

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

**TRÉNOVÁNÍ MLÁDEŽE VE VODNÍM SLALOMU**

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Věra Žandová, Aplikovaná tělesná výchova, FTK UP Olomouc

Vedoucí práce: doc.PaedDr. František Langer, CSc.

Olomouc 2015

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Věra Žandová
<b>Název diplomové práce:</b>	Trénování mládeže ve vodním slalomu
<b>Pracoviště:</b>	Katedra aplikovaných pohybových aktivit
<b>Vedoucí diplomové práce:</b>	doc. PaedDr. František Langer, CSc.
<b>Rok obhajoby diplomové práce:</b>	2015

### **Abstrakt**

V bakalářské práci je navržena, zpracována a realizována předloha celoročního tréninkového plánu pro mládež v oddíle Vodních sportů Zábřeh. Inovované metodické materiály jsou po analýze aktuálního stavu vedení tréninků praktikovány při kondiční přípravě i speciálních trénincích ve čtyřech etapách ročního plánu (přípravné, předpřípravné, hlavní a přechodné období).

Kromě metodické části je hodnocena a porovnávána (anketa) výkonnost aktivních kanoistů-začátečnicků v mládežnických věkových kategoriích v českých a moravských vodáckých klubech.

Výsledky práce mohou být metodickou pomůckou (návodem) pro pedagogické pracovníky ve vodáckých oddílech.

**Klíčová slova:** Sportovní příprava, tréninkový cyklus, tréninková jednotka, přípravné období, předzávodní období, hlavní období.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Autor's first name and surname:** Věra Žandová  
**Title of the bachelor thesis:** Coaching Youth Canoe Slalom  
**Department:** Department of Adapted Physical Activities  
**Supervisor:** doc. Paed.Dr. František Langer, CSc.  
**The year of presentation:** 2015

### **Abstract**

In the bachelor thesis, a draft of annual training plan for youth in 'Water sports Zábřeh is designed, developed and realized. After analyzing the current state of conducting the trainings, the innovative methodological materials were practiced in fitness training and special training sessions. It was done in the four stages of the annual training plan (the preparation, the pre-race period, the main period, the transitional period).

In addition to the methodical part, the performance of active groups of youth novice canoeists in the Bohemian and Moravian canoeing clubs is being evaluated and compared (poll).

The results of the thesis could work as a methodical tool (IFU) for canoe club teachers.

**Keywords:** Sports training, training cycle, training unit, the preparatory training period, the pre-race period, the main training period.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. PaedDr. Františka Langer, CSc. a konzultanta-trenéra Jana Bednárka – Vodní sporty Zábřeh, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. 6. 2015

.....

Děkuji doc. PaedDr. Františkovi Langerovi, CSc. a konzultantu-trenérovi Janu Bednárkovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování bakalářské práce.

V Olomouci dne 28. 6. 2015

.....

## **OBSAH**

<b>1 ÚVOD</b>	<b>8</b>
<b>2 SOUHRN POZNATKŮ</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Stručná historie a vývoj kanoistiky</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Současnost</b>	<b>14</b>
2.2.1 Kanoistika a vodní slalom – charakteristika, kategorie	14
2.2.2 Kategorie ve vodním slalomu	15
2.2.3 Výstroj a výzbroj	16
2.2.4 Sport a zdraví	17
2.2.5 Vývoj mládeže a specifika v jednotlivých obdobích	18
2.2.6 Sportovní příprava	19
2.2.7 Roční tréninkový cyklus	25
<b>3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE</b>	<b>28</b>
<b>3.1 Hlavní cíl</b>	<b>28</b>
<b>3.2 Dílčí cíle</b>	<b>28</b>
<b>3.3 Limity práce</b>	<b>28</b>
<b>3.4 Úkoly práce</b>	<b>28</b>
<b>4 METODIKA</b>	<b>29</b>
<b>4.1 Charakteristika začínajících kajakářů</b>	<b>29</b>
<b>4.2 Dotazníková metoda - anketa</b>	<b>31</b>
<b>4.3 Metoda porovnání výkonnosti</b>	<b>32</b>
<b>5 VÝSLEDKY</b>	<b>32</b>
<b>5.1 Tréninky v průběhu roku</b>	<b>32</b>
5.1.1 Přípravné období - zimní příprava (období říjen/listopad – březen)	32
5.1.2 Předzávodní příprava (období březen – květen)	37
5.1.3 Hlavní období – závodní (období květen – říjen/listopad)	38
5.1.4 Přejídné období (říjen/listopad)	40
<b>5.2 Celoroční motivační program, docházka</b>	<b>41</b>
<b>5.3 Anketa – trénování mládeže</b>	<b>41</b>
<b>5.4. Porovnání výkonnosti chlapců a dívek v kategorii KI – ŽMž/ŽMm</b>	<b>45</b>
<b>5.5. Porovnání výkonnosti chlapců a dívek v kategorii KI – ŽSž/ŽSm</b>	<b>46</b>

<b>6 ZÁVĚRY</b>	<b>48</b>
<b>7 SOUHRN</b>	<b>50</b>
<b>8 SUMMARY</b>	<b>52</b>
<b>9 REFERENČNÍ SEZNAM</b>	<b>54</b>
<b>10 PŘÍLOHY</b>	<b>57</b>

## 1 ÚVOD

Kanoistika je jeden z tradičních a velice oblíbených sportů. Dělí se na několik specializací, přičemž se vodní slalom staví do popředí oblíbenosti. Díky nejlepším kanoistům-reprezentantům se tento adrenalinový sport dostal do povědomí široké veřejnosti. Vodní slalom je individuální nebo párový sport, ve kterém je potřeba zvládnout velkou škálu dovedností, které mají základ v kondičních složkách – síle, rychlosti, vytrvalosti i flexibilitě, v technice – v koordinaci a v předpokladech být schopen rychle vyhodnotit měnící podmínky vodního prostředí a reagovat na ně, v psychologii – zvyšování psychické odolnosti aj. Kanoista, který má většinu zmiňovaných předpokladů, má výraznou šanci být úspěšný.

Velký podíl na úspěchu kanoisty má i trenér.

Přestože je dítě zvědavé a samo se chce naučit něčemu novému je u mladých vodáků zapotřebí odborného vedení. V průběhu práce se začátečníky je potřeba optimální motivace, vytváření stále nových podnětů ale především ukázat dítěti, jakých reálných cílů může dosáhnout. Postupnými cíli mohou být cestování za „lepší“ vodou a s tím spojené nové zážitky nebo možnost účastnit se veřejných závodů, resp. závodů „vyšší“ úrovně, které bývají už finančně „motivované“ ze strany kanoistické federace.

Trenér postupně seznamuje svěřence se základními informacemi o sportovním tréninku, o prostředcích, formách i metodách přípravy nebo o podmínkách. Trenér musí být odborníkem v kanoistickém sportu, rádcem, motivujícím činitelem a zároveň vychovatelem, protože mladý kanoista mnohdy tráví s trenérem více času jak s rodiči. Trenér by měl mít sociální citění, vnímat, zda se v oddíle nevytváří nepřátelské ovzduší mezi svěřenci nebo šikana. Další schopností trenéra by mělo být umění anticipovat, mít soudnost a být schopen se zodpovídat za svá rozhodnutí, mj. i za svá chybná rozhodnutí.

Pokud je trénink veden systematicky a smysluplně, na sportovce jsou kladeny optimálně zvolené časové limity, stres, lze z něj vychovat úspěšného sportovce i za předpokladu, že není příliš obdařen talentem.

Významným předpokladem, bez kterého by u mládeže nemohla proběhnout sportovní příprava, jsou rodiče. Domnívám se, že u mladých sportovců je rodinné zázemí nejdůležitější.



Rodiče rozhodují, zda svěří dítě do rukou tělovýchovným pedagogům, stojí před volbou, zda dítě finančně podporovat, hodnotí výsledky a morálně ho podporují.

Tréninkový proces je trenérem plánován a realizován s ohledem na věkovou kategorii, pohlaví, úroveň fyzické kondice a mentální vlastnosti, individualitu

a samozřejmě na zdravotní stav. Dítě je psychicky nevyrovnané, potřebuje smysluplnou motivaci, dostatek podnětů a zájem aby si kladný vztah k aktivnímu pohybu udrželo, což je v tréninkovém procesu nejpodstatnější. Dělá-li dítě sport z vlastní iniciativy, protože je to jeho záliba a přináší mu to radost, je na nejlepší cestě ke zvyšování výkonnosti.

Díky tomu, že existují organizace a hlavně dobrovolníci, kteří se dětem a mládeži věnují, lze objevovat, vychovávat a vést mladé sportovce-talenty. Sama jsem měla možnost naučit se nezbytné dovednosti k ovládnání lodi. Aktuálně vykonávám funkci dobrovolné trenérky začínajících kanoistů v oddíle SK Vodní sporty Zábřeh pod dohledem zkušeného trenéra Jana Bednárka. Díky tomu, že mě Jan naučil jezdit na lodi a podílil se se mnou o cenné rady, mohu tuto činnost vykonávat a sepsat práci, ve které se chci věnovat ročnímu tréninkovému plánu ve vodním slalomu pro věkové kategorie žáci a dorostenci.

## 2 SOUHRN POZNATKŮ

### 2.1 Stručná historie a vývoj kanoistiky

Již od dávných dob jsou řeky a lodě důležité pro lidstvo. V minulosti sloužily lodě ryze pro užitek – rybolov, převoznictví, obchod a pro objevitelské aktivity. V pozdějších letech se začaly plavidla využívat pro potěšení z jízdy. Lodě se začaly objevovat na rybnících, ale i řekách. Příznivci vodáckých aktivit se začaly organizovat do svazů a spolků.

#### *Vývoj do r. 1918*

Dne 29. listopadu 1913 založil Josef Rössler-Ořovský a jeho přátelé Svaz kanoistů Království českého. V průběhu dalších roků se postupně střídala období státních uskupení a politických režimů. Po celou dobu se však kanoistika v našich zemích rozvíjela od vodní turistiky k rychlostní kanoistice a dále ke kanoistice na divoké vodě jako jeden z nejúspěšnějších sportů v naší vlasti a také jako jeden z nejpopulárnějších letních sportů (Český svaz kanoistů, 2013).

Vznik národního kanoistického svazu v roce 1913 je významným mezníkem v dalším vývoji našeho sportu, neboť tím byly vytvořeny základní předpoklady pro vývoj kanoistiky směrem k závodnímu sportu a pro zdokonalení dosud živelné vodní turistiky na kánoích (Český svaz kanoistů, 2013).

#### *Období 1918-1939*

Aktivity kanoistického svazu netrvaly dlouho. Vypuknutím 1. světové války se činnost aktivistů zastavila. Kanoistika se omezila na soukromé výlety, popř. zprostředkovávala dopravu zboží bez úřednické kontroly. Iniciativa vodáckých nadšenců se začala objevovat od konce 1. světové války, a to především od druhé poloviny roku 1919. Do činnosti se aktivně se zapojovali členové Českého kanoistického svazu, vodní skauti, ale i studenti vysokých škol.

Jedna z významných organizací, která přispěla k rozmachu kanoistického sportu, byl *Klub československých turistů* (KČST, 1918-1939). Při organizaci KČST vznikl Kroužek vodní turistiky.

KČST Brno se kolem roku 1930 zasloužil o vznik českého vodního slalomu, jehož průkopníkem se stal František Smutný z Brna.

První slalomový závod na stojaté vodě nazvaný „*Die erste Kajak-Abfahrsts-und Torlauf-Wettfahrt*“ (V kajaku a ve sjezdu mezi brankami) se konal v Německu, 3. 5. 1936. Ale první závod ve slalomu na skutečně těžké vodě se přiznává Švýcarům konaným na Aaře, 1933.

V Československu proběhly první slalomové závody 9. 5. 1937 v Brně pod stavenišťem Kníničské přehrady, na rozbořeném jezu u Bystrce.

V roce 1939 se konalo na řece Berounce 1. mistrovství ve slalomu, vítězem v jízdě na kajaku se stal Emil Šmatlák.

### *Období 2. světové války*

V době 2. světové války došlo opět k útlumu vodáckých aktivit. Vodní turistika se omezila na soukromé výlety. Docházelo k častým kontrolám na řekách spojené se zákazem stanování. Všeobecná nejistota nebyla pro rozvoj kanoistiky příznivá. Svaz přestal prakticky pořádat organizované aktivity.

S výjimkou roku 1940, kdy se jel naposledy závod v Brně, se konal až do roku 1946 jediný slalomový závod v roce, a to závod mistrovský. Jak vypadalo slalomové závodění v letech války: Některé kluby to nebraly příliš vážně, zvláště, když neměly v této disciplíně úspěchy. Jiné pochopily, že se slalomem dají dohonit body do soutěže o nejúspěšnější oddíl při závodech o mistrovství Čech a Moravy a věnovaly slalomu větší pozornost (Český svaz kanoistů, 2013).

### *Vývoj od r. 1945*

Po válce došlo k oživení vodáckého života u nás i ve světě. V roce 1946 se uskutečnil první závod mimo Prahu, a to v Chebu. V poválečné době vznikaly slalomové oddíly a následně se organizovaly závody.

Únor 1948 ovlivnil život naší společnosti, změny se dotkly všech sfér, tělovýchovu a sport nevyjímaje. Během roku 1948 se svaz začlenil do jednotné tělovýchovné organizace Sokol jako sekce. Uskutečnilo se mnoho změn v kanoistice.

Došlo k přejmenování orgánů, proběhla mistrovství světa, účastnili jsme se olympiád, kde naši čeští i slovenští závodníci ukazovali své kvality. Závody se těšily hojně účasti a podpory veřejnosti.

Změna nastala kolem roku 1990. Veřejné závody začínají mít potíže. Počet startujících klesá, soustřeďuje se na nejpobulárnější závody. Potíže mají i malé oddíly, hlavně ty vzdálenější, pohraniční. Mají daleko na závody a na umělé slalomové trati, které nám po vyhnání z našich bývalých přírodních rájů nahrazují to, oč jsme přišli (Český svaz kanoistů, 2013,147).

Od roku 1994 byla nejvyšším orgánem vodního slalomu a sjezdu zvolena valná hromada, konaná jednou do roka. Ta má na starost sestavení vedení a přerozdělení financí.

„Od roku 2004 fungovala v Českém svazu kanoistů (ČSK) i česká sekce kanoistiky na divoké vodě (ČSK DV) pod vedením předsedy prof. Ing. Jaroslava Pollerta, DrSc.“(Český svaz kanoistů, 2013, 350).

V poválečném období dosáhli českoslovenští kanoisté úspěchů na Mistrovství Evropy ve slalomu r. 1947 a na Mistrovství světa r.1949 v Ženevě.

Za významné úspěchy můžeme poděkovat vynikajícím kanoistům jako je Lukáš Pollert jež je vítěz na OH v Barceloně (1992, kategorie C1), Štěpánka Hilgertová je dvojnásobná olympijská vítězka v Atlantě a Sydney (1992, 2000, kategorie K1). Miroslav Šímek a Jiří Rohan – získ stříbrné medaile na OH v Barceloně a Atlantě (1992, 1996, kategorie C2) a Irena Pavelková – účastnice Olympijských her (kategorie K1), v Atlantě (1996), Sydney (2000) a v Aténách (2004).

Sportovci, kteří nás reprezentovali na posledních mezinárodních závodech (olympijské hry, světový pohár) a jejich úspěchy.

*Olympiáda 2012 v Londýně – vodní slalom*

- Štěpánka Hilgertová – K1 (4. místo),
- Vavřinec Hradílek – K1 (stříbro), C2 (9. místo),
- Stanislav Ježek – C1 (5. místo), C2 (9. místo),
- Ondřej Štěpánek – C2 (7. místo),
- Jaroslav Volf – C2 (7. místo), (*Kanoistika na Letních olympijských hrách 2012,2014*).

*Mistrovství světa v Praze - Troji*

- Vítězslav Gebas – C1 (11. místo), C1 hlídky (7. místo),
- Štěpánka Hilgertová – K1 (15. místo), K1 hlídky (zlato),
- Kateřina Hošková – C1 (16. místo), C1 hlídky (stříbro),
- Vavřinec Hradílek – K1 (zlato), K1 hlídky (4. místo),
- Monika Jančová – C1 (17. místo), C1 hlídky (stříbro),
- Jakub Jáně – C2 (6. místo), C2 hlídky (zlato),
- Michal Jáně – C1 (8. místo), C1 hlídky (7. místo),
- Stanislav Ježek – C1 (7. místo), C1 hlídky (7. místo),
- Ondřej Karlovský – C2 (6. místo), C2 hlídky (zlato),
- Jonáš Kašpar – C2 (4. místo), C2 hlídky (zlato),
- Anna Koblencová – C1 (26. místo), C1 hlídky (stříbro),
- Kateřina Kudějová – K1 (8. místo), K1 hlídky (zlato),
- Eva Ornstová – K1 (31. místo), K1 hlídky (zlato),
- Jiří Prskavec – K1 (stříbro), K1 hlídky (4. místo),
- Marek Šindler – C2 (4. místo), C2 hlídky (zlato),
- Ondřej Štěpánek – C2 (stříbro), C2 hlídky (zlato),
- Jaroslav Volf – C2 (stříbro), C2 hlídky (zlato),
- Jan Vondra – K1 (15. místo), K1 hlídky (4. místo), (*Mistrovství světa ve vodním slalomu 2013, 2014*).

## 2.2 Současnost

„Sekce ČSK<sup>1</sup> divoká voda funguje relativně v nezměněném složení. V roli předsedy ČSK a předsedy ČSK DV<sup>2</sup> působí prof. Jaroslav Pollert. “(Český svaz kanoistů, 2013).

Na postech hlavních trenérů reprezentačních družstev zůstávají Robert Knebel, Jiří Pulter a Jiří Kratochvíl. Poslední jmenovaný působí jako zástupce celého RDJ<sup>3</sup> a hlavní trenér slalomářů.

### 2.2.1 Charakteristika a kategorie kanoistiky a vodního slalomu

Kanoistika obsahuje několik disciplín a vodní slalom je jednou z nejmladších.

Vodní slalom lze charakterizovat jako rychlostně silový sport, prováděný na vodě, na kajaku či kánoi. Cílem slalomového jezdce je projetí určitého úseku vymezeného červenými a zelenými brankami, v co nejkratším čase. Červené branky jsou protivodné branky („vyjížděčky“, branky, které se jezdí od spodu nahoru). Zelené branky jsou povodné branky a projíždí se shora dolů. Při závodech průjezd branek hodnotí rozhodčí, kteří sedí na břehu. Za dotek o tyčku obdrží závodník penalizaci 2 s, a rozhodčí tuto penalizaci signalizuje terčíkem. V případě, že závodník neprojde branku, dostává penalizaci 50 s. Projetí celé tratě vyžaduje ovládání techniky jízdy a lodi (Crha et al., 2014, 41).

Délka trati nesmí být kratší než 200 m (měřeno střednicí řeky), a doporučuje se, aby maximální délka nebyla více než 400 m. Počet branek je 18 až 25.

Sportovně i rekreačně plnohodnotná jízda na lodi je podmíněná nejen zvládnutím techniky pádlování a techniky jízdy, ale i znalostmi o charakteru jak stojících, tak především proudících vod. Neuvažujeme-li mořskou příbřežní turistiku, můžeme pevninské sladké vody rozdělit na stojaté a proudící, (Bílý, Kračmar a Novotný, 2000, 12).

---

<sup>1</sup> ČSK – Český svaz kanoistů

<sup>2</sup> ČSK DV – Český svaz kanoistiky na divokých vodách

<sup>3</sup> RDJ – Reprezentační družstvo juniorů

Pro vodní slalom je nejvhodnější proudící voda, která může být svým charakterem velice různorodá. Pod pojmem proudící voda rozumíme potoky, řeky, náhony a plavební kanály.

Pro sportovní účely byla vytvořena řada umělých slalomových tratí. Tyto kanály jsou používány jak pro trénink a závody ve vodním slalomu, tak i pro ostatní formy vodáckého sportu. Jejich výhodou bývá možnost regulace průtoku vody, přestavby překážek, dostupnost dopravními prostředky, zázemí aj. (Bílý, Kračmar a Novotný, 1998).

### *2.2.2 Kategorie ve vodním slalomu*

Ve vodním slalomu se kategorie dělí podle pohlaví a typu lodi. Každá kategorie se dále člení podle věku sportovců.

#### ***Kategorie ve vodním slalomu – podle věku***

- Předáci (PŽ): do 10 let,
- Žáci mladší (ZM): 11–12 let,
- Žáci starší (ZS): 13–14 let,
- Dorostenci mladší (DM): 15–16 let,
- Dorostenci starší (DS): 17–18 let,
- Dospělí: 19–35 let,
- Veteráni: 35 let a více.

#### ***Kategorie ve vodním slalomu – podle typu lodě***

- K1 – kajak pro jednotlivce (muži/ženy),
- C1 – kánoe pro jednotlivce (muži, ženy),
- C2 – kánoe pro dvojice (muži/ženy/smíšené).

Kluby anebo oddíly vypisují pro kanoisty VPS – Veřejné postupové závody.

### ***Výkonný výbor ČSKDV<sup>4</sup> může vypsat následující mistrovské soutěže***

- MČR - Mistrovství České republiky,
- MČRd – Mistrovství České republiky dorostu staršího a mladšího,
- MČRž – Mistrovství ČR žactva staršího a mladšího,
- MČRv – Mistrovství ČR veteránů,
- ČPS – Český pohár,
- NKZ – Národní kvalifikační závody.

#### ***2.2.3 Výstroj a výzbroj***

Vodácké vybavení se skládá z výzbroje a výstroje.

**Výzbrojí** rozumíme loď, pádla, krycí deky či zástěry, lana a vybavení sloužící k jízdě na vodě. Při výběru a pořizování lodě je nutné si uvědomit, kde a k čemu ji budeme používat.

Technický pokrok, progresivní technologie používané při konstrukci závodních plavidel a i pádel se projevují i při výrobě a konstrukci plavidel pro rekreační sport. Ve vodní turistice i v ostatních formách vodáckého sportu se používají kánoe, kajaky, nafukovací a skládací plavidla, pramice (Bílý, Kračmar a Novotný, 2001, 27).

Plavidlo, označované jako kánoe, se do Evropy dostalo koncem 20. století z Ameriky. Z původních dvou forem, dlouhé s kýlem pro plavbu na jezerech a kratší s prohnutým kýlem a zvednutými špičkami pro proudící vodu, se v současné době vyvinula řada modifikací pro závodní využití i pro rekreační sport. Podle své funkce a určení jsou zhotovovány kánoe s palubou či bez paluby (Bílý, Kračmar a Novotný, 2001,30).

*Kajak*, eskymácké plavidlo z kůže a kostí ulovených zvířat, prodělalo svůj vývoj přes dřevěné lodě, později přes skládací podobu, až dospělo ke své dnešní sportovní formě. Rozvoj skořepinových a PE – technologií podpořil rozvoj výroby a tím i možnost tvarových i funkčních modifikací pro jednotlivé specializované účely. Ve vodní turistice ustoupily skládací kajaky kajakům pevným a nafukovacím. U nás převažují kajaky jednomístné.

---

<sup>4</sup> ČSKDV = Český svaz kanoistiky na divokých vodách



Je to velmi rychlá a obratná loď poskytující požitek z jízdy v přejezdných úsecích, na technicky náročných tocích. Kajak pro jednotlivce bývá dlouhý do 4 m, široký 0,7 m a vysoký do 0,40 m (Bílý, Kračmar a Novotný, 2001, 36).

*Pádlo* je složeno z žerdi a listu/ dvou listů. U pádel můžeme nalézt rozdíly v tvrdosti, pevnosti, v materiálech a také ve tvaru žerdi, kdy je trubka rovná nebo zahnutá, tzv. klika. Pádlo je malý komponent výbavy, ale má velký vliv na sportovní výkon.

*Vodácká vesta* je důležitým komponentem výbavy. Vestu musí povinně používat dítě <12 let při jakémkoliv pohybu na vodě. V době závodů je vodácká vesta povinná pro všechny závodníky bez rozdílu věku. Musí splňovat určité podmínky, kdy nejdůležitější je její schopnost nést člověka, když se vyskytne mimo loď, tzv. „nosnost“ vesty. Od roku 2012 je dítě povinné mít vestu s certifikátem, který je uznávaný kanoistickým svazem, jinak hrozí diskvalifikace.

Stejně tak jako vodácká vesta je *helma* povinnou součástí výzbroje vodáka. Musí mít stejně jako vesta certifikát.

**Výstrojí** rozumíme vybavení, které si kanoista oblékne. Jsou to speciální vodě odolné bundy, kalhoty, ponožky nebo vodácké botičky. Materiály, ze kterých je oblečení ušité jsou různé – neopren, šustřákovina, nylon a jiné.

#### 2.2.4 Sport a zdraví

*Pohyb* bezesporu patří mezi základní prvky, které člověku pomáhají být v dobré psychické i fyzické kondici. U mládeže pohyb napomáhá *preventivně* předcházet ochabování svalů, zpevňování kosti, zlepšování cirkulace krve a podporuje srdeční činnost. S *racionální výživou* se snižuje riziko obezity. Významným přínosem sportu je také *socializace* - osobní kontakt s jinými sportovci. V dnešní moderní, uspěchané době kontakt „tváří v tvář“ často chybí a sportovci díky svým pohybovým aktivitám tuto možnost setkání a komunikace mají.

Otužování souvisí se sportovní činností nepřímo, nejedná se o vlastní tréninkovou povinnost, ale do okruhu trenérské pozornosti by zvláště v práci s dětmi rozhodně mělo patřit. Celková odolnost tvoří součást dobrého zdravotního stavu a ten je, jak známo, předpokladem aktivní účasti ve sportu. Tělo pak hned něco nezaskočí, hlavně obrana proti častým příčinám absence – infekčním nemocem, označovaným jako choroby

z nachlazení – bývá účinnější (Dovalil a Choutková, 1988, 180).

Sport má mnoho pozitivních vlivů na člověka, ale není zcela bez rizika, které spočívá v úrazu. Zranění často nastává z důvodu nedodržování určitých pravidel bezpečnosti a úrazové prevence.

***Mezi nejčastější příčiny úrazu patří, podle autorů Dovalila a Choutkové (1988)***

- Nedostatečný trenérský dohled,
- Nekázeň, nedbá se na pokyny trenérů, rozhodčích,
- Trénink nebo závodní start při onemocnění nebo zranění,
- Soutěžení bez potřebné přípravy,
- Nedostatečný odpočinek, nedostatečné vyspaní,
- Nedodržení pravidel,
- Špatná výstroj a výzbroj (*body podle Abeceda tréninku chlapců a děvčat*).

***2.2.5 Vývoj mládeže a specifika v jednotlivých obdobích***

„Rozdělení věkových kategorií je jen orientační. Významnou roli zde hraje individuální ontogenetický vývoj. Nicméně přehled poskytuje základní vhled do problematiky sportovní výchovy“ (Perič a Dovalil, 2010).

***Mladší školní věk (6-11 let)***

V mladším školním věku dochází k řadě motorických změn. Pohyby jsou stále rychlejší a jistější, vzrůstá i svalová síla, zejména u chlapců, což platí i v kanoistice. Začínají se projevovat rozdíly mezi dětmi, které rodiče v rozvíjení pohybových aktivit podporují (např. sportem) a těmi, u kterých není kladen na pohybové aktivity tak velký důraz. Dále děti začínají být schopny jednoduchých logických operací, lépe uvažují v čase i prostoru. Není však u nich vyvinuta vůle, problém se soustředěním (max. 5 min). V tomto věku nejsou patrné rozdíly mezi chlapci a děvčaty, začínají se zvyšovat kolem 11 roku života. Při práci s dětmi tohoto věku musí převládat princip soutěživosti, není vhodné negativní hodnocení trenéra, který bývá pro řadu dětí velkým vzorem.

### ***Období pubescence (11-15 let)***

Oproti předchozímu vývojovému období není v pubescenci velký skok v motorickém (pohybovém) vývoji, i když se fyzická výkonnost zlepšuje. Mění se tělesný vzhled, chlapcům se začínají zvětšovat ramena, dívky se zaoblují. Dochází k rozvoji abstraktního myšlení. V chování se projevují výkyvy nálad, přesto jsou schopni podávat výkon i přes bolest. Díky rychlému růstu se vyskytuje motorická neohrabanost (13-14 let). Dochází ke zvyšování svalové síly a roste výkonnost. Začínají se projevovat rozdíly mezi děvčaty a chlapci (od 13. roku začínají chlapci výkonnostně dívky převyšovat). Období pubescence je senzitivní pro rozvoj rychlosti. V tomto období je důležitý taktní přístup trenéra (u dětí psychické změny vlivem puberty).

### ***Období adolescence (15-18/20 let)***

V období adolescence se tělesný vývoj po všech stránkách dokončuje. Adolescenti ovládají všechny myšlenkové operace, jsou schopni logicky uvažovat, využívají abstraktní myšlení. Vyrůstá u nich míra znalostí a dovedností, často mívají vysoké nároky na sebe i okolí. Je možné na ně klást vyšší tréninkové nároky od 16. roku života. V tréninkovém procesu je možnost zařazení systematické silové přípravy a anaerobních aktivit ve vyšším rozsahu než v mladším věku. Při trénování techniky může trenér vysvětlovat detaily. Je důležité klást důraz na komunikaci ze strany trenéra ke sportovci.

#### ***2.2.6 Sportovní příprava***

V úvahách o sportu dětí si musíme klást otázky nejen co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti. Měli bychom se blíže vyznat v tom, co je přiměřené dětskému věku a co naopak může vést třeba k určitým poškozením (Dovalil a Choutková, 1988).

Při tréninkovém procesu musíme brát zřetel na individualitu jedinců.

Již v dětském věku pozorujeme, že všechny děti nemají stejné předpoklady k určitým činnostem. Některé jsou vnímavé, rychle pochopí, co se od nich vyžaduje, zručně napodobí předvedenou činnost, jiné jsou pomalejší, méně zručné... Proto máme mít stále na mysli odlišnost jednotlivých osobností a nestejný stupeň jejich chápavosti a při styku s nimi musíme být dostatečně trpěliví (Čechová, Mellanová a Rozsypalová, 2003).

Tři priority, které by trenér neměl nikdy zapomenout v tréninkovém procesu, jsou podle (Korvas a Zahradník, 2012):

*a) Nepoškodit děti fyzicky ani psychicky*

Tím myslíme, že nesmíme na dítě klást vysoké nároky jak na objem cvičení, tak i na zátěž. U dětí hrozí riziko únavové zlomeniny, vybočení páteře do strany (tzv. skolióza) a také předčasná osifikace. Po psychické stránce můžou vysoké nároky způsobit frustraci, která může vyústit až v deprivaci.

*b) Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě*

Trenér má velký vliv na vztah svěřence ke sportu. V případě, že byl vytvořen vztah v dětském věku, tak se jedinec se sportem potýká celý život v různých podobách.

*c) Vytvořit pevné základy pro trénink v následné věkové kategorii*

Sportovní příprava musí být zaměřena na zvládnutí základních konstruktů nutných pro realizaci soutěže. To znamená naučit dětskou techniku, základní pravidla, základní normy chování, taktické postupy nutné k realizaci hry a to vše v souladu s odpovídajícím rozvojem pohybových schopností.

Tréninkový proces zahrnuje dlouhodobou přípravu plánů tréninků a aktivit. Při činnosti s mládeží musíme brát v potaz psychickou a fyzickou výkonnost. Musíme mít na zřeteli rozdílnost mezi dětmi a dospělými, ale i ve výkonnosti dětí.

### ***Úkoly sportovního tréninku***

Úkoly tréninku zahrnují tělesný, psychický a sociální rozvoj a spočívají v osvojování sportovních dovedností (jejich technické a taktické stránky), rozvíjení kondice sportovců a formování osobnosti sportovců ve smyslu specifických požadavků sportovního odvětví, ale i ve smyslu širším, občanském. Ve svém komplexu i diferencovaně jsou řešeny v rámci jednotlivých složek tréninku (Perič a Dovalil, 2010,13).

Dovalil a Choutková tvrdí, že přínos cvičení je tak silný, že prakticky každý, kdo vytrvá aspoň šest měsíců, bude chtít pokračovat. Naučit se být aktivní je předpokladem úspěchu.

### ***Při tréninku rozlišujeme 4 etapy***

- 1) Etapa sportovní předpřípravy,
- 2) Etapa základního tréninku,
- 3) Etapa specializovaného tréninku,
- 4) Etapa vrcholového tréninku.

#### ***1) Etapy sportovní předpřípravy***

Je etapou seznámení se sportem, obdobím, kdy dítě začíná se sportem. Pohybová aktivita by si dítě měla získat. Délka etapy je 1-3 roky. Nejčastějším prvkem tréninku je hra, která je zaměřená na koordinační schopnosti. Intenzita by měla být nízká a s přibývajícím rokem tréninku by se měl objem zvyšovat. Důraz na rozvoj koordinačních schopností je kladen proto, že bez nich by v budoucnu šly těžko rozvíjet další schopnosti.

Dítě, které s kanoistikou začíná, začíná v počátku trénovat na klidné vodě. Učí se jednotlivé záběry pádlem, projetí branky a orientaci při pohybu v brance, kdy se jí snaží projet, aniž by se dotkl o tyčky.

Podle Mattose (2002) „Jízda na kajaku a kanoistika jsou přístupné pro většinu lidí, protože dovednosti potřebné k ovládnutí lodě nejsou specializované.“

#### ***2) Etapa základního tréninku***

Délka etapy je 2-4 roky a je cílená k tomu, aby si dítě vytvořilo vztah ke sportu jakožto součásti svého života. Většina dětí absolvuje etapu základního tréninku v době staršího školního věku. Tato etapa má upevňovat zdraví, harmonicky rozvíjet osobnost dítěte a napomáhat ke správnému tělesnému a psychickému rozvoji. Do popředí se stále staví důležitost koordinačních schopností, rychlosti a dynamického pohybu. Zátěž by měla být univerzálního charakteru. V začátcích etapy poměr univerzální zátěže oproti specifické by měl být 80:20%. Ke konci etapy by měl být poměr speciální a univerzální zátěže roven.

Kanoista s osvojenými optimálními záběry, které potřebuje na projetí slalomové tratě na klidné vodě, přechází trénovat na tekoucí vodu, kde může zdokonalovat techniku projetí branky v stále se měnící tekoucí vodě.

### 3) *Etapa specifického tréninku*

Období, které trvá 2-4 roky, je to období dospívajících (14-19 let). Specifický trénink je sled systematických činností a sportovci by měl přinášet smysluplnost života.

Počátek fáze je charakterizován převodem ze základního ke specifickému tréninku, který napomáhá zlepšovat technické dovednosti. Zvyšují se nároky na intenzitu i objem cvičení. Pohybové schopnosti rozvíjejí s ohledem na potřebu specifické kondice (specifická síla, vytrvalost, rychlost). Účast na závodech by neměla být myšlena jako nutnost vyhrát, ale příležitost porovnat se s druhými, podívat se na techniku soupeřů, získat cenné zkušenosti a být motivačním charakterem do budoucna.

Kanoistické tréninky se zaměřují na zdokonalení techniky. Trenér se zaměřuje na správné provedení a načasování záběrů kanoisty. Kanoista používá video nahrávky, kdy si analyzuje projetí branek, techniku pádlování a manipulace s pádlem. Kanoista zahrnuje do tréninku metody, kdy se zaměřuje na výbušnou sílu formou sprintů, rychlost a zlepšuje si vytrvalost.

„Za největší úspěch lze považovat, že dítě potřebuje stále méně a méně vedení. Znamená to, že je vede skvělý trenér a že i naše dítě může být jednou dobrým trenérem a obohatit tak život někoho dalšího“ (Dovalil a Choutková, 1988,29).

### 4) *Etapa vrcholového tréninku*

Období dospělosti (od 18-19 let). Úkolem vrcholové etapy je udržet nejlepší možnou výkonnost po co nejdéle dobu. Mezi další úkoly této etapy patří: ekonomičnost pohybu, dosažení maximální úrovně technických dovedností, dosažení vysoké úrovně taktických schopností a dosažení nejlepších možných kondičních schopností. K soutěžím, kde je zapotřebí vrcholových tréninků, se dostanou pouze velice talentovaní sportovci. A to nejen z důvodu velkých finančních nákladů na trénink, ale i časových. Sportovec, který chce být úspěšný, musí trénovat 300-330 dnů v roce, 700-1500 hod. zátěže.

Zátěž univerzální oproti specifické je značně nižší (10/20:90/80%).

Kanoista, který dosáhne etapy vrcholového tréninku, je značně vyčerpán. Platí pro něj, že musí strávit téměř každý den na vodě, ale kromě toho musí také zahrnovat jiné aktivity, jakou je posilovna, běh a jízda na běžkách.

### ***Faktory individuálního výkonu***

Relativně samostatnou součástí sportovního tréninku jsou faktory individuálního výkonu, mezi něž se řadí technika, taktika, kondice, osobnost a somatické faktory.

#### *Technika*

„Technika ve sportu znamená způsob provedení požadovaného pohybového úkolu, tedy jeho provedení, průběh – uspořádání pohybu v prostoru a čase“ (Dovalil a Perič, 2010, 135).

Při jízdě na lodi je důležité umět správně náklon i natočení pádla, manipulace s ním.

#### *Taktika*

„Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktické řešení“ (Dovalil a Perič, 2010, 144).

V kanoistice je důležité umět zvolit schopnost, resp. dovednost a časový úsek růstu výkonnosti. Vytrvalost rozvíjíme obvykle v zimním období a v době, kdy se blíží závody, zařazujeme více tréninků na rozvoj rychlosti a koordinace.

#### *Kondice*

„S ohledem na individuální předpoklady a vývoj není kondice u každého stejná. Závisí na dědičných dispozicích, věku, pohlaví, stavbě těla, životním prostředí. Nejvíce na ní působí sportovní činnost. Dobrá kondice ovlivňuje sportovní výkonnost“ (Dovalil a Choutková, 1988, 127).

Toto tvrzení platí i v kanoistice. Děti, které již měly v minulosti nějaké pohybové kroužky nebo se jim rodiče věnovali, jsou na tom fyzicky mnohem lépe než děti bez dřívějších pohybových aktivit.

#### *Osobnost*

*„Každý člověk má svou zvláštní přirozenost, vlastní jen a jen jemu.“*

Avicenna

„Lidé se v mnoha oblastech od sebe liší, každý jedinec je určitou individualitou, osobností. V psychologii termínem osobnost zpravidla označujeme člověka se všemi jeho biologickými, psychickými i sociálními znaky“ (Čechová, Mellanová a Rozsypalová, 2003, 137).

Kanoisté v oddíle Vodní sporty Zábřeh jsou velice odlišné osobnosti. Máme jednak děti, které lze velice lehce motivovat, jednak děti, které se tak snadno nenadchnou. Každé dítě reaguje na nabízené aktivity jinak. Některé děti trénují a myslí na to, aby byly lepší na závodech, jiné děti se závodů obávají.

### *Somatické faktory*

Somatické faktory jsou relativně stálé a z velké části geneticky podmíněné činitele a hrají v řadě sportu významnou roli. Týkají se podpůrného systému, tj. kostry, svalstva, šlach a vazů. Z velké části vytvářejí biomechanické podmínky konkrétních sportovních činností (Dostál, 2009).

Mezi hlavní somatické faktory patří tělesný typ, výška, hmotnost, délkové rozměry a poměry a složení těla.

### *Typy cyklů ve sportovním tréninku*

- Roční tréninkový cyklus,
- Makrocyklus [1- 3(6) měsíců],
- Mezocyklus (2-4 týdny),
- Mikrocyklus (2-10 dnů, obvykle 1 týden),
- Tréninková jednotka.

### *Roční tréninkový cyklus*

Délka tohoto cyklu je jedna sezóna nebo jeden rok. V ročním tréninkovém cyklu se prolínají aktivity různorodého charakteru, ať už trváním nebo náročností zatížení či regenerace. Zahrnuje řadu období a cyklů, které se svou náplní liší.



### *Makrocyklus*

Rozlišujeme makrocyklus přípravného, předzávodního, závodního a přechodného období.

### *Mezocyklus*

Je cyklem střednědobé délky a vzniká spojením dvou, ale i více mikrocyklů.

### *Mikrocyklus*

Je to základní jednotka cyklů trvající 3-4 dny, může dosáhnout délky až 10 dnů. Máme různé druhy mikrocyklů jako je všeobecně, speciálně rozvíjející, vylad'ovací, stabilizační, soutěžní, regenerační a kontrolní.

### ***Tréninková jednotka (TJ)***

Základem celého tréninkového procesu všech cyklů je TJ. Délka může být různá, podle stáří a úrovně sportovců. Pohybuje se v rozmezí 45 – 120 min. Obvykle rozeznáváme 3 základní části TJ – úvodní, hlavní a závěrečná část.

#### *Části tréninkové jednotky*

**Úvodní část** je situována na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu na zátěž v hlavní části. Začíná psychickou přípravou. Na ni navazuje příprava organismu, tj. rozevření.

**Hlavní část** zahrnuje cvičení na rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a zlepšení koordinace.

**Závěrečná část** se věnuje dynamickému a statickému protažení.

### *2.2.7 Roční tréninkový cyklus*

Podle Dovalila a Periče (2010) „je to období dlouhodobě organizované a plánované činnosti. Uspořádáním musí splňovat zákonitosti správné stavby sportovního tréninku.“

### ***Etapy přípravné období***

V tomto období nejsou naplánované žádné závody. Zaměřujeme se na zvýšení kapacity srdečně-cévního systému, dýchacího systému, energetických rezerv v organismu, racionalizaci pohybů a řízení pohybu.

- Etapa - objem (obecná), *PO1*,
- Etapa - intenzita (speciální), *PO2*,
- Předzávodní období (závěrečné ladění sportovní formy), *PO3*.

Etapy *PO1* a *PO2* se vzájemně prolínají. V počátcích přípravných období zařazujeme trénink např. 3x týdně, 60 min. Postupně dochází ke zvyšování objemu tréninků na 5x týdně, 90 min. Zvyšování intenzity se projevuje zařazováním většího podílu rychlostně a rychlostně-silových cvičení.

V období *PO3* je přecházení z všeobecně rozvíjejícího tréninku na speciální. Zůstává vysoký objem zatížení i frekvence. Tréninky jsou zaměřené na zvyšování síly a osvojování techniky a taktiky ve sportu. V našem případě v kanoistice.

### ***Hlavní období***

Cílem hlavního (závodního) období, je dosažení nejlepších výsledků v závodech. V kanoistice existují významné závody - národní kvalifikační závod (NKZ). Z těchto závodů se získávají body a kanoista si může vyjet „vyšší“ závody, Český pohár.

Nejlepší závodníci z Českého poháru reprezentují Českou republiku na mezinárodních závodech.

V zábřežském oddíle se zaměřujeme především na trénování mládeže. Naším cílem jsou tedy „nižší“ moravské závody. Za úspěch považujeme, když děti do dvou let jezdí NKZ.

### ***Přechodné období***

Období se značně liší od předchozích. V přechodném období dochází ke snížení objemu i frekvence tréninků. Zařazuje se regenerační a kompenzační cvičení, avšak podle Pavlů (in Dovalil, Josef et al., 2009): „...výběr konkrétních cvičení však nemůže být nahodilý nebo podle nějakého pevného schématu, ale musí vždy vycházet z charakteru dané sportovní činnosti.“

Jsou také často zařazované sporty, které s daným sportem sportovce nesouvisí. V kanoistice zařazujeme běhy, sportovní hry, plavání. Velký důraz se klade na psychické zotavení. V tomto období nepřestává sportovec trénovat, ale jsou mnohem nižší nároky na výkony, kdy se sportovci zpřijemňují podmínky např. změnou prostředí

### 3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

#### 3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je navrhnout a realizovat celoroční tréninkový plán (přípravné, předzávodní, hlavní a přechodné období) pro začínající kajakáře ve věku od 8 do 16 let v oddíle Vodní sporty v Zábřehu na Moravě.

#### 3.2 Dílčí cíle

- Zhodnotit motivační, celoroční plán docházky dětí a úspěšnosti v tréninkovém procesu,
- Porovnat mládež a tréninkové metody oddílu VS Zábřeh s ostatními oddíly z ČR (forma ankety).

#### 3.3 Limity práce

Byli jsme si vědomi, že navrhované (realizované), resp. porovnávané plány nelze zobecňovat, protože se jedná o případovou (úvodní, pilotní) studii. Nejspíše bude potřeba několika dalších analýz a srovnávání, aby byl navrhovaný tréninkový plán pro mladé kanoisty ověřen a byla potvrzena jeho platnost.

#### 3.4 Úkoly práce

Z cílů práce vyplynuly úkoly, které bylo třeba splnit:

- Provést literární a časopiseckou (periodika i neperiodika), prozkoumat ověřené internetové databáze s konkrétní tematikou,
- Konzultovat inovovaný tréninkový plán s renomovanými trenéry mládeže,
- Analyzovat aktuální trénink (tréninkové jednotky a etapy),
- Zajistit a organizovat tréninkovou skupinu,
- Navrhnout a realizovat inovovaný celoroční tréninkový plán v přípravném, předzávodním, hlavním a přechodném období,
- Navrhnout a realizovat inovované jednotky pro začínající kanoisty.

## **4 METODIKA**

Praktickou část diplomové práce jsem zpracovala a konzultovala se zkušeným trenérem Janem Bednárkem. V roce 2013-2014 jsem spolu s dalšími trenéry zorganizovala nábor mládeže do oddílu Vodní sporty Zábřeh. Cílem bylo vytvořit základnu mládeže v oddíle Vodní sporty Zábřeh, která chyběla.

Do oddílu v roce 2014 docházelo aktivně trénovat 7 dětí. Koncem roku 2015, plánuji další nábor dětí. Rozhodla jsem se, že zpracuji anketu, která by mně i ostatním trenérům pomohla vytvořit představu o skladbě mladých svěřenců i tréninkových metodách z jiných aktivních vodáckých oddílů.

### **4.1 Charakteristika začínajících kajakářů**

Skupina 7 dětí, která trénovala a doposud je činná, se skládá z 2 dívek a 5 chlapců. Věkové rozmezí se pohybuje od 9 do 15 let. Děti kromě kanoistiky mají další zájmové činnosti jako je skaut, hra na flétnu, florbal atd. Také díky tomu, že mají podobné zájmy, se často setkávají v jiných kroužcích než v kanoistice a to především ve skautech, do kterých chodí většina dětí.

V kanoistické skupině se vyskytuje dítě s postižením – vada sluchu. Sluchové postižení dítě omezuje – projevuje se snížením schopnosti koordinace a pomalejší reakcí na podněty. S kanoistickými dovednostmi je na stejné úrovni jako ostatní děti a to především díky poctivosti, kdy dochází pravidelně na tréninky a snaží se plnit požadavky trenérů. Ze zdravotního hlediska je schopen vykonávat vodní sporty.

Také máme v oddíle dítě, které hraje soutěžně hokej. Jeho hlavním sportem je zmiňovaný sport, navštěvuje i školu se zaměřením na hokej. Protože časová náročnost jeho hlavního sportu je velice objemná, dohodli jsme se spolu s dítětem a jeho rodiči, že bude trénovat kanoistiku v období „mimo led“. Dítě tedy neabsolvuje kanoistickou zimní přípravu, ale absolvuje hokejovou sezónu. V době léta chlapec trénuje kanoistiku.

Pro zmiňované dítě je kanoistika sport, který ho baví a kde se odreaguje.

## 4.2 Dotazníková metoda - anketa

Po vypracování seznamu činných vodáckých oddílů z Moravy a Čech jsem oslovila 18 moravských oddílů. Dotazníky jsem distribuovala pomocí elektronické pošty a také je předávala osobně.

Z moravských oddílů se mi navrátilo 5 dotazníků (Vodní sporty Desná, Vodní sporty Dolní Kounice, Vodní sporty Zábřeh, VK Kroměříž, SK Přerov).

Do Čech jsem rozeslala 29 dotazníků. Návratnost byla značně vyšší a to 16 dotazníků (z toho 13 fungujících oddílů mládeže: ČSAD Plzeň, TJ LOKO Žatec, TJ Permon Roztoky, Sportovní klub kanoistiky Česká Lípa, Otava Strakonice, SK VS České Budějovice, TJ Turnov, KK Rakovník, TJ Syntesia Pardubice, LOKO Trutnov, KK Brandýs nad Labem, RK Týn, TJ KVS Sušice). Tři české oddíly odpověděly, že jsou v současné době bez mládeže: TJ Klub kanoistiky Železný Brod, SK Žižkov, Kanoistický klub Klatovy o. s.).

Z důvodu vyšší návratnosti jsem zařadila do anketního šetření dotazníky získané z Čech.

Pozn. Moravských oddílů je podstatně méně, vesměs z důvodu horších tréninkových podmínek a nedostatku finančních prostředků. Moravské oddíly často zanikají anebo fungují s velice nízkou základnou mládeže či bez mládeže.

## 4.3 Metoda porovnání výkonnosti

Součástí mé práce bylo také porovnání výkonnosti chlapců a dívek ve veřejných závodech. Zaměřila jsem se na kategorii K1: Žáci a žákyně mladší (11-12 let). Pomocí kanoistického portálu canoe.cz jsem si vyhledala výsledky všech Moravských závodů konaných v roce 2014 (Kroměříž, Olomouc, Zábřeh, Ostrava, Veselí, Brno, Šumperk, Hynkov). Z jednotlivých závodů jsem si zvolila jeden den (ze dvou závodních), kdy jsem si vyhledala prvních 5 vítězných závodníků (popř. 3 závodníky z důvodu nízkého počtu zúčastněných) z každé kategorie ŽMž/ŽMm<sup>5</sup>. Provedla jsem průměr časů z kategorie ŽMž a ŽMm a následně jsem časy mezi muži a ženami porovнала.

---

<sup>5</sup> ŽMž/ŽMm = Žákyně mladší, ženy (dívky) / Žáci mladší, muži (chlapci)

Dále jsem se zabývala výsledky z Národních kvalifikačních závodů. Potřebné údaje jsem našla na portále [kanoecz.cz](http://kanoecz.cz). Stejně jako u veřejných závodů jsem srovnávala prvních 5 závodníků z kategorie K1. Již jsem neporovnávala žáky a žákyně mladší. Soustředila jsem se na žáky a žákyně starší, z důvodu nízké účasti mladších závodníků. V roce 2014 proběhly v ČR 3 Národní kvalifikační závody – v Českém Vrbném, Veltrusech a Trnávce.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Tréninky v průběhu roku

Roční tréninkový cyklus, jak již bylo zmiňováno, je rozdělen do etap – přípravné období (předzávodní období), hlavní období a přechodné období.

Každý tréninkový makrocyklus, mezocyklus, mikrocyklus i tréninková jednotka mají pevně danou strukturu.

#### *5.1.1 Přípravné období - zimní příprava: (období říjen, listopad-březen)*

Doba nepříznivých klimatických podmínek zahání trénující sportovce do tělocvičen, hal a posiloven. V přípravě jsou užívána napodobivá cvičení, která se mají svoji strukturou přiblížit průběhu vlastního sportovního pohybu (Dufková, Kračmar a Novotný, 2008).

Tréninky v období zimní přípravy probíhaly 3x týdně. V průběhu týdne děti absolvovaly 1x trénink v posilovně, tělocvičně a na bazénu. Do tréninků jsme zařazovali různé aktivity např. sjezdové lyžování, trénink na běžkách nebo lezení na umělé lezecké stěně.

#### ***Trénink v posilovně***

Posilování probíhalo v prostorách Vodních sportů, v úterý v době od 17:00 do 18:30. Tréninková jednotka zahrnovala cvičení s tělesnou hmotností vlastního těla nebo s náčiním (gymnastické míče, medicinbaly, švihadla aj.). Byla zařazována i průpravná cvičení s pádlem, při kterých se děti učily orientaci s pádlem při různých pohybových aktivitách.

Tréninky probíhaly tak, aby děti posilovaly svaly celého těla s převážným zaměřením na svaly horních končetin – biceps, triceps, svaly pletence ramenního, zádové svalstvo nebo přímé a šikmé svaly břicha. Velký důraz jsme kladli na protahování, protože v kanoistice je flexibilita (kloubní pohyblivost) velice důležitá.



Tabulka 1. Ukázka tréninkové jednotky v posilovně.

TRÉNINK V POSILOVNĚ	
<b>Den a čas:</b> UT, 17-18:30	
<b>Pomůcky:</b> Kajakářské pádlo, papíry + psací potřeby	
<b>Úvodní část (15 min):</b>	Přivítání, převlečení se do cvičebního úboru. Rozcvička – rozcvičení v kruhu, dynamická rozcvička.
<b>Průpravné cvičení (15 min):</b>	Děti si uchopí do rukou kajakářské pádlo a budou mít za úkol prolézt otvorem mezi pažemi a žerdí.
<b>Hlavní část (40 min):</b>	Pádlo při prolézání nesmí pustit. Úkolem bude prolézt co nejvíc × za dobu 1 minuty. Posilování s vlastní vahou těla (7 × celá série): Cvičení na 4 stanovištích po 40 sekundách, poté 2,5 min. pauza. Cviky: kliky (biceps), sedy/lehy (přímé břišní svaly), dípy (triceps), polohy (zádové sv. + břišní sv.). Poloha - leh na zádech - sed - dotek špiček u nohou - leh - zvednutí nohou za hlavu – leh. Děti si po každém cviku zapíší počet cviků, kolik zvládly.
<b>Závěrečná část (20 min):</b>	Trenér hlídá poctivost provedení cviků. Protahání, zhodnocení výsledků, úklid, zapsání výsledků.

### ***Trénink v tělocvičně***

Příprava v tělocvičně se odehrávala se mimo areál Vodních sportů i mimo našeho města Zábřeh. Dojížděli jsme do cca 8 km vzdálených Dolních Studének, kde jsme se připravovali v tělocvičně se spřáteleným oddílem kanoistů Dolní Studénky.

Trénink v tělocvičně zahrnoval především cviky na zlepšení koordinace, rychlosti a často byla zařazována cvičení s gymnastickými prvky, např. kotouly vpřed a vzad, přemety stranou, stoje na rukou atd. Gymnastické cviky pomáhaly dětem kompletně posílit svalstvo celého těla – musely se naučit zpevnit tělo (např. při stoji na rukou) a následně svaly uvolnit (kotoul vpřed ze stoje na rukou). Součástí tréninků v tělocvičně byly také míčové hry, při nichž jsme rozvíjeli herní dovednosti, jemnou motoriku a zároveň se zlepšovali orientaci v prostoru, která je ve vodním slalomu velice důležitá.

Tabulka 2. Ukázka tréninkové jednotky v tělocvičně.

<b>TRÉNINK V TĚLOCVIČNĚ</b>	
<p><b>Den a čas:</b> ST, 16-18 hod  <b>Pomůcky:</b> Gymnastický koberec, žíněnky, kužely, míč  <b>Přeprava do tělocvičny (Dolní Studénky):</b> Automobily  <b>Čas určený na přepravu, převlékání + úklid:</b> 45 min</p>	
<b>Úvodní část (5 min):</b>	<p>Privítání se s dětmi z Dolních Studének.            Seznámení dětí s programem aktivit.            Dynamický strečink.</p>
<b>Průpravná cvičení (10 min):</b>	<p>Běh kolem tělocvičny, 4 kola - za bílými čarami (uvědomění si techniky běhu)            1. kolo: pomalý běh.            2. kolo: běh po špičkách.            3. kolo: běh po patách.            4. kolo: běh po zadu.            Dynamický strečink - každý na „značkách“, každé dítě vymyslí 1 cvik (postupujeme od hlavy k patám).</p>
<b>Hlavní část (45 min):</b>	<p>Cvičení na koberci: Kotoul v před, kotoul vzad, přemet stranou, stoj na ruce.</p> <p>Štafety            : Děti budou rozděleny do dvou týmů systémem prvý/druhý.            : Každé družstvo se seřadí do zástupu na určené místo.            : Děti se snaží být v disciplínách rychlejší jak „protihráči“            : Každou disciplínu si vyzkouší každé dítě.            : Trenér započítá vždy bod pro vítězné družstvo.</p> <p>Disciplíny            : Ze sedu vztyk a běh na druhou stranu tělocvičny a zpět.            : Slalom mezi kužely, kotoul vpřed – doběhnutí na konec tělocvičny. Zpět běh – slalom mezi kužely, předání štafety.            : Skákání snožmo na konec tělocvičny, zpět běh pozadu.            : Skákání přes kužely – zpět slalom mezi kužely.            : Běh zkřížmo            : „Žabáci“ na konec tělocvičny, zpět děti běží pozadu.            : „Kachničky“ na konec tělocvičny – zpět běh.            : Běh s míčem na konec tělocvičny i zpět.</p> <p>Vybíjená – Všichni proti všem.</p>
<b>Závěrečná část (15 min):</b>	<p>Statický strečink, zhodnocení cvičenců.</p>

### **Tréninky na bazénu**

Tréninky probíhaly na koupališti v zábřežském areálu, každou neděli v době od 8 do 10 hod. Celý areál byl ve zmiňované době jen pro kanoisty, mimo veřejnost. Bazén jsme si upravili podle svých potřeb, kdy  $\frac{2}{3}$  bazénu byly pro trénink na lodích a  $\frac{1}{3}$  pro plavání.

Při tréninku na lodích probíhala výuka eskymáckých obrátů. Děti se učily „zvedat“ pomocí pádla i rukou a také se zdokonalovaly v jízdě na různých lodích (kajak a kánoe). Úspěšnost ve výuce eskymáckého obrátu byla velice dobrá (ze sedmi dětí, začátečníků, se eskymácký obrat naučilo pět dětí).

Součástí tréninku na bazénu bylo také plavání a zdokonalování plaveckých technik a dalších dovedností.

Fyzikální vlastnosti vodního prostředí na nás působí vždy komplexně. Je pak nekorektní účelově se zmiňovat pouze o některých vlivech – příkladem může být vulgarizace tohoto typu: voda je přirozená posilovna, všechny pohyby v ní děláme mnohem obtížněji, protože je provádíme proti odporu vody.

Tabulka 3. Ukázka tréninkové jednotky na bazénu.

<b>TRÉNINK NA BAZÉNU</b>	
<b>Den a čas:</b> NE, 8-10 hod	
<b>Pomůcky:</b> Kajaky, kanoe, pádla, špricdeky, plavecké brýle, puk, šátek	
<b>Čas v bazéne/na lodi:</b> 90 min	
<b>Čas na aktivity mimo bazén:</b> 90 min (převlékání, sušení, příprava a úklid materiálu)	
<b>Úvodní část (15 min):</b>	Rozplavání – 250 m (plavecký způsob prsa).
<b>Průpravná cvičení (20 min):</b>	Hra: vodní ragby.
<b>Hlavní část (40 min):</b>	Děti budou rozděleny do dvou skupin – 1. půjde na výuku na lodích a 2. zůstane v plavecké části.
Výuka na lodi (20 min):	Výuka eskymáckého obrátů – 2 trenéři (Jednotlivci se budou učit dovednosti podle již získané úrovně) Děti, které umí eskymácký obrat – soutěží mezi sebou, kdo jich udělá nejvíce za sebou. Zvedání pádlem na obě strany, rukama.
Plavecká část (20 min):	Jízda na lodi mezi brankami. Děti si budou zkoušet různé typy lodí: kajaky, kanoe, deblkanoe. Vylovení puku na čas (vzdálený 15 m) – doplávání+vylovení. Plavání pod vodou . Plavání na rychlost (prsové nohy) – 25 m. Přeplavání 25 m na nejnižší počet temp (pl. způsob prsa)
<b>Závěrečná část (15 min):</b>	Zhodnocení. Volné aktivity dětí.

### 5.1.2 Předzávodní příprava (březen-květen)

V předzávodním období jsou zahrnuty mezocykly většinou v délce trvání 4. týdnů, které zahrnují tréninky formou běhu – před samotným tréninkem na vodě nebo celý běžecký trénink. Běh je důležité zahrnovat jako kompenzační cvičení.

Součástí tréninků jsou také hry na rozvoj koordinace a prostorového vnímání jako je vybíjená, basketbal, fotbal, honičky atd.

Mezocyklus před závodní přípravou probíhá na řekách např. na Moravské Sázavě a Moravě. Na řekách jsou vybudované překážky v podobě hrázek a slalomové tratě, které nám umožňují pohyb mezi brankami.

Tréninky na řece probíhají jen v případě vhodného počasí. Minimální teplota, aby mohla mládež jít trénovat na vodu, je 10° C.

Podmínkou je ovšem vhodné oblečení. Zpočátku, je-li chladnější počasí, jezdí děti většinou delší rovinky na řece, aby si navykly pádlovat a neprochladly. Tréninky na vodě při nízkých teplotách jsou většinou časově kratší (i v létě) a zaměstnání je upraveno tak, aby se děti většinu času pohybovaly.

Tabulka 4. Ukázka tréninkové jednotky na vodě.

<b>TRÉNINK NA VODĚ</b>	
<b>Den a čas:</b> UT (16:00-17:30)	
<b>Pomůcky:</b> kajaky, kanoe, pádla, špric deky	
<b>Úvodní část (15 min):</b>	Přivítání, převlečení se do oblečení na vodu. Dynamický strečink.
<b>Průpravné cvičení (15 min):</b>	Hra: basketbal.
<b>Hlavní část (40 min):</b>	Rozpádlování se (200 m). Výuka správného provedení „odhozu“. Výuka správného provedení „závěsu“. Výuka správného příjezdu k brance – obloukem. Vyzkoušení správného nájezdu k brance, odhozu a závěsu. Následné vyjetí z branky.  Soutěž: Projetí 2 branek na stejné úrovni – obě proti vodné branky (obr. ležaté osmičky). 3 kola na čas. Vítěz získá body do celoročního bodování.
<b>Závěrečná část (20 min):</b>	Statický strečink, zhodnocení tréninku, úklid vybavení. Převlečení se. Zapsání docházky + bodů do soutěže. Rozloučení se.

### *5.1.3 Hlavní období – závodní (období květen-říjen, listopad)*

V závodním období probíhá většina tréninků na řece. Tréninky probíhají minimálně 3x v týdnu s pravidelnými víkendovými závody nebo 1x trénink o víkendu. Děti mají možnost po domluvě chodit „na vodu“ častěji.

#### ***Hlavní období zahrnuje řadu mikrocyklů***

Závody až na výjimky probíhají o víkendu, většinou jsou dvoudenní. Z důvodu změněných tréninkových podmínek zařazujeme víkendové soustředění. Děti mají možnost si vyzkoušet jiný typ vody, kde se mění rychlost toku řeky, druh překážek, ostrost „vracáků“.

Místo víkendového soustředění se většinou volí podle toho, kde se v budoucnu budou konat závody a děti tak mají možnost si na vodu zvyknout a zvýšit si jistotu svých vodáckých dovedností.

#### *Prázdninové soustředění*

Doba trvání prázdninového soustředění většinou bývá 7-9 dní. Ubytování je v chatě anebo ve stanech. Děti v průběhu soustředění absolvují dvakrát denně trénink na řece. Během dne je také naplánovaná jedna tréninková jednotka mimo vodu nebo aktivita.

V průběhu soustředění jsou naplánované odpočinkové dny, počet se odvíjí od délky soustředění. „Volnější“ den bývá naplánován na 4. a 7. den pobytu. V případě unavenosti kanoistů může trenér naplánovat volnější den dříve, popř. častěji. Soustředění na kanálech dává dětem možnost zvyknout si na rychlejší vodu a na vodu, která se více zabaluje. Celkově se děti učí rychleji reagovat, učí se kvalitnímu záběru, pokud chtějí vyjet proti proudu.

Tabulka 5. Ukázka celodenního programu soustředění 2014.

CELODENNÍ PROGRAM	
<b>8:00</b>	Budíček
<b>8:00-10:00</b>	Rozcvička, snídaně, ranní hygiena, úklid stanů, chystání se na trénink
<b>10:00-11:30</b>	Trénink na vodě
<b>12:00</b>	Oběd
<b>12:30-13:30</b>	Polední klid
<b>13:30-14:45</b>	Program mimo vodu
<b>15:00</b>	Svačina
<b>16:00-17:30</b>	Trénink na vodě
<b>17:45-18:45</b>	Volnočasové aktivity (dobrovolné)
<b>18:45</b>	Večeře
<b>19:00-21:00</b>	Volno, hygiena, chystání se na večerku
<b>21:00</b>	Večerka

Tabulka 6. Ukázka plánu soustředění 2014.

SOUSTŘEDĚNÍ 5.7. (SO) - 13.7. (NE)					
Čas/Den	5.7.	6.7.	7.7.	8.7.	9.7.
<b>8:00</b>	Budíček	Budíček	Budíček	Budíček	Budíček
<b>8:00-10:00</b>	Snídaně...	Snídaně...	Snídaně...	Snídaně...	Snídaně...
<b>10:00-11:30</b>	Voda – Č.V.	Voda – Č.V.	Voda – Č.V.	Výlet	Voda – Č.V.
<b>12:00</b>	Oběd	Oběd	Oběd		Oběd
<b>12:30-13:30</b>	Polední klid	Polední klid	Polední klid		Polední klid
<b>13:30-14:45</b>	Splouvání kanálu	Petang	Rukodělné práce		Míčové hry
<b>15:00</b>	Svačina	Svačina	Svačina		Svačina
<b>16:00-17:30</b>	Voda – Č.V.	Voda – Č.V.	Voda – Č.V.	Návrat do Č.V.	Voda – Č.V.
<b>17:45-18:45</b>	In - line	Aktivity na hřišti	In - line		Přejezd do Veltrus
<b>18:45</b>	Večeře	Večeře	Večeře	Večeře	Večeře
<b>19:00-21:00</b>	Volno	Volno	Volno	Volno	Volno
<b>21:00</b>	Večerka	Večerka	Večerka	Večerka	Večerka

Tabulka 6a. Ukázka plánu soustředění 2014.

Čas/Den	10.7.	11.7.	12.7.	13.7.
8:00	Budíček	Budíček	Budíček	Budíček
8:00-10:00	Snídaně...	Snídaně...	Snídaně...	Snídaně...
10:00-11:30	Voda - Veltrusy	Voda - Veltrusy	Voda - Veltrusy	Voda - Veltrusy
12:00	Oběd	Oběd	Oběd	Balení věcí, odjezd
12:30-13:30	Polední klid	Polední klid	Polední klid	Oběd - (restaurace)
13:30-14:45	Masáže	Badminton	Frisbee	
15:00	Svačina	Svačina	Svačina	
16:00-17:30	Voda – Veltrusy	Voda – Veltrusy	Voda – Veltrusy	
17:45-18:45	In - line	Kino	In-line	
18:45	Večeře	Večeře	Večeře	
19:00-21:00	Volno	Volno	Volno	
21:00	Večerka	Večerka	Večerka	

*Doporučení tréninkových řek (místa, která volíme většinou v Čechách anebo v sousedních zemích).*

#### ***Střediska vhodná pro trénink v ČR***

- Veltrusy (u Prahy),
- České Vrbné (České Budějovice),
- Roudnice nad Labem,
- Křivoklát,
- Valašské Meziříčí.

#### ***Střediska vhodná pro tréninky v zahraničí***

- Krakov (Polsko),
- Liptovský Mikuláš (Slovensko).

#### ***5.1.4 Přejídné období (říjen-listopad)***

Protože v období školních prázdnin – července a srpna mají děti nejvíce tréninků a závodů. Po tomto období nastává „vodácké volno“, kdy se nekoná žádný závod. Je to etapa před začátkem tréninků na bazénu, v tělocvičně nebo v posilovně. Děti mají volno většinou 2 týdny.



## 5.2 Celoroční motivační program, docházka

Docházku dětí na tréninky nebo na brigády atd. jsme zaznamenávali do osobní karty (Příloha 2), kterou mělo každé dítě přišpendlené na nástěnce.

Za každý trénink (aktivitu), získalo dítě body (Příloha 1), které se na konci každého měsíce sečetly. Tak měly děti zpětnou vazbu, jak se jim vedlo v jednotlivém měsíci, ale i jak na tom byly celkově v porovnání s ostatními.

První cena byla udělena v květnu, jednalo se o bezplatné soustředění. Druhá cena se udělovala v srpnu, jednalo se o věcné dary.

## 5.3 Anketa – trénování mládeže

Z důvodu budoucího náboru (konec června 2015) nových členů do oddílu VS Zábřeh, jsem se rozhodla vypracovat anketu, která mapuje zájmy, pohybové aktivity mládeže a metody tréninků u mládeže. Chtěla jsem si vytvořit představu na koho se v náboru zaměřit. Anketu jsem rozeslala do moravských a českých oddílů kanoistiky na divoké vodě.

Návratnost elektronických formulářů a získaných informací z Moravy byla velice nízká, 28 %. Návratnost z Čech byla značně vyšší a to 55%. Z důvodu vyššího procentuální zastoupení navrácených dotazníků jsem zpracovala informace z oddílů z Čech.

Přesné znění ankety je uvedeno v Příloze 3. Níže uvádím výsledky anketního šetření.

Tučně zvýrazněné odpovědi se týkají informací o oddílu VS Zábřeh. Oddíl v Zábřehu se svou činností a výběrem sportovců značně podobá jiným zkoumaným oddílům. Zjistila jsem, že oddíl v Zábřehu nabízí v zimním období mnohem širší výběr aktivit, než ostatní oddíly.

Tabulka 7. Výsledky ankety

### Výsledky ankety - oddíly z Čech

Posláno e-mailů - oddíly, Čechy	Oddíly, které odpověděly	Oddíly bez mládeže	Činné oddíly s mládeží
29	16 = 55%	3	13

Otázka 1.	Otázka 2.	Otázka 3.	Otázka 4.
A) 0 = 0%	A) 0 = 0%	A) 4 = 30,8 %	A) 10 = 32,3%
B) 1 = 7,7%	B) 2 = 15,4%	B) 2 = 15,4 %	B) 11 = 35,5 %
C) 1 = 7,7 %	C) 2 = 15,4 %	C) 5 = 38,46 %	C) 3 = 9,7 %
D) 6 = 46 %	D) 5 = 38,5 %	D) 1 = 7,7 %	D) 5 = 16%
E) 4 = 30,8 %	E) 3 = 23%	E) 1 = 7,7 %	E) 0 = 0%
F) 1 = 7,7 %	F) 1 = 7,7 %	F) 0 = 0 %	F) 2 = 6,5% (běh)
		G) 0 = 0 %	
		H) 6 = 46% oddílů je věnující se závodní činnosti.	

Otázka 5.	Otázka 6.	Otázka 7.
A) 6 = 46,2 %	A) 0 = 0%	A) 1 = 7%
B) 3 = 23%	B) 4 = 30,8%	B) 5 = 35,7%
C) 3 = 23%	C) 7 = 53,9%	C) 2 = 14%
D) 1 = 7,7%	D) 2 = 15,38%	D) 6 = 42,9%
E) 0 = 0%	E) 0 = 0%	
	F) 0 = 0%	

U Otázky 1. jsem zkoumala, jak mají oddíly nejčastěji staré děti. Ze získaných dotazníků jsem zjistila, že v oddíle nejsou ve velké míře zastoupené děti mladší jak 7 let, žádný oddíl nezvolil tuto možnost. Nejvyšší zastoupení dle výsledků ankety (46 %) mají děti, které jsou ve věku 11–13 let.

Otázka 2. je zaměřena na složení oddílu s ohledem na pohlaví. V žádném zkoumaném oddíle není roven počet hochů a dívek. Dva oddíly odpověděly, že mají vyšší zastoupení dívek než chlapců, a to v poměru 75 %:25 %. Většina oddílů se shodla, že mají nižší zastoupení dívek než chlapců, a to v poměru 20 %:80 %. Složení oddílů vypovídá o tom, že je kanoistika spíše „chlapecký“ sport, ale dívky jsou v tomto sportu také zastoupeny.

Otázku 3. považuji za velice důležitou. V dnešní době, kdy je nepřeborná možnost aktivit je velice těžké určit správnou četnost tréninků. Je důležité, aby děti byly aktivní, ale zároveň musíme brát ohled na další aktivity dětí, aby nebyly přetěžované. Ze získaných informací z dotazníku vyplývá, že 38,46 % oddílů volí trénink 3x týdně stejně

jako zábřežský oddíl. Také jsem z otázky zjistila, že 46 % oddílů se věnuje závodní činnosti.

*Otázka 4.* je zaměřena na zjištění aktivit, které dělají trenéři s mládeží v zimním období. V této otázce bylo možné označit více odpovědí. Oddíly se věnují převážně aktivitám na bazéně a v tělocvičně. Také navštěvují posilovnu. Žádný z oddílů nevedl možnost setkávání v klubovně, kde by mohl probíhat socializační kontakt. Dva oddíly uvedly ve volné odpovědi u písmene F, že se věnují sportovní přípravě formou běhu. Trenér ze zábřežského oddílu uvedl, že se navíc oddíl věnuje zimnímu bruslení, lyžování a aktivitám na lezecké stěně.

V anketě jsem se také zabývala u *5. Otázky*, jak se dítě do oddílu nejčastěji dostane. Nejvyšší zastoupení měla odpověď A - 46,2 %. Přes příbuzného, který je člen oddílu. Tato odpověď mě překvapila. Naopak žádný oddíl nevedl, že by si oddíl členové vyhledali na internetu.

*Otázkou 6.* jsem zjišťovala, kdy je nejvhodnější z hlediska zdravotního a výkonnostního s vodním slalomem začít. Trenéři se shodují, že není vhodné začínat s tréninkem u dítěte mladšího 7 let. A zároveň je vhodnější začít s tréninkem mládeže mladší 13. roku. Za nejvhodnější, co vyplývá z ankety, je začít s kanoistikou ve věku 9 až 11 let. Tuto možnost zvolilo 53,9 % oddílů.

U *7. Otázky* jsem se chtěla informovat, jakým způsobem oddíly trénují. U této otázky byla možnost označit více odpovědí. Využil toho pouze jeden oddíl.

Oddíly při své činnosti volí především metod tréninků, které přímo souvisí s vodním slalomem – možnost B, D. Pouze jeden oddíl označil možnost A – metoda nepřerušovaného zatížení, tedy např. splouvání řek.

V 8. Otázce (Co si myslíte, že je hlavní důvod, proč k Vám děti do oddílu chtějí docházet a co je motivuje sportovat?) jsem zjistila tyto odpovědi od jednotlivých oddílů.

- **ČSAD PLZEŇ:** Dobrý kolektiv a chuť dělat sport v přírodě,
- **L. ŽATEC:** Jízda na lodi je zábavná, scházejí se tu kamarádi, motivací jsou dobré výsledky,
- **ROZTOKY:** Mají zájem o sport, chtějí se naučit pádlovat, jezdí s rodiči na vodu,
- **Č. LÍPA:** Mají zájem o sport, chtějí se naučit pádlovat, jezdí s rodiči na vodu.
- **OT. STRAKONICE:** Radost z jízdy na lodích a pobyt ve skvělém kolektivu ostatních vodáků,
- **SK VS ČESKÉ BUDĚJOVICE:** Asi být co nejvíc v teple a suchu a mít úžasné trenéry☺... no a samozřejmě také budoucí vysoký finanční profit,
- **TURNOV:** Přirozená chuť sportovat sice u současné mladé generace klesá, nemalá část dětské populace ji však v sobě stále má. Kanoistika na divoké vodě je atraktivní a i trochu exotický sport, mnoho dětí si jej chce vyzkoušet. Problémem je jeho organizační a finanční náročnost, zůstávají u něj především ti, kteří mají pro tuto činnost výraznou podporu v rodině (nejčastěji potomci a příbuzní dospělých členů oddílu),
- **KK RAKOVNÍK:** Kontakt s vodou, přírodou, víkendové závody, soustředění...
- **PARDUBICE:** Baví je jezdit na vodě, potkávat se s kamarády, být aktivní,
- **TRUTNOV:** Tradice daného odvětví (sjezdu) a vzory, které vidí,
- **KK BRANDÝS:** Přátelské prostředí + tlupa kamarádů,
- **RK TYN:** Radost z pohybu (sport jen pro zábavu).
- **SUŠICE:** Ahoj Věrko,

tak jsem tě tam něco doplnil a posílám... Pokud jde o otázku č. 6, tak tam jsem opravdu nevěděl, co napsat... U děcek do cca 14 let sice trénujeme něco hodně málo vytrvalosti či jiných tréninků, ale důraz klademe na techniku a pak rychlost. Na jedné, dvou brankách se motáme třeba hodinu... Děcka v podstatě nikdy nejedou delší trať než nějakých 40-60 s.

Rychlost se v pozdějším věku už hůře rozvíjí, a tak na tom děláme ještě za mlada....

Je to všechno na trenérech jakou zvolí taktiku...

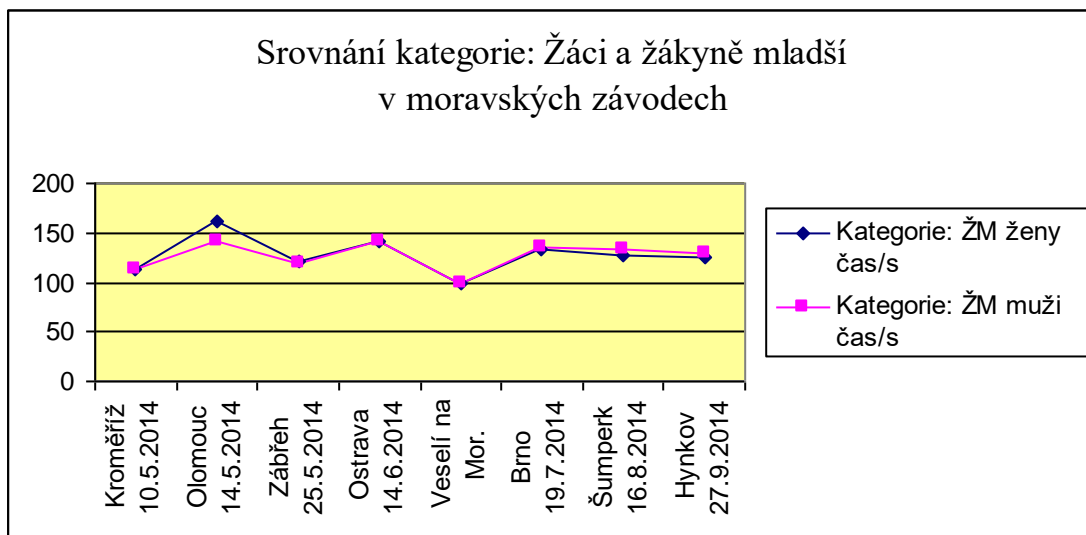
Např. moje Karolina ve svých 17. letech vyhrála MCR seniorů v Troji (2012) a v 18 letech (2013) ještě jako juniorka vyhrála žebříček CP seniorů... A tahle slečna ještě nikdy nebyla v posilovně.... Prostě má perfektní techniku, rychlost a zrychlení a na vytrvalosti začala dělat až v 16. letech... Kupodivu to stačí i s tím, že vím, že stále má velké rezervy... Se silou ještě v podstatě nezačala a nechává si to na další roky, kdy už její tělo bude vyvinuté a připraveno na zátěž,

- **ZÁBŘEH:** Myslím si, jako trenér, že nejdůležitější pro děti ve sportu jsou kamarádi a možnost něco dělat. Děti jsou přirozeně aktivní, jen je potřeba je občas podpořit. Mladí sportovci se rádi učí, soutěží a poznávají nové věci a to je důvod, proč je sport baví. Kanoistika je sport, který je spojený s přírodou. Děti milují přírodu - vodu a hrátky v ní.

#### 5.4. Porovnání výkonnosti chlapců a dívek v kategorii KI – ŽMž/ŽMm

Součástí bakalářské práce je zkoumání výkonnosti mládeže u kategorie K1, ŽM<sup>6</sup> ženy/muži (Příloha 4 a 5).

Tabulka 8. Srovnání kategorií ŽMm/ŽMž na veřejných postupových závodech



<sup>6</sup> ŽM = žák/žákyně mladší

Ze zjištěných dat vyplývá, že výkony chlapců a dívek v pozorovaných závodech jsou velice podobné. Všechny závody na Moravě se uskutečnily na klidných či mírně tekoucích řekách.

Na závodě v Kroměříži, děvčata i chlapci projeli trať ve stejném čase 113 s.

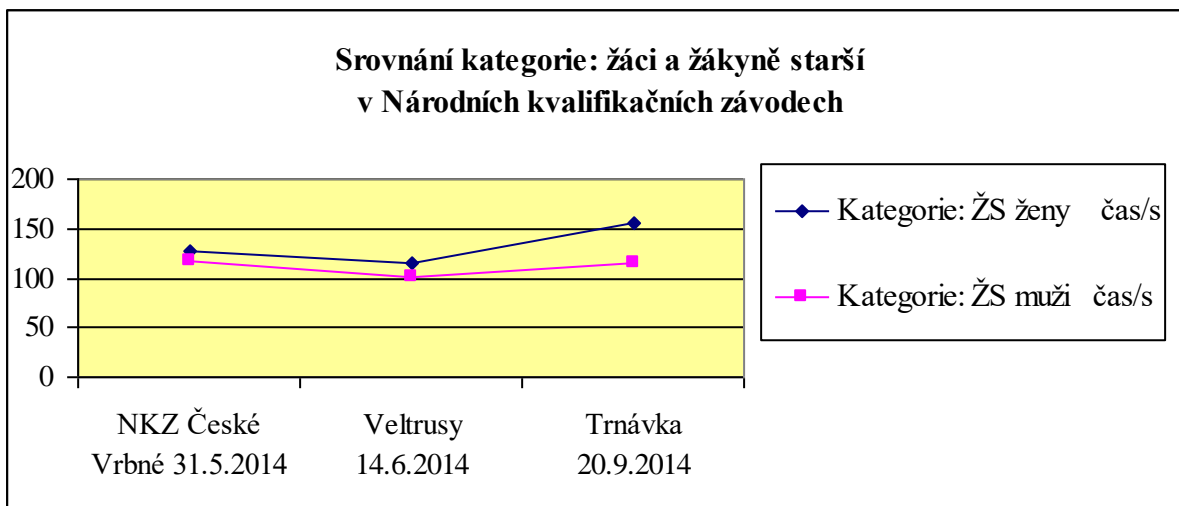
Největší rozdíl průměrných časů můžeme pozorovat na závodech v Olomouci. Žákyně mladší projely v průměru trať za 162 s. Žáci mladší projeli trať v průměru za 141 s. Rozdíl rychlosti mezi průměrnými časy dívek a chlapců byl 21 s.

Z grafu jsme zjistili, že nejsou příliš velké rozdíly ve výkonnosti mezi kategorií žáci a žákyně mladší na veřejných postupových závodech.

### 5.5. Porovnání výkonnosti chlapců a dívek v kategorii KI – ŽSž/ŽSm<sup>7</sup>

V grafu jsem se zabývala výsledky v NKZ<sup>8</sup> mezi kategorií K1, ŽSž /ZSm. U těchto závodů jsem se zaměřila na žáky/ně starší, již ne mladší, a to z důvodu nízké účasti mladých závodníků. Zkoumané závody jsou náročnější pro závodníky z hlediska silových schopností i technických dovedností.

Tabulka 9. Srovnání kategorií ŽSm/ŽSž v Národních kvalifikačních závodech.



<sup>7</sup> ŽSž/ŽSm = Žákyně starší/ Žáci starší

<sup>8</sup> NKZ = Národní kvalifikační závod

Z grafu vyplývá, že rozdíl mezi pohlavími je již značný. Nejmenší rozdíl nalezneme v NKZ České Vrbné, kdy ŽS ženy jely v průměru trať 127 s. Muži trať absolvovali za 118 s. Závodní trať ve Veltrusech absolvovaly ŽS ženy za 116 s, muži 101 s. Největší rozdíl můžeme vyčíst z grafu na závodech na Trnávce – ŽSž projely trať za 155 s, ŽSm za 116 s. Rozdíl mezi muži a ženami na Trnávce je 39 s. Předpokládám, že rozdíl na trati na Trnávce je vyšší z důvodu velice náročných vodních podmínkách pro ženy, kdy je potřeba vyšší síla k překonání toku vody.

Rozdílnost ve výsledcích mezi muži a ženami v NKZ je značný oproti moravským závodům. Je to z důvodu, že NKZ jezdí zkušenější závodníci a žáci starší, oproti mladším, těží z fyziologicky lepších fyzických dispozic a to především silových.

## 6 ZÁVĚRY

V souladu se zvolenými cíly bakalářské práce jsme vypracovali celoroční tréninkový plán pro začínající kajakáře. Celoroční plán i s jeho etapami se nám dařilo splnit a výsledky jeho plnění jsme zaznamenávali do tréninkových deníků.

Motivační program formou osobních karet se osvědčil. Děti si každý měsíc samostatně kontrolovaly, kolika bodů dosáhly a zjišťovaly frekvenci docházky. Výsledkem byla zvyšující se motivace vyhrát v soutěži tréninkové skupiny a možnost neabsolvovat trénink v nutných případech.

V průběhu konkrétní sportovní sezóny se z vodáckého oddílu odhlásil jeden chlapec z důvodu, že ho kanoistika přestala bavit. Chlapec se do oddílu přihlásil díky bratrovi, který do oddílu stále dochází. Naopak se v průběhu roku do oddílu přihlásila čtyři děvčata, ale z důvodu pozdějšího zahájení pravidelného tréninku se o nich v anketě ani v metodice nezmiňují.

V anketě, kde jsem získala informace především z vodáckých oddílů z Čech, se odpovědi na otázky často shodovaly s informacemi, resp. s tréninkovými metodami u našeho oddílu Vodní sporty Zábřeh. Z dotazníkového šetření jsem zjistila, že v kanoistických oddílech je nejvíce dětí ve věku 11-13 let, v poměru 20:80 % ve prospěch chlapců. Ze vlastních zkušeností se domnívám, že toto věkové zastoupení, i v poměru pohlaví, u mládežnických kategorií je podobné ve většině silových (úpolových) sportů. Zkušení tělovýchovni pracovníci z našeho oddílu doporučují začít s kanoistikou od 7-9 let, s tímto tvrzením souhlasím.

Četnost tréninků kanoistů, podle ankety, v oddílech u mládeže je obvykle 3x týdně. Zjištěné objemy považuji za přiměřené a souhlasím rovněž s frekvencí tréninků. Takto je, praktikujeme je v oddílu v Zábřehu.

V anketě jsem se zabývala i ostatními pohybovými aktivitami ve vodáckých oddílech. Zjistila jsem, že většina trenérů zařazuje činnosti ve vodním prostředí (v bazénu), kde probíhá např. výuka eskymáckých obrátů a tréninky v podobě plaveckého výcviku. Aktivity v bazénu hodnotím jako velice přínosné, protože dochází ke stálému kontaktu kanoisty s vodou a mj. se zvyšuje tělesná kondice formou plavání.



Velice vhodná je výuka eskymáckého obratu z důvodu klidné a čisté vody, kde dítě vidí na dno a cítí se bezpečně.

Pozn. Na bazénu se nám povedlo naučit pět dětí ze sedmi začátečníků eskymáckému obratu.

Na bazénu byly často zařazovány hry pro zlepšování sociálních vztahů.

Na základě zkušeností a po konzultacích a doporučení kvalifikovaných trenérů jsem byla schopna sestavit plán závodů pro kanoisty-začátečnický na sezónu 2015.

Zajímavým zjištěním bylo, že většina dětí se dozví o kanoistickém oddíle od příbuzného, který je obvykle aktivním členem oddílu. Informace je pro mě podnětem, abych při příštím náboru informovala stávající, členy o nových aktivitách zaměřených na děti.

Součástí bakalářské práce bylo porovnání výsledků ze všech Moravských závodů konaných v roce 2014 u kategorií mladší žáci a žákyně. Zjistila jsem, že výkonnost u mladších dívek a chlapců je téměř stejná. Výkonnost starších žáků a žákyň se liší ve prospěch chlapců.

Vyhodnocené informace z ankety, přes osobní snahu, nejsou zcela objektivní z důvodu nemožnosti získání informací od všech kanoistických oddílů.

## 7 SOUHRN

V předložené bakalářské práci jsem navrhla, zpracovala a realizovala inovovaný model celoročního tréninkového plánu pro začínající kanoisty v oddíle Vodních sportů Zábřeh. Pohybové aktivity a tréninky byly rozděleny do čtyř etap: přípravné období (říjen, listopad-březen), předzávodní období (březen-květen), hlavní období (květen-říjen, listopad) a přechodné období (říjen-listopad).

*Přípravné období* bylo zaměřeno na kondiční aktivity mimo vodní prostředí. Zpracovala jsem pokaždé týdenní plány (mikrocykly) na období jednoho měsíce (mezocykly). Tréninky, které probíhaly pravidelně byly realizovány v tělocvičně, v posilovně i na bazéně. Ve vodě se děti učily základní dovednosti pro zvládnutí eskymáckého obratu a zároveň zvyšovaly svoji kondici formou plavání, učily se mj. orientaci pod vodou a zvyšovaly si psychickou odolnost při náročném pohybu ve vodním prostředí.

Následující tréninky, které děti aktivně absolvovaly, byly realizovány v tělocvičně. Pohybové činnosti měly široké spektrum, ale snahou bylo zlepšit koordinaci pomocí gymnastických cvičení a zdokonalit jemnou motoriku manipulací s míčem formou hry.

V neposlední řadě součástí týdenního plánu byly i tréninky v posilovně, kdy mladí kanoisté cvičili se zátěží vlastní tělesné hmotnosti.

V přípravném období jsme zařazovali i tréninky na lezecké stěně nebo lyžování (jízda na snowboardu a na běžkách).

*Předzávodní období* se skládalo především z kvalitní běžecké přípravy a v případě, že bylo vhodné počasí (min. 10° C), odehrávaly se tréninky na vodě. Stále velké zastoupení ve skladbě tréninku před závodními obdobími měly míčové hry na hřišti.

Pro *hlavní období* bylo charakteristické tím, že tréninky probíhaly především na vodě. V této etapě proběhla řada závodů, vesměs na přírodních tocích. Se začínajícími kajakáři jsme zvolili 4 závody, kterých jsme se aktivně zúčastnili. Zde měli kanoisti možnost seznámit se s průběhem závodů, taktikou a získání „závodnických“ zkušeností.

Velmi důležité pro naše děti bylo soustředění, které jsme absolvovali v Čechách (České Vrbné), a splavení řeky Vltavy. Děti poznaly, že řeky na Moravě, na kterých dosud trénovaly nebo závodily, nejsou tak náročné jako v Čechách.

Zkušenost ze sjezdu Vltavy jim dodala větší sebevědomí.

V hlavním období docházely děti na tréninky 3x týdně, popř. podle domluvy mohly přijít častěji.

Poslední tréninkovou etapou je *přechodné období*. V této partii tréninkového plánu dostaly děti dvoutýdenní volno z důvodu regenerace.

Příprava trenérů na tréninkové jednotky pro kanoistickou sezónu vycházela především se stávajících zkušeností a osvědčených postupů, resp. z dostupných metodických materiálů.

Po realizaci inovovaného tréninkového plánu mohu konstatovat, že předkládaný materiál může být vhodnou metodickou příručkou, návodem anebo přinejmenším inspirací pro trenéry začínajících kanoistů. Jsem si vědoma toho, že každá tréninková skupina, zvláště v kategoriích začátečníků je specifická a tak bude na každém trenérovi, resp. na jeho vědomostech, dovednostech a zkušenostech, jak bude úspěšný.

## 8 SUMMARY

In the thesis, an innovative model of annual training plan for the novice canoeists training for the Water Sports Club in Zábřeh was designed, developed and implemented. Physical activities and sessions were divided into the four phases: the preparatory period (October, November to March), the pre-race period (March to May), the main period (from May to October, November) and the transitional period (October-November).

The preparatory period was focused on fitness activities performed outside the aquatic environment. Each week schedule (microcycles) was prepared beforehand for the one month period (mezocycles). Trainings took place regularly and were realized in both the gymnasium, fitness gym and the pool. When in the water, while being taught the basic skills for dealing with Eskimo turnover, the children were increasing their fitness levels through swimming. Besides, they were increasing their own mental and psychological endurance during the strenuous movements in the aquatic environment.

The following workouts that children actively participated in were realized in the gym. Physical activities were of a broad spectrum, but the aim was to improve the coordination through gymnastic exercises and to refine fine motor skills using the ball in the game.

Finally, the workouts in the gym were included as a part of the weekly schedule. The training of young canoeist consisted of work outs based on using their own body weight.

In the preparatory period the climbing wall or skiing (snowboarding and cross country skiing) were included.

Pre-race period consisted mainly of a high quality running preparation and in case that the weather was suitable (min. 10 ° C), the trainings were carried out in the water. Ball games on the pitch were largely represented in the composition of trainings throughout the whole pre-race period.

The main period is characteristic by prevailing aquatic environment trainings. At this stage, a number of races took place, mostly on natural watercourses. For the novice canoeist who actively took part in four, in advance chosen races, the races were an opportunity to get acquainted with the course of the races, tactics and acquisition "of competitive" experience.

Very important experience for our kids was the training camp in Bohemia (Czech Vrbné) and the action of floating the Vltava River. The children recognized that the Moravian rivers, where previously trained or raced, are not as demanding as those in Bohemia. The experience from floating the Vltava River gave them more confidence.

In the main period, there were 3 trainings for children per week. Possibly, there was an opportunity to take more trainings by agreement.

The last training stage was the transitional period. In this part of the training plan, the children were given two weeks off since because of the regeneration.

Preparation of coaches for the training units for canoe season is based primarily on existing experience and time-proven practices, or rather from the available methodical materials.

After the realization of an innovated training plan, it could be said that the present material may be used as an appropriate methodological manual, instructions, or at least the inspiration for the novice kanoelist's coaches. The author is aware that each training group and the novice particularly is specific as well as each coach, so that the success will depend on their knowledge, skills and already gained experience.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2000). *Kanoistika*. Praha: Karolinum.
- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika*. Praha: Grada.
- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (1998). *Základy kanoistiky*. Praha: Karolinum.
- Crha, R., Demjanová, L., Kneblová, H., Kurdějová, J., Roleček, L., & Rolečková, L. (2014). *Pravidla kanoistiky na divokých vodách*. Praha: Český svaz kanoistů.
- Čechová, V., Mellanová, A., Rozsypalová, M., (2003). *Psychologie a pedagogika*. Praha: Informatium.
- Čechová, I., & Labuťová-Đurechová, J., (2008). Pohybové aktivity ve vodě v regeneraci, v kondičním a rekreačním tréninku. In (J. Dovalil & M. Chalupěcká (Eds.), Sborník příspěvků z konference *Současný sportovní trénink*. Praha, 23. ledna 2008. Olympia a ČOV.
- Dovalil, J., & Choutková, B., (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia.
- Dufková, A., Kračmar, B., & Novotný, O. (2008). Srovnávání kineziologického obsahu pohybu při výkonu a posilování. In (J. Dovalil & M. Chalupěcká (Eds.), Sborník příspěvků z konference *Současný sportovní trénink*. Praha, 23. ledna 2008. Olympia a ČOV.
- Korvas, P., & Zahradník, D. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Mattos, B., (2002). *The practical guide to kayaking & canoeing*. Canoeing skills. New York: Lorenz Books.
- Pavlů, D. (2009). Základy sportovní regenerace a rehabilitace. In (P. Jansa & J. Dovalil (Eds.), *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q – art.
- Perič, T., & Dovalil, J., (2010). *Sportovní trénink*. Charakteristika sportovního tréninku. Praha: Grada Publishing.

Český svaz kanoistů, (2013). *100 let kanoistiky v českých zemích*. Velké Přílepy: Olympia.

### ***Internetové odkazy***

Dostal, (2009). *Volejbalová metodika. Somatické faktory sportovního výkonu*. Retrieved 10. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://treneri.volejbal-metodika.cz/vykon-trenink/detail/111/>.

Anonymous (2014). *Kanoistika na Letních olympijských hrách 2012*. Retrieved 1.5. 2015 from World Wide Web: [https://wikipedia.org/wiki/Kanoistika\\_na\\_Letn%C3%ADch\\_olympijsk%C3%BDch\\_hr%C3%A1ch\\_2012](https://wikipedia.org/wiki/Kanoistika_na_Letn%C3%ADch_olympijsk%C3%BDch_hr%C3%A1ch_2012).

Anonymous (2014). *Mistrovství světa ve vodním slalomu 2013*. Retrieved 1.5. 2015 from World Wide Web [https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovství%C3%AD\\_sv%C4%9Bta\\_ve\\_vodn%C3%ADm\\_slalomu\\_2013](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovství%C3%AD_sv%C4%9Bta_ve_vodn%C3%ADm_slalomu_2013).



## 10 PŘÍLOHY

**Příloha 1.** Bodovací tabulka tréninků.

### TRÉNINKY

- ❖ Každý trénink získá přítomný 10 bodů
- ❖ Každý trénink může být max. jedna bodovaná soutěž
- ❖ Za soutěž - vítěz dostane tolik bodů, kolik je dětí (10 dětí = 10 bodů, 9 dětí = 9 bodů...).
- ❖ Za soutěž - druhý nejlepší získá o bod méně jak vítěz
- ❖ Za soutěž - třetí nejlepší získá o 2 body méně jak vítěz atd.
- ❖ Za pozdní příchod (který nebude předem ohlášen) ztráta 5 bodů
- ❖ Za nevhodné chování ztráta všech bodů za trénink

Kdo bude pravidelně chodit na tréninky uvidí sám zlepšení a bude ho to i více bavit.

Koho baví něco, když mu to nejde?

Proto s tím něco dělejte, trénujte a výsledek se dostaví! :)

---

**Příloha 2.** Bodovací karta, kterou má každé dítě vyvěšenou na nástěnce.

Honzík



HONZA

ZÁŘÍ	10	15	10	10	10	10	13	10	10	11	10	119
ŘÍJEN	10	10	10	10	13	10	10	10	10	10	11	74
LISTOPAD												
PROSINEC												
LEDEN												
ÚNOR												
BŘEZEN												
DUBEN												
KVĚTEN												
ČERVEN												
ČERVENEC												
SRPEN												

### Příloha 3. Anketa – Čechy a Morava

#### Dobrý den/ AHOJ

Nachází se před Vámi anketa, která se týká trénování mládeže ve vodním slalomu. Anketa je sestavena tak, aby přinesla povědomí o stavu členů ve Vašem kanoistickém oddíle. Sesbíraná data budou prezentovaná v bakalářské práci, kde také budete moci zjistit výsledky ankety nejen Vašeho oddílu, ale i dalších.

Žádám Vás jako trenéra nebo činovníka oddílu o pravdivé vyplnění ankety. Každá otázka má **jednu správnou** odpověď, pokud není u otázky **uvedeno jinak**.

Děkuji za poskytnutí informací i za Váš čas,  
Věra Žandová

#### 1. Uved'te, které věkové kategorie mládeže, máte v oddíle nejčastěji.

- A) Mladší 7 let
- B) 7 – 9 let
- C) 9 – 11 let
- D) 11 – 13 let
- E) 13-15 let
- F) 15 – 18 let

#### 2. Uved'te v jakém poměru máte v oddíle dívky a chlapce (Přibližně zaokrouhlené na procenta). Vždy dívky proti chlapcům.

- A) 50%:50% (D:CH)
- B) 75%:25% (D:CH)
- C) 25%:75% (D:CH)
- D) 20%:80% (D:CH)
- E) 10%:90% (D:CH)
- F) Jiné \_\_\_\_\_

**3. Označte četnost tréninků mládeže za týden (v letním období).**

*Označte jednu správnou odpověď A – G, + případně druhou možnost pod písmenem H.*

- A) 1× týdně
- B) 2× týdně
- C) 3× týdně
- D) 4× týdně
- E) 5× týdně
- F) 6× týdně
- G) 7× týdně
- H) + víkendové závody

**4. Uved'te aktivity, které děláte s mládeží. A to v rámci tréninku, v zimním období.**

*(Možné označení více možností).*

- A) Bazén
- B) Tělocvična
- C) Posilovna
- D) Trénink na vodě (Sjezd - když počasí dovolí)
- E) Aktivity v klubovně
- F) Jiné \_\_\_\_\_

**5. Jak se k Vám dítě, do kanoistického oddílu, nejčastěji dostane?**

- A) Přes příbuzného, který je člen oddílu
- B) Rodiče dítě přihlásí
- C) Přes kamarády
- D) Náhodou se o oddíle dozvědí, následně se stanou členy
- E) Vyhledají si náš oddíl na internetu a začnou u nás sportovat

**6. Kdy je pro dítě nejvhodnější, z hlediska zdravotního a výkonnostního, s vodním slalomem začít?**

- A) dříve jak v 7 letech
- B) Od 7 – 9 let
- C) 9 – 11 let
- D) 11 – 13 let
- E) 13-15 let
- F) 15 – 18 let

### 7. Jaké metody tréninku u dětí často zařazujete?

Můžete vybrat více možností.

- A) Metoda nepřerušovaného zatížení – souvislá
  - Např. Jízda na kajaku na rovné vodě podobu 30 – 60 minut, při stejnoměrném tempu, TF. 150 - 170 tepů/min
- B) Metoda nepřerušovaného zatížení – střídavá
  - Např. Jízda na kajaku podobu 30 – 90 min, různorodá voda. Například sjíždění řeky, kde se střídají obtížné úseky a klidné úseky.
- C) Metoda nepřerušovaného zatížení – fartleková
  - Např. Jízda na kajaku s nepřerušováním jízdy. Jízda v brankách či rovinky. Např. daný úsek jedeme na 50%, další danou část na 70% a poslední část na 100%, Takto dané úseky několikrát zopakujeme.
- D) Metoda přerušovaného zatížení.
  - Např. Jízda na kajaku podobu 30s/60s/90s/120s/150s poté odpočinek na znovu jízda 30s/60s/90s/120s/150s. Jízda mezi branami nebo na rovině.

### 8. Co si myslíte, že je hlavní důvod, proč k Vám děti do oddílu chtějí docházet a co je motivuje sportovat?

---

---

### Příloha 4. Průměrné časy prvních závodníků z Moravských závodů 2014. Kategorie K1, ŽM ž/m.

Moravské závody 2014	Kategorie: ŽM ženy čas/s	Kategorie: ŽM muži čas/s
Kroměříž 10.5.2014	113	113
Olomouc 14.5.2014	162	141
Zábřeh 25.5.2014	121	120
Ostrava 14.6.2014	142	141
Veselí na Mor. 28.6.2014	100	98
Brno 19.7.2014	133	136
Šumperk 16.8.2014	128	133
Hynkov 27.9.2014	126	129

**Příloha 5.** Průměrné časy prvních závodníků z NKZ 2014. Kategorie K1, ŽS ž/m

Národní kvalifikační závody 2014	Kategorie: ŽS ženy čas/s	Kategorie: ŽS muži čas/s
NKZ České Vrbné 31. 5. 2014	127	118
Veltrusy 14. 6. 2014	116	101
Trnávka 20. 9. 2014	155	116

**Příloha 6.** Termínová listina 2015.

28.3.	W	2	Sjezdy na Svitavě	KK Brno	
2.4.	W	1	Sjezd na Chrudimce	Pardubice	
4.-5.4.	W	4	Sjezdy na Bečvě	Val.Mez.	
11.- 12.4.	S	2	Stružnická peřej	Č.Lípa	
	W	4	Jarní sjezdy na Lužnici	Bechyně	
	W	4	Sjezdy v Hanušovicích	VS Desná	
18.-19.4.	ČPW	2	Kamenice - klasik	Boh.Pha	1.a 2.ČP,MČR
23.4.	W	1	Sjezd na Chrudimce	Pardubice	
25.-26.4.	ČPW	2	Špindlerův Mlýn - klasik	Olomouc	3. a 4.ČP
	S	4	Jarní slalomy v Č. Vrbném	SKVS ČB	
2.- 3.5.	ČPW	3	Čeňkova Pila - klasik+sprint	Loko Plz	MČR družstev
	S	2	Trutnovské slalomy	Trutnov	
7.5.	W	1	Sjezd na Chrudimce	Pardubice	
9.-10.5.	ČPS	2	USD Veltrusy	Kralupy	1.a 2.ČP nomin.
	S	2	Slalomy v Ostravě	Tsunami	
	S	2	Slalomy v Táboře	VS Tábor	
	W	4	Sjezdy a sprinty na Kamenici	Turnov	
13.5.	S+Wsp	2	Slalom a sprint v Olomouci	Olomouc	KP 1 + 1
16.- 17.5	ČPS	2	USD Trnávka	S.Žižkov	3.a 4.ČP nomin.
	ČPW	2	USD Roudnice	Č.Lípa	MČR sprint
	S+Wsp	4	Slalomy a sprinty v Zábřehu	Zábřeh	2 + 2
23.- 24.5	NKZ	2	USD Veltrusy	Kralupy	1.a 2. NKZ
	W	3	Krumlovské sjezdy	Č.Kruml.	
30.-31.5.	W	4	MČR dorost. a žáků ve sjezdu v Postřelmově	Litovel	1. a 2.ČPž
	S	2	Sušické slalomy	Sušice	
4.6.	W	1	Sjezd na Chrudimce	Pardubice	
6.-7.6.	S	2	Slalomy ve Stružnici	Č.Lípa	VZ +1.a 2. ČPž
13.-14.6.	NKZ	2	USD České Vrbné	SKVS ČB	3.a 4. NKZ
	S+Wsp	4	Slalomy a sprinty v Kroměříži	Kroměříž	2 + 2
20.- 21.6.	S	<b>Praha Troja</b>			
27.-28.6.	S	2	Slalomy na Paraplíčku	Žel.Brod	3.a 4.ČPž
	W	2	Sprint a sjezd na Paraplíčku	Žel.Brod	3.a 4.ČPž
4. - 5.7.	S+Wsp	4	Slalomy a sprinty v D.Kounicích	VSDK	2 + 2
	S	2	Slalomy v Kadani	Kadaň	
11.7.	W	1	Sjezd ve Strakoncích	Soběslav	

**Příloha 6a.** Termínová listina 2015 (pokračování).

11.-12.7.	S	2	Slalomy ve Strakonících	Ot.Strak	
	S	2	Slalomy ve Valmezu	Val.Mez.	
	W	4	Sjezdy a sprinty ve Dv. Králové	Dv.Král.	2 + 2
18.-19.7.	S	2	Slalomy na Paraplíčku	Žel.Brod	
	S	2	Křivoklátské slalomy	Rakovník	
	S	2	Letní slalomy v Č. Vrbném	SKVS ČB	MČR veteránů
25.-26.7.	ČPS	2	USD Troja	USK Pha	MČR+MČR U23
	W	4	Sj. a sp. v Třebechovicích	Třebech.	2 + 2
1.- 2.8.	S	2	WAVE 2014	SKVS ČB	
	S	2	Slalomy a sprinty na ř. Moravě	VS Desná	2 + 2
	S	2	Slalomy pod Borskou přehradou	Loko Plz	
8.-9.8.	S	2	Slalomy v Brně	KK Brno	
	S	2	O štít města Benátek	Benátky	
15.-16.8.	S	2	Slalomy v Benátkách	Benátky	5. a 6.ČPž
	W	2	Sprint a sjezd v Benátkách	Benátky	6. a 6.ČPž
22.-23.8.	ČPS	3	Lipno	SKVS ČB	7. a 8.ČP
	ČPW	2	Lipno - klasik+sprint	Č.Kruml.	9. a 10.ČP
29.-30.8.	ČPW	3	USD Č.Vrbné	Pardub.	MČR druž. + vet.
	S	2	Memoriál J.Froňka	Kralupy	
	S+Wsp	4	Slalomy a sprinty ve Veselí n.M	SK Veselí	2 + 2
5.9.		1	Východoč. vodácký maraton	KVT Pardubice	
5.-6.9.	S	2	Slalom	KK Opava	MČRž + družstva
	W	2	Sprint	KK Opava	MČRž + družstva
9.9.	S+Wsp	2	AMČR	Olomouc	1 + 1
12.- 13.9.	S	2	Slalom	Dukla B.	MČRd + družstva
	W	2	Sprint	Dukla B.	MČRd + družstva
19.-20.9.	NKZ	2	USD Roudnice	Roudnice	5. a 6.NKZ
85	S	2	Hanácké slalomy	Olomouc	
	S	2	Slalomy v Třebechovicích	Třebech.	
	S+W	3	Slalomy a sjezd v Blovicích	Blovice	2 + 1
28.9.	W	1	Prahou přes tři jezy	Junák	
3.10.			BOBR CUP	Litovel	
3.-4.10.	S	2	Slalomy ve Strakonících	Klatovy	
10.10.		1	Krumlovský maraton	Č.Kruml	
17.10.	W	2	Podzimní sjezdy na Lužnici	Bechyně	MČR veteránů