

# Športová príprava mládeže

názor na športovú prípravu mládeže v kanoistike na divokej vode

Obsah:

1. Nábor detí
2. Projekt „Hľadáme OH víťazov“
3. Predprípravka na vode
4. Prípravka na vode
5. Mladší žiaci
6. Starší žiaci
7. Dorast
8. Všeobecná športová príprava
9. Testovanie

# 1. Nábor detí

- Prečo si deti vyberajú kanoistiku?
- Kanoistika je najkrajší šport !!!
- Chcem byť najlepší a chcem vyhrávať !!!

## Úlohy:

- Organizácia náborového dňa na vode?
- Ako zorganizovať úspešný náborový deň v klube?
- Zásady ovplyvňujúce náborový deň
- Koordinátor náboru – čo všetko musím vedieť?

## 2. Projekt OH víťazov

Sekcia DV SK sa prostredníctvom tohto projektu bude snažiť podporovať vznik pravidelných náborových aktivít postupne vo všetkých oddieloch na Slovensku

Hlavnými cieľmi sú:

- zanechať v pamäti malých účastníkov podujatí pozitívnu skúsenosť s pádlovaním na vode
- zoznámiť rodičov potenciálnych záujemcov s prostredím a informovať ako športujeme a čo vieme ponúknuť.
- zvýšiť členskú základňu v najmladšej kategórii a vytvoriť tak zdravé športové konkurenčné prostredie

# 3. Predprípravka

- **6 – 8 rokov 1.-2. ročník ZŠ**
- Snaha o zábavu a radosť z pádlovania na vode
- Vytvorenie vhodného prostredia a atmosféry z hľadiska zdravia, zábavy a učenia
- Učiť sa rešpektovať svojho súpera, viesť deti k poctivosti na tréningu
- Všestranne rozvíjať základné pohybové schopnosti so súčasným rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu a neustále rozširovať pohybový fond (základ) vo všeobecnej príprave
- Nácvik a zdokonaľovanie základných zručností nielen na vode
- Dôraz kladieme na jednoduchosť a opakovateľnosť v pozitívnom prostredí.

# 4. Prípravka

- **9 – 10 rokov 3. – 4. ročník ZŠ**  
„zlatý vek motoriky.“

Toto dôležité obdobie v živote športovca využívať čo najefektívnejšie a to nielen v tréningu na vode, ale aj mimo neho. Vypestovať si trvalý vzťah k systematickému tréningu

# 5. Mladší žiaci

- **11 – 12 rokov 5. – 6. ročník ZŠ**
- Základným charakteristickým rysom tejto vekovej kategórie je ukončenie rozširovania nácviku základných zručností na vode.
- Všestranne rozvíjať základné pohybové schopnosti so súčasným rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu so zameraním na kanoistiku

# 6. Starší žiaci

**13 – 14 rokov    7. – 8. ročník ZŠ**

V tomto období prebieha prudký telesný rast (jedinci môžu byť výrazne akcelerovaný alebo decelerovaný), čoho následkom môže byť čiastočne zhoršená koordinácia pohybu.

Pozorujeme tiež zvýšenú hormonálnu činnosť a vzrušivosť nervového systému.

Deti si začínajú uvedomovať vlastnú osobnosť, avšak ich závery sú často nepresné, unáhlené

Nadalej prejavujú záujem o šport.

Tréningový proces musí byť všestranný, aby získavali veľké množstvo pohybových zručností

# 7. Dorast

16.-17. rokov

- **Úlohy a ciele:**
- Rozvoj špeciálnych pohybových schopností so súčasným rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu so zameraním na kanoistiku
- V príprave na vode (špeciálna príprava) kladieme dôraz na technickú stránku všetkých činností jazdy na divokej vode



# 8. Športová príprava

- **Zložky športovej prípravy**
- Kondičná príprava
- Technická príprava
- Taktická príprava
- Teoretická príprava
- Psychická príprava

# 9. Testovanie

Celospoločenský pokles pohybovej aktivity má za následok zníženie telesnej a funkčnej zdatnosti mládeže a dospelých.

Aj z tohto dôvodu je potrebná diagnostika (testovanie) pohybových schopností v tréningovom procese. Testovanie by malo byť neoddeliteľnou súčasťou tréningového procesu.

Efektívnosť rozvoja pohybových schopností nezastupiteľne indikuje úroveň všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti.