

VIII. Psychologická příprava

1. Úvod do psychologické přípravy sportovce

Psychologická příprava je další z důležitých oblastí, bez které nelze dovést závodníka k maximálním výkonům. Silná a psychicky vyrovnaná osobnost má větší možnost prosazení se při soutěžích. Cílem psychologie je porozumět a předvídat lidské chování a prožívání v závislosti na okolním prostředí. Při psychologické přípravě vědomě rozvíjíme poznávací, průvodní, volní, emocionální a hodnotící procesy u dané jedince. Musíme přitom vycházet z rozdílnosti jednotlivce jako osobnosti.

2. Osobnost

"Osobnost je jednota biologických a psychických vlastností, motivů a prožitků. Je vytvářena ve vztazích mezi lidmi."

Každý člověk tvoří jedinečnou a neopakovatelnou bytost. Záleží na dědičně daných schopnostech a naučených a získaných dovednostech, na temperamentu a na působení okolí.

Obecně můžeme osobnosti dělit podle několika hledisek:

Podle nasměrování psychické aktivity

- introvert = obrácený dovnitř, uzavřený do sebe, zdrženlivý, klidný, udržuje odstup, vše plánuje, tichý
- extrovert = obrácený ven, společenský, družný sdílný, impulsivní, nemá rád stereotypy, často ztrácí trpělivost

Podle emoční stability a lability

- stabilní = klidný, vyrovnaný, optimista, rozvážený
- labilní = náladový, pesimista, nedůtklivý, agresivní

Podle stavby těla s temperamentem

- astenik = vytáhlý - uzavřený, podivín, ironik
- pyknik = zavalitý - malý, požitkářský nebo depresivní, střídá nálady
- atletik = atletický - klidný, málo citlivý, občas trpí výbuchy

Podle Galenovy typologie tekutin

- sangvinik (krev) = emocionálně stabilní, extrovert
- flegmatik (sliz) = emocionálně stabilní, introvert
- choleric (žluč) = emocionálně labilní, extrovert
- melancholik (černá žluč) = emocionálně labilní, introvert

Typologie "Parního kotle" podle Sabola

Jde o emocionální odezvy - jak rychle emoce nastoupí, jakou mají intenzitu a jak rychle odezní:

Sangvinik - pomalý nástup, nízká intenzita, rychlé odeznění

Flegmatik - pomalý nástup, nízká intenzita, pomalé odeznění

Choleric - rychlý nástup, vysoká intenzita, rychlé odeznění

Melancholik - rychlý nástup, vysoká intenzita, pomalé odeznění.

3. Psychické stavy při soutěžích

Časová osa závodu musí tvořit optimální křivku. Pozdní nebo předčasná aktivace je špatná, vede k diskoordinaci. Aktivací se rozumí pohotovost k reakci.

Časová osa závodu: předstartovní stav - startovní stav - start - vlastní výkon - konec závodu - posoutěžní stav

Předstartovní stavy

Začínají s prožíváním atmosféry závodu a jeho uvědoměním - od nominace. U každého probíhají jinak, trenér musí volit vhodnou motivaci a regulovat aspirace sportovce. Je nutno naučit závodníka respektovat prostředí a vyrovnat se s ním! Využíváme povzbuzování, pohovory, placebo efekt, rozcvičky, respektování pověrčivosti sportovce - amulety, rituály apod.

Startovní stavy

Trvají minuty až hodiny od prezence a rozcvičení až do samotného startu. U netrénovaných probíhají na základě emocí. Prudce narůstá aktivita tělesných funkcí (tep, tlak, dýchání), jde o zapracování organismu od startu k rovnováze do plné výkonnosti. Nácvik provádíme modelovými tréninky - situace jako při závodě (limit, start, koridor, mapy atd.).

Posoutěžní stavy

Po ukončení závodu nastupuje euforie nebo zklamání z výkonu. Důležitá je zpětná vazba- rozbor závodu, hledání chyb, uvědomění si chyb. U dětí je důležité vždy s nimi závod probrat a vyslechnout je. Doplňujeme tekutiny, připravujeme se psychicky na další závod, individuální odpočinek.

4. Psychologická příprava nejmladších dětí

ROB je náročný sport, ve kterém nerozhodují pouze fyzické předpoklady, ale i psychické - myšlení, paměť, pozornost, představivost, rychlost rozhodování. Dobrého výsledku může dosáhnout pouze ten závodník, který dokáže všechny činnosti dobře propojit, což je zejména v dětském věku velice náročné.

Z psychologického hlediska se při práci s dětmi musíme soustředit zejména na problémy vznikající při sportu:

- včlenění dítěte do kolektivu, určitému přizpůsobení se
- zvyšování sebevědomí dítěte
- zvládání emocí - potlačování negativních (agresivita, nadávání soupeřům), mobilizace kladných (rozhodnost, samostatnost)
- rozvoj morálních a volných vlastností - hrát fair play
- vést dítě k práci na sobě samém
- koncentrovat se na řešení úkolů
- získat si vhodnou motivaci
- vyrovnání se se situacemi vznikajícími při sportování - jiný denní

režim, odříkání si něčeho na úkor sportu (jít na trénink místo do kina), zvládnutí náročného zatížení, které vzniká při sportu (stres, strach, tréma).

Ke každému dítěti musíme přistupovat individuálně, podle jeho potřeb. Dítě musí mít v trenéra důvěru, musí cítit, že je respektuje a že se na něj může obrátit se všemi problémy. Trenér se naopak musí snažit dítěti porozumět, nesrážet jeho sebevědomí a dávat mu najevo, že bere jeho problémy vážně a že se mu pokusí pomoci.

Bohužel v současné době se setkáváme často s tím, že už malé dítě je nuceno chovat se jako dospělý závodník, jsou na ně kladeny příliš vysoké nároky a nerespektuje se přitom jeho věk a přirozené potřeby. Dospělí velmi často zapomínají na své sportovní začátky, chtěli by hned mít z dítěte šampióna. Může se stát, že dítěti vytýkají určité nedostatky, aniž by si uvědomili, že před lety dělali stejné chyby, někdy dokonce větší. Nechápu, že každý sportovec musí teprve dozrát, projít si všemi obdobími.

Největší problém pro trenéra v ROB, který trénuje nejmladší děti, je určitě překonání strachu u těchto dětí. Strach mají i dospělí závodníci, ale dokáží jej mnohem lépe zamaskovat i překonat - navenek by se tedy mohlo zdát, že strachem při ROB trpí pouze děti.

a) Co je to strach

Strach je obranná citová emoce, jakýsi obranný mechanismus, který brání člověka před poškozením. Je vyvolán určitým podnětem, na který člověk reaguje různým způsobem. Odolnost člověka je často odolností vůči afektu strachu, zvyšování odolnosti znamená vyrovnání se se strachem. Strach je emoce astenická, tlumí, blokuje a zeslabuje aktivitu jedince.

Strach můžeme hodnotit z hlediska intenzity - slabý, silný, střední a z hlediska času - krátkodobý a dlouhodobý strach. Bývá vnímán jako nepříjemný stav, výjimku tvoří strach uměle navozený (strašidelné filmy, bobřík odvahy), na který je člověk předem připraven, má představu o co půjde a vlastně se na určitý stupeň napětí těší.

Při strachu nastávají v lidském organismu určité změny: zvyšuje se tepová frekvence, stoupá systolický krevní tlak, snižuje se prokrvení periférií se zblednutím, zvyšuje se svalové napětí, časté je nucení na stolici a močení, nucení na zvracení - nauzea, pilomotorické reakce (husí kůže), studený pot, slabost. Při strachu se produkuje adrenalin. Nastává útlum paměti, myšlení, narušuje se volní aktivita, jedinec se soustředí pouze na strachový podnět, který může zveličovat, vtírají se obavy. Dlouhodobý strach působí stejně jako dlouhodobý stres, může vést k psychosomatickým poruchám. Základ strachu je vrozený, většina strachů je naučených. Záleží i na osobnostních rysech - úzkostný člověk podlehne strachu snadněji než člověk vyrovnaný. ve sportu má větší šanci dosáhnout lepší výkon člověk psychicky odolný, dobře připravený.

Průzkumem mezi 70 závodníky ROB ve věku 6 - 40 let, z jaké situace (jedné) mají při závodu největší obavu nebo strach vyplynulo

- že se ztratí v lese	15 závodníků
- že nenaleznu všechny vysílače	10 závodníci
- že se mi rozbije přijímač	8 závodníků
- že nedoběhnu v limitu	6 závodníci
- podám horší výkon než očekávám	6 závodníci
- že se mi stane úraz	5 závodníci
- že prohraji	3 závodníci
- udělám chybu, která ovlivní výsledek	3 závodníci
- že mě někdo přepadne	3 závodníci
- že budu špatně zaměřovat	2 závodníci
- nemám z ničeho strach	2 závodníci
- budu poslední	2 závodníci
- podám horší výkon než očekává okolí	2 závodníci
- bojím se startu	1 závodník
- že mě natočí kamera jak zmatkuji	1 závodník
- že budu zmatkovat kolem vysílače	1 závodník

Pokusím se (i na základě vlastních závodnických zkušeností) vysvětlit obvyklé příčiny vedoucí ke strachu ze závodu a na trati. Strach v radiovém orientačním běhu se projevuje ve dvou hlavních oblastech:

- * předstartovní stav - tréma
- * strach z událostí vznikajících na trati

b) Předstartovní strach

Jde hlavně o strach z očekávání (anticipační tenze) - trému, která působí na dítě negativně. Předstartovní stav působí jako přípravná fáze výkonu, kdy by měl být organismus optimálně připravován na výkon. Zvyšuje se aktivační úroveň, mobilizují se energetické a mentální zdroje. Obvykle však dochází k nadměrné aktivizaci, která po startu vlastní výkon spíše brzdí - přílišné napětí, zbrkllost, diskoordinace pohybů, nesoustředěnost, pomalé myšlení a rozhodování nebo naopak příliš překotné.

Jaké jsou příznaky trémy u dětí ?

Dítě působí nejistě, začátečníci si někdy i vymýšlejí zdravotní problémy, jen aby nemusely startovat. Může se to stát i dětem, které již několik závodů bez problémů absolvovaly, ale tento je pro ně něčím výjimečným - vyšší stupeň soutěže, slavnostnější ráz, příliš neprostupný druh lesa, mnoho neznámých lidí (soupeři, trenéři, rozhodčí), neznámé okolí, noc strávená před závodem v cizím prostředí (tělocvična). To vše na děti působí. Před závodem nechce ráno dítě snídat ani pít, stěžuje si na bolesti hlavy, břicha, často chodí na WC, může mít průjem, je zamlklé, potí se, neustále si kontroluje přijímač a sluchátka, vyhledává blízkost trenéra popř. rodičů, ujišťuje se na jaký signál běžet (přestože to zná), jak dát prvky atd. Jedná se o potíže neurotického charakteru, které si dítě uvědomuje, někdy se je snaží nedat najevo a tím větší má obavy ze startu. Přímo

na startu pak dítě nervózně očekává vyvolání svého jména a odchod do prostoru startu, často zmatkuje - zapomene si např. sundat bundu, vzít sluchátka, neví kde má na mapě sever, plete si jaký má startovní koridor, nemůže si dát průkaz do pouzdra, protože ses mu třesou ruce, otáčí se po trenérovi do přípravného prostoru. Po odstartování chvíli váhá, co má dělat než se rozběhne. obvykle potíže během pohybu k prvnímu vysílači mizí, strach se může projevit znovu při aktuální situaci - rozbití přijímače, ztracení v lese, úraz apod.

V boji s trémou před startem využijeme mechanismu odvedení pozornosti od příčin strachu - jdeme s dětmi na vycházku po okolí, zazpíváme si, zahrajeme fotbal (večer před závodem), dobrá je i četba knihy nebo poslouchání walkmana. Dítě, které se bojí nenecháváme samotné, hledáme pro něj činnost, při které by na strach zapomnělo. Také různé maskoty, rituály nebo pokřiky pomohou strach ovlivnit, stejně jako "šťastná" startovní čísla nebo startovní pořadí. Velký vliv má skupina, která mu dává najevo, že mu věří a povzbuzuje je. Dítě pak snadněji překonává svůj strach, chce se ostatním vyrovnat. Při závodech dětem pomáhá vědomí, že ostatní z oddílu budou v lese také, nebude tam samo. U dětí je oblíbeno zviditelnění příslušnosti - stejná trička, oddílové znaky, to vše vede k pocitu sounáležitosti a k "vybičování" se k určitému výkonu - potlačení strachu. Vedeme děti k sebedůvěře, učíme je nepoddávat se strachu - začít racionálně myslet, zvládnout své emoce, zklidnit se a jednat rozumně s "chladnou hlavou". Vštěpujeme jim, že každá situace se dá zvládnout, pokud zachovají klid. Povzbuzujeme je, chválíme za každý i sebemenší úspěch, dáváme mu najevo, že mu věříme.

Dá se říci, že vyrovnání se se strachem znamená určité zvýšení psychické odolnosti. Úplně se zbavit trémy nelze, dokonce by to ani nebylo správné, protože působí jako stimul, který nás nutí k svědomitější přípravě na určitý výkon. Silná tréma je ovšem nepříznivá a my se musíme snažit strach určitými způsoby překonat.

c) Strach z událostí vznikajících na trati

Zřejmě nejčastější je strach ze ztracení v lese. Někdo nedovede pochopit, jak se může bát ztracení závodník, který má přijímač, jenž ho vlastně po trati vede (rozdíl např. od orientačního běhu). Obvykle se jedná o závodníky z dětských kategorií nebo ty, kteří již obdobnou nepříjemnou zkušenost mají za sebou a stále se s ní zcela nevyrovnali.

Jde většinou o strach: že nevím, kde jsem; pocit že nevím kudy dál pokračovat a zabloudím ještě hlouběji do lesa; že mne nikdo nenajde; že je okolo příliš temný (hustý, neprostupný, bažinatý) les, o stav naprostého zoufalství a beznaděje z možnosti určit si další směr postupu nebo nalézt záchytné body.

Velmi často k těmto situacím dochází při porouchání nebo rozbití přijímače, s přibývajícím věkem a zkušenostmi v práci s přijímačem obavy ze ztracení klesají.

Intenzita takového prožitku je velice silná, i když se někdy po skončení závodu (doběhnutí do cíle nebo nalezení ostatními) závodník nedokáže zcela jasně vyjádřit, z čeho měl vlastně největší strach. Situace se po skončení i jemu samotnému může náhle jevit jinak. Jak k těmto situacím může dojít? Nejprve si musíme představit, jaké

pocity zažívá dítě na trati. Na rozdíl od starších a zkušenějších závodníků dítě ještě zcela nevěří přijímači. Ve chvíli, kdy dojde k prvním pochybnostem obvykle přestane logicky uvažovat, takže místo správného zaměření začne např. zmatečně pobíhat, náhle nepozná sílu signálu, rozladí si přijímač a obtížně zpět ladí. Během velice krátké doby již dítě nedokáže poznat odkud vlastně přiběhlo, začíná se ho zmocňovat panika, že se ocitlo v lese samo. Obvykle poběhá sem a tam a neví, kterým směrem pokračovat. Stačilo by zastavit se, uklidnit, pokusit se zorientovat a v klidu si znovu zkusit zaměřit vysílače nebo maják.

Někdy ke strachu ze ztracení může dojít i díky skutečnosti, že závodník v lese při hledání kontrol nikoho nepotká. První reakcí, zvláště u těch slabších, je myšlenka, že určitě běžím jinudy, špatně, protože kdybych běžel dobře, tak tu určitě musím někoho potkat. Okamžitě následuje pochybnost, zda mi dobře ukazuje přijímač, zda jsem již vysílač nepřeběhl a nebo dokonce neběžím na opačnou stranu. Zkušenější závodník si znovu pečlivě zaměří, porovná s původním zákresem a rozhodne, kterým směrem pokračovat.

Dále dítě ještě nemá vyvinut odhad vzdálenosti, trať tři kilometry se mu zdá velmi dlouhá. Již obvyklá vzdálenost 500 m od startu k prvnímu vysílači může přivést zaváhání, dítě se domnívá, že tuto vzdálenost překonalo mnohem dříve a začíná pohledávat vysílač např. již po 300 m. Běh v terénu totiž vzdálenost značně zkreslí, takže i dítě zvyklé běhat na oválu hřiště nedokáže v lese uběhnutou vzdálenost určit. Opět má pocit, že již dlouho bloudí, neboť se mu zdá uběhnutá vzdálenost mnohem větší než ve skutečnosti je. Obvykle se zapomene podívat na hodinky, které by mu napověděly, jakou vzdálenost mohlo za uběhnutý čas absolvovat. Zároveň neumí odhadnout, zda je lepší běžet vzhledem k délce limitu již do cíle bez jednoho vysílače, nebo zda má čas ho ještě nalézt.

V tomto případě je nutné děti učit odhadovat v terénu uběhnutou vzdálenost, což je však v mladším školním věku velice těžké. Děti se to naučí teprve s přibývajícím věkem, kdy se zlepšuje jejich vnímání vzdálenosti a prostoru. Nemalý vliv mají také zkušenosti. Důležité je naučit děti zachovávat v lese klid a rozvahu, soustředit se na správné zaměření a logicky myslet.

Také závodníci, kteří startují první nebo poslední mohou mít obavy ze ztracení v lese, neboť zvláště u posledních startujících je pravděpodobné, že již nikoho na trati nepotkají a celou jí proto absolvují zcela sami. Obvykle se uklidňují při nalezení první kontroly, kdy se ubezpečují, že přijímač funguje správně, oni ho ovládají a běží většinou bez problémů. Někdy mají později startující slabší závodníci obavy, že budou zdržovat, že ti rychlí už budou dávno v cíli a na ně se bude muset dlouho čekat. Musíme jim proto vysvětlit, že pořadatelé v cíli jsou tu pro závodníky a ani poslední nemusí mít pocit, že zdržuje a že je jim na obtíž. Zvláště u menších závodníků je důležité je před startem uklidnit, dodat sebedůvěru a pokud je to možné i na startu pro pocit jistoty odzkoušet přijímač.

U dívek a žen se častěji než u chlapců můžeme setkat se strachem z přepadení. Většinou se projevuje při ztracení nebo dalších větších problémech na trati. Pokud je totiž závodník v pohybu, zaměřuje a hledá vysílače, je jeho myšlení a pozornost zaměřena na tuto činnost

a o možnosti přepadení neuvažuje. Teprve při ztrátě koncentrace, při změně běhu v chůzi, váhání nad správným postupem atd. se mohou tyto obavy projevit, zejména při setkání s neznámými lidmi, houbaři, sběrači borůvek a pod. Lze říci, že strach z přepadení je spíše dán společenskou situací a nárůstem kriminality v posledních letech, než bezprostředním stavem ohrožení.

Porucha přijímače je zřejmě nejsložitější problém, se kterým se můžeme při závodu ROB setkat. Pokud neumí závodník mapovat (pracovat a mapou a buzolou), zakreslit si pravděpodobné místo kontroly a je v lese odkázán pouze na činnost přijímače, ztrácí při poruše možnost orientace a nalezení kontrol. Nastává opět stejná situace, jako při ztracení, závodník je bezradný, pocituje strach z okolního neznáma a cítí se sám bez pomoci. Závodníky proto učíme, jak si sami opraví nejběžnější jednodušší poruchy, alespoň tak, aby se dostali k nejbližší kontrole, u které závod skončí. Pokud dojde k poruše, kterou závodník není schopen sám opravit, učíme ho, jak dál postupovat. Doporučujeme mu dojít na nejbližší cestu, k budovám, k silnici atd., tedy na místa, kde ho snáze nalezneme než např. uprostřed houštiny. Proto je také důležité, aby se hned od začátku dítě učilo zaměřovat a určovat si směr dalšího postupu, vzdálený cíl.

Strach ze zranění a úrazů mívají většinou závodníci vyšších věkových kategorií, na rozdíl od dětí, které si obvykle nepřipouští, že by se jim mohlo něco takového přihodit. I když úrazy naštěstí nejsou příliš časté, musíme předem s jejich možností počítat a vysvětlit a naučit závodníky pravidlům první pomoci. Ale především dbáme na prevenci: vhodná obuv, oblečení a prorážecíky podstatně snižují rizika úrazu, závodník má pocit, že udělal co nejvíce pro svoji bezpečnost a strach ze zranění se snižuje.

"Mám strach, že doběhnu po limitu; mám strach, že prohraji; bojím se, že všechno nenajdu; bojím se, že budu v lese zmatkovat", to jsou časté obavy zvláště u dětí.

Čeho se vlastně bojí? Je zde více možností: že nedoběhnou jak by si sami přáli, že zklamou trenéra nebo rodiče, někdo má strach z posměchu ostatních a ostudy, další, že zkaží závod oddílu, družstvu. Někdy jsou to u obavy, které většina dospělých nepochopí: že mám vylosované špatné pořadí startu, že mi nikdo neodzkouší před startem přijímač, že za 3. místo dostanu menší cenu než na místě prvním, že nedostanu diplom, že ostatní půjdou na oběd než já doběhnu a já budu muset sám a další.

Zvláště v dětských kategoriích předem favorizovaní jedinci, od kterých se očekává pouze vítězství, mohou mít strach z doběhu do cíle po zkaženém závodu. Výjimku nemusí tvořit ani starší kategorie, zažili jsme závodníci kategorie žen, která v cílovém koridoru brečela strachy z výtek trenéra, protože nenalezla všechny vysílače. Někdy i tzv. "povzbuzující" slovo rodičů při odjezdu z domova jako "nevracej se bez medaile" a pod. mohou psychicky spíše uškodit. Často si ani neuvědomujeme, co všechno může být pro dítě problém. Někdy to může vést až ke snaze závodníka vyhrávat za každou cenu - i pomocí podvodu. V poslední době se na soutěžích I. stupně používají obvykle na kontrolách i videokamery, což některým závodníkům činí problémy. Mají strach, že se ztrapní, že se všichni budou dívat, jak jsem to nenašel, že budu zmatkovat "kolem kamery" atd. Většina obav vyplývá z malého

sebevědomí a je způsobeno horší prací s přijímačem, jeho ovládním, taktikou a technikou. Mizí postupem času. kdy se tréninkem a zkušenostmi oboje zkválitní.

Některé, zvláště citlivější děti, mohou pocítovat úzkost až strach z chování dospělých, ze zesměšňování a znevažování jejich "dětských" výkonů, z přezíravého postoje starších. To, co dospělí považují za banalitu, může mít pro dítě velký význam. Dospělí by vždy měli vhodně a citlivě volit svá slova tak, aby dítěti neublížili. Setkali jsme se i s případem rozhodčího, který před devítiletou závodnicí, šťastnou, že našla jeden vysílač ze dvou a doběhla do cíle v limitu, prohlásil, že takové by tu vůbec neměly co dělat, protože na závody mají jezdit jen ti dobří... Zřejmě si sám neuvědomil, že i on se musel někde učit. Navíc by se mohlo stát, že díky takovým slovům dítě opravdu raději přestane sportovat nebo si přestane důvěřovat.

Pro dítě je závod v ROB mnohem náročnější než pro dospělé, kteří již mají práci s přijímačem zautomatizovanou, ovládají mapu a buzolu a jejich myšlení, paměť a rozhodování jsou na vyšší úrovni. Strach z předvídatelných a nepředvídatelných okolností během závodu často děti příliš svazuje, nedokáží se uvolnit, podat stejný výkon jako na tréninku. Působí na ně neznámý terén, více jim neznámých osob, někdy slavnostní atmosféra, strach, že něco pokazí, dlouhé čekání na startu (až 3 hodiny), často nemají ani možnost se těsně před startem poradit s trenérem.

Trenéři, rozhodčí i rodiče se často podivují jak je možné, že dítě, které vždy běhalo dobře a při tréninku nacházelo všechny kontroly, náhle přiběhne do cíle pouze s jedním nebo dvěma vysílači. Mnoho dětí totiž při velkém závodě pocítí strach, že se mu závod nepodaří a raději ihned po nalezení prvního vysílače zamíří do cíle, přestože mají ještě dost času k nalezení dalšího. Ale ony chtějí mít trať již za sebou a to jak budou hodnoceny není až tak podstatné (hlavně že nebudou po limitu). Dají přednost kratšímu pobytu v lese před možností zvítězit. Některé přitom spoléhají na to, že ostatní závod pokazí a ony se i s jedním vysílačem umístí na předním místě. Strach z velkého neznámého lesa je silnější než chuť ukázat co dokáží. Proto často běží ze startu přímo do cíle bez hledání vysílačů nebo na někoho počkají, vynechají některou kontrolu, případně se po startu vrátí a vzdají závod. Např. dívka v kategorii D10 se při svém prvním startu na velkém závodě tak zalekla lesa před sebou, že se vrátila ze startovního koridoru a raději neběžela, přestože do místa konání jela přes celou republiku. Teprve na dalších závodech (a po dalším tréninku) strach překonala a nakonec se stala trojnásobnou Mistryní ČR.

d) Jak překonávat strach u dětí

Základem je vhodně volený trénink, při kterém dítě připravujeme na možné situace. Je pochopitelné, že dítě, které ví, že např. neovládá práci s přijímačem 2 m bude mít strach ze závodu na pásmu 2 m, zatímco v pásmu 80 m se bát nebude. Zvládnutí práce s přijímačem a důvěra ve vlastní přijímač je tedy na prvním místě. Snažíme se, aby se práce s přijímačem stala automatickou, aby dítě nemuselo přemýšlet o

dalším postupu při zaměřování. Při zautomatizování činnosti je jeho pohyb na trati rychlejší, dítě nemá čas příliš přemýšlet nad tím, co kdyby... Modelovými tréninky připravujeme děti na různé situace na trati, obvykle náročné, se kterými se mohou setkat a se kterými by si nevěděly rady - vysílač umístěný ve svahu, přeběh dvou kopců, různé typy koridorů, vysílač skrytý v hustníku, tvary tratí - neobvyklé rozmístění v terénu, špatná slyšitelnost vysílačů atd.

Učíme je provádět drobné opravy na svém nefunkčním přijímači (výměna baterií, oprava banánek sluchátek), které mohou využít při rozbití přijímače při závodu. Jestliže si je dítě vědomo, že je schopné si pomoci, nastupuje k závodu mnohem klidněji. Strach z neznámého lesa je u dětí běžný. K jeho překonávání nám pomáhají hry v lese, při nichž dítě sice hraje samo za sebe, ale ví, že ostatní jsou v jeho blízkosti. Pro začátečníky stavíme fáborkové závody, které je vedou lesem; sami se mohou rozhodnout, zda poběží přímo podle fáborků nebo si troufnou od nich odbočovat a volit vlastní postupy (zpočátku jsou kontroly na dohled od fáborků, později je dáváme dále). Nejprve učíme děti vyhledat vysílače ukryté na dohled, vzdálenosti postupně prodlužujeme, při dohledávkách jde s dítětem doprovod. Dítě získá jistotu, stává se odvážnější, samo si to chce vyzkoušet. Pokud se bojí jít samo, povzbuzujeme je, ale nikdy se mu nevysmíváme. Nikdy dítě nepřesvědčujeme, že dosáhne něčeho, na co ve skutečnosti nemá - začalo by se při neúspěchu podceňovat a přestalo by nám věřit. Posilujeme u dítěte zdravou sebedůvěru.

Strach je mechanismus, který brání člověka před hazardním poškozením. Naší snahou je tedy odstranit nepřiměřený strach, který dítě oslabuje, ale zachovat mu určitou hranici, která je nutná, aby zbytečně neriskovalo - např. vyhnout se nebezpečným místům nebo ze sebe dělat zbytečného hrdinu za cenu vlastní bezpečnosti. Ke každému jedinci přistupujeme individuálně, respektujeme jeho osobnost, nikdy ho nezesměšňujeme. Překonání strachu je u každého dítěte rozdílné, snažíme se nalézt tu nejlepší cestu a dál zvyšovat jeho psychickou odolnost, která vede k úspěchům nejen ve sportu, ale i v životě.

IX . Vztahy mezi trenérem a svěřencem

1. Osobnost trenéra

Trenér je sportovní pedagog, jehož úkolem je vedení tréninkového procesu a péče o výchovu svěřených sportovců. Měl by mít odborné vzdělání. Hlavním cílem jeho výchovy je dosažení co nejvyšší sportovní výkonnosti u svěřenců, ale i rozvíjení jejich morálních a volních vlastností. Určuje obsah, metody a výsledky tréninkového procesu podle věku, pohlaví, zdatnosti a sportovní úrovně dětí. Soustavně se vzdělává a uplatňuje své poznatky v tréninku. Zvláště děti a začátečníci jsou na trenérovi zcela závislí, starší děti a zkušenější závodníci se více zapojují do plánování a realizace tréninků a dochází k větší spolupráci s trenérem. Trenér se stará o zvyšování tělesné zdatnosti, zdokonalování techniky a dosahování sportovní výkonnosti.

Většina trenérů v ROB pracuje dobrovolně, na základě svého zájmu, bezplatně. Na rozdíl od velkých sportů (fotbal, hokej) nemá trenér za sebou velký realizační tým, ale obvykle oddíl vede jeden až dva trenéři, kteří se starají o všechno.

Trenéři musí splňovat určitá kvalifikační kritéria, absolvovat školení a složit zkoušky, na jejichž základě získávají III.-I. třídu trenéra ROB. Úspěšnost trenéra je dána jeho vztahem ke sportu, k dětem, jeho charakterem, kladnými morálními a volnými vlastnostmi, znalostmi, jeho vystupováním a jednáním. Je to on, kdo je rozhodujícím činitelem tréninkového procesu, kdo rozhoduje o kvalitě a výsledcích. Musí umět řídit, vést a vhodně motivovat své svěřence.

2. Trenér dětských sportovců

Jaký by vlastně měl být trenér dětí? Především by měl mít rád děti, neměl by jim být jen trenérem, ale i kamarádem. Děti rychle vycítí, komu mohou důvěřovat, kdo si zaslouží jejich sympatie a kdo ne. Přitom ovšem nesmí ztratit trenér určitý respekt, bez kterého by nemohl během tréninku dosáhnout úspěchu. Děti mnohem lépe berou trenéra, který je s nimi ochotný sám něco dělat, ne jen stát a rozkazovat. Tím, že s nimi bude hrát hry, soutěžit a cvičit neztratí nic ze své autority (jak se mnozí trenéři myslí), ale naopak si děti více získá. Nebudou v něm vidět jen vychovatele, ale i partnera, se kterým si mohou změřit síly.

Výhodu má trenér, který se ještě aktivně sám věnuje danému sportu. Děti v něm většinou vidí určitý vzor, chtějí se mu vyrovnat, motivuje je. Každý trenér by si měl vyzkoušet svůj sport sám na sobě. Úplně jinak vypadá dohledávka vysílače z pohledu trenéra, jinak z pohledu závodníka. S přijímačem v ruce si teprve dospělý uvědomí, že ono to vlastně není tak jednoduché, někdy se může stát, že sám udělá podobné chyby jako jeho svěřenec. Je znám případ trenéra, který ač sám ROB nikdy nebělal vždy věděl přesně, co jeho svěřenci zkazili, dával jim najevo (často i nevhodným způsobem), co si o jejich výkonech myslí, nechápal jak mohou dělat chyby. Jeho chování se změnilo v okamžiku, kdy sám poprvé vyběhl do lesa. Na vlastní kůži si vyzkoušel pocity, které ostatní na trati zažívali. Dalo by se říci, že do cíle přiběhl úplně jiný trenér. Náhle chápavější, přístupnější a hlavně lidštvější. Změnil se jeho přístup ke svěřencům, lépe se vžil do jejich obtíží na trati, snažil se je pochopit a najít pomoc.

Vztah mezi dětmi a trenérem se utuží i při jiných akcích, než je trénink. Patří sem výlety, různá soustředění, soutěže. Trenér při nich vidí děti i z jiné stránky než na tréninku, často objeví i vlastnosti a schopnosti, které během tréninku zůstávají utajené, v pozadí. Pro děti se naopak práce v oddíle stává pestřejší a přitažlivější. V práci s dětmi se osvědčilo i oddílové bodování, při kterém se mezi sebou děti mohou porovnávat. Zařazujeme do něj docházku, morseovku, body za hry, za aktivitu, trestné body za neplnění úkolů, dá se zkrátka bodovat vše, co na tréninku děláme. Je vhodné do bodování děti rozdělit podle věku nebo výkonnosti, aby měli všechny stejné šance. Závody pak můžeme hodnotit do soutěže o nejlepšího sportovce za celý rok.

Dobrým zviditelněním práce oddílu a dobrou motivací pro spoustu dětí (ale i rodičů) bývá oddílová nástěnka. Z ní se okolí dozvídá o činnosti a náplni oddílu, děti se mohou kamarádům pochlubit svými výsledky, nástěnka často přivede k práci i nováčky. Zvláště vhodné jsou na nástěnku fotografie z činnosti.

Dobrá věc, která pomáhá trenérovi v práci je oddílový časopis. Do něho zařazujeme výsledky tréninků a závodů, přehled dalších akcí, oddílové novinky, pravidla ROB, mapové značky, rady, metodiku, pořadí v oddílovém měsíčním bodování. Dítě si může časopis doma ukládat, slouží mu nejen jako kronika, ale i jako pomůcka, ve které si může nalézt co potřebuje. Malé děti zajímají z časopisu spíše jen vlastní výsledky bodování, starší děti mohou např. porovnat o kolik byli při závodech pomalejší, než vítěz, rodiče vidí, jaké výsledky jejich dítě má a co v oddíle dělá.

Spolupráce s rodiči je další důležitou věcí, která vede k lepší činnosti oddílu. Bohužel v současné době má jen málo rodičů čas a chuť věnovat své volno. Snažíme se je tedy alespoň seznat na úvodní schůzku, ve které vysvětlíme činnost oddílu, své představy, informujeme o plánech na další rok, financování, popř. poprosíme o pomoc na jednotlivých akcích. Jako ukázkou můžeme použít fotografie z činnosti, časopis, film, předvedení přijímače. Rodičům pak dáme možnost zeptat se na vše, co je zajímá. Podle možností schůzku během roku ještě zopakujeme (zvláště před letním soustředěním, velkými závody atd.). Někteří rodiče se často zapojí jako funkcionáři oddílu, někteří si udělají zkoušky na rozhodčího či trenéra. Čím lepší je spolupráce s rodiči, tím lépe oddíl funguje.

Při dobré spolupráci mezi trenérem a rodinou dosahuje dítě lepších výsledků, rodina je v činnosti podporuje. Rodiče mohou snáze sledovat jaké výkony jejich dítě odvádí, na co má, vidí možnosti svého potomka a nenutí je dosahovat nereálných výkonů, na které nemá a tím mu snižovat sebevědomí.

O svých svěřencích si trenér vede určitou dokumentaci. Může se jednat o sešit nebo kartotéku, ve které shromažďuje důležité informace o jednotlivých členech.

3. Evidence sportovního oddílu

Přihlášku do oddílu, doklad o zaplacení členského příspěvku. Jméno svěřence, index závodníka, rodné číslo, zdravotní pojišťovnu, adresu s telefonem, zařazení do kategorie, získané VT. Nezapomínáme na zdravotní stav (alergie, brýle, růstové potíže). Každý sportovec by měl mít vyhrazenou stránku na výsledky v soutěžích, kam se doplňují po každém závodě údaje o umístění, času a počtu TX. V rubrice výkonnost zapisujeme výsledky sledování při atletických disciplínách, Fit testu, testování. Slouží nám to k porovnávání výsledků během roku. Dále si trenér zakládá roční, měsíční plány a plány tréninků. U malých dětí ještě nevedeme tréninkové deníky, u starších můžeme zakládat tréninkové plány.

X. Hygiena malých závodníků, předcházení úrazům, první pomoc

Zatímco starší dítě se o sebe na závodech postará, trenér malých dětí má vždy plné ruce práce. Musí se starat nejen o samotný závod dětí, ale i o jejich hygienu. Děti jsou totiž schopné v jednom oblečení na soutěž přijet, odběhnout v něm závod a ještě si v něm vlézt do spacáku, o mytí ani nemluvě. Trenér proto musí před závodem zkontrolovat, zda má dítě vhodné sportovní oblečení a obuv - pro děti jsou nejlepší šustákové kalhoty, triko s dlouhým rukávem, v chladnějším počasí šustáková bunda. Pokud má dítě dederonovou soupravu, nesmí zapomenout na prorážičky (děti s oblibou běhají maliním a ostružiním)

- zkontrolujeme, zda má na nohách ponožky !
- na nohy by si mělo dítě vzít obuv s vzorkovanou podrážkou, proti uklouznutí. Nikdy je nepouštíme v polobotkách, gumovkách, cvičkách.
- před závodem si může dítě obléci na sebe více vrstev, které si před startem odloží a do kterých se převlékne po doběhu. Na věci si bere batůžek, ve kterém má i rezervní obuv a pláštěnku.
Po doběhu přinutíme dítě převléci se do suchého (po příjezdu do místa ubytování je pošleme umýt). Mokrý oblečení a obuv dáme sušit.
Kontrolujeme děti, zda dostatečně pijí a zda se před závodem řádně najedly, (často dají raději přednost cole a brambůrkům).

1. Předcházení úrazům

Nezapomeneme dávat pozor na zdravotní stav malých sportovců. Nikdy nebereme na trénink či závod dítě s teplotou, bolestmi zubů, po nedoléčené nemoci. Tělo je oslabené, hrozí větší nebezpečí úrazů. Na tuto skutečnost upozorníme i rodiče!

Učíme děti 10 pravidel, jak předcházet úrazům:

1. Spánek - bez dostatečné doby spánku dochází k rychlejšímu unavení, nepozornosti. Před závodem je důležité spát alespoň 8 hodin.
2. Jídlo - nezapomeneme se před závodem najíst, nejlépe lehké stravitelné jídlo asi 3 hodiny před startem. Při prázdném žaludku dochází k žaludečním křečím a rychlé únavě.
3. Pití - před závodem doplňujeme po částech tekutiny. Pocením se při výkonu ztrácí z těla tekutiny a dochází k dehydrataci organismu, která je velmi nebezpečná.
4. Ponožky - nikdy neběhat bez nich. Tepelně ochraňují nohu, zabraňují dobrým odřeninám. Nebereme si spravované - nohu odřou a dělají rychle puchýře. Nejlepší jsou bavlněné ponožky.
5. Obuv - vybíráme si dostatečně velkou, která nás nikde netlačí, jinak mohou vznikat otlaky a záněty. Na závod si nikdy nebereme nové nevyšlápnuté boty!
6. Zpevnění - klouby, které nás bolí si preventivně bandážujeme (kotník, koleno, loket, zápěstí). Kloub je tím zpevněn a lépe se předejde jeho podvrknutí.

7. Rozcvičení - slouží k prohřátí organismu před výkonem, protahuje a zahřívá svaly, šlachy, připraví dýchací a oběhovou soustavu. Při chladném počasí můžeme svaly namasírovat červenou hřejivou emulzí Emspoma nebo roztokem Sportovka. Při horkém počasí můžeme naopak svaly ochladit modrou emulzí či roztokem.

8. Zdraví - nikdy neshodíme s teplotou, nemocí nebo se svalovými zraněními. Zdraví máme jen jedno!

9. Oblečení - vybíráme vhodné podle počasí a terénu. Na nohy oblékáme dlouhé nohavice nebo prorážeečky, nebereme si tepláky (nasají vodu a jsou pak těžké a omotané kolem nohy). Nesmíme nikdy prochladnout, raději si oblečeme několik vrstev.

10. Oko + rozum - očima si vybíráme předem cestu, po které dál poběžíme, tak, aby byla schůdná a bez nebezpečných míst. Neriskujeme zbytečně dlouhými skoky, přeskokováním větví a hromad dřeva za kterými nevíme co je. Vyhýbáme se mokřým klouzajícím kamenům a kmenům.

2. První pomoc

Již malé děti začínáme učit pravidlům první pomoci, jak postupovat, setkají-li se někde se zraněným. Dále je učíme, jak postupovat při nalezení zraněného v lese - je těžší poskytnout první pomoc bez potřebných prostředků než s plně vybavenou lékárnou.... Jak se zachovat při nalezení zraněného závodníka:

- především zachovat klid
- vyptáme se zraněného na obtíže
- podle druhu zranění zvážíme možnost vlastní pomoci
- je-li zranění lehčí, pokusíme se zraněného dopravit na nejbližší kontrolu, start, cíl nebo alespoň na cestu
- je-li zranění těžké, poskytneme první pomoc a snažíme se zastavit dalšího závodníka, aby nám pomohl zraněného dopravit na kontrolu nebo sám doběhl pro pomoc
- pokud jsou zachránci dva, jeden vždy zůstane u zraněného a druhý běží pro pomoc (není-li možnost transportu)
- musíme-li běžet pro pomoc sami, vždy označíme zřetelně a z dálky viditelně místo, kde zraněný leží (bundu nebo startovní číslo na strom), zakreslíme si místo do mapy nebo si alespoň zapamatujeme nejbližší terénní zvláštnost - skála, rokle, seskupení stromů
- během poskytnutí první pomoci se snažíme hlasem přivolat pomoc a upozornit na sebe.

Vždy záleží na momentální situaci, žádný přesný návod, jak se zachovat neexistuje. Během ošetřování zraněného uklidňujeme, běžíme-li pro pomoc, několikrát ho ubezpečíme, že se vrátíme s pomocí. Pokud máme více vrstev oblečení, dáme část zraněnému, aby neprochladl.

Jak ošetřit jednotlivá zranění v lese:

Natažený sval: pokud je v blízkosti voda - chladíme a odvedeme zraněného na kontrolu nebo do cíle

Podvrtnutí, výron - podle možností chladíme, podpíráme a odvedeme nebo odneseme na kontrolu

Větší pohmožděniny: chladit, odvést na kontrolu

Natržení svalu, poškození kloubního pouzdra: chladit, znehybnit dlahou

(klacek přivázaný bundou), transport

Zlomeniny: horní končetina - dlahy, transport

dolní končetina - znehybnit pomocí dlahy, jsme-li sami
doběhnout pro pomoc, jsme-li dva opatrně odnést na kontrolu

Krvácení: malé - pokusíme se zastavit, transport

velké - pokusíme se je zastavit (stlačit kapesník, číslo),
poraněnou končetinu zvedneme nad úroveň srdce, snažíme se přivolat
pomoc, od zraněného neodcházíme, zkusíme odchytnout dalšího závodníka a
poslat pro pomoc

Šok: položíme na záda, hlavu níž, otočenou na stranu, nohy zvedneme,
uvolníme oblečení u krku, stále sledujeme dech a tep

1. záchránce - křikem přivolat pomoc, neodcházet

2. záchránci - 1. ošetřuje, 2. běží pro pomoc, uklidnit, přikrýt,
pod něj bundu

Bezvědomí: pokud dýchá a má hmatný tep - uložit do stabilizované
polohy na boku, přivolat pomoc jako při šoku

nedýchá-li, nemá puls - umělé dýchání z úst do úst, masáž
srdce

1. záchránce - 15 stlačení hrudníku: 2 vdechy = dokud sám nedýchá a
nemá puls

2. záchránci - 5 stlačení: 1 vdech. Po naskočení dechu a pulsu jeden
běží pro pomoc, druhý zůstává

Od zraněného v bezvědomí nesmíme odejít!

Bolest hlavy, zvracení : možný otřes mozku

při malých obtížích transport

při velkých obtížích přivolat pomoc

Kousnutí zmijí: uklidnit postiženého, označíme místo postižení a
rychle seženeme pomoc. Končetiny nezvedáme, necháme vodorovnou polohu.

Bodnutí hmyzem: chladíme, odvedeme na kontrolu, dáme dithiaden.

XI. Strava a pitný režim u dětí

1. Živiny a jejich dělení

Jídlo nám neslouží pouze k odstranění hladu, ale obsahuje živiny
nezbytně nutné k udržení našeho zdraví a výkonnosti. Ovšem pouze
kvalitně vyvážená strava nám dá záruku úspěchu. Živiny můžeme rozdělit
do 6ti skupin:

- a) sacharidy - zdroj energie potřebné pro činnost svalů a mozku; jde o
primární zdroj energie při intenzivním tréninku (ovoce, zelenina,
pečivo, obilniny)
- b) tuky - zdroj energie při nízké intenzitě činnosti a
dlouhotrvajících aktivitách např. dlouhé běhy (máslo, sádlo, tuk
v mase, oleje)
- c) bílkoviny - nezbytné pro tvorbu a činnost svalů, červených krvinek,
tkání a hormonů; pokud dojdou organismu zásoby sacharidů, jsou
bílkoviny využity jako zdroj energie (maso, ryby, drůbež,
luštěniny, mléčné výrobky)
- d) vitamíny - A, B, C, D, E, K; regulují chemické reakce v těle,
nejsou zdrojem energie (ovoce, zelenina, droždí, rybí tuk)

- e) minerály - prvky získané stravou, regulují tělní procesy, spoluvytváří složení těla; nejsou zdrojem energie (Fe, Mg, P, Na, Zn, Ca, Cr)
- f) voda - tvoří 60-75% hmotnosti těla, udržuje teplotu, přivádí živiny do buněk, odvádí odpadní látky; není zdrojem energie.

2. Způsob stravování

Dospělý sportovec má možnost sám si určit a vyzkoušet jaká strava mu vyhovuje popř. hledat nové druhy potravy podle doporučení nebo literatury. Dítě je většinou nuceno jíst podle způsobu, který je zaběhnutý v jeho rodině. Jen málo rodičů tvoří jídelníček podle tréninků a závodů dítěte. Je samozřejmě rozdíl mezi stravou špičkového závodníka a dítětem trávícího sportem např. 2 dny v týdnu. Přesto bychom už u malých sportovců měli vytvářet určité stravovací návyky a ukazovat jim, která jídla se před sportovním výkonem hodí a která nikoliv.

a) Strava před zátěží

Problémem u dětí (zvl. dívek) je, že nechtějí snídat. Před závodem je ovšem snídaně důležitá, protože zabraňuje náhlému poklesu krevního cukru - hypoglykemii. Dále je jejím úkolem zklidnění žaludku a dodání energie svalům ve formě glykogenu. Je nutné vyzkoušet, jaké jídlo sportovec snáší, neexperimentovat až přímo před výkonem. Nejvhodnější je celozrnné pečivo, jogurt, mléko, cereálie (obsahují vlákninu, sacharidy, vitamín B, železo, vápník), ovesná či krupicová kaše, pečivo (šátečky, chléb). Snídaně dodává zdroj energie na celý den. Dbáme na to, aby dítě při snídani i dostatečně pilo. Protože mezi snídani a startem někdy uplyne dlouhá doba, je dobré, aby si dítě vzalo sebou na start i malou svačinku před závodem - nejlépe müsli tyčinku, jablko, banán, sušené ovoce. U dětí se osvědčila i směs, kterou si mohou doma sami připravit podle vlastní chuti : smícháme opražené ovesné vločky s cukrem, k nim přidáme např. ořechy, rozinky, meruňky, kousky čokolády, fíky, sušené ovoce, slunečnice. Pro děti se také vyrábí energetický přípravek v tubě "Carbogel" vhodný před i po zátěži.

Jestliže závodník obědvá ještě před závodem, je nejlepší zařadit rýži nebo brambory, které poskytují energii dlouhodobě. Pokud je plánována zátěž v trvání 60-90 min, jako zdroj energie během dlouhotrvajícího výkonu se uplatní ovesná kaše, čočka, jogurty, banány a jablka. Při činnosti kratší než 60 min je vhodný chléb, pečivo, těstoviny. Obecně platí, že menší jídlo bychom měli konzumovat nejpozději hodinu před výkonem, větší jídlo pak dvě až tři hodiny před zátěží. Důležitý je i dostatek zeleniny, nelépe rajčata, papriky, mrkev, brokolice, špenát, kapusta. Nezapomínáme ani na zdroje vápníku tj. sýry, jogurty, mléko, pudinky, slazené mléko (Piknik, jesenka). Můžeme se setkat i s případem, že jsou naši svěřenci z vegetariánské rodiny. Málokteré malé dítě je samo o sobě vegetariánem. Pokud nejí maso, obvykle má rádo alespoň uzeniny a naopak. Jde tedy spíše o ovlivnění dítěte ze strany rodičů. V případě vegetariánství musíme živočišné bílkoviny nahradit rostlinnými, jinak by došlo ke sníženému

příjmu bílkovin a zvýšenému příjmu sacharidů a tím k deficitu potřebného množství bílkovin nezbytných k udržení zdraví.

b) Strava po zátěži

Kvalitní výživa zvyšuje výkonnost. Důležité je tedy také doplnění energie a tekutin po zátěži. Dbáme na to, aby děti po závodě snědly oběd nebo večeři, neodbývaly se pouze sušenkami a jinými sladkostmi. Tvrdě trénující sportovec musí po zátěži vybírat jídla, která pomáhají následné regeneraci. U dětí a rekreačních sportovců (trénink max. 3x týdně) nedochází k tomuto problému, protože tělo má dostatek času na zotavení.

c) mentální anorexie a bulimie

U dívek na přelomu mladšího a staršího školního věku hrozí nebezpečí mentální anorexie (omezení stravy) a bulimie (úmyslné vyprazdňování organismu). Příčinou je nespokojenost s náhlou změnou svého těla, ke kterému dochází v pubertě. Móda přeje spíše hubeným až vychrtlým dívkám, a tak se někdy děvčata snaží vyrovnat modelkám. Samozřejmě tělo potřebuje určité množství kalorií, aby mohl organismus zdárně pracovat, a jestliže navíc dítě sportuje, jeho příjem kalorií musí být přiměřený zátěži. V případě podezření na danou poruchu by měl trenér konzultovat problém s rodiči. Nikdy by neměl dítěti předhazovat, že je tlusté, že má velký zadek apod. I když navenek nemusí dítě reagovat, může to nastartovat jeho sebedoceňování, mindráky, drastické diety a někdy i vznik samotné poruchy. Takovým dívkám se snažíme vysvětlit, že každý z nás má postavu danou genetickými předpoklady a tvar těla se nedá změnit ani dietami. Pouze můžeme upravit procento tuku v těle, např. omezením sladkostí a dostatečným příjmem tekutin. Snažíme se, aby dívky pochopily, že tvar těla není to nejdůležitější v životě.

3. Pitný režim

Bez potravy může člověk přežít několik týdnů, bez vody jen pár dnů. Nedostatečný příjem tekutin významně snižuje sportovní výkon a má velký vliv na zdravotní stav člověka. "Každé 1%, o které se sníží tělesná hmotnost v důsledku ztrát tekutin, znamená zhoršení výkonnosti o 2%." (Wilmore a Costill 1994)

Během každého tréninku nebo zátěže je vhodné začít pít včas, abychom předešli dehydrataci. Vždy je potřeba začít pít dříve, než se dostaví pocit žízně. Žízeň může být otupena tréninkem nebo potlačena vůlí. Pro normálního člověka se sedavým zaměstnáním se jako dostačující udává 8 sklenic vody denně. Ovšem při sportu se musí toto množství úměrně zvyšovat. Platí, že by se mělo vypít tolik tekutiny, aby člověk chodil na WC každé 3-4 hodiny. Příjem tekutin by měl být cca 400 g na každých 10 kg hmotnosti za den. Nízký příjem tekutin poznáme podle barvy moči, která je tmavá, koncentrovaná a ledviny jsou příliš namáhány množstvím odpadních látek. Při dostatečném množství

tekutin je moč světlá. Ovšem i nadměrný příjem tekutin, např. litr za hodinu, může rovněž vést ke zdravotním problémům.

Na každý kilogram úbytku hmotnosti při zátěži by se měl vypít jeden litr tekutin, zvláště v létě, kdy dochází k většímu pocení. Při něm je z těla odváděno teplo a udržuje se konstantní vnitřní teplota (36,5 °C). Během náročné zátěže svaly produkují až 20x více tepla než v klidu.

Nedostatek tekutin může vést ke svalovým křečím, suchému jazyku, chraptění, slabosti, malátnosti, bolestem hlavy a zvýšené únavnosti. Zvláště malé děti mají nedokonale vyvinutý mechanismus pocitu žízně. Množství vypitých tekutin závisí na velikosti těla. U dětí je to méně než u dospělých vzhledem k velikosti žaludku. Musíme dávat pozor na pravidelnost, protože děti často pijí až teprve tehdy, kdy již pocítují velkou žízeň.

a) Pití před zátěží

Do dvou hodin před výkonem bychom měli vypít nejméně půl litru tekutiny, nejlépe vody, džusu nebo zeleného čaje. Starší sportovci používají před závodem nebo i po výkonu rozličné sportovní nápoje. Pro malé děti jsou takové nápoje nevhodné a jejich používání zbytečné. Tyto nápoje slouží k doplnění spotřebovaného glykogenu. U rekreačních sportovců a dětí lze sacharidy stejně dobře dodat např. banány nebo sportovními tyčinkami a ztrátu tekutiny doplnit vodou. Přímo před závodem nebo tréninkem je vhodné vypít již jen malé množství tekutiny, jeden až dva decilitry, které budou v pohotovosti pro doplnění ztrát vzniklých pocením. U dlouhotrvající zátěže je potřeba doplňovat tekutiny pravidelně i během výkonu - každých 15-20 minut cca 2 dl. Množství a druh tekutin požitých před zátěží je nutné individuálně vyzkoušet např. na tréninku, nikoli před závodem.

b) Pití po zátěži

Po zátěži musíme doplnit ztrátu tekutin, neboť krev je po jejím úbytku zahuštěná a v moči je velké množství odpadních látek. Hodí se všechny nealkoholické nápoje, voda, minerálky, bylinný nebo zelený čaj, citrónová voda, džus (100% džus ředíme vodou). Lze využít i potraviny s vysokým podílem vody - pomeranč, meloun, rajče, okurka, hlávkový salát. U dětí je velmi oblíbená coca - cola, ale obsahuje pouze velké množství cukru a žádné živiny. Naopak např. džus doplní nejen cukr, ale i vitamín C a draslík vyloučený pocením. Nevhodné jsou černý čaj a káva, které mají diuretické (močopudné) účinky. Příjem tekutin po zátěži má být postupný, není dobré hned po skončení sportovního výkonu rychle vypít litry vody.

Děti vedeme k tomu, aby si na tréninky a závody s sebou braly láhev s pitím a průběžně dostatečně pily.

XII. Drogy a doping dětí

Drogy a problémy s nimi spojené jsou všude kolem nás. Bylo by chybou si myslet, že se to nemůže týkat i dětí v mladším školním věku.

Zvláště koncem tohoto období je velké nebezpečí, že dítě začne s drogou experimentovat.

Obecně lze drogu chápat jako každou látku (přírodní nebo syntetickou), která splňuje základní dva požadavky:

1. má psychotropní účinek tj. ovlivňuje nějakým způsobem naše prožívání okolní reality, mění naše vnitřní naladění - působí na psychiku,
2. může vyvolat závislost - má něco, co se označuje jako potenciál závislosti.

Mezi drogy řadíme i tzv. legální drogy, jejichž konzumace je běžná a nikdo se nad ní nepozastavuje. Patří sem především alkohol, káva, kouření, ale i návykové sledování televize, počítačové hry nebo hraní na automatech (gambling). Protože jsou legální drogy společností více méně tolerovány, jsou pojmem droga označovány téměř výhradně návykové látky, které splňují pojmenované dva požadavky a je společností zákonem zakázána jejich výroba a distribuce.

Projevem závislosti na drogách je nárůst tolerance organismu, který si na drogu rychle zvyká a k dosažení žádaného účinku je postupně třeba stále vyšších dávek. Původně se psychika po použití drog zlepšuje, dochází k příjemnému prožívání. Postupně se začínají objevovat první příznaky fyzického abstinčního syndromu jako bolesti kloubů a svalů, průjemy, pocení, křeče atd. Najednou je člověk "normální" pouze po požití drogy, bez ní se cítí špatně. Jeho myšlení se soustřeďuje na problém další dávky. Postupně se stává závislým, začínají problémy s okolím a nastává postupné chátrání osobnosti. Jediným, co závislého člověka zajímá je, jak získá drogu, aby se zase cítil dobře.

1. Prevence drogové závislosti

S dětmi je nutné již od útlého věku hovořit o drogách, samozřejmě způsobem přiměřeným jejich věku. Nelze podceňovat vědomosti dětí a říkat si "je na to ještě malý". Tím, že se o problému s dětmi hovoří se jim rozhodně nedává návod k drogovým experimentům. Děti většinou dokáží rozlišit mezi dobrým a špatným lépe, než bychom čekali. Je potřeba pomoci dítěti vytvořit pevný hodnotový systém, který mu pomůže v zátěžových situacích správně jednat. Používá pak tento systém a nejedná jen na tlaku svých vrstevníků. Experimenty s drogami různého typu jsou v určité části současné mládeže v podstatě samozřejmostí. V naprosté většině případů se o tom rodiče vůbec nedozví a problém vlastně nikdy nenastane. Od konce mladšího školního věku je vliv vrstevníků, kamarádů a part velmi silný. Tlak ze strany vrstevníků a módní trendy vedou k experimentům, při kterých jde spíše o dokázání si příslušnosti k partě. Vzbouřit se proti běžnému, získat si mezi ostatními respekt, sebe prosadit se, to vše vede k toleranci k drogám. Droga je chápána jako módní prostředek, něco, co berou všichni, a dítě se snaží přizpůsobit, aby zapadlo do kolektivu.

Dítě by mělo mít zdravé sebevědomí, mělo by být schopné odmítnout, postavit se tlaku vrstevníků, udržet si vlastní individualitu a umět drogu odmítnout s pocitem zadostiučinění, že to dokázalo. Mělo by být od mala vedeno rodiči, aby si uvědomovalo nebezpečí drog a umělo se správně rozhodnout. Pokud má vybudován

určitý hodnotový systém, je nebezpečí podlehnutí menší. Správné trávení volného času, sportování, to vše dává malý prostor pro zapadnutí do nesprávných part.

Zaujetí koníčkem, vazby v oddílu jsou nejlepší prevencí vůči drogovým experimentům. Tlak vrstevníků je zde pozitivní, soudržnost party dokáže dítě podržet. Rodiče často argumentují, že sport stojí spoustu peněz a času. Ovšem preventivní účinek a výdaje investované do správného využití volného času dětí se vyplatí. V opačném případě peníze nic nevyřeší a rodina strádá vzniklým drogovým problémem daleko více. Spolupráce rodiny s trenérem dokáže dítě včas správně nasměrovat, nedat mu šanci zapadnou do špatné party.

2. Doping u dětí

Je použití určitých látek, které mohou zvýšit výkonnost sportovce a tak jej zvýhodnit před soupeři. Takové jednání je v rozporu s morálními a etickými principy sportu, je zneuctěním hodnot, které sport přináší. Použitím dopingu sportovec porušuje základní pravidlo: rovné podmínky pro každého. Aby tyto podmínky mohly být dodrženy, byl vypracován seznam dopingových prostředků, které jsou na celém světě ve sportu zakázány. Porušení těchto podmínek vede k potrestání sportovce. U nás se na programu boje proti dopingu podílí Český olympijský výbor a Antidopingový výbor ČR.

Doping nejen pomáhá k lepším výkonům, ale zároveň může vážně poškodit zdraví sportovce. Zákaz používání některých léků, které obsahují látky označené jako doping neznamena, že se v případě nemoci nemůže sportovec léčit. Po dohodě s lékařem může používat takové léky, které zakázané prostředky neobsahují. Při každém onemocnění je proto třeba, aby se sportovec informoval u lékaře, co smí užívat.

U dětí není předpoklad, že by vědomě užívaly dopingové prostředky. Přesto je nutné, aby věděly, proč je doping nebezpečný. Měly by si uvědomit, že je důležité dosáhnout výsledků vlastním úsilím, ne pomocí podpurných prostředků. Zvláště v současné době, kdy se objevují zprávy z různých sportovních odvětví o pozitivním nálezu dopingu je nutné, aby trenér své svěřence na tento problém upozornil a probral ho s nimi. Každý trenér má k dispozici seznam zakázaných a povolených léčebných prostředků ve sportu a měl by s ním své svěřence a jejich rodiče seznámit. V případě chronického onemocnění dítěte, které nevede k přerušení sportovní aktivity (astma, alergie) by měl trenér individuálně posoudit situaci a dohodnout se s rodiči a ošetřujícím lékařem na dalším postupu. Od rodičů pak požadujeme, aby nás seznámili se zdravotním stavem dítěte a s léky, které pravidelně užívá. Rovněž vysvětlíme, proč rodiče nemají dávat dítěti s sebou na závody dávat léky, aniž by to s trenérem konzultovali. Jedná se hlavně o kapky proti kašli, proti rýmě, prášky proti bolesti hlavy, na menstruační obtíže atd. I v těchto léčích se mohou objevit zakázané látky. Soutěží a tréninků se má účastnit pouze zdravý závodník, který nemá akutní zdravotní potíže a je doléčen.

XIII. Sportování malých alergiků a astmatiků

V případě, že lékař diagnostikuje u dítěte alergii nebo astma, většina rodičů zareaguje stejně. Snaží se dítě držet co nejvíce v klidu, aby příliš neběhalo a nesportovalo. A přitom právě správná pohybová aktivita je pro astmatiky velmi důležitá. Jsou známi i olympijští vítězové, kteří těmito onemocněními trpěli. V roce 1998 bylo v ČR 2,5 milionu alergiků a 600 tisíc astmatiků. Přitom počet nemocných neustále narůstá.

Co je to alergie a astma? Alergie je stav přecitlivělosti na určitou látku - alergen. Podstatou je porucha řízení imunitního systému vedoucí k nadměrným reakcím. Patří sem ekzémy, oční obtíže, kopřivka, senná rýma, formy průduškového astmatu. Projevy alergie je možné tlumit léky nebo postupnou desenzibilizací, při níž se ztrácí přecitlivělost na látku. Alergické onemocnění může vzniknout kdykoli v průběhu života.

Astma je onemocnění vznikající náhlým zúžením průdušek - bronchospasmem. Pacient má pocit dušnosti často spojený s kašlem, pískáním, obtížným výdechem. Často je astma vyvoláno právě alergií, kdy jde převážně o pylové alergie nebo o alergie na prach a roztoče. Astma může mít lehčí formu s potížemi pouze několikrát do roka, ale i těžkou formu, kdy dochází u člověka k přímému ohrožení na životě.

Dítě s projevy alergie nebo s potížemi při dýchání absolvuje vyšetření u odborného lékaře alergologa nebo imunologa, který zjistí stupeň postižení a navrhne vhodnou léčbu. Alergici a astmatici obvykle užívají léky tlumící alergii (Zaditen, Zyrtec, Claritin, Sanorin - analergin). V době záchvatů nebo jako prevence před plánovaným zatížením se užívají inhalační spraye, které rozšiřují průdušky (Berodual, Bricanil, Atrovent, Ventolin). Dlouhodobě se používají spraye s kortikosteroidy, které potlačují alergické a zánětlivé složky a působí preventivně (Pulmicort).

U dětí, které užívají některý ze sprayů by měl mít trenér založenu písemnou zprávu o diagnóze a druhu užívaných léků. U astmatického nebo alergického dítěte musíme mít vždy souhlas lékaře se sportováním. Fyzická zátěž musí být přiměřená, zvláštní pozornost musíme věnovat počasí - chladno, vlhko, vítr, které na některé astmatiky působí. S tréninkem dětí začínáme opatrně a postupně. Necháváme je, aby si sami zvolili vhodné tempo běhu, nepřetěžujeme je. Trenér sám během tréninků pozná, jaký je přístup dítěte k tréninku - zda chce běžet, ale nemůže, nebo zda mu onemocnění slouží pouze jako výmluva, když se mu nechce běhat.

ROB patří mezi vhodné sporty pro takto postižené děti, protože si během závodu mohou sami určovat stupeň zatížení podle aktuálního stavu organismu. Mohou zvolňovat tempo, zastavit se, během zaměřování na místě dochází k vydýchání a krátkému odpočinku. Děti nevydrží běžet celou trať najednou, běh střídají s chůzí, zastavují se, takže riziko přetížení organismu odpadá. Konzultovala jsem otázku ROB s odborníky alergology a pneumology, kteří tento sport shledali vhodným pro astmatické děti.

U postižených dětí dbáme na nácvik správného dýchání. Učíme je dýchání brániční, dolní hrudní, postranní hrudní. Využíváme rozcviček v tělocvičně. Astmatické dítě by mělo vědět jak vypadá úlevová poloha,

jak zklidnit dýchání (stoj v předklonu, ruce opřené do kolen, dech na 5 dob - 2 doby nádech, 3 doby výdech). Pro dítě je velmi důležité, aby se mohlo sportovně zapojit. Má zde možnost vyrovnat se vrstevníkům, něco dokázat, sport vede u takových dětí ke zvýšení sebevědomí. U mladších dětí ještě není větší rozdíl ve výkonnosti, i zdravotně oslabený jedinec může např. díky znalosti mapy a techniky zaměřování zvítězit nad zdatnějšími zdravými soupeři. Navíc pravidelným běháním v přiměřeném tempu zvyšujeme kapacitu plic, zlepšuje se kardiovaskulární systém, dítě se stává otužilejším a odolnějším. Již po měsíci pravidelného cvičení dýchacích cviků a mírné zátěži se u astmatika zlepší dýchací funkce.

XIV. Literatura

- | | |
|--|--|
| 1. Sportovní trénink | Josef Dovalil a kol.
UK Praha 1991 |
| 2. Abeceda tréninku chlapců a děvčat
Olympia Praha 1988 | Josef Dovalil, Božena Choutková |
| 3. Sportovní příprava dětí a mládeže | Miroslav Štilec a kol.
UK Praha 1989 |
| 4. Atletická příprava v ROB
Baňáková
Svazarm 1988 | Marián Baňák, Magdaléna |
| 5. Fyziologie sportovní výkonnosti
Olympia Praha 1982 | Selinger, Choutka |
| 6. Školení trenérů ledního hokeje | Čs. svaz ledního hokeje 1995 |
| 7. Metodika ROB
Svazarm Praha 1984 | Karel Koudelka |
| 8. Velká encyklopedie her
Olympia 1986 | Miloš Zapletal |
| 9. Psychologie tělesné výchovy a sportu | Ivan Macák, Václav Hošek
SNP 1989 |
| 10. Psychologie odolnosti | Václav Hošek
UK Praha 1994 |
| 11. Psychotrénink ve sportu i v životě
Olympia 1996 | Roland Seiler, Andreas Stock |
| 12. Strečink, relaxace, dýchání
Olympia 1989 | V. Knížetová, B. Kos |
| 13. Výlety pod vlastní kůží
Albatros 1978 | V. Petřík, J. Šturma |
| 14. Sportovní výchova mládeže
Olympia 1989 | Bohumil Svoboda |
| 15. Malá škola atletiky
Olympia 1989 | B. Choutková, M. Fejtek |
| 16. Beh, zdravie, kondícia, preteky | Jaromír Šimonek
Šport 1985, edice Ako začat šport |
| 17. Jednotný tréninkový systém mládeže v ROB
Svazarm 1981 | Miroslav Popelík |
| 18. PT ROH 5 - Abeceda vedoucího | Karel Polomis
Práce 1983 |
| 19. Věkové zvláštnosti dětí | I.A. Arjamov |

20. Pečujeme o nemocné dítě MUDr. M. Mečíř CSc.
Avicenum 1988
21. Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně Lenka Kronesová
Metodický dopis ČSOB 1994
22. Drogová závislost MUDr.J.Presl, Maxdorf 1994
23. Abeceda atletického trenéra Kolektiv autorů, Olympia 2003
24. Příručka první pomoci - praktický průvodce Příroda a.s. 1996
25. Výživa a sport, Petr Fořt, Olympia 1990
26. Sportovní výživa, Nancy Clarková, Grada Publishing 2000
27. Běhání, Aleš Tvrzník, Libor Soumar, Grada Publishing 1999
28. Psychologie koučování, Pavel Slepíčka, Olympia 1988
29. Běhy na střední a dlouhé tratě, Vladimír Kučera, Zdeněk Truksa,
Olympia 2000
30. Rádce rodičů dětí s alergiemi a astmatem, Marion Steinmannová,
Sfinga 1993

Autor:

Vlasta Vlachová, Cheb 1998/korektura 2005 a 2008/