

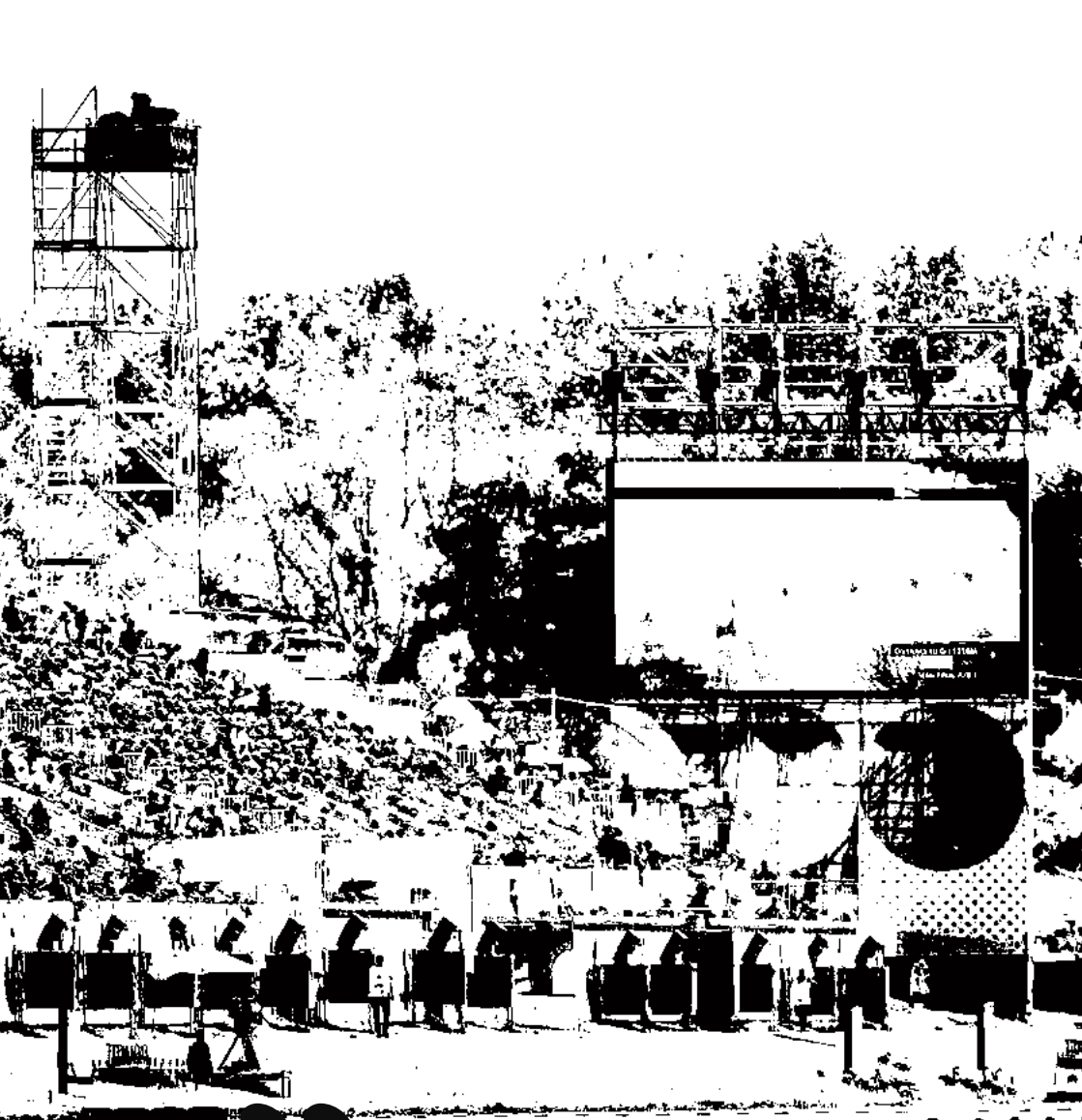


Český
Veslařský
Svaz

Metodika práce se sportovci

KOMPLEXNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA VESLAŘŮ





Sportovní příprava se mění společně
s nárůstem světové konkurence,
s propojováním **vědy a sportu** nebo
s **využíváním umělé inteligence.**



OBSAH

1.	Účel dokumentu	4
2.	Návaznost na strategii ČVS	4
3.	Trendy ve sportovní přípravě	4
4.	Komplexní přípravou k maximalizaci sportovního potenciálu veslařů	5
5.	Specifika sportovní přípravy generace Z	5
6.	Individualizovaný přístup ke sportovcům	6
7.	Práce s ambicemi a cíli veslařů	8
	7.1. Ambice a maximalizace potenciálu veslařů	8
	7.2. Práce s cíli veslaře k dosažení maximálního výkonu	8
	7.3. Kroky ročního cyklu práce s cíli veslaře	9
	7.4. Plnění a vyhodnocování cílů v průběhu roku	9
	7.5. Cíle a dlouhodobá sportovní příprava	11
8.	Komplexní sportovní příprava a Realizační tým ČVS	11
	8.1. Vrcholový veslařský trénink	12
	8.2. Klíčové komplementární oblasti komplexního veslařského tréninku	12
	8.3. Realizační tým ČVS	13
	8.4. Big Rowing Data	14
9.	Transparentnost a komunikace	16
10.	Potřeba spolupráce a role zúčastněných stran	17
	a) Sportovec	17
	b) Trenér	17
	c) Veslařský svaz	18
	d) Resortní centra	18
11.	Závěr	18
	Přílohy	18

1. ÚČEL DOKUMENTU

Cílem tohoto dokumentu je představit koncepci komplexní sportovní přípravy veslařů a popsat její základní komponenty.

2. NÁVAZNOST NA STRATEGII ČVS

„Zvýšit úroveň a kvalitu českého veslování tak, aby se na příští olympiády kvalifikoval minimálně stejný počet posádek jako doposud a získal tam medailová umístění“.

Strategický rámec ČVS ze Strategie ČVS, schválené VH dne 24.6.2023

Koncepce komplexní sportovní veslařů vychází ze Strategie ČVS z 6/2023, která definuje snahu ČVS o dosažení vynikajících sportovních výsledků. Koncepce je od-povědí na konkrétní strategické cíle - viz přílohu č.7 a rovněž na aktuální sportovní trendy.

3. TRENDY VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ

Sportovní příprava se mění - společně s nárůstem světové konkurence, s propo-jováním vědy a sportu nebo s využíváním umělé inteligence. Mezi aktuální trendy¹ sportovní přípravy patří:

- **komplexní a detailní sportovní příprava** - spolu s nárůstem celkového objemu přípravy přichází zaměření rovněž na nutriční, mentální přípravu, regeneraci, pre-venční zranění atp. a také implementaci vědeckých poznatků;
- **multidisciplinární týmy** - zapojení odborníků z různých oborů do realizačních týmů s cílem zajistit komplexní přístup k tréninku;
- **personalizace tréninkových plánů** - optimalizace intenzity a objemu tréninku podle momentálních dispozic sportovce a jeho celkových predispozic;
- **využití moderních technologií** - využití nositelné elektroniky (chytré hodinky, pásky, prstýnky, senzory), bioimpedančních zařízení, biomechanických analýz atd.
- **data a umělá inteligence** - intenzivní sběr širokého spektra dat a jejich následná analýza a to i s využitím AI;

¹ Trendy ve sportovní přípravě lze vysledovat i z citátů, které se v médiích objevily po OH v Paříži - viz přílohu č. 7

Tyto trendy poukazují na **potřebu promyšlené komplexní sportovní přípravy s využitím vědeckých poznatků, podpořené systematickou prací s širokým spektrem dat** - s cílem maximalizovat výkon sportovců a zároveň minimalizovat riziko zranění.

České veslování - pokud chceme aby bylo mezinárodně konkurenceschopné - nemůže zůstat stranou.

4. KOMPLEXNÍ PŘÍPRAVOU K MAXIMALIZACI SPORTOVNÍHO POTENCIÁLU VESLAŘŮ

Koncepce komplexní sportovní přípravy veslařů přináší - v souladu s aktuálními trendy - profesionální sportovní přípravu, která je založena následujících principech:

- **Dlouhodobý systematický rozvoj veslařů**
- **Komplexní sportovní příprava** - na efektivní a udržitelné hraně
- **Respektování a využití specifík generace Z** & individualizovaný přístup ke sportovcům
- **Vědomá práce s ambicemi a cíli**
- **Systematická práce se sportovními daty** - jejich cílený sběr, analyzování a využití (mimo jiné i k personalizaci sportovní přípravy)
- **Transparentnost a komunikace**

Komplexní sportovní příprava veslařů by měla obsahovat všechny tyto aspekty a vést k plnému využití sportovního potenciálu veslařů. Měla by pomoci k nalezení maximální možné a zároveň udržitelné „hrany“² sportovní přípravy, aby veslaři byli po všech stránkách připraveni **podat ve správný okamžik svůj nejlepší možný sportovní výkon.** Tuto hranu by se měl veslař společně se svým trenérem a Realizačním týmem ČVS učit poznat, rozumět jí a postupně ji cíleně posouvat.

Nikdo nemůžeme dopředu vědět, že některý z našich veslařů vyhraje mistrovství světa nebo olympiádu. Můžeme ale znát veslařovy/veslařčiny ambice a systematickou komplexní prací připravit veslaře(ku) na jeho/její životní závod.

² „Hrana“ sportovní přípravy představuje stav, kdy veslař dosahuje maximálního možného stupně své tréninkové přípravy, ale zároveň se stará o své dlouhodobé zdraví a udržitelnost v tomto výkonnostním stavu. Tato „hrana“ představuje optimální bod, kdy jsou fyzické, technické a mentální dovednosti veslaře na svém vrcholu, což umožňuje postupné zvyšování sportovní výkonnosti na mezinárodně konkurenceschopnou úroveň.

5. SPECIFIKA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY GENERACE Z

Pokud se veslař rozhodne vážně usilovat o místo v systému talentované mládeže (SCM, VSCM, RVA, SA) či v resortních centrech, je v nejlepším zájmu všech účastníků (veslařů, trenérů, klubů, resortních center a svazu) **aby veslař:**

a) v plné míře využil svoje predispozice a dostupné zdroje, aby se po celou dobu zlepšoval, učil se být odpovědným a úspěšným sportovcem a rozvíjel své kompetence a užitečný vztah s trenérem.

b) ve svém úsilí vytrval minimálně do věku, kdy má statisticky šanci být konkurenceschopný, viz. bod 7.5.

jinými slovy aby **maximalizoval svůj sportovní potenciál** - a mohl tak dosáhnout svého nejvyššího možného sportovního výkonu, resp. **stal se úspěšným veslařským reprezentantem ČR.**

S tím souvisí potřeba **přízpůsobit sportovní přípravu** nejen uvedeným aktuálním trendům, ale také specifikům aktuálně sportující generace - tzv. **Generace Z.**

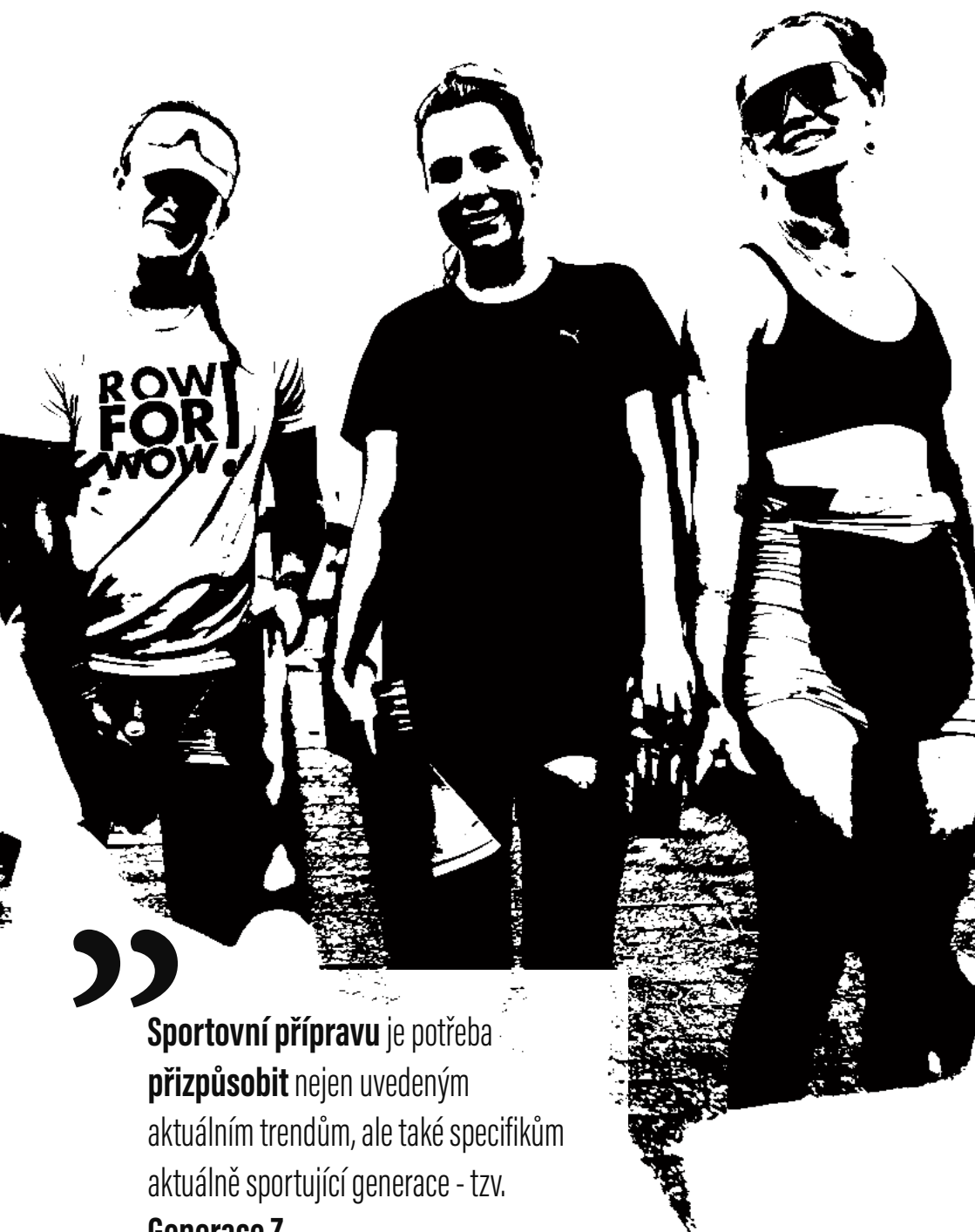
Mezi tato specifika patří především:

- nutnost práce s motivací sportovců;
- potřeba sportovců chápat smysl aktivit, vědět proč je dělají;
- potřeba sportovců cítit, že je o ně zájem a že mají prostředí, kde je o ně postaráno;
- potřeba vzájemného respektu;
- potřeba pravidelné zpětné vazby;
- sportovci očekávají upřímné jednání a transparentnost.

Pro svaz a trenéry to znamená uzpůsobit sportovní přípravu veslařů a pomoci jim rozvíjet i své sportovní znalosti, silné stránky, dovednosti a návyky, které jim budou sloužit pro snazší cestu jak na **jejich sportovní vrchol**, tak paralelně i v celoživotním kontextu.

6. INDIVIDUALIZOVANÝ PŘÍSTUP KE SPORTOVČŮM

Pro dosažení maximální možné „hrany“ sportovní přípravy je užitečná personalizace tréninkových plánů - neb každý sportovec je jedinečný a má nejen svou aktuální specifickou kondici, ale i své specifické predispozice, potřeby, silné stránky a slabiny. **Příležitost k personalizaci sportovní přípravy narůstá s množstvím disponibilních dat, s rozvojem AI a s možnostmi implementace vědeckých poznatků do sportovní přípravy.**



”

Sportovní přípravu je potřeba **přizpůsobit** nejen uvedeným aktuálním trendům, ale také specifikům aktuálně sportující generace - tzv. **Generace Z**.

Důležitost personalizace sportovní přípravy narůstá i s příchodem sportovců již zmíněné generace Z, pro které je individualizovaný přístup nejen cestou k lepším sportovním výsledkům, ale navíc prostředkem k nalezení smyslu, osobní angažovanosti a vnitřní motivace a tedy i k rozhodnutí u veslování zůstat. Pro více informací viz přílohu č.2.

HLEDÁME CESTY K PLNÉMU VYUŽITÍ POTENCIÁLU VESLAŘE.

7. PRÁCE S AMBICEMI A CÍLI VESLAŘŮ

7.1. Ambice a maximalizace potenciálu veslařů

Uvědomované ambice mohou být pro sportovce důležitým hnacím motorem, motivují jej k dosažení cílů a pomáhají mu překonávat překážky. Pro sportovní přípravu veslařů je proto užitečné, aby sportovec znal své ambice a byl schopen s nimi vědomě pracovat - mluvit o nich, sdílet je s trenérem a Realizačním týmem ČVS. Je důležité, aby trenéři a Realizační tým ČVS tým ambice sportovce rozpoznali, pochopili, podporovali a pracovali s nimi.

Trenér a Realizační tým ČVS by měli pomáhat sportovci v komunikaci o těchto ambicích a v jejich přetváření do konkrétních a dosažitelných cílů a kroků.

Souvislosti ambicí, dlouhodobých a krátkodobých cílů jsou uvedeny v příloze č.3.

AMBICE VESLAŘE JSOU HYBNOU SILOU SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

7.2. Práce s cíli veslaře k dosažení maximálního výkonu

Cíle poskytují jasný směr, motivaci a rámec pro měření pokroku a jsou prostředkem k přebírání odpovědnosti sportovců za svou sportovní přípravu.³

Práce s cíli je součástí psychologické složky sportovní přípravy - viz přílohu č.4. - a bude užitečná pro zvládnutí celého spektra požadavků sportovní přípravy z prostředí výkonnostního a vrcholového sportu.

Práce s cíli je obecně založena na:

- dojednání/stanovení a vzájemném odsouhlasení cílů,
- vyhodnocování úspěšnosti jejich dosahování

tedy jde o stanovení jasných a časově omezených úkolů, které jsou pravidelně hodnoceny a aktualizovány a s jejichž pomocí dochází k posouvání / zvedání laťky, o kterou sportovec usiluje.

³ Pokud jsou cíle stanovené, může být odpovědnost za splnění cíle z velké části přenesena na sportovce a mohou být používány měkké formy řízení - dozírání, vyjednávání, pomoc - na místo pečování - viz <http://www.learn2change.eu/teasery/zaklady-koucovaní/11-cast-zaverecne-prace/>

PRÁCE S CÍLI JE NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ PSYCHOLOGICKÉ SLOŽKY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

V praxi to znamená **periodické systematické plánování dlouhodobých a krátkodobých cílů**. U sportovců, zařazených do středisek vrcholové sportovní přípravy ČVS (SCM, VSCM, RVA, RSC) proto bude zaveden roční cyklus práce s cíli - viz následující bod 7.3.

7.3. Kroky ročního cyklu práce s cíli veslaře

Roční plánování sportovní kariéry veslařů - tzv. „**Roční cyklus práce s cíli veslaře**„ - má v rámci ČVS **čtyři na sebe navazující kroky**:

Krok 1: Sebereflexe sportovce & zhodnocení uplynulé sezóny a příprava cílů na sezónu další

Krok 2: Konzultace se členy Realizačního týmu ČVS

Krok 3: Nastavení cílů: plán na další období; výkonnostní a rozvojové cíle sportovce

Krok 4: Potvrzení cílů - dohoda sportovec & trenér & ČVS & RSC (případně & klub).

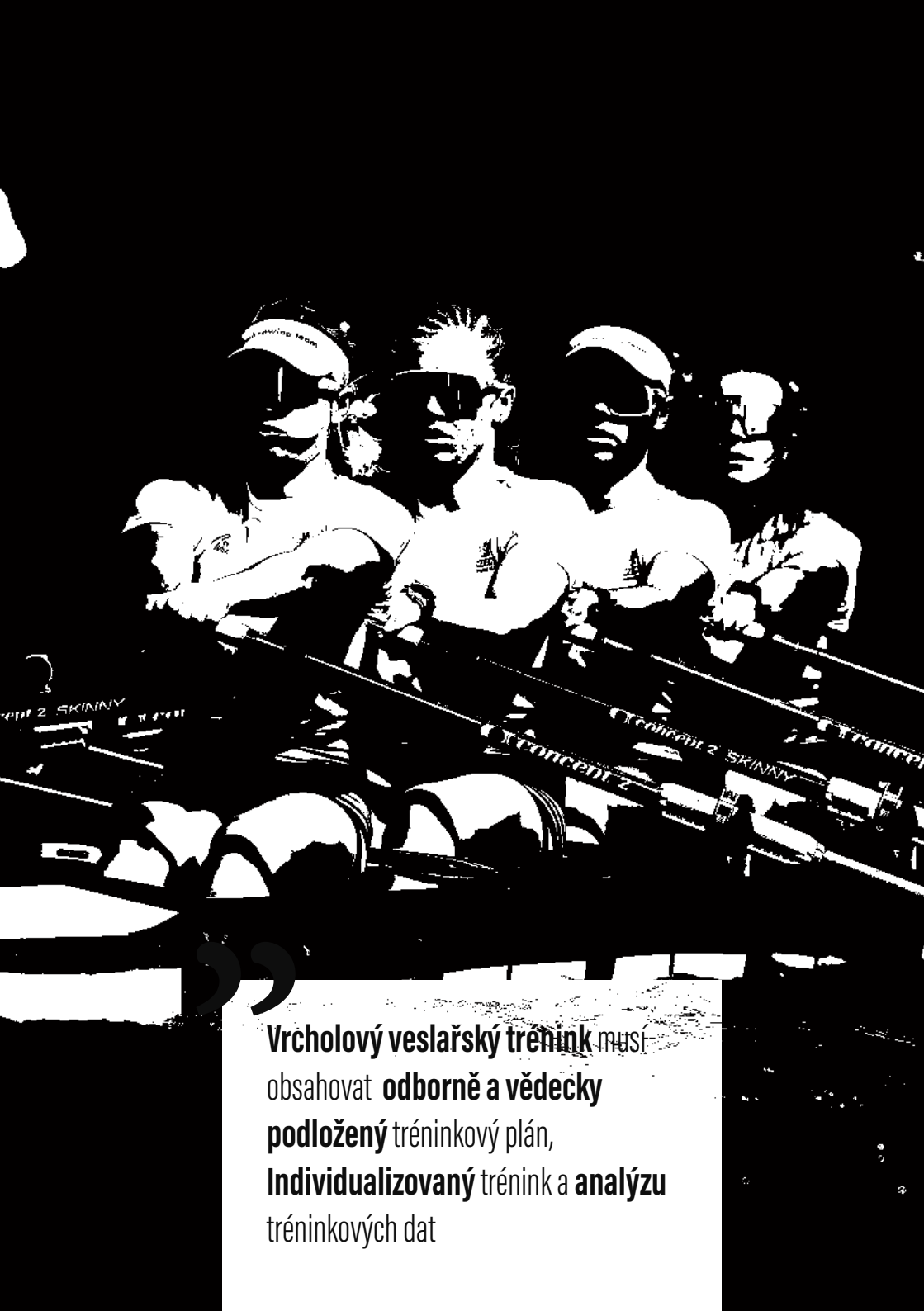
Cíle budou zaznamenány do modulu „Goals 4 Victory“ v IS Yarmill, kam bude zaznamenáván i progres při jejich plnění.

KROKY ROČNÍHO CYKLU PRÁCE S CÍLI VESLAŘE

SEBEREFLEXE SPORTOVCE	INICIAČNÍ ROZHOVORY	DISKUSE O CÍLECH	DOHODA
• reflexe sezóny a plnění cílů • vyhodnocení dle soupisu vybraných parametrů sportovce • představa o cílech na další sezónu	• možnost konzultace s členy realizačního týmu ČVS • podpora ambicí; aktivace myšlení sportovce • návrh sportovních a dalších cílů	• reflexe společné práce • cíle na sezónu – sportovní, osobnostní atd. • návrh požadavků na podporu sportovce • evidence a sdílení dat; Yarmill	• dohoda sportovec, trenér, ČVS a RSC - na sezónu a dlouhodobá • potvrzení cílů • podpora sportovce
„naučil(a) jsem se“	„chci víc“	„maximalizujeme potenciál“	„víme všichni jak na to“

REFLEXE SPORTOVCE, ROZŠIŘOVÁNÍ JEHO
MOŽNOSTÍ, PŘÍPRAVA CÍLŮ

STANOVENÍ DLOUHODOBÝCH A ROČNÍCH
CÍLŮ A PODPORA SPORTOVCE



Vrcholový veslařský trénink musí obsahovat **odborně a vědecky podložený** tréninkový plán, **Individualizovaný** trénink a **analýzu** tréninkových dat

7.4. Plnění a vyhodnocování cílů v průběhu roku

Na domluvené cíle pak navazuje průběžné sledování a hodnocení dosahování cílů. Pokud se některý z cílů nedaří z různých důvodů⁴ splnit, budou zúčastněné strany hledat co lépe udělat, aby cíle mohly být naplněny⁵.

7.5. Cíle a dlouhodobá sportovní příprava

Průměrný věk veslařů párových disciplín ve finále A na MS v Bělehradě byl 27 let. Aby veslaři měli statistickou pravděpodobnost úspěchu na MS, měli by tedy veslovat minimálně do 27 let. Naším společným zájmem proto je, aby veslaři:

- a) vrcholově veslovali ve 27 letech (neukončili předčasně veslařskou kariéru)
- b) byli zdraví (měli minimální zdravotní výpadky ve sportovní přípravě)
- c) byli motivovaní (chtěli veslovat a usilovali o úspěch)

Při respektování a splnění těchto tří předpokladů se otevírá prostor pro dlouhodobou systematickou přípravu směřující ke světové konkurenceschopnosti. Postupné plnění dlouhodobých a krátkodobých cílů sportovní přípravy je pro tento účel užitečným nástrojem.

8. KOMPLEXNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA A REALIZAČNÍ TÝM ČVS

Úroveň sportovní konkurence v dnešní době předznamenává potřebu podat výjimečný výkon, často na hranici fyziologických možností organismu - pokud chce sportovec startovat a uspět na OH nebo dosáhnout na medaili na MS.

Faktory limitace vrcholového sportovního výkonu:

- metabolismus - schopnost organismu dlouhodobě a efektivně produkovat energii a měnit ji na práci svalů
- pohybový aparát (převádějící metabolickou energii na pohybovou energii) & ekonomičnost pohybu
- psychika sportovce (centrální řízení únavy; vědomé a nevědomé limity)
- nutriční (palivo pro sportovní výkon)
- zdraví

*MUDr. Jiří Dostál
odborník na zátěžovou fyziologii,
vedoucí lékař Centra sportovní medicíny*

⁴ Důvod nesplnění některého z cílů je obvykle vhodné pojmenovat (např. nemoc, podcenění náročnosti, pokles formy atp. nebo i nevhodné stanovení cíl).

⁵ Smysl je hledat co možná efektivní cesty jak dosáhnout maximalizaci potenciálu veslaře - a na tom musí všechny strany spolupracovat - i v případě, že se zrovna nepodaří naplánované cíle splnit.

Příprava na výjimečný sportovní výkon a související cílené překonávání různých výzev a obtíží sportovců vyžaduje komplexní profesionální proces, s využitím vědeckých poznatků a širokého spektra sportovních dat, který vytvoří podmínky vedoucí k systematickému budování maximální sportovní výkonnosti a to nejen z pohledu fyziologických možností jedince.

S ohledem na specifické podmínky v českém veslování (a v českém sportovním prostředí obecně) bude tento komplexní proces budování maximální možné sportovní výkonnosti nadále rozvíjen v níže uvedených 8 klíčových oblastech. V první řadě se jedná o promyšlený a dlouhodobě profesionálně vedený veslařský trénink:

8.1. Vrcholový veslařský trénink

- **Odborně a vědecky podložený tréninkový plán:** Vytvoření tréninkového plánu založeného na osvědčených metodách výkonnostního tréninku, vědeckých poznatcích a aktuálních datech⁶. Tento plán by měl zahrnovat zásady zatížení, periodizace, progresu a regenerace.
- **Individualizovaný trénink:** Zohlednění individuálních potřeb, genetických a dalších predispozic a schopností sportovce prostřednictvím personalizovaného tréninkového plánu, který bude brát v úvahu jeho jedinečné potřeby, cíle a reakce na tréninkové stimuly.
- **Analýza a využití dat:** Monitorování výkonnosti sportovce pomocí dat o tréninku, výsledcích, regeneraci a fyziologických parametrech a následná analýza těchto dat pro identifikaci oblastí zlepšení a optimalizaci tréninkového procesu.

8.2. Klíčové komplementární oblasti komplexního veslařského tréninku

Vedle profesionálního veslařského tréninku je součástí koncepce komplexní sportovní přípravy veslařů dalších 7 klíčových oblastí:

1. **Zdraví a prevence:** Opatření na udržení a podporu celkového zdraví sportovce pro dlouhodobou udržitelnost vrcholového tréninku a eliminaci rizik, která mohou ohrozit systematickou přípravu a výkon veslaře.
2. **Komplexní regenerace:** Efektivní regenerace, včetně účinného odpočinku, spánku a využití regeneračních procedur.
3. **Nutrice:** Optimalizace stravy a hydratace pro doplňování energie, maximalizaci výkonu a regenerace.
4. **Ambice a cíle podporující výkon:** Podpora schopnosti pracovat s ambicemi a cíli - jak je popsáno výše v kapitole 7.

⁶ Využití moderních technologií a analytických nástrojů pro sledování výkonu a zdravotního stavu sportovců, včetně fyziologických parametrů, spánku a regenerace.

- 5. Mentální příprava:** Integrovaní technik mentální přípravy; Sportovní psychologie a zátěžová psychologie; Rozvoj osobnostních dovedností, jako je sebekontrola, psychická odolnost, sebekontrola, schopnost koncentrace a mentálního nastavení pro vrcholové výkony.
- 6. Učení úspěchu:** Podpora duální kariéry. Plánování sportovní a civilní kariéry. Rozvíjení vzorce úspěšný sportovec = úspěšný člověk a získání potřebných dovedností pro zvládání vrcholové sportovní přípravy a přípravy na civilní kariéru.
- 7. Vzdělávání veslařů** v teorii sportovní přípravy⁷ - cca v rozsahu výše uvedených témat - (aby sportovci sami chápali smysl toho, co mají dělat, čemu mají dávat prioritu) je u sportovců generace Z nezbytností a má vliv na jejich schopnost dlouhodobě se sportu věnovat a dosáhnout nejlepší možné připravenosti a výkonů.

Tento komplexní přístup umožní nejen dosahovat vrcholných sportovních výkonů, ale také podporuje celkový rozvoj veslařů jako osobností a připravuje je na výzvy spojené s vrcholovým sportem i životem mimo něj - což veslařům umožní věnovat se déle na vrcholové úrovni svému sportu, aniž by se museli obávat, že jim ujíždí vlak v civilním životě.

8.3. Realizační tým ČVS

Systematická práce na rozvoji potenciálu sportovce předpokládá, že každá výše uvedená oblast bude mít na straně ČVS svého experta(y), specialistu(y), který danou oblast bude zajišťovat - vznikne tak širší multidisciplinární **Realizační tým ČVS**⁸. Jednotliví experti budou své oblasti rozvíjet jak metodicky, tak individuálně - ve spolupráci s trenérem a se sportovcem.

REALIZAČNÍM TÝM ČVS SE ZAMĚŘÍ NA MAXIMALIZACI SPORTOVNÍHO POTENCIÁLU VESLAŘŮ

Realizační tým ČVS bude zajišťovat **systematickou práci s komplexními daty ze sportovní přípravy**, praktické **propojení vědy a sportu**, resp. **integraci, vyhodnocování a koordinaci různých aspektů sportovní přípravy veslařů** a umožní vytvářet podněty pro její efektivní pokračování a rozvoj sportovní výkonnosti veslařů. Spolupráce odborníků z různých oblastí umožní **personalizaci tréninku**, resp. **individuální přístup** k potřebám každého sportovce a maximalizaci jeho potenciálu.

⁷ Strategie ČVS obsahuje strategický cíl: „Vzdělávat trenéry a závodníky“ s komentářem: „závodníci by měli vědět a rozumět tomu, co a proč trénují a jak se správně připravit na závody.“

⁸ Tým bude sestávat z odborníků jako jsou lékaři, fyzioterapeuti, výživoví poradci, mentální koučové, psychologové, lektoři, specialisté na regeneraci, tréněři, metodici, datoví analytici atd.

Respekt, důkladná koordinace, efektivní práce s daty integrovanými v datovém skladu ČVS a dobrá komunikace mezi členy týmu budou nezbytné pro úspěšnou realizaci mise tohoto týmu a pro zvyšování pravděpodobnosti dosažení vrcholových výkonů našich veslařů.

„Týmová práce je ve vrcholové sportovní přípravě dnes nutná. Typů sportovců a sportů, kdy je to one man show je v dnešní době extrémně málo.“

MUDr. Jiří Dostál

odborník na zátěžovou fyziologii, vedoucí lékař Centra sportovní medicíny

„Pokud nepropojíme sport a vědu, tak se nikam nedostaneme. Samotná sebelepší tréninková dřina a duo závodník-trenér už nefungují. Příprava se strašně mění, trénuje se jinak.“

Jiří Kejval, předseda ČOV

8.4. Big Rowing Data

Trendem ve sportovní přípravě je - vedle komplexní sportovní přípravy a související potřebě vzniku realizačních týmů - práce se širokým spektrem sportovních dat.

I ČVS proto musí zásadním způsobem přehodnotit dosavadní neuspořádaný přístup ke sportovním datům. **Veškerá dostupná veslařská data je třeba centralizovat.** Vzniká tzv. **datový sklad ČVS**, pro shromažďování a integraci dat z různých dílčích zdrojů. Právě to umožní jejich zpracování, analýzu a snazší hledání způsobů pro profesionální **optimalizaci a personalizaci veslařské sportovní přípravy**. Další informace jsou uvedené v příloze č.5 - Big Rowing Data.

Veškerá sportovní příprava **ve vrcholových střediscích ČVS** (od SCM až po RSC) **bude nadále důsledně založená na systematické práci se širokým spektrem sportovních dat** - data budou cíleně sbírána, ukládána a analyzována - za účelem optimalizace sportovní přípravy a objektivizace jejích výsledků.





„Veškerá dostupná **veslařská data** je
třeba centralizovat
Vzniká tzv. **datový sklad ČVS**.

9. TRANSPARENTNOST A KOMUNIKACE

Pro úspěšnou implementaci komplexní sportovní přípravy s dosažením maximalizace potenciálu našich veslařů bude zapotřebí vytvořit důvěryhodné a spolupracující prostředí, kde bude sdíleno velké množství dat a informací.

Obdobnou potřebou obsahuje i Strategie ČVS, kde jsou uvedeny úkoly:

- Naslouchat zpětným vazbám a názorům,
- Včasná a dostatečná komunikace směrem ke klubům, trenérům i závodníkům
- Nastavení otevřené komunikace, důvěry, dávání a přijímání zpětných vazeb směrem k vedení ČVS, Manažerům reprezentace, UT a sekretariátu svazu.
- Vytvářet postupy, pravidla a limity, které lidi neodrazují od veslování, resp. které motivují aby veslaři u veslování zůstali a aby se rozvíjeli, zlepšovali a podávali nejlepší výkony a stali se úspěšnými lidmi – a veslování je prostě bavilo.
- Zajistit motivující prostředí v reprezentačních týmech a transparentní podmínky vstupu do reprezentace.
- Včasné a transparentně informovat o klíčových aktivitách svazu, včetně nominací, výběru reprezentačních posádek atp.
- Vedení reprezentace by mělo rozumět individuálním potřebám reprezentantů a vytvořit jim podmínky pro úspěch na OH (včetně smluvního zajištění s ČVS, případně v resortních centrech). Stanovit společně se závodníky výkonnostní i osobní cíle, kontrolovat a vyhodnocovat jejich plnění.

Strategie ČVS, schválená VH dne 24. 6. 2023

Pro naplnění těchto potřeb bude užitečné provedení vhodných opatření, jako zejména:

- zřízení Komise sportovců ČVS se zastoupením reprezentantů z řad sen A, sen B a juniorů;
- zavedení vstupních rozhovorů při příchodu veslařů do resortních center; zavedení exit interview při odchodu veslařů z reprezentace, zejména v kategoriích sen A a sen B;
- zavedení pravidelných dotazníkových šetření u reprezentantů z řad sen A, sen B a juniorů a případně SCM, VSCM a RVA;

- daný postup eskalace podnětů a problémů;
- zpětnovazební setkání;
- on-line platforma pro chat a diskuse.

10. POTŘEBA SPOLUPRÁCE A ROLE ZÚČASTNĚNÝCH STRAN

Komplexní sportovní příprava veslařů je náročný proces, který si vyžaduje **koordinovanou spolupráci mezi sportovcem, trenérem a veslařským svazem** - a dále dle konkrétní situace i resortních center, klubů a případně i rodičů. **Každá strana by měla rozumět svým rolím a závazkům a společně pracovat na dosažení stanovených cílů.**

Role čtyř základních stran je uvedena dále:

a) Sportovec

- veslař usilující o státní veslařskou reprezentaci ČR je středobodem této koncepce;
- veslař by měl svědomitě evidovat veškerá potřebná data ze sportovní přípravy a tyto sdílet s ČVS;
- veslař se musí pravidelně účastnit „Ročního cyklu práce s cíli veslaře“ a měl by sdílet s trenérem a ČVS svoje sportovní ambice a cíle, včetně souvisejících sportovních a osobních potřeb; měl by pracovat na plnění domluvených cílů, zvolit proaktivní a disciplinovaný přístup, být připraven k neustálému učení, zlepšování a osobnímu rozvoji;
- veslař by měl být otevřený k dávání a přijímání zpětné vazby.

b) Trenér

- spolupracuje s Realizačním týmem ČVS;
- spolupracuje se svazem na evidenci a vyhodnocení sportovních dat, na dalších opatřeních souvisejících s realizací této koncepce a přináší případně další vlastní podněty k vylepšení přípravy sportovní přípravy našich veslařů;
- trenér by měl být zdrojem odborných znalostí, motivace a průvodcem pro sportovce při jeho cestě k dosažení vrcholového výkonu a pracovat na dalším sebe-rozvoji;
- trenér hraje klíčovou roli v identifikaci a rozvoji potenciálu sportovce a je součástí týmu realizujícího „Roční cyklus práce s cíli veslaře“.

c) Veslařský svaz

- svaz je garantem komplexní sportovní přípravy veslařů, včetně fungování Realizačního týmu ČVS a procesu „Ročního cyklu práce s cíli veslaře“;
- svaz provozuje Datový sklad ČVS - viz přílohu č.5; a zajišťuje aby práce s daty splňovala standardy GDPR; svaz provádí analýzy dat z Datového skladu ČVS;
- svaz provádí dotazníková šetření - viz přílohu č.6;
- svaz je zodpovědný za vytváření optimálních podmínek pro rozvoj veslařů a jejich trenérů;
- svaz bude podporovat zdravé sportovní prostředí, kde jsou cíle a ambice sportovců uznávány a povzbuzovány.

d) Resortní centra

- resortní sportovní centra⁹ (RSC) zajišťující komplexní podmínky k přípravě veslařských reprezentantů ČR od juniorské až po seniorskou kategorii;
- RSC poskytují specializovanou léčebně-preventivní, regenerační a rehabilitační péči včetně testování sportovců v laboratoři i terénu a jejich biochemická vyšetření. Tuto péči mohou poskytnout i dalším reprezentantům a sportovcům dle dohody s ČVS;
- RSC úzce spolupracují s ČVS na implementaci této koncepce;
- pro zpracování ročních plánů sportovní přípravy RSC, projednávaných na výročních hodnoceních - tzv. oponenturách¹⁰ jsou podkladem potřeby, úkoly a cíle sportovní reprezentace ČVS a cíle stanovené v rámci Ročního cyklu práce s cíli veslařů;
- RSC zajišťují evidenci sportovní přípravy a sdílení dat s ČVS - za účelem plnění datového skladu ČVS a reportingu;
- RSC mohou s ČVS spolupracovat i v oblasti SCM, VSCM a sportovních gymnázií;
- RSC mohou po dohodě s ČVS angažovat v oblasti metodiky - ve formě specializovaných seminářů, odborné činnosti specialistů RSC ve svazových strukturách atp.

Specifickou roli v koncepci komplexní sportovní přípravy mají i další strany, zejména členové Realizačního týmu ČVS, odborná pracoviště (CASRI, C.S.M. atp.), ves-

⁹ RSC jsou odborná a servisní pracoviště, vytvářející sportovně-technické, organizační, ekonomické, sociální, personální, zdravotní a vědecko-servisní podmínky pro dlouhodobou přípravu veslařů ke sportovní reprezentaci státu.

¹⁰ Při oponenturách se vyhodnocují cíle stanovené v předchozím roce (období) a zároveň se přijímají cíle na příští období. Oponentury jsou platformou pro domluvení vzájemné spolupráce mezi RSC a ČVS.

lařské kluby, rodiče atd. - jejich role však nebude v rámci tohoto materiálu popisována a bude určována v konkrétních případech individuálně.

Transparentnost, spolupráce a pravidelná komunikace mezi všemi stranami jsou klíčové pro úspěšné dosažení maximálního potenciálu každého sportovce, resp. pro dosažení nejlepších sportovních výsledků.

11. ZÁVĚR

Koncepce komplexní sportovní přípravy veslařů je odpovědí na zhoršující se výsledky veslařské reprezentace na straně jedné a na specifické výzvy spojené s příchodem generace Z. Je rovněž reakcí na aktuální trendy ve sportovní přípravě.

Pro veslaře to znamená příklon ke **komplexní sportovní přípravě** založené na reálných a **komplexních datech** a k využívání **vědeckých poznatků** ve sportovní přípravě. Součástí veslařské sportovní přípravy tak vedle samotného veslování budou i další činnosti - jak je popsáno výše v kapitolách 6 až 8.

Pro zúčastněné strany jde o potřebu neustálé snahy o zlepšování, sdílení informací a koordinaci kroků a studia aktuálních trendů a možností.

Celkově tato koncepce pomáhá vytvářet základy pro dlouhodobý úspěch a udržitelný rozvoj českého veslování. Je to investice do budoucnosti, která může přinést pozitivní výsledky jak pro jednotlivce, tak pro celý veslařský svaz.

Koncepce komplexní sportovní přípravy veslařů s důrazem na maximální využití jejich sportovního potenciálu zvýší úspěšnost a atraktivitu veslování jako sportu a může být příležitostí a motivátorem pro sportovní kariéru talentovaných veslařů.

Přílohy

Č.1 - Inspirace olympiádou aneb náměty k zamyšlení pro ČVS

Č.2 - Individualizovaný přístup ke sportovcům & specifika generace Z

Č.3 - Sportovní ambice a cíle

Č.4 - Cíle jako součást psychologické přípravy ve sportu

Č.5 - Big Rowing Data

Č.6 - Dotazníková šetření

Č.7 - Návaznost na Strategii ČVS



Český
Veslařský
Svaz

Metodika práce se sportovci

KOMPLEXNÍ SPORTOVNÍ
PŘÍPRAVA VESLAŘŮ