je klíčovou periodou pro osvojení fundamentálních pohybových předpokladů a dovedností. Aktivita by tak měly obsahovat běh, skákání, házení, chytání, rovnovážná cvičení, různé šplhy, přelézání, překonávání překážek apod. Tím vším je formován **všeobecný pohybový základ**, který je stěžejním předpokladem pro úspěšné naplnění navazujících etap vývoje, vrcholovou výkonnost v dospělosti i **pozitivní celoživotní vztah** k pohybu jako takovému. Pro malé děti je vhodný nevykonově orientovaný přístup zaměřený na prožitky. Až příliš často se bohužel setkáváme s tím, že i malým dětem je pohyb znechucen negativní zpětnou vazbou ze strany dospělých, přičemž tento problém je ještě zesílen v období puberty, kdy jsou dospívající zvýšeně citliví



NAHOŘE: DŮLEŽITOU SOUČÁSTÍ TRÉNINKU DĚTÍ JE ZÁBAVA A BUDOVÁNÍ LÁSKY K POHYBU. **DOLE:** OVLÁDNUTÍ ESKYMÁČKÉHO OBRATU VÝRAZNĚ ZVÝŠÍ BEZPEČNOST A UMOŽNÍ ZAČÍT SE VYDÁVAT NA NÁROČNĚJŠÍ TERÉNY.

na hodnocení ze strany dospělých. Vhodné je chválit, povzbuzovat, děti nehodnotit, nesoudit – takový trochu americký přístup. Děti ve věku 6 – 10 let již mohou pádlovat a také pádlují, o čemž svědčí poměrně nabitě předžákovské soutěže (do 10 let). Pozor

ale na dvě věci: 1) adekvátní vybavení a 2) tlačení dětí do situací, které samy považují za nebezpečné. Strach z vody je u dětí přirozený a pedagogicky je na místě trpělivost. Každé dítě je individuální a potřebuje rozdílné množství času.



MODEL LTAD VE VODNÍM SLALOMU.

HG SP RT
Vodácký obchod eshop

Novinky
Lettmann
THP a
Olymp

Vyzkoušejte nové
sportáky u nás v Troji.



ZA ÚSPĚCHEM VE VLNÁCH

Komplexní publikace o tréninku ve vodním slalomu, která by navíc byla inspirativní i pro další vodní sporty, už byla v českém prostředí potřebná velmi dlouho. A nejen v českém – vždyť naposledy podobné publikace vznikaly u nás i světě v 80. letech. Za tu dobu se změnilo mnohé. Publikace určená primárně pro vodní slalomáře (trenéry, závodníky a rodiče) nabízí konkrétní návody, jak postupovat v tréninku i detailní zamyšlení nad některými fenomény sdílenými všemi vodními sporty. Pro zakoupení publikace kontaktuje Jana Bustu (buster@centrum.cz). Cena knihy: 300 Kč



Během **základní etapy** (10 – 14 let věku) už začíná kočovný život vodních slalomářů – zvýšené nároky na čas strávený na vodě a u vody si začínají vybírat svou daň. U těch ambiciózních je realitou každodenní trénink, víkendové cestování po závodech i prázdniny strávené na soustředěních. Děti poprvé přichází do kontaktu s obtížnějšími vodními terény. Za klíčové lze považovat dokonalé zvládnutí eskymáckého obratu, čímž je významně snížen strach dětí z divoké vody. Vhodnými doplňkovými sporty jsou ty, které pro organismus představují přirozenou kondiční zátěž. Příkladem je plavání, lezení na horolezeckých stěnách, běh na lyžích, sportovní hry. Až do nástupu puberty lze říci, že mezi chlapci a dívkami jsou pouze minimální rozdíly. Teprve pubertou a s ní souvisejícími hormonálními změnami se zásadně rozevírají nůžky motorické výkonnosti organismu. Je vhodné, aby si svěřenci v tomto věku vyzkoušeli všechny možné disciplíny kanoistiky i lodní kategorie.

Specializovaná etapa (15 – 19 let) již připomíná sportovní přípravu vrcholových sportovců. Svěřenci se specializují na dosažení vysoké úrovně výkonnosti v jedné konkrétní disciplíně a kategorii. Tréninky jsou specificky zaměřené (např. na rozvoj silových schopností, vytrvalosti, techniky apod.). Kromě pravidelných (v podstatě každodenních, často i vícefázových) tréninků na vodě by se svěřenci měli pravidelně věnovat rozvoji síly (posilování s vlastní vahou, balančními pomůckami i činkami) a vytrvalosti (běžecké tréninky). Vhodnými doplňkovými sporty nadále zůstává plavání, lezení na stěně, gymnastika a jóga. Úspěšní juniorští reprezentanti se tréninku věnují přibližně 12 – 15 hodin týdně, z čehož 8 – 10 hodin připadá vodě. Dlouhodobým problémem této



BYT V LODI OD ÚTLÉHO VĚKU NENÍ NUTNÉ, ALE KDYŽ JE TA MOŽNOST...

etapy je podceňování kompenzace a regenerace. Vysoký objem specifické jednostranné aktivity musí být kompenzován prostřednictvím nesespecifické aktivity, kompenzačních fyzioterapeutických cvičení a nesespecifických pohybových aktivit (běh, plavání).

V **etapě vrcholového tréninku** (20 a více let) úspěšní sportovci přidávají nejen v samotném tréninku, ale ve všech oblastech ovlivňujících výkon – v regeneraci, výživě, suplementaci. Řešeny jsou často sebemenší detaily, v přípravě se často uplatňují i pokročilá technologická řešení (sledování kvality spánku, únavy prostřednictvím variability tepové frekvence aj.). To vše s cílem maximalizace výkonnosti v klíčových závodech sezóny.

Etapy jsou ve vzájemné korelaci s **konceptem LTAD**, která byla poprvé představena sportovním vědcem a trenérem Istvanem Balyim v 90. letech v Kanadě. Tento koncept je široce akceptován jako nejlepší praxe pro rozvoj sportovce od raného dětství až po dospělost a je přejímán převažující většinou sportovních disciplín po celém světě a znám je znázorňujícím obrázkem (obr. 1).

U dětí a mládeže sledujeme v posledních desetiletích **úbytek pohybové aktivity mírné intenzity a dlouhého trvání**. Dětem chybí před roky obvyklé herní aktivity s vrstevníky venku na hřišti. Zároveň chybí i před desetiletími obvyklá práce mírné intenzity (např. hrabání listí apod.). Jaromír Jágr často hovoří o přínosu fyzické práce na statku, Katka Neumannová mluví o sázení stromků po Šumavě. S trochou nadsázky dnešní mladí

sportovci „bud' leží, nebo běží“ – na náročný trénink mají problém dojít kilometr pěšky. V rané dospělosti se potom setkáváme se „zatavením“ těchto závodníků. Každodenní chůze, vysokohorská turistika, cyklistika v aerobním pásmu energetického krytí jsou přitom skvělými pohybovými činnostmi pro metabolizaci laktátu, regeneraci sil, rozvoj aerobní kapacity i psychickou relaxaci. Jinými slovy, berte své potomky na dlouhé výlety na kole, pěšky i po vodě.

Dalším častým omylem je, že bychom s dětmi neměli posilovat. Ano, s dětmi do 15 let není vůbec nutné posilování s činkami. Daleko lepší je volit **koordinačně rozvíjející přirozené posilování** a zvyšování svalové zdatnosti prostřednictvím různých sportovních disciplín. U nejmenších jsou vhodné překážkové dráhy nabízející různé varianty šplhů, přitahů, úchopů apod. U starších pak posilování s vlastní vahou (různé varianty shybů, kliků, vzporů, podporů, šplhů apod.). Od 15 let bychom se ale neměli obávat ani zmíněných činek, po osvojení dobré techniky základních cviků je možné dokonce rozvíjet i maximální sílu.

LTAD je důležitým modelem pro rámcové plánování tréninku dětí a mládeže. Příští číslo se bude znovu zabývat spíše dospělými sportovci. Povíme si o možnostech monitoringu vlastní trénovanosti – konkrétně se budeme zabývat srdeční frekvencí, variabilitou srdeční frekvence a možnostmi měření kvality spánku a tím, jak lze tyto ukazatele uplatnit pro výrazné zkvalitnění tréninku. ■



PHDR. JAN BUSTA, PH.D.

Trenér vrcholových vodních slalomářů ve sportovním centru Victoria VSC MŠMT a reprezentační trenér ČR. Sám se v minulosti stal dvakrát mistrem republiky a sedm let byl členem juniorské a U23 reprezentace. Je stále aktivním, byl už nezávodícím sportovcem. Dále působí jako odborný asistent na oddělení vodních sportů Katedry sportů v přírodě na FTVS UK. Je autorem řady vědeckých článků a také knihy *Za úspěchem ve vlnách*.

— 0 **AUTOROVI** —