

STRATÉGIA TRÉNINGU MLÁDEŽE

Slovenská kanoistika – sekcia divokých vôd

Robert Orococký, máj 2025
Vladimír Chrapčiak, máj 2025

PRAVIDLO 10 000 HODÍN

Áno, tento model funguje. 10 000 hodín predstavuje približne desať rokov. A práve toľko času zvyčajne potrebujete, aby ste sa v niečom stali výnimoční na svetovej úrovni. Čas však nie je jediným faktorom úspechu. Tento model funguje len vtedy, ak tých desať rokov trávite tým, že veci robíte správne.

Preto by sa tí najskúsenejší tréneri mali venovať mládeži. Práve v mládežníckom veku sa totiž rozhoduje o tom, ako vysoko to pretekár môže dotiahnuť v dospelosti – aký bude jeho výkonnostný strop. Vo veku do 18 rokov si môžete pripraviť pôdu pre výnimočné výsledky, alebo naopak, všetko pokaziť. Ak sa s mladým športovcom nepracuje správne, nielenže nedosiahne svoj potenciál, ale môže si odniesť aj celoživotné zdravotné, či dokonca psychické problémy.

Úvodom je dôležité si povedať, čo všetko ovplyvňuje hodnotu výsledku, ktorý v kanoistike na divokej vode dosiahneme. Každý výkon je zložený z množstva drobných faktorov a zručností, ktoré spolu vytvárajú výkonnosť jednotlivých pretekárov. Nejde pritom vždy len o tréning. Detaily ovplyvňujúce pretekára sú rôznorodé. Prítomnosť – alebo ešte častejšie minulosť – často rozhoduje o tom, kto bude v dospelosti najlepší a najrýchlejší. A práve spôsob, ako pripraviť pretekára na vrcholový šport po osemnástom roku života, je hlavným motívom tejto filozofie.

FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA VÝKON PRETEKÁRA NA DIVOKEJ VODE:

Výkon pretekára na divokej vode je výsledkom komplexného súboru faktorov, ktoré spolu tvoria celkovú výkonnosť. Nejde len o samotný fyzický tréning, ale aj o technické, mentálne, environmentálne a osobnostné aspekty. Tieto prvky sa navzájom ovplyvňujú a rozhodujú o tom, ako vysoko sa športovec dokáže posunúť.



1. **Technická pripravenosť** – ovládanie lode, čítanie vody, efektivita pohybu.
2. **Fyzická kondícia** – sila, vytrvalosť, koordinácia, flexibilita.
3. **Psychická odolnosť** – zvládanie stresu, schopnosť sústredenia, mentálna vytrvalosť.
4. **Tréningový systém** – kvalita, kontinuita a individualizácia tréningu.
5. **Tréner a jeho prístup** – skúsenosti, komunikácia, dôvera a motivácia.
6. **Podpora rodiny a okolia** – zázemie, emocionálna a finančná podpora.
7. **Zdravotný stav a regenerácia** – prevencia zranení, výživa, zdravá postúra
8. **Závodné skúsenosti** – počet štartov, medzinárodné preteky, zvládanie tlaku.
9. **Materiálne zabezpečenie** – kvalita výstroja, prístup k trati, logistika.
10. **Životný štýl a disciplína** – každodenné návyky, rovnováha medzi športom a životom.

a ďalšie...

*Top faktory, zručnosti a typov tréningu ktoré predstavujú základ, z ktorého sa skladá vrcholový výkon v kanoistike na divokej vode. Otázka **ako, koľko a kedy** jednotlivé prvky zaradiť do tréningového procesu, sú tou najväčšou trénerskou alchýmiou. Pre niektoré oblasti existujú osvedčené šablóny – modely nastavené rokmi praxe a výskumov. Pre väčšinu však platí, že si vyžadujú **trénerský cit, skúsenosti a schopnosť individuálneho prístupu**. Úspech totiž často spočíva práve v tom, ako sú jednotlivé faktory načasované, kombinované a prispôbené konkrétnemu pretekárovi.*

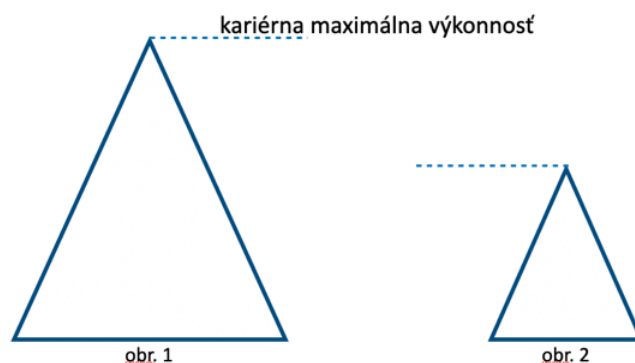
*To, **kedy, koľko a akým spôsobom** sa tieto prvky stanú súčasťou života a tréningu športovca, môže jeho kariéru buď výrazne pozdvihnúť – alebo nenávratne poškodiť. Preto má **každý mládežnícky tréner v rukách obrovskú zodpovednosť** – nielen za výsledky, ale aj za formovanie mladého človeka.*

Zodpovednosť za to, ako vysoko sa jeho zverenec môže dopracovať.

Zodpovednosť za to, ako sa bude vyvíjať postúra športovca.

Zodpovednosť za to, aká osobnosť z neho vyrastie.

V rannom veku, od náboru až po 18 vek života staviame základy výkonostnej pyramídy športovca. Podľa veľkosti a kvality základov sa určí ako úspešného športovca vychováme.



Na obrázku č. 1 vidíme výkonostný profil pretekára, ktorého základ bol vybudovaný na koordinácii, vytrvalosti, technike, telesnej stavbe, cit na vodu, správnych hodnotách a zdravo nastavenom sebavedomí. Tento športovec v rannom veku nebol úzko špecializovaný na kanoistiku – naopak, prešiel si všestranným pohybovým rozvojom a nepreskakoval dôležité vývojové obdobia. Výsledkom je stabilná a dlhodobo udržateľná výkonnosť s potenciálom pre vrcholové výkony v dospelosti.

Na obrázku č. 2 je znázornený vývoj pretekára, ktorého výkonnosť bola postavená najmä na sile, špecifickej vytrvalosti, rýchlosti, výstroji a vysokom objeme kanoistického tréningu už v nízkom veku. Tento typ športovca bol od detstva forsírovaný na dosahovanie výsledkov, a preto v tréningu preskakoval vývojové obdobia, ktoré sú kľúčové pre neskorší rozvoj. V dospelosti mu tieto chýbajúce základy výrazne obmedzujú výkonostný strop a často sa už nedajú – alebo sa len veľmi ťažko dajú dotréňovať.

Inak povedané hľadáme mládežníkov ktorí:

- Majú výborne vybudovanú vytrvalosť.
- Majú techniku pádlovania zvládnutú na vysokej úrovni.
- Nie sú zaťaženi zraneniami a patologickými zmenami v stavbe tela, ktoré by ich limitovali v ďalšom raste.
- Ich cit na vodu a technické prevedenie základných prvkov na divokej vode je na dobrej úrovni.
- Majú výbornú obratnosť a koordináciu tela.
- Stále majú radosť z pohybu a nie sú psychicky uťahani športom
- Ich výsledky už dnes naznačujú ich potenciál (kvantifikácia výsledkov bude uvedená nižšie)

Na základe týchto poznatkov je postavená aj filozofia podpory a financovania mládeže v najbližšom období. Táto stratégia cielene smeruje k Olympijským hrám v rokoch 2028 a 2032, s dôrazom na dlhodobý rozvoj, kvalitu tréningového procesu a zodpovednú prácu s talentom.



Aktuálna skladba seniorských reprezentantov. Lodí, ktoré reálne môžu v roku 2027 vyjazdiť miestenku a zároveň byť potencionálnymi medailistami je smerom **k OH 2028** nasledovná. Aj keď kľúč pre vyjazdovanie miesteniek nieje ešte od ICF nastavený, platí všeobecne pravidlo, že výkonnosť pre OH miestenku je TOP 20 vo svete. Samozrejme z hladiska úspechu je miestenka len povinným krokom aby ste vôbec mohli o medailu súťažiť:

C1 ženy	K1 ženy	K1 muži	C1 muži
Paňková	Paňková	Grigar	Beňuš
Stanovská	Stanovská		Mirgorodský
Luknárová	Mintálová		
	Záhorská ?	Halčin ?	Martikán ?
	Chlebová ?	Gonšenica ?	Egyházy ?
		Stanko ?	
		Duda ?	

Takto vyzerá reálny stav potencionálneho olympijského tímu pre OH 2028, postavený na základe vývoja výkonnosti, výsledkov a tímu odborníkov, ktorí sprevádzajú športovcov. Skúsenosti z minulosti jasne ukazujú, že základy sa nedejú – ak niekto začal hneď v seniorskom športe zbierať medaily, bolo to viditeľné už v jeho mladosti. Jeho predpoklady v kombinácii s efektívnym tréningom boli zrejmé už v rannom veku a správnym prístupom pretavené do úspešnej seniorskej kariéry.

Máme pred sebou tri sezóny a potom nasleduje olympijská. Opäť nám skúsenosti hovoria, že kto chce na OH pomýšľať na medailu, mal by už v predolympijskom roku, teda v roku 2027, siahať na seniorské medaily a byť súčasťou seniorského tímu minimálne dva roky. Myslieť si, že sa niekto v roku 2028 dostane do seniorského tímu, postaví sa na štart olympijského bazéna a zvládne extrémny tlak a zodpovednosť, je skôr fikciou. Každý, kto chce ísť na OH s ambíciou medaily, musí uvažovať tak, že najneskôr v roku 2026 sa musí nominovať do seniorky a v roku 2027 by sa mal pravidelne objavovať v TOP 10 na vrcholných pretekoch.

Takto by mali vyzeráť méty jednotlivých mikrotímov. V súlade s týmto nastavením je potrebné nastaviť aj nominačné kritériá a zároveň finančne podporovať mládežníkov, ktorí budú dosahovať najvyššie parametre a zároveň budú mať stále potenciál na ďalší rozvoj a zlepšovanie sa. Inak povedané nehľadáme mládežníkov, ktorí v 18tich budú na vrchole svojej výkonnosti.

Tím, ktorí sa tvorí smerom k OH 2028 môžeme aktuálne rozdeliť na dve skupiny:

- **Skupina A** - Reprezentanti (horná časť tabuľky), ktorí ak si udržia výkonnosť budú spadať medzi potencionálnych medailistov.
- **Skupina B** – Reprezentanti, mládežníci, ktorí môžu túto skupinu doplniť.

Ak by sme kvantifikovali naše zámery a ciele, imlementované do časovej osi, vyzerali by smerom k OH 2028 nasledovne:

2028 – potencionálny medailista – náš cieľ

2027 – 2x v TOP 10 na vrcholných pretekoch – táto méta zaručuje miestenku na OH – náš cieľ

*2026 – **Skupina A** 2-3x v TOP 10 na vrcholných pretekoch*

***Skupina B** nominovaní do RD seniori slalom*

*2025 – **Skupina A** potvrdzuje svoje postavenie postupmi do finále na vrcholných pretekoch*

***Skupina B** športovec v tejto skupine sa výrazne odlišuje od ostatných mládežníkov a dominuje v kľúčových parametroch výkonnosti. Táto výnimočnosť je podložená kvalitnými výsledkami na mládežníckych vrcholných pretekoch.*

V týchto intenciách bude vedenie SK SDV pristupovať k stratégii tvorby tímu pre OH 2028. To znamená, že je potrebné udržať a naďalej zvyšovať výkonnosť skupiny A, zároveň však aktívne hľadať medzi mládežníkmi pretekárov, ktorí by mohli doplniť prázdne miesta v tíme. Ak sa pozrieme na tabuľku, vidíme, že obe ženské kategórie sú relatívne stabilné. Samozrejme, ak sa objaví loď, ktorá výrazne vystrelí nahor a dosiahne porovnateľné výsledky, má právo sa do takejto skupiny zaradiť. Horšia situácia je však v mužských kategóriách, kde nemáme po tri lode, ktoré by pravidelne atakovali finále. Práve tam je priestor pre mládežníkov, aby sa presadili.

Aktuálne nastáva otázka, ako týchto mládežníkov čo najrýchlejšie identifikovať a efektívne ich podporiť vo výkonnostnom raste. Výber môže vychádzať z nasledujúcich zdrojov:

- 1) Testovacia batéria upravená tak, aby sme jednoducho a spoľahlivo merali základné výkonnostné parametre.*
- 2) Výsledky z vrcholných mládežníckych pretekoch, prípadne aj seniorských.*
- 3) Niekoľkoročná komplexná vedená tabuľka SVŠ.*
- 4) Odborný výber skupiny nezávislých odborníkov.*
- 5) Podrobné sledovanie tréningového procesu a spoločné sústredenia.*

ZÁVEREČNÝ PLÁN A VÝBEROVÁ STRATÉGIA

Na základe vyššie uvedenej kvantifikácie a piatich identifikačných pilierov si po skončení Majstrovstiev Európy mládeže v Solkane vytipujeme skupinu perspektívnych mládežníkov. Títo športovci následne prejdú testovacou batériou, ktorú budeme pravidelne opakovať, aby sme objektívne sledovali ich výkonnostný posun.

Každému vybranému športovcovi bude vytvorený dlhodobý individuálny HŠP (hlavný športový plán), ktorý bude obsahovať aj jasne definované finančné potreby. Cieľom je zabezpečiť v rámci možností čo najlepšie podmienky pre ich systematický výkonnostný rast. Finančné zabezpečenie tejto prípravy bude výsledkom spolupráce medzi Toptímom, vrcholovým strediskom a národným športovým zväzom.

Členovia tejto skupiny sa budú povinne zúčastňovať spoločných sústredení a testovaní, ktoré začnú prebiehať v období od septembra 2025. Skupina bude otvorená – to znamená, že po splnení stanovených kritérií sa do nej môžu zaradiť noví športovci, no zároveň z nej môžu byť vyradení tí, ktorí nebudú spĺňať výkonnostné alebo tréningové požiadavky.



Paralelne s týmto výberom začneme na jeseň v roku 2026 budovať tím pre OH 2032

Teraz sa pozrime na potenciálny zoznam mien smerom k OH 2032. Výber treba samozrejme brať s nadsádzkou, pretože je to až o 7 rokov. Tu sa však už pozeráme hlbšie do výsledkovej listiny a zároveň stále kladieme pri výbere dôraz na kvalitu vývoja vo veku 12-15 rokov. Vytipovať si niekoho kto bude o 7 rokov dobrý je alchýmia. Preto je tento zoznam skôr orientačný. Pravidlo 10 000 hodín nám nahovára, že sa kludne môže zjaviť meno o ktorom dnes netušíme. Aj preto by tím 2032 mal byť začať prehodnocovaný a nastavovaný až na sklonku roku 2026. Avšak mená, ktoré nám už dnes oscilujú v hľadáčku záujmu budeme pozorne sledovať a zároveň ich môžeme začať limitným spôsobom podporovať.

C1 ženy	K1 ženy	K1 muži	C1 muži
Paňková	Paňková	Grigar	Mirgorodský
Stanovská	Stanovská		
Luknárová	Mintálová		
Záhorská ?	Záhorská ?	Stanko ?	Beňuš ?
Danišová ?	Danišová ?	Duda ?	D. Egyházy ?
Šošková P.	Abrahámová ?	M.Egyházy ?	S.Krajčí ?
	Jozefčeková ?	A.Rašek ?	D.Hán ?
		M.Ševčík ?	A.Rašek ?

Na záver vám predstavujeme tabuľku podľa ktorej filozofie by mali byť tvorené nominačné kritéria a finančne byť podporovaní jednotliví športovci. Tabuľka rovnako odzrkadľuje vôľu nominácie na vrcholné preteky prípadne navrhuje kto by mal pri rotácii nahradiť priemerných seniorov.

MOTIVAČNÝ A EKONOMICKY UDRŽATEĽNÝ MODEL FINANCOVANIA A VÝKONNOSTI

		<i>príprava zväz</i>	<i>ME,MS</i>	<i>SP</i>	<i>MSJ,MEI</i>	<i>MS23</i>	<i>ME23</i>	<i>nadštandard</i>
1	14 - 16 rokov	šikovní + dobrý základ šikovní + zlý základ nešikovní	✓		✓	✓		
2	17 - 18 rokov	TOP 10 MSJ ostatní	čiasťočne	✓	✓	✓		TT
3	19 - 21 rokov	TOP 3 MS23 + RD stabilne TOP 10 MS23 + RD príležitosťne ostatní	čiasťočne	✓	✓	✓	✓	TT
4	22 - 23 rokov	TOP 3 MS23 + RD stabilne TOP 10 MS23 + RD príležitosťne ostatní	čiasťočne	✓	✓	✓	✓	TT
5	24 - 26 rokov	medaila ME,MS,SP finale ME,MS,SP priemer	✓	✓				TT
6	26 a viac rokov	medailisti ME,MS,SP finale ME,MS,SP priemer	✓	✓				TT