

Vývojové zákonitosti žákovského a dorosteneckého věku

Věkové zvláštnosti jsou definovány


- ▶ změnami tělesných rozměrů a proporcí
 - ▶ stavbou a funkcí tělesných orgánů
 - ▶ psychikou, chováním
 - ▶ výkonností
-
- ▶ změny – do 18ti let hovoříme o růstu, vývoji a dozrávání – mají různou intenzitu a dynamiku
 - ▶ přímo souvisí se sportovním výkonem: v důsledku vývojových změn se výkonnost v pohybových činnostech přirozeně zvyšuje.

Kalendářní x Biologický věk

Věk dítěte je dán:

- ▶ kalendářním věkem (=datum narození)
- ▶ biologickým věkem (=stupněm dosaženého vývoje, tzn. výškou a hmotností, proporcemi, kostní zralostí...)
- ▶ Vývojová akcelerace (=biologický věk je vyšší než kalendářní věk)
- ▶ Vývojová retardace (=kalendářní věk převyšuje věk biologický)

KALENDÁŘNÍ VĚK

- ▶ mladší školní věk (6–11 let)
 - ▶ starší školní věk (11–15 let)
 - ▶ dorostový věk (15–18 let)
- 

Mladší školní věk (6–11 let)

Pohybový vývoj je charakterizován:

- ▶ vysokou spontánní aktivitou
- ▶ lehkým a rychlým učením nových pohybových dovedností
- ▶ nejpříznivější věk pro motorické učení
- ▶ zlepšuje se schopnost provádět složitější koordinační pohyby

Mladší školní věk (6–11 let)

Trenérský přístup

- ▶ v tréninku a soutěžení převládá herní princip (tzn. radostný charakter činnosti, příjemné prožitky z pohybu)
- ▶ prohry by neměly být negativně hodnoceny ani trenérem ani rodiči (zbytečný stres)
- ▶ tréninková činnost musí být pestrá a často obměňovaná
- ▶ formujeme kladný vztah ke sportu
- ▶ rozvoj koncentrace, posilování vůle, formování osobnosti, kolektivní cítění
- ▶ Výchovné působení trenéra by mělo posilovat správnou životosprávu, hygienické návyky a celkový denní režim

Starší školní věk (11–15 let)

Pohybový vývoj je charakterizován:

- ▶ dokonalejší a přesnější provedení pohybu
- ▶ rychlé pochopení, snadno se učí nové pohybové dovednosti
- ▶ dovednosti naučené v tomto období mají dlouhodobější charakter
- ▶ ke konci období nástup puberty = disproporce mezi částmi těla
- ▶ v období puberty zhoršení koordinace, přesnosti a plynulosti pohybů

Starší školní věk (11–15 let)

Trenérský přístup

- ▶ vyžaduje vědomosti a zkušenosti
- ▶ snaha o získání důvěry = diskrétní a taktní přístup
- ▶ prohřešky řešit až s odstupem času – po odpadnutí vášně
- ▶ nedostatky vytýkat „mezi čtyřma očima“
- ▶ trénink přechází od hry k systematické činnosti – stává se povinností (chce-li sportovec v budoucnosti dosáhnout úspěchů)
- ▶ podpora nejen ve sportu, ale i v kulturním vyžití, při plnění školních povinností,...

Shrnutí

Vysoká efektivita tréninku:

- ▶ základní koordinace pohybů: 6–8 let
- ▶ kombinace pohybů: 7–10 let
- ▶ rychlostní schopnosti (frekvence): 7–10 let
- ▶ rovnováha: 8–13 let
- ▶ pohyblivost: 10–13 let
- ▶ komplikovaná motorika: 10–13 let
- ▶ přesnost pohybu: 10–13 let

Střední efektivita tréninku:

- ▶ správné a rychlé reakce: 7–11 let
- ▶ rychlá a výbušná síla: 10–15 let
- ▶ základní silový rozvoj: 10–13 let
- ▶ vytrvalost: 11–14 let

Děkuji za pozornost...

Následuje přednáška:

Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku