



# 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

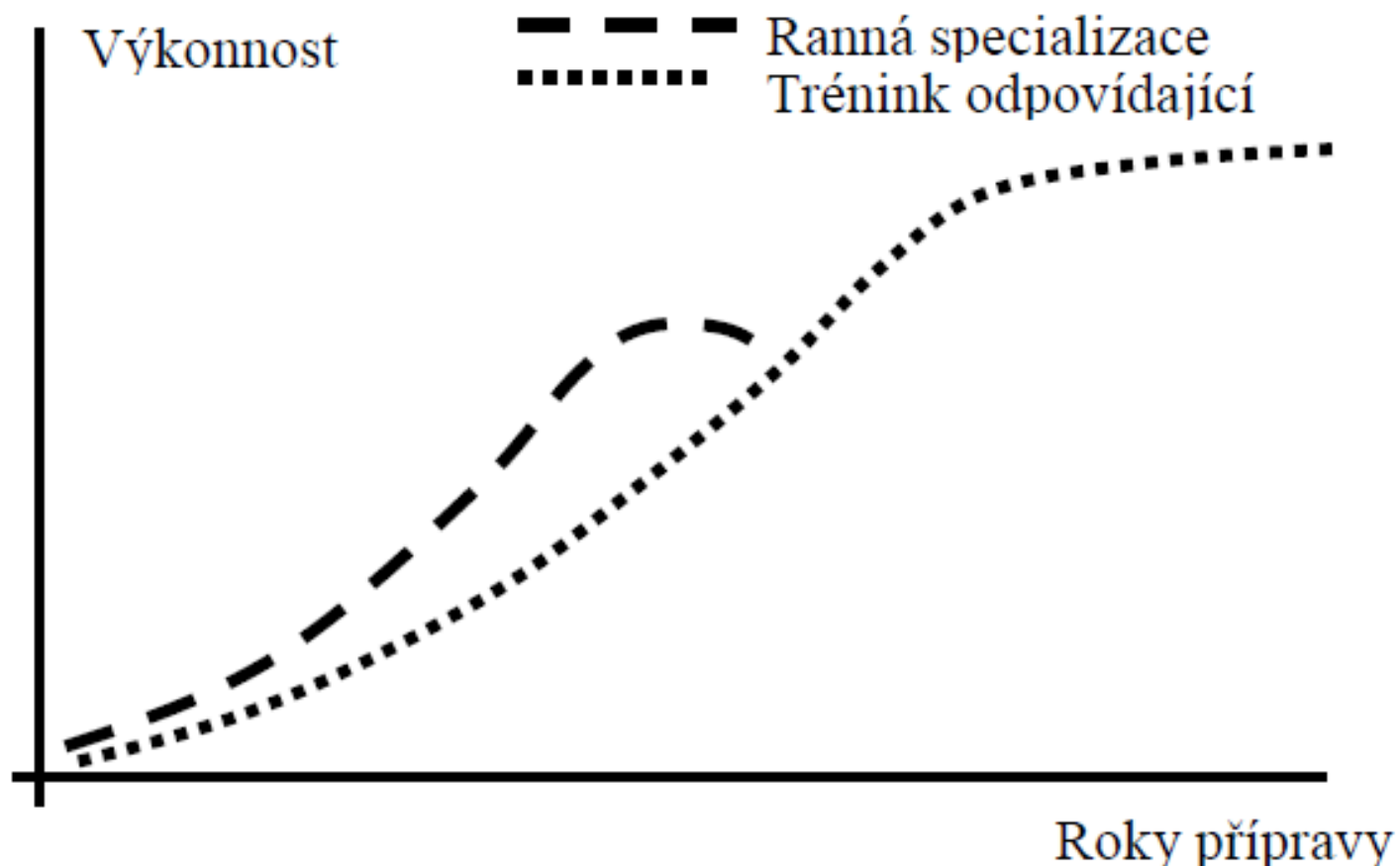
Existují specifické metody pro rozpoznání biologického věku.





# 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!**