

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

Teze přednášek pro TŠ

Doc. PaedDr. Tomáš PERIČ, PhD.

OBSAH:

- 1. Věkové a vývojové zákonitosti**
 1. Děti nejsou malí dospělí
 2. Věkové zákonitosti
 3. Biologický a kalendářní věk
 4. Senzitivní období
- 2. Dlouhodobá koncepce**
 1. Dvě cesty dlouhodobé koncepce
 2. Všestrannost
 3. Etapy sportovního tréninku
- 3. Obecné zásady sportovní přípravy dětí**
 1. Vztah dospělých k dětem
 2. Využití času tréninku
 3. Kvalita jednotlivých cvičení
- 4. Rychlostní schopnosti**
- 5. Silové schopnosti**
- 6. Koordinační schopnosti**
- 7. Vytrvalost**
- 8. Pohyblivost**
- 9. Technická příprava**
- 10. Taktická a psychologická příprava**
 1. Taktická příprava - umění správně se chovat
 2. Psychologická příprava
- 11. Trenér**
 1. Trenérské styly vedení
 2. Trenér a rodiče
 3. Nábor dětí
- 12. Doporučená literatura**

1. VĚKOVÉ A VÝVOJOVÉ ZÁKONITOSTI

1.1. 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

1.2. 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
- rozděluje se do dvou věkových období, odlišných 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, děti neustále v pohybu, mají potřebu něco dělat
 - 8 až 10 let "**zlatý věk motoriky**" nejnadanější učení pohybových dovedností - stačí perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo.
- Pedagogické charakteristiky
 - všeobecně šťastné období
 - období dobré ovladatelnosti
- Psychologické charakteristiky
 - věk reálného nazírání
 - nízká doba soustředění - 5-7 min

- Trenérský 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
- 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
- Trenérský přístup
 - sport - nejen hra, ale také povinnosti
 - zájem o sport, ale není středem světa
 - trenér - starší a zkušenější přítel, otevřený a chápající
 - taktí, diskretní, obtíže s nadhledem (přechodné, dané věkem)
 - Zasahovat, když přesáhnou určitou mez.
 - Ne ironie, autoritativnost a mentorování
 - Osobní příklad!

1.3. BIOLOGICKÝ A KALENDÁŘNÍ VĚK

- Kalendářní věk
 - dán datem narození
- Biologický věk
 - dán stupněm biologického vývoje
- Tyto dva věky spolu nemusí souhlasit!!
- 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

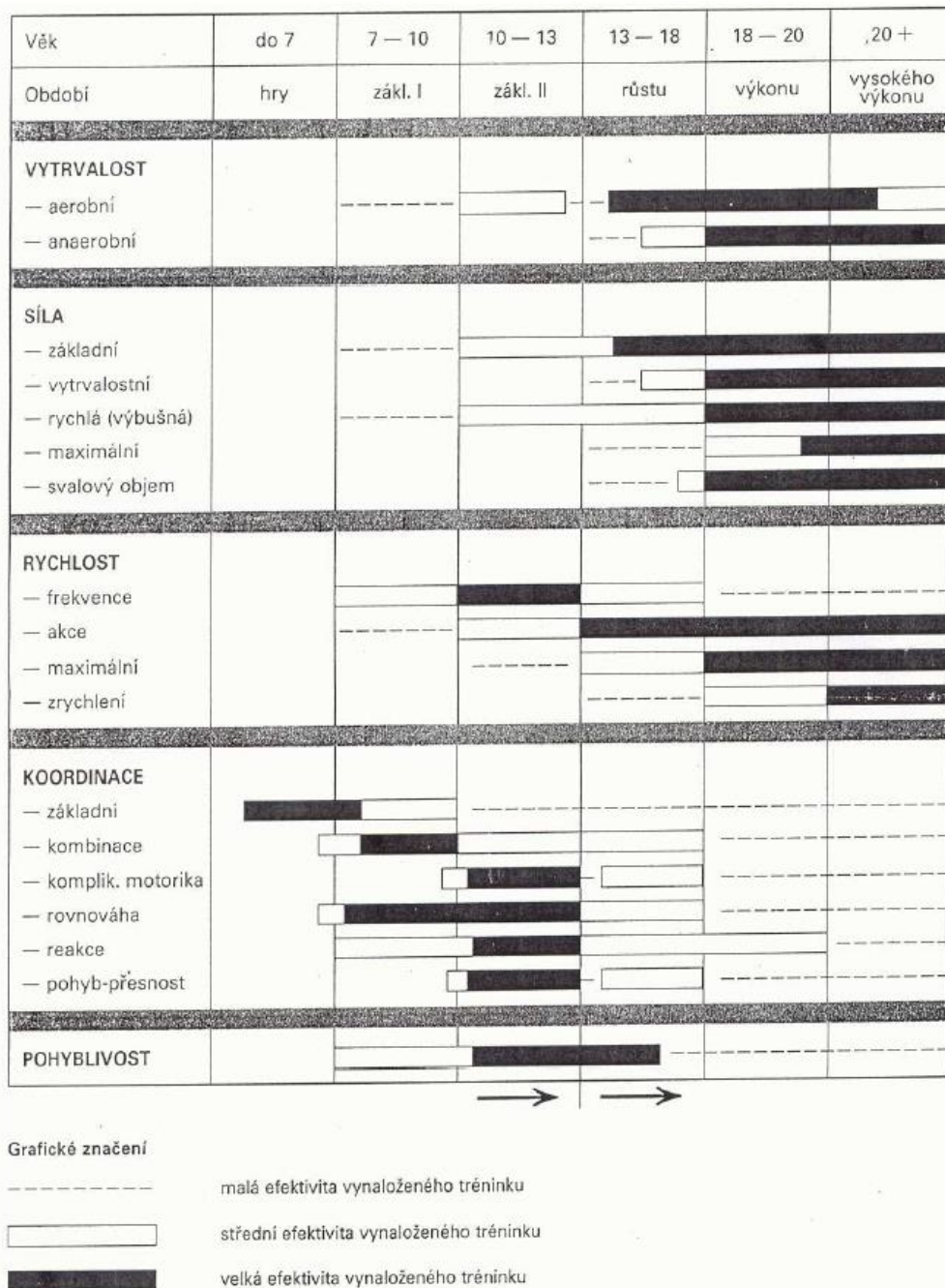
Rozpoznání biologického věku

- 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

1.4. SENZITIVNÍ OBDOBÍ

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



2. DLOUHODOBÁ KONCEPCE,

2.1. 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**

RANÁ SPECIALIZACE	TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI
Strategie tréninku	
<ul style="list-style-type: none"> • Dosáhnout vysoký výkon co nejdříve • Plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dosáhnout pouze výkonnost přiměřené věku. • Nejvyšší výkon je chápán jako perspektivní cíl, • Dětství a mládí je přípravnou etapou k dosažení tohoto cíle.
Obsah tréninku	
<ul style="list-style-type: none"> • Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli. • Úzké zaměření na specializaci vede k jednostrannosti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Odpovídající podíl všestrannosti
Velikost zatížení	
<ul style="list-style-type: none"> • Jít až na hranici únosnosti. • Neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zřetel na stupeň individuálního vývoje. • Postupné a pozvolné stupňování nároků na sportovce.
Psychologické rysy tréninku	
<ul style="list-style-type: none"> • Tvrdost, cílevědomost, v tréninku vystupují psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon. • Aktuální výkonnostní cíle a požadavky nejsou výlučné. • Radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění.

Proč raná specializace

- Pozdější začátek specializace nevede k potřebné úrovni (hudba)
- „deliberate practice“ – Ericsson 1993 (drilové cvičení bez prožitku)
- Pravidlo 10 let (10.000 opakování) (Simon –Chase 1973)
- Zákon síly opakování („power law practice“) (Newel – Rosenblom 1981)

Pravidlo 10 let

- Specifické výkonnostní rozdíly mezi experty a novici jsou dány více než fyzickou úrovní (rekce, vizuální rozlišování apod.) dovednostmi rozpoznat situaci
- Tyto dovednosti jsou podmíněny cvičením (i když existuje i jejich genetická podmíněnost)
- 10 let (10 000 opakování) je minimální doba pro získání „expertní“ úrovně

Zákon síly opakování

- Přímý vztah mezi počtem „času věnovaného drilovým cvičením“ a dosaženou výkonnostní úrovní
- Čím více času se věnujeme cílené činnosti, tím rychleji se ji naučíme
 - **Ale**
- Tím hůře se v budoucnu bude dále rozvíjet
- **ALE** - efekt „laviny“ (snowball effect)

Trénink odpovídající vývoji

- Přiměřený podíl všestrannosti
- Raná specializace není nutná pro dosažení vrcholové výkonnosti (např. Hill 1993)
- Prokázán přenos mezi dovednostmi při učení
- Základní součásti (prvky) transferu (Schmidt – Wrisberg 2002):
- Pohybové (obdobné pohybové vzorce)
- Perceptuální (obdobné vnímání situací)
- Konceptuální (obdobné strategie)
- Někdy bývá přidáván i „přenos kondice“

Proč všestrannost

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

Zdravotní aspekt

- Jednostranné zatížení (Bar-or 1996)
- Nadměrné zatížení (např. Kučera 2010)
- Podpůrné prostředky (David 1999)
- Nebezpečí negativního dopadu na vyvíjející se organismus (např. Dalton 1992)
- Někdy změny ireversibilní povahy s celoživotními následky

Vyhoření

- Tlak na výkon
- Dril (Eriksson 1993)
- Tvrdost (Butcher, Lindner, Johns 2002)
- Syndrom „ukradeného dětství“
- Předčasné ukončení závodní kariéry - Drop out (Ewing – Seefeldt 1996)

Vyčerpání adaptační kapacity

- Předčasné užívání specifických tréninkových prostředků může vést k předčasnému vyčerpání adaptační kapacity (Drabik 1996)
- Při užití nespecifických prostředků se nevyčerpává kapacita specifických prostředků, a přesto do jisté úrovně narůstá výkonnost (např. Stevenson 1990)

Monotónnost

- Děti potřebují střídání podnětů
- Vysokou míru emocionality, pestrosti
- Drilová cvičení – jen tak dlouho (takovou dobu), kolik je dětem let (ADM 2010)
- Všestrannost umožňuje střídání různých podnětů

Sociální vývoj

- Raná specializace může potlačovat psychologický a sociální rozvoj (Wiersma 2000)
- Předčasné forsírování výkonnosti potlačuje sociální rozvoj (např. kooperaci, sociálně přijatelné chování)
- Nedostatek „prožitku“

Dozrání

- Mezi 15 a 18 rokem se rozhoduje o budoucí výkonnosti
- Po tomto období se zásadně rozlišuje „tréninkové nasazení“ mezi „experty a ne-experty“ (Helsen et al. 1998)
- Potřeba alespoň 9 let k rozhodnutí, zda chci „obětovat vše tréninku“ (Baker 2003)

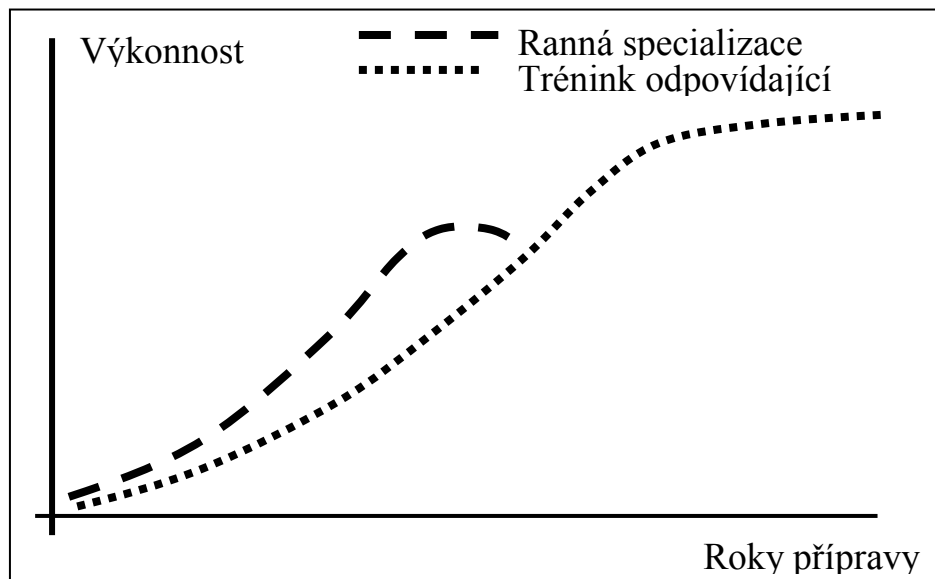
Vývoj mozku

Do 10 let Vytváření mozkových center

10 – 12 let Zachování aktivních center

12 – 15 let Efektivita propojení

Graf vývoje výkonnosti

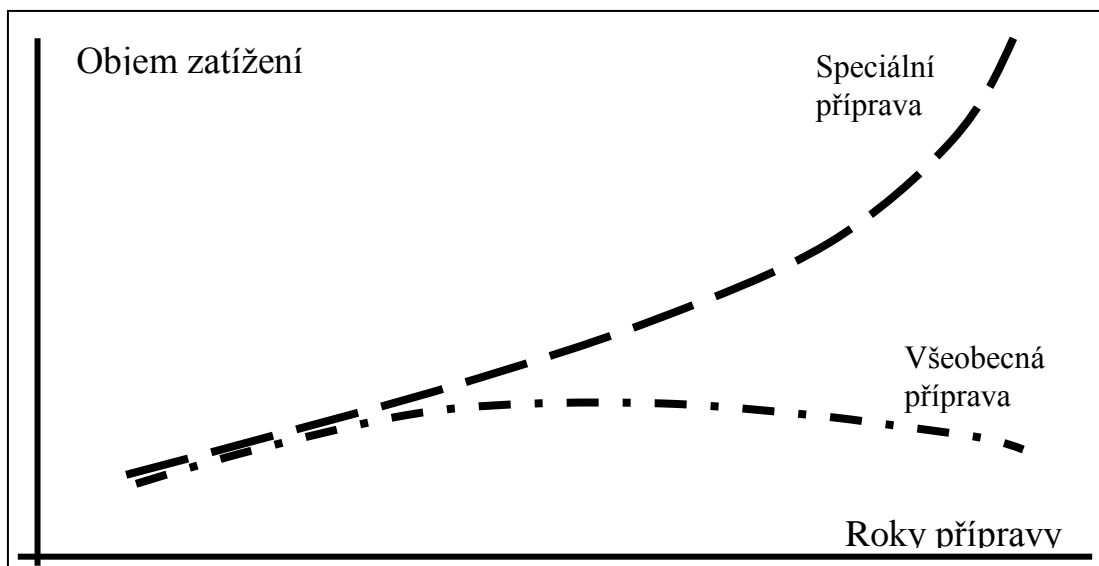


2.2. VŠESTRANNOST

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



3. OBECNÉ ZÁSADY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ

Hlavní oblasti zásad

- Kvalita tréninkového procesu je dána:
 - Vztahem dospělých k dětem
 - Využitím času tréninku
 - Kvalitou jednotlivých cvičení

3.1. VZTAH DOSPĚLÝCH K DĚTEM

- Široká základna
- Vyučovat - ne zatěžovat (trénovat)
- Dobrý vztah k dětem
- Zájem o školu

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
- Vzdát se ambicí rozpoznání jedince s dobrými předpoklady

Nutnost vyučovat (ne trénovat)

- sportovní příprava dětí – učení se novým dovednostem a nikoliv 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)
 - 3- 4 : 1 (pochvaly : kritika)
- hodnocení
 - konkrétní (NE obecné fráze)
- kritika - nejprve pozitivní a poté negativní (sendvič, K-K-K)
 - K-K-K (sendvič)



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.

3.2. VYUŽITÍ ČASU TRÉNINKU

- Individualizace výuky:
 - Skupinové vyučování
 - Velký počet asistentů
- Provádět relativně složitá cvičení
- Využití času mimo trénink
- Využití času pro zotavení

Skupinové vyučování

- Problém - různá úroveň dovedností dětí
- 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.)
- Důležité - zapojení dostatečného množství asistentů.
- Možný a relativně dostupný je poměr 8 - 10 : 1 (8 dětí na jednoho asistenta)
- asistenti - tři skupiny se vztahem k trénování:
 - profesionální trenéři
 - aktivní sportovci
 - rodiče a příbuzní dětí v družstvu
- především dohled, a na ten stačí málo

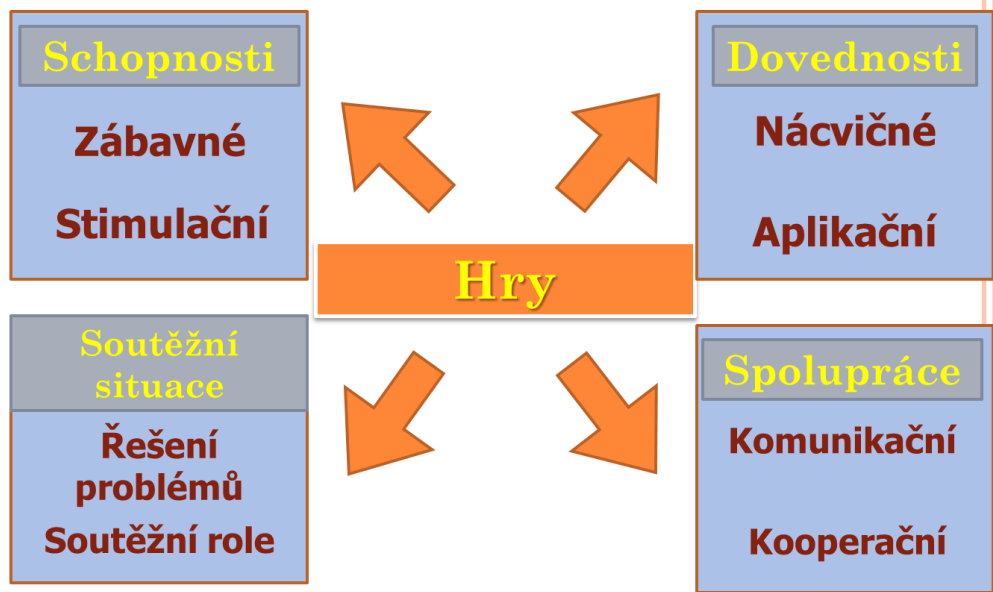
3.3. KVALITA JEDNOTLIVÝCH CVIČENÍ

- Počet dovedností
- Koordinační aspekt
- Herní princip
- Přizpůsobit podmínky dětem
- Pomůcky

Využití herního principu

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

Typy her v přípravě dětí



Zásady pro hry

- Prožitok
- 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

Materiální vybavení - pomůcky

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

4. RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

- Rozvoj má velkou prioritu
- s koordinačními schopnostmi má rychlost optimální předpoklady pro rozvoj (senzitivní období) právě v dětském věku.
- Především oblast nervosvalové koordinace by měla být co možná nejčastěji cvičena.

Rychlost reakce

- spojovat s rychlostí jednotlivého pohybu i s rychlostí lokomoce.
- využívat širokou škálu pohybů a forem.
- zapojení všech částí těla (ruce, nohy, trup), a to jak samostatně, tak zároveň
- motivace - cviky se snažíme organizovat jako hru
 - cvičení ve dvojicích (s tyčemi, s malými míčky)
 - zrcadlová cvičení
 - cvičení s dodatečnými informacemi
 - cvičení reakční (změna polohy těla)
 - starty z různých poloh
 - drobné reakční hry (vyvolávání čísel, zvířat, měst apod.)
 - využitím speciálních pomůcek (reakční míče, reakční stěny apod.)

Rychlost jednotlivého pohybu

- rozvíjet rychlost všech částí těla – ruce, trup nohy, a to jak samostatně, tak dohromady
- motivace - formou her či soutěží
 - cvičení s míči (malými i velkými – různé formy „školek“)
 - cvičení s gymnastickými tyčemi (vyhazovat, přeskakovat)
 - házení (míčkem do dálky, s odbytím o zem, granátem, šiškou apod.)
 - změny poloh těla
 - cvičení ve dvojicích (reaguj na pohyb)
 - různé formy skokových cvičení
 - cvičení se švihadly (různé formy přeskoků)
 - velká lana (podbíhání, přesakování)
 - drobné hry (předávání míče, tyče, osobní vybíjená, na jelena apod.)

Rychlost lokomoce

- různé formy rychlosti lokomoce - akcelerační cvičení, cvičení se změnou směru, frekvenční cvičení apod.
- dobrý povrch (nedokonalost povrchu nemusí být na škodu, pokud s ní děti počítají např. hlubší písek, svah apod.).
- Mezi základní tréninkové prostředky patří:
 - různé formy běžeckých cvičení (atletická abeceda)
 - stupňované rovinky
 - krátké sprinty
 - starty z různých poloh
 - štafetové hry
 - zrcadlová cvičení ve dvojicích
 - drobné rychlostní hry

- sportovní hry
- obratnostní dráhy
- slalomy se změnou směru a s různými prvky /přeskočit, podlézt atd./

Agility

- „hbitost, živost“
- cvičení s vysokou frekvencí pohybu, s prudkým zrychlením a zpomalením, změny směru, obraty, bočný pohyb apod.
- speciální dráhy, které mají děti co nejrychleji (nebo daným způsobem) absolvovat.
- význam mají i různé pomůcky, prostřednictvím kterých se požadované dráhy vymezují.
- využívají se různá lana, provazové žebříky, normální (pevné) žebříky, malé kužely, nízké překážky apod.

5. SILOVÉ SCHOPNOSTI

- silový rozvoj tří základní věková období, které se od sebe výrazně liší v prostředcích a formách.
- Tato věková období jsou přibližně :
 - do 10 let - **všestrannost**
 - 10 – 12 let (nástup puberty) – **silová příprava**
 - 13 – 15 let (hlavní fáze puberty) – **začátek silového tréninku**

Rozvoj síly – do 10 let

- velké svalové partie
 - přirozené posilování
 - šplh – na laně, na tyči, na stromy
 - lezení – na žebřinách, žebříku, průlezkách, provazových drahách
 - ručkování - na bradlech, hrazdě
 - různé visy a jednoduché cviky – na hrazdě, kruhách
 - cvičení v přírodě – přenášení a házení polen, větších kamenů
 - různé formy **úpolových cvičení**:
 - přetahování, přetlačování – kohoutí zápasy, psí zápasy
 - zápasy dvojic v různých polohách – ve stoji, v kleče, v sedě
 - různé formy úpolových her – rugby apod.
 - drobné úpolové hry
 - cvičení s **nářadím či náčiním**:
 - plné míče (1 kg) - kutálení, přenášení, odhazování
 - cvičení se švihadly – různé formy přeskoků

Rozvoj síly – 10 – 12 let

- Základem pohybové hry (množství různých skoků, hodů, vrhů apod.)
- zařazovat cviky, které využívají hmotnost vlastního těla:
 - kliky, dřepy, sklapovačky
 - cvičení na nářadí – kliky na bradlech, shyby
 - šplh bez přírazu, ručkování pouze rukama apod.
 - cviky ve dvojicích
- Poměrně vhodnou metodou jsou tzv. „silové vstupy“.
- učit děti základům techniky silových cvičení
- při cvičeních - fixovaná páteř /aby nedocházelo k jejímu stlačování/ - s oporem o stěnu, v lehu na zádech atd.
- dýchání, nezadržovat při cvičení dech, pravidelně dýchat - „do síly“ je výdech a při uvolnění nádech.

Rozvoj síly – 13 – 15 let

- Silový rozvoj se zaměřuje do čtyř základních oblastí:
 - **nácvik techniky posilování**
 - **všeobecná silová průprava**
 - **silově rovnovážná cvičení**
 - **využití speciálních metod rozvoje silových schopností**

Nácvik techniky posilování

- manipulaci s osou činky /její napodobeninou - plastické trubky, násady na koště/
- vychází z techniky přemísťování činky
- technika pohybu, rovnováha (cvičení ve výponu, ve dřepu apod.), kloubní pohyblivost (v ramenním a kyčelním kloubu) a koordinaci
 - výpony a vytažení osy k hrudníku,
 - přechody do dřepu s osou ve vzpažení zevnitř
 - různé poskoky a obraty ve dřepu s osou ve vzpažení
 - vstávání ze dřepu s osou ve vzpažení zevnitř
 - výrazy od prsou
 - nácvik vzpěračského stříhu s osou nad hlavu apod.

Všeobecná silová průprava

- Hlavními prostředky jsou:
 - cvičení s využitím hmotnosti vlastního těla
 - cvičení ve dvojicích
 - malé činky nebo činkové kotouče (které nepřesahují 1 – 2 kg) –
 - pískem naplněnou duši z kola (do 15 – 20 % tělesné hmotnosti) –
 - plné míče a atletické koule (2 – 3 kg)
 - lehké gumové expandery
 - těžké tyče
 - jedná se o tyče v délce 1 – 1,5 m (přiměřené výšce postavy), o hmotnosti 2 – 5 kg,
 - cvičení: mají podobu manipulací, rotací, výpadů a výskoků
 - Aquahity, Gymstick, TRX, Flowin

Silově rovnovážná cvičení

- Posilování v nestabilních polohách
- Velké míče
- Medicinbaly
- Balanční podložky a desky
- Pěnové válce

Speciální metody

- **metoda rychlostní** /cvičení s malým odporem, s maximální rychlostí, počet opakování malý (kolem 10 – 15)/
 - **skoková a odrazová cvičení**, např.:
 - skoky přes překážky (lavičky, nízké překážky, kužely)
 - výskoky (na švédskou bednu, na stupínky)
 - víceskoky (trojskok, šestiskok)
 - skoky v různých tvarech (viz část o rozvoji rychlosti)
 - výběhy a skoky do schodů
 - Dále využíváme různé typy **odhodových cvičení**:
 - hody do výšky
 - hody do dálky
 - hody ve dvojicích
- **Bezpečnost!!!**

Speciální metody

- **metody vytrvalostní – kruhový trénink**
 - Kruhový trénink je vhodný pro rozvoj všech pohybových schopností a **nácviku dovedností**, většinou se však využívá pro kondiční rozvoj – tj. pro **silové a vytrvalostní** schopnosti. Kruhový trénink má také určité zásady:
 - cvičení by měla být dětem známá a dostatečně jasná
 - děti by je měly zvládat po technické stránce
 - znát odezvu organismů (např. úroveň tepové frekvence) na cvičení
 - stanoviště - střídat zatížení různých svalových skupin
 - počet stanovišť - mezi 6 – 12, (může však být vyšší i nižší)
 - cvičení - neumožňovat výrazně jednodušší provedení
 - stanoviště by neměla vyžadovat záchranu nebo pomoc
 - na stanovištích - různé cvičební pomůcky, náradí náčiní apod.
 - Míra zatížení je určována obvykle dvěma způsoby:
 - počtem opakování
 - časovým intervalem

6. KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

- nejdůležitější pohybová schopností (spolu s rychlostí)
- co nejširší pohybový fond
- „zlatý věk motoriky“
- Děti se nebojí („Vždyť by se mi mohlo něco stát“)
- Z hlediska všestranné přípravy - raději více a méně kvalitněji, než méně a zcela dokonale. Platí pouze při všeobecné přípravě!!!

Zásady tvorby obratnostních cvičení

- volit koordinačně náročná cvičení
 - Rotační
 - Arytmická
 - Asynchronní
 - Asymetrická
- provádět cvičení v různých obměnách – např. hvězda
 - Dominantní x nedominantní strana
 - Z rozběhu x z místa
 - Na obou x na jedné ruce
 - Do kopce x z kopce
- cvičení v měnících se vnějších podmínkách – např. běh
 - Dráha
 - Mělká voda
 - hluboký písek
 - Vysoká tráva
 - Oranice
 - Hustý les
- zvládnutá cvičení v neobvyklých podobách

Řetězení dovedností

- Normální život – většinou diskrétní dovednosti
- Sport
 - Sériové dovednosti
 - Paralelní dovednosti



Zásady tvorby obratnostních cvičení

- kombinace již osvojených pohybů
 - Např. gymnastické sestavy
- spojování několika činností v jednu
 - Současný driblík dvěma míči a sedání
- cvičení pod tlakem
 - Čas
 - Prostor
 - Omezení
 - psychika
- cvičení s dodatečnými informacemi
 - Informace o dalším průběhu pohybu během cviku
- cvičení po předchozím zatížení

Koordinace – prostředky rozvoje

- obratnostní dráhy
- akrobatická cvičení
- akrobatické řady
- cvičení na zdokonalení ovládnutí předmětů (míče apod.)
- cvičení na orientaci v prostoru (trampolíny)
- cvičení na gymnastickém nářadí atd.
- spojovat s rychlostí

Rovnovážná a balanční cvičení

- Zatížení tělesného jádra („Core“ trénink)
- důležitost balančních cvičení pro nácvik techniky
- Balanční pomůcky
- Balanční a rovnovážná cvičení

7. VYTRVALOST - ZÁKLADNÍ VÝCHODISKA

- různá prostředí
- pestrá
- radostná a veselá atmosféra
- herní princip
- respektovat senzitivní období
- ve zdravém prostředí

Vytrvalostní schopnosti - aerobní vytrvalost

- v podstatě na hranici maximálního rozvoje
- nedojde k významnému nárůstu jejich základního parametru (VO_{2max})

Vytrvalostní schopnosti - aerobní vytrvalost

- nepřerušované zatížení
- základním prostředkem běh (monotónnost)
- modifikovaný fartlek (nemusí být pouze běh)
- tzv. herní forma (emocionálnost), různorodost intenzity (odlišné typy svalových vláken)
- celodenní turistické pochody nebo cyklistické túry

Vytrvalost – specifické prostředky

- Švihadla
- Slide board
- In-line
- Spinning
- Výhoda – možnost stanovení přesné intenzity

Slide board

- Kondiční aspekt
- Význam i pro rovnováhu
- Intenzita zatížení:
 - délka skluzu
 - frekvence

Spinning

- Jedná se o tzv. indoor cycling
- Jízda na bicyklovém ergometru v tělocvičně
- Využívá se hudby jako rytmického a motivačního programu
- Různé režimy – střídání zatížení s vyšší a nižší frekvencí a nižším a vyšším odporem

In-line

- Výhody:
 - Kombinace s obratností
 - Vysoká variabilita prostředků
- prožitek
 - Nevýhody:
 - Nutnost zvládnout složitou techniku
 - Nebezpečí úrazu

Vytrvalost - anaerobní oblast

- nízká produkce enzymu fosfofruktokinázy
- nedoporučují se intervalové metody
- kolem 12 let (psychické důvody) začít s užíváním

8. POHYBLIVOST

- jednostranné zatížení - negativní vliv - zkrácení a oslabení
- pohyblivostní cvičení – profylaxe
- přibližně do 8 - 9 let – aktivní metody - nejsou ještě vhodné strečinkové cviky
- Pasivní metody nejsou vhodné "laxnost" kloubního a vazivového aparátu

Strečink

- příprava pohybového aparátu na zátěž (rozcvičení)
 - délka výdrže je 6-10 s, počet opakování jednoho cviku je 3-5x,
- odpočinek po zátěži (zotavení)
 - doba protažení je delší, kolem 30 s a více, počet opakování je 1-2x,
- zvětšení pohybového rozsahu
 - speciální metody

Strečink - zásady

- Zaujetí přesné základní polohy
- Pod prahem bolesti
- Výdrž – dle cíle strečinku
- Dýchání
- Při výdechu prohloubit protažení, popř. v závěru výdrže
- Soustředění
- Od hlavy k nohám

9. TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

- U dětí zásadní složka sportovního výkonu.
- Spolu s rozvojem rychlostních a obratnostních schopností má absolutní prioritu
- v dětském věku - nejlepší předpoklady pro motorické učení
- nutné tato léta plně využít pro získání technických dovedností

Technická příprava

- Nedostatečné zvládnutí techniky - může limitovat sportovce v jeho maximální výkonnosti
- Technika - obsahem tréninku především v prvních letech
- I později vhodné v týdenním cyklu zařazovat alespoň jednou speciální technický trénink
- Obdobně při všeobecném tréninku zařazovat cviky, které napomáhají zvládnutí techniky

Technická příprava

- zásada - nejprve kvalita a potom kvantita.
- nejprve pomalu do požadovaného provedení
- po potřebném zvládnutí techniky - cvičení, s velkým počtem opakování
- Kondice a taktika se dají rozvíjet i v dospělosti, ale technika potřebuje mnoho opakování a je na ní založen výkon.

Učení se novým dovednostem

- **4 kroky**
 - Představení dovednosti
 - Demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti
 - Začátky nácviku dovednosti
 - Zpětná vazba pro korekci chyb

Představení dovednosti

- vytvořit v dětech **zájem** o nácvik
- zaujmutí **pozornosti**
 - mluvit jasně a krátce
 - oční kontakt
 - měnit rytmus, intonaci i sílu hlasu
- všechny děti - dobře vidět a slyšet
- vysvětlit, **kdy** a především **proč** tuto dovednost použijeme

Demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti

- **dokonalá demonstrace** (děti se učí nápodobou)
- **soustředění dětí**
- dovednosti předvedena nejprve **v závodním provedení**
- Poté **pomalou a po fázích**
- Jeden předvádí a druhý vysvětluje
- Předvedení několikrát po sobě a to i z různých úhlů
- navázat na předchozí pohybové zkušenosti
- otázky dětí

Začátky nácviku dovednosti

- ukázat, jak budeme daný pohyb nacvičovat
- organizovat družstvo
- rozdělit děti do několika skupin
- přiměřená motivace
- herní princip
- připodobnit pohyb k činnostem nebo věcem

Zpětná vazba pro korekci chyb

- efektivní informace, tzn. konkrétní informace
- NE:
 - obecné fráze
 - negativní význam
- především pochválit
- jednoduché a stručné hodnocení
- co nejdříve po provedení cviku
- četnost hodnocení
- zpětnou vazbu - i samy děti mezi sebou

10. TAKTICKÁ A PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

10.1. TAKTICKÁ PŘÍPRAVA - UMĚNÍ SPRÁVNĚ SE CHOVAT

- U nejmenších dětí - taktická příprava **minimální**.
- získává na významu teprve v pozdějších obdobích.
- děti - dobrou motorickou učivost, ale nejsou ještě schopny řešit složitější myšlenkové procesy.
- Nácvik taktických dovedností proto zabere daleko více času než nácvik techniky a naopak.

Taktická příprava

- V dospělosti se již hůře učí pohybovým dovednostem, ale rychleji zvládají takové činnosti, při kterých je potřeba jejich myšlenkové zvládnutí.
- Výkon u dětí by tedy měl být založen spíše na technice než na taktice

Taktická příprava - taktické dovednosti

- již od nejmenších dětí požadujeme některé taktické znalosti a dovednosti
- znalost základních pravidel a jejich dodržování.
- správné chování v obecných situacích (tj. nepřihrávat před vlastní branku, nepředbíhat v zatáčkách ap.).
- později se k tomu přidávají další taktické znalosti

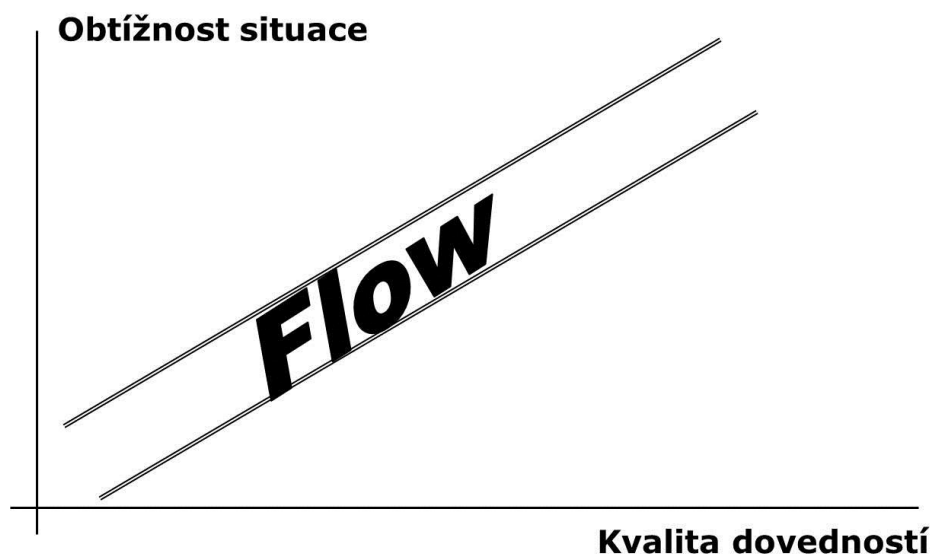
Nácvik taktických dovedností

- nejprve názorné předvedení a vysvětlení podstaty dané činnosti
- na konci vysvětlování:
 - jsou děti samy schopny říci proč se určitá činnost děje
 - proč by se neměly chovat jinak
- teoretická příprava:
 - ne zbytečně dlouhá
- Ověřit, že děti chápou vše, co trenér vysvětluje
- Výklad ne delší než 10 min (u malých dětí)
- nepoužívat cizí slova a nebo termíny, jejichž obsah děti nechápou (před jejich užitím je nutné je vysvětlit)
- při užívání grafického značení - musí dobře znát co která čára znamená
- Kognitivní mapy
 - Cvičení na jednotlivé „části“
 - Speciální hry
 - Využití software („IntelliGym“)

10.2. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

- u dětí - psychologická příprava
- víra ve vlastní schopnosti, v sebevědomí.
- Nejhorší:
 - poráženecký přístup (to zase dnes prohrájeme, doufám, že dostaneme jenom deset gólů)
 - příliš velké sebevědomí (těmhle nazdárkům dáme desítku a půjdeme domů).

Flow



Psychologická příprava

- motivovat děti, aby se chtěly zlepšovat a jít nahoru s výkonností
- Optimální je, když chtějí trénovat samy a mají snahu si spíše přidávat
 - **Práce je odměnou!**
- pozitivní oslovení dětí
- **Motivační hesla!!!!**

11. Trenér

11.1. TRENÉRSKÉ STYLY VEDENÍ

- tři základní: příkazový, demokratický, liberální.
 - **Příkazový**
 - trenér - všechna rozhodnutí
 - Role svěřenců - poslouchat a plnit pokyny.
 - Předpokladu- rozhodnutí jsou správná (dostatečné znalosti a zkušenosti, které svěřenci nemají)
 - **demokratický (kooperativní)**
 - rozdělit rozhodovací pravomoci mezi sportovce
 - Trenér požaduje zapojení do řešení problémů a hledání optimálních výsledků.
 - určit míru odpovědnosti jednotlivých členů nejen za sebe a svoje výkony, ale i za celé družstvo.
 - **liberální (submisivní)**
 - minimum rozhodnutí
 - Komunikuje málo, nedává instrukce a organizaci v podstatě neřídí.
 - Kázeňské přestupky řeší až tehdy, když je to absolutně nevyhnutelné
 - Trenér - vážné nedostatky v odborných znalostech
 - je i „líný“ organizovat tréninkovou činnost.

Užití trenérských stylů vedení - autoritativní

- užíváme především u malých dětí
 - není možné diskutovat o problémech a jejich řešení
 - velmi malé životní i sportovní zkušenosti
 - nedostatečně vyvinutá nervová soustava
- neznamená být tvrdý na děti, popř. chovat se k nim jako generál k nesvéprávným vojákům
 - Dětem bychom vždy měli vysvětlit, proč se rozhodujeme a děláme věci určitým způsobem.
 - Častou chybou - automatická aplikace autoritativního stylu za všech okolností.
 - Někdy zakrývají nejistotu z hlediska přijatých rozhodnutí
- použijeme v době, kdy se družstvu nedaří (např. nepříznivý stav soutěže či utkání)
 - výsledek je dán nedisciplinovaností, individuálními nezaviněnými chybami apod.
 - důsledně vyžadujeme plnění úkolů a nepřipustíme diskusi.

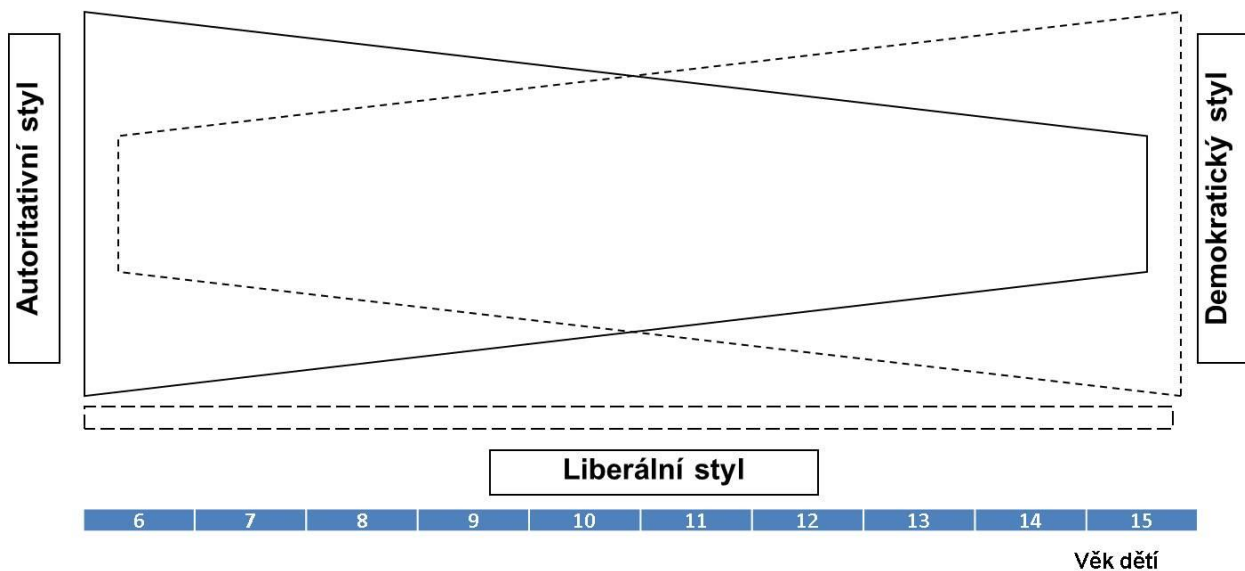
Užití trenérských stylů vedení - demokratický

- od nejmladších dětí
 - význam s přibývajícím věkem dětí narůstá
 - půjdeme hrát kopanou, nebo raději basketbal
 - proč nácvik hvězdy
- pubertální věk
 - diskuse na téma strategie v závodě či utkání
 - řešení kázeňských problémů
 - vhodnější cvičení z hlediska jeho uplatnění v závodu
- Děti
 - cítit, že je dospělý respektuje
 - Řešit problém jehož výsledek významně neovlivní chod družstva, ani jeho výkonnost
- Trenér
 - poslední slovo
 - nepřipustit zlehčování argumentů či jinou negativní formu sebeprosazování.

Užití trenérských stylů vedení - liberální

- není „stylem“ v tom pravém slova smyslu
 - spíše nerozhodností či neschopností
 - Vždy pečlivě zvažovat jeho zařazení
- v některých momentech se nevyhýbáme
- např. v přechodném období
 - děti si sami určují, co chtějí dělat v tréninku,
 - při různých výletech a mimotréninkových akcích apod.

Užití trenérských stylů vedení



11.2. TRENÉR A RODIČE

- základ je v komunikaci
- různé způsoby
- nejefektivnějším různé schůzky
- Především v situaci, kdy rodiče trenéra neznají
- představit nejen sebe, ale i svoji tréninkovou koncepci

Schůzka - příprava

- Kdy by měla být schůzka svolána?
 - 1 až 2 týdny před zahájením vlastní přípravy nebo
 - co nejdříve po zahájení tréninkového procesu
 - termín schůzky - vyhovovat nejen z hlediska dnů ale i časového
- Jak dlouho by schůzka měla trvat?
 - Optimální - kolem jedné hodiny
 - Kratší než půl hodiny - pochybnosti o tom, jestli bylo účelné schůzku svolávat
 - delší než dvě hodiny - monotónní (příště už ne)
- Mohou se schůzky zúčastnit i děti?
 - neexistuje jednoznačná odpověď
 - pouze o informativní setkání formálního charakteru, potom není nutné
 - výraznější diskuse, nebo citlivé problémy - není účast dětí vhodná
 - vhodná účast dětí a rodičů - vyhlášení výsledků sezony, před tréninkovými tábory apod.
- Kde uspořádat schůzku?
 - neexistuje jediná odpověď
 - dobrá dostupnost
 - dostatečně velké, přiměřeně osvětlené a s potřebným počtem míst
 - nic nenarušuje její průběh
- Jak by měla být schůzka vedena?
 - dobře připravená a organizovaná
 - vždy přijít včas
 - prezentovat jasně a bez zbytečných oklik
 - jasný program a strukturu svojí řeči.

Orientační program schůzky s rodiči

- **Představení trenéra** (kolem 5 min.)
- **Tréninková filosofie** (10 min.)
- **Upřesnění tréninkového programu** (15 minut)
- **Diskuse** (30 – 45 min.)
- **Závěr schůzky** (5 min.)

Představení trenéra

- Trenér představí sebe, své asistenty, popřípadě další členy realizačního týmu.
 - zkušenosti s tréninkem
 - kvalifikační předpoklady
 - vlastní aktivní sportovní kariéru
 - jaká je jeho profese apod.
 - kontakt na sebe (telefon, e-mail apod.), popř. na celý realizační tým.

Tréninková filosofie

- několik oblastí, mezi které může patřit:
 - Co přináší tento sport pro nejmenší děti, a jaké hodnoty rozvíjí
 - Jaké metody bude trenér užívat v přípravě dětí (možné jsou i typické příklady)
 - Důraz, který trenér klade na vítězství, prožitek a rozvoj dětí (tělesný i duševní)
 - Co očekává od dětí (jaká budou pravidla pro účast na trénincích)

Upřesnění tréninkového programu

- především následující body:
 - Jak často budou tréninky probíhat
 - Jaká bude jejich délka
 - Jaké vybavení bude nezbytné na tréninky a závody
 - Kde se dá vybavení koupit, jaká je postačující kvalita a kolik budou přibližné výdaje
 - Co by rodiče měly a neměly dělat v průběhu tréninku či závodů
 - Jak často budou utkání či závody a v kterých termínech
 - Na základě čeho budou děti nominovány na soutěže
 - Jak často se bude cestovat a jakým způsobem budou hrazeny tyto výdaje
 - Jaké bude rozvržení celého tréninkového roku a kdy v něm budou zařazeny tréninkové tábory
 - Jaké musí mít děti zdravotní potvrzení a kde ho rodiče mohou zajistit apod.
 - další témata z jednotlivých sportovních specializací.

Diskuse

- nejčastěji pokládané dotazy:
 - Je tento sport vhodný pro moje dítě v daném věku?
 - Jaké je nebezpečí zranění při tréninku či soutěžích?
 - Jaké můžeme očekávat výsledky od našich dětí?
 - Mají děti šanci se dostat na vrcholovou úroveň?
 - Můžeme mluvit z dětmi během tréninků nebo závodů?
 - Můžeme doma s dětmi trénovat a učit je techniku?
 - Co máme dělat, když děti prohrají a jsou zklamané (nebo naopak vyhrají a jsou příliš sebevědomé)?
 - Jakou pomoc vám můžeme nabídnout?
 - Co můžeme očekávat od Vás

Závěr schůzky

- vyzvat rodiče k pomoci v práci s dětmi,
- zainteresovat je na celém tréninkovém programu
- dobrá komunikace a spolupráce trenéra s rodiči může přinést výsledky v mnohaletém tréninkovém horizontu.

11.3. NÁBOR DĚTÍ

Fáze náboru

1) Oslovení

- Děti se dozvídají o možnosti věnovat se danému sportu
- Zásadní motivační moment
- Zaujmutí pozornosti

2) Příchod

- Děti přicházejí do sportovních klubů (družstev), kde se seznamují se základními lekcemi daného sportu (tréninkem)
- Pozitivní prožitek

3) Setrvání

- Děti se rozhodují, že chtějí daný sport dělat a začínají pravidelně docházet na tréninky
- Důvody pro sport

Přístupy k náboru

Aktivní (Jdeme k nim)

- Místní školy
- Volnočasová zařízení
- Skauting

Pasivní (Chodí za námi)

- Velké národní nebo regionální kampaně
- Výrazný mezinárodní úspěch
- Místní kontakty

Přístupy k náboru – výhody a nevýhody

Aktivní

- Pomoc učitelů
- Relativně lehké na administraci
- Může probíhat stále
- Menší motivace (tlak učitele)
- Stud
- Menší genetický okruh (škola)

Pasivní

- Větší genetický okruh
- Větší motivace
- Velká koncentrace trenérů na místě
- Cestování do center sportu
- Náročné na organizaci
- Pouze jednorázově

Nábor – fáze a přístup

	Aktivní	Pasivní
Oslovení		
Příchod		
Setrvání		

12. DOPORUČENÁ LITERATURA

1. DOVALIL, J. a CHOUTKOVÁ, B.: *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Olympia : Praha 1989.
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.