

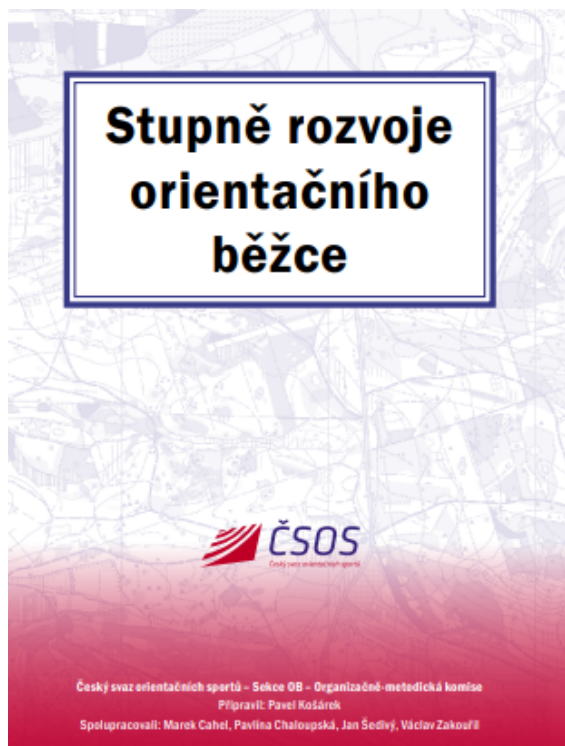
# Sportovní vývoj závodníka



Na příkladu Kuby Chaloupského

# Zdroje

- Christine M. Brooks – Physiological development through the athlete's lifespan (University of Florida – kurz: Science of Training Young Athletes (Coursera, 2022))
- Orienteering Canada; Long Term Athlete Development Guide, 2012



## Úvod

Nově vydaný metodický materiál Stupně rozvoje orientačního běžce představuje v přehledné a ucelené formě požadavky na jednotlivé věkové skupiny od narození až do dospělosti. Vzhledem k návaznosti jednotlivých skupin ho lze využít i pro ty, kteří s orientačním během začínají později. Materiál by měl sloužit trenérům orientačního běhu jako základní přehled získávání dovedností v závislosti na věku. Vychází z obecně strukturovaného systému LTAD a zkušeností trenérů orientačního běhu.

Za organizačně-metodickou komisi sekce OB ČSOS

Pavel Košárek

## Použitá literatura:

- 1) Podklady pro školení trenérů 3. třídy sekce OB – Výuka mapové techniky, Václav Zakouřil
- 2) Kanadský sport pro život – překlad: <https://publi.cz/books/17/Cover.html>
- 3) Long-term development in sport and physical activity 3.0: <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>
- 4) Long-term athletes development guide for orienteering:

|       | Sportovní věk | Systematický trénink | Biologický věk | Kategorie OB | LTAD*             | Orienták znamená              | Fyzický rozvoj                     | Systém tréninku           |
|-------|---------------|----------------------|----------------|--------------|-------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| I.    | -             | -                    | 0-4            | P, HDR       | Active start      | Hrátky v lese                 | Zdravý začátek                     | Ze dne na den podle chuti |
| II.   | -             | -                    | 5-7            | HDR, HD10N   | FUNdamentals      | Super bojovka                 | Základní pohybové návyky           | Pravidelná hra            |
| III.  | 1-3           | -                    | 8-10           | HD10N, HD10  | Learn to Train    | Chci se to naučit             | Rychlost, pohyblivost a obratnost  | Zábavný trénink           |
| IV.   | 4-7           | -                    | 11-14          | HD12, HD14   | Train to Train    | Získávání zkušeností          | Budování základů                   | Přípravný trénink         |
| V.    | 8-11          | 1-4                  | 15-18          | HD16, HD18   | Train to Compete  | Závodní výzvy                 | Stavím svůj motor                  | Systematický trénink      |
| VI.   | 12-17         | 5-10                 | 19-24          | HD20, HD21   | Train to Win      | V tom chci vyniknout          | Stabilní výkonnost                 | Vrcholový trénink         |
| VII.  | 18-28         | 11-21                | 25-35          | HD21         | Win for Living    | Vrcholný výkon ve správný čas | 365 dní v roce Vše souvisí se vším | Komplexní trénink         |
| VIII. | 18-88         | 11-81                | 19-99          | HD20-99      | Active for Life   | Aktivní odpočinek             | Sportuji pro radost a pro zdraví   | Udržovací trénink         |
| IX.   | 18-88         | -                    | 19-99          | HD20-99      | Active for Others | Smysluplná seberealizace      | Sportuji, pokud zbude čas          | Trénuji jiné              |

\* Long Term Athlete Development – optimální model rozvoje každé věkové skupiny z hlediska tréninku, soutěží a regenerace.

# 0. Narození - geny

- **Vlastnosti vrozené= genetický strop**  
anatomie těla, soutěživost
- **Dovednosti částečně vrozené, s možností rozvíjení tréninkem:**  
orientační schopnosti, paměť, koordinační schopnosti, aerobní kapacita (50% vrozeno)
- **Vlastnosti získané:** koncentrace, potřeba pohybu, práce s buzolou

# 1. Aktivní start

- 1 – 4 roky
- Přirozený pohyb
- Rozvoj koordinace
- Základ fyziky
- První sporty
- Nejdůležitější období

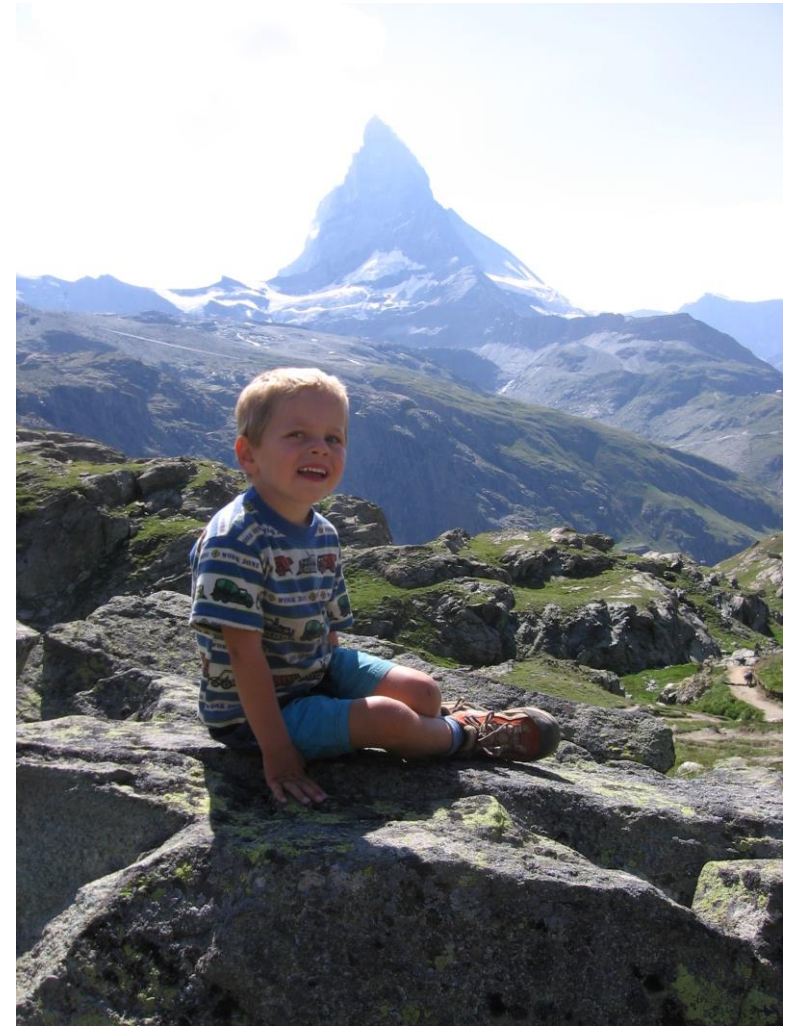


3 roky

**3 roky**



**1.OB 17.4.2006  
velikonoce**



**Swiss O-week 2006**

4 roky



## 2. FUNdamentals

- 5 – 7 let
- Volní vlastnosti
- „Zlatý věk dětské motoriky“
- Stále největší vliv rodiny
- Rozmanitost
- Fyzička
- Vůle
- Raná specializace ?



7 let





# 3. Learn to train

- 8 – 9 let
- Více sportů
- Adaptace fyziologická
- Rozvoj techniky
- Konzultace s fyzioterapeutem



9 let – první vážný ob



# 4. Train to train

- 11 – 14 let
- Důležitá skupina
- Neúčast na tréninku omlouvají jen zdravotní důvody
- První tréninkový deník
- První zájezd do zahraničí

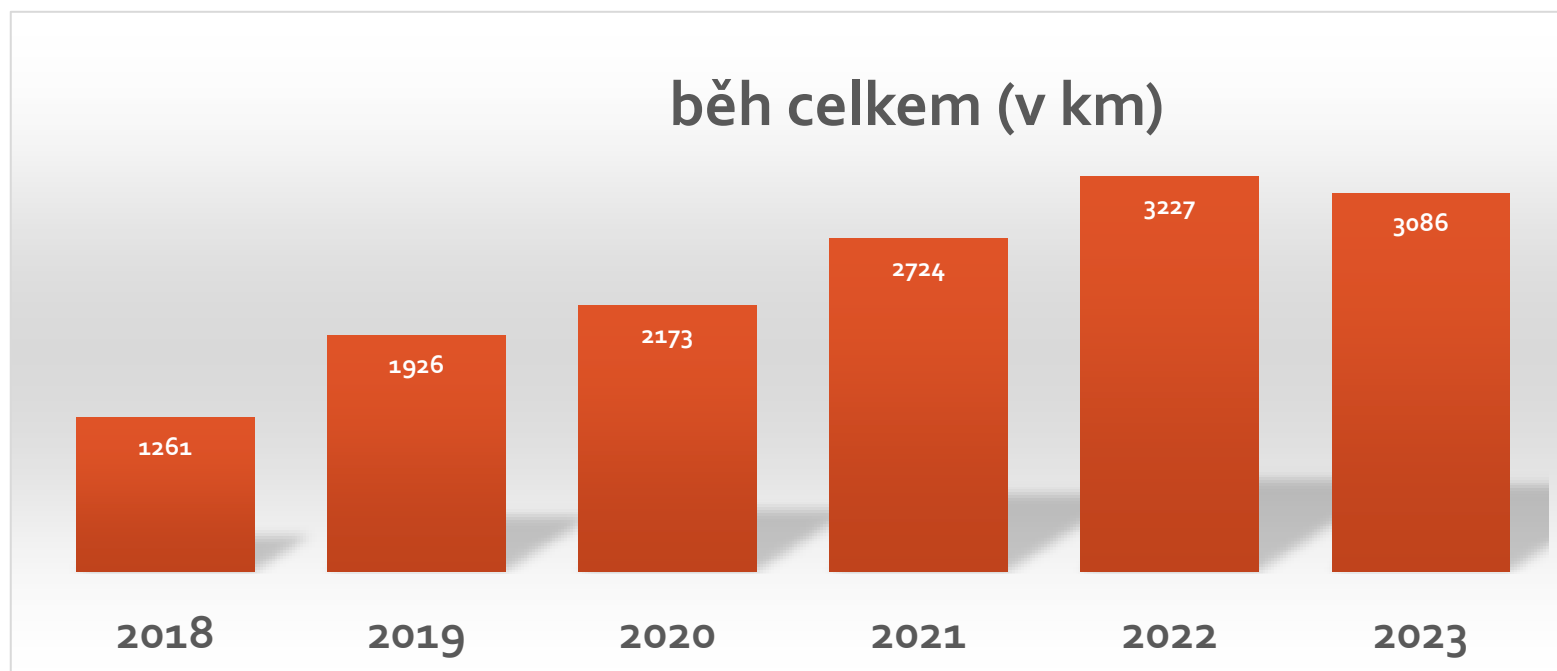


Foto Kade



# 5. Train to compete

- 15 – 18 let
- Z mého úhlu pohledu nejkritičtější zdravotně
- Individuální trénink
- Fyzio + rehabilitace + posilování
- IKHP



# 6. Train to win

- 19 – 24 let
- Minimalizovat zdravotní problémy
- Regenerace
- Osobní trenér Vojta
- Skandinávský klub



# Slepé uličky + nepřenositelné postřehy

- 7 let ztracen sám v lese
- Zranění kotníku
  
- Když je matka trenér – tak na trénink musíš
- Klubovna 100 m
- Vzor starší sestra
- Umí odpočívat

# Základní principy tréninku

- **Užít si to:** FLOW + láska k OB
- **Toužit po zlepšení:** soutěživost
- **Správný trénink:** vyškolený trenér, který je ochoten zakomponovat nové přístupy (Dáša 😊)
- **NEUBLÍŽIT:**
  - různé stupně vyspělosti – předčasný vrchol
  - přebudování rychlých vláken na vytrvalostní příliš brzy
  - poruchy příjmu potravy
  - špatné vedení (např. příliš autoritativní trenér....)