

**UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**PLÁN ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ  
V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ  
U ŽÁKŮ VE VODNÍM SLALOMU**

**Ing. ROBERT TESAŘ**

**2018**

## 1. Úvod

### 1.1 Vztah a zkušenosti vzhledem k danému problému

S trenérskou činností vypomáhám v oddíle SKVS České Budějovice od roku 2012, dříve jsem 8 let sám aktivně závodil. Nejsem profesionální trenér, ale snažím se svou práci s mládeží tak jako mnoho jiných dělat zodpovědně a vzdělávat se.

### 1.2 Řešená problematika v širším kontextu

Zabývám se problematikou systematické tvorby tréninkových plánů pro žáky trénující vodní slalom.

### 1.3 Cíl práce

Cílem je snaha o převedení poznatků z trenérského kurzu do praxe, poskytnout jednoduchý návod pro tvorbu tréninkového plánu pro přípravné období. Je to jen popis práce, se kterou mám v tomto sportovním odvětví zhruba šestiletou zkušenost. **Nekladu si za cíl poučovat či dávat univerzální řešení. To, co sám praktikuji chci nabídnout k diskusi s trenéry, kteří s prací s mládeží mají již určité zkušenosti.**

### 1.4 Přístup k práci vzhledem k očekávanému přínosu

Byl bych rád, kdyby práce měla praktický přínos a využitelnost. V teoretické části se zmiňuji o složení své tréninkové skupinky z různých hledisek. Považuji za důležité zejména v tomto věku vědět alespoň zhruba o věkových specifikách dětí, se kterými pracuji. Tyto náměty mají být pouze inspirativní.

Zaměřuji se zejména na praktickou rovinu, tj. vypracování takového plánu, v němž bude dodržována cykličnost sportovního tréninku, která se promítá do koncepce, dalšího promyšleného plánování a v neposlední řadě dokumentace, která by měla být nedílnou součástí. (1)

## 2. Metodika

V této části nejdříve pro účely této práce definuji obor zájmu, **kdo je žák (žákyně) starší**, specifika věkového období. Zmíním se o **výživě** a **motivaci**. Stručně popíšu **strukturu sportovního výkonu**. Krátce se zmíním o všech **časových obdobích z hlediska ročního sportovního cyklu**. Těžištěm práce je však **plán rozvoje pohybových schopností v přípravném období**. Pro tyto účely se snažím navrhnout pomůcku pro tvorbu tréninkového plánu. Jedná se o tabulku se vzorci.

## 2.1 Kdo je žák starší

Žák starší není jen 12 – 14 letá dívka či chlapec. Mezi nimi jsou děti menšího věku, vysoké, velmi drobné, s mohutnou kostrou, introvertní, veselé, emočně nestabilní a tak by se dalo pokračovat. Nejsou ale také stejné dnes jako před např. 15 lety. (5)

Pro účely této práce a zároveň co největšímu zobecnění v rámci využitelnosti se pokusím nejdříve definovat věkovou kategorii z hlediska somatického a psychosociálního. Východiskem mi proto budou percentilové grafy státního zdravotního ústavu, pedopsychologické a sociologické poznatky, literatura a nakonec i vlastní zkušenosti.

### 2.1.1 Somatické hledisko

Dvanáctiletý chlapec měří okolo 151 cm, stejně stará dívka o něco více. Hmotnost těla stejně starých chlapců je okolo 42 kg, u dívek také o něco větší, což se vysvětluje větší akcelerací puberty u dívek. (5)

V tréninkové skupině mám 5 dětí – 2 dívky 12 a 13 let, 3 chlapce 12, 15 let. Subjektivně jsou všechny děti přiměřeného věku a výživy. Nebývají nemocné více než jiné děti.

### 2.1.2 Psychosociální hledisko

Jsou mezi nimi rozdíly v aspiraci na sportovní výkon, u chlapců je patrná větší nekoordinovanost obvyklá pro tento věk. Všichni jsou motivováni ke sportovní činnosti, nevykonávají ji z donucení. Rozdílné jsou pohnutky – pro některé z nich je nejdůležitější výkon podaný při závodě, někteří se rádi vidí s ostatními a jiní přicházejí na trénink pro činnost samotnou. Všechny děti dosahují ve škole nadprůměrných výsledků, doma se jim dostává vysoké míry podpory.

Vnímání pubertálních dětí se spojuje s úmyslnou pozorností, a tím se odstraňuje jeho předcházející nesoustavnost. Optimální není ani stav pozornosti (zejména v koncentraci) ani stav paměti a učenlivosti. Naproti tomu rozumové schopnosti rychle vyspívají, dochází ke kauzálnímu myšlení, vrchol tohoto myšlení připadá na čtrnáctý až patnáctý rok. (5)

### 2.1.3 Vlastní zkušenosti

Věk puberty je věk formování osobnosti, můžu tedy dobře pozorovat některé souvislosti. Dítě, které je motivováno zejména a téměř výlučně výsledkem, při nezdaru hledá vinu jinde, vmlouvá se. **I velmi cílevědomé dítě v tomto věku může náhle ztratit motivaci z důvodu přesycenosti určitou činností. To je pro mě důvod k hledání jiných činností i v průběhu hlavní sezóny. Děti pak trénink na vodě vnímají jako něco za odměnu, dokáží ho lépe využít a trénovat naplno.**

## 2.2 Výživa a pitný režim

Jakmile začne dítě organizovaně trénovat 3x a vícekrát týdně, mělo by se s ním zacházet z hlediska výživy jako s vrcholovým sportovcem. Sportovec musí mít ve stravě v porovnání s nesportovcem úměrně vyšší obsah kvalitních bílkovin. V zásadě jde o udržení rovnováhy mezi potřebným energetickým příjmem a výdejem, navýšení svalové hmoty, příp. redukci svalového tuku. Zásadní složky potravy obecně jsou cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerály a voda. Při snaze o vyváženou výživu dítěte bychom měli zohledňovat rytmus a četnost tréninků, která se i přes daný tréninkový plán může měnit. Je třeba podpory rodičů, přes veškerou snahu není možné spoléhat se pouze na motivaci dětí ke správné výživě.

Zejména je třeba vést dítě k tomu, aby se učilo samo, co je pro ně vhodné. Zásadně vedeme děti k tomu, aby před nebo mezi výkony nejedly teplé uzeniny, hranolky a nevhodné sladkosti. Kvalita a hygiena jídla by měla být na vysoké úrovni. Často se lze ale setkat s tím, že odlišení se ve stravě se rovná vypadnutí z kolektivu.

Obecná doporučení RNDr. Fořta: (2)

1. nenutit do jídla, ale vysvětlit, že musí mít dostatek svalové hmoty
2. vysvětlovat obecné principy zdravé výživy
3. nekombinovat sýry a vejce s masem v jednom jídle, stejně se nehodí uzeniny s luštěninami
4. až na výjimky nepoužívat smažená jídla
5. nepoužívat klasické kombinace v jednom jídle – polévka, hlavní jídlo, moučník
6. pokusit se zajistit vydatné snídaně v případě, že trénink je odpoledne
7. ve dnech, kdy byl trénink objemově mimořádně vyčerpávající zajistit pokrm s vysokým obsahem sacharidů s nízkým glykemickým indexem
8. ve dnech extrémní zátěže omezit podávání masa a užívat větší porce příloh
9. drůbeží maso může být každý den s výjimkou tréninkově náročných dní
10. kvalitu za podmínek náročného sportu nelze dohnat zvýšeným objemem běžné stravy.

Pokud používáme speciální sportovní výživu a doplňky, je třeba jejich smysl dětem vysvětlit.

Nejdůležitějším obdobím pro použití doplňků je období urychleného růstu.

Mezi doporučované doplňky podle MUDr. Petr Fořta patří: (2)

Vitamín B12, Gainer obsahující asi 30 procent bílkovin, multivitaminy a minerály (B6, B2, kyselina listová, zinek, hořčík, selen, mangan, jod, vitamín E, kompletní směsi aminokyselin a karnitinu, speciální směsi antioxidantů, Omega – 3EPA, produkty podporující imunitu – např. tinktura z echinacei.

## 2.3 Motivace

Je prvek důležitý pro správné a účelné absolvování tréninkového procesu a udržení životosprávy. Z hlediska samotného tréninku jako sportovního výkonu vnímáme motivaci jako tři vnitřní stavy a podle těchto stavů rozlišuje tři zóny: (4)

### 2.3.1 Komfortní zóna

Je stav příjemný, lákavý, ale ne vždy pozitivní. Její určité množství v našem životě je pozitivní a dokonce je její střídání prožívání nutné. Jedná se ale o limitní záležitost, to znamená, že v ní nelze být stále. Pokud vystoupíme ze zóny komfortu, vstupujeme do zóny učení.

### 2.3.2 Zóna učení

V této zóně naopak dochází k neustálému vývoji, změně, přizpůsobování se vnějším impulzům. Tím, že si dané poznatky a prožitky z činnosti zvnitřníme, dochází k našemu růstu.

### 2.3.3 Zóna stresu

Do té se můžeme dostat přepálením intenzity nebo délky výstupu do zóny učení. Zde ale opravdu hrozí skutečná destrukce.

## 2.4 Faktory sportovního výkonu

V kontextu struktury sportovního výkonu faktory chápeme jako relativně samostatné součásti sportovních výkonů, vycházejí ze **somatických, kondičních, technických, taktických a psychických** základů výkonu. Jejich společným podstatným znakem je to, že **jsou trénovatelné**, tj. ovlivnitelné tréninkem nebo na ně bereme zřetel při výběru talentovaných jedinců. (1)

### 2.4.1 Faktory somatické

Je to somatotyp jedince, vhodný pro daný sportovní výkon. K hlavním somatickým faktorům patří výška, hmotnost těla, délkové rozměry a poměry, složení těla, tělesný typ.

### 2.4.2 Faktory kondiční

Neboli celková kondice, soubor pohybových schopností. Patří sem zejména:

- silové schopnosti – schopnost překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor
- rychlostní schopnosti – rychlost pohybu prováděná maximálním volným úsilím
- vytrvalostní schopnosti – provádění činnosti požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase
- koordinační pohybové schopnosti – řízení a regulace pohybu, dříve obratnost (např, orientační schopnost, rovnováha, rytmus...)

- pohyblivost – schopnost vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu

### 2.4.3 Faktory techniky

Technické provedení specifických technických dovedností, účelný způsob řešení pohybového úkolu.

### 2.4.4 Faktory taktiky

Taktikou se chápe způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly daného sportu.

### 2.4.5 Faktory psychické

Jde zejména o kognitivní, emoční a motivační procesy vycházející z osobnosti sportovce.

- schopnosti senzorké, založené na smyslech člověka (čítí a vnímání)
- intelektuální schopnosti, tzv. pohybová inteligence
- motivace, podněcující příčina chování. Motivaci považují ze svého pohledu za zásadní.

## 2.5 Časová období ročního sportovního cyklu

Úkoly a zaměření tréninku se během roku mění. Tomu v praktické rovině odpovídá standardní periodizace, rozlišující přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období. Jednotlivá období mohou být tvořena různým počtem mezocyklů.

### 2.5.1 Přechodné období – od poloviny září do poloviny října

Pauza, která je třeba z důvodu načerpání sil do další přípravy. **Podzimní tréninky a závody jsou již za poměrně chladného počasí i vody, což ubírá dětem na obranyschopnosti a zároveň je to období virových epidemií.** Často hned na začátku přípravy na další sezónu bývají děti nemocné a celá příprava se musí posouvat.

### 2.5.2 Přípravné období – říjen, listopad, prosinec, leden, únor, březen, duben

Přípravné období dělím na 7 mezocyklů. Každý mezocyklus trvá přibližně čtyři týdny. Je to období, jehož hlavním úkolem je rozvoj trénovanosti. „Kategorickým příkazem přípravného období je naplnit zásadní požadavek adaptace – manipulací se zatížením zajistit **postupné zvyšování síly adaptačních podnětů.** Na to je třeba soustředit pozornost. Pokud se tak neděje, nejsou navozeny podmínky pro optimální průběh adaptačních procesů. Zmíněný požadavek se v zmíněném období realizuje odlišně: zatímco v první části období má být zvyšován **objem** zatížení (narůstá počet tréninkových dnů a jednotek, druhých a dalších fází, délka tréninkových jednotek se prodlužuje), ve druhé části pokračuje zvyšování zatížení

hlavně nárůstem jeho **intenzity** (např. dynamických cvičení, zatížení dostává více anaerobní charakter) při dosažené úrovni objemu zatížení nebo jeho mírném poklesu.“ (1.1)

### **2.5.3 Předzávodní období – květen**

Předchází prvním startům v mistrovských soutěžích. Plní zásadní úkol – dosáhnout vysoké sportovní formy. Ladění sportovní formy plynule navazuje na předchozí trénink v přípravném období, tendence jeho druhé poloviny se zde dále rozvíjejí.

### **2.5.4 Závodní období – červen – září**

Soutěže se považují za hlavní výkonnostní vrcholy. Účast v soutěžích je pro sportovce důležitou událostí. Je ale důležité, aby soutěže neovlivňovaly negativně tréninkový proces, měl by mezi nimi být dostatečný prostor pro systematickou přípravu.

## **3. Výsledky**

Už samotný základ tréninku, v němž se střídá zatížení a zotavení, předurčuje cykly různého řádu. Obvykle se rozlišují mikrocykly, mezocykly a makrocykly. Sled tréninkových jednotek v opakujícím se schématu, se nazývá mikrocyklus (vícedenní tr. cyklus, zpravidla týden). Sled několika mikrocyklů naplňuje mezocyklus (vícetýdenní cyklus, zpravidla měsíc).

Uvedenou koncepcí se rozlišované časové úseky a jejich sledy stávají vzájemně spojitými a navazujícími prvky, stavebními bloky tréninku. **Obsah nižších cyklů vždy určují cykly vyššího řádu. Od nich se postupuje ke tvorbě nižších cyklů, nikoliv opačně. To znamená, že tréninkové jednotky (jejich náplň, zatížení) jsou dány záměrem mikrocyklu, příslušné mikrocykly vyplývají z mezocyklu atd. (1)**

Dále se podrobně zaměřím na popis vytvořené tabulky, jako pomůcky pro tvorbu **celkového tréninkového plánu rozvoje pohybových schopností v přípravném období.**

Při návrhu tabulky jsem vycházel z modelu hierarchické struktury komplexu pohybových schopností podle Měkoty 2000. (1) Z praktických důvodů a dle vlastního uvážení jsem jej pro potřeby vodního slalomu zjednodušil a upravil.

Závěrem této kapitoly doplňuji náměty k činnostem v rámci jednotlivých pohybových aktivit. Snažil jsem se využít poznatků odborných asistentů a literatury, zejména v oblasti stravy a psychosociální oblasti.

### **3.1 Kvantifikace zatížení a podmínky tréninku**

Přípravné období vymezují na dobu cca. od 3. týdne měsíce října do konce dubna.

Jako trenér amatér jsem schopný pravidelně a přímo vést trénink max. 2 týdně ve všední den. Další 3 tréninkové jednotky musí svěřenci absolvovat individuálně, podle tréninkového plánu. Trénink mohou uskutečnit buď doma pod dohledem rodičů, nebo i na jiném sportovišti, na jiném sportu. Z vlastní zkušenosti vím, že domácí trénink šetří čas a energii mladých svěřenců, odpadá čas nutný pro přesuny, zmenšuje se riziko onemocnění. Tím pádem zbývá více času na školu, plnění ostatních povinností a na regeneraci.

Předpokládám v běžném týdnu 5 tréninkových dní rozdělených do dvou bloků. První 3-denní (út, st, čt) a druhý 2-denní (so, ne). V pondělí a pátek předpokládám volno (regenerace (sauna, rehabilitace, popř. fyzikální terapie), plnění ostatních zejména školních povinností). Trénink na vodě probíhá pouze na slalomových lodích (jiné nemáme). V případě pěkného počasí probíhá na vodě – podle podmínek na hladké nebo tekoucí. V zimním období probíhá 1x za týden trénink na plovárně.

Ve všední dny trvá trénink ca. 1.5 h, z toho 1.0 h čistého času. O víkendu pak déle, odhadem v průměru 3 h čistého času (např. v zimě časté výlety na běžeckých lyžích atp.). Celkem tedy  $3 \times 1.0 + 2 \times 3.0 = 9.0$  h týdně (mikrocycklus), to znamená v průměru  $4 \times 9.0 = 36.0$  h za 4 týdny (mezocycklus), dohromady =  $7 \times 36.0$  h = **252.0 h za 7 měsíců** (celé přípravné období).

### 3.2 Struktura zatížení

Poměrné rozdělení tohoto časového fondu odpovídá principu zvyšování objemu a intenzity tréninkového zatížení v přípravném období. V první části přípravného období, první čtyři mezocykly, zvyšujeme objem. Ve druhém, další 3 mezocykly, intenzitu.

Na začátku přípravného období navrhuji rozvíjet obecnou vytrvalost (sloupec A.) a sílu (sloupec B.) samostatně. Postupem času by se měli tyto dva základní kondiční faktory více slučovat do jedné činnosti nazývané silová vytrvalost (sloupec A.+ B.). Žádná z činností by však v rámci celého přípravného, ale i předzávodního a závodního, období neměla vymizet zcela. Koordinace (sloupec C.) také probíhá neustále a vhodně doplňuje ostatní činnosti.

### 3.3 Popis konstrukce samotných tabulek

#### 3.3.1 Tab.1. - Celkový plán rozvoje pohybových schopností v přípravném období.

Nejdříve navrženou sumu 252 tréninkových hodin za celé přípravné období rozdělím na jednotlivé mezocykly. Kontrolní součet se zobrazuje automaticky ve sloupci dole. Přitom se řídím zásadou postupného zvyšování objemu a po sléze intenzity v přípravném období.



Ve druhém kroku určím procentuální zastoupení jednotlivých činností pro každý mezocyklus, automaticky se vypočtou hodiny. Kontrolní součet v řádku vpravo, musí být 100%.

### **3.3.1 Tab.2. - Plán rozvoje pohybových schopností po mezocyklech.**

Hodnoty hodinových dotací se automaticky převádí z Tab.1. Tyto hodiny se poměrně, v duchu zásady stupňujícího se zatížení, rozdělí na jednotlivé mikrocykly.

Takto získané hodnoty dále používám při rozepisování tréninkových jednotek v jednotlivých mikrocyklech.

Tab.1. - Celkový plán rozvoje pohybových schopností v přípravném období. (časová dotace v hodinách pro období ca. 7 měsíců; od 3 týdne měs. října do konce dubna)												
Mezoc. I.	datum	% hodin	A.		A. + B.		B.		C.		Celkem:	
			obecná vytrvalost (kardio-pulmonární sys.)	silová vytrvalost	silová vytrvalost	síla	koordinace					
			dlouhodobá	krátkodobá	dlouhodobá	krátkodobá	core	vytrvalostní	výbušná			
			15.3				6.8	5.1		6.8		
			45%				20%	15%		20%	100%	
Mezoc. II.	15.10.-11.11.	13%	34									
Mezoc. III.	12.11.-9.12.	14%	36									
Mezoc. IV.	10.12.-6.1.	15%	38									
Mezoc. V.	7.1.-3.2.	16%	40									
Mezoc. VI.	4.2.-3.3.	15%	38									
Mezoc. VII.	4.3.-31.3.	14%	36									
Mezoc. VII.	1.4.-28.4.	12%	30									
Celkem:		100%	252									
Legenda:												
zeleně	zadávané hodnoty, určeno k aktualizaci											
červeně	nepřepisovat, vzorec											
1)	rozsah, obratnost, orientace, rychlost, paměť											
	(ostatní poznámky kurzívou)											

Tab.2. - Plán rozvoje pohybových schopností po mezocyklech. (časová dotace na mezociklus, rozdělená na jednotlivé pohybové činnosti)											
Mezoc. I.	15.10.-11.11.	A.			A. + B.			B.		C.	koordinace 1)
		obecná vytrvalost (kardio-pulmonární sys.)	silová vytrvalost	anaerobní	aerobní	anaerobní	core	vytrvalostní síla	výbušná		
	týden	%	hodin								
rozvíjející	42.	15%	5.1	15.3				6.8	5.1		6.8
rozvíjející	43.	25%	8.5	2:17				1:01	0:45		1:01
rozvíjející	44.	35%	11.9	3:49				1:42	1:16		1:42
stabilizační	45.	25%	8.5	5:21				2:22	1:47		2:22
Celkem:		100%	34	3:49				1:42	1:16		1:42
Mezoc. II.	12.11.-9.12.	A.			A. + B.			B.		C.	
		obecná vytrvalost (kardio-pulmonární sys.)			silová vytrvalost			síla		koordinace 1)	
	týden	%	hodin	aerobní	anaerobní	aerobní	anaerobní	core	vytrvalostní	výbušná	
rozvíjející	46.	15%	5.4	12.6	2.2	3.2		6.5	3.2	1.1	7.2
rozvíjející	47.	25%	9.0	1:53	0:19	0:29		0:58	0:29	0:09	1:04
rozvíjející	48.	35%	12.6	3:09	0:32	0:48		1:37	0:48	0:16	1:48
stabilizační	49.	25%	9.0	4:24	0:45	1:08		2:16	1:08	0:22	2:31
Celkem:		100%	36	3:09	0:32	0:48		1:37	0:48	0:16	1:48
Legenda:											
<b>zeleně</b>	určeno k aktualizaci										
<b>červeně</b>	nepřepisovat, vzorec										
<b>fialově</b>	přenesená hodnota, nepřepisovat, vzorec										
1)	rozsah, obratnost, orientace, rychlost, paměť										
	(ostatní poznámky kurzívou)										

Tab.2. - Plán rozvoje pohybových schopností po mezocyklech. (časová dotace na mezociklus, rozdělená na jednotlivé pohybové činnosti)												
Mezoc. III.	10.12.-6.1.	A.				A. + B.				B.		C. koordinace 1)
		obecná vytrvalost (kardio-pulmonární sys.)		silová vytrvalost		aerobní		anaerobní		síla		
		aerobní	anaerobní	aerobní	anaerobní	core	vytrvalostní	core	vytrvalostní	výbušná		
	týden		% hodin									
rozvíjející	50.	15%	5.7	12.9	3.0	3.8	1.5	5.3	1.9	1.9	7.6	
rozvíjející	51.	25%	9.5	1:56	0:27	0:34	0:13	0:47	0:17	0:17	1:08	
rozvíjející	52.	35%	13.3	3:13	0:45	0:57	0:22	1:19	0:28	0:28	1:54	
stabilizační	1.	25%	9.5	4:31	1:03	1:19	0:31	1:51	0:39	0:39	2:39	
Celkem:		100%	38	3:13	0:45	0:57	0:22	1:19	0:28	0:28	1:54	
Mezoc. IV.	7.1.-3.2.	A.				A. + B.				B.		C. koordinace 1)
		obecná vytrvalost (kardio-pulmonární sys.)		silová vytrvalost		aerobní		anaerobní		síla		
		aerobní	anaerobní	aerobní	anaerobní	core	vytrvalostní	core	vytrvalostní	výbušná		
	týden		% hodin									
rozvíjející	2.	15%	6.0	13.2	4.0	4.4	2.0	4.4	4.0	4.0	8.0	
rozvíjející	3.	25%	10.0	1:58	0:36	0:39	0:18	0:39	0:36	0:36	1:12	
rozvíjející	4.	35%	14.0	3:18	1:00	1:06	0:30	1:06	1:00	1:00	2:00	
stabilizační	5.	25%	10.0	4:37	1:24	1:32	0:42	1:32	1:24	1:24	2:48	
Celkem:		100%	40	3:18	1:00	1:06	0:30	1:06	1:00	1:00	2:00	
Legenda:												
zeleně určeno k aktualizaci												
červeně nepřepisovat, vzorec												
fialově přenesená hodnota, nepřepisovat, vzorec												
1) rozsah, obratnost, orientace, rychlost, paměť												
(ostatní poznámky kurzívou)												

<b>Tab.2. - Plán rozvoje pohybových schopností po mezocyklech.</b> (časová dotace na mezociklus, rozdělená na jednotlivé pohybové činnosti)											
Mezoc. V.	4.2.-3.3.	A.				A. + B.		B.		C.	
		obecná vytrvalost		silová vytrvalost		síla		koordinace			
		(kardio-pulmonární sys.)									
		aerobní	anaerobní	aerobní	anaerobní	core	vytrvalostní	výbušná			
týden	% hodin	12.2	3.8	4.6	2.3	3.8		3.8			7.6
rozvíjející	6. 15%	1:49	0:34	0:41	0:20	0:34		0:34			1:08
rozvíjející	7. 25%	3:02	0:57	1:08	0:34	0:57		0:57			1:54
rozvíjející	8. 35%	4:15	1:19	1:35	0:47	1:19		1:19			2:39
stabilizační	9. 25%	3:02	0:57	1:08	0:34	0:57		0:57			1:54
Celkem:	100%										
<b>Mezoc. VI. 4.3.-31.3.</b>											
		A.		A. + B.		B.		C.			
		obecná vytrvalost		silová vytrvalost		síla		koordinace			
		(kardio-pulmonární sys.)									
		aerobní	anaerobní	aerobní	anaerobní	core	vytrvalostní	výbušná			
týden	% hodin	11.2	3.6	4.7	2.5	2.9		4.0			7.2
rozvíjející	10. 15%	1:40	0:32	0:42	0:22	0:25		0:35			1:04
rozvíjející	11. 25%	2:47	0:54	1:10	0:37	0:43		0:59			1:48
rozvíjející	12. 35%	3:54	1:15	1:38	0:52	1:00		1:23			2:31
stabilizační	13. 25%	2:47	0:54	1:10	0:37	0:43		0:59			1:48
Celkem:	100%										
<b>Legenda:</b>											
<b>zeleně</b>	určeno k aktualizaci										
<b>červeně</b>	nepřepisovat, vzorec										
<b>fialově</b>	přenesená hodnota, nepřepisovat, vzorec										
1)	rozsah, obratnost, orientace, rychlost, paměť										
<i>(ostatní poznámky kurzívou)</i>											

**Tab.2. - Plán rozvoje pohybových schopností po mezocyklech.**  
(časová dotace na mezociklus, rozdělená na jednotlivé pohybové činnosti)

Mezoc.VII.	1.4.-28.4.		A.		A. + B.		B.		C.
	obecná vytrvalost		silová vytrvalost		síla		výbušná	koordinace	
	(kardio-pulmonární sys.)								
	aerobní	anaerobní	aerobní	anaerobní	core	vytrvalostní			
týden	9.0	3.0	2.4	4.2	1.8		3.6	6.0	
rozvíjející	1:21	0:27	0:21	0:37	0:16		0:32	0:54	
rozvíjející	2:15	0:45	0:36	1:03	0:27		0:54	1:30	
rozvíjející	3:09	1:03	0:50	1:28	0:37		1:15	2:06	
stabilizační	2:15	0:45	0:36	1:03	0:27		0:54	1:30	
Celkem:									

zvyš: objem

Legenda:

**zeleně** určeno k aktualizaci

**červeně** nepřepisovat, vzorec

**fialově** přenesená hodnota, nepřepisovat, vzorec

1) rozsah, obratnost, orientace, rychlost, paměť

(ostatní poznámky kurzívou)

### 3.4 Příklady náplně tréninkových jednotek podle zaměření na jednotlivé motorické schopnosti

#### A. Obecná vytrvalost

dlouhodobá

suchá: běh, běh na lyžích (souvislý, intervalový, fartlek)

voda: -

krátkodobá

suchá: běh, běh na lyžích (úseky kolem 60 až 120 s s násobným odpočinkem)

voda: -

#### A. + B. silová vytrvalost

dlouhodobá

suchá: plavání, překážková dráha se silovými prvky (přelézání, kliky, shyby, ručkování)

voda: pádlování na hladké vodě nebo i v bránách (souvisle, intervalově, fartlek)

krátkodobá

suchá: plavání, např. kombinace shyby, angličáky (intervaly 60 až 120 s násobným odpočinkem), cross fit, tabbata

voda: čtvrtiny, třetiny, poloviny, celé tratě.

#### B. síla

core

suchá: TRX, balanc, výdrže

voda: paddleboard, na kajaku točení a různé jiné prvky

vytrvalostní

suchá: kruhový trénink

voda: -

výbušná

suchá: shyby, kliky, dřepy s výskokem

voda: starty

#### C. Koordinace:

rozsah

suchá: strečink

rychlost

suchá: krátká překážková dráha, sprinty

voda: kombinace 3, 4, 5-ti branek s dlouhým (několikanásobným) odpočinkem

obratnost

suchá: gymnastika

voda: extrémní kombinace 3, 4 branek s dlouhým odpočinkem

orientace

suchá: překážková dráha s gymnastickými prvky

voda: eskymácký obrat v průběhu trati

paměť

suchá: složitá překážková dráha jako družstvo

voda: autogenní měřený trénink

Zde uvedené příklady slouží jako ilustrativní a zároveň záleží vždy na konkrétní situaci, jak je trenér vyhodnotí. Mohou se navzájem prolínat, či překrývat, a to zejména při tréninku na vodě. Nelze striktně oddělit jednotlivé činnosti, záleží na erudici jednotlivých trenérů.

Nedílnou součástí tréninkového procesu by mělo být i preventivní působení proti vzniku funkčních poruch pohybového systému. V tomto zdravotně-kompenzačním cvičení se zaměřujeme na :

- prevenci vzniku svalové nerovnováhy (dysbalance)
- vytvoření správných pohybových stereotypů
- udržení nebo zvýšení pohyblivosti kloubů a jednotlivých úseků páteře
- snížení a odstranění svalového napětí
- prevenci zranění pohybového systému
- prevenci bolesti v oblasti páteře a kloubů
- obnovení kloubní stability
- korekci držení těla a odstranění zakořeněných návyků
- udržení nebo zvýšení pružnosti hrudníku a zkvalitnění dýchacího stereotypu
- optimalizace stavu vnitřních orgánů
- zlepšení kvality života a sociálních benefitů v oblasti well being (pocit dobrého bytí) (6)

#### **4. Závěr**

Tuto pomůcku jsem navrhnul pro vlastní potřebu tvorby strukturovaného tréninkového plánu. Největším přínosem je snadná změna poměru jednotlivých pohybových složek v tréninkovém plánu a to díky vzorcům a procentuálnímu vyjádření objemu. Díky odkazům se tyto hodnoty automaticky přenášejí do další tabulky pro jednotlivé mezocykly. Zde se dále, opět automaticky podle procentuálního nastavení, rozdělují do mikrocyklů. Dalším krokem bude postupné rozepisování plánovaných hodinových objemů v mikrocyklech do jednotlivých tréninkových jednotek.



Pokoušel jsem se zohlednit všechna hlediska tak, aby mohl tento plán být obecně platný. Samozřejmě, že ideálně by bylo vhodné vypracovat individuální plán každému svěřenci zvlášť. To ovšem není v našich podmínkách vždy proveditelné. Jde skutečně ještě o stále rané období věku závodníka, kde do hry vstupuje mnoho činitelů – koncentrace ještě není plně vyvinutá a děti za normálních okolností nepodřizují své životy zcela tréninku. (7)

Dále je třeba přiměřeně zohlednit případné neočekávané okolnosti, které mohou mít vliv na výkon – nemoc, úraz, strach, školní výsledky přesycení původně atraktivní činností a následná ztráta motivace.

**Jsem si vědom mnohokrát opakované poučky, že děti nejsou schopny pracovat v laktátovém režimu, přesto tento trénink navrhuji zařadit. Dítěti jistě nehrozí vážné nebezpečí, intenzitu tréninku si samovolně upraví podle vlastních morálně-volných vlastností.**

Dalším následným nástrojem efektivního řízení tréninkového procesu je tréninkový deník. Tréninkový deník se může stát první knihou, kterou dítě napíše. Vysvětlíme mu, že vyplňováním deníku vlastně píše knihu, která může obsahovat i jiné informace nesouvisející s cvičením. Bez ohledu na to, zda je cílem cvičení zvyšování kondice či nikoliv, tréninkový deník pomáhá dopředu naplánovat denní aktivity a shromažďovat data pro následné vyhodnocení. Pokud neprovedeme záznam odtrénovaných hodnot, budeme mít tendenci opakovat chyby v tréninku, protože nebude možné porozumět stagnaci výkonnosti. (3)

Ve skupince jsou děti, jejichž výkonnost se během tohoto roku značně změnila, čímž se skupina stala poměrně různorodou. V našich podmínkách ale stále ještě trénujeme tak, že pokud se pouští voda, je snaha o využití tréninků na tekoucí vodě maximální i za cenu omezení tréninků ostatních pohybových schopností. To může být mnohdy na úkor obecné trénovanosti, na druhou stranu může prospívat udržení zájmu o sport jako takový. Je třeba vždy hledat optimální hranici mezi tréninkem a tím, co děti vnímají jako přirozený pohyb na vodě, který jim přináší radost.

Čemu je třeba věnovat zvýšenou pozornost je unavitelnost dětí s postupující závodní sezonou, S tím souvisí i riziko zranění, nezabýval jsem se ve své práci prostředky k regeneraci, což je určitě nezbytnou složkou tréninku. Je třeba, aby děti vnímaly regeneraci jako nezbytnou složku svého trénování, naučily se vnímat své potřeby.

## **5. Zdroje**

- (1) DOVALIL, J., a kolektiv. Výkon a trénink. 4.vyd. Velké Přílepy: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8
- (1.1) DOVALIL, J., a kolektiv. Výkon a trénink. 4.vyd. Velké Přílepy: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8, str. 256
- (2) FOŘT, Petr. Stravování malých sportovců. Zdravě pro vás. ADTENDO, cit. 16.08.2018, dostupný z: <http://www.zdraveprovas.cz/clanek/614/stravovani-malych-sportovcu>
- (3) GALLOWAY, J. Děti v kondici. 1.vyd. Praha: Grada Publishing 2007. ISBN 978-80-247-2134-7
- (4) JELÍNEK, M., JETMAROVÁ, K. Neztraťte motivaci v době blahobytu. 1.vyd. Praha: Grada 2017. ISBN 978-80-262-1196-9
- (5) KOHOUTEK, R. Psychologie duševního vývoje. 2.vyd. Brno: ICV MZLU 2008, ISBN 978-80-382-1178-8
- (6) LEVITOVÁ, A., HOŠKOVÁ B.. Zdravotně-kompenzační cvičení. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978 80-247-4836-8
- (7) STRUNZ, U. Das Erfolgsprogramm. 1.vyd. Mnichov: Grafe und Unzer Verlag 1999. ISBN 3-7742-1736-X

Vypracoval: Ing. Robert Tesař 26.9.2018