

# Metodika managementu a sportovní přípravy v triatlonu dětí od 8 do 15 let

**Mgr. Jan Taufer**  
*trenér plavání a triatlonu*  
*SK OMT Pardubice*

2013



## Předmluva

Úvodem je třeba podotknout, že stejně jako triatlon sám, tak sportovní příprava mládeže a dětí v tomto sportovním odvětví nemá v porovnání s jinými, „tradičními“ sporty příliš dlouhou historii a jedná se o velmi mladou, novou a zatím velmi dynamickou problematiku. Už z tohoto faktu vyplývá, že popisované postupy, náměty a doporučení jsou nejen nové, ale i zatím ještě velmi živé a budou se proto dále velmi intenzivně vyvíjet a v průběhu času měnit. A to možná v některých ohledech i velmi výrazně.

Rovněž je třeba zmínit fakt, že v současném trendu již relativně specializované sportovní přípravy dětí pro triatlon už v jejich raném věku je Česká republika, na rozdíl od velké řady jiných i nesportovních aktivit, tak říkajíc, v první linii. „Nekulhá“ tak za ostatními, triatlonovými velmocemi, ale sama tento trend z velké části udává a formuje, čehož je třeba si vážit a čehož je třeba využít.

K tomu, doufejme, přispěje i tato publikace.

## Obsah

<b>1</b>	<b>Vznik a základní organizace sportovní skupiny (oddílu).</b>	<b>3</b>
1.1	Vznik vlastní sportovní skupiny a její typ.	3
1.2	Věková a výkonnostní diferenciacie ve skupině.	4
1.3	Vlastní sportovní příprava vs. spolupráce s plaveckými a atletickými kluby.	4
<b>2</b>	<b>Význam a filosofie sportovní skupiny (oddílu) zaměřené na triatlon.</b>	<b>5</b>
2.1	Filosofie a důvody vzniku sportovní skupiny (oddílu).	5
2.2	Specifika skupiny zaměřené na triatlon (odlišnosti od plaveckých a jiných oddílů).	5
2.3	Motivace dětí a jejich rodičů.	6
2.4	Spolupráce se školami.	6
2.5	Podpora státní správy.	6
2.6	Propagace.	7
<b>3</b>	<b>Organizace pravidelné činnosti.</b>	<b>7</b>
3.1	Tréninkový týdenní mikro-cyklus, nabídka pravidelných aktivit.	7
3.1.1	Věková skupina od 8 do 10 let.	8
3.1.2	Věková skupina od 11 do 13 let.	8
3.1.3	Věková skupina od 14 do 15 let.	9
3.1.4	Příklad týdenního mikrocyklu, resp. nabídky sportovních aktivit.	10
3.2	(Ne)pravidelné sportovní akce, soustředění, sportovní kempy.	12
3.3	Spolupráce s plaveckými a atletickými oddíly.	12
3.4	Roční tréninkový cyklus.	13
3.5	Závody.	14
3.6	Role trenéra.	16
<b>4</b>	<b>Sociální aspekty.</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>Identifikace talentů.</b>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Plavecká příprava.</b>	<b>17</b>
<b>7</b>	<b>Běžecská příprava.</b>	<b>18</b>
<b>8</b>	<b>Cyklistická příprava.</b>	<b>18</b>
<b>9</b>	<b>Všeobecně kondiční a ostatní sportovní příprava.</b>	<b>19</b>
<b>10</b>	<b>Příprava na triatlon.</b>	<b>20</b>
<b>11</b>	<b>Závěr.</b>	<b>21</b>
<b>12</b>	<b>Literatura.</b>	<b>21</b>
<b>13</b>	<b>Autor</b>	

## 1 Vznik a základní organizace sportovní skupiny (oddílu).

### 1.1 Vznik vlastní sportovní skupiny a její typ.

Pro vznik samostatné sportovní skupiny mohou vést v různých místech, v různých podmínkách tomu odpovídající velmi různé motivy, ze kterých pak vyplývá koncepce vlastní činnosti i statut takové skupiny. Hlavním, resp. nejdůležitějším motivem je samozřejmě prvotní zájem ze strany dětí, o který je ale vzhledem k obrovskému množství různých sportovních aktivit a obecně nízkému povědomí o triatlonu nutné se aktivně přičinit.

Ideálním prostředkem k tomu je např. uspořádání žákovských závodů. Zde je ovšem třeba zmínit některá důležitá fakta.

- Jelikož půjde u řady dětí o vůbec první seznámení s tímto sportem, je nutné, aby tyto závody byly uspořádány s maximální péčí, nikoli jen jako závod pro závod, jako jedna akce z mnoha, ale ani jako „mistrovství světa“.
- Velmi přínosné je pak uspořádání těchto závodů v rámci hlavního závodů dospělých, aby byla zřejmá návaznost.
- Pseudo-triatlonů typu nahrazování některých disciplín jinými je třeba se jednoznačně velmi důrazně vyvarovat. Je třeba dětem ukázat, rozumějme na vlastní kůži, triatlon, nikoli nějakou jeho deformaci.
- Aquatlon, tedy spojení bazénového plavání s během, jakkoli je pro již pro sportující závodníky přínosný, není jako první seznámení s tímto sportem vhodný. Jednoduše – neukazuje dětem z triatlonu naprosto vůbec nic. Jde o jiný sport, jakkoli je s triatlonem (pro triatlonisty) spjatý.

Vlastní sportovní skupina dětí směřující k triatlonu pak může vzniknout na několikere bází. Několik vybraných bude dále stručně rozebráno s ohledem na jejich výhody i rizika.

- Triatlonový oddíl jako součást plaveckého, ev. atletického či jiného klubu.  
Tato možnost je jedna z ideálních. Zejména pak v případě plaveckého klubu. Jednak je plavecká příprava primární součástí sportovní přípravy v triatlonu, jednak odpadne někdy velmi složitá koordinace a spolupráce s plaveckými kluby zvenčí. Nutnou ovšem říci, že pro tuto eventualitu je třeba mít v plaveckém klubu velmi silný hlas, aby triatlon nebyl v rámci klubu brán jako jakási přítěž nebo nežádoucí komplikace.
- Triatlonový oddíl jako součást triatlonového klubu.  
I tato možnost se zdá být jednou z těch ideálních. výhodou je jednoznačně přímá návaznost na již dospělé triatlonisty, na historii klubu atd.. rizikem je ovšem fakt, že triatlonové kluby velmi často fungují jen jako občanská sdružení v jejich pravém slova smyslu. Tedy jako spolky dospělých lidí, které spojuje společný zájem – triatlon, čemuž obvykle odpovídá i struktura jejich pravidelné činnosti. V oddíle dětí se tento zájem teprve tvoří, a proto musí fungovat obvykle zcela jinak, zejména s jasně definovanou strukturou činnosti a organizačních záležitostí, což může v některých případech vytvářet určité třecí plochy uvnitř takového klubu.
- Od počátku jako samostatná, nově vzniklá organizační jednotka – sportovní klub.  
Výhodou je nekomplikovanost interních vztahů, jelikož žádné neexistují. Rizikem je vedle nutnosti navazování zcela nových kontaktů a spolupráce s plaveckými, atletickými či jinými kluby i někdy složitá a dlouho se tvořící začlenění se do organizační struktury (dotační a jiné) podpory na městských či krajských úřadech apod..

## 1.2 Věková a výkonnostní diference ve skupině.

Je-li v takto vzniklé sportovní skupině – oddílu již dostatek dětí k pravidelné sportovní přípravě, je třeba tuto skupinu interně diferencovat dle věku i dle výkonnosti (což nemusí vždy vzájemně korespondovat).

Jelikož jde o děti školou povinné, je diference dle věku významnější, než jejich sportovní výkonnost a měla by být proto výkonnostnímu rozdělení nadřazená. Toto dělení by vzhledem ke specifickým sportovní přípravě v triatlonu nemělo být absolutní. Jednotlivé skupiny by se měly v činnosti prolínat, určitě není na škodu mít v pravidelné činnosti vždy jednu, dvě tréninkové jednotky zcela společné. Přirozená soutěživost dětí tak povede k jejich výkonnostnímu růstu (mladší se chtějí dotáhnout na starší, starší se chtějí naopak ukázat před mladšími) a společné aktivity rovněž výrazně přispějí ke klubové soudržnosti, vytváření týmu.

Ideální dělení neexistuje. Nicméně, vzhledem k přirozenému vývoji dětí a tomu odpovídajícímu chování i přístupu ke sportovní přípravě a sportovnímu výkonu obecně lze provést diferenciaci podle věku například do třech věkových skupin takto:

- 8 až 10 let
- 11 až 13 let
- 14 až 15 let

Pro věkovou skupinu nejmladších dětí, tedy do 10-ti let je zcela nevhodný jakýkoli tréninkový a ni závodní dril (dost často viděný např. v plaveckých oddílech). Děti tohoto věku si musí sportovním v první řadě pouze hrát. Naučit se základním návykům jako jsou včasné příchody na trénink, dodržování týmových pravidel, vnímání logické struktury tréninku, jednoduchá příprava na závody, týmová soudržnost a vzájemná podpora apod..

S nastupující pubertou dochází, mimo jiné, i postupnému uvědomování si své vlastní sportovní výkonnosti a k její vazbě na trénink. Nicméně, vzhledem k přirozeným fyziologickým změnám probíhajícím v tomto věku, nelze více méně v žádném případě u žádného z těchto dětí mluvit o talentu či ne-talentu, resp. o dispozicích či ne-dispozicích pro triatlon. Stejně jako se výrazně a dynamicky mění jejich fyziologie, mění se i jejich psychika.

Ve věku 14, 15 let přestávají být změny ve fyzických dispozicích i v obecném chování tak dynamické a lze v tomto věku již v širším měřítku vytipovávat děti, které se budou triatlonu dále věnovat a mezi nimi i ty, kteří mají i určité dispozice k vyšší sportovní výkonnosti.

Ačkoli se zdá, že mezi těmito skupinami jsou zásadní rozdíly, a v jistém smyslu tomu tak i skutečně je, tyto skupiny se přeci jen významně prolínají. Není tak problém, aby si ti nejmladší občas zkusili „opravdový sportovní trénink“ a i ti starší občas velmi ocení některý „trénink jen jako dětskou hru“.

Vlastní diference by měla spočívat v objemu (počtu a délce) pravidelných sportovních aktivit a v jejich náplni. To bude ale popsáno dále.

## 1.3 Vlastní sportovní příprava vs. spolupráce s plaveckými a atletickými kluby.

Nevzejde-li triatlonový oddíl přímo z plaveckého klubu, resp. v rámci něho, je třeba zajistit plaveckou přípravu jinak. Možnosti jsou při tom v zásadě jen dvě – buď vlastními silami nebo zprostředkováním v plaveckém klubu. Ideální možností je pak kombinace obou možností a k tomu by zřejmě měla spolupráce s plaveckým klubem (kluby) směřovat.

Stejně je tomu tak i v případě atletických klubů. Nicméně, plavecká příprava je co do významu přeci jen zásadní.

Vzhledem k tomu, že do triatlonového oddílu dětí vstupují často děti s velmi různým sociálním a sportovním zařazením. Je třeba tomu přizpůsobit i všechny možné varianty spolupráce s plaveckými kluby. Je dobré zprostředkovat plaveckou přípravu v plaveckých klubech na všech úrovních (od

přípravě až po závodní družstva). Stejně tak i obráceně zprostředkovat plaveckou i pro plavce tzv. suchou přípravu v rámci tréninkových skupin triatlonového oddílu pro děti z plaveckých klubů.

Zobecnit poměr mezi vlastní sportovní přípravou a přípravou v plaveckých nebo atletických oddílech nejde. Platí ale jistě dvě jednoduché zásady:

Skutečně fungující spolupráce by měla být maximálně oboustranná.

Žádný fungující triatlonový oddíl se bez spolupráce s plaveckými kluby neobejde. Na druhou stranu, má fungující triatlonový oddíl plaveckým nebo atletickým klubům co nabídnout.

## **2 Význam a filosofie sportovní skupiny (oddílu) zaměřené na triatlon.**

### **2.1 Filosofie a důvody vzniku sportovní skupiny (oddílu).**

Filosofie a důvody vzniku nové sportovní skupiny, sportovního oddílu či samostatného klubu zaměřeného na přípravu dětí pro triatlon mohou být různé. Částečně již byly popsány výše.

Cílem je samozřejmě výrazné aktivní povědomí o triatlonu u sportujících dětí s event. přechodem ve vyšším věku ke sportovní specializaci vybraných jedinců, nicméně, vlastní filosofie by měla být o poznání bohatší.

Důležitými aspekty filosofie triatlonového oddílu by měla být snaha ukázat plavcům specialistům, že existuje i jiné sportovní aktivity mimo stěny bazénu, stejně jako ukázat atletům, že se nemusejí omezovat jen na tartanový ovál, naopak přivést jinde sportující děti nebo i děti nespportující do plaveckých bazénů, běžeckých areálů a parků na cyklistické stezky.

Jelikož jde o děti a jelikož je triatlon sám o sobě multi-sportovní disciplína, je jistě vhodné zaměřit se viditelně na všesportovní přípravu a do aktivit oddílu zahrnout pravidelně běžky, balanční a koordinační cvičení, kruhové tréninky apod..

Pro mnohé děti se tak může triatlonový oddíl stát alternativou ke specializovaným sportovním klubům. Plavcům specialistům rozhodně neuškodí (naopak prospěje) např. jeden den v týdnu se jít místo do bazénu proběhnout, zacvičit, projet na kole. Komplexnost sportovní přípravy se může stát obrovskou a lákavou devizou triatlonového oddílu. Přitom je zřejmé, že nejde o cvičení „a la sokol“ (sokolové nechť prominou).

### **2.2 Specifika skupiny zaměřené na triatlon (odlišnosti od plaveckých a jiných oddílů).**

Základní specifikum spočívá již v principiální komplexnosti triatlonu, kterému je třeba přizpůsobit koncipování celé přípravy pro tento sport. Tím je daná i primární odlišnost od specializovaných sportovních klubů.

Stejně jako u specializované sportovní přípravy, je i v tomto případě samozřejmě nutné se zaměřit na nácvik správného technického provedení, a to jak v plavání, tak i v běhu. V cyklistice na základní dovednosti naskakování, seskakování z kola, ovládání kola, MTB atd.. Nedílnou součástí v tomto je již výše zmiňovaný běh na lyžích, ev. i další, ne-triatlonové sportovní disciplíny.

Jelikož jsou v řadách oddílu ve značném zastoupení i plavci, atleti specialisti, je nepochybně specifikem sportovní přípravy v rámci takové skupiny i kompenzace jejich hlavního sportovního zaměření. Chybou by byla, a to zejména u těch mladších, snaha dělat z těchto dětí „triatlonisty“. Trenér by měl být, zejména v tomto případě, jen jakýmsi moderátorem jejich sportovní přípravy.

### 2.3 Motivace dětí a jejich rodičů.

Nejsnazší cestou k zániku nebo v jistém slova smyslu živoření oddílu je snaha o to, dělat z dětí sportovce, triatlonisty. Děti se musí sportem především bavit a tím je k triatlonu motivovat. Trénink a nakonec i závody musí být vždy „zabaleny“ do hry, a to i u těch starších.

Velkou a velmi častou chybou je dávat cokoli v trénincích, tréninky samotné, soustředění nebo i závody dětem za povinnost. Vyjma zaplacení oddílových příspěvků (bez kterých to přeci jen nejde...) by povinné nemělo být naprosto vůbec nic. Direktivní přístup k dětem je cestou k brzkému konci. O to těžší to má pak samozřejmě trenér, který tak nemůže trénink či cokoli jiného jednoduše nařídit, ale musí vždy vymyslet něco, pro co děti na trénink přijdou. Jednoduše proto, že samy chtějí.

Praxe ukazuje, že to je ten nejlepší způsob (možná i jediný možný) k úspěšnému rozvoji oddílu. A to zcela přirozenou cestou.

Jelikož jde přeci jen o děti, je třeba motivovat i jejich rodiče. Pro ně je třeba akcentovat zejména komplexnost sportovní přípravy v triatlonu v porovnání s obvyklou praxí specializovaných sportů. Dalším důležitým bodem je nabídka alternativ vůči, resp. v rámci sportovní přípravy v takto specializovaných sportech, kterým se jejich děti v dané době věnují jako hlavnímu sportovnímu zaměření (jak už bylo zmiňováno, např. nabídkou běhání, cyklistických výletů, suché přípravy pro plavce apod.). Stejně dobré je pak jejich přímé, aktivní zapojení do některých vybraných aktivit oddílu.

I v tomto smyslu, tedy nejen u dětí, ale i u jejich rodičů, má výborný motivační účinek akcentace „klubovosti“. Tedy většinu oddílových aktivit koncipovat jako klubovou záležitost, jehož součástí je daná sportovní aktivita nebo aktivita se sportem spojená. Nikoli tedy jen vlastní trénink, soustředění nebo závod.

### 2.4 Spolupráce se školami.

Spolupráce se školami je v současné době relativně velmi složitá, neboť školy mají vesměs velké množství svých vlastních aktivit a i nabídka akcí a aktivit nejrůznějších (nejen) sportovních klubů pro školy je natolik široká, že ji školy obvykle nemohou kapacitně ani pojmout. Nicméně, jistá forma spolupráce může rozvoji oddílu přeci jen pomoci. Nabídka pro školu musí být ale něčím velmi atraktivní, aby se mezi ostatními neztratila.

Dobrá je v tomto směru spíše, než přímá, nabídka prostřednictvím zřizovatele škol, čímž je obvykle město. Obrazně řečeno, ať už je nabídka, návrh nebo žádost pro školu jakkoli zajímavý, mnohdy teprve obálka z magistrátu a „kulaté“ razítko dodá věci na vážnosti.

### 2.5 Podpora státní správy.

Podpora státní správy, ať už na kterékoli úrovni je pro fungování oddílu nejen důležitá, ale zcela nezbytná. Bylo by naivní domnívat se, že sportovní klub či oddíl může existovat, natož se rozvíjet bez podpory např. magistrátu nebo krajského úřadu.

Přitom tato forma podpory zdaleka nemusí být jen finanční v rámci vypisovaných dotačních programů. Často podceňovanou formou podpory je podpora mediální a propagační. Částečně již zmíněná výše. Skrze tyto úřady je možné provést výraznější propagaci oddílu, vyjednat výhodnější



nebo přednostní podmínky pro pronájmy, zajištění závodů či jiných akcí oddílů, vytvoření obecného povědomí o činnosti a existenci oddílů.

Zde je třeba podotknout, že z ekonomického hlediska je podpora státní správy nezbytná. Jakýkoli sportovní klub či oddíl musí stát na třech základních pilířích

- vlastní prostředky sportovců (příspěvky)
- dotační podpora příslušného magistrátu, kraje, ev. jiných státních institucí
- dotační podpora sportovního svazu

Představa, že sportovní oddíl může v dlouhodobém horizontu smysluplně existovat s absencí kteréhokoli z výše zmíněných pilířů, je naivní.

Sponzorská podpora je neméně důležitá, nicméně, je jen bonusem ke stabilně fungujícímu oddílu. Není a nemůže být vitálním pilířem, na němž bude existence oddílu postavena.

## 2.6 Propagace.

Obecná podpora v místě působení triatlonového oddílu vycházející z obecného povědomí o existenci a činnosti oddílu je jednou z nejdůležitějších aspektů významných pro jeho rozvoj. O triatlonovém oddílu se jednoduše v místě jeho působení musí vědět. A to zejména mezi plaveckými a atletickými kluby, mezi sportovními školami, především zaměřených na atletiku a plavání, na příslušných odborech magistrátů a krajských úřadů.

Tomu musí být nápomocni nejen ti, kteří v daném oddíle s dětmi pracují, ev. činnost organizují, vhodné je ale zapojit v tomto smyslu i rodiče dětí. Vyvíjet propagační aktivitu na všech již zmíněných místech, účastnit se místních sportovních akcí a vytvářet obecné povědomí o triatlonovém oddíle a triatlonu vůbec.

Ve světě „blikajících reklam“ je propagace velmi významnou a mnohdy podceňovanou aktivitou důležitou pro fungování a rozvoj oddílu. Vytváření dobrého a viditelného mediálního obrazu by mělo být nedílnou součástí managementu triatlonového oddílu.

## 3 Organizace pravidelné činnosti.

### 3.1 Tréninkový týdenní mikro-cykklus, nabídka pravidelných aktivit.

Obecně lze říci, že nabídku sportovních aktivit je třeba zajistit v rámci možností relativně dosti širokou, nicméně celý týdenní mikrocyklus musí mít hlavu a patu. V kontextu s výše napsaným by mělo jít opět jen o nabídku. Praxe ukazuje, že není třeba mít např. vybranou část tohoto mikrocyklu za povinnou a to ani s ohledem na snahu o „klubovost“, tedy na společné aktivity oddílu bez ohledu na věk či výkonnost. Taková část v dobře sestaveném mikrocyklu vykrytalizuje jednoduše sama.

Koncept mikrocyklu může mít tři úrovně.

- Základní, do kterého bude spadat i část „klubová“, tedy část společná pro všechny. Obvykle část běžecká, resp. všeobecně kondiční a herní. Součástí musí být ale minimálně plavecká a běžecká příprava. Ideálně i všeobecně kondiční.
- Rozšířená, tedy co do počtu rozšířená základní koncepcí. Zejména v plavecké přípravě.
- Výkonnostní, tedy koncept sestavený s ohledem na výkonnost.

Je pak už na každém, do jakého konceptu zapadne, a to i s ohledem na jiné sportovní aktivity, jeli pro někoho např. plavání primárním sportem.



### 3.1.1 Věková skupina od 8 do 10 let.

Pro tuto věkovou skupinu nejmladších dětí je nejdůležitější získávání základních návyků tréninkového procesu (včetně závodů). Podvědomé vnímání skladby, resp. struktury jednotlivých tréninků, vše výhradně herní formou. A to i v plavání, kde jde de facto o výuku a nácvik základních dovedností správného technického provedení všech plaveckých způsobů. Stejně tak i běžecké hry by měly být koncipovány s ohledem na základní aspekty správné běžecké techniky.

Děti v tomto věku rády zkusí cokoli nového a je třeba toho využít. Takže pravidelné zařazení např. zábavných kruhových tréninků, ať už v zimě v tělocvičně nebo i v létě na hřišti není určitě od věci.

Na kole by měly převládat dovednostní a obratnostní hry. Dětská kola pro tento věk jsou obvykle horská, což je rovněž ideální pro získání základních dovedností ovládnutí kola. Netřeba se bát jízdy přes různé překážky, kamenité cesty, kořeny, třeba i skoky. Dobřžďování smykem, jízda bez držení a podobné „lumpárny“ jsou vítanou hrou. Vždy samozřejmě s ohledem na bezpečnost. Dlouhé celodenní výlety by v tomto věku měly být spíše vyjímečné.

S ohledem na výše zmíněné rozdělení do třech konceptů by děti v tomto věku měly spadat do prvních dvou. Tedy buď do základního, vhodného pro děti s nezavodními ambicemi a pro děti jejichž zájmový rozptyl je širší (mají i jiné aktivity – hra na hudební nástroje, výtvarné obory, skaut apod.) nebo do rozšířeného (zejména o plaveckou přípravu).

Bývá velmi častým jevem, že děti tohoto věku jsou již šestkrát, sedmkrát (nebo i více-krát) za týden v bazénu. O to více vítané zpestření, resp. vynechání jedné tréninkové jednoty v plavání a její záměna za běh nebo jiný pohyb venku, případně v tělocvičně. Za poznámku zde stojí zamyšlení se nad účelností takové četnosti plaveckých tréninků v tomto věku.

Jako příklad lze uvést

- v základním konceptu 1-2 tréninkové jednotky plavání + 1 tréninková jednotka běhu (atletiky), resp. všeobecné kondiční přípravy
- v rozšířeném konceptu 3-4 tréninkové jednotky plavání + 1-2 tréninkové jednotky běhu (atletiky), resp. všeobecné kondiční přípravy

Tyto koncepty se samozřejmě mohou vzájemně prolínat již dle individuálního přístupu. Rovněž se vyvíjejí s věkem i s ohledem na individuální „sportovní historii“.

### 3.1.2 Věková skupina od 11 do 13 let.

Tento věk je v mnoha ohledech dosti specifický už z obecného pohledu na vývoj dětí. Tomu je třeba přizpůsobit i přístup k nim. Z pohledu sportovní přípravy si děti v tomto věku začínají uvědomovat jak strukturu vlastního tréninku, tak i systém jeho cyklů i vliv na jejich sportovní výkony, resp. výkonnost.

Trénink ale stále ještě nepřestává být hrou. Jen je třeba do něj již občas zařadit prvky opravdového sportovního tréninku s ohledem na výkon jako jsou měřené tréninky, intenzivní intervalové tréninky apod..

V této fázi sportovní přípravy, budeme-li uvažovat o sportovní přípravě pro triatlon se již postupně může začít objevovat hendikep specializované přípravy např. plavců, pro které je činnost v oddíle je doplňkem, byť vítaným a velmi přínosným, v jejich plavecké specializaci. Zejména v běhu již mohou být postupně vidět rozdíly v úrovni běžeckých dovedností a technice a v absenci naběhaných „objemů“. Zjednodušeně řečeno, pro výraznější a stabilnější výkony v triatlonových závodech již přestává stačit adekvátní plavecká výkonnost a (s ní i obvykle spojená) dobrá všeobecná fyzická (kondiční) připravenost, ale je třeba již také více běhat.

V této fázi vývoje je třeba klást velmi velký důraz na správnou běžeckou techniku, k čemuž může velmi dobře přispět dobře koncipovaná dřívější běžecká průprava (jakkoli byla do té doby výhradně herní), zejména pak v rychlosti odezvy na tréninkové podněty k tomu směřované. V této době je již možné využít nepřebernou řadu nejrůznějších běžeckých cvičení, včetně překážek, tréninkových

pomůcek jako jsou lehké medicimbalý a vodní pytle, balanc-stepy adal. Vzhledem k fyzickému vývoji, zátěže jen velmi lehké a vždy v časově krátké, omezené míře. Tím lze vnést do běžecké přípravy obrovskou pestrost a zábavnost, zvláště pak ve větší skupince dětí.

Stejně tak lze koncipovat i všeobecnou kondiční průpravu (která by již měla být nedílnou součástí každého mikrocyklu) zavedením pestrých kruhových tréninků, balančních a koordinačních cvičení, teď již vše s dosti důsledným správným provedením a s akcentací na „uvědomování si“ vlastního těla.

V plavecké přípravě se technika a v tomto věku již určitý objem předpokládá.

Do cyklistické přípravy již lze zařadit občasné delší výlety, nácvik některých základních dovedností (letmé nasedání, sesedání z kola), do MTB technicky těžší, náročnější terén. Výsledkem by mělo být především již relativně s velkou jistotou ovládané kolo. Není od věci v tomto věku již alespoň v tréninku jezdit s tzv. nášlapý. Jak kvůli zvyku a získání větší jistoty na kole, zejména při sjezdech, tak i kvůli získání návyků ohledně frekvence šlapání, šlapání do kruhu, některých technických cvičení jako např. šlapání jednou nohou apod..

Pokud se děti v tomto věku ještě neseznámili s běžkami, je i tomu věnovat v zimním období pozornost. Ve vyšším věku se běžecké lyžování učí již podstatně hůře a obvykle zdlouhavě. A běh na lyžích by měl být později nedílnou součástí přípravy triatlonistů.

V kontextu s uvedeným rozdělením přicházejí do úvahy stále ještě pouze koncepty základní a rozšířené, jen ve vybraných případech a s relativně velkými omezeními i koncept výkonnostní.

Příklady

- základní koncept: 2-3 tréninkové jednotky plavání + 1-2 tréninkové jednotky běhu, resp. všeobecné kondiční přípravy, resp. cyklistiky.
- rozšířený koncept: 3-5 tréninkových jednotek plavání + 2 tréninkové jednotky běhu + 1 tréninková jednotka všeobecné kondiční přípravy, resp. cyklistiky.
- výkonnostní koncept: občasná „ochutnávka“ výkonnostního tréninku, ideálně v rámci open akce výkonnostní skupinky starších.

### 3.1.3 Věková skupina od 14 do 15 let.

V této věkové skupině se tak říká „láme chleba“. Jinými slovy se zde začínají formovat budoucí sportovci. Tomu již musí odpovídat i skladba nabídky sportovních aktivit dětem tohoto věku. Ačkoli převažuje hra, je třeba již v rámci většiny tréninků již opravdu „něco odtrénovat“. Vedle primárního důrazu na správné technické provedení ať už plavání, běhu, cyklistiky či všechna cvičení v rámci všeobecné kondiční přípravy má již význam i odtrénovaný objem.

V této fázi se základní koncept mění již jen v nabídku doplňku k jiným sportovním aktivitám, případně jen v nabídku občasného zasportování si. Do skutečné přípravy již patří jen koncept rozšířený a výkonnostní, přičemž se ohledem na „klubovost“ jejich prolínání předpokládá.

V obou konceptech se rovněž předpokládá příprava ve všech disciplínách triatlonu, předpokládá se účast na soustředěních a sportovních kempech, v zimě běh na lyžích, celoročně všeobecná kondiční příprava.

Týdenní mikrocyklus musí zahrnovat

- v základním konceptu 3-4 tréninkové jednotky plavání + 2 tréninkové jednotky běhu + 1-2 tréninkové jednotky cyklistiky + 1-2 tréninkové jednotky všeobecné kondiční přípravy
- ve výkonnostním minimálně 5-6 tréninkových jednotek plavání + 2-3 tréninkové jednotky běhu + 2 tréninkové jednotky cyklistiky + 1-2 tréninkové jednotky všeobecné sportovní přípravy (v tomto konceptu již musí být velmi výrazně zohledněn individuální přístup)

Pozn.: Jednotlivé tréninkové jednotky v rámci jednoho týdenního mikrocyklu na sebe mohou různě navazovat, mohou být odděleny v rámci dne na ranní a odpolední, jejich délka, náplň i náročnost nemusí (zřejmě ani nemůže) být stejná.

Pozn. 2: Ačkoli to nebývá jednoduché, je třeba vyvinout maximální snahu o to, aby se využívaná sportoviště a sportovní centra časově, ev. i věcně přizpůsobovala potřebám oddílů, nikoli obráceně – tedy přizpůsobovat týdenní program sportovištím.

Nutno ještě podotknout, že si lze jen velmi těžko představit, že by sportovní přípravu dětí v tomto rozsahu zajišťoval triatlonový oddíl pouze vlastními silami. I kdyby tomu tak bylo, nebylo by to, když už kvůli ničemu jinému, tak s ohledem na multi-sportovní zaměření triatlonu ani vhodné. Prolínání s různými tréninkovými skupinami, ať už plaveckými, atletickými, cyklistickými nebo i např. v rámci všesportovní přípravy se zcela jinými je jediné ku prospěchu věci. Obzvláště u žákovských kategorií je tato otevřenost velmi důležitá.

Fakt, že se některé děti díky této otevřenosti dostanou přes plavání a triatlon třeba k hokeji není rovněž vůbec na škodu. Je-li taková sportovní příprava dobrá, ocení ji takový jedinec i např. ve zmíněném hokeji.

### 3.1.4 Příklad týdenního mikrocyklu, resp. nabídky sportovních aktivit.

Jako příklad lze uvést základní týdenní mikrocyklus, který je dále doplněn o plaveckou přípravu ve spolupráci s plaveckými a atletickými kluby a tréninkovou skupinu cyklistů.

Z uvedené tabulky je zřejmé rozdělení na starší a mladší věkovou skupinu (do 11 let a od 12 let výše). Rozdělení dle dříve zmíněných skupin s tímto základním mikro-cyklem nemusí korespondovat, jelikož zde nejsou uvedeny plavecké a atletické tréninky zajištěné v rámci spolupráce s plaveckými a atletickými kluby. Tento rozpis se týká de facto základní nabídky zajištěné triatlonovým oddílem přímo. Nabídka plaveckých, někdy i atletických klubů bývá zejména v těch mladších věkových skupinách širší a je vhodné uvedený mikrocyklus doplňovat již dle individuálních potřeb a možností dětí v oddíle jednotlivě.

Tabulka pravidelné týdenní činnosti odpovídá reálné základní nabídce triatlonového oddílu dětí ve školním roce 2013/2014. Soboty a neděle jsou buď volné nebo vyplněny (ne)pravidelnými aktivitami sportovních kempů, soustředěními a závody.

		<b>PONDĚLÍ</b>	<b>ÚTERÝ</b>	<b>STŘEDA</b>	<b>ČTVRTEK</b>	<b>PÁTEK</b>
<b>LÉTO</b>	mladší		BĚH 16:30 – 18:00 nebo CYKLISTIKA 16:30 – 18:30	PLAVÁNÍ 14:30 – 15:30	PLAVÁNÍ 17:30 – 19:00	
	starší	CYKLISTIKA		PLAVÁNÍ 15:30 – 16:30 BĚH 17:00 – 18:00		BĚH 15:30 – 16:30 PLAVÁNÍ 17:00 – 18:00
<b>ZIMA</b>	mladší		KONDIČNÍ PŘÍPRAVA 17:00 – 18:00 nebo Tělocvična 17:00 – 18:30	PLAVÁNÍ 14:30 – 15:30 BĚH 18:00 – 18:40 (atl. tunel)	PLAVÁNÍ 17:30 – 19:00	
	starší	SPINNING 17:00 – 18:00	KONDIČNÍ PŘÍPRAVA 18:00 – 19:00 nebo Tělocvična 17:00 – 18:30	PLAVÁNÍ 15:30 – 16:30 BĚH 17:00 – 17:40 (za příz. podm.) 18:00 – 18:40 (atl. tunel)		BĚH 15:30 – 16:30 PLAVÁNÍ 17:00 – 18:00

Nezbytné doplnění o domluvenou nabídku plaveckých klubů (viz tabulka níže) je pak dále třeba zahrnout do celkové nabídky k sestavení týdenního mikrocyklu pro jednotlivé věkové nebo

výkonnostní skupiny, ev. konkrétní jedince. Soboty a neděle nejsou pro zjednodušení uvedeny. Tučně jsou uvedeny domluvené časy tréninků, do kterých je ev. možné zařadit děti z triatlonového oddílu, tedy děti mimo vlastní plavecký klub. Naopak děti z plaveckých klubů mohou využít nabídku oddílu triatlonového. A to jak už jako doplnění nebo nehrazení některého z plaveckých tréninků (vždy po domluvě).

Analogicky tomu je třeba vyhotovit i domluvené možnosti v atletických klubech.

		<b>PONDĚLÍ</b>	<b>ÚTERÝ</b>	<b>STŘEDA</b>	<b>ČTVRTEK</b>	<b>PÁTEK</b>
<b>Přípravky</b>		15:00 – 15:45 15:45 – 16:30 16:30 – 17:15	15:00 – 15:45 15:45 – 16:30 16:30 – 17:15	15:00 – 15:45 15:45 – 16:30 16:30 – 17:15	15:00 – 15:45 15:45 – 16:30 16:30 – 17:15	15:00 – 15:45 15:45 – 16:30
<b>Tr. skupiny</b>	<b>I.</b>	14:00 – 15:00	15:00 – 16:00		15:00 – 16:00	16:30 – 17:30
	<b>II.</b>	14:30 – 16:00	06:15 – 07:15 14:30 – 16:00	15:00 – 16:00	06:15 – 07:15 15:00 – 16:00	15:00 – 16:00
	<b>III.</b>	06:15 – 07:15 17:00 – 18:00	06:15 – 07:15 17:00 – 18:00	06:15 – 07:15 17:00 – 18:00	06:15 – 07:15 17:00 – 18:00	06:15 – 07:15 17:00 – 18:00

Konkrétní příklady týdenních mikrocyklů

- 9-tileté dítě, základní koncept

		<b>PONDĚLÍ</b>	<b>ÚTERÝ</b>	<b>STŘEDA</b>	<b>ČTVRTEK</b>	<b>PÁTEK</b>
<b>LÉTO</b>		PLAVÁNÍ (přípravka) 15:00 – 15:45	BĚH 16:30 – 18:00 nebo CYKLISTIKA 16:30 – 18:30	PLAVÁNÍ 14:30 – 15:30		
<b>ZIMA</b>		PLAVÁNÍ (přípravka) 15:00 – 15:45	KONDIČNÍ PŘÍPRAVA 17:00 – 18:00 nebo Tělocvična 17:00 – 18:30	PLAVÁNÍ 14:30 – 15:30		

- 11-tileté dítě, rozšířený koncept

		<b>PONDĚLÍ</b>	<b>ÚTERÝ</b>	<b>STŘEDA</b>	<b>ČTVRTEK</b>	<b>PÁTEK</b>
<b>LÉTO</b>		PLAVÁNÍ 14:00 – 15:00	BĚH 16:30 – 18:00 nebo CYKLISTIKA 16:30 – 18:30	BĚH 17:00 – 18:00	PLAVÁNÍ 18:00 – 19:00	PLAVÁNÍ 16:30 – 17:30
<b>ZIMA</b>		PLAVÁNÍ 14:00 – 15:00	KONDIČNÍ PŘÍPRAVA 17:00 – 18:00 nebo Tělocvična 17:00 – 18:30	BĚH 18:00 – 18:40 (atl. tunel)	PLAVÁNÍ 18:00 – 19:00	PLAVÁNÍ 16:30 – 17:30

- o 14-tileté dítě, výkonnostní koncept

	<b>PONDĚLÍ</b>	<b>ÚTERÝ</b>	<b>STŘEDA</b>	<b>ČTVRTEK</b>	<b>PÁTEK</b>
<b>LÉTO</b>	PLAVÁNÍ 06:15 – 07:15 CYKLISTIKA	PLAVÁNÍ 06:15 – 07:15 BĚH 16:30 – 18:00 nebo CYKLISTIKA 16:30 – 18:30	PLAVÁNÍ 06:15 – 07:15 nebo 15:30 – 16:30 BĚH 17:00 - 18:00	PLAVÁNÍ 06:15 – 07:15 PLAVÁNÍ 18:00 – 19:00	PLAVÁNÍ 06:15 – 07:15 BĚH 15:30 - 16:30
<b>ZIMA</b>	PLAVÁNÍ 06:15 – 07:15 SPINNING 17:00 - 18:00	PLAVÁNÍ 06:15 – 07:15 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA 18:00 – 19:00 nebo Tělocvična 17:00 – 18:30	PLAVÁNÍ 06:15 – 07:15 nebo 15:30 – 16:30 BĚH 17:00 – 17:40 (za příz. podm.) 18:00 - 18:40 (atl. tunel)	PLAVÁNÍ 06:15 – 07:15 PLAVÁNÍ 18:00 – 19:00	PLAVÁNÍ 06:15 – 07:15 BĚH 15:30 - 16:30 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA 17:00 – 18:00
Sobota – neděle: volno nebo plavání + cyklistika, MTB, běžky, dlouhé aerobní běhy, ev. jiné aktivity jako fotbal, volejbal, basket, lyže, lezení, florbal apod.					

Při sestavování jednotlivých mikrocyklů je zároveň nutné respektovat nejen časové a jiné možnosti dětí, jejich věk, resp. výkonnost, předpokládaný růst a vývoj a závodní, či nezávodní ambice. Důležité je sestavit jednotlivé mikrocykly tak, aby do sebe zapadaly i mezi jednotlivými dětmi zároveň – tedy, aby bylo možné vytvořit adekvátní tréninkové skupiny, které se sice mohou vzájemně prolínat (je to i žádoucí), ale přílišná „individualizace“ není u dětí ze sportovního hlediska motivující, nepodporuje a nevyužívá přirozené dětské soutěživosti a není proto vhodná. Vhodná není samozřejmě ani z důvodů snahy o „klubovost“ a další sociální aspekty vůbec.

### 3.2 (Ne)pravidelné sportovní akce, soustředění, sportovní kempy.

Důležité jsou v rámci sportovní přípravy i mimo závodní sezonu nepravidelné sportovní aktivity. Ty vhodně doplňují a zpestřují pravidelný týdenní mikrocyklus a boří eventuelní stereotyp. Vhodné je využít aktivit jiných sportovních oddílů, lokálních podzimních běhů, nabídky otevřených sportovních tréninkových kempů jiných, již fungujících triatlonových oddílů.

Zvláště pak vhodné je zapojit se v rámci aktivit již fungujících tréninkových skupin, sportovních kempů, letních i zimních sportovních táborů, které jsou již řadu let úspěšně pořádány bez ohledu na klubovou příslušnost.

### 3.3 Spolupráce s plaveckými a atletickými oddíly.

Jak již vyplynulo jednoznačně z předchozího, je spolupráce s plaveckými i atletickými kluby pro smysluplné fungování a rozvoj triatlonového oddílu nezbytná.

Tato spolupráce zejména s plaveckými kluby může být na několikere bázi

- plavecký klub může zajišťovat (zejména u těch nejmladších) základní výuku v plaveckých přípravkách. Trenéři triatlonového oddílu se mohou v ideálním případě na těchto přípravkách aktivně (trenérsky) podílet.
- plavecký klub může ve svých tréninkových skupinách zajišťovat plavecké tréninky pro děti triatlonového oddílu v adekvátní výkonnostním zařazení.
- triatlonový oddíl může zajišťovat plavecké tréninky pro plavecké kluby v adekvátní výkonnosti.

- triatlonový oddíl může zajišťovat pro plavecké kluby suchou přípravu vč. atletiky, resp. běhu a všeobecnou kondiční přípravu.
- triatlonový klub může pro plavecké kluby zajišťovat (spolu-podílet se) všeobecně-sportovní kempy a soustředění

Obdobně tomu může být v adekvátním měřítku ve spolupráci s atletickými kluby.

Praxe ve fungování a organizaci v plaveckých areálech i v plaveckých klubech v nich působících lze považovat ve většině míst České republiky za velmi podobnou. Proto lze obecně říci, že cesta ke spolupráci je ve svých předpokladech všude více či méně možná. Vlastní dohoda pak ale závisí vždy na jednotlivcích, jelikož je nutné se obvykle s každým z trenérů daného plaveckého klubu domluvit separátně. Obecné podmínky obvykle spolupráci nebrání.

Jelikož je každý trenér, se kterým je možné spolupracovat zcela jiný, s jinými názory, s jiným přístupem, je zkušenost z jednotlivých míst a z jednotlivých plaveckých klubů v zásadě nepřenositelná. S některými trenéry je dohoda bezproblémová, oboustranně vítaná, s některými naopak nemožná.

Vždy je třeba klást důraz na

- oboustrannou smysluplnost takové spolupráce. Plavecký klub může zajišťovat plaveckou přípravu triatlonistů, triatlonový klub pak suchou přípravu plavců apod.. Dobrá je akcentace dnes už běžného trendu (hlavní - plavecký - trenér má již běžně pro svou skupinu k sobě např. kondičního trenéra, ev. další osoby podílející se na sportovní přípravě jeho svěřenců)
- oboustrannost obecně (triatlonový oddíl může zajišťovat plaveckou přípravu pro vybrané plavce).
- nekonfliktnost.

Pozn: K nekonfliktnosti patří pochopitelně i férové a otevřené jednání, které by mělo být samozřejmé i mezi triatlonovými oddíly vzájemně. Domlouvání si čehokoli za zády potenciálních partnerů nepřináší nikdy nic dobrého. Vzájemné přetahování si dětí s tím, že právě ten můj klub je přeci ten jediný nejlepší, jediný konkurenceschopný nelze považovat za zdravé sebevědomí...

### 3.4 Roční tréninkový cyklus.

Sestavování ročního tréninkového cyklu (RTC) má skutečný smysl sestavovat až pro starší věkové skupiny (14-15 let) v rozšířeném, resp. výkonnostním konceptu sportovní přípravy a vždy s ohledem na závodní činnost. U dětí s malými nebo zcela nezávodními ambicemi nemá zřejmě smysl RTC separátně připravovat (ikdyž možné to je), spíše je vhodné je volně přiřadit ke skupině těch, kteří se připravují plně pro výkony v závodech.

Mladší věkovou skupinu s potenciálem výkonnostní přípravy v pozdějším věku je dobré s tímto RTC letmo seznamovat, byť ne ho přímo aplikovat. Převládá-li výrazně nácvik základních technických dovedností, což bývá u dětí tohoto věku téměř pravidlem, je sportovní příprava podřízena především tomu, nikoli nějaké šabloně RTC.

U nejmladších, tedy těch, kde ve sportovní přípravě převládá (u nejmladších absolutně) formou hry, je sestavování jakéhokoli RTC nesmysl, stejně tak i jakékoli „ladění“ na závody. Pokud i u této věkové kategorie stanovovat nějaké vrcholy závodní sezony, pak „ladit“ pouze jejich psychickou připravenost (rozumějme především pohodu a uvolněnost).

V jednom triatlonovém oddíle dětí se příliš nepředpokládá (alespoň zatím) takové rozvrstvení, aby bylo nutné připravovat několik RTC pro několik různých skupin v oddíle. Jako obecný základ postačí jeden. V rámci jedné tréninkové skupiny, pro kterou je daný RTC sestavován je ale nutné počítat i s výraznějšími rozdíly v jeho aplikaci pro toho kterého jedince.

Příklad sestavení obecného základu RTC je uveden v následující tabulce.



	říjen-listopad	prosinec-leden	únor	březen-duben	květen	červen-srpen
<b>plavání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technika + postupný nárůst objemu</li> <li>• 1/3-2/3 TC</li> <li>• nízká intenzita</li> <li>• aerobní vytrvalost</li> <li>• dlouhé úseky (400, 800, 1500) na konci tréninků</li> <li>• intervalové tréninky s nízkou intenzitou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technika + nárůst objemu a síly</li> <li>• častější intervalové tréninky s nízkou až střední intenzitou</li> <li>• silová TC</li> <li>• dl. úseky se silovými TC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• max. objem + silová příprava</li> <li>• stále nízká až střední intenzita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nárůst intenzity</li> <li>• postupný úbytek objemu</li> <li>• úbytek silové přípravy</li> <li>• přechody v intenzitě</li> <li>• intervalové tréninky s max. intenzitou</li> <li>• tréninky rychlosti, výbušnosti, dynamiky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• předzávodní příprava</li> <li>• intervalové tréninky</li> <li>• střídání intenzit</li> <li>• závodní distance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• závodní sezona</li> <li>• trénink v mikrocyklech dle závodního kalendáře a nataveného vrcholu sezony</li> </ul>
<b>běh</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aerobní běhy + technika</li> <li>• dlouhé běhy s velmi nízkou a stálou intenzitou</li> <li>• bloky TC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aerobní běhy + technika</li> <li>• převážně TC</li> <li>• intervalové tréninky s nízkou až střední intenzitou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technika + silová příprava</li> <li>• převážně TC</li> <li>• intervalové tréninky se střední až vyšší intenzitou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nárůst objemu a postupný nárůst intenzity</li> <li>• dlouhé intervalové tréninky postupně ve vysoké intenzitě</li> <li>• trénink rychlost, dynamiky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• předzávodní příprava</li> <li>• intervalové tréninky se změnami intenzit</li> <li>• kratší až závodní distance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• závodní sezona</li> <li>• trénink v mikrocyklech dle závodního kalendáře a nataveného vrcholu sezony</li> </ul>
<b>cyklistika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MTB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nárůst objemu a síly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nárůst objemu a síly</li> <li>• střídání intenzit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nárůst objemu a síly do maxima</li> <li>• trénink rychlosti a dynamiky</li> <li>• výrazné střídání intenzit</li> <li>• technicko-taktická příprava</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• předzávodní příprava</li> <li>• intervalové tréninky se změnami intenzit</li> <li>• trénink na závodních distancích</li> <li>• technicko-taktická příprava</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• závodní sezona</li> <li>• trénink v mikrocyklech dle závodního kalendáře a nataveného vrcholu sezony</li> </ul>
<b>technika</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• trénik přechodů – fyzická příprava</li> <li>• trénik přechodů – technická příprava</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technicko-taktická příprava, včetně přechodů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technicko-taktická příprava, včetně přechodů</li> </ul>
<b>všob. př.</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• kondiční a koordinační příprava</li> <li>• mírný nárůst silové přípravy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kondiční a koordinační příprava</li> <li>• lehká silová příprava</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kondiční a koordinační příprava</li> <li>• příprava rychlosti a dynamiky</li> </ul>		
<b>ostatní</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dlouhé aerobní běhy na běžkách</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dlouhé běhy na běžkách se střídáním intenzit</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• hry</li> </ul>

### 3.5 Závodní sezona.

Závodní sezona v rámci sestaveného RTC se řídí jinými pravidly a sestává se obvykle z jiných a jinak postavených mikrocyklů, než v průběhu roku. Týká se ovšem skutečně spíše jen skupin výkonnostního konceptu sportovní přípravy, pro které je celá RTC sestavena. A i u těchto skupin jde v rámci jednotlivých závodů i závodní sezony především o sbírání zkušeností.

U mladších věkových kategorií by mělo jít jen o seznamování se s triatlonem. Lze dokonce říci, že ani ambice k získávání triatlonových zkušeností v tom pravém slova smyslu jsou v tomto věku zbytečně předčasné. Děti by se měly triatlonem i v závodě v první řadě bavit bez ohledu na podávané sportovní výkony, o které se postará jejich přirozená soutěživost.

Nicméně, bylo by špatné domnívat se, že je triatlon jako sport vhodný až pro vyšší věkové kategorie dětí. Často propagované bazénové aquatlony nejsou pro seznámení se s triatlonem vůbec vhodné, jelikož dětem o triatlonu logicky naprosto nic neřeknou, nezkusí si ho. Jde zcela o jiný sport, v jiném prostředí, zvláště v dětských očích jde o sporty ve smyslu hokej-fotbal. Význam aquatlonů to nijak nesnižuje, ten leží, nicméně, úplně jinde a je hodně zavádějící se k němu v přípravě dětí upínat a už vůbec ne ve snaze přivést děti k triatlonu.

Navíc je nabídka samostatných plaveckých závodů i nabídka běžeckých závodů (rozumějme ne-dráhových, tedy bližších triatlonu) řádově mnohem širší, obvykle s dlouhou historií a lokálně i



termínově dostupnější. Přitom význam z pohledu triatlonu mají úplně stejný, ne-li větší, než vlastní bazéno-dráhový aquatlon (což samozřejmě nijak nezrazuje od účasti v nich).

Před-závodní příprava nejmladších závodníků je po sportovní stránce bezvýznamná, daleko důležitější je dostat děti do psychické pohody tak, aby se na závody těšily, užily se je, a to i mnohdy přes nepřízeň počasí apod.. 12-ti, 13-tileté děti, které si již uvědomují některé vazby na svoji před-závodní připravenost, trénink a další aspekty na svůj sportovní výkon, je třeba „naladit“ do psychické pohody nejen pro radost ze závodu, ale i pro psychické zvládnutí celého závodu. Zde hraje roli už i např. základní technicko-taktická připravenost na činnost v depu, základní rozložení sil, vnímání soupeřů apod.. Výkonnostní „ladění“ po stránce fyzické nemá zatím příliš zásadní význam, a to už z důvodu stále ještě relativně malých distancí v závodech, významnému vlivu technickému zvládnutí závodu (zejména v depu) i často zatím značné neznámosti triatlonu jako takového.

U té nejstarší věkové skupiny dětí je však již nutné minimálně seznámat s principy před-závodní přípravy v závodní sezoně i přípravou v rámci ní na její vrchol, který je v sestaveném RTC předem stanoven.

Tyto mikrocykly jsou obvykle vymezeny termíny závodů, takže bývají často týdenní, ev. dvoutýdenní. Jejich struktura je již relativně hodně individuální a tento věk je vhodným obdobím k nalezení toho správného rytmu, který bude tomu kterému sportovci sedět.

Jako příklad lze uvést tyto dva vybrané týdenní mikrocykly. Uvedeno v řádcích běh, cyklistika a plavání.

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
dlouhý souvislý běh (fartlek nebo v úsecích opakované stupňování do 80%)	delší ABC, rychlostně vytrvalostní trén. technická a koordinační cv.		ABC, delší interv. rychlostní trénink	lehké vyklusání s krátkými úseky v max. intenzitě	ZÁVOD volné vyklusání, vyplavání	volno
volné souvislé vyjetí s kratšími nástupy do 80%	delší technický trénink ve vyšší intenzitě (nástupy, drafting, kopce)	techn.-taktická příprava	trénink s delšími úseky ve vyšší až max. intenzitě technická příprava	volné kratší vyjetí v nízké až střední intenzitě		
zcela volné vyplavání (volná voda)	interv. trénink, techn. cv.	interv. trénink, technicko-taktická cv. (volná voda)	rychlostní trénink			

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
dlouhý souvislý běh (fartlek nebo v úsecích opakované stupňování do 80%), krátká ABC	delší ABC, rychlostně vytrvalostní trén. technická a koordinační cv.	ABC, delší interv. rychlostní trénink	volno	lehké vyklusání s krátkými úseky v max. intenzitě	ZÁVOD volné vyklusání, vyplavání	
delší technický trénink ve vyšší intenzitě (nástupy, drafting, kopce)	trénink s delšími úseky ve vyšší inten.	techn.-taktická příprava				volné souvislé vyjetí, ev. kratší nástupy nejvýše do 80%
interv. trénink na delších úsecích, techn. cvičení	interv. trénink techn. cv. (volná voda)	interv. trénink, technicko-taktická cv. (volná voda)		lehký trénink s přechody do rychlosti.		zcela volné vyplavání

### 3.6 Role trenéra.

Trenérská role je samozřejmě ve sportovní přípravě zásadní, u dětí dvojnásob. Triatlon je nicméně multi-sportovní disciplína a je nasnadě, že se na této přípravě bude podílet větší počet lidí (trenérů).

Tím zde ovšem může docházet k různým kolizím a střetům priorit, zejména pak v sestavování jak pravidelných mikrocyklů, tak i v celkovém RTC. Je proto nezbytně nutné, aby byl u každého sportovce zcela jasně a jednoznačně určen hlavní trenér odpovědný za celou sportovní přípravu, na kterém bude ležet sestavování tréninkových plánů, dohled na nimi i dohled nad celou sportovní přípravou obecně.

Nemusí to být vždy jen trenér triatlonu. V případě, kdy je pro dítě primární sport např. plavání a triatlon je brán jen jako vhodný doplněk, je hlavním trenérem trenér plavecký a trenér triatlonu je v roli trenéra vedlejšího, trenéra specialisty.

Naopak obráceně, stane-li se postupně daný sportovec primárně triatlonistou, musí být jeho sportovní příprava pod dohledem trenéra triatlonu a ev. plavečtí, atletičtí nebo kondiční trenéři jsou bráni jako trenéři specialisté. Není v takovém případě už možné, aby např. plavecký trenér diktoval kdy a jak bude probíhat plavecká příprava, aby rozhodoval o průběhu závodní sezony apod..

Stejně tak ale není možné, aby obdobně přípravu diktoval (sestavoval RTC, vybíral trenérský tým apod.) ani tzv. hlavní trenér příslušné věkové kategorie pověřený sportovním svazem. I jeho role je role vedlejší, role specialisty, byť logicky úplně specifická.

Praxe ukazuje zcela jasně, že mluví-li do sportovní přípravy příliš mnoho lidí, resp. není-li zcela jednoznačně a bez jakýchkoli pochyb určené, kdo je hlavním trenérem toho kterého sportovce, který jeho přípravu vede, směřuje to, a to obvykle velmi rychle, k naprostému rozkladu takové přípravy, nejistotě a ztrátě motivace.

## 4 Sociální aspekty.

V době prahnoucí po výkonech, hmatatelných výsledcích a mediální pozornosti se velmi často zapomíná na sociální význam sportu a sportovní přípravy obecně. Jak již bylo několikrát napsáno v předchozích kapitolách, ve věku cca 12-13 let si děti začínají uvědomovat vazby mezi jejich sportovními výkony v závodech a tréninkem. K tomu je ale samozřejmě potřeba postupně dospět a děti, které nemají předchozí sportovní zkušenost k uvědomování si těchto vazeb nedospějí ze dne na den, ale musí se je rovněž naučit vnímat.

Tyto vazby simulují velmi věrně i de facto veškeré vazby mezi přípravou a výkonem v jakýchkoli životních situacích. Učení – výsledky ve škole, práce – výsledky ve firmě, podnikání, atd..

Důležitým bodem je vnímání konkurence kolem sebe, její přípravu a její výsledky.

Neméně významným je umění vyrovnat se s (ne)úspěchem, vyvození důsledků, vnímání opory v týmu.

Sociálních významů a analogií ve sportovním a mimo-sportovním životě by se našla celá řada. Vytváření vhodného prostředí a týmové atmosféry v oddíle (klubovosti) je velmi důležitou a nedílnou organizační činností dobře fungujícího sportovního oddílu.

Rozbor všech sociálních aspektů a významu sportu je téma na samostatnou publikaci a není ani předmětem, ani ambicí této.

## 5 Identifikace talentů.

Identifikovat talentovaného jedince pro triatlon (pro sport obecně) je velice složité a je už velice složité vůbec definovat, co je to vlastně talent, resp. kdo je a kdo naopak není talentovaný.

Obecně lze říci, že vzhledem k vývoji dětí a zkušeností z různých sportovních odvětví není možné prohlásit, že ten který sportovec v dané skupině je či není talentovaný dříve, než cca před čtrnáctým rokem věku. A to už z toho důvodu, že do tohoto věku se mohou velmi významně měnit funkční parametry dětí a celkově jejich somatotyp.

Pro identifikaci talentovaného jedince neexistuje žádný univerzální recept a bylo by nesmyslné se jej pokoušet hledat. Čím užší je ale sportovní skupina, tím těžší je v takové skupině talentovaného jedince najít (nehledě na to, že se v malé skupině i těžko může objevit). Proto je relativně velmi důležité, aby sportovní skupina, z níž mají talentovaní sportovci vzházet byla poměrně široká a pracovala s dětmi i nižšího věku.

Jako určité vodítko postupné identifikaci, resp. vykrystalizování talentovaného sportovce nebo alespoň jedno z nich je častá účast na závodech adekvátní úrovně a sledování závodníků a jejich srovnání se se závodní zátěží a závodní konkurencí. Tedy ne jen vlastní výkon a umístění.

## 6 Plavecká příprava.

Plavecká příprava sportovců ve skupině dětí do 15-ti let zaměřující se na triatlon se z valné části neliší od přípravy plavců specialistů. Určitá specifika ale i v tomto věku již přeci jen má.

Nemá příliš smysl rozebírat detailně jednotlivé prvky plavecké přípravy dominující v tom kterém věku, resp. výkonnosti. Asi málokdo pochybuje o významu komplexnosti plavecké přípravy ve smyslu průřezu všemi plaveckými způsoby, o významu obecných technických cvičení apod..

S vyšším věkem se sice zvyšuje nutnost o něco vyššího procenta plavecké přípravy orientované více na vytrvalostní (dálkové) plavání. Nicméně, by se tato potřeba rozhodně neměla stát příliš dominantní. Zejména z důvodu potřeby rozvoje silově-rychlostních schopností, které se v pozdějším věku již získávají relativně velmi obtížně (na rozdíl od těch spíše vytrvalostních) a také z důvodu specifík plavecké části triatlonu jako takové. Především hromadný start s relativně blízkou první bójkou, konec plavecké části a výběh z vody s následným přechodem do další disciplíny vyžadují dobré rychlostní předpoklady. Stejně tak je třeba brát v úvahu, že jednak plaveckou částí závod teprve začíná a jednak její průběh má na celkový výsledek v závodě zásadní, často zcela rozhodující význam.

Významnou odlišností od plavecké přípravy „bazénových specialistů“ je nutnost tréninku plavání na otevřené vodě, a to už v co možná nejmladším věku, resp. v době, kdy technické dovednosti umožní alespoň základní bezpečné zvládnutí takového tréninku. Tato specifická plavecká příprava, byť u těch nejmladších zahrnující de facto jen základní schopnost uplavat vytyčenou trať, umožní v pozdějším věku bezproblémový nácvik všech technických dovedností důležitých pro plavání na otevřené vodě.

U nejmladších dětí je nutné v první řadě „smířit se“ s obvykle nižší teplotou vody, hloubkou a neohraničeností. Zejména nižší teplota vody, než jsou děti zvyklé z bazénu a fakt, že jim zmizí pod nohama „ta černá čára na dně“ může být pro malé (někdy i pro ty větší) děti traumatizující a je vždy nutné tento fakt zohledňovat a vhodnou formou toto, pokud možno, eliminovat. V praxi se pro to velmi dobře osvědčují jednoduché vodní hry ve větší skupině dětí, štafetové hry, lovení očíslovaných tenisáků, variace na vodní pólo apod.. Jednoduše nechat vodu jen jako přirozené prostředí pro hru, tedy vlastně hřiště, které dětem nestojí za pozornost. Vlastní trénink, resp. uplavání vymezené tratě (klidně postačí i jen např. z jednoho břehu na druhý) ponechat až na samotný závěr tréninku, jehož převážná část (až 90%) tak zůstane pouze na hře.

Později do těchto her zapojit i břeh, čímž se přirozenou formou dostanou děti k tréninku startů a výběhů z vody. Např. již zmíněná hra dvou družstev lovicích barevné očíslované tenisáky rozhozené na vodní plochu je k tomu ideální.

Tyto skupinové hry rovněž přirozeně učí základní orientaci na volné vodě, která dělá problémy někdy i dospělým závodníkům.

Se zvládnutím plavecké techniky tak, aby vymezená trať adekvátní délky byla pro danou skupinu dětí zvládnutelná opakovatelně v jedné tréninkové jednotce, což již předpokládá bezproblémové zvládnutí chladnější, bazénově neohraničené vody se lze zaměřit na další velmi problematickou dovednost spojenou s orientací na volné vodě – totiž schopnost uplavat vymezenou trať co nejkratší drahou, tedy plavat rovně. Opět je vhodné využít k tomu řadu vodních her.

Teprve potom se lze detailněji zaměřit na další technické dovednosti jako je obeplavání bójí, starty z vody, ze břehu, výběhy z vody, drafting v plavání, orientace v kolizích se soupeři a další.

Dalším významným specifickým prvkem plavecké přípravy triatlonistů je fakt, že se struktura a rozložení RTC bazénových plavců specialistů, se kterými často plavci v tréninkových skupinách zcela liší od toho triatlonového. Zde je zcela nezbytná domluva s příslušnými plaveckými trenéry, kteří tyto tréninkové skupiny vedou. Ačkoli je z pohledu triatlonového oddílu přikládán z pochopitelných důvodů upřednostňována triatlonová sezona, je třeba si přiznat, že zejména pro ty nejmenší děti je ta plavecká pro jejich sportovní vývoj a progresi výkonnosti významnější. Až teprve na konci žákovského věku, tedy cca kolem 14-ti a ž 15-ti let se lze přiklánět více k té triatlonové tak, aby v dorosteneckých kategoriích adepti výkonnostního triatlonu v plavání připravovali již a priori pro triatlon.

## 7 Běžecká příprava.

Praxe ukazuje, že intenzivnější a systematická běžecká příprava nabývá na viditelném významu přibližně ve střední věkové skupině dětí (viz rozdělení výše). Do té doby relativně dostačují jednoduché atletické hry a k plavecké a všeobecné sportovní přípravě postačuje jít si jednou za týden jednoduše zaběhat (v rámci řízeného běžecského tréninku, byť herní formou). Nezačnou-li se děti cca od 12-ti let rovněž systematicky věnovat běžecské přípravě, v závodech se začne tento hendikep výrazněji projevovat. V tomto věku již jednoduše výborná plavecká výkonnost (adekvátní věku) ani spolu s dobrou fyzickou kondicí na úspěch v triatlonovém závodě jednoduše nestačí.

Za poznámku stojí, že stačí-li to i v tomto věku na přední umístění v závodech v triatlonu, značí to obvykle jen přirozené dispozice somatotypu (ev. možná i talent), což ale přesto vyžaduje nutný dohled (trénink) nad správnou běžecskou technikou. Je-li takový běh ponechán jen ve své živelnosti bez základních technických dovedností, byť to v dané věkové kategorii v závodech stačí, projeví se to kriticky v pozdějším věku, kde to může sportovní přípravu velmi výrazně zkomplikovat.

Běh, ačkoli na rozdíl od plavání, je pohyb člověku vlastní, vyžaduje obdobný přístup k správnému technickému provedení vzhledem k efektivitě, rychlosti a vytrvalosti jako v plavání. Proto je velmi důležité, hned od počátku běžecské přípravy i v tom nejmladším věku, byť herní formou, zahrnout významnou měrou nácvik základům správné běžecské techniky. Vhodné je proto zapojit do běžeckých tréninků atletické trenéry obdobným způsobem, jako u přípravy plavecké.

## 8 Cyklistická příprava.

Cyklistická příprava bývá u nás velmi často podceňována, a to někdy téměř absolutně. Důvodem je fakt, že na kole již v tomto věku (od 8 let) už přeci „umí jezdit“ každý, v závodech nemá na umístění v těchto věkových kategoriích významný vliv a nelze ji trénovat obdobným způsobem jako u dospělých, tedy spojením s najížděním kilometrů, byť s technickými motivy.

Prvním problémem, který je třeba řešit je schopnost dětí kolo vůbec ovládat. A faktu, že na kole již přeci „umí jezdit“ každý je proto třeba využít. U nejmladší a střední věkové kategorie jsou nevhodnější kola horská, a to hned z několika důvodů.

- Pro děti (i jejich rodiče) je horské kolo výrazně dostupnější. Ortodoxními silničáři a triatlonisty bývá často nazýváno jako „všechno-kolo“ či podobně. Jednoduše – lze na něm jezdit, na rozdíl od kola silničního, prakticky všude.
- Proti silničním kolům jsou ta horská výrazně stabilnější a odpustí i leckteré technické chyby, které tak nekončí bolestivými pády. Pro získání jistoty v jízdě jsou proto vhodnější.
- Už z názvu je zřejmé, že lze na horských kolech jezdit v horském terénu, tedy v nejrůznější škále jak terénních překážek (kořeny, kameny, tráva, písek, bláto, ...), tak i v škále obtížnosti (sjezdy, výjezdy, skoky, ...). Pro získání jistoty v ovládnutí kola ideální.
- Lze využít i velmi různorodého prostředí dostupného v okolí. Kvalitně vyasfaltovaných stezek vhodných k tréninku dětí na silničních kolech je obvykle řádově podstatně méně, než terénů vhodných k MTB.
- Často zmiňovaná potřeba správné kadence šlapání je v terénu přirozeně nezbytná, na rozdíl od technicky nenáročných silnic. Stejně tak i letmé naskakování a seskakování z kola.
- Pro děti je z výše zmíněných důvodů jízda na horském kole mnohem barvitější a zábavnější.

Pozn.: Ne náhodou je pro začínající cyklisty vhodný např. bikros.

Přechod k silničním kolům je možný až v případě, kdy jsou děti schopné s dostatečnou jistotou ovládat kolo horské. Snaha o to, učit děti ovládat kolo hned silniční, což je u nás bohužel dost často k vidění, končí obvykle v lepším případě silničním lišejem, když ne hned v tréninku, pak v závodě.

Technické dovednosti spojené zejména technikou šlapání (do kruhu), ideálním časovkářským posedem adal. Lze začít trénovat až na silnici a s cyklistickými tretrami, resp. pedály. To odpovídá obvykle věku až kolem 13-ti až 14-ti let. Což samozřejmě nebrání některé dovednosti zkoušet již dříve. Nicméně, z logických důvodů se např. na „obyčejných“ pedálech šlapání do kruhu trénuje obtížně. Podobné je to i s technicko-taktickými schopnostmi, jako je např. drafting. Jízda v háku ve skupině, kde ne všichni ovládají svá kola s maximální jistotou lze považovat za nebezpečnou.

## 9 Všeobecně kondiční a ostatní sportovní příprava.

Vůbec nejzanedbávanější a přitom nejdůležitější část sportovní přípravy obecně, bez rozdílu sportovní specializace.

V době, kdy dostupnost nejrůznějších cvičebních pomůcek pro balanční, koordinační a posilovací cvičení je neomezená, je nepochopitelné jejich nevyužívání. Vhodně sestavené kruhové tréninky (nebo jiná forma) zaměřené na všeobecnou připravenost by měla být nedílnou součástí jakékoli sportovní přípravy a specializovanému tréninku by měla v jistém smyslu předcházet, být o krok napřed. Obvykle tomu bývá přesně naopak.

Tělo, jakožto nástroj a prostředek sportovního výkonu musí být k danému tréninku sportovní specializace nejprve dostatečně připravené. V opačném případě postrádá takový trénink smysl.

Do pravidelné sportovní přípravy by minimálně jednou týdně měl být zařazen trénink všeobecně kondičních předpokladů, balančních a koordinačních cvičení.

Triatlonový oddíl obvykle nedisponuje dostatečným množstvím tréninkových pomůcek k tomu určených. Proto je vhodné využít dnes velmi rozšířených sportovních center, v ideálním případě i služeb kvalitního specialisty. Odpovídá tomu i trend doby, kdy téměř všichni více či méně vrcholoví sportovci mají své hlavní trenéry na svou sportovní specializaci a k tomu kondičního trenéra, který je k tréninku právě té jejich specializace připravuje. Není důvod, naopak, nekoncepovat sportovní přípravu dětí obdobným způsobem.

Je velmi vhodné zpestřit relativně často dětem jejich sportovní přípravu i nepravidelně nějakými hrami (fotbalem, basketbalem apod.), orientačním během nebo méně tradičními aktivitami jako třeba lezením na umělých stěnách, aktivitami v lanových centrech.

Velký význam pro sportovní přípravu v triatlonu je běh na lyžích. Vedle nejrůznějších mimo triatlonových sportovních aktivit, by právě běžky měly být nedílnou součástí tréninkových plánů. I s tím je vhodné začít už v tom nejmladším věku, jelikož v pozdějším se technické dovednosti nezbytné proto, aby se běh na lyžích stal skutečně lyžováním, nikoli chůzí na lyžích učí již obtížně.

Ze stejných důvodů lze začlenit i kolečkové brusle. Pro děti opět aktivita obvykle velmi atraktivní.

## 10 Příprava na triatlon.

Jak, kdy a jakými prostředky připravovat děti k triatlonu a posléze k závodům je téma, na který asi neze zatím jednoznačně odpovědět. Určité hranice se v tomto ale přeci jen z praxe utvořili.

Doba, kdy se triatlonisté rekrutovali v dorosteneckém nebo juniorském (nebo i pozdějším) věku především z řad plavců je již určitě dávno pryč. Zřejmě nikdo již nepochybuje o tom, že má-li být sportovec v triatlonu úspěšný, musí se na něj systematicky připravovat již mnohem dříve. Rovněž nikdo nepochybuje o tom, že úspěšný sport musí být vystavěn na relativně široké základně, nikoli jen na náhodném, příležitostném výběru.

Na druhou stranu, pro nejmladší a často i střední věkovou kategorii dětí (viz výše) musí být příprava na triatlon koncipována de facto jen jako doplněk k základní obecné sportovní přípravě především v plavání a v běhu. V tomto věku musí být příprava směřována pouze k postupnému seznamování se s triatlonem, a to se všemi jeho důležitými aspekty (venkovní prostředí, volná voda, komplexnost a přechody mezi disciplínami, hromadný start, depo). Toto seznamování se ale logicky není možné ani na bazéně, ani na tartanové dráze, ale pouze při vlastním triatlonu, resp. v triatlonovém prostředí.

Toho lze u dětí velmi dobře využít. Plavání na volné vodě, zvláště je-li herní formou, děti obvykle velmi baví. Už tím, že jde o vytržení z bazénového stereotypu. Stejně tak, je-li do hry („tréninku“) zapojen i břeh, ideálně písčiná pláž. Jako příklad lze uvést lovení číslovaných tenisáků dvou družstev se startem i cílem na břehu a nejrůznější variace této hry.

Do cyklistického tréninku, je-li lokálně na jednom místě (louka, lesní cesta, cyklostezka) lze často zařadit štafetové obratnostní hry, ideálně spojené s nutností seskakování a naskakování na kolo. Návčik nejprve uměle vytvořenou „zónou bez jízdy“ (křídou nebo jinak vyznačeným územím), poté ideálně při MTB přirozenou překážkou či zónou (krátký prudší výjezd apod).

Jakmile děti zvládnou alespoň základy přechodů mezi disciplínami, tedy přechodu voda – běh, běh – kolo a kolo – běh, je vhodné je seznamovat (opět dobře zvolenou herní formou) s vlastním depem.

Děti nejmladšího a středního věku, tj. děti cca do 13-ti let by měli zvládnout

- plavání na otevřené vodě.
  - o start ze břehu, start z vody
  - o orientaci a plavání po přímce
  - o výběh z vody (ostrý i dlouhý mělký břeh)
- letmé naskakování a seskakování z kola vč. běhu s kolem.
- orientaci v depu.
  - o příprava materiálu
  - o postup činnosti

Herních forem pro návčik těchto základních technických dovedností důležitých pro triatlon je nepřeberné množství a je jen na fantazii trenérů, jak je využije. Není třeba vymýšlet a zavádět úplně nové, pro triatlon netypické situace. Tyto hry by měly vždy simulovat nebo jinak přirozeně zapojovat skutečné situace v triatlonu běžné. Nevhodné je např. zbytečné nahrazování některých disciplín (i těch přechodových) jinými.

U dětí strašších, kde již lze předpokládat určitou fyzickou připravenost, technické dovednosti, jak v jednotlivých disciplínách triatlonu tak i základních dovedností přechodů mezi nimi a také adekvátní



úroveň vlastního rozumového zpracování informací a je možné začít s občasným skutečným tréninkem přechodů a průběhu depa. U výkonnostní skupiny je v tomto věku vhodné tyto depa trénovat i s klasickým přezouváním, tj. s cyklistickými tretrami, resp. běžeckou obuví. S nácvikem tohoto je důležité už proto, že technické dovednosti se obecně učí v pozdějším věku hůře.

## 11 Závěr.

Tato publikace není návodem jak založit a smysluplně vést triatlonový oddíl a nemá, ani nemůže mít takové ambice. Univerzální model toho neexistuje a nemá význam se ho proto ani pokoušet hledat.

Ambicí publikace je ukázat jeden z mnoha takových modelů a popsat jednoduše procesy v triatlonovém oddíle dětí, specifika jejich sportovní přípravy směřující k triatlonu a z části i specifika fungování triatlonového oddílu vůbec.

Publikace chce rovněž ukázat, že triatlon může v dnešní době nabídnout dětem velmi širokou škálu sportovních aktivit, a to jak na úrovni zcela nezávodní, tak i na úrovni potenciálně vrcholové a může být i velmi dobrou alternativou často velmi úzce specializované sportovní přípravy plavců, atletů a mnoha další sportovních odvětví.

Důležitým závěrem publikace je výrazné konstatování faktu, že vrcholový triatlonista se dnes nerodí až v dorosteneckém nebo juniorském věku, ale již v žákovských kategoriích.

Zatím nezmíněnou, zato obecně nezbytnou podmínkou fungování oddílu triatlonu je jeho ekonomické a personální zajištění. Financování aktivit oddílu může spočívat na čtyřech pilířích, z nichž tři jsou pro jeho fungování životně důležité (tj. není možné se bez nich dlouhodobě obejít). Jsou to

- oddílové příspěvky. Už z názvu je patrné, že jde o příspěvek do celkového objemu ekonomického zajištění ze strany členů oddílu. (30-35%)
- podpora přísl. odborů magistrátů a krajských úřadů, resp. státní správy obecně. (30-35%)
- podpora příslušných odborů sportovního svazu. (30-35%)

Podpora sponzorská je sice logicky velmi vítaná, lze ji ale považovat za podporu nadstandardní, resp. není obvykle vhodné (rozumné) na ni triatlonový oddíl ekonomicky stavět.

Personální zajištění je třeba rozmyslet velmi pečlivě a s velmi dlouhodobým časovým horizontem. Časová náročnost, zvláště u sportovního oddílu dětí je více, než absolutní.

## 12 Literatura.

Pozn.: Odkazy na uvedenou literaturu nejsou v textu uvedeny. Důvodem pro to je, že není možné zcela exaktně rozlišit, které myšlenky jsou čistě autorovy a které čistě převzaté z té které publikace.

- [1] Hofer, Z., Technika plaveckých způsobů, Nakladatelství Karolinum UK, Praha 2006
- [2] Čechovská, I., Plavání, Nakladatelství Grada, Praha 2001
- [3] Roztočil, T., Technika a didaktika plavání, Nakladatelství Gaudeamus, Hradec Králové 1998
- [4] Hoch, M., Plavání: Teorie a didaktika, SPN, Praha 1983
- [5] Pokorná, J., Technika a didaktika – kraul, interní dokument UK
- [6] Perič, T., Sportovní příprava dětí, Nakladatelství Grada, 2004
- [7] Perič, T., Sportovní příprava dětí 2, Nakladatelství Grada, 2012
- [8] Jeřábek, P., Atletická příprava – děti a dorost, Nakladatelství Grada, 2008
- [9] Friel, J., The Cyclist's Training Bible, Velopress, Colorado USA, 2009
- [10] Friel, J., The Triathlete's Training Bible, Velopress, Colorado USA, 2007
- [11] Friel, J., Your First Triathlon, Velopress, Colorado USA, 2009



## 13 Autor

Autor publikace je plaveckým trenérem spolupracujícím s plaveckým klubem SC PAP (Sport Club Plavecký areál Pardubice) a trenérem triatlonového klubu SK OMT Pardubice. Zároveň je i pořadatelem sportovních kempů pro děti a mládež zaměřených na plavání, triatlon a běh na lyžích.