



Sportovní příprava

**Tréninkový proces
dětí a mládeže**

Priority sportovní přípravy dětí:

- ✓ nepoškodit organismus (fyzicky ani psychicky)
- ✓ vytvoření pozitivního vztahu ke sportu jako k celoživotní aktivitě,
- ✓ vytvoření základů pro specializovaný trénink.

Speciální i specifická oblast tréninkového procesu s rysem „přípravy na vrcholný výkon“ je charakteristická především pro období dospělosti a začíná již u dorostu.

V **technické přípravě** je doporučeno:

- respektovat kinematické a biodynamické zákonitosti techniky,
- osvojovat si širokou škálu pohybových dovedností,
- postupovat od formálního k obsahovému zvládnutí techniky.

V **taktické přípravě**:

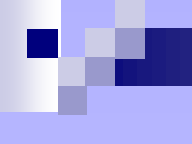
- osvojovat základy sportovní taktiky,
- vychovávat k samostatnému taktickému jednání,
- upřednostňovat osvojování a zdokonalování pohybových dovedností před sportovní taktikou.

V **psychické přípravě**:

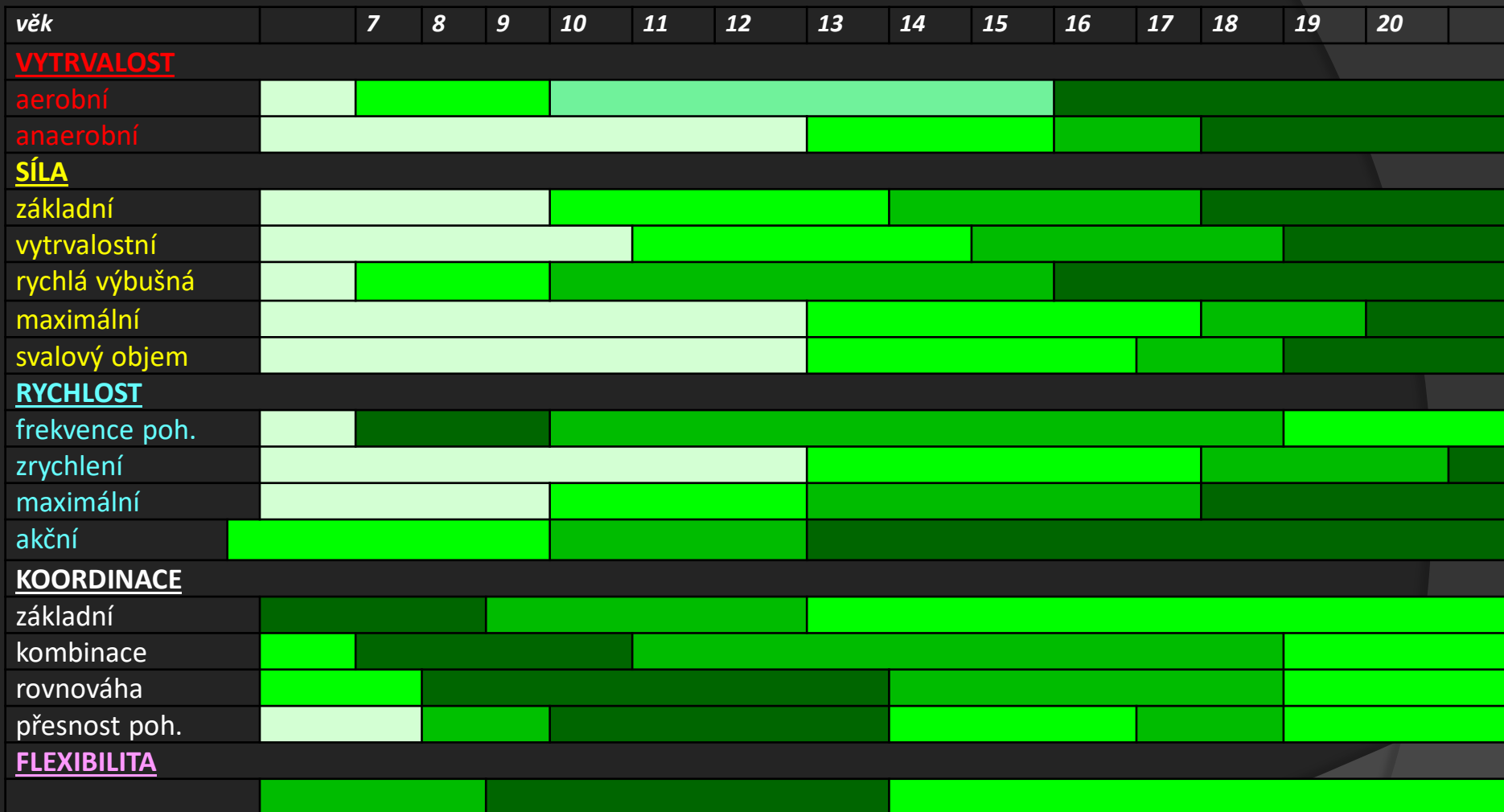
- rozvíjet a upevňovat zájem a lásku k sportu, včetně výkonové motivace,
- rozvíjet volní a morální vlastnosti a postupně učit soutěžit,
- intelektualizovat sportovní trénink,
- vychovávat k správnému dennímu režimu a životosprávě.

V **dlouhodobém** sportovním tréninku je třeba:

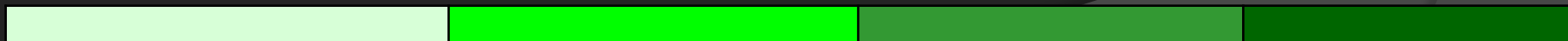
- respektovat kontinuitu úloh, prostředků a metod sportovního tréninku,
- dbát na racionální poměr všeobecné a speciální sportovní přípravy,
- dbát na postupné narůstání zatížení sportovního tréninku, aby objem předcházel intenzitě.

- 
- U žákovských kategorií se uplatňuje tzv. **spontánní pohybová aktivita** (charakter **intermitentního zatížení**, děti v tomto věku schopny provádět pohybovou aktivitu po dlouhou dobu, aniž by se u nich projevily známky únavy)
 - v období nejrychlejšího růstu je třeba **snížit intenzitu tréninku až o 50 %** a **provádět kompenzační cvičení** (samotný růst je rizikovým faktorem v úrazech z přetížení)
 - různé úrovně tělesné zdatnosti u dětí a mládeže jsou způsobeny **rozdíly ne ve výkonnosti, ale ve zralosti**, v tzv. **biologickém věku** (trénink pohybových schopností a pohybových dovedností není vždy efektivní, ne každá schopnost je v určitém věkovém období stejně ovlivnitelná)
 - v ontogenezi člověka existují stádia, která jsou pro rozvoj a fixaci určité schopnosti a dovednosti nejvhodnější, tréninkové podněty nejefektivnější. Tato období označujeme termínem **senzitivní období**

Optimální věk rozvoje – efektivita tréninku *(obecný předpoklad - Bedřich, 2006)*



efektivita: malá – střední - velká



Dvě cesty k výkonu.....

- Ve sportu vždy usilujeme o dosažení co možná nejvyšší, individuálně maximální sportovní výkonnosti
- špičkové výkonnosti mohou dosáhnout jen ti sportovci,
 - kteří mají pro daný sport potřebný talent,
 - u nichž byly základy pro pozdější vrcholové výkony položeny již v dětství, popř. v dorosteneckém věku.

Obecně můžeme konstatovat, že podstatou tréninku v dětském věku je příprava jedince pro sportovní trénink v dospělosti respektive pro tzv. vrcholový věk, ve kterém jsou dosahovány absolutně nejvyšší výkony. Je zřejmé, že ve spleti názorů, zkušeností, údajů o tréninku a tréninkových metodách, rozborů výkonnostních vzestupů, věku dosahování vysoké výkonnosti a délky jejího udržení, můžeme odlišit dvě cesty k vrcholnému sportovnímu výkonu:

1. Raná specializace

zaměření na okamžitý výkon za použití všech prostředků a forem, vedoucích rychle k cíli, přispívajících k momentální úspěšnosti, s rizikem předčasného vyčerpání adaptačních podnětů

2. Trénink odpovídající vývoji (přiměřený věku)

s cílem vytvoření co nejlepších předpokladů pro pozdější sportovní mistrovství prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy.

mladší školní věk (6-11 let)

- Zájem o vše, dobrá ovladatelnost, tzv. „šťastné“ období“
- Roste odolnost, ale pozor ☹ **kostra ještě není vyvinuta**
- Dobrá úroveň **osvojování pohybových (sportovních) dovedností**
- Nutná **názorná ukázka**
- **Impulsivnost, slabá vůle** => pestré činnosti, optimismus
- **Cíl** – naučit řád, probudit zájem, všeobecný rozvoj
- 8 – 10 let **výběr talentů**

Na co se zaměřit ?

- Trénink koordinačních schopností, pohyblivosti (flexibility) a rychlosti
- Všeobecný pohybový rozvoj
- Sledovat velikost a tempo zlepšení v průběhu tohoto období

starší školní věk (11-15 let)

- Tělesný vývoj => **diskoordinace**
- Vývoj žláz s vnitřní sekrecí
- **Špatné držení těla**
- Diferenciace muži - ženy
- **Nerovnoměrný vývoj** - náladovost, nejistota v odhadu vlastních možností, úsilí o samostatnost, pozornost ostatních, kritičnost
- **Rychlé chápání a schopnost docility**
- Schopnost **soustředit se**
- Vztah k opačnému pohlaví, **skupinové vztahy**
- **Cíl:** trénink = zábava i povinnost, upevnit zájem
- Položit základy maximální výkonnosti (rozvoj rychlosti, koordinace a výbušné-explozivní síly)
- Trenér by se měl vyhýbat ironii, nementorovat, nevystupovat příliš autoritativně
- Nepodceňovat význam kolektivu

Na co se zaměřit v období staršího školního věku ?

- Rozvoj **koordinace** (nové pohybové návyky), **rychlosti** (zejména reakční), počátky tréninku **vytrvalosti**, specializace – **technika**
- rozvoj **schopnosti reagovat** vhodnou činností na neočekávaný podnět

Dorostový věk (15-18 let)

- **Dokončování růstu a vývoje**
- Začátek **vyšší výkonnosti**
- Zvládá nácvik **složitých pohybových struktur**
- Snaha **vyrovnat se** vrstevníkům a vzorům
- **Cíl:** dosáhnout maximální sportovní výkonnosti, zvládnout detaily techniky

Na co se zaměřit ve dorosteneckém období?

- Rozvoj síly, vytrvalosti, rychlosti, výbušné síly horních i dolních končetin, koordinace, kloubní pohyblivosti, síly svalstva podporujícího správné držení těla, detaily techniky, taktiku

Zásady trénování dětí

1. **Vyučovat**
2. **„Dobrý“ vztah (povzbudit, pochválit)**
3. **Široká základna**
4. **Skupinové aktivity (herní princip)**
5. **Využít čas tréninku (efektivita)**
6. **Využívat pomůcky (specif.+nespecif.)**
7. **Nejen vítězství, ale i prohra**
8. **Zájem o školu**

Rizika spojená s vrcholovým sportem

- Zranění
- Syndrom vyhoření
- Poruchy příjmu potravy
- Doping
- Zneužívání trenérem
- Ztracené dětství
- Politika sportu

Etapa seznamování se sportem

Etapy: teoretické vymezení rámce sportovní přípravy v mnohaletém horizontu.

- **Dle typu sportu (sportovní aktivity)**
- **Biologický věk**
- **Míra talentu**





6.(8.) až 10. rok života

- ✚ **Upevňování vztahu dítěte ke sportu**
- ✚ **Trénink = suma pohybových dovedností, základy techniky, všestranný rozvoj pohybových schopností: cvičení nízké intenzity, pestrost, emocionalita, herní a soutěživá forma**

Etapa základního tréninku




10.-13. rok

postupný růst speciální výkonnosti





-  Rozvoj pohybových schopností (senzitivní období)
-  Základy techniky (napodobování!)
-  Vztah k systematickému tréninku
-  Osvojení základních vědomostí

Etapa specializovaného tréninku

13.-17. rok

-  **Rozvoj základních a specifických pohybových schopností**
-  **Zvládnutí a zdokonalování pohybových dovedností - techniky**
(zvládnutí zásad-standardů taktiky)
-  **Upevňování životního stylu**

Etapa vrcholového tréninku

-  **Vysoký objem a intenzita**
-  **Děti se netýká!?** dle druhu sportu (sportovní aktivity, disciplíny)
-  **Biologický věk**
-  **Míra talentu**

Referenční seznam:

- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004.
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: UK, Karolinum. 2003
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005.