

Lidé ve věku 15 – 18 let

Charakteristika:

- Dokončuje se vývoj růstu
- dokončuje se anatomická disproporce
- svalstvo začíná sílit
- vývoj síly
- mizí disharmonie motoriky
- pohyb se utváří individuálně - specificky
- plný rozvoj pohybových schopností
- hledá se specifické uplatnění – nejlepší možnost využití svých kvalit a předností

Časté případy:

- 15 – 16 let
- náhlý růst
- disharmonie motoriky – pohyb je neuspořádaný
- svalstvo se nedokáže rychlosti růstu přizpůsobit, potřebuje víc času na svůj vývoj, proto je pohyb lehce neuspořádaný

Pohybové aktivity :

- * neprofesionální hledítko – lidé bez profesionální sportovní ambice – normální populace
- * období studia nebo zaměstnání - klesá každodenní pohybová aktivita - mluví se o začátku stádia tzv. hypomobilie
- * důležitá motivace - k zájmovému sportování – nové sporty a atraktivní cvičení
- * pohyb spíše provozovat ve skupině lidí (zájmové spolky, kluby)– individuálně je často sport nezáživný
- * sport se může v tomto věku vykonávat takřka jakýkoliv na jakémkoli místě
- * člověk je plně fyzicky zdatný na jakoukoli námahu
- * pozor – na vlastní vědomé nedostatky a omezení (fyzické nedostatky – vytrvalost, síla , omezení – alergik, astmatik, fobie)
- * sportovní aktivity jsou vykonávány v rámci relaxace, uvolnění přebytečné energie, utužování tělesné kondice a zdraví, pro radost - pobýt s přáteli
- * sportovní aktivity v přírodě – cyklistika, běh, turistika – NORDIC WALKING (chůze v přírodě s holemi)
- * halové aktivity - aerobiku, squash, bojová umění – narůstá obliba u těchto druhů aktivit (bojové sporty - karate, judo pomáhá při rozvoji síly, vytrvalosti, ale také mrštnosti, ohebnosti a celkové harmonii těla), *další zájmové sporty v hale* – tenis, florbal, umělá horolezecká stěna, plavání (bazén)
- * městský prostor – asfaltové cesty (in – line brusle), speciální parky (scate-park → in – line brusle, skateboard, kolo) – také získává na oblibě
- * v zimním období - halové sportovní aktivity, běžecké lyžování, sjezdovky, snowboard, skialpinismus, horská i běžná turistika se sněžnicemi + opět kombinace NORDIC WALKING a sněžnice
- * v tomto věku je znatelný nárůst únavy – psychické vytížení ze školy či práce – důležité dbát na regeneraci → sport je důležitou součástí aktivní regenerace, pouze regenerace pasivní – sledování televize, počítač - je nedostačující a nesprávná
- ◆ sportovní hledítko – zaměření na určitý sport – zdokonalování dovedností v tomto

oboru

- ◆ sportovní dávky – postupně navyšujeme – I. trénink denně až III. Někdy IV.
- ◆ Intenzita – pohyb ve všech intenzitách – Klidová až IV. (sprinterská rychlost) + regenerační fáze
- ◆ pohyb od krátkých, rychlých, několikrát se opakujících úseků, přes střední vzdálenosti až k vytrvalosti, vše se dá provádět
- ◆ síla – na začátku vlastní tělo, postupně se může jít pod činku a závaží zvyšovat, nejde-li o vzpěrače nebo něco takového – síla s polovinou váhy těla (př: 60kg – 30kg činka)
- ◆ pohyb – důležité dělat správně technicky (být vybaven technickými předpoklady)
- ◆ jakýkoliv profesionální sport (lyžař, cyklista, fotbalista, tenista....atd.)

Jídlo a pití:

- ✓ důležitá složka – nepostradatelná
 - ✓ důležité dodržovat správný pitný režim (podle potřeby a výdeje jedince)
 - ✓ důležitá správná volba jídla – pokrytí potřeb těla, nezatěžuje organismus, dodává potřebné živiny - energii
- v profesionálním sportu – důsledně dodržovat
- doplňovat stravu o speciální doplňkové prostředky jak pití (iontové nápoje), tak jídlo
- dodávat doplňky stravy (vitamíny, další preparáty – př: regenerace R2, bcca ...atd), pro pokrytí vydané energie a minerálních látek

Postoj k životu:

- dbát na denní režim
- postoj k životu – pohybu, sportu
- alkohol
- kouření – cigarety _ kouř, dehet
- steroidy - anabolika