



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



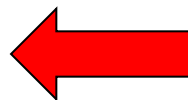
# Cíle sportovní přípravy dětí

## 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



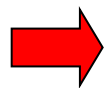
Proto je potřeba zaměřit trénink na zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny

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

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

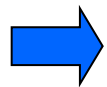
# Dvě základní koncepce tréninku dětí

## 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