

Sportovní příprava dětí

Doc. PaedDr. Tomáš Perič, PhD.

Věkové a vývojové zákonitosti

Děti nejsou malí dospělí

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

Hlavní úkoly sportovní přípravy dětí

- **nepoškodit dítě - zdravý rozvoj dítěte**
 - fyzická i psychická stránka
 - **vytvořit dobrý vztah ke sportu**
 - radost, prožitek, emocionalita, spontánnost
 - **naučit základy sportu = „řemeslo“**
 - vytvoření předpokladů pro pozdější výkon
-

Věkové zákonitosti

Charakteristiky dětství a adolescence

- 1) intenzivní růst**
 - 2) vývoj a dozrávání různých orgánů těla**
 - 3) psychický vývoj**
 - 4) pohybový rozvoj - výkonnost se přirozeně zvyšuje**
-

Věkové a vývojové zákonitosti

- **dětský věk - 6 - 15 let**
 - **dvě věková období, odlišná z hlediska tělesného, psychického, motorického aj. vývoje.**
 - **mladší školní věk (6-10 let)**
 - **starší školní věk (11-15 let)**
-

Mladší školní věk

□ dvě období:

□ 6 až 7 let - **období pohybového neklidu**, nestálost, živost, neustále v pohybu, potřeba něco dělat

□ 8 až 10 let "**zlatý věk motoriky**" nejsnadnější učení - perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo.

Mladší školní věk

□ Pedagogické charakteristiky

- všeobecně šťastné období
- období dobré ovladatelnosti

□ Psychologické charakteristiky

- věk reálného nazírání
 - nízká doba soustředění - 5-7 min
-

Mladší školní věk

Trenéřský přístup

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

Starší školní věk

- **dvě fáze:**

- **10 až 12 let - do nástupu puberty, možné ještě snadné učení**

- **12 až 14 let - výrazné omezení učení, zhoršená je hlavně kvalita**

Starší školní věk

- charakteristika období

□ Pedagogické charakteristiky

- nerovnoměrný vývoj (biologický i psychický) - přechod od dětství k dospělosti
- úsilí o samostatnost, vlastní názor, který má tendence přepjaté kritičnosti vůči okolí

□ Psychologické charakteristiky

- objevují se logické a abstraktní myšlení, rozvíjí se paměť
 - racionální uvažování a schopnost porozumět racionálním důvodům
-

Starší školní věk

Trenéřský 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

- dán datem narození

Biologický věk

- dán stupněm biologického vývoje

**Tyto dva věky spolu nemusí
souhlasit!!**

Akcelerace a retardace

□ 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
-



Rozpoznání biologického věku

Kostní věk

- stupeň osifikace kostí
- rentgenové snímky zápěstních a záprstních kůstek ruky

Zubní věk

- prořezávání druhých zubů
- speciální škála na stanovení stupně prořezávání

Pohlavní věk

- rozvoj sekundárních pohlavních znaků
 - speciální škála určující stupeň rozvoje
-

Senzitivní období

Určité úseky ve vývoji dítěte, ve kterých jsou lepší předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném věku

Senzitivní období

- ❑ **obratnost** - 7-12 let.
 - ❑ **rychlost** - 8-13 let rychlost reakce a jednotlivého pohybu, 15 -18 let rychlost lokomoce (závislost na rozvoji silových schopností)
 - ❑ **síla** - 8 - 14 roky explozivní síla, 14 do 18 let maximální nárůst svalové síly
 - ❑ **vytrvalost** – universální (do 15 let pouze aerobní oblast)
 - ❑ **pohyblivost** - 8-12 letech nejvyšší nárůst
-

Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku

Dvě cesty dlouhodobé koncepce

- **špičkové výkonnosti mohou dosáhnout jen ti sportovci, kteří:**
 - mají potřebný talent
 - základy pro pozdější vrcholovou výkonnost měly budovány již v dětském věku
 - **v dlouhodobém tréninku dvě odlišné cesty k dosažení sportovního výkonu**
 - **raná specializace**
 - **trénink odpovídající vývoji**
-

Strategie tréninku

RANÁ SPECIALIZACE

- vysoký výkon co nejdříve**
- co nejrychleji dosáhnout úspěch**

TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

- výkonnost přiměřené věku.**
- Nejvyšší výkon - perspektivní cíl**
- Dětství a mládí je přípravou**

Obsah tréninku

RANÁ SPECIALIZACE

- Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli**
- Úzké zaměření - jednostrannost**

TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

- Všestrannosti**

Velikost zatížení

RANÁ SPECIALIZACE

- Jít až na hranici únosnosti**
- Neúměrné nároky**

TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

- Zřetel na stupeň individuálního vývoje**
- Postupné a pozvolné stupňování nároků**

Psychologické rysy tréninku

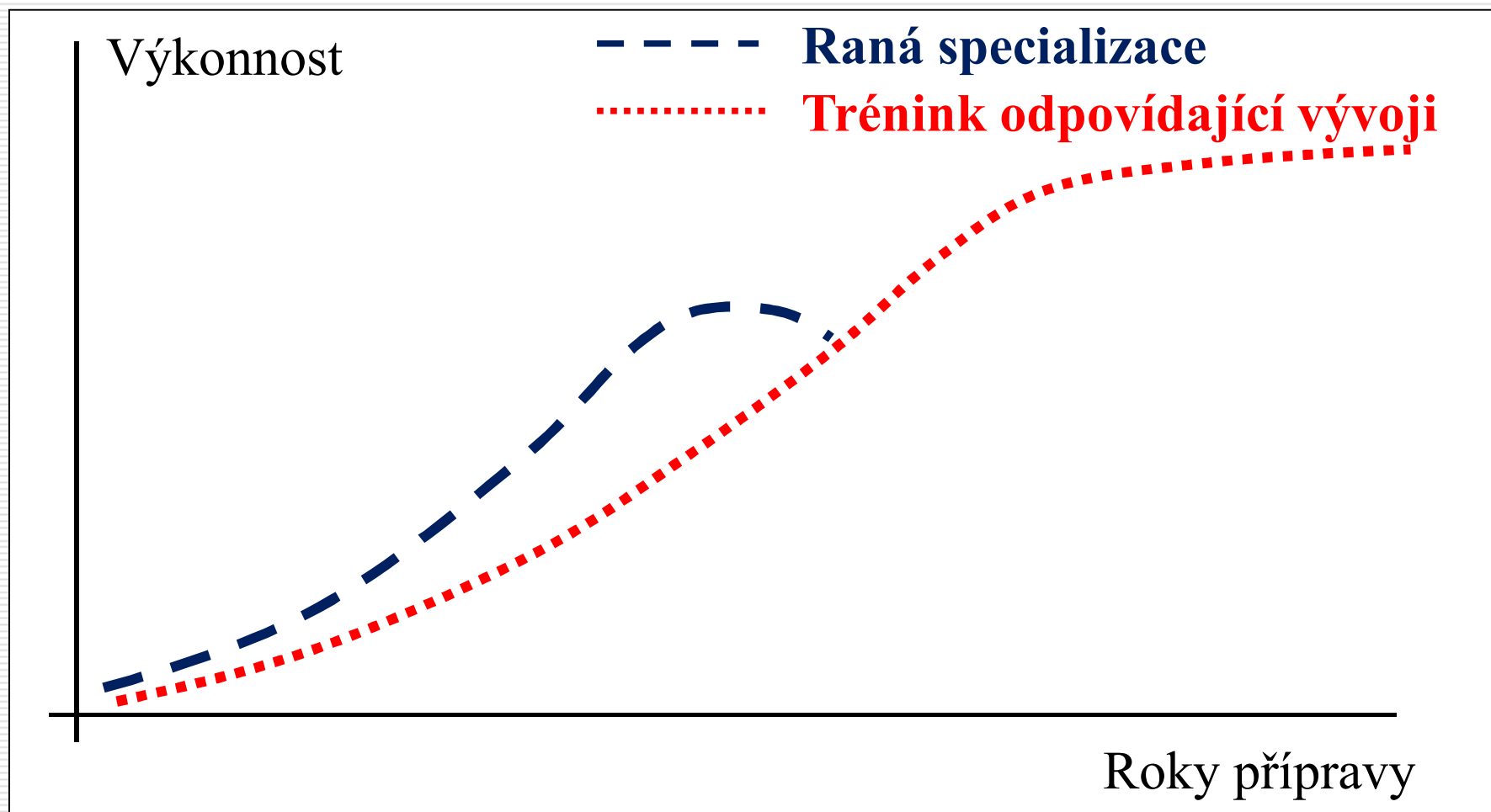
RANÁ SPECIALIZACE

- Tvrdość, cílevědomost, napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon**

TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

- Omezování tlaku na výkon**
- Radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění**

Graf vývoje výkonnosti



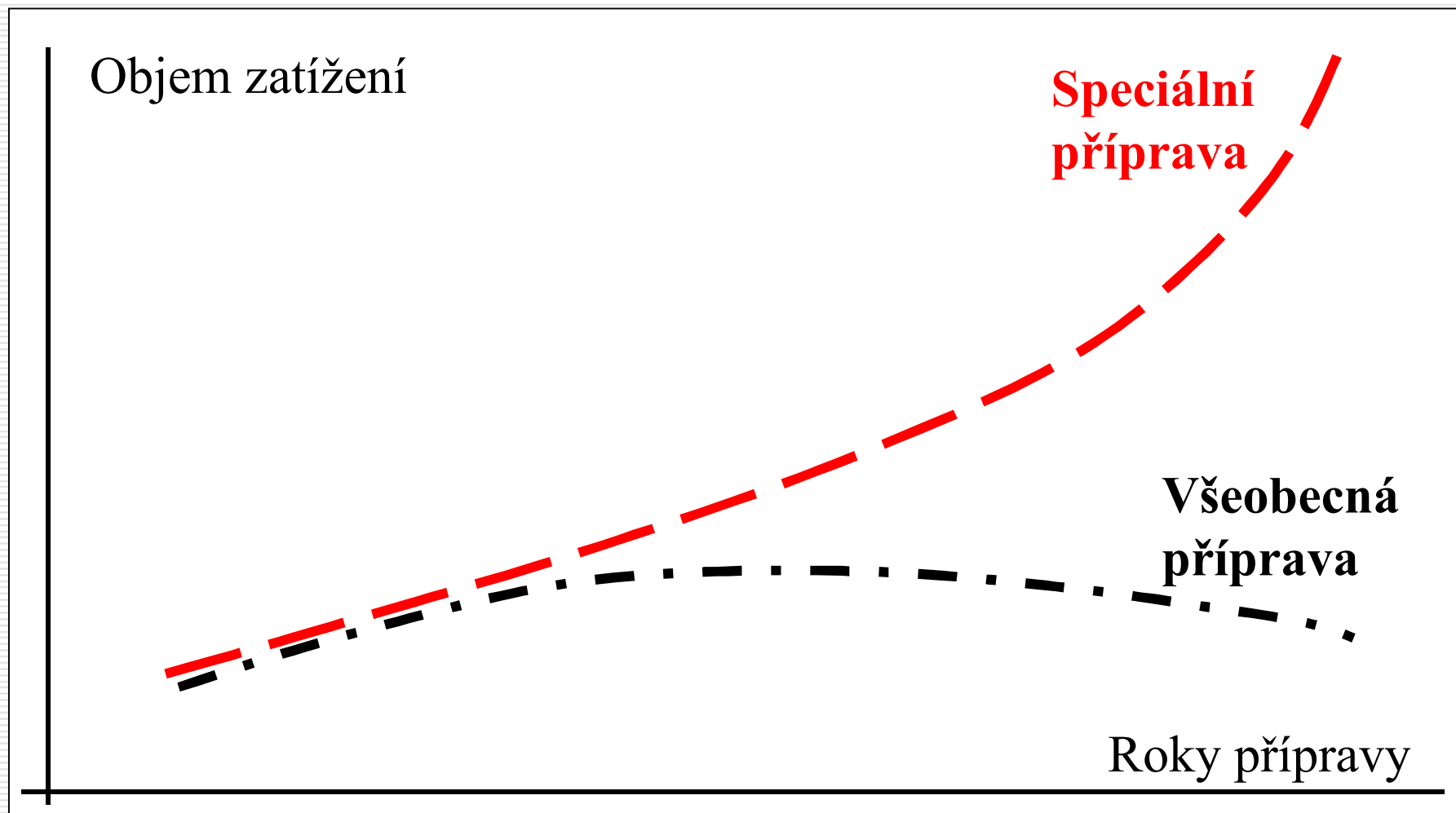
Proč všestrannost

- Zdravotní aspekt
 - Vyhoření
 - Vyčerpání adaptační kapacity
 - Monotónnost
 - Sociální vývoj
 - Dozrání
-

Dělení všestrannosti

- ❑ **VŠEOBECNOU** - veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, lyžování, hry - dle možností)
 - ❑ **SPECIALIZOVANOU** - např. pro hráče co nejširší základy v ostatních hrách (kopaná, košíková, volejbal, ragby).
Tzv. vícebojařský trénink
 - ❑ **SPECIÁLNÍ** - např. u hráčů umět hrát na všech postech
-

Vztah mezi všestrannou a speciální přípravou



Etapy sportovního tréninku

- ❑ účinnost sportovního tréninku - podmíněna dlouhodobostí
 - ❑ tréninkový proces v jednotlivých sportovních odvětvích trvá různě dlouho
 - ❑ dosažení vrcholné výkonnosti:
 - a) zákonitosti vývoje jedince
 - b) zákonitosti růstu výkonnosti
 - ❑ obě východiska - ontogenetický vývoj člověka
 - ❑ víceletý trénink - v jednotlivých letech přípravy poněkud odlišné cíle a úkoly
-

Etapy sportovního tréninku

**□ dlouhodobý tréninkový proces -
několik etap:**

- a) seznámení se sportem**
 - b) základního tréninku**
 - c) specializovaného tréninku**
 - d) vrcholového tréninku**
-

Obecné zásady sportovní přípravy dětí

Široká základna

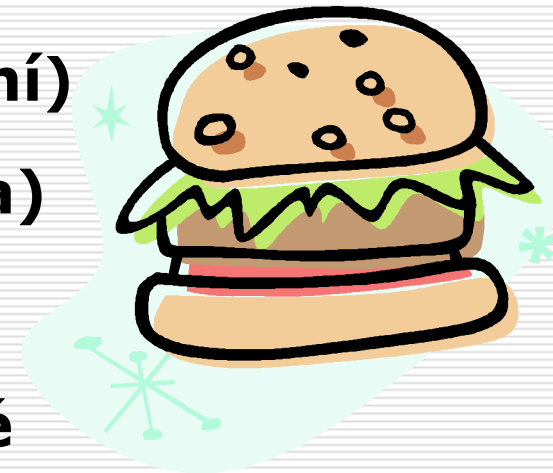
- ❑ **sport vyžaduje mnoho důležitých předpokladů a řadu složitých dovedností**
 - ❑ **potřebná míra předpokladů se vyskytuje pouze u malého počtu lidí**
 - ❑ **Trenér - vytvořit předpoklady, aby děti:**
 - ❑ **Přišly**
 - ❑ **Zůstaly**
-

Nutnost vyučovat (ne trénovat)

- sportovní příprava dětí – učení se novým dovednostem a nikoliv na dávkování zatížení
 - vysvětlovat, co dělají nohy, ramena, hlava, neustále opravovat atd.
 - učit děti dovednosti ve správném pořadí
 - znát metodické řady a postupy pro jednotlivé dovednosti.
-

Dobrý vztah k dětem

- ❑ pozitivní motivace, atmosféra pohody,
- ❑ sport **NENÍ** "pracovní tábor"
- ❑ pochválit, povzbudit
- ❑ negativní kritika bere dětem chuť
- ❑ poměr odměn (pozitivní hodnocení) a kritik (negativní hodnocení) v poměru 3- 4 : 1 (pochvaly : kritika)
- ❑ kritika - nejprve pozitivní a poté negativní (sendvič, K-K-K)
- ❑ hodnocení - konkrétní (NE obecné fráze)



Skupinové vyučování

- ❑ největším problémem různá úroveň dovedností dětí
 - ❑ proto - **rozdělit děti do skupin** (na základě **výkonnostních kritérií** - obvykle dovednosti)
 - ❑ skupiny - na sobě relativně nezávislé (dělat vlastní činnost bez toho, aby byla omezována)
 - ❑ Přechody mezi skupinami (kde je tempo nižší a naopak)
-

Velký počet asistentů

- potřeba individuální práce s jednotlivými dětmi (opravování, korigování hodnocení apod.)
 - Zapojení dostatečného množství asistentů.
 - Možný a relativně dostupný je poměr **8-10 : 1** (8 dětí na jednoho asistenta)
 - asistenti - tři skupiny :
 - profesionální trenéři
 - aktivní sportovci
 - rodiče a příbuzní dětí v družstvu
 - především dohled, a na ten stačí málo
-

Využití času tréninku

- ❑ **Přiměřená individualizace výuky a její kontrola (viz výše skupinové vyučování a počet asistentů).**
 - ❑ **Využití času mimo trénink**
 - ❑ **Provádět relativně složitá cvičení**
 - ❑ **Využití času při přestávkách a odpočinku**
-

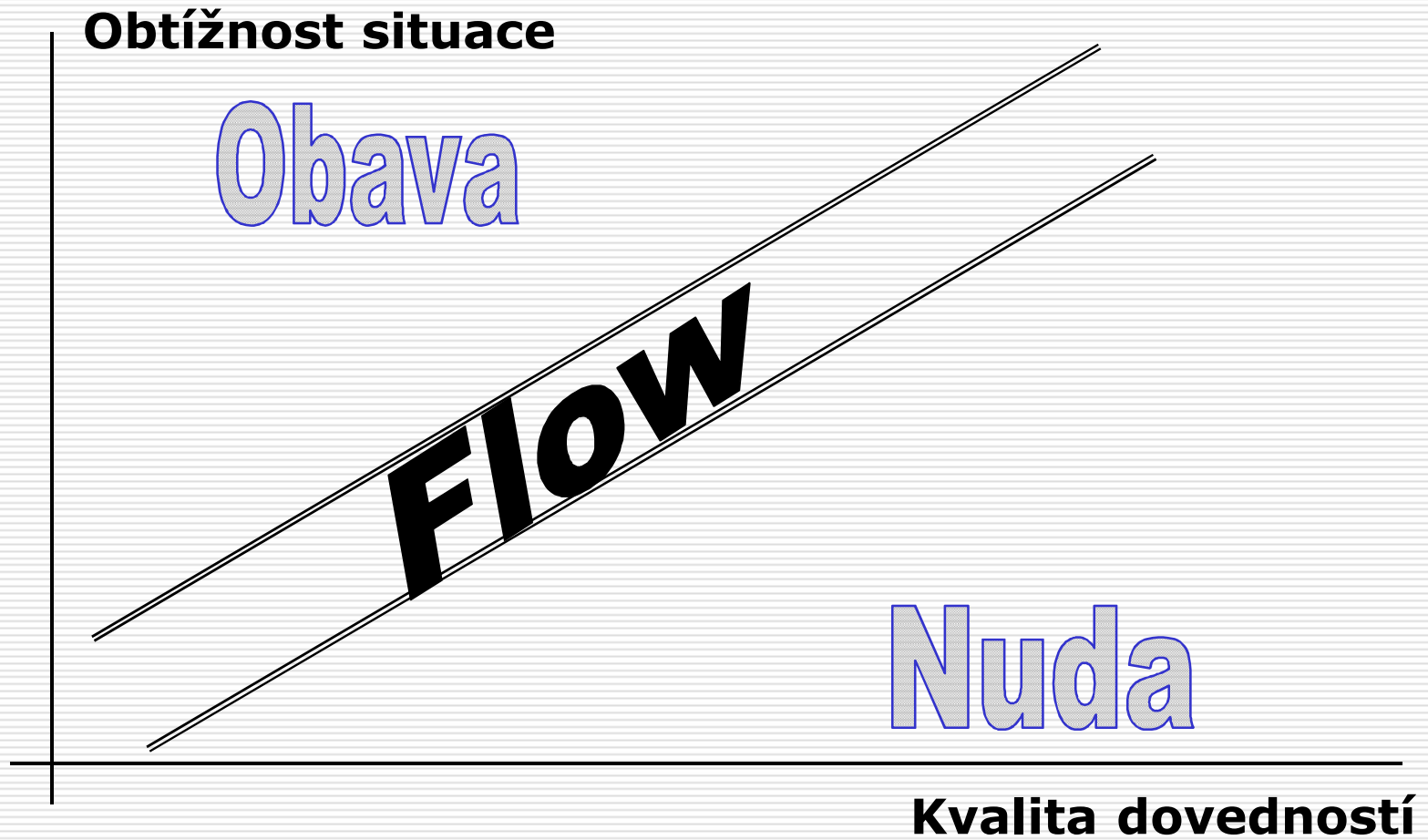
Materiální vybavení (pomůcky)

- pomůcky**
 - využití - velký význam pro
pozdější speciální dovednosti**
 - velkou roli – množství - dostatek
těchto pomůcek**
 - videotechnika**
-

Herní princip

- trenérský („filosofický“) pohled na trénink**
 - veškerá činnost, nebo alespoň většina, formou hry**
 - trénink - bez psychického tlaku, s možnostmi jejich rozhodování o činnosti či intenzitě**
 - Hlavní aspekty:**
 - Prožitek – FLOW**
 - Implicitní učení**
-

Flow



Proč hry?

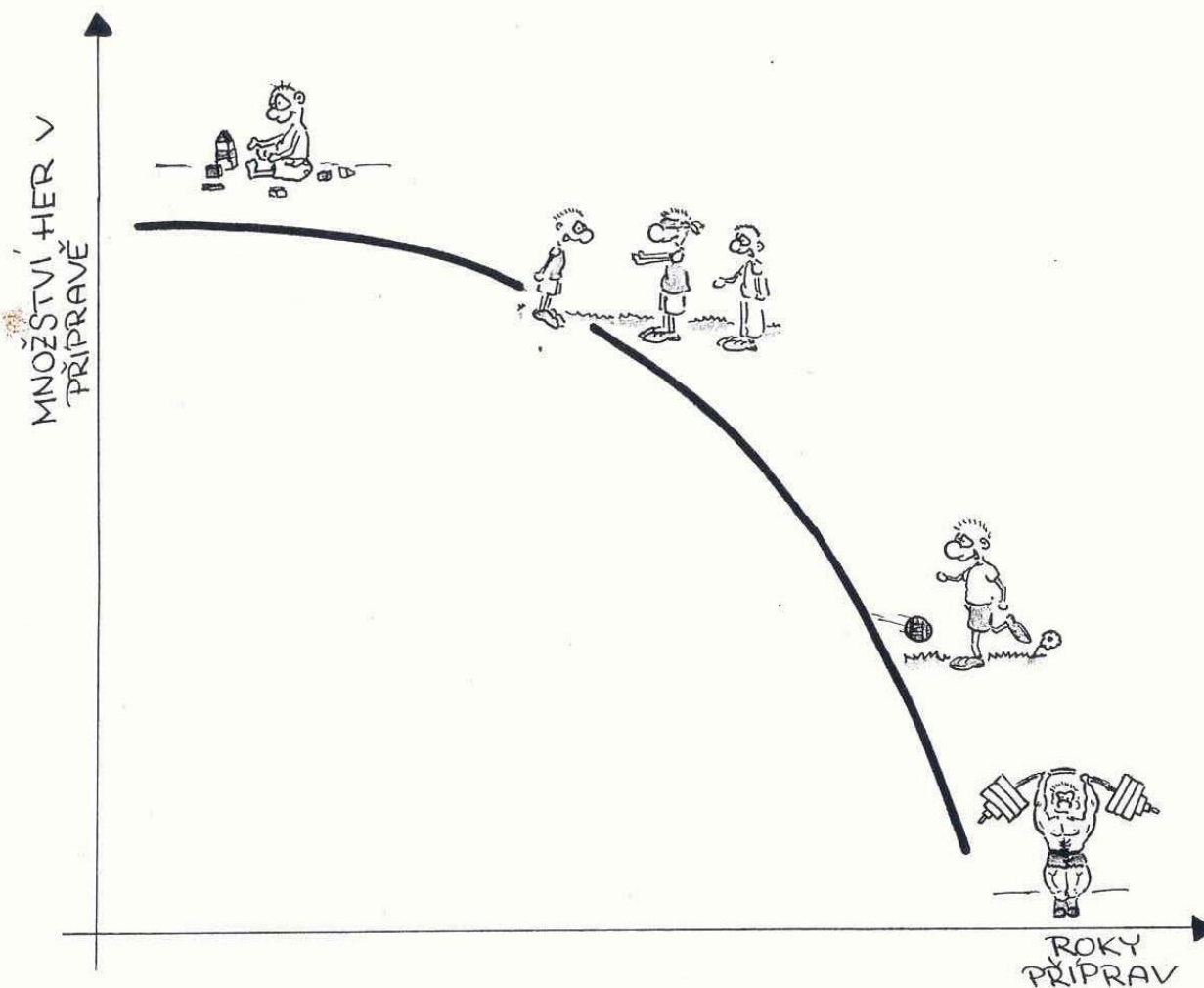
Prožitok (Flow)

- Emoce
- Spontánnost
- Motivace

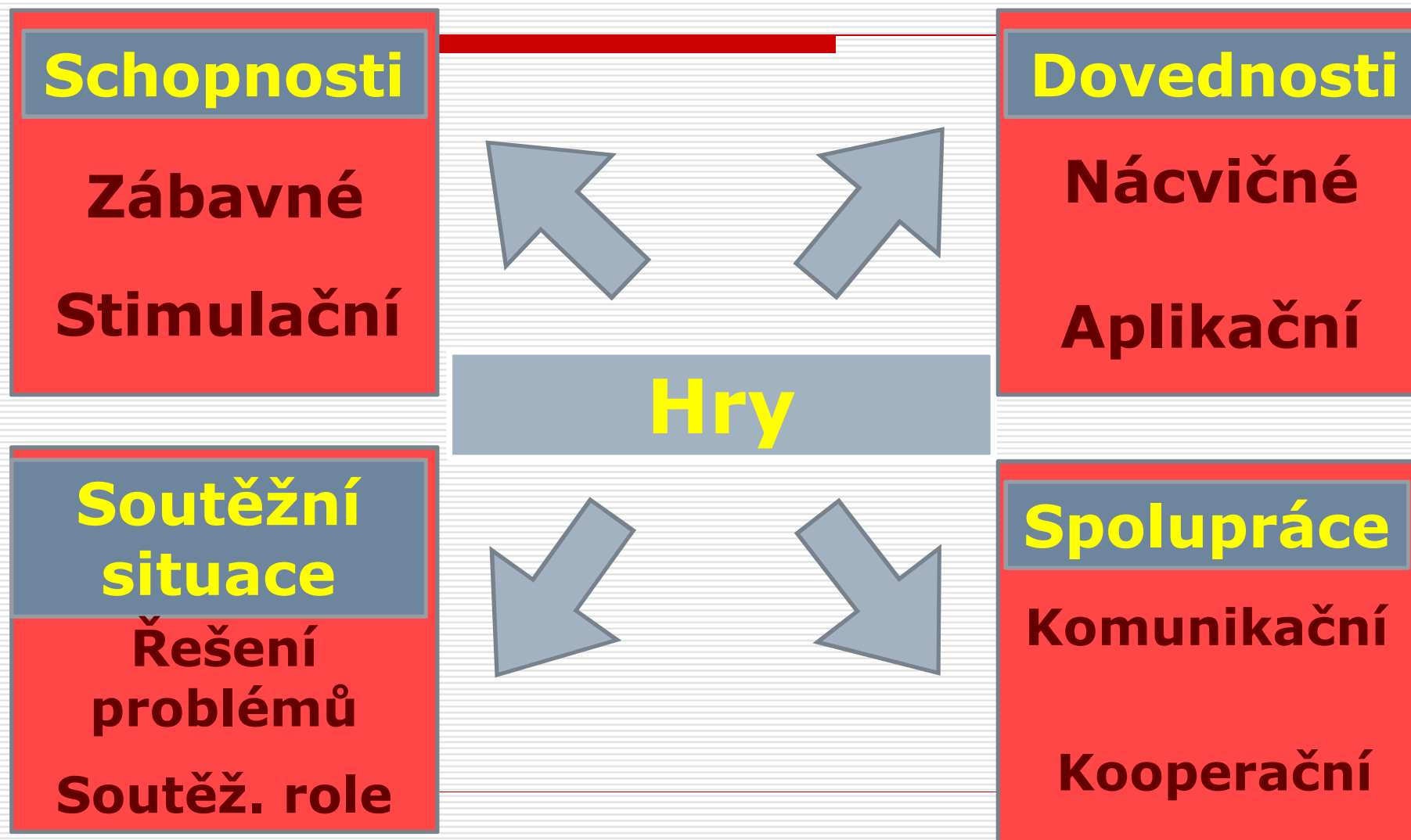
Implicitní učení

- Neformálnost
 - Minimální instrukce
 - Odolnější vůči zapomínání
-

Množství her v přípravě dětí



Typy her v přípravě dětí



Zásady pro hry

- Prožitek
 - Výhra a prohra jsou kategorie dospělých
 - Žádné dítě nesmí být poslední
 - Každé dítě musí být alespoň 5 minut králem
 - Přizpůsobit podmínky dětem
-

Přizpůsobit podmínky dětem

- Velikost pomůcek**
- Velikost prostředí**

Zájem o školu

- ❑ **pro budoucnost dětí - není jen sport**
 - ❑ **trenér - výrazná autorita - zájem o školní výsledky svých svěřenců**
 - ❑ **sleduje pravidelně prospěch a chování dětí a zajímá se o jejich školní problémy**
 - ❑ **NE - trenér místo trénování bude sledovat školní chování a prospěch.**
-