

Seminární práce na téma Kondiční příprava dětí

Téma kondiční přípravy dětí jsem se rozhodl rozdělit na čtyři části, podle věkových kategorií Českého svazu karate. První věkovou kategorií budou předškolní děti ve věku 3 – 5 let, druhou mladší žáci 6 – 11 let, třetí starší žáci ve věku 12 – 13 let, a čtvrtá dorost od 14 do 15 let. V této práci jsem kromě kondiční přípravy shrnul také motivační a organizační složku našeho oddílu SK Karate Ústí nad Orlicí a také samotnou problematiku našeho sportu karate. V této seminární práci čerpám pouze ze svých 18-ti letých zkušeností trenéra, a také z toho, že jsem mohl zažít vrcholový sport, když jsem byl dva roky juniorským reprezentantem a zažil atmosféru mezinárodních závodů a mistrovství světa.

1/ předškolní děti ve věku 3 – 5 let

Poslední dobou je trendem oddílů připravovat náborů již od ranného věku. V karate se tak děje především proto, že populárnější, rozšířenější sporty si rozeberou děti v tomto věku a ve školním věku je již výběr značně omezen. V našem oddíle jsme prozatím náborů v této věkové skupině nerealizovali. Jednak z důvodu trenérské kapacity a jednak z důvodu, že se nám daří držet členskou základnu mezi 70 – 80 sportovci, což je odpovídající počet dle našich představ.

Vzhledem k tomu, že mám v tomto věku syna a docházím s ním na různé pohybové aktivity, mám slušný přehled o tom, jak s těmito dětmi zacházet. Školení trenérů karate na tento věk totiž v minulosti nepamatovala. Děti si potřebují především zažít přirozený pohyb, který začíná správnou chůzí, správným během a základními gymnastickými prvky, jakými jsou skákání, lezení, válení sudů, kotouly, různé druhy běhů a především kvůli atraktivnosti a udržení pozornosti cvičení s pomůckami, jako jsou bosu, přenašeče váhy, trampolíny, švihadla, házení a chytání míčů, apod. Pro karate je velmi důležité cvičení na postřeh různými formami.

Základem je naučení správné rozcvičky před tréninkem a strečinku po jeho skončení od útlého věku. V tomto nízkém věku je důležité dětem každý cvik opakovaně vysvětlit a při špatném provedení opakovaně zkusit. Povel by měly být jednoduché, zřetelné a dobře zapamatovatelné. Zde se také vyzkouší psychická odolnost trenérů „o). V tomto věku je důležité velmi často měnit typ cvičení, aby byly děti stále ve střehu, neboť nedokáží udržet pozornost déle než 5 minut. Velmi dobré je pro osvěžení prokládat cvičení básničkami či zpěvem. Osvědčené je také cvičení na hudbu, například formou tae-aerobiku s prvky bojového umění. Takto malé děti samozřejmě není vhodné zatěžovat posilovacími cviky, je nutné u nich rozvinout přirozený, všestranný pohybový rozvoj. Všichni se také rádi poměřují, je tak dobré čas od času vložit do tréninku motivační soutěže. Na toto je nejvhodnější připravovat různé opičí dráhy, kde zábavnou formou rozvíjí svoji kondici. Osvědčené jsou na konci tréninku různé hry, na které se děti vždy těší a odcházejí pozitivně naladěné. Samozřejmě docházet na pohybové kroužky 1 – 2x týdně dětem nestačí. Je třeba každodenních aktivit, což je věc rodičů, kteří jsou v této době nejdůležitějším článkem sportovní přípravy. Rodiče je současně dobré zapojovat do dění v tréninku, domlouvat si s nimi pravidelné schůzky a debatovat o přípravě a aktuální stavu jejich dětí. V každém městě lze také využívat interiérové i exteriérové hrací parky, kde děti rovnoměrně zatěžují své pohybové ústrojí. Každý rodič je v tomto věku tak trochu trenérem, a měl by umět odhadnout, co jeho dítě na atrakcích zvládne, a co je už rizikem. V tomto věkovém rozmezí je systematická příprava, správná skladba a intenzita tréninku důležitá pro budoucnost kvalitního sportovce. V tréninku by měla být pestrost spojená s obratností, flexibilitou, dynamikou, vytrvalostí, silou a koordinací. V předškolním věku by si mělo dítě vytvořit především kladný vztah k pravidelnému tréninku a okrajově se seznamovat s danou sportovní specializací. Tréninky takto malých dětí by neměly dle mých zkušeností přesáhnout 45 - 60 minut.

2/ školní děti ve věku 6 – 11 let (u karate mladší žactvo)

Od tohoto věku náš oddíl SK Karate Ústí nad Orlicí pořádá nábor. Máme tedy s touto věkovou skupinou dlouholeté zkušenosti. Spousta cvičenců v tomto období zažívá pravidelnou sportovní aktivitu prvně a k tomu jim ještě začíná pravidelná školní docházka. Je tak na dítě vyvíjen poměrně velký tlak, takže důležité při jakékoliv změně chování jedince osobní přístup. V karate, vzhledem k počtu členů ve většině oddílů, není úplně možné dělit děti dle věku po 1 – 2 letech. Většinou se jedná o skupinu ve věku od 6 do 13 let, což není vždy úplně jednoduché pro jednoho trenéra. Starší jedinci samozřejmě pobírají dané téma rychleji, jednodušeji, trenér se tak musí věnovat mladším a ti starší jsou díky tomu bržděni. Vše je vždy odvislé od počtu členů a počtu trenérů. Nejvíce to ovlivňuje fakt lokality a také toho, zda je oddíl veden profesionálně nebo tzv. „po práci“. Náš oddíl je ta druhá varianta a z toho důvodu je pro trenéry o to těžší sladit tréninkovou jednotku co nejlépe tak, aby zabavila všechny členy, a aby karatistický růst byl u všech pokud možno podobný. V tomto věku jsou jedinci schopni zvládnout 60 – 90 minutové tréninky, kde jsou samozřejmě nutné pravidelné přestávky a častá změna tempa a činnosti kvůli udržení pozornosti. Rozcvičky s prvky posilování věnujeme poměrně značnou dobu, vždy to bývá minimálně třetina tréninku. Zde již také začínáme aplikovat některé pomůcky, učíme se skákat přes švihadlo (což je u nižšího věku problematické), používat nejlehčí medicimbaly, různé skočky, bosu, válce na udržení stability apod. Trenér také musí být schopen rozeznat případnou nadměrnou únavu dítěte, nechat ho odpočnout, vydýchat, v případě přetrvávajících problémů zavolat rodiče, či ho přímo odvést na ošetření. Důležitým aspektem pro nácvik karate je kloubní pohyblivost, která je důležitá pro správné zvládnutí technik a kopů. Vždy musí mít jasný rozsah, aby nehrozila hypermobilita.

Podle pravidel karate je závodní činnost již od 7 let, proto je pro nás tato věková skupina ze všech nejdůležitější a v nábořech na ní klademe grafikou i textem největší důraz. Z důvodu všeobecně malého počtu dětí, kteří sportovat chtějí, jsme poslední roky donuceni objíždět s ukázkami, letáky a reklamními předměty, školky a první stupeň škol základních. Pro naši udržitelnost okolo 70 členů je nutné mít každý rok minimálně 15 nových členů, což bývá velký problém. Počet je jedna věc, ale pohybová negramotnost je bohužel stále rozšířenějším trendem. Budeme tak doufat, že naše vláda více zapojí do školního rozvrhu kromě klasických tělocviků také profi oddíly pro větší atraktivitu a rozšíření povědomí o jiných sportech. Vše bude samozřejmě záležet na výši finanční podpory. Problémem prvního stupně základní školy však bývá fakt, že učitel učí vše a tělocvik není mnohdy jeho specializací. Řešením by tak bylo doplňovat tuto mezeru tělocvikáři ze druhého stupně nebo externími trenéry. Kvantita je samozřejmě pouze začátek snažení za cestou k úspěchu. Stále jsme tak nuceni připravovat hodně kompromisních cvičení, abychom jedince příliš brzy neodradili složitostí našeho sportu. V karate jsou začátky o to těžší, že první roky, než se jedinec naučí základy, není tak atraktivní. Kompenzace pomůcek je tak nezbytná pro udržení pozornosti a členské základny. Od roku 2018 jsme pro motivaci začínajících závodníků zřídili další trénink zaměřený pouze na zápas kumite, který se po několika měsících osvědčil, neboť jsme rodiče namotivovali, že mají talentovanější dítě, než jsou ti ostatní „o). Vzhledem k tomu, že jako jedni z mála trénujeme i o letních prázdninách, využíváme i přírodu a výběhy do ní. Problém u některých dětí je nesprávná chůze a z toho poté pramení i nesprávný běh, který se snažíme eliminovat. Učíme děti, že vždy není nutné používat nakoupené pomůcky, a že spousta posilovacích cviků je možné dělat v souladu s přírodou a překážkami, které nám nabízí. Některé děti tak poznávají ve svém bydlišti okolní terén prvně, což je také smutný fakt.

V tomto věku má náš oddíl nejvíce členů, je proto velmi důležité s těmito dětmi správně a efektivně pracovat pro jejich udržení v oddílech a další sportovní růst.

3/ školní děti ve věku 12 – 13 let (u karate starší žactvo)

U starších žáků je již třeba stupňovat tempo daného tréninku. Zde záleží především na jeho vývoji, neboť růstově i váhově jsou mezi cvičenci značné rozdíly. Kategorie staršího žactva patří v závodní činnosti mezi nejobsazenější, je tedy nutné se zaměřit při kondičním tréninku především na dynamickou část tréninku. Výbušnost a správná technika je v tomto věku v našem sportu to nejdůležitější. Zde již začínáme používat expandery a odporová lana, která velmi dobře simulují rychlost a dynamiku. Osvědčilo se také střídání cvičení dynamického s prolínáním posilování, třeba s medicimbaly, či balančními podložkami. Důležitou složkou tréninku jsou samozřejmě také nejrůznější boxovací pytle a hrušky na rychlost a postřeh, které také velmi často využíváme. Díky našim tatami, které nám velmi dobře nahrazují klasické žíněnky můžeme využívat prakticky jakékoliv cviky, včetně podmetů, pádů, kotoulů, přemetů apod. Pro obratnost často využíváme trampolíny a duchny, které stále častěji zapojujeme do různých kruhových tréninků.

Starší žactvo má také více závodní činnosti a k tomu je nutné vhodně rozložit tréninkový plán. V každém roce a každém jeho období je příprava zaměřená na různé dovednosti. Závodní sezóna bývá od března do začátku prosince. V květnu většinou bývá páskování na vyšší technický stupeň, v létě bývá týdenní soustředění jako příprava před podzimní sérií závodů. Aby však tréninkový plán fungoval, je třeba kontrolovaná pravidelná docházka, kterou jsme v minulosti praktikovali pouze u malých dětí. Nyní však vedeme docházku na všechny členy, abychom měli větší přehled pro případ pomalého růstu cvičence a také kvůli rodičům pro předcházení určitých konfliktních situací. Současně se nám osvědčili pravidelné schůzky s rodiči, kde diskutujeme o sportovní připravenosti každého cvičence, o jeho ambicích a cílech. Vyzpozovali jsme, že přibližně polovina dětí se nechce účastnit jakéhokoliv poměřování sil. O to těžší je udržet motivaci u těchto jedinců a tréninky mít pokud možno vždy originální s novými posilovacími cviky a harmonogramem.

Největší úbytek členů bývá logicky o letních prázdninách, proto je pro nás velmi důležité stále organizovat letní soustředění, které má funkci především připomenutí, že dítě do sportovního kroužku chybí. Letní soustředění nemá žádnou významnou funkci v přípravě na závodní sezónu, neboť bývá na přelomu července a srpna a závody obvykle začínají až v říjnu. Jde především o to mít připraven zábavný pestrý program proložený různými hrami s posilovacími prvky. Děti sice nabudou určitou fyzickou kondici, tu však stihnou do konce prázdnin díky nečinnosti obvykle, až na výjimky ztratit. Soustředění má funkci především opakování technik a cviků, neboť některé tréninkové jednotky nám končí již v květnu. Na soustředění je také dostatek času poznat děti a jejich mentální stránku, popovídat si s nimi o jejich snech, cílech a i o tom, co vlastně chtějí v životě dokázat. Dlouhá léta připravujeme sportovní desetiboj, který obnáší soutěže jako lehosedy, kliky, plavání, člunkový běh, běh na delší tratě, přeskoky přes švihadlo, dřepy, shyby, ale taky střelba ze vzduchovky a další zajímavé činnosti, které mají za cíl rozvíjet daného jedince. Vzhledem k pravidelně obsazovanému soustředění jsme přesvědčeni, že jsme za více než 30 let, co soustředění organizujeme dosáhli optimálního denního programu, abychom děti příliš nezatěžovali, ale aby zároveň děti nezatěžovali trenéry. Nejenom cvičení je o kompromisech a celkové harmonii, ve které musím být důležitá tříkombinace rodič-sportovec-trenér.

4/ školní děti ve věku 14 – 15 let (u karate dorost)

Tento věk je na udržení v našem sportu (a asi nejen v něm) nejproblematictější. Přitom je však hlavní spojkou mezi žákovskými a seniorskými kategoriemi. V karate se již pořádají v tomto věku mistrovství Evropy a mistrovství světa, což je pro růst jedince jedinečná motivace a příležitost se stát členem širší reprezentace ČR. Našemu oddílu se to nárazově daří, vždy samozřejmě záleží na kvalitě náboru jednotlivých členů. Dorostenci již standardně trénují s dospělými, což se nám osvědčilo již v minulosti. Jednak není nutné zbytečně dělit sportovce na skupiny a jednak je to pro obě strany přínosem. Musíme brát samozřejmě také v potaz, že fyzický vývoj probíhá u každého jedince jinak a není tak možné vždy rovnoměrně rozložit tréninkovou jednotku. V této věkové kategorii se snažíme více posilovat ve dvojicích. Používáme již těžší medicinbaly a kettlebely. Dorostenci mají také povinnost se v našem oddíle naučit šplhat na laně, později bez přírazu. Prolínáme také různé typy lezení na tyči, různé typy shybů, které kombinujeme s krátkými sprinty, výskoky, přeskoky a vhodnými cviky do karate. V tomto věku již jedinci zvládají delší běhy okolo 5 km, což hojně využíváme v letních měsících a na soustředění jako motivační prvek. Samozřejmostí jsou také různé člunkové běhy, sbírání míčků na čas a různé další aktivity na poměrování sil. Hodně také v karate záleží na odrazu a timingu, čemuž věnujeme velmi často pozornost, nejčastěji s odporovým lanem a různými expandery. V tomto věku již zvládnou dorostenci bez problémů odtrénovat 90 min. tréninkové jednotky, v některých nutných případech před závodní sezónou i dvofázově. Trénink u všech věkových skupin je veden v obdobném složení – hry na úvod pro zahřátí, rozcvička s posilováním, tréninková jednotka zaměřená dle potřeby (kata, kumite, kihon, nácvik technik...), závěrečný strečink. V dřívějších dobách bylo trendem zařazovat posilování až na samotný konec tréninku, v posledních letech se od tohoto upustilo. V některých tréninkových jednotkách na konci tréninku zařazujeme kruhový trénink, který však není veden jako posilovací, ale spíše pro výbušnost, rychlost a dynamiku.

Vhodné by bylo mít také individuální tréninky, ať už pro ty, kteří nestačí tempu, nebo naopak pro ty, kteří mají více talentu a pílě a které bychom chtěli posunout dále. Z časového i finančního důvodu to však zatím není možné. Cílem každého oddílu je mít své dojo (tělocvičnu), kde bude mít stále tatami, zrcadlovou stěnu, boxovací pytle a posilovnu. Ti, kteří takové zázemí mají, jsou samozřejmě zvýhodněni a na výsledcích jejich svěřenců je to znát.

Nejdůležitější pro efektivní trénink je samozřejmě dostatek kvalitních trenérů, kteří se snaží svůj um dále rozvíjet, což je vzhledem k pracovní vytíženosti stále větší problém. Karate jako sport je krásný, je to životní cesta, na které nemůže říci žádný karatista, že umí vše. I přesto všechno bude tento sport hrát vždy druhé housle i přes to, že bude v roce 2020 poprvé na olympiádě v Tokiu (asociace WKF – world karate federation). Nikdy se sportovci v ČR touto disciplínou nebudou živit, což se také projevuje na nižší profesionalitě trenérů, kteří jsou v drtivé většině nuceni mít standardní pracovní úvazek. Co se týká možnosti školení trenérů karate, tak u nás v ČR je každoročně pořádáno desítky různých seminářů, náš oddíl jich popravdě využívá minimum. I přesto se snažím z absolvovaných školení předávat nové poznatky a také používat publikace. Nejčastěji používám publikace od Tomáše Periče Sportovní příprava dětí, se kterými mám osobní zkušenosti, když nám vyhodnocoval fyzickou připravenost jezdců v našem racingovém týmu MOTO FGR před 12 lety. Současně někteří trenéři našeho oddílu prošli kurzem první pomoci, který je nutný dle nových zákonů především při delších pobytech, jakými jsou třeba soustředění, ale hodí se samozřejmě i při samotném tréninku v tělocvičně. Každý se však trenérem nenarodí. Někteří, i přes spoustu všemožných školení a kurzů nemají ten správný tah na branku, chybí jim správný cit v práci s dětmi, trpělivost... Tyto vlastnosti musí mít každý trenér, který chce být úspěšným částečně v sobě.

Závěr

Pohyb je důležitý pro každého jedince. Podporuje fyzickou i psychickou stránku jedince. V dospělosti napomáhá fyzická aktivita k lepším pracovním výsledkům, což dokázali mnohé průzkumy. Díky němu bývá život jednodušší, produktivnější, a mnohdy i delší. I přesto všechno v naší zemi stále přibývá pohybové negramotnosti a obézních lidí. V EU se již tento trend daří redukovat, my jsme zatím správnou cestu nenašli. Budeme tak věřit a doufat, že se ledy pohnou. Profesionály se stanou přibližně pouhá 3 procenta naší sportující populace. Naším všeobecným cílem je však udržet v pohybu co největší počet našich obyvatel, nejenom dětí. Děti si potřebují osvojit sportovní základy jako běžnou součást života pro svůj další růst, protože i ony budou jednou rodiči. Tedy tou hlavní hybnou silou pro svoje další potomky a jejich vzorem v jejich pohybových aktivitách a popřípadě jejich sportovních úspěších. A my trenéři jsme od toho, abychom byli aktivní částí celého tohoto soukolí.