

**Dana JIŘÍKOVÁ**

# **VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ PRO STARŠÍ ŽACTVO**

**Závěrečná práce školení trenérů T2**

**Horní Jelení**

**31.3.2011**

# OBSAH

<b>Cíle práce</b>	<b>3</b>
<b><i>SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY</i></b>	<b>3</b>
<b>ÚLOHY A ZAMĚŘENÍ SOUSTŘEDĚNÍ</b>	<b>4</b>
<b>VÝBĚR PROSTORU SOUSTŘEDĚNÍ, MAP A UBYTOVÁNÍ</b>	<b>5</b>
<i>Povolení</i>	5
<b>PLÁNOVÁNÍ PROGRAMU</b>	<b>7</b>
<i>Tratě</i>	7
<i>Krabičky</i>	9
<i>Kleště</i>	9
<i>Shrnutí</i>	9
<b>REGENERACE</b>	<b>10</b>
<i>Význam hudby pro lidský organismus</i>	10
<i>Jaké máme tedy možnosti?</i>	10
<i>Kolektiv a jeho vztah regeneraci</i>	11
<b>DENNÍ PROGRAM</b>	<b>12</b>
<i>Spánek</i>	12
<i>Stravování</i>	13
<i>Příklady stravování</i>	13
<i>Pitný režim</i>	14
<i>Příklad denního rozvrhu</i>	14
<b>Příklad: velikonoční soustředění v Jindřichově</b>	<b>15</b>
<i>Program</i>	15
<b>PŘÍPRAVA V 9 RYCHLÝCH KROCÍCH</b>	<b>16</b>
<b>Závěr</b>	<b>16</b>
<b>Zdroje</b>	<b>17</b>

## Cíle práce

Tato práce má být vodítkem pro ty, co by rádi organizovali velikonoční soustředění zaměřené na trénink staršího žactva, ale mají zatím méně zkušeností. Cílem práce je stanovit jednotlivé úkoly úspěšného organizování a jejich časové vymezení, kdy je vhodné s přípravami začít. Dále bude popsáno, jak při samotném pořádání akce postupovat a náhled možného programu soustředění. Postupně bude každý krok podrobně popsán a vysvětlen. Dále pak budou nabídnuty některé možnosti, kterých lze využít. V závěru práce bude uveden stručný popis v podobě „kuchařky“ a náhled několika důležitých dokumentů, které by se mohly hodit.

## SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY

Každý sportovní klub, pokud chce se svými svěřenci dosahovat úspěchů, musí nastavit dobré podmínky a motivaci pro trénování. Ani orientační běh, který je z hlediska tréninku dětí a mládeže stanoven jak fyzickými tak psychickými dovednostmi rovnocenně, nepatří mezi výjimky. Proto je vhodné pořádat vícedenní soustředění, kde je možno věnovat se jednotlivým odvětvím tréninku intenzivněji a podrobněji, v našem případě tedy především trénovat mapu. Navíc k tomu se báječně utuží kolektiv.

Velikonoce jsou ideálním časem, kdy to jde (pokud ovšem nemáte ve skupině silně nábožensky založené rodiny, to by se pak mohl vyskytnout nějaký problém). Děti mají prázdniny, většinou už je tepleji a hlavně je před hlavní závodní sezónou pro svěřence, nebo alespoň většinou.

Toto soustředění by mělo být zaměřeno hlavně na pilování techniky a vytrvalosti, aby se svěřenci před nadcházející závodní sezónou nepřetrénovali. Rozhodně tedy nelze předpokládat, že v tuto dobu se dá dohnat, co se během zimní přípravy nestihlo či zanedbalo! Naopak. Věnujeme se přípravě směřující ke konkrétním cílům svěřenců a podle toho se celá akce naplánuje a následně i probíhá.

Hurá do pořádání!

# ÚLOHY A ZAMĚŘENÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Okolo 12. roku se děti nacházejí v období tzv. růstového skoku. Je to období puberty (dospívání), kdy se z dětí stávají dospělí. Tato etapa života je charakteristická velmi rychlým růstem, mění se utváření a složení těla, zvyšuje se svalová síla a dozrávají kosti. Ale pozor, nezvyšuje se pevnost šlach a vazů! V tomto období též klesá autorita rodičů a trenérů a naopak se zvyšuje vliv vrstevníků. Proto je velmi důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. Díky těmto zásadním změnám je toto období z hlediska pohybové aktivity hodnoceno jako velmi kritické. Mluvíme zde o mládeži ve věku 11 - 14 let.

Zaměřujeme se na všestranný rozvoj základních pohybových schopností, protože jednostranná zátěž může způsobit jednostranný rozvoj určitých svalových partií na úkor jiných (např. maximální rozvoj svalů na nohou na úkor zádového svalstva). Dále zdokonalujeme technické návyky a zručnost, přičemž už cílevědomě rozvíjíme všeobecnou vytrvalost na aerobním základě. Výrazně se ještě zvyšuje potřeba rozvíjet dovednosti, které zatím nebyly tolik podporovány (např. svalová síla, soutěživost).

Z hlediska fyzického tréninku je důležité, že v tomto věku se začíná vytvářet vztah ke sportu nejen jako ke hře, ale také jako k určité povinnosti. Výchovné zásady musí být vedeny taktně, diskrétně a spravedlivě! Nejčastějšími chybami trenérů bývají nevšímavost, malé porozumění, nepřiměřená tvrdost a veřejné vytýkání chyb. Při jednání je nutné mít na paměti rychlou unavitelnost organismu, sklon svěřence přeceňovat své síly a dále volit rozdílné cviky pro chlapce a pro dívky. V úvahu je třeba brát již výše zmíněnou skutečnost, že se mladý organismus nevyvíjí rovnoměrně, a proto je přechodně zvýšeno nebezpečí křivkového růstu. Je tedy velmi nutné dbát na správné držení těla. Děti také mohou být díky této nevyváženosti častěji unavené, proto je potřeba být jako trenér více všímavý a zbytečně je nepřetěžovat.

Konkrétně u běžecké techniky dbáme na odrazovou schopnost, obratnost, odvahu, určitý rychlostní standart, uvolněnost a pružnost. Základním úkolem je vytvořit a upevňovat správný návyk.

Psychická příprava má za cíl dosáhnout adaptace osobnosti a mladého závodníka, aby v průběhu závodu dokázal co nejproduktivněji využít veškerý svůj výkonnostní potenciál. Období puberty vyžaduje obzvláště citlivý přístup.

Taktická příprava se zaměřuje na základní taktické situace, kde se uplatňují již získané fyzické schopnosti i orientační technika.

Vzájemně zkoordinované složky v tréninku jsou základním aspektem formování mladého organismu. Teprve později se zvyšuje úroveň funkční kapacity organismu, kdy sladěné složky mají vyšší kvalitativní úroveň. Z toho vyplývá, že pokud se některá složka v mládí zanedbá, poruší se dlouhodobá plynulost tréninku a tyto mezery se pak těžce doplňují.

# VÝBĚR PROSTORU SOUSTŘEDĚNÍ, MAP A UBYTOVÁNÍ

Místo, kde budeme soustředění pořádat, je z hlediska příprav to nejdůležitější. Jedná se nám nejen o mapovou kvalitu prostoru a její aktuálnost, ale také bychom se měli zaměřit na pestrost daného terénu. To znamená, že rovný terén se dvěma kopečky, několika objekty a 4 hustníky nebude to pravé ořechové. V případě staršího žactva, tj. 11 - 14 let, je vhodné vybírat co nejpestřejší terény, neboť tito závodníci potřebují nasbírat ještě velmi mnoho zkušeností. V tomto věku je to navíc nejsnadnější, protože děti začínají dospívat a stávají se mnohem vnímavější, a to ve všech směrech.

Ačkoli bych osobně doporučila vybírat obecnější mapy (typu "od všeho něco") a ne tak specifické, pokud máme již zdatnější svěřence není od věci to udělat naopak. V takovém případě je ale potřeba mít zmapované cíle svěřenců a podle toho uzpůsobit soustředění. Znamená to, že můžeme vybrat podobně těžký terén jako daný cílový závod dané sezóny či mapu od stejného mapaře, který zmapoval mapu cílového závodu nebo naopak mapu náročnější, s podobnými detaily, apod. Dávejte ale pozor na zakázané prostory - embargo.

Po výběru prostoru začneme shánět mapy a ubytování.

Svěřenci by měli být již dopředu informováni o akci, aby měli volno a nebyla vaše práce zbytečná. Dobré je informovat rodiče s dostatečným časovým předstihem, i když třeba zatím nevíte, kam přesně pojedete, termín je striktní a neměnný (Velikonoce jsou jen jednou za rok). Podrobné informace dodáte později. Ne každý rodič má pro orientační běh pochopení a chce své dítě pustit s bandou orientáků někam do temných lesů namísto krásné a klidné vyjížďky na chatu. Proto budete mít v záloze nějaký čas na to, abyste je Vy či Váš svěřenec přesvědčili o opaku.

Nicméně bychom měli vědět přibližný počet účastníků dopředu. Mnohem lépe se pak shání ubytování. V případě staršího žactva bych dala přednost ubytování na postelích před spacákovým bivakem v tělocvičně. Ale samozřejmě je to jen otázka preferencí a případných možností (teritoriálních i finančních).

S otázkou ubytování a výběru prostoru souvisí i dopravní dostupnost.

Čili, dopředu si rozmyslíme, kolik nás pojedou, a to jak svěřenců, tak trenérů a pomocníků, dále kdo bude dělat zdravotníka, který představuje nezbytnou součást akce, dále jak se tam dostaneme, atd. Současně s tím, kontaktujeme správce mapy prostoru, kterou jsme si vybrali, abychom se informovali o tom, zda nám nějaké mapy poskytne. K tomu všemu ještě musíme začít shánět povolení, abychom vůbec v daném prostoru mohli trénovat.

## **Povolení**

Kdybyste shánění povolení zanedbali a nikdo na vás nepřišel, tak se nic neděje. Kdybyste shánění povolení zanedbali a někdo na vás přišel, lze se tvářit, že nic organizovaného nepodnikáte (možno pouze v určitých případech). Kdybybyste ale povolení zanedbali, někdo by na vás přišel a nedalo se nic namítat proti organizované a hromadné akci máte problém! Nejhuře na tom ovšem může být

místní klub OB, kterému může být zakázáno pořádání závodů. Více najdete v zákoně o lesích 289/1995 Sb. Zde jen několi citací z Malého průvodce nezbytnou orientáckou byrokracií podle zákona o lesích ve znění platném od 1.1.2003, Mgr. Karel Haas (odkaz viz kapitola Zdroje):

*Organizované nebo hromadné sportovní akce lze v lese konat na základě oznámení orgánu státní správy lesů. V oznámení, které musí být předloženo nejméně 30 dnů před dnem konání této akce, pořadatel uvede místo a termín konání této akce, předpokládaný počet účastníků, způsob zajištění souhlasu vlastníka lesa.*

*Mnoho orientáků by si mohlo myslet, že se to týká pouze pořádání závodů, což by mohlo vést k nepříjemným nedorozuměním mezi orientáky na straně jedné a vlastníky lesa na straně druhé. Akce by nám tak mohla skončit dřív než se nadějeme. Co to tedy jsou organizované akce? A co jsou hromadné sportovní akce?*

*Organizovanou akcí je taková lidská činnost, kdy jeden nebo více subjektů tuto činnost realizují v čase volného rozhodnutí a podle určených organizačních pravidel, tzn. nejen písemně stanovené rozdělení úkolů, ale i ústní domluva mezi závodníky o tom, že se v čase „t“ sejdou v lese na místě „x“ a budou dělat činnost „z“.*

*Oproti tomu za hromadné akce jsou považovány akce s více jak 3 účastníky (což by mohlo připadat i na 3členou rodinu, která si vyrazí na výlet za krásami lesa).*

Jak si s tím poradíte, je jen na Vás.

Pokud máme zamluvené mapy, vybrané ubytování, zjištěné možnosti dopravy a případně i zajištěné povolení, rozešleme svěřencům či rodičům závazné přihlášky. Zde by bylo dobré mj. najít základní nacionále účastníka soustředění, kontakt na rodiče, důležité údaje o zdravotním stavu, (ne)plavec, podpis a datum.

Potom se již můžeme začít naplno věnovat plánování a přípravě programu soustředění.

# PLÁNOVÁNÍ PROGRAMU

Z hlediska zaměření programu dbáme především na pilování techniky, vytrvalosti, správnou motivaci, utužení kolektivu a regeneraci.

Technika orientačního běhu spočívá ve volbě postupu a jeho absolvování a v koncovce, tj. nalezení kontroly. Vlastní technika běžeckého kroku je o volbě trasy běhu přímo v terénu - běh do/ z kopce, po rovině, po nerovném podkladu, apod. Dobrá volba stopy ve většině případů ušetří mnoho sil i cenných vteřin/minut.

## Tratě

Je velmi mnoho možností, jaké tratě stavět a na co je zaměřit. Záleží to hlavně na tom, co potřebují naši svěřenci přes soustředění natrénovat. Nebojíme se experimentovat.

Při plánování mapových tréninků záleží i na tom, v jakém formátu jsme získali mapu - papírově nebo elektronicky (ocad, jpeg,..) a dále aktuálnost mapy. Něco jiného je kreslit mapy v klidu doma, když vím, že to bude v terénu „sedět“ a něco jiného je kreslit je na místě až po proběhnutí prostoru. Pokud prostor známe, řešit to nemusíme a ušetříme mnoho času. Čili, když nám to situace dovolí, připravíme si množství tréninků již doma.

Zde několik příkladů tréninků:

**Mapa s bílými výřezy** (okolo kolečka/na postupu/apod.)

**Upgrade linie:** Závodník má v mapě zakreslenou linii, po které běží a cestou razí jen ty kontroly, které na dané linii leží.

**Dlouhé - krátké postupy:** Velmi dobrý závod na odhad vzdáleností.

**Zakresli trať:** Závodník na startu dostane papír a tužku a na určitou dobu se mu předloží mapa s trať. Jeho úkolem je si na papír nakreslit vše nutné k nalezení kontrol z mapy. Výborné na trénink záchytných bodů na postupu.

**Okruhy:** Tradiční trénink o několika okruzích s mezipauzou, kde se trénuje výbušnost i vytrvalost zároveň. Pokud máme pestřejší skupinu svěřenců, jedná se o ideální trénink a neměl by chybět. V případě dobrých podmínek může být každý okruh z hlediska typu jiný. Můžeme tak mít několik obtížností, což u různorodé skupiny přijde vhod.

**Run-up** (obdobně run-down): Startuje se pod kopcem a celý závod vede do kopce. Důraz je kladen především na koncovku.

**Velmi krátké postupy:** Trénink odběhů od kontroly a dohledávka.

**Nachytávaná:** Trénink dvojic, kdy jeden z dvojice vede do velkého kolečka kdesi před kontrolou, druhý celou dobu sledující, kudy běží, mapuje dohledávku kontroly z místa, kam ho dovedl kolega, následně se vystřídají. Každý má ve své mapě pouze polovinu údajů, kterou druhý nemá, mapy si navzájem neukazují. Přispívá k rozvoji či zrychlení čtení mapy za běhu.

**Mikro-O:** Mapa ve velkém měřítku, mnoho kontrol v malém prostoru, svěřenec se snaží trať absolvovat co nejrychleji, zatímco razí jen svoje kontroly (vodítko: kódy nebo popisy kontrol).

**Makro-O:** Běží se obdobně jako mikro-O, ovšem s tím rozdílem, že mapa je v klasickém měřítku, trať libovolně dlouhá a v místě dohledávky několik kontrol. Podle popisů orazím svou kontrolu a pokračuji dále. V cíli pak za každou špatnou kontrolu může následovat penalizace v podobě běhacích koleček za chybu. Tento trénink je především o správnosti ražení, tedy koncovce.

**Závodník&trénér:** Jinými slovy se jedná o běh s trénerem, ať už v kooperaci či incognito. Trénér tak získá lepší podklady pro další trénink.

**Oddílový přebor:** Velmi motivující závod s dávkou předzávodního stresu prověří svěřencovi schopnosti a trénovanost.

**Velikonoční závod:** Vtipný, zábavný, neobyčejný, zajímavý, motivující.

Osobně mám zkušenost se závodem koedukovaných dvojic. Závod začíná hromadným startem, kdy každý z dvojice závodníků absolvuje farstovanou trať. První doběhnuvší může pomlázkou, kterou si dvojice zanechala na sběrce, vyplatit na cílovém doběhu opozdilého. Pokud ovšem někdo neorazil všechny kontroly dobře (běhá se jen podle mapy), čeká ho tzv. „ulička“. Ta spočívá v tom, že všichni opačného pohlaví než ten, který orazil chybně, vytvoří uličku s pomlázkami a daný chudák ji musí proběhnout za praskání ostatních. Kdo to již zažil, dává si na správné ražení skutečně pozor.

Nyní se dostáváme k další otázce, kterou musí organizátor řešit, a to je na co běhat.

Kleště nebo krabičky?



## **Krabičky**

Krabičky a ražení na čipy jsou z hlediska závodnického mnohem přínosnější, a to hned z několika důvodů - přináší podklady pro analýzu absolvování závodu, 100% jistotu a kontrolu ozaření správných terčů (bez práce, vyhodnotí se samo v programu), navíc vzhledem k běžnému použití čipů na závodech se svěřencem naučí lépe (hlavně rychleji a jistěji) razit a získá důvěru v tento systém. Hodně lidí si z lesa určitě pamatuje, jak mladší tak i starší závodníci dlouho nechávají čip „pípat a blikat“ v krabičce, zatímco ostatní mají naspěch a zbytečně ztrácí cenné vteřiny. Tímto způsobem bychom mohli se svěřenci vybudovat větší cvik i důvěru při ozaření. Nicméně i pokud bychom se rozhodli využít tento způsob, musíme mít či získat dostatečné technické vybavení - krabičky a dostatek čipů spolu s možností vyčítání do počítače. Z hlediska stavařského jsou tyto kontroly oproti tréninkovým lampiónkům na roznášení znatelně pracnější. Navíc pokud máme stojany s lampióny, může se to pořádně pronést, člověk jich neunese najednou tolik apod. Když zhodnotím výhodnost této metody ražení, vyplatí se použít při práci s větší skupinou (abyste například nedávali do lesa kontrolu, kterou orazí pouze několik málo závodníků, neřku-li jeden).

## **Kleště**

Oproti tomu ražení kleštičkami v dnešní době již ztrácí na významu a na závodech se prakticky nepoužívají. Uplatnění nalézají na většině trénincích v průběhu roku (při organizaci Velikonoc jako většího a hlavně předzávodnickosezónního soustředění si říkám - nač stále a opět kleštičky?). Nicméně závodníkům k ražení postačí obyčejný kus tvrdšího papíru jako průkazka a není tak kladen žádný důraz na technickou vybavenost. Při ražení na tréninku zhýčkanému svěřenci může přijít naprosto zcestné trefovat se přímo do políčka, ale umí se soustředit tak, aby se tam trefil? Stavaři tréninků nebo spíše roznašeči to mají velmi snadné. Lampiónky jsou lehké a pobrat jich tak mohou mnoho. Kontrola průkazek po doběhu může být o něco obtížnější, ale po důkladnější přípravě na konkrétní trénink je to snesitelné. Tato metoda je výhodná především při menším počtu účastníků, slabším technickém zázemí či užším realizačním týmu, který se stará o fyzickou přípravu tréninku i jeho průběh (roznos, vyčítání, sběr).

## **Shrnutí**

Pro menší kluby může být sehnání krabiček obtížnější, ale čas od času (rok od roka) se určitě vyplatí a bude pro svěřence daleko přínosnější, než neustálé ražení kleštěmi.

# REGENERACE

Zatěžování a regenerační procesy patří neodmyslitelně k sobě. V praxi se ovšem na regeneraci často zapomíná a její účinky se obecně podceňují. Přesto se ukazuje, že velmi důležitou podmínkou zvyšování účinnosti tréninku je právě regenerace. Jejím účelem je urychlení zotavovacích procesů a plánovitá likvidace únavy, která vznikla intenzivní zátěží. U dětí je třeba počítat s rychlejším nástupem únavy, ale i s rychlejším průběhem zotavení.

Použití relaxačních technik a autoregulačních cvičení má velký efekt, poněvadž jde o relaxaci kosterního svalstva zároveň s uvolněním vysokého psychického napětí. Regenerační péče dětí musí být daleko promyšlenější a pečlivější než u dospělých, protože všechny negativní projevy velké zátěže se promítnou později do jejich života.

## Význam hudby pro lidský organismus

Hudba je přirozený projev lidského společenství vzniklý odposloucháváním zvuků ve volné přírodě. Každý z nás má jiný vztah k hudbě, některé skladby jsou nám lhostené, jiné nás uklidňují a jiné naopak výrazně aktivizují až rozrušují. V procesech regenerace se hudební kulisy využívají při všech typech autorelaxačních cvičení formou řízeného pohybu (strečink) a zejména při všech typech pasivního odpočinku. Význam hudby nikdy nesmíme podceňovat! Její účinky byly v psychologických regeneračních procesech opakovaně experimentálně prokázány.

## Jaké máme tedy možnosti?

U dětí a dospívajících se doporučuje regenerace klidným pohybem jako např. strečink či jóga, dále hry s hudbou apod.

Strečink je metoda sloužící k protažení zkrácených svalů a k výraznému zvýšení pohyblivosti v kloubech. Regenerační program by měl být zaměřen postupně na všechny skupiny posturálního svalstva (tzn. svaly udržující vzpřímenou polohu těla). Výběr cviků je též možno provést podle zatížených svalových skupin, poněvadž různé sportovní výkony vedou k většímu zkrácení určitých svalových skupin. Po běhání se tedy zaměříme především na nejzatěžovanější partie, tj. čtyřhlavý sval stehenní, lýtkové svaly, podkolenní vazy, spodní část zad a Achillova šlachy. Samotná kontrakce by měla trvat asi 15 sekund, následuje uvolnění v trvání 5 - 8 sekund, pak protažení.

Jóga je nejstarší metoda zvyšování odolnosti organismu a kompenzování rušivých vlivů vnějšího prostředí. Vychází ze zkušenosti, že zvýšené psychické a emocionální napětí jsou v přímé závislosti na momentálním stavu pohybového systému a vnitřních orgánů. Díky relaxačním chvílkám rozhodně přijdete o svalovou disbalanci, obnovíte pružnost páteře a zlepšíte krevní oběh. Toto energetické cvičení si zakládá hlavně na velmi plynulých přechodech mezi jednotlivými cviky a na správnou techniku dýchání. Neměl by jí předcvičovat úplný amatér, který o ní moc neví, nemuselo by pak mít požadovaný výsledný efekt.

Další doporučenou metodou je bazén anebo výřivka. Ovšem zde je nutné si pohlídat, aby se svěřenci moc nenamáhal a spíš se tak vyplavávali bez vyšší fyzické aktivity než je nutná. Dále lze zařadit saunu, a to hned z několika důvodů - otužování a zvyšování adaptace na vysokou teplotu,

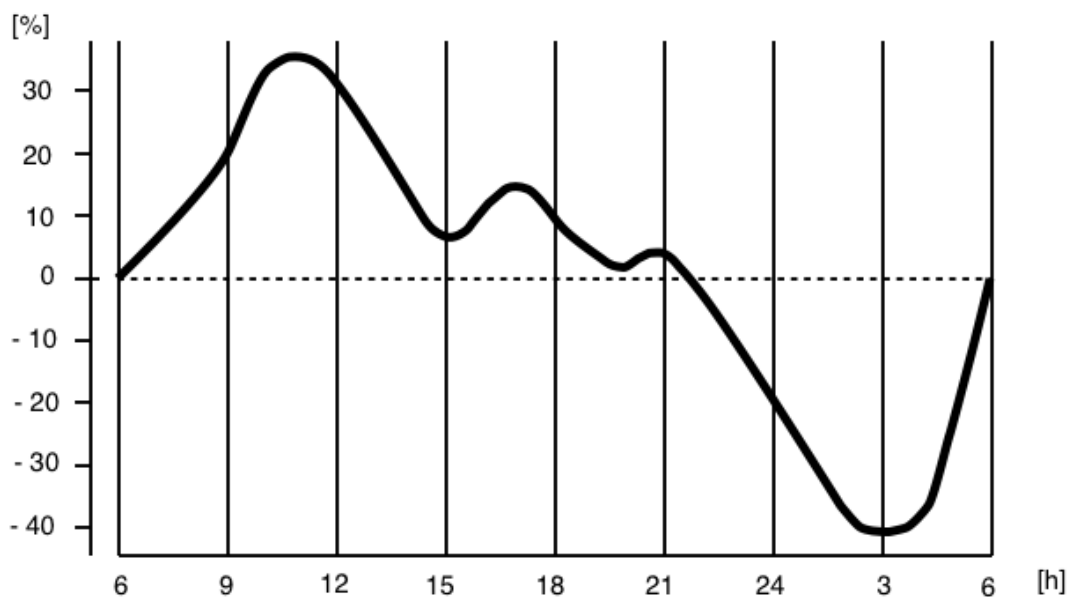
zvyšování kondice, odstraňování psychické i fyzické únavy. Jako regenerační prostředek má saunování řadu pozitivních vlivů. Nevhodná je bezprostředně po výkonu! Jedinou relativní kontraindikací je nesnášenlivost pobytu v horku a nedůvěra v její účinek. Následně se doporučuje odpočinek v poledě nebo vleže po dobu 15 - 20 minut a doplnit tekutiny.

### **Kolektiv a jeho vztah regeneraci**

Vytvoření dobrého kolektivu a péče o jeho trvání je jednou z důležitých složek úspěšné sportovní přípravy, a tudíž i regenerace.

# DENNÍ PROGRAM

Režimem dne rozumíme časové uspořádání všech jednotlivých činností, regenerace a pasivního odpočinku během dne. Uspořádání denního režimu musí být v souladu se základními biorytmy, což jsou vlastně soustavně opakované děje, které se odehrávají v pravidelných intervalech a dějí se na všech úrovních živých soustav. Kolísání výkonnosti dle biorytmů znázorňuje výkonnostní křivka (Obr. 1). Díky biorytmům se vytvářejí nervové stereotypy a automatismy vázané na určitou denní dobu. Důležité prvky tvoří náležitý poměr mezi prací a odpočinkem, zařazování různých forem činnosti a odpočinku ve vhodné denní době a pravidelnost - tzn. opakování ve stejné denní době.



Obr. 1 Denní kolísání výkonnosti

## Spánek

Je základní formou pasivního odpočinku a je také podstatou kolísání denní výkonnosti. Spánek rozhodně není nečinnost, dochází k útlumu mozkových buněk, které vykonávají nejintenzivnější a nejpřesnější práci v celém organismu. Délka nutného spánku se liší s věkem, typem člověka a hloubkou spánku. Některým stačí 6 h, jiným nestačí ani 9 h. U dětí a mládeže by měl optimálně dosahovat 9 - 10 h.

Zcela nedocenený vliv má osobní příprava na spánek. Častou chybou je uléhání ke spánku příliš brzy po silných citových vjemech (smutek, radost, strach, apod.), tzv. s plným břichem či bezprostředně po vyčerpávající duševní či fyzické činnosti. Je to zapříčiněno tím, že nadměrně podrážděná kůra mozková zabraňuje rozvinutí potřebného útlumu.

Pokud chceme mít svěřence ráno čilé, neměli bychom přípravu na spánek zanedbat a pouštět je pokud možno spát ve stejný čas na stejný počet hodin.

## Stravování

Obnova energetických zdrojů je jednou ze základních složek regenerace, a proto jako trenér musíme zaručit dostatečný energetický příjem odpovídající kvality.

Jak již bylo řečeno výše, pro dospívající děti je charakteristický rychlý, často až prudký růst zejména končetin a vývin svalstva. Proto narůstá význam správné výživy a pitného režimu, která odpovídá nejen růstovým změnám, ale také požadavkům zatěžování.

Děti mají vyšší potřeby bílkovin než dospělí. Navíc je potřeba zabezpečit dostatek vápníku, hořčíku a železa. Další z nezbytných látek jsou tuky, které jsou významným zdrojem energie. Jsou stěžejní při svalových aktivitách aerobního charakteru. Příkladem může být kyselina olejová, která je preferenčním zdrojem u vytrvalostně trénovaného svalu. Vzhledem k minimálnímu procentu tukové tkáně u sportovců je vhodné tuto kyselinu doplňovat. Další důležitou složkou jídelníčku jsou sacharidy. Ty by měly tvořit největší procento přijatých živin, protože představují výhradní živiny pro mozek, sítnice, bílé krvinky (erytrocyty), aj. Ovšem zvýšený příjem cukrů vyžaduje i zvýšit dodávku vitamínu B a C, dále železa, hořčíku a zinku. Při běžném stravování je na místě dávat přednost složeným cukrům, ale u sportovců musíme často volit jednoduché pro jejich rychlejší zpracování. Při krátkodobých sportovních výkonech není sice zásoba glykogenu vyčerpána, nicméně vyšší počáteční stav zlepšuje maximální (an)aerobní výkon.

Dopřejte tedy dětem pestrou, rozmanitou a bohatou stravu ve více menších porcích za den.

### Příklady stravování

(uvažujeme dopolední a odpolední trénink)

#### Snídaně

Měla by být snadno stravitelná. Konzumovat by se měly především složené cukry s minimálním zastoupením tuků a bílkovin a dostatek tekutin. Vhodné jsou potraviny jako např. bílé pečivo, cereálie, rýžová kaše, ovoce.

Jako přesnídávku mezi tréninkem můžeme zařadit ovoce (nejlepší je banán nebo datle), tyčinky.

#### Oběd

Měl by být podobně lehký jako snídaně, protože nás opět čeká náročný trénink. Vhodné jsou vývary ze zeleniny a drůbežího masa spolu s těstovinami plus bezmasé jídlo nebo vynecháme polévku a dáme si jen hlavní jídlo o něco vydatnější (polévku zařadíme až večer). Za nevhodné se považuje syrová zelenina, smažené maso, kynuté moučníky, luštěniny a těžké omáčky.

#### Večeře

Ze všeho nejdříve doplníme tekutiny. U první večeře se snažíme doplnit zejména bílkoviny (maso) ve spojení se zeleninou. Druhá večeře v podobě bílého pečiva, pudinku, obilných kaší by byla naprosto ideální a v případě sportujících dětí by se neměla vynechávat.

## Pitný režim

Voda je jednou z nejdůležitějších složek sportovní výživy. Její nedostatečný příjem či nadměrné ztráty pocením snižují schopnost plně využít výkonnostní potenciál, protože tělo si šetří vodu pro životně důležité funkce. Základem pitného režimu musí být především voda. Vitamíny a minerály by měla v dostatečném množství obsahovat správná výživa. Sportovní nápoje jsou užitečné či nutné až pro vrcholové sportovce vč. mládeže.

Do dvou hodin před tréninkem se doporučuje vypít alespoň 0,5 litru nápojů (voda, džus, sportovní nápoj). Po ukončení náročné fyzické aktivity je nutný dočasně dokonce nadbytek vody. Při nedostatku se výrazně zpomalí regenerace a pak může dojít i k přehřátí či kolapsu. Příjem vody, vitamínů a minerálů by se měl automaticky zvyšovat v parných dnech.

### Příklad denního rozvrhu

Budíček	7.25 h
Rozcvička	7.35 - 7.50 h
Snídaně	8.00 - 8.30 h
1. trénink	9.30 - 11.30 h
Oběd	12.30 - 13.15 h
2. trénink	15.00 - 17.00 h
Večeře	18.00 - 18.30 h
Večerní program	19.00 - 20.00 h
Druhá večeře	20.00 - 20.30 h
Večerka	22.00 h

# **Příklad: velikonoční soustředění v Jindřichově**

(okr. Jablonec nad Nisou)

**termín:** 21. - 25. 4. 2011

**doprava:** auty

**ubytování:** na postelích (Chata Javor)

**stravování:** plná penze

**cena:** 1800,- Kč (ubytování, stravování, mapy, doprava)

## **Program**

### ***Čtvrtek***

- odp.: krátká trať na rozjezd (pestrá trať se „špekem“), výběh
- večer: strečink 30 min., promítání motivačních fotek či záběrů z oblasti OB

### ***Pátek***

- dop.: makro-O (klasická trať s mikro-koncovkou) - volba postupů, dohledávka, kondice
- odp.: specifické okruhy cca 1,5 km (každý minimálně 3 z 5) - rychlost, obratnost
- večer: nočák (dobrovolné) - záchytné body

### ***Sobota***

- dop.: dlouhý postup-velmi krátké postupy-dlouhý postup - volba postupů, odběhy od kontrol
- odp.: výlet
- večer: jóga 30 min., psychohra

### ***Neděle***

- dop.: run-up (KT do kopce), výklus
- odp.: nachytávaná - záchytné body
- večer: strečink 30 min.

### ***Pondělí***

- dop.: Pomlázkáč (farsty & hromadný start)

# PŘÍPRAVA V 9 RYCHLÝCH KROCÍCH

- 1) Informovat děti a rodiče o možnosti jet na velikonoční soustředění (tj. předběžné přihlášky)
- 2) Výběr prostoru
- 3) Zajištění map, povolení, rezervace ubytování a stravování (jde „ruku v ruce“, bez jednoho či druhého se neobejdete)
- 4) Zjistit možnosti dopravy
- 5) Opět informovat děti a jejich rodiče s podrobnějšími informacemi a ceně
- 6) Výběr závazných přihlášek a výzva k platbě soustředění
- 7) Plánování programu soustředění (příp. ještě rozšířit realizační tým)
- 8) Zajištění dopravy
- 9) Příprava programu (např. stavba tratí, večerní program)

## Závěr

Ačkoli pořádání soustředění vyžaduje velkou časovou dotaci, věřím, že tato práce usnadní průběh jednotlivých kroků a poskytne tak důležité informace pro ty, co se potřebují někde inspirovat nebo nemají ještě přesnou vizi o průběhu akce.

Všem pořadatelům přeji hodně štěstí.



## Zdroje

NAGY, Juraj. *Športový tréning v orientačnom behu*. Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1988. 192 s.

*Zkušenosti TSM do oddílů orientačního běhu*. Praha : ČÚV ČSTV, 1979. 44 s.

CHOUTKA, Miroslav, DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha : Olympia, 1991. 333 s.

JIRKA, Zdeněk. *Regenerace a sport*. Praha : Olympia, 1990. 254 s.

VYCUDILÍKOVÁ, Pavla. *Výživa sportovců*. Brno, 2006. 33 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.

KIRŠOVÁ, Jana. *Výživa sportujících dětí*. Brno, 2009. 37 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.

HAAS, Karel. Malý průvodce nezbytnou orientáckou byrokracií podle zákona o lesích ve znění platném od 1. 1. 2003. Orientační běh [online]. 2002, 5. Dostupný z WWW: <[www.orientacnibeh.cz/csob/zpravodaj/zakony.pdf](http://www.orientacnibeh.cz/csob/zpravodaj/zakony.pdf)>.