

# Pohybové aktivity pro starší školní věk (10 – 15 let)

(v rámci tělesné výchovy nebo sportovních zájmových kroužků)

*Eliška Hájková*

## ☺ 1. Tělesné a duševní dozrávání

- a) zrychlení růstu – nerovnoměrné
- b) neekonomická práce dýchacího a oběhového aparátu při zvýšených nárocích
- c) nejsilnější fáze vývoje motoriky – vzestup výkonnosti
- d) diskoordinace, disharmonie
- e) zvýšení, zkvalitnění fcí mozku, CNS
- f) vytváření osobnosti

## ☺ 2. Pohybové aktivity v období dospívání

- a) správná volba velikosti zatížení, návyky
- b) vytrvalostní trénink
- c) technika pohybů
- d) kompenzační cvičení, strečink, regenerace
- e) rozvoj taktiky, logické hry, kolektivní spolupráce
- f) sportovní a životní vzory

(osnova jen ukazuje témata obsažená v práci, témata jsou však řazena tak, jak na sebe logicky navazují, změny – k nim doporučená činnost)

### ☺ 1.a) zrychlení růstu – nerovnoměrný vývoj

- chlapci

- dívky

→ sekundární pohlavní znaky

→ disproporce

trenér, učitel: taktnost, všímavost, osobní přístup → pochopení

### ☺ 2.a) ▪ správná volba velikosti zatížení

→ růst → nepřetěžovat → X ↑ chrupavek

- přetěžování → tělo nemá E na růst → stagnace př. nadměrné posilování

→ 1. únavy X růst

→ 2. ↑ svalové hmoty X růst

→→ posilování max. 2x týdně – s vlastním tělem – pro správný vývin a růst těla

př. – chlapci: prsní svaly, bicepsy, záďové svalstvo, stehenní, lýtkové svaly

- dívky: břišní svalstvo, boky, hýždě

▪ návyky – vytvořit základní návyky na pohybovou aktivitu → najít oblibu př. pomocí party, zviditelnění se...

### ☺ 1. b) neekonomická práce dýchacího a oběhového aparátu při zvýšených nárocích

→ souvisí s růstem → ↑ vnitřních orgánů - nerovnoměrný

## ☺ 2. b) vytrvalostní trénink

→ klást důraz na ↓ zátěž → rozvoj dechového a oběhového aparátu

- při přetížení možnost „zakrnění“
- v oblasti rychlosti (sprinty – atletika, fotbal atd.. klást důraz více na techniku pohybu než na absolutní rychlost)
- ve vytrvalosti – dechové návyky a stereotypy → rozvoj kapacity plic  
př. orientační běhy, výlety – indiánský běh (běh – chůze – běh), cyklistika, běh na lyžích – výlety, plavání

## ☺ 1.c) nejsilnější fáze vývoje motoriky

- vzestup výkonnosti
- nové pohybové dovednosti
- rozvoj pohybu v závislosti na rozvoji CNS
- chlapci X dívky – rozdělení talentu na pohyb

## ☺ 2.c) technika pohybů

→ využití rozvoje motoriky k učení se techniky pohybů v různých sportech

→ technika se „zažije“ → → automatizace do dalších let

př. chlapci – fotbal – zpracování míče

dívky – balet, tanec, gymnastika

společně – běh na lyžích, atletika – technické disciplíny, sjezdové lyžování, jízda na koni, šerm...

## ☺ 1. d) diskoordinace, disharmonie, disbalance

- neohrabaná pohybová činnost, souvisí s nerovnoměrným nebo příliš rychlým růstem, s ↑ CNS
- věnování se jedné činnosti – nadměrné zatěžování pouze určitých sval. skupin  
- v tomto období vede k disbalancím

## ☺ 2. d) kompenzační cvičení, strečink, regenerace

- vytvořit krom návyků sportovních také návyky zdravotní
- růst → potřeba strečinku → stažené svaly znemožňují růst kostí a vývin orgánů
- nerovnoměrný růst → kompenzační cvičení

## ☺ 1. e) zkvalitnění fcí mozku a CNS

- lepší soustředěnost
- občasná labilita
- znaky logického + abstraktního myšlení
- vznik hlubokých intelektuálních zájmů
- nevyrovnanost, náladovost

- ☺ 2. e) rozvoj taktiky, logické hry, kolektivní spolupráce
  - využití rozvoje CNS a mozku – zážití → automatizace
  - pocit rozumnosti – nově poznatky
  - využití: pravidla her skupinových → pochopení → motivace zkusit to →→  
motivace pro pohyb
  - hl. u týmových her – taktika, logická hra
  - př. hokej, fotbal, florbal, baseball, softball, basketbal, rugby...

### ☺ 1. f) vytváření osobnosti

- samostatnost
- vlastní názor
- účast na společenském životě
- rozpor mezi tělesnou a duševní dospělostí
- silná potřeba napodobovat dospělé mimo okruh své rodiny
- snaha o kritické hodnocení

### ☺ 2. f) sportovní a životní vzory

- velice těžké získat důvěru
- pomocí vzorů – př. známých osobností
- → potřeba pomoci nalézt kvalitní vzory . sám trenér, učitel vzorem
- brát i přes vnitřní rozpory žáky jako dospělé jedince
- psychologická práce trenéra, učitele
- důležitá je motivace
- vše vysvětlovat
- osobní přístup k jednotlivým problémům

Zdroje: Studijní materiál z předmětu Tělesná sportovní příprava na sportovním gymnáziu, vlastní zkušenost.