Dlouhodobý vývoj sportovce

autor: Zora Honzlová

Sportování a trénink dětí je celkem široký pojem, běžné slovní spojení. Každý z nás si představuje jinou, ale konkrétní činnost sportujících dětí. To zároveň skrývá hodně protichůdných názorů. Připusťme však, že sportování dětí není pouze cesta k zvyšování sportovní výkonnosti, k závodění, k vítězstvím… Je to začátek dlouhé cesty, na konci které by měl stát člověk, kterému sport především dal – krásné dětství, kamarády, zábavu, prožitky, vzpomínky na úspěchy a možná i neúspěchy, také ho naučil respektovat pravidla, bojovat s překážkami.

Hlavním rysem sportovní přípravy dětí je tvorba předpokladů pro efektivní trénování a dosažení maximálních výsledků v dospělosti. Toto období má přípravný charakter, kdy se budují základy pro další etapy sportovního tréninku. Je důležité vytvořit vztah ke sportu, základní fond pohybových dovedností vedoucích k zvyšování tělesné zdatnosti dětí.

Děti nejsou malí dospělí, proto jejich trénink NESMÍ a NEMUŽE vycházet z filozofie tréninku dospělých

„Není umění získat od dětí excelentní výkony, ale umění je naučit je mít rád sport, a aby u sportu zůstaly po celý svůj následující život.“

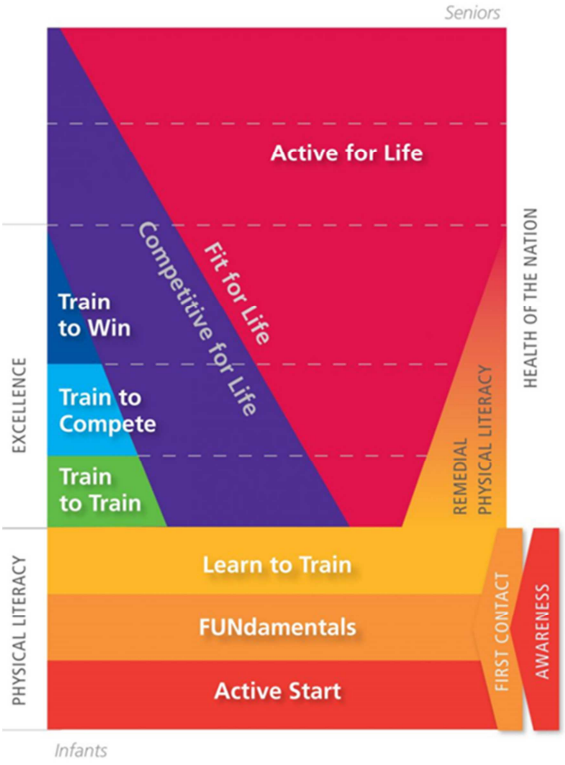
Trénování dětí se věnuji již několik let a tak si stejně, jako většina trenérů, kladu otázku: Jak to dělat, aby běžecké lyžování děti bavilo, aby brzy neodcházely od sportu, aby to případně dotáhly až do reprezentačního družstva, na mistrovství světa, na olympiádu…. Jak to, že jsou na běžkách dobří závodníci ze zemí, která nemají tak významnou historii jako my? Kde děláme chybu? Zkusila jsem se poohlédnout po různých způsobech výchovy sportovců a na jejich základě reprodukovat získané poznatky. Základem je kanadský program pro rozvoj sportu “Sport for Live“ (S4L) a koncepce LTAD – Long Term Athlete Development (dlouhodobý vývoj sportovce)

Partneři Úseku běžeckých disciplín
Generální partner : ČPP VIENNA INSURANCE GROUP
Hlavní partneři : SWIX, Užitkové vozy, PRE, PAYMENT4U.eu
Partner pro sportovní výživu : MULTIPOWER

Co to je LTAD?

Koncepce (model), která je z velké části založena na práci Istvana Balyi. Jde o přístup k fyzické aktivitě a sportu, který se zaměřuje na společné klíčové principy individuálního rozvoje sportovce. Pomáhá trenérovi plánovat a realizovat sport způsobem, který zajistí plnění specifických individuálních potřeb všech sportovců.

Model LTAD usiluje o maximální využití individuálního potenciálu a o možnost zapojení pro všechny, a ne jen pro ty, kteří se věnují sportu na nejvyšší (profesionální) úrovní. Jeho pozitivem je, že obsahuje 7 stupňů vývoje jedince ve sportu (viz obrázek 1.)



Obr.1: LTAD

1. Active Start (0-6 let)
2. FUNdamentals (dívky 6-8, kluci 6-9)
3. Learn to Train (dívky 8-11, kluci 9-12)
4. Train to Train (dívky 11-15, kluci 12-16)
5. Train to Compete (15-21, 16-23)
6. Train to Win (dívky 18+, kluci 19+)
7. Active for Life

Období 1, 2, 3

- Období před pubertou, kdy dochází k rozvoji fyzické gramotnosti dětí
- Dětí se učí základním pohybovým dovednostem, které jsou důležité nejenom pro aktivní život, ale i pro případný trénink elitního sportovce

Období 4, 5, 6

- Období sportovního tréninku pro maximální výkonnost v dospělém věku

Období 7

- Období, jak zůstat aktivní v pozávodním životě, jak si udržet dobré tělesné zdraví

Partneři Úseku běžeckých disciplín
Generální partner : ČPP VIENNA INSURANCE GROUP
Hlavní partneři : SWIX, Užitkové vozy, PRE, PAYMENT4U.eu
Partner pro sportovní výživu : MULTIPOWER

1. AKTIVNÍ START (Active Start)

Během prvních let života se dítě velice rychle vyvíjí, ať psychicky, tak fyzicky, učí se základům všech dovedností a schopností a je jen na jeho okolí, jak bude podněcovat rozvoj vrozených vloh.

Během prvních šesti let života by si dítě mělo osvojit všechny základní sportovní pohybové vzorce, tak aby na je mohlo v dalším tréninku plně využívat a rozvíjet dále do složitějších podob, a to především *pohyblivost, koordinaci, rovnováhu a rychlost*. Vše by se mělo odehrávat zábavnou formou hry. Každodenní pohybové aktivity a hry v raném věku napomáhají i rozvoji mozku, CNS, psychické odolnosti, sebepoznání a sebevědomí, sociálním dovednostem, emocionální kontrole, představivosti a redukci stresu a podpoře spánku.

Fyzickou aktivitou jsou míněny takové hry, při nichž dítě zapojuje velké svalové partie a je tak podporován růst svalové hmoty, svalové síly a samozřejmě dochází ke zpevňování kostí. Hry by se měly obměňovat, neměly by být strukturované a především by měly mít spád a dynamiku. Dynamika her je nezbytná pro dosažení vysoké tepové frekvence, a tím zesílení srdečního svalu

Děti do šesti let by neměly zůstávat více než 60 min bez pohybu, a to i v případě dítěte s postižením (samozřejmě podle typu postižení). Dítě bude lépe motivováno, když i dospělý bude aktivní**.** Aby se dítě plně rozvinulo, je třeba, aby hry byly variabilní a každé dítě musí být zapojené do hry!

Příklad vhodných aktivit:

- překážkové dráhy (na zahradě, v parku: vylézt na nízkou zídku a seskočit z ní, podlézt a vylézt na židli, podplazit lano, přeskočit louži, kámen, udělat kotoul…)
- jednoduché závody (děti jsou soutěživé, ale každé dítě by mělo sem tam vyhrát)
- cyklistika (- bez podpůrných koleček), lyžování (ideální prostředky na rozvoj rovnováhy a koordinace)
- mini-hry (fotbal, hokejbal, frisbee, házená, hokej na in-line bruslích, házená a fotbal na lyžích… pravidla upravíme podle potřeb – neučíme se daný sport, ale chceme rozvíjet dětský organismus)

Partneři Úseku běžeckých disciplín
Generální partner : ČPP VIENNA INSURANCE GROUP
Hlavní partneři : SWIX, Užitkové vozy, PRE, PAYMENT4U
Partner pro sportovní výživu : MULTIPOWER

2. ZÁKLADNÍ ETAPA (FUNdamental)

Jedná se o v pořadí druhou ze tří etap LTAD, které jsou důležité pro rozvoj fyzické gramotnosti dětí, a proto by děti měly dále rozvíjet základní pohybové schopnosti – tzv. pohybovou ABeCedu: obratnost, rovnováhu, koordinaci a rychlost. Je dobré mít na paměti, že pokud se jim nepodaří tyto dovednosti zdokonalit před pubertou, bude to pro ně v pozdějším věku limitující jak v tréninku, tak i v soutěžích.

FUN – z anglického Funny znamená, že toto období má být veselé, radostné ☺

Všechny multisportovní aktivity by měly být pro ně zábavou a určitou výzvou. Zkušený trenér minimalizuje formální soutěže. Když je hra pro děti zábavou, která je pohltí, rozvíjí svou pohybovou gramotnost, ale taky v kolektivu kamarádů zvyšují sebeúctu, a sebevědomí, učí se základům fairplay. Děti v tomto věku citlivě vnímají co je a není „FAIR“, a proto by pravidla her měla být jednoduchá a etická pro daný sport. Dítě také rozvíjí taktické myšlení, neboť se během hry musí rychle rozhodovat.

Rozhodně by se děti v tomto věku neměli specializovat pouze na jeden sport, ale měly by poznat více (např. běh na lyžích, MTB, atletika, gymnastika, apod.)(obr.2.). Pokud se rozhodnou pro jeden sport, může převažovat s tím, že ty ostatní jej budou pravidelně doplňovat.

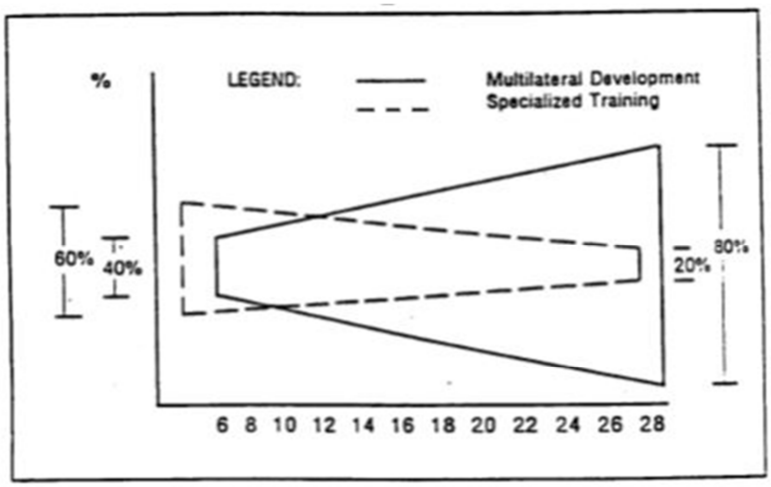
Náplň tréninku pro tuto věkovou kategorii musí být velmi dobře promyšlená, aby nebyl trénink stereotypní a nudný.

Neopomenout:

- rychlost – nejvhodnější věk pro rozvoj rychlosti, pokud jej mineme, může tělo sporotvce v pozdějším věku hledat kompromisy
- multi-sportovní období – ideální období pro různé sportovní aktivity v každém ročním období (vodní, suchozemské, ledové, sněhové…)

Síla, flexibilita, vytrvalost jsou důležité, ale vhodnější je rozvíjet herní činností než tvrdým tréninkem.

Partneři Úseku běžeckých disciplín
Generální partner : ČPP VIENNA INSURANCE GROUP
Hlavní partneři : SWIX, Užitkové vozy, PRE, PAYMENT4U.eu
Partner pro sportovní výživu : MULTIPOWER



Rozdíl mezi multisportovní přípravou a specializovaným tréninkem ve vztahu k budoucí výkonnosti (LTAD)

Obr: 2 Multisportovní příprava a specializovaný trénink

3. UČIT SE TRÉNOVAT (LEARN TO TRAIN)

Období poslední žákovské tréninkové etapy, je nejdůležitější etapou pro rozvoj specifických dovedností pro daný sport. V tomto věku dochází k akcelerovanému rozvoji pohybových dovedností a taky je to období, kdy si děti uvědomují, že se zlepšují. Tento věk je také označován jako "zlatý věk motoriky" a toho je třeba plně využít. Trénink a nácvik specifických dovedností a schopností by měl zabírat více času než soutěžení či závodění. Děti v tomto věku jsou velmi tvárné a téměř neunavitelné, dělají velké a rychlé pokroky ve své výkonnosti, a pro trenéra velmi lákavé specializovat je v jednom sportu, jedné disciplíně. Tím dítě okrademe o možnost poznání jiného, o možnost naučení se dalším dovednostem, které později využije v konkrétním sportu a navíc hrozí velké nebezpečí, že mu „TO" poměrně rychle znechutíme. Navíc raná specializace vede k přetížení určitých partií dětského organismu a k následným disbalancím, zraněním, apod.. Koncem tohoto období ale dochází k poměrně rychlenému růstu těla dítěte. Změna těžiště těla naboural koordinaci a naučené pohybové stereotypy a dítě se musí učit novým sportovním aktivitám, což není jednoduché.

Stále je ale brzo na sportovní specializaci – i když běh na lyžích patří k pozdě specializovaným sportům (viz tabulka č.1), děti v tomto věku už mohou preferovat jen jeden sport. Pro dlouhodobý rozvoj je vhodné, aby během roku praktikovali 1-2 další (doplňkový) sport. Trenér by měl dbát na všestranný sportovní rozvoj dítěte a výrazně nespecializovat trénink, radši vhodnou formou učit i základy jiných sportů. Škoda, že hodně lyžařských trenérů to nechce!☹ Nezapomeňme, že jsme pořád v období "Učíme se trénovat"

Partneři Úseku běžeckých disciplín
Generální partner : ČPP VIENNA INSURANCE GROUP
Hlavní partneři : SWIX, Užitkové vozy, PRE, PAYMENT4U
Partner pro sportovní výživu : MULTIPOWER

Tab.č.1. Pozdně specializované sporty

Sporty s pozdní specializací	Učit se trénovat (věk začátku etapy)	Trvání (roky)	Trénink pro soutěž (věk začátku etapy)
Sjezdové lyžování	9	7	16
Akrobatické lyžování	9	7	16
Saně	9	8	17
Běh na lyžích	**9**	**11**	**20**

Většina dětí chce přirozeně soutěžit a porovnávat se, avšak formální soutěžení (oficiální závody, turnaje, apod.) by nemělo zabrat více jak 30 % času. Naopak tréninkové soutěže zabaví děti až ze 70 % tréninku.

V období „Zlatého věku motoriky“ je třeba vybudovat dobré základy pro další období zdravého sportovního vývoje dětí.

Použité materiály:

http://www.cccski.com
Mgr.M.Chrásková, Ph.D. – LTAD – seminář trenérů (květen 2016)

REFLEXE PRO TRENÉRY

Zkuste chvíli přemýšlet, jak jste vy ve svém sportovním životě procházeli jednotlivými etapami, co jste dělali, jací byli vaši trenéři, jaký byl váš životní styl?
Fungovalo to u vás? Co mohlo být lepší?

0–5 6–9 10–12 13–16 17–18 18+ 30+

Partneři Úseku běžeckých disciplín
Generální partner : ČPP VIENNA INSURANCE GROUP
Hlavní partneři : SWIX, Užitkové vozy, PRE, PAYMENT4U
Partner pro sportovní výživu : MULTIPOWER