

Mistrovství České republiky mladších žáků ano či ne?!

Otázka vhodnosti, významu či vlivu hraní kuželek těch nejmladších mě přiměla k tomu, abych se na tuto problematiku podíval trochu hlouběji a pokusil se vnést do této poněkud temné části sportovní přípravy trochu více světla.

Na samotnou výše uvedenou otázku asi jednoznačná a jednoduchá odpověď neexistuje. Sportovní příprava a trénink dětí je velmi složitý proces a můžeme se o něm z různých pohledů dočíst ve velkém množství literatury. Otázek a odpovědí se nabízí celá řada, pokusím se však stručně vyzdvihnout ty nejpodstatnější pro kuželkářský sport.

1) Dvě cesty k výkonu (výkonům)

Snad všichni usilujeme o dosažení co možná nejvyšší výkonnosti. Snažíme se učit od těch nejlepších, kteří dosahují rekordních výsledků, udržují si špičkovou výkonnost a pokoušíme se je od mala napodobovat. K dosažení špičkové sportovní výkonnosti však vedou dvě cesty. První cestou je **ranná specializace** a druhou **trénink odpovídající vývoji**. Samotné označení nevystihuje plně jejich podstatu. Pro lepší uvědomění si rozdílů mezi oběma přístupy je vhodné, postavíme-li obě tendence vedle sebe a uvedeme jejich hlavní charakteristické znaky.

Ranná specializace		Trénink odpovídající vývoji
	Strategie	
Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji a nejdříve dosáhnou úspěchu.		Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou.
	Trénink	
Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci vede k jednostrannosti.		Odpovídající podíl všestrannosti.
	Zatížení	
Jít až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince.		Zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků.
	Psychologické rysy	
Tvrdość, cílevědomost, v tréninku vystupují psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon.		Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle a požadavky nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění.

Jak vyplývá ze srovnání, hlavní rozdíly se týkají pojetí tréninku v dětském věku. Nejde přitom jen o otázku poměru specializace a všestrannosti, ale o celkový názor na trénink, přístup, cíle atd. Specializované zatěžování je vždy více či méně jednostranné. Pracují stále stejné svalové skupiny, na které je obvykle zaměřeno posílení, což vede nutně k oslabení svalů, které nejsou přímo potřeba. V důsledku toho hrozí nebezpečí svalové nerovnováhy a různých poškození. Zanedbatelná není ani otázka prostředí, v němž trénink probíhá, i zde jednotvárnost může vést k psychickému přesycení a únavě.

Hledisko je jednoznačné: ve snaze dosáhnou brzy vysoké výkonnosti se nároky, tj. objem, intenzita a psychické vypětí s tím spojené, přinášejí na děti, jejichž vývoj není zdaleka dokončen. To zvyšuje riziko negativních důsledků. Navíc je to v rozporu s vývojovými zvláštnostmi a pro dosažení vysoké sportovní výkonnosti (ve vrcholovém věku) to není nutné. Rovněž není nutné předčasně děti svazovat odpovědností, vážností, omezovat herní bezstarostný postoj ke sportu jako zdroji zážitků.

Co z toho tedy vyplývá?

Chceme-li, aby náš svěřenec v žákovském věku (11-12 let) dosáhl s trochou potřebného talentu skvělých výsledků v žákovské či dorostenecké kategorii, tak jej pošleme cestou ranné specializace - častých a náročných tréninků, neúměrného přetěžování organismu s cílem po maximálním výkonu. Přinese to pravděpodobně úspěch v mládežnických kategoriích. Jistě příjemné. Ale za jakou cenu? Téměř jistě to takový hráč pozná na funkčních změnách pohybového aparátu, které mohou být i trvalé. Další otázkou zůstává problém psychiky, touhy po dalším zdokonalování a motivace po ještě lepších výsledcích.

Pokud zvolíme cestu postupného zvyšování nároků a zdokonalování se, tak možná nedosáhneme tak skvělých výsledků v mládežnických kategoriích, ale se stejnou dávkou talentu můžeme sklízet úspěchy mezi seniory, a to i dlouhodobě.

2) Kdy vlastně začít s tréninkem dětí a je vůbec trénink dětí vhodný?

Asi velmi často se vyskytující otázka jednoho rodiče či trenéra. Opět na tuto otázku není jednoznačná a jednoduchá odpověď. K začátku jakékoli sportovní činnosti by se vždy měl vyjádřit lékař, protože každé sportování předpokládá dobrý zdravotní stav. Není-li tedy dětský organismus v pohybové činnosti jakkoli omezován, můžeme pozorovat zřetelně přirozenou potřebu a úzký vztah k pohybové aktivitě. Děti nevydrží sedět, spontánní pohyb je doprovázen jen krátkými přestávkami. Co s tím? Určitě vhodným a také rozumným řešením je sportování.

A jak to správně praktikovat u kuzelek? Snad žádné sportovní odvětví nemá zpracované studie, na jejichž základě by šli přesně stanovit počátky tréninku, stanovení vrcholu přípravy či podíl specifické a všestranné přípravy. Budeme-li však vycházet z doposud známých odborných zkoumání, tak se pro kuželky jistě řešení nabízí.

1. Nezačínat s tréninkem na kuželně před desátým rokem

Věk deseti let bývá určitým mezníkem ve vývoji dítěte, a to ať po fyzické či psychické stránce. Samozřejmě nejsou všechny děti stejně vyvinuté, ale obecně můžeme tento věk považovat za hranici. Mladší děti ještě nemají připravenou kostru a svalstvo a způsob přemýšlení a schopnost udržet pozornost není odpovídající kuželkám. Pro děti na 1. stupni ZŠ je jednoznačně nejvhodnější všestranný sportovní trénink a to nejen pro kuželkáře. Tzn. jakákoli specializovaná činnost, jako je trénink síly, rychlosti apod., je nevhodná. Ideální jsou sportovní hry, gymnastika, atletická průprava, běh, jízda na kole, plavání atd.

Od jedenáctého až dvanáctého roku života (samozřejmě s přihlédnutím ke stupni biologického vývoje každého jedince) bychom mohli začínat s kuželkami. Trénink na kuželně by však neměl být hlavní sportovní náplní dítěte, ale každý začínající kuželkář by si měl najít další sportovní odvětví, které by se staralo o jeho další všestranný rozvoj. Nabízí se řešení které tvrdí, že stejný čas, které dítě týdně stráví hraním kuželek, by mělo minimálně ve stejné délce strávit odlišnou sportovní činností, která by co nejvíce kompenzovala zatížení z kuželek a všestranně mladého kuželkáře rozvíjela. Pohyb totiž není jen sportovní aktivitou, ale formuje také různé tělesné orgány, vytváří a udržuje jejich pracovní kapacitu a také, pokud jde o psychiku, přináší dětem radost a řadu prožitků.

2. Na prvním místě všestranná příprava, pak teprve kuželky

Neznamená to, že bychom děti neměli pouštět na kuželnu. Chceme-li však respektovat přirozený vývoj a vyvarovat se akutním či chronickým zraněním, pak by děti měly ve své dlouhodobé přípravě (11-18 let) podíl tréninků všestranných a na kuželně postupně měnit. V předžákovském věku by se kuželky měly vyskytnout jen výjimečně, v období žáků by měly tvořit zhruba 20-30 % sportovní náplně, v kategorii dorostu 30-40 % a teprve v dospělém věku by mohly být kuželky s dalšími sporty v poměru 1 : 1 v časovém vytížení.

Řešení je to poměrně časově náročné, ale nechceme-li kuželkami jednostranně přetížit pohybový aparát, tak budeme jiné řešení hledat jen těžce.

3) Proč se většina úspěšných mladých sportovců již neprosadí v dospělosti?

Problematika udržení si dlouhodobé špičkové výkonnosti nedělá starosti jen kuželkářům, ale narazíme na ni snad ve všech sportovních odvětvích. Projdeme-li kupříkladu starší sestavy reprezentačních výběrů dorostů či juniorů tak zjistíme, že většina nadějných a úspěšných mladých kuželkářů nějak vymizela z výsledkových listin MČR či MS. A proč? Příčin může být jistě několik.

Jednou skupinou mohou být důvody, které přímo nesouvisí se sportovním tréninkem. Jedná se o důvody převážně rodinné. Mnohdy v rozvoji a pravidelném tréninku zabrání změna bydliště, zaměstnání, příchod partnera či založení rodiny. Tento stav je zcela přirozený a další osobní či sportovní život je pak otázkou priorit každého jedince.

Další a poněkud zásadnější důvody či příčiny můžeme najít ve sportovním tréninku. Jedním z problémů je již výše zmiňovaný zdravotní stav dospělého hráče. Nejruznější chronická poranění kolenou či páteře vinou předčasného a příliš jednostranného, monotónního a nevyváženého tréninku v době dospívání mohou vést k přibrzdění výkonnostního růstu nebo úplnému skoncování se závodními kuželkami. Druhým problémem, o kterém se tolik nemluví, ale hraje taktéž významnou roli, je problém ztráty motivace. Mezi mladými patnácti či šestnáctiletými kuželkáři můžeme najít jedince, kteří již mají úspěchy z národních či světových akcí. Pro děti je to obrovský úspěch a naplnění případných snů a cílů. Je to však ten správný sportovní vrchol v kariéře sportovce? Domnívám se, že nikoli. Hlavní snahou by měl být zisk medailí až v dospělém věku. Jistě je mnohem obtížnější, prosadit se mezi daleko větší skupinou lidí, ale následné úspěchy jsou pak také mnohem lépe hodnoceny, a to jak morálně, tak i finančně. Nepopíratelně je tato problematika velice komplikovaná a nemusí na ni panovat jednotný názor. Je tedy na každém hráči a trenérovi na jakou sportovní cestu se vydá a čeho chce ve své kariéře dosáhnout.

Robin Parkan
člen TMK ČKA