

Raná specializace nebo trénink odpovídající vývoji?

By Jan Busta

Už jsme se seznámili s nejdůležitějšími zásadami tvorby racionálního tréninkového plánu. Nyní se zaměříme více na zásady rozvoje vašich potomků či svěřenců od raného dětství.

V tréninku dětí a mládeže můžeme v zásadě rozlišit dva modely: **ranou specializaci** a **trénink odpovídající vývoji**. Obecná teorie sportovního tréninku, která chce preventivně předcházet přetěžování a z nich pramenících akutních i chronických zdravotních komplikací u dívek, hovoří samozřejmě ve prospěch přístupu odpovídajícího vývoji. Při 11. ročníku Symposia sportovní medicíny (Dřítěč, 30. 3. 2023) vystoupil Jiří Dostál s přednáškou, ve které upozornil na neefektivnost časného výběru talentů napříč různými sportovními disciplínami. Vítězové mládežnických soutěží se obvykle neřadili mezi výkonnostní špičku v dospělosti. Zpravidla se ovšem jednalo o kondičně podmíněné sportovní disciplíny jako je atletika, běh na lyžích nebo veslování. V dospělosti se vynikající mladé závodnice potýkaly s vyhořením, ztrátou zájmu a chronickou únavou. Na druhou stranu sporty, které jsou determinovány zejména vysokou úrovní techniky (tedy specifickou koordinací, resp. vysokou úrovní dovedností), skutečně vyžadují značný objem specifické aktivity v mládí. Příkladem je vodní slalom, v němž platí, že co se v mládí nenaučíš, to ve staří jen s obtížemi doženeš. Důraz by měl být ale kladen na techniku, hravost, rozvoj citu pro vodu a specifická aktivita by měla být vždy doplněna všestrannou pohybovou aktivitou.

Trénink odpovídající vývoji je charakteristický 4 etapami sportovního vývoje, a je zaměnitelný mezinárodně uznávaným modelem LTAD (long-term athlete development). U každého sportovce můžeme definovat 4 etapy: etapu seznamovací, etapu základního tréninku, specializovaného tréninku a etapu vrcholovou.

Hlavním úkolem **seznamovací etapy** (dětí ve věku 6 – 10 let) je **vytvořit pozitivní vztah dětí k pohybovým aktivitám**. Všeobecně platí, že dětství je klíčovou periodou pro osvojení fundamentálních pohybových předpokladů a dovedností. Aktivity by tak měly obsahovat běh, skákání, házení, chytání, rovnovážná cvičení, různé šplhy, přelézání, překonávání překážek apod. Tím vším je formován **všeobecný pohybový základ**, který nazýváme **pohybovou gramotností** a který je stěžejním předpokladem pro úspěšné naplnění navazujících etap vývoje, vrcholovou výkonnost v dospělosti i **pozitivní celoživotní vztah** k pohybu jako takovému. Pro malé děti je vhodný nevýkonově orientovaný přístup zaměřený na prožitok. Až příliš často se bohužel setkáváme s tím, že i malým dětem je pohyb znechucen negativní zpětnou vazbou ze strany dospělých, přičemž tento problém je ještě zesílen v období puberty, kdy jsou dospívající zvýšeně citliví na hodnocení ze strany dospělých. Vhodné je chválit, povzbuzovat, děti nehodnotit, nesoudit. Dívky ve věku 6 - 10 již mohou pádlovat a také pádlují. Pozor ale na dvě věci: 1) adekvátní vybavení a 2) tlačení dívek do situací, které samy považují za nebezpečné. Strach z vody je u nich přirozený a pedagogicky je na místě trpělivost. Každé dítě je individuální a potřebuje rozdílné množství času.

Během **základní etapy** (10 – 14 let věku) už začíná kočovný život vodních slalomářů – zvýšené nároky na čas strávený na vodě a u vody si začínají vybírat svou daň. U těch ambiciózních je realitou každodenní trénink, víkendové cestování po závodech i prázdniny strávené na soustředěních. Děti poprvé přichází do kontaktu s obtížnějšími vodními terény. Za klíčové lze považovat dokonalé zvládnutí eskymáckého obratu, čímž je významně snížen strach dětí z divoké vody. Vhodnými doplňkovými sporty jsou ty, které pro organismus představují přirozenou kondiční zátěž. Příkladem je plavání, lezení na horolezeckých stěnách, běh na lyžích, sportovní hry. Až do nástupu puberty (kolem 12 let) lze říci, že mezi chlapci a dívkami jsou pouze minimální rozdíly. Teprve pubertou a s ní

související hormonálními změnami se zásadně rozvírají nůžky motorické výkonnosti organismu. Je vhodné, aby si svěřenci v tomto věku vyzkoušeli všechny možné disciplíny kanoistiky i lodní kategorie.

Specializovaná etapa (15 – 19 let) již připomíná sportovní přípravu vrcholových sportovců. Svěřenkyně se již specializují na dosažení vysoké úrovně výkonnosti v jedné konkrétní disciplíně a kategorii. Tréninky jsou specificky zaměřené (např. na rozvoj silových schopností, vytrvalosti, techniky apod.). Kromě pravidelných (v podstatě každodenních, často i vícefázových) tréninků na vodě, by se svěřenkyně měly pravidelně věnovat rozvoji síly (posilování s vlastní vahou, balančními pomůckami i činkami) a vytrvalosti (běžecké tréninky). Vhodnými doplňkovými sporty nadále zůstává plavání, lezení na stěně, gymnastika a jóga. Úspěšné juniorské reprezentantky se tréninku věnují přibližně 12 – 15 hodin týdně, z čehož 8 – 10 hodin připadá vodě. Dlouhodobým problémem této etapy je podceňování kompenzace a regenerace. Vysoký objem specifické jednostranné aktivity musí být kompenzován prostřednictvím nespécifické aktivity, kompenzačních fyzioterapeutických cvičení a nespécifických pohybových aktivit (běh, plavání).

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

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



Časté omyly v kondičním tréninku dívek

- Častým omylem je, že dlouhodobá vytrvalost nemá pro kanoisty smysl, protože výkon trvá méně než 120 sekund. Opak je pravdou. Vysoká úroveň dlouhodobé obecné vytrvalosti je významná pro trénink, zejména trénink specifické krátkodobé a rychlostní vytrvalosti. Bez vysoké úrovně obecné vytrvalosti (vybudované prostřednictvím dlouhotrvajících aktivit mírné intenzity) nelze dlouhodobě zvládnout 10 – 15 hodin intenzivního tréninku týdně. **Déletrvající aktivity nízké intenzity jsou navíc skvělým prostředkem regenerace.** Každodenní chůze, vysokohorská turistika, cyklistika v aerobním pásmu energetického krytí jsou skvělými pohybovými činnostmi pro metabolizaci laktátu, regeneraci sil, rozvoj aerobní kapacity i psychickou relaxaci.
- Dalším častým omylem je, že bychom s dívkami neměli posilovat. Ano, s dívkami do 15 let není vůbec nutné posilování s činkami. Daleko lepší je volit **koordinačně rozvíjející přirozené posilování** a zvyšování svalové zdatnosti prostřednictvím různých sportovních disciplín. U nejmenších jsou vhodné překážkové dráhy nabízející různé varianty šplhů, přitahů, úchopů apod. U starších je vhodné posilování s vlastní vahou (různé varianty shybů, kliků, vzporů, podporů, šplhů apod.). Od 15 let bychom se ale neměli obávat ani zmíněných činek, po osvojení dobré techniky základních cviků je možné dokonce rozvíjet i maximální sílu. Právě nedostatečné posilování v mladém věku je nejčastější příčinou pozdějších komplikací s ramenními klouby i s páteří. **Posilování je naprosto nepostradatelnou součástí tréninku všech kanoistek a měly by se mu věnovat od dětství přibližně 2 – 4 hodiny týdně celoročně.**
- Omyl 3 souvisí s omyly 1 a 2 a říká, že síla a obecná vytrvalost je pouze otázkou zimní přípravy. Opak je pravdou! Vytrvalostní činnosti mírné intenzity a delší doby trvání skvěle kompenzují vysoký objem specifického zatížení na jaře a v létě. **Běhejte, jezděte na kole nebo bruslete na in-linech celoročně!** Věnujte se aerobním aktivitám alespoň 3 krát týdně, alespoň 30 minut. Vhodné je i plavání, pozor ale na přetěžování horních končetin – je nutné osvojit si dobrou techniku a plavat v mírné intenzitě.
- Pozor na strečink! **V kanoistice je klíčová funkční fyziologická mobilita a flexibilita.** Pozor ale na to, že nadměrná (nefyziologická) pohyblivost může být naopak příčinou zdravotních komplikací. Patříte-li mezi dívky, které jsou přirozeně velmi mobilní, věnujte se strečinku jen krátce po tréninku a o to větší pozornost věnujte správnému posilování.