

Průvodce pro začínajícího trenéra dětské triatlonové přípravy (netradiční hry pro zaujetí dětí)

Pro koho je metodika určena

Metodika je určena pro začínajícího trenéra, nebo jako inspirace pro ostatní, kteří chtějí děti od sedmi do devíti let úspěšně přitáhnout zábavnou a soutěživou formou ke sportu. Cílem je vybudování dobrého kolektivu dětí, které rády sportují a jsou fyzicky všestranně připravené. Děti s nástupem digitálních technologií přestávají sportovat, a proto bych rád ukázal, proč se nám rychle podařilo místo náboru dělat výběr.

Preferovaná skupina dětí

Příručka je určena pro děti od sedmi do deseti let.

Sportovní kategorizace

Začátečníci s ambicí závodit.

Konkurenční boj mezi sporty

Už od školky probíhají náborové, či výběrové akce dětí na různé sporty. Podle mých zkušeností je nejlepší počkat na velkou vlnu zájmu rodičů, která nastává v září při nástupu dětí do první a druhé třídy. Právě tehdy probíhá tvrdý konkurenční boj o nejšikovnější děti s ostatními sporty jako je např. fotbal, basketbal a volejbal. Osmileté a starší děti již mají většinou „svůj“ sport vybraný.

Dítě musíme na sport nalákat a ukázat mu, že může být zábavný. V počátcích musí být každý trénink pestrý a děti se musí těšit na příští. Proto je nutná i trenérova příprava na trénink, aby měl vždy něco nového, netradičního a překvapivého nejen pro děti, ale i pro rodiče. První měsíce musíte nejen zaujmout děti, ale i projít pod drobnohledem rodičů.

Triatlon je vnímán veřejností jako velice náročný sport. Oproti ostatním je neobyčejně fyzicky náročný a je potřebné i nadstandartní materiálového vybavení. Proto doporučuji nazvat tréninkovou skupinu sportovní přípravkou, abychom možné členy triatlonové rodiny neodradili. Rodičům je potřeba ukázat a vysvětlit výhody naší všeobecné přípravy.

Kolektivní sporty si obecně nabere podstatně více dětí než je na soutěž potřeba a méně zdatní pak sedí na střídačce a po pár letech se sportem znechuceně končí nebo hledají jiný. Pokud bychom trénovali pouze jednou týdně, rodičům by to připadalo málo a přidávali by dětem ještě jeden sport, pro který bychom pak byli jen služkou v podobě obecné přípravy. Z tohoto důvodu je nutno hned od počátku trénovat dvakrát týdně a vytvářet tréninky maximálně zábavné a pestré. Jinak nám děti utečou k jiným sportům.

Vhodný trenér či cvičitel

Profesionálů či amatérů s patřičnou trenérskou kvalifikací je zatím velmi málo. Proto je vhodné oslovit některé z rodičů, kteří mají sportovní minulost, aby nám pomohli s trénováním. Na každou skupinu je potřeba minimálně dvojice trenérů, kteří se mohou vzájemně zastoupit. Pro nejmladší je potřeba hravý a pozitivní člověk, který má rád děti, trénování ho baví a dokáže všechny ke sportu přitáhnout. Děti se na každý trénink musí těšit a měly by být zklamané, že ten aktuální už končí. Pozice rodiče dítěte ve funkci trenéra přináší výhody v podobě zainteresovanosti na kvalitním tréninku a účasti na závodech. Nevýhodou je trénování vlastních dětí, protože to bývá psychicky náročné pro rodiče i dítě. Právě tam je vhodná pomoc druhého trenéra. Udržení a motivování dětí v oddíle je základním úkolem trenéra nejmladších dětí. Právě on musí připravit co nejvyšší atraktivitu a pestrost tréninků, podpořit soutěživost dětí a ukázat rodičům, že závody jsou zábavné i pro ně. Motivací pro trenéra – rodiče je většinou to, že v tréninkových skupinách má vlastní děti a dělá to pro ně.

Nábor nebo výběr ?

Ideálním termínem pro zahájení činnosti je začátek září. Když začíná školní rok, hledají rodiče prvňáčků pro své děti mimoškolní sportovní aktivity. Je vhodné včas kontaktovat nějakou školu, připravit letáčky dětem a rodičům a pozvat je na první závody ve víceboji všestrannosti. Pár článků a představení se v tisku a na internetu vám taky může pomoci. Víceboj by měl být opravdu všestranný, např. plavání 25m, běh 60m, skok daleký, hod 1 kg medicinbalem přes hlavu a běh na 300m. Samozřejmě vyhlášovat

kategorie po ročnících, zvláště chlapce a dívky, připravit pěkné ceny a závod musí mít pořádnou atmosféru. Zájemce pozvete na další tréninky. V průběhu září a října absolvují formou soutěží nenápadně velké množství testů v různých disciplínách a případně provedeme rozdělení do tréninkových skupin. Nábor bychom mohli dělat, kdybychom měli dostatek trenérů a dostatek tréninkových prostor. Což obvykle nemáme. Proto je nutné přikročit k výběru. Čím více dětí je na jednoho trenéra, tím je trénink méně kvalitní a děti ztrácejí pozornost. Je důležité nepřijímat každého, protože rodiče si pak zařazení do tréninkové skupiny více váží. S výběrem to ale nepřeháníme, obvykle nepřijímáme děti, které jsou svoji fyzickou kondicí, či chováním bezpečnostním rizikem pro trenéra a to obvykle do dvou měsíců poznáme. Čím dříve výběr uděláme, tím je to lepší pro nás, děti i rodiče. Po roce či dvou letech je velmi obtížné rozvazovat vztahy.

Velikost skupiny

Optimální velikost tréninkové skupiny, kde pracují dva trenéři, je maximálně 14 dětí. Nechceme přece dělat školní tělocvik, kde čeká třicetičlenná fronta dětí např. na skok daleký a většina z nich se nudí a vymýšlí vlastní program. Na tréninky bude chodit pravidelně 10-12 dětí, ostatní nebudou moci pro nemoc, či jiné zaneprázdnění. Tato velikost je optimální, jak z hlediska skupinových her a cvičení v tělocvičně tak pro dostatečně individuální přístup ke každému. Doprava na závody pak také bude méně obtížná. Organizace většího počtu dětí přináší komplikace a větší zátěž na trenéra. I trenér se musí na trénink těšit. Při menším počtu dětí klesá konkurence, nedá se hrát velké množství kolektivních her a v době nemoci byste mohli být na tréninku sami. Upřímně řečeno připravovat zábavný trénink pro dvě děti v době zimní přípravy, kdy se chodí do tělocvičny, si moc nedovedu představit. Tady má velkou výhodu větší skupina.

Složení skupiny

Je vhodné mít ve skupině chlapce i dívky v malém věkovém rozpětí. Kolektiv chlapců se dívkami více zklidní a kolektiv dívek má při přítomnosti chlapců lepší vzájemné vztahy.

Věkové rozpětí by mělo být maximálně tři roky. Jinak nastává problém s tím, že tréninky je nutno stavět tak, aby je zvládli i ti mladší. Starší to pak nebaví a končí... Mladší také neradi stále prohrávají a potřebují občas vyhrát. Při kontaktních hrách, případně míčových hrách je pak zvýšené nebezpečí úrazu a nemůžete je zařazovat tak často, jak byste chtěli. Pokud je příliš velké věkové rozpětí, tak velký program pro malé nebaví.

Kolektiv by měl být složen z podobné sociální skupiny. Pokud nebude, tak počítejte s tím, že děti ze sociálně slabší skupiny nebudou moci jet z finančních důvodů na závody, či soustředění, nebudou mít potřebné sportovní vybavení a nebudou schopny hradit nutné poplatky. To se dá řešit pouze dočasně, ale ne dlouhodobě. Pak se obvykle začnou stranit kolektivu a poté končí. Pomoci nám může například Česká olympijská nadace na podporu dětí ze sociálně slabých rodin, která podporuje děti již od spodní hranice šesti let. Na opačném konci jsou děti z finančně dobře zajištěných rodin, které také do skupiny obtížně zapadnou, když dávají na odiv ostatním své materiální možnosti. Časem do kolektivu nakonec zapadnou, protože zjistí, že sport je i o kamarádech a dobré partě.

Podpora rodiny

Nesmírně důležitá je podpora rodiny, přátel a kamarádů. Na tréninku jsou rodiče vítáni spíše v prvních měsících, aby viděli, jak s dětmi trénujeme. Oproti tomu na závodech se musí jejich aktivita zvýšit. Fandit a podporovat všechny členy skupiny a vytvářít tu správnou závodní atmosféru. Samozřejmostí se musí stát vzájemná pomoc mezi rodiči při dopravě na závody. Děti jakýkoliv závod velice emotivně prožívají a potřebují k tomu své blízké. Pokud má dítě fanclub na závodech, tak má podstatně větší radost ze svého případného úspěchu a úspěchu družstva.

Bylo pro mě deprimující utírat slzy vítězce, protože ji bylo líto, že maminka po dobu závodu byla v Kauflandu a neviděla ji vyhrát.

Na opačném pólu jsou rodiče, jejichž adrenalin a euforie dosahuje na závodech vrcholu a často zapomínají na slušné chování a chtějí vítězství pro své dítě za každou cenu.

Data, kartotéka, testy

Hned na začátku je dobré vytvořit si kartotéku, do které si budeme zakládat údaje o svěřencích.

Kartotéka by měla obsahovat jméno, příjmení, datum narození, bydliště, telefonní a e-mailový kontakt na rodiče, případně telefonní a e-mailový kontakt na závodníka a jeho zdravotní pojišťovnu.

K tomu každý rok ve stejný měsíc přidáme výšku, váhu, procenta tuku, případně další údaje

Samozřejmě v kartotéce u svěřence evidujeme také výkony v testech a výsledky závodů. My vedeme u každého dítěte výkony v testu : skok snožmo z místa, běh na 50 m, běh na 300 m, plavání 25 m a 50m, hod kilovým medicinbalem autově přes hlavu , lehy- sedy za 1 minutu a skok snožmo přes švihadlo za 1 minutu, samozřejmě s narůstajícím věkem se disciplíny v testu mění.

Rozložení úspěchů na více dětí

Velice rychle se nám ve skupině vyprofilují vítězové. Vítěze je nutné také naučit prohrávat, aby případná porážka byla se ctí a bez emocí. A protože každý rád vítězí, je vhodné připravit také soutěže, kde vyhrává někdo jiný než obvykle. V prvních letech přípravy se musí děti hlavně bavit a stálé prohry by mohly některé zbytečně odradit od sportu.

Stanovení cíle skupiny :

Hned na začátku je vhodné si uvědomit, jaké jsou priority a cíle dané věkové skupiny.

- vybudování dobrého kolektivu, který vydrží do dalších let
- všeobecné sportovní základy
- vyplnění volného času dětí sportem a jejich zaujetí pro sport
- psychologická příprava (musíme naučit svěřence vyhrávat i prohrávat)

Jak jste si jistě všimli, výkonnostní cíle a velká vítězství zde zatím nemají hlavní místo.

Pocit hrdosti a příslušnosti ke kolektivu

Hned po skončení náboru, když je již tréninková skupina konsolidována, je vhodné nakoupit stejné osobní vybavení, protože každý závodník si musí vybudovat hrdost na oddílovou příslušnost. Nejlépe je zvolit způsob pozvolného dávkování materiálu, aby se bylo stále na co těšit a každý půlrok svěřence něčím překvapit. Navrhněte nebo si nechte navrhnout výstižné logo oddílu nebo skupiny, které umístíte na jednotná trička, plavky, dresy, teplákové nebo šustákové soupravy, ručníky, reklamní předměty apod.

Jak vypadá typická tréninková jednotka přípravy

Modelová tréninková jednotka, která probíhá venku na hřišti se skládá z rozcvičení, získání základních technických dovedností, zábavné hry nebo her a výklusů, který je zakončen krátkým strečkem. Nové technické prvky zařazujeme vždy hned po rozcvičení, dokud děti nejsou unavené. Pokud jejich soustředění klesá, zařadíme hry. Optimální doba tréninku pro začátečníky je 1,5 h dvakrát týdně.

Příklad:

- rozklusání 600 -1000 m po trávě volně, prokládané během pozadu, poskoky a poskoky stranou
- rozcvičení a strečink 10-15 minut (co nejvíce dbáme na správnost provedení)
- běžecká abeceda : 6*20 m (lifting, skiping, předkopávání, zakopávání ...)
 - lifting (to je pomalý klus s maximálním rozsahem dvojího pohybu kotníku)
 - skipping (běh se zvedáním kolena na pravý úhel a současným náponem odrazové nohy)
 - zakopávání (pata se při běhu dotýká hýždě a stehna směřují kolmo k zemi)
 - protézy (kolena jsou při běhu natažená a odrážím se jen akcí kotníků)
 - skipping s během pozadu (nejčastější chybou bývají natažené ruce v loktech, kolébání se do stran, lokty vytrčené do stran)
 - předkopávání (zvední kolen jako při skipingu, navíc vykývnutí bérce a sešlápnutí pod sebe)
- rovinky 3*60 m na 60-70% maxima (uvolněně na krásu – opět opravujeme chyby)
- 2*60 m stupňovaně (běžíme volně a postupně stupňujeme rychlost na maximum)
- 6*15 m starty z různých poloh (tělo a hlava musí být stále v předklonu , snaha o frekvenční běh)
- 2-3 hry (viz. zásobník her)

- výklus a krátký strečink

Inspirace pro první měsíce tréninků aneb jak se bavit sportem – zásobník her

Paralelní slalom

Připravíme si asi 30 ks slalomových tyčí (např. tyčky z nařezaných klacků 2 m vysoké, nebo velké kužely, protože malé svádějí ke švindlování). Na travnatém hřišti postavíme dvě identické slalomové tratě vedle sebe dlouhé 20-30 m. Nejlepší je připravit si díry do trávníku předem slabou trubkou a kladívkem. Pak do nich slalomové tyče lehce zasuneme. Děti po dvojicích soutěží v rychlosti proběhnutí tratě. V druhém kole si vymění startovní pozice.

Slalom na lyžích

Určitě se děti i vy dobře pobavíte, když vyhlásíte lyžařské závody. Použijete tyče z paralelního slalomu. Vezmete si doma, nebo ve sběrně odpadů hůlky, starší lyže a velké boty na lyže (dospělé – pro děti to bude univerzální velikost). Postavíte slalomovou trať a děti mohou absolvovat závod na lyžích. Závod lze úspěšně provést i bez branek jako běžecký závod na vzdálenost 50 m. Běh je až překvapivě velmi náročný, protože se lyže málo smekají a musí se hodně zvedat nohy. Délku tratě postavíte tak, aby závod nebyl delší než jedna minuta.

Starty s ocáskem

Děti se rádi honí. Honičku kombinovanou se starty z různých poloh si můžeme zpestřit. Děti utvoří dvojice. Každý z dvojice si zastrčí zezadu za kalhoty šátek, či igelitový ocásek tak, aby mu vzadu visel v délce cca 70 cm. Soutěžící si sednou (nebo postaví) asi dva metry od sebe. Uděláme jednu čáru na zemi 15 m nalevo a jednu čáru 15 m napravo od nich. Určíme závodníkům barvy. Jeden bude červený a druhý modrý. Jakmile zvoláme červený tak červený honí modrého a snaží se utrhnout jeho ocásek . Oba závodníci vystartují současně. Červený vítězí pokud utrl modrému ocásek. Pokud modrý dokázal s ocáskem doběhnout do svého 15 m vzdáleného domečku označeného čárou, vítězí on..

Další variantou jsou starty z různých poloh s chytáním ocásku. Pro zpestření můžeme povídat pohádku a pokud řekneme uvedenou barvu závod je odstartován.

Motocyklová Velká cena

Děti si na trénink vezmou horská kola a přilby. Připravíme jim postupový závod jednotlivců, který bude probíhat v duchu historických závodů motocyklů. Závodníci startují z polovysokého startu nejdříve 50m poběží ke svým kolům, tam si nasazují a zapínají přilby nasedají na kolo a jedou 150 m do cíle. Závodíme po dvojicích, či trojicích tak, aby každý absolvoval závod třikrát. (rozjíždky, opravné jízdy, finále).

Létající talíře

Skupinu rozdělíme na dvojice. Všechny dvojice stojí na startovní čáře. Mají co nejrychleji dostat létající talíř přihrávkami na vzdálenost 5-10 m do cílového prostoru, který je vzdálen cca 200 m (další variantou je provést co nejméně hodů bez ohledu na čas).

Stavba věže

Je zábavnou variantou člunkového běhu pro čtveřice. Na čáru dáme hromádku různých, nejlépe dřevěných kostek (cca 40 ks). Druhá čára je vzdálená přibližně 8 m. Na startovní povel vybíhá celé družstvo od čáry, běží ke kostkám a každý nese jednu kostku zpět na startovní čáru. Na startovní čáře se pokouší družstvo postavit co nejvyšší věž v časovém limitu 3 minuty. Vítězí ten, který má věž po třech minutách nejvyšší.

Postřehový závod s barevnými kloboučky

Potřebujeme osm barevných plastových kloboučků (nebo kuželů), vždy dvojice stejné barvy. Postavíme z nich dva barevně totožné čtverce o délce strany 4 m. Soutěžící se postaví do středu čtverce a na povel (červená, modrá, žlutá, zelená) se dotkne stanovené barvy. Ten rychlejší z dvojice získává bod.

Člunkový běh - naplnění lahve vodou

Pokud je venku teplo, můžeme radostně běhat s hrníčky naplněnými vodou. Abychom zpestřili klasický člunkový běh připravíme si kbelík s vodou, plastové hrníčky, plastové dvoulitrové láhve a uděláme tři čáry 10-15 m vzdálené od sebe. Na prostřední čáru umístíme kbelík s vodou. Budou startovat dva závodníci. Každý si vybere svou startovní čáru a postaví si na ni plastovou láhev. Na startovní povel vyběhnou ke kbelíku, nabírají vodu do hrníčku a běží zpět. Nalejou vodu z hrníčku a běží zpět ke kbelíku. Kdo naplní svou láhev jako první, vyhrává. Soutěž lze úspěšně použít i pro čtveřici – dráhy tvoří kříž a ve středu je kbelík, nebo jako štafetový závod družstev.

Velká pardubická

Je variantou přespolního běhu přes překážky s délkou kolem osmi set metrů. Vytyčíme trať barevnými kloboučky. Na trať rozmístíme libovolné druhy překážek, které děti budou přeskakovat a přebíhat. Na podzim s úspěchem využívám ostříhané větve z tují asi 80 cm vysoké, zapíchané do země, část tratě vede pískovištěm, cestou jsou překážky z molitanu, případně velký vodní příkop vytvořený z modrých kloboučků, který je široký 180 cm a děti jej přeskakují, nebo plastová tyč 2 m dlouhá postavená ve výšce 70-80 cm tak, aby při kontaktu spadla, popř. další nástrahy.

Závody vozatajů

Utvoříme vyrovnané trojice. K dispozici máme čtyřkolové vozítko (deska 50x70 cm se čtyřmi kolečky připevněnými pod deskou), které tahá dvojice dětí. Jeden si sedá v helmě na vozítko a je v úloze vozataje. Další dva mají opasky, na kterých jsou připevněny provazy provazy k tažení vozítka. Úkolem je co nejrychleji projet 30 m trať s pevným startem. Každý z trojice se vystřídá v úloze vozataje a sčítáme časy trojice.

Trakařem na vozítku

Závodník si klekne na vozítko a snaží se co nejrychleji projet trať v délce 20-30m . Odráží se pouze rukama. Soutěž jde provádět ve variantě vkleče nebo variantě dámského kliku .

Závody horských kol

Na tréninku děti soutěží v disciplínách jízda zručnosti – slalom(mezi plastovými kužely), jízda do kopce (kdo se dostane nejvýš nebo nejrychleji až na vrchol) a sprint na 100m s pevným startem (závodník sedí na kole a kolo mu do okamžiku startu držíme). Vítězem je ten, který dosáhl nejnižšího součtu pořadí v jednotlivých disciplínách.

Starty z různých poloh

Děti provádí na startovní povel starty z různých poloh. Z kleku,, z lehu na břicho, ze sedu, z lehu na zádech s hlavou směrem proti směru běhu, z kliku, z lehu na zádech s hlavou směrem po směru běhu. Běží s důrazem na maximální frekvenci a techniku běhu na vzdálenost 10- 20 m.

Triatlon s koloběžkou a vozítkem

Nejlepší je startovat po dvojicích a měřit čas. Závodník leží na zádech, na startovní povel vybíhá, běží 10 m k hromádce, kterou tvoří tričko s krátkým rukávem a větší šortky. Rychle se do nich obléká, nasedá na vozítko tak, že nohy má na vozítku a rukama se odráží (jede na trakaři). Jede 20 m. Zastavuje, bere si přilbu a zapíná ji, naskakuje na koloběžku a jede dále 200 m do cíle.

Cukrová věž

Oblíbeným a napínavým závodem, kde nemusí vyhrát nejrychlejší je stavba věže z kostek cukru. Rozdělíme děti do družstev. Přibližně 20 m od startovní čáry vysypeme na hromádku asi polovinu krabice kostkového cukru a hrací kostky (počet hracích kostek je stejný jako počet družstev). První člen každého družstva na povel vybíhá ke hromádce a hází hrací kostkou. Počet hozených bodů znamená počet kostek cukru, které si odnese zpět. Na startovní čáře z nich staví věž. Až kostky postaví, zvedá ruce a běží další z družstva házet kostkou. Kdo v časovém limitu 3 až 5 minut (dle počtu dětí v družstvu) postaví vyšší věž, vyhrává. Je důležité u stavby mít pořádnou základnu, jinak stavba bude padat.

Lezecká stěna

Samozřejmě se vydáme na tréninkovou stěnu, abychom zvýšili sebevědomí dětí. Použijeme k zajištění horolezecký sedák a lano. Děti nejdříve pomalu šplhají na lehčí

stěnu. Dvakrát to mají na zkoušku a potřetí na čas. Další variantou je lezení horizontálně se zemí v malé výšce bez jištění lanem.

Plavecké soutěže

V bazénu je možné pro zpestření tréninku soutěžit ve sbírání více předmětů rozmístěných po dně. Oblíbený je i závod v přenášení deseti tenisových míčků z protější stěny bazénu do kbelíku, který je na startu. Překvapivé výsledky přináší i štafetový závod v dlouhé sukni s malým kulichem na hlavě.

Pahorek

Oblíbeným závodem ke konci soustředění je pahorek. Najdeme si trať v délce 30 až-50 m v lese a čím strmější stráž tím lepší. Natáhneme lano od startu (ten je dole) do cíle a v cíli lano přivážeme ke stromu. Ideální trať je taková, kde se musí částečně lézt po čtyřech, případně se přidržovat lana, ale přitom musí být bezpečná. Úkolem závodníka je vyběhnout (vylézt) co nejrychleji nahoru a dotknout se cílového stromu. Obvykle děti absolvovaly tři pokusy a další dva doplňkové. Při prvních pokusech byly pomalejší a neustále se zlepšovaly.

Biatlon

Pokud chcete bezbolestně „tajně“ nasadit intervalový trénink, tak se mi osvědčil biatlon. Stačí si půjčit 1-2 kuličkové zbraně a postavit si kelímky jako terče. Dvojice odstartuje běží cca 200-300 m ke střelnici, nasazuje brýle , bere zbraň , odstřílí , běží dalších 200-300 m opět odstřílí (případně z jiné pozice – stoj, klek a leh) a běží do cíle. Způsob vyhodnocení (počet výstřelů, trestné časové penalizace, či malá trestná kolečka) nechávám na vašem zvážení. Pokud jsou kuličkové, či paintbalové zbraně nedostupné, můžeme místo terče postavit kuželku (nebo platové lahve) a shazovat je kutálením medicimbalu nebo míče.

Soutěž s medicimbaly

Zajímavou aerobní soutěž s medicinbaly lze uspořádat i na venkovním hřišti. Každý dostane jeden medicinbal 1 kg těžký (2 kg maximum). Děti jsou v jedné řadě s dostatečnými rozestupy mezi sebou. Otočí se zády ke směru běhu. Na startovní povel medicinbal hází mezi nohama po směru běhu (je možná varianta autově , od prsou nebo jednoruč). Otočí se, běží za ním a může ještě kutálejší medicinbal znovu chytit a hodit vpřed. Po padesáti metrech je čára (otočka) a zpět.

Soustředění

O letních nebo podzimních prázdninách organizujeme krátké, čtyř až pětidenní soustředění. Vybíráme si ubytování s plnou penzí a s možností využití bazénu a hřiště. Soustředění je dostatečně dlouhé na to, aby se stmelil kolektiv a dostatečně krátké na to, aby se některým dětem nestýskalo. Pouze po několik dnů je možné udržet soustředění dětí a zábavnost tréninků. Další dny by u nich nastala únava, nesoustředěnost a ponorková nemoc. Na soustředění je vždy předem připravený pestrý program od rána do večera a jeden půlden necháváme volnější. Po večerech si promítáme záznamy z tréninků a závodů, případně filmy.

O strečinku

Strečink, jinak také protažení je jednoduchá technika, která dokáže poměrně rychle svalstvo uvolnit, připravit na výkon a zvýšit kloubní pohyblivost. Při dlouhodobém protahování zejména svalů zkrácených, může odstranit svalové napětí a bolest.

Hned od začátku je potřeba naučit děti dodržovat několik pravidel :

Strečink nesmí bolet. Bolestivé dráždění svalu vede k jeho okamžitému ochrannému stažení. Limitním pocitem by při každém protahovacím cviku měl být intenzivní, ale přesto stále příjemný tah.

Ke strečinku patří soustředění. Pokuste se při každém cviku skutečně soustředit na oblast, na níž je cvik zaměřen. Snažte se lokalizovat účinek cviku vždy přesně na určitý sval a vyhněte se nežádoucím pohybům. Není pravda, že čím větší je rozsah pohybu, tím lépe je cvik proveden. Např. vždy při protahování zadní strany stehen je nutné dbát na to, aby špička chodidla mířila co nejvíce ke kolenu.

Ke strečinku nepatří spěch. Na rozdíl od mnoha jiných cvičení u tohoto rozhodně neplatí, že čím rychleji, tím lépe. Naopak, je prokázáno, že pokud je sval protahován kratší dobu než 8 vteřin, je drážděn k další činnosti. Rychlé protažení tedy sval neuvolňuje, ale stimuluje. Výchozí polohou pro strečink je pozice, ve které je patrný mírný tah. V této fázi je vhodné setrvat do okamžiku, než se tah začne zmírňovat. Většinou trvá tato prvotní,

v podstatě přípravná fáze cca 30 vteřin. Poté se rozsah spontánně a bezbolestně o několik stupňů zvýší. Pokuste se zvětšit rozsah pohybu znovu do pocitu mírného tahu (v této pozici znovu 20-30 s výdrž). Tato fáze již zvyšuje pružnost svalu.

Neprovádějte nikdy cviky v chladu. Ten dráždí svaly ke stažení, k vytváření tělesného tepla jejich vlastní aktivitou. Prochladlý sval je navíc velmi náchylný ke zranění.

Při strečinku je vhodné zaujímat co nejstabilnější polohy, při nichž nemusí svalstvo udržovat vzpřímenou pozici, protože jsou aktivovány vzpřimovací svaly, které se snaží udržet rovnováhu. Při stožení na jedné noze, je v pohotovosti větší množství svalů, než při stožení na obou nohách, vstožení svalstvo pracuje více než vsedě, vsedě více než vleže. Když už sedíte, či ležíte tak nejlépe na karimatce, nebo jiné podložce, která není tak chladná jako povrch v hale.

Dotyk svaly stimuluje. Pokud chceme sval protáhnout, měl by být uvolněný. Proto není vhodné dotýkat se při strečinku partie, kterou právě protahujeme, neboť ji tím dráždíme.

Strečink před cvičením a po cvičení není totéž. Strečink před výkonem připravuje svaly na budoucí zátěž. Nejedná se zde o zvýšení rozsahu pohybu ani o regeneraci. Měl by sloužit jako prevence zranění před výkonem. V každé pozici stačí 15 vteřin, u rozehrátých svalů lze použít i hmoty. Strečink po tréninku musí být delší než protažení úvodní a klidnější, takže švihové pohyby nejsou vhodné. Při přetrénování, nebo velmi intenzivní zátěži, i je vhodné svaly nejprve zklidnit (např. chladnější koupel) a strečink o chvíli odložit.

Proč se sdružovat do oddílu, či klubu

Stále platí, že v kolektivu je síla, jen je potřeba určit dětem správný směr a cíl. Sport není jen o výkonu jednotlivce, ale i o vzájemných vztazích a budování dobré party, nejen na tréninku, ale i na společných soustředěních. Děti rády soutěží a je jim jedno v čem. Fyzická osoba má podstatně těžší pozici při jednání na úřadech o dotacích, při pořádání závodů nebo při shánění tréninkových prostor. Je na vše sama. Početně silné oddíly a TJ mají velkou výhodu při pořádání soutěží, protože dokážou rozložit zátěž na více pořadatelů. Tělovýchovné jednoty jsou pojištěny pro případ odpovědnosti za úrazy, které vzniknou na tréninku, či závodech, žádají o granty, dotace, vedou účetnictví a dokážou provádět i medializaci své činnosti.

Založení klubu nebo oddílu triatlonu.

Založení oddílu je velmi jednoduché, rychlé a výhodné. Nejdříve získáte kontakt na výbor vámi zvolené TJ a prostudujete si jejich stanovy. Tam by měl být popsán mechanismus vzniku nového oddílu, včetně jeho práv a povinností. Pokud tam popsán

není, je třeba podat písemnou žádost k výboru SK nebo TJ. Rozhodnutí o vzniku nového oddílu dělá většinou valná hromada delegátů nebo všech členů. Po schválení je oddíl funkční. Důležité je ještě zmínit, že oddíl nemá právní subjektivitu a za oddíl je oprávněn jednat pouze výbor TJ (SK), což může být někdy problém. Velkou výhodou je to, že vám povedou účetnictví.

Postup pro **založení klubu** s právní subjektivitou (občanského sdružení) je výrazně složitější. V podstatě jediné, čeho je zapotřebí k založení občanského sdružení – triatlonového klubu, je vytvoření přípravného výboru, skládajícího se nejméně ze tří osob, z nichž alespoň jedna je starší 18 let a sepsání vlastních jednoduchých stanov klubu. Tento výbor podává návrh (žádost) na registraci (není k tomu zapotřebí žádný předepsaný formulář), jehož přílohou jsou dva stejnopisy navržených stanov. V žádosti o registraci je třeba uvést u všech tří osob (členů přípravného výboru) jméno, příjmení, datum narození a adresu bydliště. Dále je třeba uvést, kdo z uvedených osob starších 18 let je zmocněncem oprávněným jednat jménem tohoto občanského sdružení (klubu).

Žádost o registraci (vč. dvojího vyhotovení vlastních stanov) se zašle na adresu: Ministerstvo vnitra ČR úsek sdružování, Náměstí Hrdinů 3, 140 21, Praha 4, tel. 974 817 372.

Stanovy klubu (občanského sdružení) musí obsahovat náležitosti předepsané zákonem:

- název klubu, který musí obsahovat text „občanské sdružení“ nebo zkratku „o.s.“
- sídlo klubu- cíle jeho činnosti- orgány klubu, způsob jejich ustavování, určení orgánů a funkcionářů oprávněných jednat jménem klubu
- ustanovení o organizačních jednotkách, pokud budou zřízeny a pokud chtějí jednat svým jménem
- zásady hospodaření (rozumí se zdroj příjmů, způsob jejich užití, kontrola hospodaření apod.)
- vymezení práv a povinností členů klubu. Ministerstvo vnitra provede do 10 dnů od zahájení řízení registraci (pokud nezjistí důvod k odmítnutí registrace) a v této lhůtě zašle zpět zmocněnci přípravného výboru jedno vyhotovení stanov, na němž vyznačí den registrace, číslo, pod kterým je klub (občanské sdružení) registrován a také přidělené identifikační číslo (IČO)
- dříve bylo nutno o toto IČO žádat Český statistický úřad. Na základě zaregistrovaných stanov (s přiděleným IČO) si klub může zřídit účet u některého peněžního ústavu.

Pojištění

Pojištění odpovědnosti trenérů a cvičitelů je poskytováno na základě rámcové smlouvy č. 7720720473 uzavřené mezi Českým olympijským výborem a pojišťovnou Kooperativa.

Pojištění poskytuje ochranu trenérům, cvičitelům nebo instruktorům, kteří vykonávají trenérskou apod. činnost ve sportovních klubech, tělovýchovných jednotách a sportovních svazech, a to na základě pracovně právního vztahu, členského vztahu, nebo jako OSVČ.

Pojištění se vztahuje na tzv. subjektivní odpovědnost dle občanského zákoníku, tj. na situaci, kdy dojde z nedbalosti k porušení nějaké právní povinnosti (např. bezpečnostní předpis), vznikne škoda, a prokáže se, že odpovědná osoba porušení povinnosti zavinila.

Pojištění se vztahuje pouze na události, ke kterým dojde na území ČR.

Představení autora :

Ing. Petr Müller, nar.1964, vystudoval jsem ČVUT obor automatizované systémy řízení. Byl jsem členem československé reprezentace v desetiboji, nyní jsem trenér a rozhodčí atletiky a triatlonu, v pozici ředitele závodu mám za sebou 21. ročníků triatlonů v Ostré. Trénuji děti od roku 1996. Moji svěřenci získali 10x titul MČR v atletice v žákovských a dorosteneckých kategoriích a posunuli hranice čtyř českých atletických rekordů. Nymburská atletická příprava byla vyhodnocena v roce 2013 jako nejúspěšnější příprava v soutěžním testování, kterého se zúčastnilo 3500 dětí v ČR. Preferuji od začátku maximálně všestrannou, pozvolnou a hlavně zábavnou přípravu. Hlavním cílem je, aby minimálně polovina dětí, která začíná ve skupině trénovat v sedmi letech, se bavila sportem, byla všestranně připravena fyzicky i psychicky a úspěšně závodila v dorostu.

Doslov, nebo spíše proslov:

Nebudte líní si tréninky pořádně připravit, včetně alternativ. Pokud se děti přestávají soustředit a bavit je potřeba nový impuls. Ke každému věku dětí musí být přiměřené tréninkové prostředky a věřte, že na ty vaše první zábavné tréninky budou později rády vzpomínat. Čas letí příliš rychle a za dva, tři roky musí vypadat stavba tréninku úplně jinak. Když můžeš tak musíš, času na zábavné tréninky bude postupně stále méně. Trenér přípravy musí dokázat udržet atraktivitu a pestrost tréninků, podpořit soutěživost

děti a ukázat rodičům, že tréninky a závody jsou zábavné i pro ně. Největší odměnou pro trenéra je, když děti jsou zklamané, že dnešní trénink už končí a těší se, jaké zajímavost připraví příště. Tak je překvapte! Bavte se, nepromarněte šanci. A to je vše ke kouzlu, jak nábor změnit na výběr.

Použitá literatura :

Založení klubu nebo oddílu triatlonu. – Internet

Pojištění – Internet

O strečinku – Internet