



# Sportovní trénink dětí



# Literatura:

1. DOVALIL, J. a CHOUTKOVÁ, B.: Abeceda tréninku chlapců a děvčat. Olympia : Praha 1989.
2. ENGELTHALEOVÁ, Z. a kol.: Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí. Raabe : Praha 2019.
3. JEŘÁBEK, P.: Atletická příprava: děti a dorost. Grada : Praha 2008.
2. KRIŠTOFIČ, J.: Pohybová příprava dětí. Grada : Praha 2006.
3. PERIČ, T.: Hry ve sportovní přípravě dětí. Grada : Praha 2004.
4. PERIČ, T.: Sportovní příprava dětí. Grada : Praha 2004.
5. PERIČ, T.: Výběr sportovních talentů. Grada : Praha 2006.
7. VOLFOVÁ, H. a KOLOVSKÁ, I.: Předškoláci v pohybu 1-3. Grada : Praha 2008 – 2011.
8. ZUMR, T.: Kondiční příprava dětí a mládeže : Zásobník cviků s moderními pomůckami. Grada : Praha 2019



# VĚKOVÉ A VÝVOJOVÉ ZÁKONITOSTI

## DĚTI NEJSOU MALÍ DOSPĚLÍ

- jiná stavba těla
- jiná psychika
- jiné vnímání
- jiné sociální vztahy

## TRÉNINK DĚTÍ MÁ JINÉ

- cíle
- prostředky
- metody



# Hlavní úkoly sportovní přípravy dětí

- nepoškodit dítě - zdravý rozvoj dítěte: fyzická i psychická stránka
- vytvořit dobrý vztah ke sportu: radost, prožitek, emocionalita, spontánnost (doplňovat emoční nádrž)
- naučit základy sportu: „řemeslo – strom mistrovství ELM, ROOTS“ a vytvoření předpokladů pro pozdější výkon

# Věkové zákonitosti

## Charakteristiky dětství a adolescence

- intenzivní růst
- vývoj a dozrávání různých orgánů těla
- psychický vývoj
- pohybový rozvoj (výkonnost se přirozeně zvyšuje)

## Dětský věk 6 - 15 let

- mladší školní věk (6-10 let)
- starší školní věk (11-15 let)

# Mladší školní věk

- Období pohybového neklidu (6-7 let), nestálost, živost, děti neustále v pohybu, mají potřebu něco dělat
- Zlatý věk motoriky (8 až 10 let) nejsnadnější učení pohybových dovedností - stačí perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo

## Trenérský přístup:

- herní princip, prožitek, radost, pestrá činnost
- děti se podřizují autoritě, přejímají snadno názory druhých
- důležitý příklad trenéra - optimismus, elán, zájem
- hygiena, životospráva
- denní řád



# Starší školní věk

- Do nástupu puberty (10-12 let), možné ještě snadné učení
- 12 až 14 let - výrazné omezení učení, zhoršená je hlavně kvalita

## Trenérský přístup:

- sport - nejen hra, ale také povinnosti
- zájem o sport, ale není středem světa
- trenér - starší a zkušenější přítel, otevřený a chápající
- taktní, diskrétní, obtíže s nadhledem (přechodné, dané věkem)
- zasahovat, když přesáhnou určitou mez
- ne ironie, autoritativnost a mentorování
- osobní příklad!

# Biologický a kalendářní věk

Kalendářní věk  $\times$  biologický věk

Akcelerace:

biologický věk před kalendářním věkem

biologický stupeň vývoje je dál, než kolik je jedinci skutečně let

Retardace:

biologický věk zaostává za kalendářním věkem

z hlediska biologického vývoje mladší, než kolik je mu skutečně let

Existují specifické metody pro rozpoznání biologického věku.

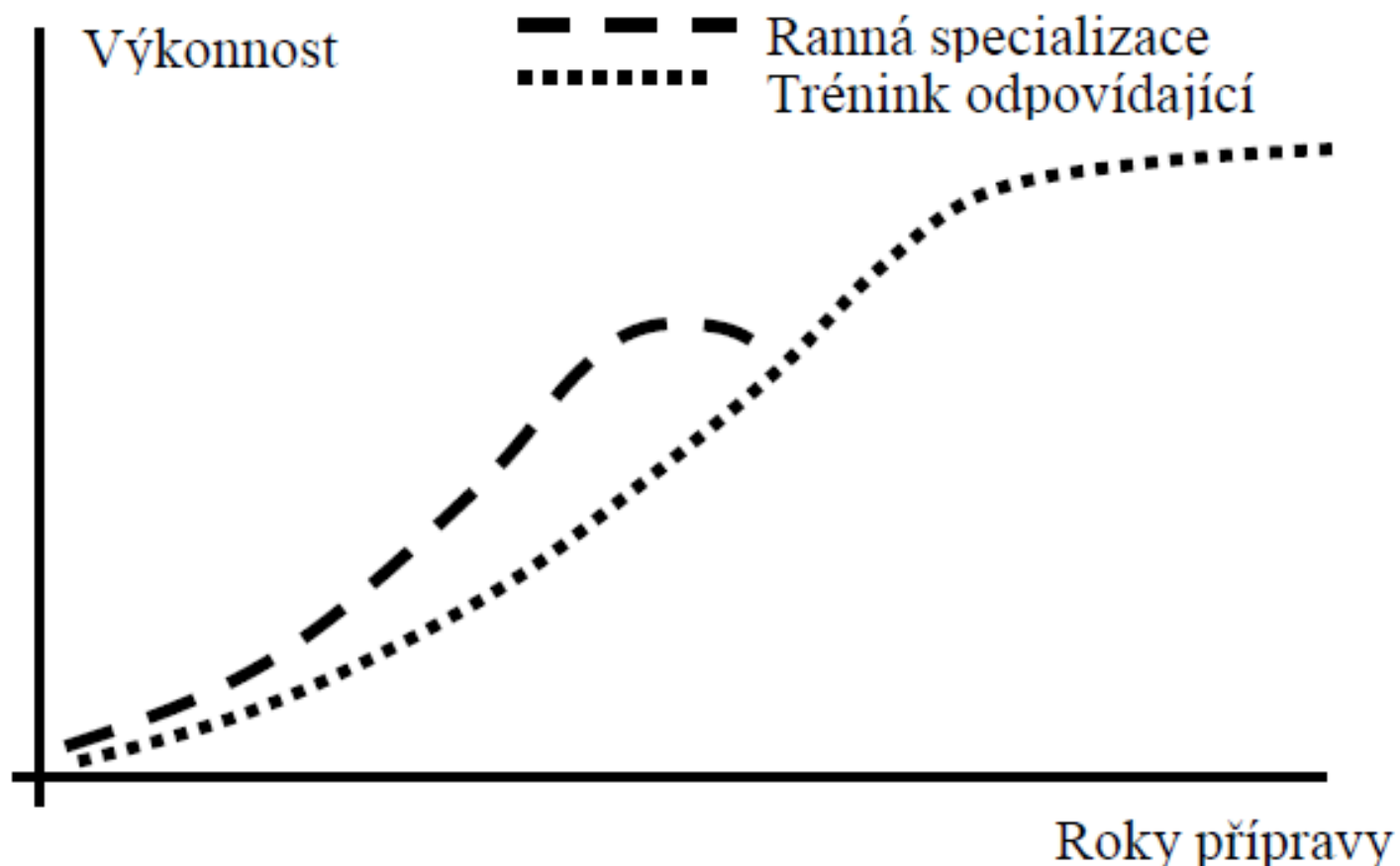


# Senzitivní období

| Pohybová schopnost            | Senzitivní období   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Nástup     |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
|-------------------------------|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|-----------|-----------|---------|--------------------|------------|---|----|-------------------------------|--------|----|----|-----------------------|--------|----|----|-------------------|--------|----|----|----------------------|---------|---|----|-------------|---|----|--------------------------|---|----|-------------------|---|----|-----------|---|----|------------------------------|------|---|---|-------------------------------|---|----|-------------------------|---|----|------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| Aerobní vytrvalost            | <p>Bar chart showing the sensitive periods for various physical abilities. The x-axis represents age from 6 to 19. The y-axis lists abilities categorized into 'Nástup' (Early, Middle, Late), 'Pozdní', and 'Nevyhraňný'. Sensitivity is indicated by black horizontal bars.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Ability</th><th>Category</th><th>Start Age</th><th>End Age</th></tr></thead><tbody><tr><td>Aerobní vytrvalost</td><td>Nevyhraňný</td><td>6</td><td>19</td></tr><tr><td>Rychlostně silová (anaerobní)</td><td>Pozdní</td><td>13</td><td>18</td></tr><tr><td>Statico silová (max.)</td><td>Pozdní</td><td>13</td><td>18</td></tr><tr><td>Silová vytrvalost</td><td>Pozdní</td><td>13</td><td>18</td></tr><tr><td>Prostorová orientace</td><td rowspan="4">Střední</td><td>9</td><td>12</td></tr><tr><td>Pohyblivost</td><td>7</td><td>15</td></tr><tr><td>Akční a běžecká rychlost</td><td>7</td><td>15</td></tr><tr><td>Rychlostně silová</td><td>7</td><td>15</td></tr><tr><td>Rovnováha</td><td>7</td><td>11</td></tr><tr><td>Kinestetická - Diferenciační</td><td rowspan="3">Raný</td><td>6</td><td>8</td></tr><tr><td>Reakční a frekvenční rychlost</td><td>6</td><td>11</td></tr><tr><td>Obratnostně koordinační</td><td>6</td><td>11</td></tr><tr><td>Věk:</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr></tbody></table> |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Ability    | Category  | Start Age | End Age | Aerobní vytrvalost | Nevyhraňný | 6 | 19 | Rychlostně silová (anaerobní) | Pozdní | 13 | 18 | Statico silová (max.) | Pozdní | 13 | 18 | Silová vytrvalost | Pozdní | 13 | 18 | Prostorová orientace | Střední | 9 | 12 | Pohyblivost | 7 | 15 | Akční a běžecká rychlost | 7 | 15 | Rychlostně silová | 7 | 15 | Rovnováha | 7 | 11 | Kinestetická - Diferenciační | Raný | 6 | 8 | Reakční a frekvenční rychlost | 6 | 11 | Obratnostně koordinační | 6 | 11 | Věk: | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | Nevyhraňný |
| Ability                       |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Category   | Start Age | End Age   |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Aerobní vytrvalost            |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Nevyhraňný | 6         | 19        |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Rychlostně silová (anaerobní) |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Pozdní     | 13        | 18        |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Statico silová (max.)         | Pozdní  | 13 | 18 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Silová vytrvalost             | Pozdní  | 13 | 18 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Prostorová orientace          | Střední   | 9  | 12 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Pohyblivost                   |   | 7  | 15 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Akční a běžecká rychlost      |   | 7  | 15 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Rychlostně silová             |   | 7  | 15 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Rovnováha                     | 7   | 11 |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Kinestetická - Diferenciační  | Raný  | 6  | 8  |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Reakční a frekvenční rychlost |   | 6  | 11 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Obratnostně koordinační       |   | 6  | 11 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Věk:                          | 6   | 7  | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Rychlostně silová (anaerobní) | Pozdní  |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Statico silová (max.)         | Pozdní  |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Silová vytrvalost             | Pozdní  |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Prostorová orientace          | Střední   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Pohyblivost                   |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Akční a běžecká rychlost      |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Rychlostně silová             |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Rovnováha                     |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Kinestetická - Diferenciační  | Raný  |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Reakční a frekvenční rychlost |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Obratnostně koordinační       |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
| Věk:                          | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |           |           |         |                    |            |   |    |                               |        |    |    |                       |        |    |    |                   |        |    |    |                      |         |   |    |             |   |    |                          |   |    |                   |   |    |           |   |    |                              |      |   |   |                               |   |    |                         |   |    |      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |

# Koncepce sportovního tréninku dětí

- koncepce brzké specializace
- koncepce tréninku přiměřeného věku



# Koncepce tréninku odpovídající věku

- **Etapa seznamování se se sportem (minižáci)**

1-3 roky; cíl: získat děti pro sport; úkol: zdravý fyzický a psychický vývoji; rozvíjet: především koordinační schopnosti; intenzita: nízká; objem: postupně narůstá; tréninkový prostředek: hra.

- **Etapa základního tréninku (mladší žáci-žáci)**

2-4 roky; cíl: vytvořit stálý dobrý vztah dětí ke sportu a přijetí sportu jako součásti svého životního stylu; úkol: harmonický rozvoj, upevnění zdraví, přirozený tělesný a psychický rozvoji; rozvíjet: koordinační schopnosti, rychlost a dynamiky pohybu.

Poměr specifického a všeobecného tréninku: 20:80 % ve věku 11-12 let

50:50 % ve věku 14-15 let

- **Etapa specifického tréninku (kadeti-junioři)**

2-4 roky, cíl: Vysoká výkonnost je stále perspektivním cílem, soutěž není jen kritériem výkonnosti, ale prostředkem ke zlepšování výkonu; úkol: rozvíjet pohybové schopnosti s ohledem na potřebu specifické kondice (specifická síla, vytrvalost, rychlost); intenzita: větší množství specifických cvičení a prostředků, objevuje se již velká zátěž i s přibývajícím únavou a to i v různých soutěžních podmínkách; objem: prakticky každý den.

- **Etapa vrcholového tréninku (junioři – senioři)**

Cíl: dosáhnout maximální výkonnosti a udržet ji po dlouhou dobu; týká se pouze zlomku sportovců; po 19. roku sportovců; objem: velmi velký 300-330 dnů nebo 700-1500 hodin zátěže; maximálním zaměřením na specifickou zátěž.

Poměr specifického a všeobecného tréninku: 10-20 % všeobecné zátěže,  
80-90 % specifické zátěže.

# Positive Coaching Alliance (PCA)

BETTER ATHLETES, BETTER PEOPLE

- Váš odkaz jako trenéra
- Kouč s dvojím cílem
- Tři zásady koučování s dvojím cílem – STROM MISTROVSTVÍ „ELM“
  - úsilí, snaha (effort)
  - učení se (learning)
  - poučení se z chyb (bouncing back from mistakes)
- Plnění emoční nádrže svěřenců

- Úcta ke hře – „ROOTS“
  - úcta ke hře od kořenů (roots)
  - úcta k pravidlům (rules)
  - úcta k soupeřům (opponents)
  - úcta k rozhodčím (officials)
  - úcta ke spoluhráčům (teammates)
  - úcta sám k sobě (self)
- Trojí zlepšování hráčů
- Rodič a jeho poslání
- Vize mládežnického sportu

# Nejčastější problémy spojené s tréninkem dětí

- Ne každý 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



Není prokázána přímá souvislost  
mezi vysokou výkonností v dětství a  
v dospělosti

**DĚKUJI ZA POZORNOST!**