



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

SPECIFIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU DĚTÍ

David Zahradník, PhD.

Projekt: Zvyšování jazykových kompetencí pracovníků FSpS MU a inovace výuky v oblasti kinantropologie, reg.č.: CZ.1.07/2.2.00/15.0199

Problémy Sportovního tréninku dětí

- Ne každý úspěšný vrcholový sportovec může být kvalitním trenérem dětí
- Ne každý aktivní rodič může být kvalitním trenérem dětí
- Ambiciózní trenér
- Negativní vztah trenér-dítě jako sportovec
- Rodič jako sponzor v nejen kolektivních sportech
- Dítě jako nástroj plnění snů a tužeb jeho rodičů

Cíle sportovní přípravy dětí

1. Nepoškodit děti fyzicky nebo psychicky

Fyzicky (skolióza, únavové zlomeniny, předčasná osifikace kostí atd.

Důvod: nevhodný, nevyvážený, nadměrný trénink

Psychicky (dlouhodobé stavy frustrace, stavy úzkosti, podceňování) mohou vést k psychickým poruchám

Důvod: nevhodné působení osobnosti trenéra



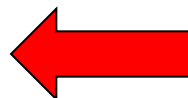
Cíle sportovní přípravy dětí

2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě

„hodně povolaných málo vyvolených,,



Jen část dětí dojde do vrcholové úrovně



Aby většina pochopila význam pohybové aktivity v životě

Cíle sportovní přípravy dětí

3. Vytvořit základy pro pozdější trénink

Je možné, aby se děti blížily dospělým v koordinaci, ve zvládnuté technice



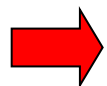
Proto je potřeba zaměřit trénink na zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny

(„naučit řemeslo,,: techniku, základní pravidla, základní normy chování, taktické postupy nutné k realizaci hry

...a k tomu odpovídající rozvoj pohybových schopností...

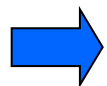
Dvě základní koncepce tréninku dětí

Koncepce ranné specializace



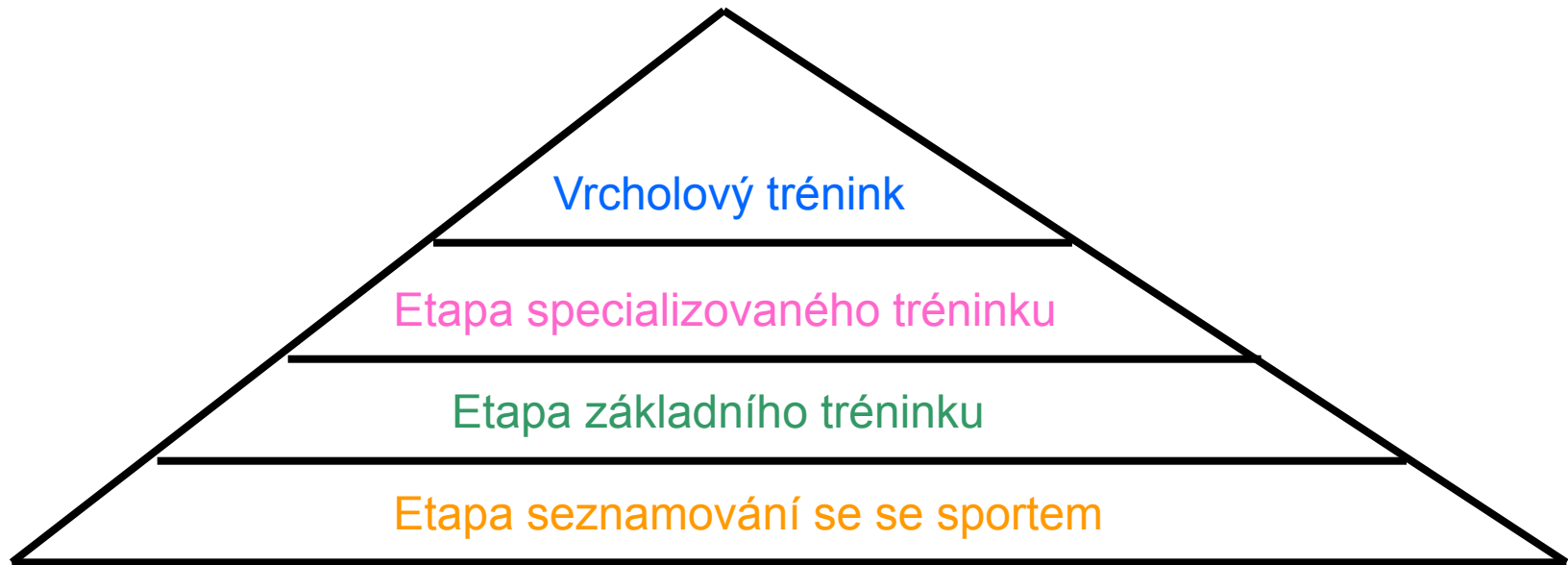
Tímto způsobem může mladý sportovec dosáhnout relativně **maximálního výkonu dříve**. Ale specifická zátěž je vždy jednostranný pohyb, zapojují se stále stejné svaly a existuje **nebezpečí** svalové nerovnováhy a různých poškození či zranění.

Koncepce tréninku přiměřeného věku



Trénink odpovídající věku dětí a mládeže se popisuje jako **proces spojený s jejich fyzickou a psychickou zralostí** a je nejvhodnější pro většinu sportů. Tento koncept umožňuje zachovat vrcholový výkon po mnoho let během dospělosti.

Pyramida dlouhodobého tréninku



Etapa seznamování se se sportem (6-10)

- Vytvoření všeobecných základů pro daný sport
- Jednotlivé složky nejsou proporcinně zastoupeny
- Trénink je zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností (základní techniky)
- Herní princip, soutěživá forma, žádná taktika

Cílem je připravit děti, aby byli schopni:

- Plnit všechny podmínky tréninku
- Pravidelně trénovat
- Znat a dodržovat pravidla dané sportovní disciplíny a sportu všeobecně
- Podřizovat se kolektivnímu způsobu tréninku
- Vystupovat samostatně, aktivně a ukázněně v tréninku a utkáních

Etapa základního tréninku (10-13)

„Postupný růst specializované výkonnosti na základě všestranné přípravy,“

Hlavní cíle:

- Všeestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti (respektovat senzitivní období)
 - Pokračovat v osvojování co největšího množství pohybových dovedností
 - Zvládnout základy „dětské techniky,“ a základy taktiky dané sportovní disciplíny
 - Vypěstovat trvalý vztah k systému tréninku
 - Osvojování základních vědomostí o dané disciplíně
-
- Technika se přirozeně zlepšuje vlivem rozvoje odpovídajících pohybových schopností
 - Roste objem zatížení (vlivem délky trn. Jednotky)

Etapa specializovaného tréningu (13-17)

Charakteristické zvyšující se intenzitou zatížení

Hlavní úkoly (cíle):

- Rozvoj základních a speciálních pohybových schopností
- Rozšiřování zásoby pohybových dovedností
- Zvládnutí a zdokonalování účelné techniky
- Zvládnutí hlavních zásad taktiky
- Záměrný rozvoj speciálních dovedností odpovídající intenzitou

Senzitivní období

Koordinační schopnosti

- 7-11let děvčata
- Do 12 let u chlapců

Rychlost

- 7-14 let obě kategorie

Síla

- 10-13 let děvčata
- 13-15 let chlapci

Vytrvalost

- kdykoliv

Specifika rozvoje jednotlivých pohybových schopností u dětí

Rychlost

- Doporučuje se rozvíjet s koordinací (agility)
- Interval zatížení do 10s
- Interval odpočinku 1:6
- Formou překážkových drah, „vějířovitých běhů“, atd

Specifika rozvoje jednotlivých pohybových schopností u dětí

Vytrvalost

- Především dlouhodobá vytrvalost
- V mladším školní věku nevede výrazný vytrvalostní trénink k nárůstu ukazatelů zatížení (VO_{2max})
- Do 10 let není potřeba zvláštní vytrvalostní trénink
- Smyslňý trénink vytrvalosti by měl nastoupit v pubertě
- Rozvoj anaerobní vytrvalosti až od 14-15 let
- Na anaerobní trénink je dost času a není potřeba s ním spěchat

Specifika rozvoje jednotlivých pohybových schopností u dětí

Síla – období do 10 let

- Kostra a svaly ještě nejsou připravené pro silový rozvoj
- Rychlostně obratnostní cvičení sama o sobě podporují nárůst síly
- Princip přirozeného posilování
 - šplh
 - lezení po žebřinách
 - ručkování na bradlech, hrazdě
 - různé visy
 - úpolová cvičení, přetahování, přetlačování
 - cvičení s plným míčem (max 1kg), kutálení, přenášení, odhazování
- Veškerá cvičení hravou formou
- Veliká pestrost

Specifika rozvoje jednotlivých pohybových schopností u dětí

Síla – období 10-12 let

- Tělo ještě stále není připraveno
- Trénink směřovat do oblasti krátkodobých silových cvičení
- Rozvoj směřovat na souměrnost svalového rozvoje, nikoliv jen na podstatné svalové partie důležité pro sportovní disciplínu
- Prostředky se rozšiřují o další, hlavně o cviky, které využívají hmotnost vlastního těla:
 - kliky, dřepy, sedy-lehy
 - cvičení na nářadí (kliky na bradlech, shyby)
- Vhodná metoda – silové vstupy

Specifika rozvoje jednotlivých pohybových schopností u dětí

Síla – období 13-15 let

- Zde už možnost systematického silového tréninku
- Zvyšuje se efektivita práce jednotlivých svalů vlivem pohlavních a růstových hormonů

Silový rozvoj se zaměřuje na tři základní oblasti:

1. Nácvik techniky posilování
2. Všeobecná silová příprava
3. Využití speciálních metod

Specifika rozvoje jednotlivých pohybových schopností u dětí

1. Nácvik techniky posilování

- Cvičení, ve kterých se zaměřujeme na manipulaci s osou činky

2. Všeobecná silová příprava

- Vychází z metod a prostředků užívaných v předchozích obdobích
- Obvykle formou kruhového provozu
- Využívají se mimo jiné expandery, kotouč, lehké činky atd.

3. Využití speciálních metod

- Metoda rychlostní
- Metoda vytrvalostní
- Metoda opakovaných úsilí



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Děkuji za pozornost