

Tonči Mikac
Zoran Jagić
Anica Buhin
Josip Skorić
Miloš Ponjavić
Renata Šimunkova
Vojko Pavlović
Franc Gornik

Manuál na organizovanie kolkárskeho kempu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**PROMOTION OF SPORT AMONG
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**



**PROMOTION OF SPORT AMONG
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

MANUÁL NA ORGANIZOVANIE KOLKÁRSKEHO KEMPU

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MANUÁL NA ORGANIZÁCIU KOLKÁRSKEHO KEMPU

Vydavateľ:

Chrovátsky kolkársky zväz
Ilica 37/I, Zagreb

Za vydavateľa:

Dr. sc. Tonči Mikac, predsiednik HKS-a

Editor:

Dr. sc. Tonči Mikac

Autori:

Tonči Mikac
Zoran Jagić
Anica Buhin
Josip Skorić
Miloš Ponjavić
Renata Šimunkova
Vojko Pavlović
Franc Gornik

Korektúry:

-

Grafický dizajn:

Tonči Mikac

ISBN -

© **Všetky práva vyhradené autorom** (hrvatski.kuglacki.savez@gmail.com)

Tlač:



**PROMOTION OF SPORT AMONG
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

**Tonči Mikac
Zoran Jagić
Anica Buhin
Josip Skorić
Miloš Ponjavić
Renata Šimunkova
Vojko Pavlović
Franc Gornik**

MANUÁL NA ORGANIZOVANIE KOLKÁRSKEHO KEMPU

Záhreb, 2022.

OBSAH:

PREDSLOV	xii
1. ÚVOD	1
1.1. Športovanie detí a mládeže.....	1
1.2. Športové kempy	2
2. KOLKY AKO ŠPORT	5
2.1. História kolkov	5
2.2. Kolkársky tréning.....	7
2.2.1. Základné pojmy.	7
2.2.2. Definícia športového tréningu.....	10
2.2.3. Aplikácia vedy v športovom tréningu	12
2.2.4. Štruktúrna analýza kolkov	12
2.2.5. Základné technické prvky kolkov.....	13
2.3. Tréning fyzickej prípravy	14
3.2.1. Domáci tréningový program.....	14
2.4. Oddych a regenerácia.....	34
2.4.1. Oddych	34
2.4.2. Regenerácia	34
2.4.3. Spánok.....	35
2.4.3. Relaxácia	35
2.5. Kolkárske tréningové plány podľa cyklov.....	37
2.5.1. Metodika kolkárskeho tréningu.....	37
2.5.2. Kolkárske tréningové modely.....	39

3.	ORGANIZÁCIA KOLKÁRSKEHO KEMPU.....	41
3.1.	Kroky pri organizácii kempov	41
3.2.	Podmienky a prostriedky pre uskutočnenie kempov.....	43
3.2.1.	Zariadenia a výbava kolkárskych kempov.....	43
3.2.2.	Ľudské zdroje kolkárskych kempov	44
3.2.3.	Nositelia činností organizácie kolkárskych kempov.....	44
3.2.4.	Plánovanie aktivít na kolkárskych kempoch	44
3.3.	Lokálne kempy.....	47
3.4.	Vzdelávanie o dôležitosti športovania.....	47
3.5.	Testy.....	59
3.5.1.	Testy fyzickej prípravy pre chlapcov	50
3.5.2.	Testy fyzickej prípravy pre dievčatá.....	50
3.5.3.	Kolkársky test	51
3.5.4.	Priklady testov z medzinárodných kempov.....	52
4.	ZÁVER.....	61

1. ÚVOD

Pod záštitou Európskej únie, organizáciou Chorvátskym kolkárskym zväzom ako garantom projektu „Propagácia športu medzi deťmi a mládežou“ a v spolupráci s partnermi realizujúcimi projekt sa uskutočnili kolkárske kempy pre mladých talentovaných kolkárov vo veku 14 až 20 rokov.

Hlavnou úlohou projektového tímu je okrem iného vytvorenie Manuálu organizácie kolkárskeho kempu, ktorý bude akceptovaný ako koncept športových kolkárskych kempov, teda ako systematický spôsob práce s mladými nádejnými športovcami, kolkármi.

Táto príručka je určená pre všetky zainteresované strany v organizácii kolkárskych kempov a veľmi pomôže všetkým kolkárskym organizáciám ako návod na úspešnú organizáciu kolkárskych kempov pri skvalitnení ich práce s využitím všetkých doterajších skúseností. V príručke sú zverejnené základné informácie o organizácii kolkárskych kempov a analýzy ukázali, že veľké množstvo talentovaných, mladých kolkárov, ktorí prešli takýmito kempovými programami, dosahovalo špičkové výsledky v seniorských kategóriách.

Výrazy použité v tejto príručke pre osoby mužského rodu sú neutrálne a vzťahujú sa na osoby mužského aj ženského pohlavia.

1.1. Športovanie detí a mládeže

Hodnota a dôležitosť športu bola uznávaná už dlho, preto sa po stáročia cituje latinské príslovie, v zdravom tele zdravý duch. Venovať sa športovým aktivitám podľa možnosti znamená zdravý životný štýl. Okrem toho sa dnes šport veľmi často využíva ako účinný prostriedok prevencie závislosti; ako sú akcie „športom proti drogám“, „športu áno, drogám nie“ a podobne.

Šport so svojimi rôznymi formami je neoddeliteľnou súčasťou ľudskej histórie. Môžeme sa naň pozerat' z rôznych uhlov pohľadu a tým ho aj rôzne interpretovat' a možno ho vnímat' aj ako možný ochranný faktor v prevencii rizikového správania detí a mládeže.

Športovanie je jedným z dôležitých faktorov zdravia detí a dospelých, no môže sa stať aj príčinou úrazov, chorôb a nespokojnosti. Hry a šport sú neoddeliteľnou súčasťou života ľudí rôzneho veku a sociálneho postavenia. Šport predstavuje

všeobecné ľudské dobro a je jednou z najvýraznejších foriem ľudskej tvorivosti. Inklinácia k športovému prejavu ľudských schopností, túžba a uspokojenie pri rozširovaní hraníc ľudských možností dávajú športu osobitný potenciál, ktorý je dôležitý najmä pre deti a mládež. V minulosti bolo detstvo najaktívnejšou súčasťou ľudského života. Dnešné deti zamestnávajú počítače, televízia, veci, ktoré nespôsobujú dostatočné podnety pre kvalitný rozvoj pohybového aparátu. Podľa niektorých výskumov väčšina detí vôbec nezvláda nároky športových hier, ktorých sa zúčastňujú.

Výchovný vplyv na mladých športovcov majú tréneri a učitelia, ktorí s nimi priamo spolupracujú, rodičia, škola, rovesnícka skupina a okolie. Pravidelná telesná a zdravotná výchova, ktorá je dostupná všetkým deťom, je menej nútená na dosahovanie výsledkov, na rozdiel od športových krúžkov, kde je dosahovanie úspechov na prvom mieste. Prežitie klubov často priamo súvisí s úspechmi. Tréneri preto aj napriek vedomostiam a dobrým úmyslom pod tlakom vedenia klubu, rodičov a iných často odsúvajú výchovnú prácu s deťmi na druhú koľaj. Tréneri a športoví psychológovia by však mali neustále upozorňovať, že hlavným cieľom športových aktivít detí a mládeže je vyvážený psychofyzický rozvoj.

Dieťa priťahuje šport kvôli zábave, hram a dobrému trénerovi, ale šport ho odpudzuje ako imperatív víťaziť, tlak ambiciózných rodičov, časté zranenia, nenapredovanie, nuda a výsmech. Dieťa, ktoré je nespokojné so športovou prípravou, trpí poruchami nálady, strachom, nespavosťou, je unavené a fláka sa v škole. Dieťa nie je zmenšený dospelý, preto treba rešpektovať jeho štádiá dozrievania, ktoré sú u každého iné. Platí pravidlo, že so špičkovým súťažným tréningom začínajú deti čo najneskôr. Začiatok špecializácie a hranie individuálnych športov je vhodný čo najskôr.

1.2. Športové kempy

Športové kolkárske kempy by mali stanoviť základy práce s mladými nádejnými kolkármi, ktoré budú založené na plánovaní kempov, organizovaní kempov, vedení kempov a kontrole zdravotného, psychického stavu, morfológického vývinu a motoriky účastníkov kempu. Veľký význam na týchto kempoch je venovaný aj mladým ľuďom pri zvládaní kolkárskej techniky a taktiky.

U detí treba rozlišovať hru, telesnú výchovu v škole a školský šport, ako aj účasť na vrcholovej športovej príprave. Len čo dieťa chodí a pomaly sa mu darí behať, niektorí rodičia už majú nápad zahrať si spolu futbal alebo iný obľúbený šport. Úvod do konkrétnej športovej aktivity pre takéto malé deti by však aj tak mal byť prispôsobený ich vyspelosti, fyzickým možnostiam a túžbe po hre, prostredníctvom ktorej sa najviac učia a trénujú svoje zručnosti. Do úvahy treba brať aj psychofyzické zdravie dieťaťa, pretože v tomto citlivom veku, napriek všetkým výhodám, ktoré fyzický pohyb a športovanie má,

je tu aj druhá strana mince. Ak má dieťa napríklad pocit, že má slabšie výsledky ako ostatní rovesníci, môže sa cítiť menej hodnotné a nemotivované, čo neprospieva jeho charakterovému rozvoju.

Okrem emocionálnej nezrelosti môže športovanie viesť aj k fyzickým zraneniam, ak je dieťa unavené alebo náhodou spadne. Pravda, také niečo sa môže stať pri akejkoľvek neškodnej aktívnej hre. Okrem náročných povinností v škole, kurzu cudzieho jazyka či klavíra a výtvarných dielní musí byť zvolená športová aktivita nestresujúca, taká, do ktorej budú deti chodiť s radosťou, a ktorá ich zároveň zbaví stresu, priaznivo pôsobí na odľahčenie záťaže chrbtice ťažkou školskou taškou a naučiť ich súťaživému duchu, tímovej práci a predovšetkým si už od malička vytvárať návyk na športovanie, ktorý bude pokračovať aj počas dospelovania a stane sa súčasťou každodenného života. Všetky tieto ciele by mali byť zabezpečené pri organizácii a realizácii športových kolkárskych kempov.

Doterajšie skúsenosti s organizovaním kempov pre mladých kolkárov

Tábory, ktoré organizuje POSACYP

Nositeľ a koordinátor projektu „Propagácia športu medzi deťmi a mládežou“, Chorvátsky kolkársky zväz (HKS) v spolupráci s partnermi projektu: Česká kolkárska asociácia (ČKA), Slovinský kolkársky zväz (KZS), Srbský kolkársky zväz (KSS) a ŠK Železiarne Podbrezová (ŠK ŽP) zorganizovali v rokoch 2021 a 2022 kempy pre mladých nádejných kolkárov v Otočci, ktorých sa zúčastnili zástupcovia piatich národov, partneri projektu po šiestich reprezentantoch. Okrem technickej a taktickej prípravy priniesli aj nezabudnuteľné zážitky zo socializácie v prostredí, ktoré malo všetky potrebné podmienky na prácu. V kempe s talentovanými deťmi pracovali najúspešnejší tréneri, držiteľia mnohých medailí z medzinárodných kolkárskych súťaží.

Kempy organizované Svetovou kolkárskou federáciou

Medzinárodná kolkárska federácia v uplynulom desaťročí organizovala kempy pre mladých nádejných bowlingových hráčov. Prvý kemp bol organizovaný v Nemecku, Rabenberg (2011) za účasti talentovaných chlapcov a dievčat zo šiestich krajín, ďalej na Slovensku, Podbrezová (2012), Srbsko, Vrbas (2013, 2014, 2016, 2017), Česká republika, Přerov (2015, 2018.) a Maďarsko, Seged (2019).

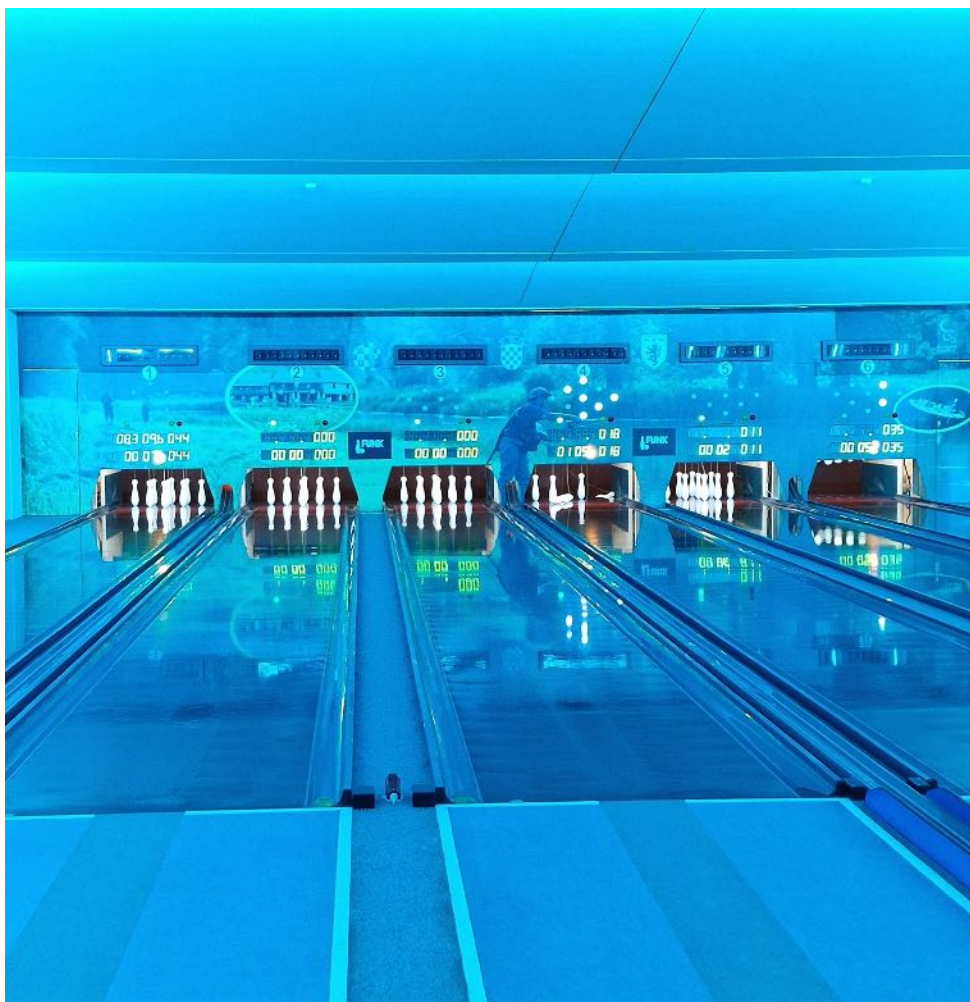
Tábory organizované národnými kolkárskymi asociáciami

Z hľadiska organizovania kolkárskych kempov pre mladých nádejných kolkárov a na základe údajov, ktoré máme, urobil najviac Kolkársky zväz Srbska, finančne

podporený z rozpočtu Srbskej republiky. Organizácia kempov v Srbskej republike prebieha nepretržite od roku 1993.

Kempy organizované miestnymi kolkárskymi subjektmi

Pokiaľ ide o organizáciu miestnych kolkárskych kempov, nemáme tu žiadne údaje, ale je známe, že v mnohých oblastiach sa úspešne zhromažďujú mladí talentovaní kolkári, ktorí počas víkendu vykonávajú aktivity, ktoré možno považovať za dvojďňové.



2. KOLKY AKO ŠPORT

2.1. História kolkov

Vznik športu definuje rad historických faktov ako spoločenský systém, blahobyť, voľný čas. Postupom času sa druhy športov vyvíjali veľmi odlišne. Pri mladších druhoch poznáme dokonca vek človeka, ktorý vymyslel šport (napr. basketbal), no u starších druhov je ťažké určiť presný pôvod a osobu, ktorá vymyslela určitý šport.

Kolky sú športová hra, v ktorej sa guľa používa ako zariadenie na triafanie cieľa vo forme kužeľov umiestnených na stojisku, ktoré je v určitej vzdialenosti vo vnútri dráhy. V niektorých jazykoch (chorvátčina, angličtina) je hra pomenovaná podľa zariadenia, ktorým sa triafa – guľa (kogla, bowl), a v niektorých (nemčina, francúzština, slovinčina) podľa rekvizít, ktoré predstavujú cieľ - kolky (kegeln, jeu de quilles, kegli).

O vynálezcovi kolkov nemáme presné informácie. Prvé začiatky hier podobných kolkom siahajú do ďalekej minulosti, ktorá sa dokladuje na základe pozostatkov nájdených v hrobkách egyptských faraónov a iných starovekých národov. Vtedajšie kamenné gule, ktoré boli namierené na konkrétne miesto alebo predmet, predchádzali rekvizitám a hrám, ktoré sa hrali neskôr.

Prvý európsky písomný prameň o kolkoch pochádza z roku 1157 a objavuje sa v Rothenburgu za vlády Fridricha. Druhý prameň pochádza z 13. storočia, pochádza z nemeckého Bambergu a je to didaktická báseň Der Renner (Bežec), v ktorej sa spomínajú kolky a kolkári. Na obrázkoch z toho obdobia je vidieť rozmiestnenie kužeľov (kolkov) a guľu, ktorou sa snažia trafiť do kužeľov. V tomto období sa ženy a deti šľachty väčšinou hrávali kolky vonku. Podľa dostupných údajov bol tento typ kolkov rozvinutý vo väčšine mocného franského štátu.

V Anglicku sa kolky spomínajú za vlády kráľa Eduarda III. (1312-1377), ktorý napriek nadšeniu pre hru v obave, že by mohla odrádzať od lukostrelby ako vojenskej zručnosti, v roku 1366 kolky zákonom zakázal. V 14. storočí sa kolky čoraz viac stávali civilnou hrou a pravdepodobne z tohto obdobia pochádzajú aj názvy kolkov (kráľ, dáma, sedliak).

Martin Luther (1483-1546), zakladateľ protestantizmu v Nemecku, podporoval organizované kolký pred kostolmi, preto sa kolkom v tom čase medzi Nemcami hovorilo „Lutherova hra“. Napriek občasným zákazom, aj z rôznych dôvodov, postupom času zapustili kolký vo vyspelej stredovekej Európe hlboké korene. Mnohé stredoveké nemecké kroniky zaznamenali výskyt kolkárskej hry s drevenými guľami v kláštoroch s výchovným a moralizačným účelom, kde kužel predstavoval zlo, a tak sa kláštorní duchovní, aby si zlepšili svoje postavenie, podrobili kolkárskej skúške, čím preukázali svoju cnosť. Ku koncu stredoveku sa občania začali venovať kolkom, pričom väčšina hradov mala svoje kolkárske dráhy.



Slika 1. Kuglanje u Nizozemskoj, Peter Rollos, Kupferstich, 1639.

Obrázok 1. Kollky v Holandsku, Peter Rollos, medirytina, 1639

Väčší pokrok nastal, keď sa postavili prvé dráhy z utlačenej hliny posypanej jemným pieskom a troskou. Drsnosť povrchu bola stále vysoká a náhodné prekážky (väčšie kusy kameňov alebo škvary) ešte ovplyvnili značné rozdiely v konečnom výsledku. Aby sa ešte viac zlepšil povrch, po ktorom sa loptička pohybuje, boli do stredu dráhy umiestnené špeciálne dubové dosky.

Vzhľadom na narastajúcu rozšírenosť kolkov v nemeckých krajinách (vplyv nemeckých kolkov bol dôležitý pre rozvoj celosvetových kolkov) sa v polovici 18. storočia začali formovať jednotné pravidlá kolkov. Takmer o sto rokov neskôr, v roku 1885, bol v Drážďanoch založený nemecký kolkársky zväz, ktorý mal čoskoro 220 klubov. Novovzniknutý spolok vyriešil otázku jednotných kolkárskych dráh, kolkov a gúl a súťažného poriadku. Ako normu pre kolký vzali rozmery kolkárskej dráhy, ktorá bola postavená vo Viedni v roku 1874. Zaujímavosťou je, že v tom istom roku založili Americkú kolkársku asociáciu.

Na americký kontinent (USA) sa hra kolky dostala z Európy, pričom sa rozvinula najmä na východnom pobreží a v oblastiach, kde prúdili zlatokopi. V blízkosti takýchto baní boli vybudované kolkárske dráhy a kolkárske centrá a popri nich sa rozvíjali hazardné hry. To bol dôvod pre zákonný zákaz kolkov vo všetkých mestách USA (1840). Keďže sa však zákaz týkal kolkov s deviatimi kolkami, skupina vynaliezavých ľudí asi o štyridsať rokov neskôr zaviedla do hry desiatu kolku, čím sa vyhla zákonu a vytvorila hru s desiatimi kolkami. V roku 1895 bol v USA založený Americký bowlingový kongres (ABC), ktorý predpísal unikátne pravidlá pre hru s desiatimi kolkami, rozmery bowlingových dráh, kolky, gule a ďalšie doplnky.

Novým zlomom v kolkoch bolo založenie Medzinárodnej kolkárskej asociácie v roku 1926 v Štokholme, ale táto asociácia s názvom International Bowling Association sa, žiaľ, venovala iba desiatkovým kolkám. Po II. po druhej svetovej vojne bola práca Aliancie obnovená, no výsledky stále chýbali. Činnosť IBA bola ukončená v roku 1949 a 27. januára 1952 sa na podnet deviatich európskych krajín konal v Hamburgu zakladajúci kongres novej medzinárodnej kolkárskej federácie (Federation Internationale des Quilleurs - FIQ).

Dôležitým zlomom bolo zavedenie automatických kolkárskych dráh, ktoré umožnili ešte väčšiemu počtu ľudí venovať sa kolkom.

2.2. Kolkársky tréning

2.2.1. Základné pojmy

KINEZIOLÓGIA (ako veda) je vytvorená z gréckych slov KINEZIS (pohyb) a LOGOS (veda) a predstavuje vedu o pohybe a študuje zákonitosti riadenia cvičebného procesu, ako aj dôsledky týchto cvičení na ľudský organizmus. .

TEÓRIA TRÉNINGU je vedecko-pedagogická disciplína, ktorá študuje kineziologické, antropologické, metodologické a metodické zákonitosti plánovania, programovania a riadenia športového tréningu, čo znamená, že sa zaoberá životne dôležitými otázkami teórie, technológie a programovania športovej prípravy..

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA v najširšom zmysle je pedagogický proces zameraný na formovanie vedomostí, schopností, zručností a návykov športovcov, obsahujúci všetky postupy, ktoré vedú k zlepšeniu pohybových schopností a súťažným výsledkom. Ide o kontinuálny proces, ktorý rešpektuje overené zákonitosti a rešpektuje biologické, kineziologické a funkčné vlastnosti športovcov, s cieľom dosiahnuť špičkový športový výsledok.

Športová príprava vždy spôsobuje adaptačné zmeny, je druhom fyzickej a duševnej práce, je plánovaná, programovaná a systematicky realizovaná, je dlhodobým procesom športovej špecializácie, je realizovaná nad medzné záťaž a je zvládnuteľná pomocou vhodných metód a zaťaženia.

ŠPORTOVÁ FORMA je stav športovca v štádiu rozvinutého tréningu, kedy je pripravený dosahovať najvyššie športové výsledky.

METODIKA TRÉNINGU študuje zákonitosti spôsobov, druhov a foriem tréningovej práce, teda predstavuje technológiu tréningovej práce. Technológia je slovo vytvorené z gréckeho slova TECHNE - umenie, zručnosť (remeslo) a LOGOS - veda. Metodika je súbor poznatkov, ktoré umožňujú výber, dávkovanie, distribúciu a organizáciu tréningu pre športovcov určitého veku, pohlavia a kvality.

PLÁNOVANIE TRÉNINGU je komplexná manažérska akcia definovania cieľov a úloh tréningového procesu, zahŕňa periodizáciu (definovanie časových cyklov na dosiahnutie cieľov) a určenie podmienok na ich realizáciu (technické, materiálne, personálne). Plán musí vychádzať z merateľných veličín, pretože len tak sa dajú objektívne zhodnotiť efekty tréningu.

PROGRAMOVANIE TRÉNINGU je komplexná manažérska akcia, pri ktorej sa na základe stanovených cieľov a úloh a v súlade so stanovenými časovými a materiálnymi a finančnými podmienkami stanovujú postupy, ktoré obsahujú informácie o výbere a rozdelení zdrojov, záťaže a spôsobe prípravy práce a súťaženia v jednotlivých cykloch športovej prípravy. Ide o výber, dávkovanie a usporiadanie tréningových prostriedkov vhodných na použitie v určitých cykloch športovej prípravy.

TRAINING OPERÁTOR je základným prvkom metodického postupu a predstavuje podnet, od ktorého sa očakávajú efekty v podobe kvantitatívnych a kvalitatívnych zmien v tréningovosti športovca.

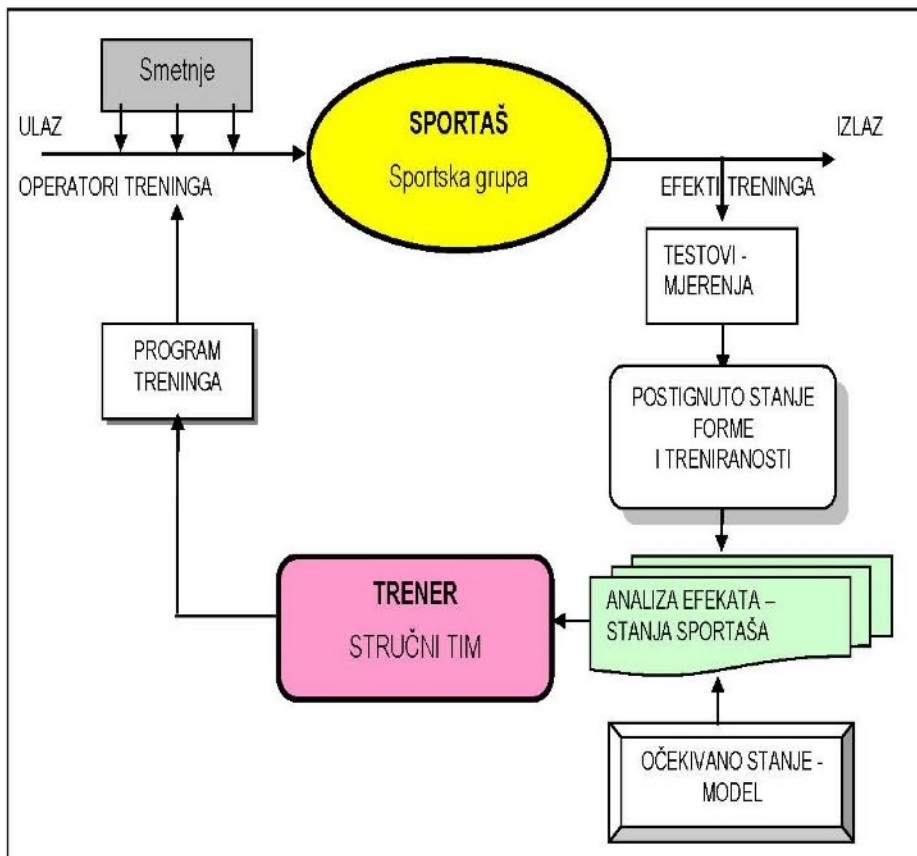
PERIODIZÁCIA tréningu je proces určovania typických tréningových cyklov, ich poradia a trvania a charakteru tréningovej práce. Veľký tréningový cyklus je periodizáciou rozdelený do menších cyklov, čo umožňuje jednoduchšie riadenie tréningových efektov podľa segmentov a dosiahnutie špičkovej formy na najvýznamnejších súťažiach (dôležitosť súťažného kalendára).

MIKROCYKLUS predstavuje základnú štruktúru cyklu športového tréningového procesu a je (relatívne) uzavretým celkom, ktorý sa neustále opakuje s menšími či väčšími korekciami v závislosti od dosiahnutých efektov.



2.2.2. Definicija športového tréningu

Športový tréning je proces, v ktorom sa športovec transformuje z počiatočného stavu do konečného stavu tréningu. To poukazuje na skutočnosť, že proces športového tréningu je DYNAMICKÝ SYSTÉM KONTROLY.



Riadiaci systém predstavuje špecifikáciu vzťahu medzi vstupmi, stavmi a výstupmi. Stav športovca počas každého tréningového procesu je definovaný testovaním výstupných parametrov (morfologické a funkčné vlastnosti organizmu športovca za účelom stanovenia reálneho cieľa a končí výstupným športovým výsledkom (dosiahnutím cieľa). Tréningový proces predstavuje technológiu aplikovania tréningových operátorov za účelom rozvoja tréningového procesu, pričom zmena vstupu spôsobí zmenu výstupných hodnôt. Vstupné hodnoty sú v tomto prípade príčiny a výstupné hodnoty sú výsledky športového tréningu. Nakoľko štruktúra a smer zmien výstupných hodnôt ovplyvňuje výber, dávkovanie a rozloženie vstupných hodnôt, tréningový proces by mal byť vždy reálny (nie rýchly), to je dlhá a náročná cesta, takže správne kroky tréningovým procesom (metodikou) sú prvou podmienkou dosiahnutia cieľa (pozitívneho výsledku).

Teoretická definícia športového tréningu v histórii veľmi pokročila, ale podstata zostala rovnaká, pričom len definícia bola prispôsobená svojej dobe. Definícia športového tréningu v kolkoch, ako aj v akomkoľvek športe, je kontinuálny proces s cieľom, aby organizmus správnym a dlhodobým tréningom dosiahol superkompenzačné procesy a viedol k vytúženému cieľu (top výsledku) bez následkov na organizmus športovca..

Úlohou športovej prípravy je uviesť športovca do športovej formy a následne prostredníctvom systému riadenia a kontroly dosahovať špičkové výsledky.

Aplikácia vedecko-technických výtvarných narušila rovnováhu a zničila mnohých športovcov, ale len preto, že nebola dodržaná zákonnosť, ktorá je pre správny tréningový proces nevyhnutná. Rýchly úspech, sláva, peniaze zničili mnohých športovcov a dokonca aj ich životy. Pre vrcholového športovca musí byť správny tréning zmyslom života.

Správny obraz o schopnostiach športovca (testovanie, diagnostika) pretrváva počas celej športovej kariéry a je jedinou cestou k úspechu v trénerstve. Zlepšenie, úprava, povýšenie na vyššiu úroveň všetkých dôležitých parametrov a vlastností, je jediný spôsob, ako dosiahnuť želaný cieľ. Podstata je vždy rovnaká, líšia sa len pojmy.

Športová príprava v kolkoch je pedagogický proces, ktorý komplexným systémom tréningu a kontinuitou tohto tréningového procesu aktivuje fyziologické procesy v tele športovca, čo vedie k superkompenzácii, čo nevyhnutne vedie k zlepšeniu fyzickej, psychickej, intelektuálnej, technickej a taktickej kvality pretekárskeho kolkára, a teda k špičkovým výsledkom.

Športový tréning je:

- dlhý process
- je to plánované a naprogramované
- sa vykonáva systematicky
- je druhom duševnej a fyzickej práce
- vykonáva sa za hranicami možností a prekonáva sa fyzické a duševné úsilie

V kolkárskom športe sa v predchádzajúcom období nepripisoval veľký význam kontinuite a nerešpektovali sa niektoré zákonitosti tréningového procesu. Začiatok uplatňovania správneho tréningového procesu úzko súvisí s technickým rozvojom a zdokonaľovaním kolkárskych zariadení. Tréningové obdobie a premýšľanie o tréningovej technológii úzko súvisí so začiatkom kolkov na segmentových doskách, ktorý bol v porovnaní s predchádzajúcim stavom veľmi odlišný, priniesol zrýchlený rozvoj a iný prístup k tréningovému procesu s jediným najdôležitejším cieľom - špičkovým výsledkom. Technologický vývoj zrýchlil a zdokonalil takmer všetky športové

odvetvia, no v kolkoch je to veľmi citelné, pretože kolky sú malý šport, takže každá inovácia sa ľahko a rýchlo premietne do súťažného výsledku.

2.2.3. Aplikácia vedy v športovom tréningu

Špičkové výsledky nie je možné dosiahnuť bez aplikácie a využívania moderných vedeckých metód v akomkoľvek športe, kolky nevynímajúc. Technologický vývoj viedol k zrýchlenému rozvoju metodiky tréningu, regenerácie a úrovne výsledkov.

Samotný pokrok a zdokonaľovanie kolkárskych zariadení nevyhnutne zmenilo spôsob tréningu, ako aj techniku kolkov s cieľom dosahovať špičkové výsledky. Vedecké metódy z iných športov našli uplatnenie aj v kolkoch, najmä v spôsobe a systémoch tréningu, kontrole tréningu a regenerácie medzi tréningami a v samotnej súťaži.

Vedecké úspechy a uplatňovanie týchto úspechov sú obzvlášť systematicky zahrnuté do správneho tréningového procesu, najmä v oblastiach: anatómia, fyziológia, biomechanika, športová medicína, psychológia, pedagogika.

Poznanie základných princípov uplatňovania vedeckých poznatkov je najdôležitejšou súčasťou každého tréningu, vrátane tréningového procesu kolkov, s cieľom zabezpečiť kvalitné výsledky bez škodlivých následkov na organizmus športovca.

2.2.4. Štruktúrna analýza kolkov

Kolky sú krásny a zaujímavý šport, no zároveň je to komplexná a náročná športovo technická disciplína. Jeho charakteristikou je viacnásobné opakovanie technicky správne prevedeného hodu guľou, na ktorý je potrebné mať individuálne technické a taktické znalosti.

Kolky ako športová aktivita patrí medzi monoštruktúrne športy s vnútornou uzavretou pohybovou štruktúrou, ktorá sa cyklicky opakuje. Vyznačuje sa vysokou intenzitou psychomotorickej aktivity prerušovanej obdobia odpočinku s potrebnou koncentráciou v krátkom časovom intervale vzhľadom na pravidlá obmedzeného trvania.

Vzhľadom na dominanciu určitých pohybových schopností zaradujeme kolky medzi športovú disciplínu, v ktorej dominuje presnosť. Medzi prvky kolkárskej činnosti patria aj niektoré prirodzené formy pohybu: beh (chôdza, drepy, výpady), ako aj špecifické techniky hádzania pomôcok (guľ) do statického, variabilne umiestneného terča (kolkov) na určitú vzdialenosť.

V kolkoch sa dosahuje pohyb v priamom smere a najlepšie vždy rovnako s potrebou viacerých opakovaní, na čo je potrebná individuálna technika a taktika a koncentrácia. Okrem toho majú kolky špecifické požiadavky na energetickú, informačnú a psychologickú úroveň a kolky majú pozitívny vplyv na reguláciu niektorých konatívnych faktorov (osobnostných vlastností).

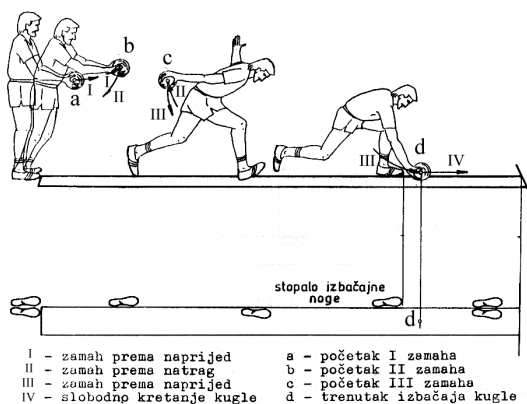
2.2.5. Základné technické prvky kolkov

Činnosť v kolkoch začína zobrať gule z podávača a pokračuje prípravou, oddychom, sústredenie, konzultáciou a postavením hráča na doske, teda na miesto štartu. Správne postavenie umožňuje optimálnu dĺžku behu v závislosti od morfológických vlastností hráča a vytvorenie správnej pomyslenej diagonálnej čiary - spájajúcej sa od štartovacieho bodu, cez pomyselný bod polozenia na dosku, až po cieľové kolky na stanovisku.

Správna poloha na doske umožňuje priamy pohyb bez vybočenia vľavo-vpravo, švih paže pozdĺž tela (1/2 polovice šírky dosky). max. 1 krok nohou vľavo a vpravo). V tomto prípade by ste mali venovať pozornosť celkovej dĺžke behu a miestu pokládky.

Po zaujatí východiskovej polohy a príprave s potrebným sústredenie nasleduje beh ako jeden z najdôležitejších technických faktorov pre správne prevedenie hodu. Zároveň musí byť poloha v priamom smere, s postupným zvyšovaním rýchlosti pohybu a dĺžky kroku až po polozenie gule na dosku, aby bola zabezpečená pomyselná dráha gule ku kolkom.

Pre precízne prevedenie pohybu pri rozbehu je potrebné dobré kinestetické cítenie cieľa, odhad parametrov a automatizovaná kinestetická kontrola pohybu po rozbežisku pri rozbehu, priestorové cítenie umiestnenia gule na stred odhodzovej dosky a sústredenie sa pred začiatkom hodu, ktoré je obmedzené na relatívne krátky časový interval vzhľadom na obmedzený herný čas.



Rozbeh sa vykonáva na tri kroky, s dokrokom a spojením nohy v štvrtom kroku po vykonanom hode. Významnými technickými prvkami pri realizácii hodu je nesenie gule počas rozbehu, umiestnenie gule do stredu dosky a prípadná aktivita prstov pri odhodení gule.

Ramená musia byť počas celého behu kolmo na telo hráča, ťažisko tela postupne klesá až do odhodu, aby sa dosiahla čo najväčšia „dĺžka“ (sledovanie gule hádzacou rukou v smere kolkov od momentu polozenia gule na dosku) a polozenie sa musí vykonať tangenciálne priamou vystretou pažou hráča s ramenom ako oporou a to na stred dosky.

Počas realizácie pohybu (rozbehu) sú možné len minimálne korekcie na základe vnímaných odchýlok od ideálnej trajektórie pohybu, čo znamená, že vnem (vnímanie) priestoru a lokalizácia cieľa - kolkov (nepriamo cez tzv. štartovacie miesto a miesto polozenia gule na dosku), s technicky správnym vykonaním pohybu v rozbehu a hode gule, základné podmienky vysokej presnosti.

Hod predstavuje koniec rozbehu – tretí krok so začiatkom záverečného postoja – zastavovací štvrtý krok. Fyzicky je to najnáročnejší technický prvok a často aj najdôležitejší, čo sa týka presnosti aj efektivity hodu.

2.3. Fyzický tréning

2.3.1. Domáci tréningový program fyzickej prípravy

Každý tréning v rámci domáceho tréningového programu pozostáva z úvodnej časti, prípravnej časti a hlavnej časti tréningu.

Každý tréning začína svalovou relaxáciou, statickým a dynamickým zahriatím svalov, aktiváciou svalov.

Po týchto akciách sme pripravení urobiť hlavnú časť tréningu a urobiť 4 kolá po 4 cvičeniach, ktoré sú nám zadané.

Napríklad: typ 1, robíme 4 kolá po 10 opakovaní, každé cvičenie trvá od 30 sek do 1 min. Po hlavnej časti prichádza záverečná kardio časť. Vyberme si 3 cviky a urobme 3 kolá. Po každom kole máme pauzu 90 s a časom môžeme skrátiť oddychový čas a tým zvýšiť výdrž tela.

Nižšie je uvedený príklad domáceho plánu a tréningového programu na fyzickú prípravu.

DOMÁCI PLÁN A TRÉNINGOVÝ PROGRAM

Úvod:

1. Myofasciálna svalová relaxácia na samomasážnom prístroji (masážnom valci) 5 min
2. Statické a dynamické naťahovanie svalov a kĺbov (flexibilita a pohyblivosť)

Prípravná časť:

1. Aktivácia svalov zadku (malý mostík, zdvihnutie zadku od podlahy)
2. Aktivácia trupových a chrbtových svalov (mŕtvy chrobák, bočné držanie, superman)
3. Aktivácia dolných končatín (kroky na mieste, flexia a otvorenie bedra)
4. Aktivácia horných končatín (tlaky na kolená, príťahy s gumičkou)

Hlavná časť:

Typ 1

1. Výpad v pohybe (dopredu, dozadu a do strán)
2. Doska (statický, striedavý pohyb paží, zdvíhanie nôh)
3. Kliky (na vyvýšenine, na rovnej ploche, nohy na vyvýšenine, až po záťaž)
4. Príťahy s gumami (vertikálne a horizontálne)

Typ 2

1. Drep (s obmedzením pohybu, voľný pohyb)
2. Strečing s laktami na lopte (od kolien a chodidiel)
3. Ťahanie päty smerom k zadku (bosé nohy na podlahe, boky vyvýšené)
4. Zhyby alebo ťahanie gummy

Typ 3

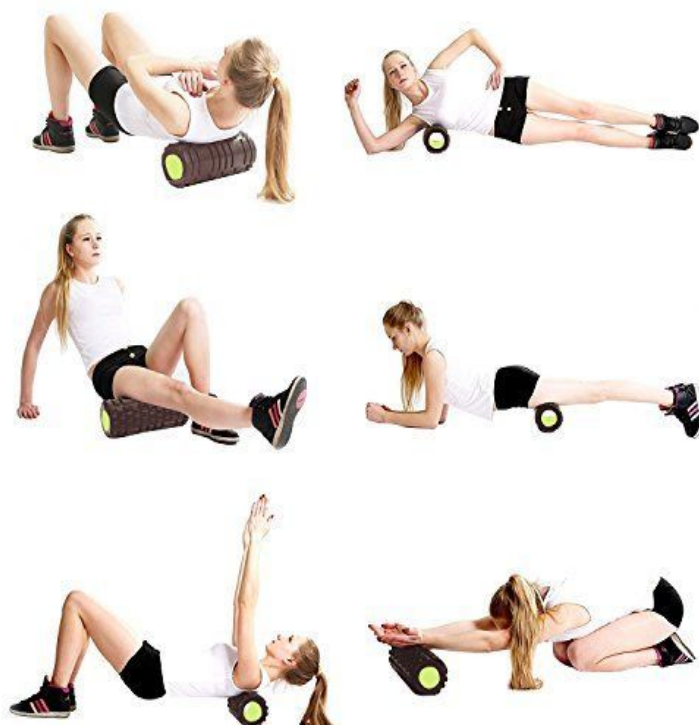
1. Bulharský drep (noha na lavičke alebo vyvýšenom povrchu)
2. Bočná doska (statické držanie, zdvíhanie dolnej časti nohy alebo striedavo obe)
3. Výbušné flexory bedra (pomocou gummy alebo nejakého predmetu)
4. Kliky a reverzné kliky

Kardio:

1. Výskok z drepu 10-20 opakovaní
2. Jumping jack 30 – 120 s (panáky)
3. Preskok švihadlo 50-100 opakovaní alebo 1-2 min
4. Lozenie (medvedia chôdza) 30 – 60 s
5. Námorník 10 – 20 opakovaní (podpor ležmo za rukami do výskoku)
6. Výskok z polodrepu 10 – 20 opakovaní
7. Beh za rukami po dobu 30-60 sekúnd
8. Skoky do diaľky 10-20 opakovaní
9. Beh na 50, 100, 200 m

DOMÁCI PLÁN A PROGRAM TRÉNOVANIA

1.VALCOVANIE



Penový valec slúži na svalovú relaxáciu, teda myofasciálnu relaxáciu. Pred každým strečingom musíme sval uvoľniť, aby sme pri strečingu a pohyblivosti získali čo najviac pohybu kĺbu a jeho pohybu v samotnom cvičení.

2.MOBILITA

1. ODPRUŽENIE PREDKOLENIA



Aktívne zatlačíme pätu do podlahy, objímeme natiahnuté stehno opačnej nohy a pritiahneme ju k hrudníku.

2. ŠTVORKA / ČLENOK NA KOLENO (GLUTEUS)



3. BOČNÉ / OTVÁRANIE RUKY CEZ TELO (RAMENÁ, PRSIA)



4. HOLUB + SPÚŠŤANIE TRUPU (GLUTEUS)



5. ŽABA / ŠIROKÉ KOLENÁ NA LAKTE (ADUKTORI)



Položte jednu nohu na koleno druhej nohy, objímte dolnú časť nohy a pritiahnite koleno k hrudníku.

Ľahneme si na bok, nohy stiahnuté na úrovni bokov pod uhlom 90 stupňov, dlane k sebe a otváranie robíme rukou do strany, pričom telo držíme vo východiskovej polohe.

Predná noha ide do vonkajšej rotácie bedra, zadná noha je vystretá, chrbát je rovný a brucho je aktívne.

Rozpažme kolená, chodidlá otvoríme smerom von, chrbát rovný a trup aktívny. Zdvíhame a spúšťame boky smerom dozadu.

6. ŠTVORNOŽKOVÝ KOMPLEX (CHRBTICA + RAMENÁ)



Kolená sú pod bedrami, dlane pod ramenami, dvíhame hrudnú časť chrbtice smerom hore a vraciame do neutrálnej polohy.

7. NÁKROK /TLAČENIE KOLENA (KVADRICEPS + FLEXOR BEDRA)



Vykročíme jednou nohou vpred, boky rovnobežne s prednou, objíme chodidlo opačnej nohy a ťaháme pätu smerom k zadku, trup je aktívny.

8. PREPÍNANIE TYČOU (RAMENÁ)



Objímte palicu v šírke širšej ako sú ramená, natiahneme ruky a urobíme spätný švih, kde lakte musia zostať vystreté. Pri opakovaní znižujeme úchop.

***STATICKÉ NAŤAHOVANIE 10 SEKÚND,
DYNAMICKÉ PO 6 OPAKOVANÍ.**

3. AKTIVÁCIE

1. MALÝ MOSTÍK (ZADOK)



Priblížte päty k zadku, brucho je aktívne a ruky sú na podlahe. Dvíhame zadok z podlahy a otáčame panvou smerom k bruchu.

2. MŔTVY CHROBÁK (TRUP)



Ležíme na chrbte tzv. mŕtvy chrobák vykonávame diagonálne pruženie nohy a ruky a meníme strany pri vrátení ruky a nohy. Pri strečingu musí byť bedrová časť chrbta blízko podlahy a brucho musí byť po celý čas aktívne.

3. BOČNÝ ZHYB / ZDVÍHANIE NOHY

Lakteť pod ramenom, koleno dolnej časti nohy pokrčené v kolene, horná časť nohy vystretá. Zdvíhame boky z podlahy a udržiavame polohu so stiahnutým žalúdkom a aktívnou nohou vibrovaním hore a dole.



A.

B.

fitwirr

4. DOSKA VARIÁCIE



5. DREP



6. PREDKLON TRUPU /HELIKOPTÉRA



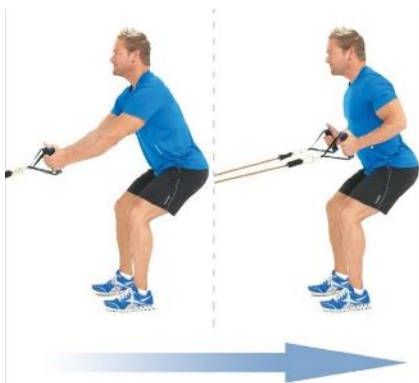
7. ŤAHANIE GUMY

Pozícia klik, dlane pod ramenami, aktívne striedavo dvíhame pažu smerom k ramenu.

Chodidlá na šírku ramien, prsty mierne otvorené smerom von a ruky natiahnuté dopredu. Spúšťame sa dole do rovnobežnej polohy a dvíhame sa späť hore.

Nohy široko rozkročené, trup predklonený, chrbát čo najrovnejší a dľaňou prejdeme na opačnú nohu a striedavo striedame ruky a nohy.

Chrbát je rovný, trup je aktívny, nohy sú mierne pokrčené v bedrách a kolenách. Rukami chytíme gumu a od lopatiek ťaháme dozadu kým odhalíme hrudník.



4. HLAVNÁ ČASŤ (PRVÉ DVA TÝŽDNE)

1. MŔTVY CHROBÁK (FITLOPTA)



2. VÝPAD DO DREPU



3. ANTI-ROTÁCIA NA KOLENÁCH (GUMA)

Stlačíme loptu rukami a kolenami, trup je aktívny a chrbát je blízko podlahy. Ruku a nohu diagonálne odsúvame a pri návrate strany vymeníme.

Pozícia rozkročmo, ruky v bok a trup stlačený. Ideme dole, pokrčíme bedro a koleno a po dotyku s podlahou sa vrátíme hore.

Pozícia na kolenách, trup stlačený a zadok stlačený. Ruky vystrieme z hrudníka a nedovolíme, aby nás guma otáčala.

Prvé tri cviky robíme v kruhu po štyroch sériách. Z každého cviku robíme desať opakovaní na každú stranu.



u na lopte, zadkom sa
me zeme, zdvihneme
vytočíme panvu smerom
níku.

4. MALÝ MOSTÍK NA FITLOPTE



Stupte na gumu, ohnite boky a narovnajete chrbát. Náš trup je pevný pri ťahaní a hrudník je pri ťahaní smerom von. Dbajte na to, aby ste lopatky spojili a ramená nevytáčali.

5. ŤAHANIE V PREDKLONE (GUMA)



Na prsiach rozpažíme nohy a ruky v tvare písmena x, zdvihneme ruky a nohy a počas výkonu pokračujeme v kmitaní a stláčaní zadku a driekovej časti chrbta.

6. DVÍHANIE NÔH A RÚK DO TVARU X

Ďalšie tri cviky robíme v kruhu po štyroch sériách. Z každého cviku robíme desať opakovaní.

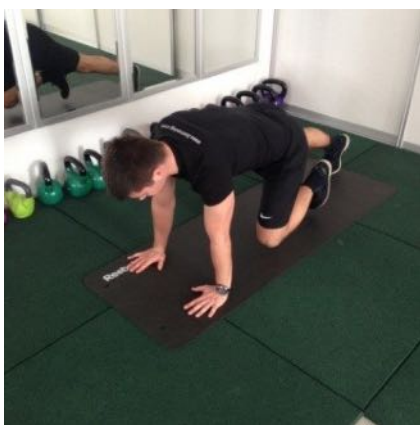


KARDIO

1. PRESKOK ŠVIHADLA



2. MOUNTIAN CLIMBER



Postavte sa vzpriamene, nohy vystreté pri skákaní. Švihadlo robí rovnaký kruh, aký robíme rukami na úrovni bokov.

Pozícia klik, dlane pod ramenami, nohy pevné a trup stabilný. Striedavo vykopávame kolená k hrudníku, pričom držíme celé telo stabilné..

Zo stoja prejdeme do drepu a spadneme do (dosky) pozície kliku a vrátíme sa do drepu a do východiskovej polohy..

Každý cvik vykonávame 30 sekúnd v štyroch sériách s 20 sekundovou prestávkou

3. DRREP DO DOSKY



5. HLAVNÁ ČASŤ (DRUHÉ DVA TÝŽDNE)

1. KLIK NA LAKŤOCH



2. DREP PRI STENE

Poloha na lakt'och, nohách a zadok stlačený a trup aktívny. Udržujte stabilitu čo najdlhšie..

Chodidlá na šírku ramien, prsty mierne otvorené smerom von a ruky natiahnuté dopredu. Spúšťame sa dolu do rovnobežnej polohy a rovným chrbtom sa opierame o stenu.

Vzpriamený postoj, nohy a zadok stlačené a trup pevný a stabilný. Pri vysúvaní rúk od hrudníka vzdorujeme sile, aby nás nevytočila do strany.

Prvé tri cviky vykonávame v štyroch sériách. Klik 30 - 60 sekúnd, drep 30-60



3. ANTI ROTÁCIA NA NOHÁCH (GUMA)



4. KLIKY



5. PRIŤAHOVANIE

Podľa stupňa trénovanosti volíme namáhavosť klikov. Dlane pod ramenami, nohy a zadok stabilizované a trup pevný. Ideme dole s hrudníkom nadol a lakty idú do strany pod uhlom 45 stupňov.

Vo východiskovej polohe stabilizujeme telo, zdvihneme hrudník smerom von a urobíme príťah.

Panvu oprieme o loptu, nohy máme zaprené o stenu, a ruky za hlavou. Pri zdvíhaní je trup pevný a hlava sa pozerá dole.

Ďalšie tri cviky vykonávame po 10 - 20 opakovaní v štyroch sériách. Postupne zvyšujeme počet opakovaní na konci týždňa.



Striedavo dvíhame nohu a opačnú ruku a prechádzame z nízkeho skoku do vysokého. Trup je pevný a stabilný.

6. FITBALL HYPEREXTENZIA



Z polohy rovných nôh pri sebe sa dostaneme do polohy rozkročených nôh, a rúk nad hlavou. Skákať do rytmu.

KARDIO

1. NÍZKY + VYSOKÝ POKLUS

Zo vzpriamenej polohy do dosky a prechod do vzpriamenej polohy a ľahký skok. Udržujte rovnaký rytmus.

Každý cvik vykonávame 30 sekúnd v štyroch sériách s 30-sekundovou prestávkou medzi sériami.



2. JUMPING JACKS (PANÁKY)

1A

1B



3. NÁMORNÍK (DO POKĽAKU)



6. HLAVNÁ ČASŤ (DRUHÝ MESIAC)

TRÉNING 1

1. STREČING NA FITLOPTE
2. ANTIROTÁCIA V ROZKROKU
3. AKCELERAČNÝ ROZKROK
4. JEDNONOŽNÝ MŔTVY ŤAH
5. KLIKY NA FITLOPTE
6. SKLOPKA NA FITLOPTE

TRÉNING 2

1. DOSKA NA FITLOPTE
2. BOČNÁ DOSKA S ŤAHOM (GUMA)
3. BIRD DOG S OPRETÍM NA STENU (GUMA)
4. ŤAHANIE NOHAMI NA FITLOPTE
5. KLIKY S ODPOROM (GUMA)
6. MOUNTIAN CLIMBERS

TRÉNING 3

1. AB WHELL STREČING
2. ANTIROTÁCIA V ROZKROKU
3. BULHARSKÝ DREP
4. DREP V ROZKROKU S ODPOROM (GUMA)
5. KLIKY
6. JEDNORUČNÉ ŤAHY

V PRVOM MESIACI POSTUPNE ROBÍME TRÉNING 3x TÝŽDNE A V DRUHOM TÝŽDNI VLOŽÍME MEDZI TRÉNING 2 TRÉNINGY BEHU. PRVÝ MESIAC BEHÁME TÝŽDENNE, ZAČÍNAME S 2 KM V PRVÝCH DVOCH TÝŽDŇOCH, Kým DRUHÉ DVA ZVÝŠUJEME NA 3 KM. VSTUPUJEME DO DRUHÉHO MESIACA, VSTUPUJEME DO NOVEJ ČASTI CVIČENÍ A S TROMI KOMBINOVANÝMI TRÉNINGMI TÝŽDENNE. POKRAČUJEME V BEHOCH A ZVÝŠUJEME NA 5 KM A DRŽÍME TEMPO A SNAŽÍME SA BEH ZRÝCHLIŤ. STARAJTE SA O SPRÁVNU VÝŽIVU A DOSTATOČNÝ SPÁNOK 7-8 HOD.

TRÉNING 1

1. STREČING NA FITLOPTE

Na kolenách vo vzpriamenej polohe posilňujeme zadok a trup a robíme strečing smerom dole a dozadu.

Vo výpade posilňujeme nohy a trup a odolávame sile gumy pri vystieraní rúk od hrudníka.

Zo stoja začneme vykráčať dopredu, pričom sa pohybujeme na jednej nohe. Prvé dva cviky robíme po 15-krát, pričom ďalšie dva robíme 10-krát na každú stranu.



2. ANTIROTACIA V ROZKROKU



Stojíme vzpriamene na jednej nohe, chodidlo je aktívne a udržiavame rovnováhu. S pevným úchopom uchopíte závažia rukami a začnete sa spúšťať s rovným chrbtom a naspäť, keď je chrbát rovnobežný so zemou.

Ruky sú na krajii lopty na široko, spevňujeme trup a nohy a spúšťame hrudník smerom k lopte a keď sa lopty dotkneme hrudníkom, vrátíme sa späť a akciu zopakujeme..

3. AKCELERAČNÝ ROZKROK



Pozícia klik, s nohami na lopte, zafixujte trup a nohy, zdvihnite zadok smerom k stropu a držte chrbát rovno.

Z každého cviku robíme 15 opakovaní, pričom cvik 5 je kombinovaný s 10 opakovaniami na obe strany.

4. JEDNONOŽNÝ MŔTVY ŤAH



Lakte máme na lopte, stabilizujeme trup, nohy máme stabilné a pozíciu držíme čo najdlhšie..

5. KLIKY NA FITLOPTE



Lakte pod ramenom, zdvihnite sa k chodidlám a tlačte boky od zeme. Pri ťahaní gumy druhou rukou udržujeme stabilnú polohu.

6. SKLOPKA NA FITLOPTE



Jednou nohou stúpte na gumu, narovnajete chrbát, pritlačte chodidlo k stene a držte telo napnuté. V tejto polohe 10x potiahneme pneumatiku a zmeníme stranu.

Prvý cvik vydržíme 1 minútu, ďalšie dva opakujeme 10x na každú stranu.

TRÉNING 2

1. DOSKA NA FITLOPTE



Lahneme si, nohy máme na lopte a telo vystreté, no zadok je aktívny. Päty ťaháme smerom k zadku a dvíhame telo smerom nahor.

2. BOČNÁ DOSKA S ŤAHANÍM GUMY



Gumu dajte cez rameno a zakryte ju dľaňami. S nohami stlačenými k sebe a aktívnym trupom sa pohybujeme hore a dole.

3. BIRD DOG S PODPOROU NA STENE (GUMA)



V pozícii klik položte nohy na trx a striedavo vykopávajújte kolená.

Prvé dva cviky opakujeme 15-krát, posledný cvik robíme 30 sekúnd.

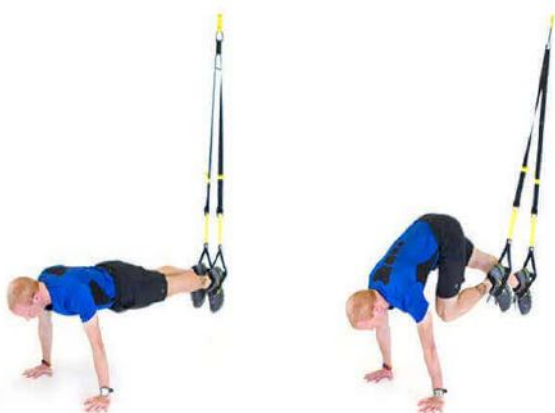
4. ŤAHANIE NÔH NA FITLOPTE



5. KLIKY S ODPOROM (GUMA)



6. TRX MOUNTIAN CLIMBERS



Na kolenách tlačíme koleso dopredu, rotujeme panvou a stláčame zadok a trup. Pri naťahovaní udržíme polohu trupu stabilnú aj pri návrate

Výpadová poloha, koleno zdvihne od podlahy o 10 cm a ruky tlačíme od hrudníka a udržíme telo stabilné a odolávame sile guma.

Jedna noha zdvihnutá na lavičke, druhá v kroku. Znížte koleno na zem a držte telo vzpriamene.

Prvé cvičenie sa opakuje 15-krát, druhé dva sa opakujú 10-krát s každou stranou.

TRÉNING 3

1. AB WHELL VYSÚVANIE



2. ANTIROTÁCIA V ROZKROKU



3. BULHARSKÝ DREP



4. DREP V ROZKROKU S ODPOROM (GUMA)

Vo výpade prekročte nohu cez gumu a gumou obopnite opačné rameno. Telo spustíme rovno dole a zdvihneme hore.

Dáme sa do polohy klik a opríme sa rukami o trx. Náš trup je pevný a naše nohy sú stabilné. Spúšťanie a zdvíhanie robíme kontrolovane.

Jednou rukou objíme trx, nohy máme mierne spustené k trupu a nohy držíme stabilné. Robíme ústup.

Druhý cvik robíme 10 opakovaní, pričom prvý a tretí opakujeme 10-krát na každú stranu.



5. KLIKY NA TRX



6. TRX JEDNORUČNÉ NAŤAHOVANIE



2.4. Odpočinok a regenerácia

2.4.1. Odpočinok

Odpočinok môže byť aktívny (napr. turistika, prechádzky, záhradkárčenie, strečing, joga, ľahké kardio a pod.) alebo pasívny (fyzický a duševný relax bez fyzickej námahy – čítanie kníh, sledovanie filmov, počúvanie hudby, meditácia, nič nerobenie 😊 atď.).

Veľkú úlohu pri oddychu zohráva aj stres a psychická pohoda (nepohoda). Ak sme neustále v strese a nervozite, prejaví sa to ako na našej výkonnosti, tak aj na následných regeneračných procesoch v tele.

2.4.2. Regenerácia

Regeneračné alebo regeneračné procesy po záťaži (posilňovanie) zahŕňajú všetky aktivity podporujúce obnovu (opravu) poškodených tkanív (v našom prípade svalových vlákien), obnovu energetických zásob doplnením zásob glykogénu a obnovu centrálného nervového systému. Inými slovami, obnoví sa periférna aj centrálna únava. Bez dostatočnej regenerácie je výkon v tréningu a zápase väčšinou horší a hrozí väčšie riziko pretrénovania.

Regeneračné aktivity zahŕňajú najmä výživu, spánok, aktívny alebo pasívny relax (prechádzky, strečing, čítanie kníh, meditácia) alebo wellness (masáže, sauny, vírivka a pod.).

Keď športovec dobre cvičí, nastáva ďalšia kľúčová fáza pre očakávané športové výsledky – regenerácia (po diéte a samotnom cvičení). Regenerácia je medzi amatérskymi športovcami dosť podceňovaná téma. Najmä pre mladých - párty, zábavy a pod.. Ale telo sa potrebuje "nabiť", doplniť živinami, opraviť "pokazené" svaly, nabrať novú silu po cvičení a zotaviť sa z vyčerpaného centrálného nervového systému. Nedostatočný odpočinok preto môže brzdiť naše úsilie.

Procesy regenerácie alebo regenerácie po cvičení zahŕňajú všetky činnosti, ktoré podporujú obnovu (opravu) poškodených tkanív (v našom prípade svalových vlákien), obnovu (získanie) energie a obnovu centrálného nervového systému (CNS), ktorý je zodpovedný za aktiváciu svalov ovládaných našou vôľou aj za koncentráciu. Posilňovanie, cvičenie, športové aktivity sú len časťou nášho úsilia. Keď si svaly týmito aktivitami „poškodíme“, dáme im impulz k rastu. Po tomto impulze je však potrebné dodať našim svalom kvalitné živiny, dostatok energie a dostatok oddychu.

Urýchlenie procesu regenerácie (anabolické procesy)

Kvalitná a dostatočná výživa (kompenzácia potrebných živín a energie) kvalitný a dostatočný spánok (dĺžka je úplne individuálna, cca 6 - 9 hodín denne) odpočinok počas dňa (relaxácia) psychická pohoda, dostatok času na regeneráciu po tréningu (primeraná frekvencia tréningov týždenne) dopĺňa výživu. Sauna, masáže, strečing.

Spomalenie procesu regenerácie (katabolické procesy)

Alkohol vo veľkom množstve (večierky, párty a pod.), nekvalitný alebo krátky spánok, stres, pretrénovanie, drastické diéty (dlhodobá jednotvárná strava s nedostatkom kalórií), častá zvýšená fyzická aktivita počas dňa, nižšia hladina testosterónu.

2.4.3. Spánok

Počas dňa môžeme relaxovať, ale neustále bdenie spôsobuje určitý svalový tonus (stav pokojového napätia). V spánku je tento tonus výrazne znížený. Ak spíme zle alebo nedostatočne, tonus sa zvýši a regenerácia sa oneskorí (zniži). Okrem toho sa počas spánku uvoľňuje rastový hormón, spevňuje kosti a zvyšuje ich mineralizáciu, priaznivo pôsobí na syntézu svalových bielkovín, zväčšuje svalový objem (hypertrofia), ovplyvňuje pozitívnu dusíkovú bilanciu či podporuje lipolýzu ("spaľovanie tukov"). Nedostatok rastového hormónu môže spôsobiť depresiu, chradnutie svalov, zhoršenie pamäti a celkovú kvalitu života. Sekrécia rastového hormónu ovplyvňuje dĺžka spánku (ideálne okolo osem hodín) a určitá spánková hygiena.

Nedostatočný alebo nekvalitný spánok môže okrem rastových hormónov negatívne ovplyvňovať aj ďalšie hormóny (zvyšuje kortizol, znižuje testosterón a IGF-1), čo následne môže negatívne ovplyvniť syntézu svalových bielkovín a celkovú regeneráciu.

2.4.4. Relaxácia - masáže, sauny, posilňovanie, vírivka a pod.

Čerešničkou na torte sú rôzne masáže, sauny, kryoterapia, otužovanie, ale aj relax vo vírivke. Čím vyššiu úroveň má športovec, tým viac mu tieto relaxačné techniky dajú. Pre bežného rekreaanta však majú tieto aktivity pozitívny vplyv na imunitu, vitalitu a celkové zdravie organizmu. Regeneračným základom bude vždy dobrá výživa, rozumný tréning (nie pretrénovanie), psychický stav a spánok.

Záver:

Duševná pohoda je dôležitou súčasťou kvalitnej regenerácie. Znamená to teda aj užívať si život. Takže buďte pokojní, užívajte si život, ale všetko s mierou.



2.5. Kolkárske tréningové plány podľa cyklov

2.5.1. Metodika kolkárskeho tréningu

Metodika je súbor poznatkov, ktoré umožňujú výber, dávkovanie, distribúciu a organizáciu tréningu pre športovcov určitého veku, pohlavia a kvality. Je to aj postup pri výbere takých cvičných operátorov, ktorí majú najväčšiu transformačnú silu - efekt.

Štruktúru metodických prvkov športovej prípravy vrátane kolkov predstavujú: tréningový obsah, tréningové zaťaženie, tréningové metódy, organizačné druhy tréningu, organizačné formy tréningu, miesto tréningu, tréningové pomôcky.

Tréningové metódy sú špecifické spôsoby a formy práce, ktoré sa využívajú v tréningovom procese alebo súťaži. Pri tom odlišujeme proces učenia sa kolkárskeho pohybu od procesu nácviku tohto pohybu s cieľom automatizácie.

Proces učenia predstavuje zvládnutie základných prvkov techniky (uskutočňuje sa individuálne a metodicky správnym spôsobom). Pravidlom je začať skoro, veľa cvičiť, ale poriadne, zdokonaľiť individuálnu techniku a vylepšiť ju taktikou. Cieľom je byť presný, ale aj dostatočne efektívny.

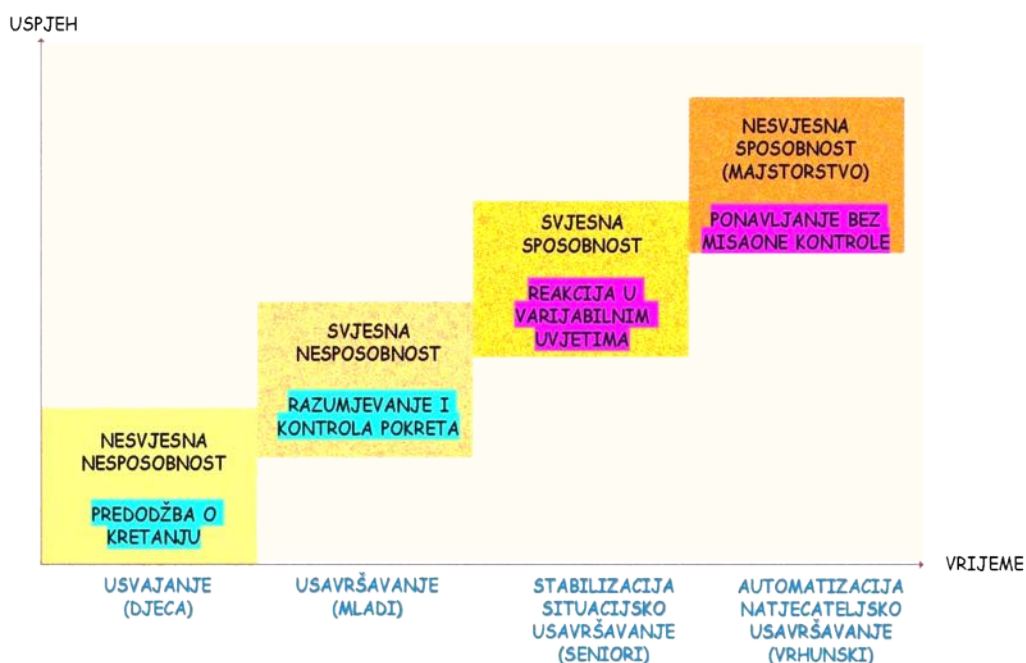
Začína sa počiatočným tréningom s osvojením základných údajov pre štruktúrovanie motorického programu, pokračuje formovaním pevnejších znalostí o pohybovej úlohe, čím sa motorický tréning v podstate končí a v ďalších fázach učenia sa využívajú situačné a konkurenčné metódy a tým sa motorické znalosti športovca pozdvihnú na úroveň odolnú voči rušivým vplyvom prostredia. V tejto fáze sú spojené technicko-taktické cvičenia s tréningovými záťažami, ktoré zodpovedajú súťažným činnostiam, umožňujúce splnenie konkrétnej úlohy až do úrovne reflexného výkonu..

Poradie činností pri metodickom učení technicko-taktických úloh:

- oznámenie technickej alebo taktickej úlohy
- diskusia o úlohe
- štruktúrna, biomechanická, fyziologická analýza úlohy
- ukážka trénera
- pomalé vykonávanie úloh
- odhaľovanie typických chýb
- identifikácia príčiny a vykonanie nápravných cvičení
- plnenie úlohy v situačných podmienkach

Tehnika sa uči v 4 etapách:	Technicko-taktická príprava (proces učenia) sa realizuje v 4 fázach
Myšlienka pohybu	Vstupné školenie – osvojenie si (deti)
Pochopenie a kontrola pohybu	Školenie (mládež)
Reakcia v rôznych situáciách	Stabilizácia alebo situačný tréning (seniori)
Opakovanie bez myšlienkovvej kontroly	Automatizácia – súťažný tréning (vrcholoví)

FÁZY METODICKÉHO UČENIA A CVIČENIA



Cvičenie prebieha v situačných podmienkach (na kolkárni), všetko s cieľom automatizácie pohybov. V tomto prípade by sa mal cvičebný proces vždy vykonávať opatrne a pod dohľadom, pretože zmena a náprava predtým nesprávne zapamätaného a automatizovaného systému (odstránenie nesprávneho a naučenie sa správneho) trvá dvakrát toľko času.

2.5.2. Kolkárske tréningové modely

Prípravné obdobie:

3 tréningy týždenne (Po, Streda, Štvrtok)

Prvý týždeň - 30 hodov x 4 dráhy do plných. Nakoniec 30 hodov (15 plných/15 dorážka). Beh 1,5 km po kolkoch.

Druhý týždeň - 15 hodov do plných x 4 dráhy. 15 hodov x 4 dorážka. Nakoniec 60 hodov (15 plných/15 dorážka). Beh 1,5 km po hre.

Tretí týždeň - 30 hodov do plných. 15 hodov x 4 dráhy do pozícií (15 hodov prvé 3 kolky pravá strana, 15 hodov vľavo 3 kolky, 15 hodov pravá dáma a kráľ, 15 hodov ľavá dáma a kráľ), 60 hodov (15 plných/15 dorážka). Beh 1,5 km po hre.

Štvrtý týždeň - 30 hodov do plných. Hra na dvoch dráhach 60 hodov. Prvá dráha do plných, druhá dráha dorážka. Druhá hra na dvoch dráhach 30 hodov do pozícií. Prvá dráha 3 kolky na pravej strane, druhá dráha 3 kolky na ľavej strane. 30 hodov (15 plných/15 dorážka). Beh 1,5 km po hre.

Predsúťažné obdobie:

4 tréningy týždenne (kolky / beh / cyklistika)

Pondelok (kolky a beh), utorok (kolky a cyklistika), štvrtok (kolky a beh), sobota (kolky a cyklistika). Beh 2 km, bicyklovanie 10 km.

Prvý týždeň - 30 hodov do plných, 60 hodov pozície, 4 dráhy po 15 hodov.

(dráha 1, pozícia vpravo - kráľ, predná dáma, sedliak)

(dráha 2, pozícia na ľavej strane - sedliak, zadná dáma, zadný)

(dráha 3, pozícia pravá strana - sedliak, zadná dáma, zadný)

(dráha 4, pozícia na ľavej strane - kráľ, predná dáma, sedliak).

60 HZ (30 hodov ľavá ulica, 30 hodov pravá ulica).

Druhý týždeň - 30 hodov do plných, 60 hodov pozície na dvoch dráhach x 30 hodov na dráhu. Striedavo - Hodíme na dráhu 1 potom hodíme na dráhu 2. (dráha 1 zadný; dráha 2 dva sedliaky). Striedavo 60 hodov na dvoch dráhach (dráha 1 plné, dráha 2 dorážka).

Tretí týždeň - 30 hodov do plných, 60 pozícií

(dráha 1 - 15 hodov, pravá strana dáma a sedliak)
 (dráha 2 - 15 hodov, ľavá dáma a sedliak)
 (dráha 3 - 15 hodov, pravá strana prvé tri a zadná ľavá dáma)
 (dráha 4 - 15 hodov, prvé tri ľavá strana a zadná pravá dáma)
 60 HZ.

Štvrtý týždeň - 30 hodov do plných, 60 hodov pozície.

(1. dráha - pravé dámy, dráha 2 - ľavé dámy) x 30 hodov
 (dráha 3 - 15 hodov, kráľ a pravá zadná dáma)
 (dráha 4 - 15 hodov, kráľ a ľavá zadná dáma)
 60 HZ.

Piaty týždeň

V pondelok opakujeme tréning z prvého týždňa
 V utorok opakujeme tréning z druhého týždňa
 Vo štvrtok opakujeme tréning z tretieho týždňa
 V sobotu opakujeme tréning zo štvrtého týždňa.

Súťažné obdobie:

3 tréningy týždenne (pondelok, utorok a štvrtok)

Práca na častých chybách v určitých pozíciách počas hry, upozorňovanie na odchýlky v technike hodu.

Pondelok – 30 hodov do plných. 60 hodov na pozície (práca na presnosti a udržaní sústredenia počas samotnej hry).

pozície na pravej strane - (predná dáma a sedliak), (zadný), (sedliak), (sedliak, zadná dáma), (dvojitá dáma), (kráľ, predná dáma, sedliak), (kráľ).

60 HZ. Beh 2 km.

Utorok - 60 pozícií. Ľavá strana - (prvé tri kolky), (dáma a sedliak), (dvojitá dáma), (kráľ, predná dáma a sedliak), (kráľ a zadný), (sedliak).

120 HZ. Na bicykli 10 km.

Štvrtok – 30 hodov do plných. 60 striedavo na dvoch dráhach, (dráha 1 – hod do plných, dráha 2 – sedliak vpravo, potom štvrtý hod na ľavého sedliaka).

60 HZ. Beh 2 km..

3. ORGANIZÁCIA KOLKÁRSKEHO KEMPU

Športové sústreďenia pre kolkárov majú veľký význam najmä pri evidencii najtalentovanejších detí vo veku 14 – 20 rokov u oboch pohlaví a tým aj pre propagáciu a rozvoj klasických kolkov vo svete. Význam sa prejavuje aj pri zisťovaní zdravotného stavu všetkých nádejných športovcov – kolkárov, ktorí sa kempov zúčastňujú, a potvrdenie testovaním funkčných schopností, pohybových schopností, morfológických vlastností ako aj psychického a sociálneho statusu všetkých účastníkov kolkárskych kempov.

Kolkársky kemp môže slúžiť ako príprava na medzinárodnú súťaž, pretože v kempe sa stretávajú najlepší mladí nádejní kolkári. V určitej fáze sa dá kemp využiť aj na výber hráčov do určitého výberu na kolkársku súťaž.

Zároveň nie je zanedbateľné, že na kempe pôsobia najlepší tréneri, ktorí budú zisťovať stav technicko-taktickej prípravy frekventantov kempu. Na základe týchto vlastností a ustálenej motoriky budú tréneri dávať mladým kolkárom návod na ďalší rozvoj a napredovanie v osvojovaní si kolkárskej techniky.

V rámci kempu sa vzdelávajú tréneri kolkov, najmä mladší, organizovaním odborných seminárov, ktorých cieľom je skvalitniť kolkovú a sledovať súčasné trendy vo vývoji tohto športu. Kolkársky kemp je príležitosť usporiadať súťaž pre účastníkov kempu ako preverku ich doterajšej práce a určenie športovej formy v danom momente. Nakoniec záverom je, že kempy sú predpokladom pre dosahovanie špičkových športových výsledkov, čo založilo opodstatnenie investovania do mladých talentovaných kolkárov.

3.1. Kroky pri organizácii kempov

Aby sme mohli hovoriť o kempe, musíme si bližšie definovať význam slova kemp. Totiž každý športový kemp je jedinečný a kempy sa líšia lokalitou, prostredím, aktivitami, vybavením a rôznymi inými vecami. Organizácia športového kempu, na ktorom sa zúčastňujú deti a mládež, musí byť špeciálne navrhnutá a prispôbená rôznym vekom, rôznym úrovňam vedomostí, osvojenej úrovni techniky, fyzickej zdatnosti...

Pred začatím plánovania a organizácie tábora je v prvom rade potrebné určiť si cieľ, ktorý chce tábor dosiahnuť, pre koho je tábor určený, prečo to tak je, čo presne sa bude robiť a akým spôsobom.

Až po stanovení úrovne očakávaných výsledkov kempu a disponibilného rozpočtu je možné pristúpiť k organizácii kempu. Niektoré z otázok, ktoré by sa mali položiť ešte pred samotným začiatkom, sú:

Aký je dôvod a účel tohto tábora?

Aký je odkaz pre deti a mládež?

Aké je najvhodnejšie miesto?

Aké sú podmienky a termíny?

Aby bola organizácia úspešná, tu sú kroky, ktoré je potrebné urobiť pre organizáciu kvalitného športového kempu:

1. **Stanovte si cieľ a účel tábora** – prečo sa tábor organizuje, čo chce dosiahnuť? (Je kemp pre začiatok, pre výber reprezentácie, pre masový šport, pre pokročilých....)

2. **Určte si miesto a čas tábora** (školská dochádzka, povinnosti...) a určte si termíny overte u odborníkov, trénerov, hostí, overte si dostupnosť miesta, t.j. športového zariadenia, kde sa kemp nachádza. a skontrolujte ubytovacie jednotky.

3. **Zorganizujte profesionálnych ľudí, ktorí budú viesť tábor** a dobrovoľníkov, hostí tábora, prednášateľov.

4. **Pomenujte tábor** – pre zdôraznenie a pre pozornosť možno uveďte krátky slogan, skratku.

5. Vytvorte plán tábora

♣ logistika a stravovanie - vyriešte príchod účastníkov (zorganizujte spoločnú dopravu, viac účastníkov v jednom vozidle, náklady na príchod, skorý odchod a pod.), organizujte ubytovanie pre účastníkov, stravu (dbajte na to, že sú to športovci a mali by mať dostatok pohybu a výživu je potrebné prispôbiť, ak sú vegetariáni, alergickí na nejaké jedlo a pod.).

♣ registrácia účastníkov (e-maily, online prihlášky, písomné záznamy o účastníkoch)

♣ aktivity a zábava – zabezpečte si dostatok prestávok a dostatok času na oddych, zorganizujte nejaký výlet na oddych od športu, ukážte niečo zaujímavé a pod.

♣ manažment a starostlivosť o trénerov, účastníkov, dobrovoľníkov.

♣ potlač rovnakých tričiek pre všetkých účastníkov (ak je to možné) a podobne..

6. **Nájsť sponzorov a partnerov kempu** (ak je záujem), všetko za účelom financovania časti kempu, pomoc s organizáciou, pridelenie športoviska, pomoc technického personálu na športovisku.
7. **Využite propagáciu a publicitu** - informujte verejnosť, propagujte dianie na sociálnych sieťach a webe, posielajte pozvánky alebo e-maily a na záver udeľte každému účastníkovi nejaký ďakovný certifikát (diplom, medailu...)
8. **Vytvorte si rozpočet tábora**, ktorý by mal obsahovať reálny odhad na všetky kľúčové položky plánu (cesta, ubytovanie, strava, reklama, exkurzie, poďakovanie a pod.).
9. **Vykonajte záverečné vyhodnotenie tábora** a zbierajte spätnú väzbu - dôležité je zbierať spätnú väzbu od účastníkov s cieľom kontroly úspešnosti tábora (počet prihlásených? splnenie cieľov? vyhodnotenie akcie? účastnícky prieskum? ...), kde je dôležitá každá informácia, aby ste vedeli neskôr reagovať a opraviť menej atraktívne veci a zlepšovať sa.
10. **Informujte sa o sociálnom prostredí medzinárodných táborov**, či už ste domáci alebo host', a oboznámte sa s pravidlami krajiny, do ktorej cestujete (aký identifikačný doklad je potrebný, podmienky ako pandémia, mena krajiny, sezóna a počasie...).

11. Majte na všetko plán B.

Pri plánovaní tábora je potrebné pozeráť sa na všetko z pohľadu účastníkov, napríklad ako sa o tábore dozvedieť, kde sú všetky potrebné informácie, ako sa na tábor prihlásiť, kedy ísť, ako sa dostať do cieľa, aké vybavenie je potrebné, aké jedlo a pitie si vziať na cestu atď. Organizácia tábora by mala mať vždy pripravený záložný plán, napríklad ak sa testy a cvičenia vykonávajú na vonkajších ihriskách, v prípade nepriaznivého počasia by mala byť pripravená hala. Totiž, ak veci idú zlým smerom, treba ich riešiť včas, aby si to účastníci tábora ani nevšimli.

3.2. Podmienky a prostriedky na uskutočnenie kempov

3.2.1. Zázemie a vybavenie v kolkárskych kempoch

Športová organizácia je povinná v návrhu svojho programu na organizovanie kolkárskych kempov uviesť informácie o mieste konania kempu, termíne kempu, zariadení, v ktorom sa budú aktivity kempu realizovať, ako aj údaje o ubytovacej kapacite a podmienky ubytovania a stravovania, ako aj sprievodné športové zariadenia.

Športové vybavenie a rekvizity musia byť primerané pre hladký priebeh tréningového procesu.

3.2.2. Ľudské zdroje kolkárskych kempov

Tento pojem v kolkárskych kempoch zahŕňa všetkých účastníkov kempu, od hráčov, trénerov, až po pomocný personál, teda manažment. Je žiaduce, aby v kempu pracovali skúsení tréneri s licenciou, tréneri, ktorí dosiahli pozoruhodné výsledky vo svojom trénerskom povolání. Okrem skúsených trénerov by mali dostať šancu aj mladí tréneri, ktorí prejavia zmysel pre túto profesiu. Ďalšími zdrojmi, ktoré tiež zohrávajú dôležitú úlohu pri organizácii tábora, sú informačné zdroje a finančné zdroje.

3.2.3. Nositelia činnosti organizácie kolkárskych kempov

Za organizáciu kempov môžu okrem iných zodpovedať Medzinárodná kolkárska federácia pre kempy medzinárodného charakteru, národné kolkárske asociácie pre kempy národného charakteru, regionálne kolkárske zväzy, kolkárske kluby a ďalšie kolkárske organizácie pre kempy na regionálnej, klubovej alebo miestnej úrovni. pre budúcich kolkárov.

3.2.4. Plánovanie činností na kolkárskych kempoch

Aby bola organizácia kempov úspešná, je potrebné začať s plánovaním kolkárskeho kempu včas. To znamená distribúciu určitých informácií súvisiacich s organizáciou plánovaného tábora. Tieto informácie by mali obsahovať údaje o počte účastníkov a trénerov, termíne tábora, celkovom počte dní a potrebnej ubytovacej kapacite, ako aj o mieste konania tábora. Pre úspešné vedenie kolkárskeho tábora je potrebné vytvoriť si plán aktivít na tábore po dňoch a takýto hrubý plán by vyzeral takto:

PRVÝ DEŇ

12.30 - 13.30	—	Príchod registrácia účastníkov
14.00	—	Obed
14.30 - 15.30	—	Ubytovanie účastníkov
16.00	—	Rozdelenie účastníkov do skupín (kolkáreň)
16.00 - 19.00	—	Voľná hra (60 hodov)
19.00	—	Večera
20.00	—	Porada účastníkov s trénermi
22.00	—	Večierka

DRUHÝ DEŇ

07.00	—	Ranný beh
08.00	—	Raňajky
10.00	—	Testovanie v skupinách
13.00	—	Obed
15.00	—	Pokračovanie testovania v skupinách
19.00	—	Večera
20.00	—	Porada účastníkov s trénermi a analýza práce cez deň
22.00	—	Večierka

TRETÍ DEŇ

07.00	—	Ranný beh
08.00	—	Raňajky
10.00	—	Práca na technike kolkov v skupinách
13.00	—	Obed
15.00	—	Pokračovanie v práci na technike kolkov v skupinách
19.00	—	Večera
20.00	—	Porada účastníkov s trénermi a analýza práce cez deň
22.00	—	Večierka

ŠTVRTÝ DEŇ

07.00	—	Ranný beh
08.00	—	Raňajky
10.00	—	Súťaž, 120 HZ v skupinách
13.00	—	Obed
15.00	—	Pokračovanie v súťaži, 120 HZ v skupinách
19.00	—	Večera
20.00	—	Porada účastníkov s trénermi a analýza práce cez deň
22.00	—	Večierka

PIATY DEŇ

07.00	—	Budíček
08.00	—	Raňajky
08.30 - 18.30	—	Odchod na výlet
19.00	—	Večera
20.00	—	Porada účastníkov s trénermi a analýza práce cez deň
22.00	—	Večierka

ŠIESTY DEŇ

07.00	—	Ranný beh
08.00	—	Raňajky
10.00	—	Zápasy mix
13.00	—	Obed
15.00	—	Zápasy šprint
19.00	—	Večera
20.00	—	Porada účastníkov s trénermi a analýza práce cez deň
22.00	—	Večierka

SIEDMY DEŇ

07.00	—	Ranný beh
08.00	—	Raňajky
10.00	—	Zápas jednotlivcov o najlepšieho hráča
13.00	—	Obed
15.00	—	Voľné kolky
19.00	—	Večera
20.00	—	Porada účastníkov a vyhodnotenie výsledkov, záver
21.00	—	Banket
24.00	—	Večierka

ÔSMY DEŇ

08.00	—	Raňajky
08.30	—	Odchod účastníkov kempu

Program kempu pre nádejných mladých kolkárov je realizovaný s jasným cieľom, ktorým je sprostredkovať mladým ľuďom poznatky o spôsoboch a metódach tréningového procesu s hlavným zameraním na dôležitosť technicko - taktickej a fyzickej prípravy, zdokonaľovanie v motorických zručnostiach a morálnych vlastnostiach.

Mladí perspektívni kolkári, ktorí sa zúčastnia kempu, získajú aj niektoré ďalšie veľmi dôležité vlastnosti, ako je socializácia s rovesníkmi, správanie v skupine, prispôbenie (cyklus) športovému životnému štýlu a osvojenie si nových návykov zodpovednosti prostredníctvom vykonávania každodenných povinností.

3.3. Lokálne kempy

Organizácia miestnych táborov krajmi by sa konala tri dni. Príchod bude v piatok pred obedom. Po obede by bolo stretnutie s určením úloh a povinností v najbližších dňoch. Testovanie hráčov na všeobecnú fyzickú kondíciu, práca na technike a testovaní techniky, kolkársky tréning 120 HZ a súťaž tandemov.

Piatok: 13h – obed
14h – porada
15h – odchod na kolkáreň
Testovanie hráčov a hra prvých 120 HZ
19h – večera
20h – analýza dňa

Sobota: 8h – raňajky
9h – odchod na kolkáreň
Pokračovanie testovania a práca na technike
14h – obed
16h – návrat na kolkáreň
Pokračovanie testovania a práca na technike
19h – večera
20h – analýza dňa

Nedeľa: 8h – raňajky
10h – testovanie beh a krátky oddych
12h – súťaž tandem
16h – obed
17h – analýza a odovzdanie cien
19h – návrat domov

3.4. Vzdelávanie o dôležitosti športovania

Cieľom organizovania kolkárskych kempov je okrem iného oboznámiť účastníkov so základnými prvkami komplexného prístupu k športu, ktoré zahŕňajú tréning, sledovanie a starostlivosť o zdravie, fyzikálnu terapiu, výživu a špecifické psychické potreby detí a mládeže.

V dnešnej dobe deti čoraz viac zamestnávajú sociálne siete, videohry a často sú zavalené školskými povinnosťami. Zapájanie detí do športových aktivít preto naberá každým dňom čoraz väčší význam. Šport nie je pre deti len zábavnou aktivitou, ktorá prispieva aj k ich fyzickému zdraviu a aspoň na krátky čas ich oddeľuje od obrazovky.

Šport navyše podporuje psychický a sociálny rozvoj detí a učí ich zručnostiam, ktoré sa dajú uplatniť aj mimo ihriska či haly. To, že šport je viac než len fyzická aktivita, je známe a popri význame športu pre zlepšenie spoločnosti sa zdôrazňuje aj jeho úloha v celkovom rozvoji človeka.

Sebaovládanie, zvládanie emócií, efektívne zvládanie prekážok a tímová práca sú len niektoré príklady zručností, ktoré deti získavajú športom. Ale vždy je tu aj druhá strana mince a tieto výsledky, žiaľ, nie sú zaručené. Bez ohľadu na to, či ide o elitnú alebo rekreačnú úroveň aktivity, účasť na športových súťažiach vystavuje deti tlaku a sérii stresových situácií. Môžu sa tak znechutiť konkurenčnou klímou, po prehrách strácať motiváciu športovať, zažívať negatívne interakcie s rovesníkmi, či už sú to členovia súperovho tímu alebo vlastného tímu, alebo si zakladať sebavedomie na výsledkoch. Nepriaznivé výsledky sú možné aj pri absencii konkurencie.

Ako vo všetkom v živote, aj v športe deti potrebujú podporu svojich rodičov, aby mohli úspešne čeliť každodenným výzvam, pozitívnym aj negatívnym. Rodičia často chvália výsledky, získané medaily a talent svojich detí, ale čo by naozaj mali pochváliť, je ich námaha a čas investovaný do tréningu. U detí sa tak znižuje strach zo zlyhania, zvyšuje sa ich sebavedomie, a tým aj radosť zo športu.

Úloha trénera presahuje výučbu technických a taktických prvkov tohto športu. Tréneri by sa mali starať aj o psychický rozvoj svojich športovcov a vytvárať športové prostredie, v ktorom sa deti cítia bezpečne a ktoré kladie dôraz na osobnostný rast a rozvoj, nie na súťažné výsledky či sociálne porovnávanie. Často sú trénermi aj vzormi pre mladých športovcov. Preto je dôležité, aby sa oni sami správali tak, ako deti učia a žili v súlade s hodnotami, ktoré im chcú odovzdať.

V konečnom dôsledku mentálni tréneri učia deti stratégiám a zručnostiam, ktoré im umožnia dosiahnuť maximálny potenciál v športe a preniesť naučené stratégie mimo neho. Deti sú veľmi schopné využívať psychologické zručnosti a stratégie, ako sú mentálne simulačné a relaxačné cvičenia, a vzhľadom na to, že ide o hravú a nápaditú prácu, získava osvojenie si spomínaných a podobných zručností nový rozmer. Priama práca s mentálnymi koučmi však nie je vždy možná alebo dostupná, no ich znalosti áno.

Netreba zabúdať, že šport je pre deti aj formou zábavy a mali by si ho poriadne užiť, oddýchnuť si od školy a vyšantiť sa s kamarátmi. Nie všetky deti sa stanú vrcholovými športovcami, no treba pamätať na to, že prostredníctvom športu na sebe pracujú a majú možnosť rozvíjať cenný súbor zručností, ktoré budú neskôr v živote potrebovať. Preto je dôležité, aby deti mali primeranú podporu, aby šport naplňal svoj výchovný potenciál.



3.5. Testy

3.5.1. Testy telesnej prípravy chlapcov

Visina	Težina	Vijača 1 min.	Trbuh 1 min.	Skok iz mjesta	Predklon	Zgib nadhvatom	1500 m	4x10m Sek.	Bodovi
		180	48	270	0	20	5.00	8.80	100
		170	46	265	-2	18	5.20	9.00	90
		160	44	255	-4	16	5.40	9.10	80
		150	40	250	-6	14	6.00	9.20	70
		140	38	245	-8	12	6.20	9.30	60
		130	36	240	-10	10	6.45	9.40	50
		120	34	235	-12	8	7.15	9.50	40
		110	32	230	-14	6	7.45	9.60	30
		100	30	225	-16	4	8.10	9.70	20
		90	28	220	-18	2	8.35	9.80	10
		80	25	210	-20	0	9.00	9.90	0

3.5.2. Testy telesnej prípravy dievčat

Visina	Težina	Vijača 1 min.	Trbuh 1 min.	Skok iz mjesta	Predklon	Zgib nadhvatom	1500 m	4x10m Sek.	Bodovi
		180	44	220	0	63	5.30	10.10	100
		170	42	213	-2	57	5.50	10.20	90
		160	40	207	-4	51	6.10	10.30	80
		150	38	201	-6	45	6.30	10.40	70
		140	36	195	-8	39	6.50	10.50	60
		130	34	189	-10	33	7.10	10.60	50
		120	32	183	-12	27	7.30	10.70	40
		110	30	177	-14	21	7.50	10.80	30
		100	28	171	-16	15	8.10	10.90	20
		90	26	165	-18	9	8.30	11.00	10
		80	24	160	-20	3	9.00	11.10	0

3.5.3. Kolkársky test

TEST trener: _____

Ime i prezime _____

POGODAKA

ZBOJ

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		<input type="text"/>	<input type="text"/>
2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		<input type="text"/>	<input type="text"/>
3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		<input type="text"/>	<input type="text"/>
4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		<input type="text"/>	<input type="text"/>

5	PUNE - L	1	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	5	<input type="text"/>	6	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>	9	<input type="text"/>	10	<input type="text"/>	UKUPNO	<input type="text"/>
	Za promišljaj upisati X	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
6	PUNE - D	1	<input type="text"/>	2	<input type="text"/>	3	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	5	<input type="text"/>	6	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>	9	<input type="text"/>	10	<input type="text"/>	UKUPNO	<input type="text"/>
	Za promišljaj upisati X	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

UKUPNO POGODAKA	<input type="text"/>
POSTOTAK POGODAKA	<input type="text"/>

REZULTAT UTAKMICE	
PUNE	UKUPNO
CISCENJE	UKUPNO

MODIFICIRANI CUPER TEST			
6 min.	Kuglanje trening		Kuglanje utakmica
	Ptm	Pn	
VISINA	TEŽINA		PULS
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

TEST EU CAMP SLOVENIJA

05. 08. 2020.

Prezime ime	Test tjelesne pripremljenosti																Kuglanje		Srčana frekvencija				
	cm	kg	vijača	B.	trbuš	B.	skok m.	B.	predklon	B.	zglb	B.	1500 m	B.	4x10m	B.	bođovi	postotak	zbroj	start	kraj	raz.	
	180	61.0	166	85	40	70	205.00	0	-6	30	3	15	5:50	75	9,35	55	330	37.00%	202				
	169	59.0	155	75	38	60	195.00	0	-3	15	3	15	5:55	75	9,40	50	290	44.00%	208				
	188	72.0	192	100	42	75	242.00	55	-8	40	6	30	5:40	80	8,90	95	475	45.00%	189				
	182	69.0	190	100	43	75	239.00	45	-6	30	5	25	5:35	85	8,90	95	455	34.00%	194				
	170	72.0	143	60	46	100	190.00	55	-1	5	39"	60	6:50	50	10,20	90	440	37.00%	195				
	176	65.0	151	70	48	100	210.00	85	-3	15	45"	70	6:55	70	10,00	100	510	30.00%	202				
	169	62.0	148	65	42	90	195.00	60	0	0	33"	50	7:00	55	10,90	20	330	20.00%	142				
	171	59.0	146	65	41	85	190.00	55	-1	5	39"	60	7:10	50	11,20	0	320	38.00%	201				

EU CAMP - Otočac 2021

TJELESNA PRIPREMA DJEVOJČICE

	Prezimec ime	narodnost	1500 m	B.	Izdržljivost min	B.	prestrek	B.	4x100	B.	bučanj	B.	predikon	B.	stok	B.	body	kg	cm
1.		CZE	8.01	20	21	30	162	80	9.88	100	48	100	6	100	2.09	80	510	75.5	177.0
2.		SVK	8.45	0	42	60	111	30	9.88	100	48	100	18	100	2.06	70	460	60.0	164.0
3.		CRO	8.35	0	28	40	141	60	9.96	100	48	100	11	100	1.87	40	440	57.0	167.5
4.		SRB	7.38	40	68	100	82	0	10.54	50	31	30	18	100	2.03	70	390	61.0	177.0
5.		CRO	10.15	0	25	30	87	0	9.91	100	48	100	18	100	1.90	50	380	66.0	170.0
6.		SVK	8.45	0	38	50	132	50	11.05	0	43	90	17	100	1.98	60	350	53.0	160.5
7.		CZE	8.39	0	47	70	82	0	10.51	50	33	40	9	100	2.00	60	320	58.0	178.5
8.		SLO	8.52	0	44	60	67	0	11.17	0	48	100	15	100	1.90	50	310	54.0	170.0
9.		SLO	8.49	0	32	40	75	0	11.36	0	50	100	0	100	1.98	60	300	39.0	159.0
10.		CZE	8.45	0	40	60	120	40	11.45	0	37	60	18	100	1.77	30	290	64.0	176.0
11.		SVK	10.15	0	27	40	73	0	11.36	0	41	80	18	100	2.02	70	290	47.0	163.0
12.		SRB	9.00	0	29	40	100	20	11.06	0	42	90	9	100	1.77	30	280	63.0	161.0
13.		SLO	9.49	0	44	60	80	0	10.86	20	37	60	4	100	1.79	30	270	58.0	169.0
14.		SRB	8.31	0	31	40	56	0	10.71	30	32	40	20	100	1.91	50	260	59.0	168.0
15.		SLO	11.30	0	26	30	78	0	11.90	0	34	50	3	100	1.57	0	180	56.0	169.5

EU CAMP - Otočac 2021 TJELESNA PRIPREMA DJEČACI

	Prezime i ime	narodnost	1500 m	B.	Izazivost v/s	B.	preškok	B.	švic.	B.	preklon	B.	stok	B.	body	kg	cm
1.		SVK	6.37	50	13	60	124	40	9.79	10	50	100	2.61	80	440	68.5	182.5
2.		SRB	6.56	40	9	40	136	50	9.45	40	47	90	2.57	80	440	78.0	186.5
3.		CRO	6.02	70	9	40	66	0	9.08	80	49	100	2.31	30	420	78.0	189.0
4.		CZE	5.50	70	7	30	129	50	9.51	30	50	100	2.14	0	380	72.0	178.0
5.		SVK	7.00	40	7	30	133	50	10.06	0	47	90	2.47	60	370	76.0	194.0
6.		SVK	7.09	40	8	40	90	10	9.61	20	52	100	2.20	10	320	70.5	178.5
7.		SRB	7.24	30	9	40	96	10	10.02	0	42	70	2.25	10	260	76.0	180.5
8.		SLO	6.40	50	9	40	82	0	9.80	10	37	50	1.99	0	250	52.0	168.0
9.		SRB	6.56	40	8	40	50	0	9.92	0	37	50	2.26	20	250	64.0	164.0
10.		CZE	7.42	30	1	0	103	20	9.82	0	32	30	2.34	30	210	93.0	191.0
11.		CRO	8.22	10	1	0	118	30	9.76	10	33	30	2.02	0	180	89.0	192.0
12.		CRO	8.00	20	0	0	57	0	10.58	0	38	60	1.99	0	180	114.0	191.0
13.		CZE	9.06	0	0	0	90	10	10.45	0	33	30	1.86	0	140	126.0	188.0
14.		SRB	8.31	0	31	40	56	0	10.71	30	32	40	1.91	50	260	59.0	168.0
15.		SLO	11.30	0	26	30	78	0	11.90	0	34	50	1.57	0	180	56.0	169.5

EU CAMP - Otočac 2021

UKUPNA SPREMA DJEVOJČICE

Prezime i ime	TJELESNI TEST						TEHNIKA		120fs			120fs			KOPRINAČLA							
	1300m	šiblj	prešak	4x10m	čičanj	prešak	skok	body	ispis/šust	bovni	pane	čičanj	prane	čujnja	pane	čičanj	prane	čujnja				
CRG	0	30	0	100	100	100	80	380	56,7%	221	379	196	1	575	405	211	1	619	781	410	2	1194
CZE	20	30	80	100	100	100	80	510	56,7%	220	383	204	1	589	380	218	3	598	765	422	4	1187
CYT	0	60	40	0	60	100	30	290	35,0%	210	383	176	1	559	371	220	1	594	757	396	2	1153
CRG	0	40	60	100	100	100	40	440	45,0%	222	366	186	3	552	359	202	3	551	725	288	6	1113
SVK	10	50	50	0	90	100	60	360	46,3%	225	362	191	3	556	353	202	2	555	715	396	5	1111
SRB	40	100	0	50	30	100	70	390	35,0%	214	336	175	8	533	391	165	4	576	719	360	12	1109
SRB	0	40	20	0	90	100	30	280	46,3%	214	355	181	7	536	371	183	6	554	726	364	13	1090
CYT	0	70	0	50	10	100	60	320	31,7%	212	373	166	4	561	351	165	1	516	721	353	5	1077
SRB	0	40	0	30	40	100	50	260	45,0%	225	366	196	1	562	338	157	6	515	724	353	7	1077
SVK	0	40	0	0	80	100	70	290	45,0%	222	370	170	7	540	362	152	7	514	732	322	14	1054
SVK	0	60	30	100	100	100	70	460	46,3%	213	362	172	5	534	370	147	6	517	732	319	11	1051
SRG	0	40	0	0	100	100	60	300	25,0%	185	330	168	8	518	333	126	16	459	683	294	24	977
SRG	10	60	0	0	100	100	50	320	16,6%	171	330	138	16	488	331	130	12	481	681	266	28	969
SRG	0	60	0	20	60	100	30	270	8,3%	143	320	134	19	454	319	122	18	441	639	256	37	895
SRG	0	30	0	0	50	100	0	180	15,3%	162	322	113	24	435	302	97	25	399	624	210	49	854

4. ZÁVER

Základné informácie o organizácii kolkárskych kempov sú zverejnené v tomto manuáli a je primárne určený pre všetkých zainteresovaných v organizácii kolkárskych kempov a môže výrazne pomôcť všetkým kolkárskym organizáciám ako návod na úspešnú organizáciu kempov a skvalitnenie ich práce na základe predchádzajúcich skúseností.

Manuál je výsledkom tímovej práce odborných kolkárskych trénerov z Chorvátskej republiky a partnerských krajín participujúcich na projekte. Športové kolkárske kempy by mali vytvoriť základy práce s mladými perspektívnymi kolkármi, ktoré budú založené na plánovaní kempov, organizovaní kempov, realizácii kempov a kontrole zdravotného, psychického stavu, morfológického vývinu a pohybových schopností účastníkov kempu. Obrovský význam na takýchto organizovaných kempoch je pripisovaný mládeži v zvládnutí kolkárskej techniky a taktiky.

Príručka spája informácie, poznatky a dôležité fakty z kolkárskeho športu cez organizáciu kolkárskych kempov. Príručka štandardizuje tvar a formu organizácie kolkárskych kempov, aby bola zrozumiteľnejšia pre široké publikum a poskytuje návod, ako a akým spôsobom organizovať kvalitný kemp.

Príručka je určená všetkým orgánom a osobám, ktoré priamo alebo nepriamo súvisia s postupmi pri organizovaní kolkárskych kempov, verejnoprávnym inštitúciám súvisiacim so športom na miestnej, regionálnej a celoštátnej úrovni, školám a všetkým zainteresovaným stranám. Príručka môže byť užitočná pre každého, kto má v úmysle uskutočniť športový kemp, najmä pri organizovaní kolkárskych kempov.

Manuál bude vydaný v elektronickej verzii (v chorvátskom a anglickom jazyku) a bude k dispozícii každému na webovej stránke projektu. Všetci partneri preložia manuál do svojho materinského jazyka tak, aby bol dostupný širokému publiku a všetkým záujemcom o prípravu kolkárskeho kempu, predovšetkým „miestnym“ kolkárskym klubom. Finálna verzia manuálu bola zaslaná medzinárodnej kolkárskej organizácii a všetkým členom Medzinárodnej kolkárskej federácie (NBC) vo všetkých preložených jazykoch.

14 00 02

