

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

Teze přednášek

PaedDr. Tomáš PERIČ, PhD.

OBSAH:

1. Věkové a vývojové zákonitosti.....	3
1.1. Děti nejsou malí dospělí.....	3
1.2. Věkové zákonitosti.....	3
1.3. Biologický a kalendářní věk.....	5
1.4. Senzitivní období.....	7
2. Dlouhodobá koncepce.....	8
2.1. Dvě cesty dlouhodobé koncepce.....	8
2.2. Všestrannost.....	9
3. Obecné zásady sportovní přípravy dětí.....	11
4. Rychlostní schopnosti.....	14
4.1. Rychlost reakce	14
4.2. Rychlost jednotlivého pohybu	15
4.3. Rychlost lokomoce.....	15
4.4. Agility	16
5. Rozvoj silových schopností.....	16
5.1. Rozvoj síly – do 10 let	16
5.2. Rozvoj síly – 10 – 12 let.....	17
5.3. Rozvoj síly – 13 – 15 let.....	17
6. Koordinační schopnosti.....	20
7. Vytrvalost	21
7.1. Vytrvalost - aerobní vytrvalost.....	22
7.2. Vytrvalost - anaerobní oblast	23
8. Pohyblivost.....	23
9. Technická, taktická a psychologická příprava.....	24
9.1. Technická příprava.....	24
9.2. Taktická příprava - umění správně se chovat.....	26
9.3. Psychologická příprava.....	27
Základní literatura.....	28
Požadavky na zápočtovou práci.....	29

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**" nejsnadnější 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
 - taktní, diskrétní, 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

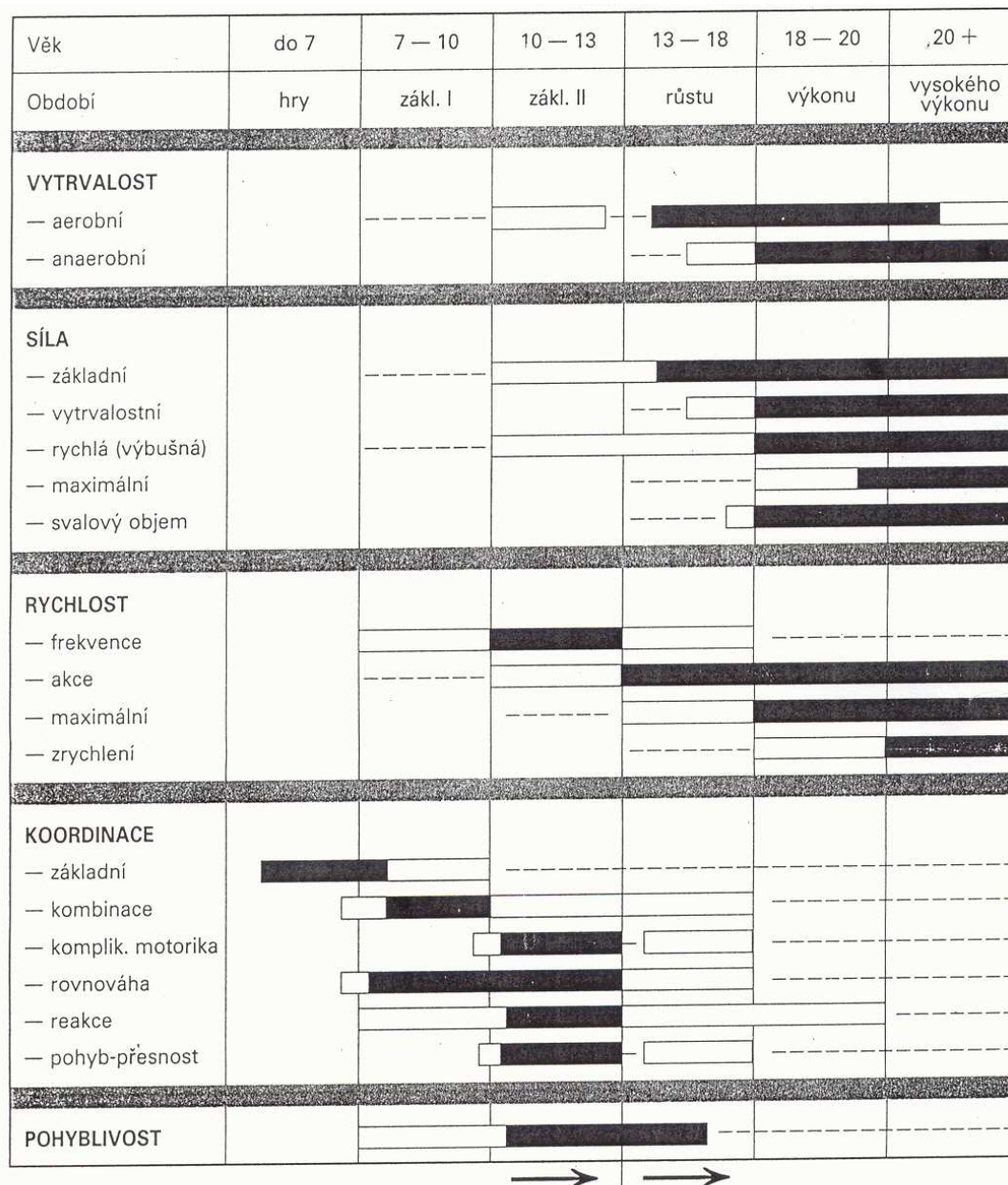
- Kostní věk

- 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

Senzitivní období pro jednotlivé pohybové schopnosti



Grafické značení

malá efektivita vynaloženého tréninku

□

střední efektivita vynaloženého tréninku

■

velká efektivita vynaloženého tréninku

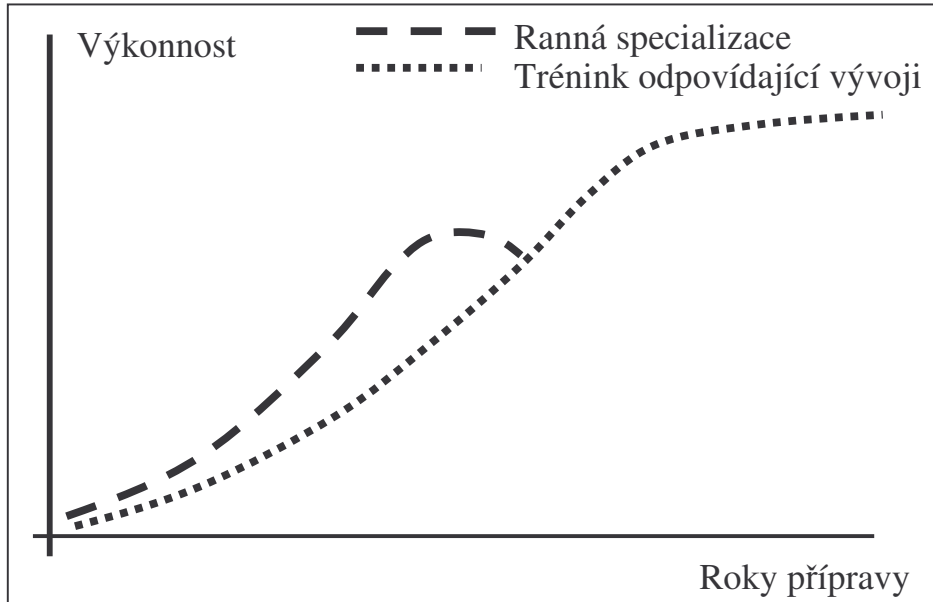
2. DLOUHODOBÁ KONCEPCE

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.

Graf vývoje výkonnosti

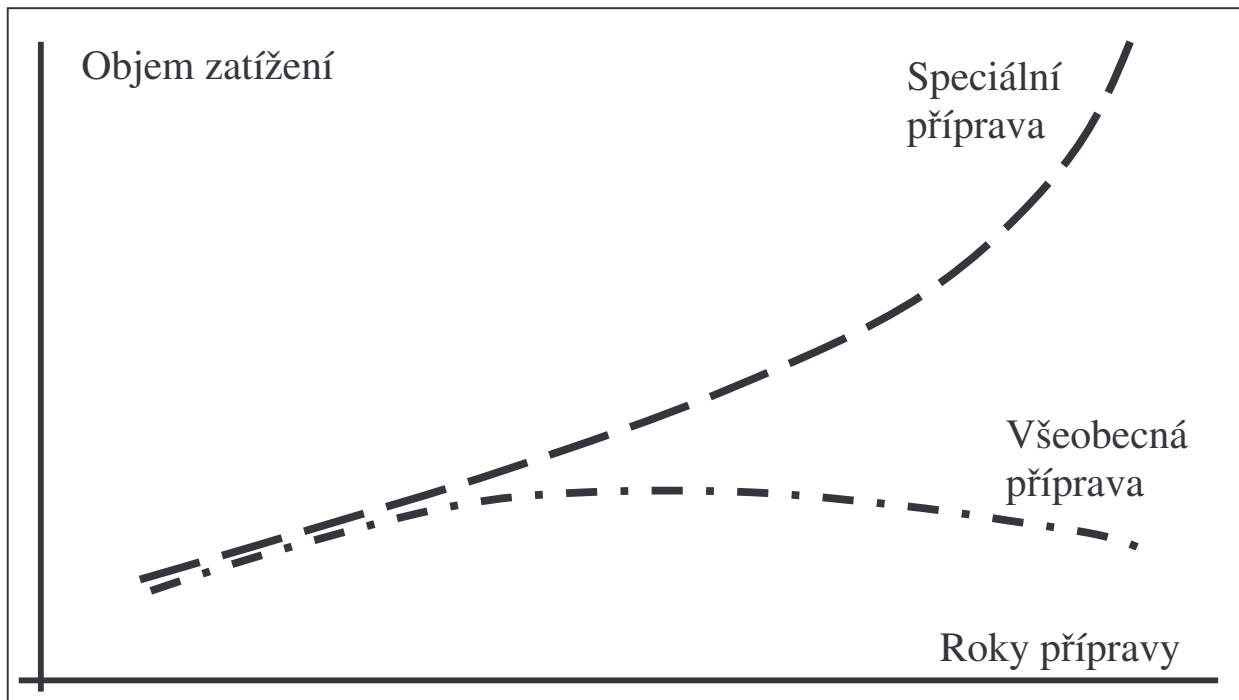


2.2. VŠESTRANNOST

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

Široká základna

- sport vyžaduje mnoho důležitých předpokladů a řadu složitých dovedností
- potřebná míra předpokladů se vyskytuje pouze u malého počtu lidí
- trenér se musí bezpodmínečně vzdát ambicí, že již v době prvního náboru dětí na první pohled rozpozná jedince s dobrými předpoklady

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.

Dobrá 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 (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)

- pokud dítě v jedné skupině nestačí rychlosti učení, může velmi jednoduše přejít do skupiny, 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
- děti potřebují 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

Užívat pomůcky

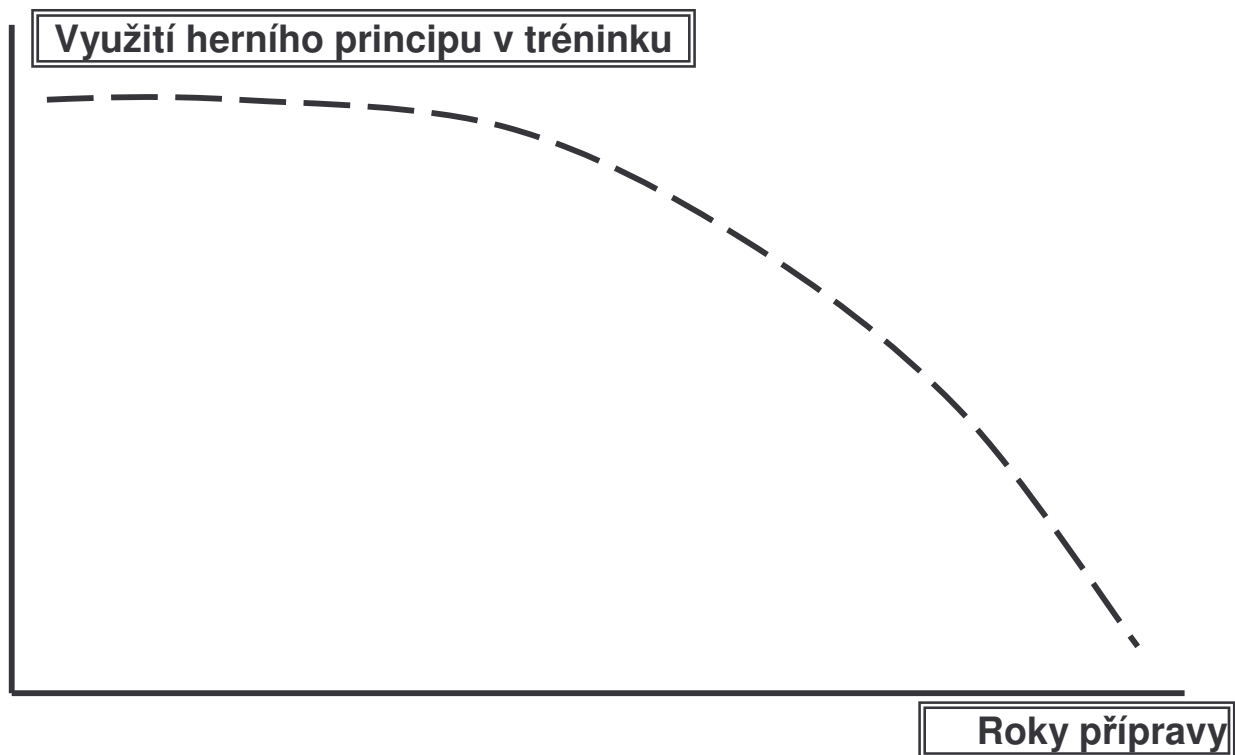
- jejich využití ve cvičeních má velký význam pro pozdější speciální dovednosti
- velkou roli – množství - dostatek těchto pomůcek
- používání videotechniky

Využití herního principu

- trenérský („filosofický“) pohled na trénink
- tvořit trénink tak, aby veškerá činnost, nebo alespoň většina, byla realizována formou hry
- cvičení, ve kterých děti nemají emotivní prožitek, jsou pro ně nezáživná a rychle je přestanou bavit
- pokud si hrají, jsou schopny pracovat dlouho bez větší únavy

- trénink - bez psychického tlaku, s možností jejich rozhodování o činnosti či intenzitě

Graf vztahu využití herního principu a roků sportovní přípravy



Učit nejen útok, ale i obranu

- v běžné tréninkové praxi trenéři často preferují nácvik útočných činností před obrannými
- pokud budeme brát v úvahu normální průběh utkání či závodu, je počet útočných činností přibližně shodný s počtem činností obranných
- proto je potřebné i obranné činnosti učit a nacvičovat

Zájem o školu

- pro budoucnost dětí není možné stavět do středu dění jen sport
- trenér - výrazná autorita - zájem o školní výsledky svých svěřenců
- sleduje pravidelně prospěch a chování dětí a zajímá se o jejich školní problémy
- ovšem neměly by přerůst v situaci, kdy se trenér místo trénování bude pouze věnovat školnímu chování a prospěchu.

4. RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

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

4.1. 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.)

Reakční míček



4.2. 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, přeskakování)
 - drobné hry (předávání míče, tyče, osobní vybíjená, na jelena apod.)

4.3. 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./

4.4. 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. ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

- rozdělit silový rozvoj do třech základních věkových období, které se od sebe výrazně liší v prostředcích a formách.
- Tato věková období jsou přibližně :
 - do 10 let
 - 10 – 12 let (nástup puberty)
 - 13 – 15 let (hlavní fáze puberty)

5.1. 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

5.2. 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.

5.3. ROZVOJ SÍLY – 13 – 15 LET

- Silový rozvoj se zaměřuje do čtyřech 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 příprava

- 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 (může se jednat o umělohmotné trubky, do kterých jsou zaletovány závaží – písek kameny, olovo apod.), cvičení mají podobu manipulací, rotací, výpadů a výskoků.

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!!!
- 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 měli 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, nářadí 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 koordinačních cvičení

- volit koordinačně náročná cvičení
 - Např. stojky, přemety, salta, přeskoky
- 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 s kopce
- cvičení v měnících se vnějších podmínkách – např. běh
 - Dráha
 - Mělká voda
 - hluboký písek
 - Vysoká tráva
 - Oranice
 - Hustý les
- zvládnutá cvičení v neobvyklých podobách
- kombinace již osvojených pohybů
 - Např. gymnastické sestavy
- spojování několika činností v jednu
 - Současný driblink 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

- Začínají se objevovat tendence, které hovoří o důležitosti balančních cvičení pro nácvič techniky

7. VYTRVALOST

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

7.1. VYTRVALOST - AEROBNÍ VYTRVALOST

- v podstatě na hranici maximálního rozvoje
- nedojde k významnému nárůstu jejich základního parametru (VO₂max)
- 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
- herní forma

Vytrvalost – specifické prostředky

Výhoda – možnost stanovení přesné intenzity

- **Švihadla**
 - Výhody - spojení s koordinací a odrazovou silou
- **Slide board**
 - Kondiční aspekt
 - Význam i pro rovnováhu
 - Intenzita zatížení:
 - délka skluzu
 - frekvence
 - Slide board – spojení s technikou
- **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

7.2. 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, TAKTICKÁ A PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ DĚTÍ

9.1. 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.
- 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
- 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

- 1) Představení dovednosti
- 2) Demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti
- 3) Začátky nácviku dovednosti
- 4) Zpětná vazba pro korekci chyb

Představení dovednosti

- vytvořit v dětech zájem o nácvik
- zaujmout pozornost
- mluvit jasně a krátce
- oční kontakt
- měnit rytmus, intonaci i sílu hlasu
- všechny děti trenéra dobře viděly a slyšely
- 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 pomalu 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

9.2. 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.
- Návčik taktických dovedností proto zabere daleko více času než návčik techniky a naopak.
- 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.
 - 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
 - Přesvědčit se, 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

9.3. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

- u dětí - psychologická příprava
- víra ve vlastní schopnosti, v sebevědomí.
- Nejhorší:
 - poráženecký přístup (to zase dnes prohrajeme, doufám, že dostaneme jenom deset gólů)
 - příliš velké sebevědomí (těmhle nazdárkům dáme desítku a půjdeme domů).
- motivovat děti, aby se chtěly zlepšovat a jít nahoru s výkonností
- Optimální je, když chtějí trénovat samy a mají snahu si spíše přidávat
- pozitivní oslovení dětí
- Motivační hesla!!!!

Základní literatura:

1. DOVALIL, J. a CHOUTKOVÁ, B.: *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Olympia : Praha 1989.
2. DOVALIL, J.: *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Univerzita Karlova : Praha 1988.
3. JURŇINOVÁ I. a STEJSKAL, F: *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve školní TV*. SPN : Praha 1987.
4. PAVLIŠ, Z. a PERIČ, T. et al.: *Školení trenérů ledního hokeje. Vybrané obecné obory*. ČSLH : Praha 1995.
5. PERIČ, T.: *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Grada : Praha 2004.
6. PERIČ, T.: *Sportovní příprava dětí*. Grada : Praha 2004.
7. ŠTILEC, M. et al: *Sportovní příprava dětí a mládeže*, SPN : Praha 1989.
8. VALIK, B.: *Trenérům mladých atletů*. Olympia : Praha 1975.

POŽADAVKY NA ZÁPOČTOVOU PRÁCI Z PŘEDMĚTU SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ PRO II. ROČ. TRENÉRSKÉ ŠKOLY

1) OBSAH PRÁCE

- a) Vyberte si oblast, která má obecné zaměření na sportovní přípravu dětí (např. senzitivní období, rozvoj rychlosti ap.) a na jejím příkladě popište specifiku práce s dětmi. Zajímají mě především přístupy, metody a formy, které jsou specifické pro dětský věk, a také jaká je jejich podstata a proč je budeme v dětském věku zařazovat. Důležitá jsou odborná vysvětlení, proč volíme tyto postupy - jaké jsou pro ně opory v ostatních oblastech vědy - pedagogiky, psychologie, fyziologie ap.
- b) Práce se zabývá metodami a přístupy a **nesmí být z Vaší studijní specializace** (např. jestli při vrchním podání je vykročena levá nebo pravá noha). Z práce by mělo být jasně patrné, že jsou vám zřejmé zásady práce s dětmi a nikoliv metodika specializace.
- c) Jako příklad tohoto požadavku bych uvedl srovnání rozvoje rychlosti u dětí a dospělých začátečníků (příčemž samozřejmě **dospělé nebudete v zápočtové práci uvádět**). Ale musí být jasné, jak budete přistupovat k přípravě dětí v porovnání se stejnou oblastí u dospělých. **Neuvádějte do práce přístupy k dospělým.**
- d) Práce **nesmí** být zaměřena **na jiné předměty** trenérské školy (např. pedagogiku – jak jsem řešil kázeňské problémy ve skupině, tělovýchovné lékařství – využití kompenzačních cvičení v tréninku dětí, specializace – roční tréninkový plán šermířů pro kategorii mladších žáků apod.). Takto koncipované práce **nebudou posuzovány!** Pokud budete mít pochybnosti o Vašem tématu – nejprve jeho osnovu přes e-mail či osobně konzultujte.
- e) Na závěr práce musí být uvedeny literární prameny odkud byly čerpány poznatky v práci uvedené.

2) ROZSAH

Napište práci v rozsahu minimálně 4 stran formátu A4, řádkování 1, velikost fontu 12, okraje max. 2,5 cm po všech stranách. Tyto **4 strany** jsou **vlastního textu**, nepočítáme do nich titulní stranu, obsah a seznam literatury a dále obrázky, grafy a tabulky.

3) FORMA ODEVZDÁNÍ

Práce **musí** být odevzdána pouze v **elektronické podobě**, tj. zaslána prostřednictvím e-mailu na adresu peric@ftvs.cuni.cz! Do kolonky „Předmět“ v záhlaví zprávy napište: „**Seminární práce – jméno a příjmení** (autora práce)“ (např. Seminární práce – Josef Novák). **Bez takto nadepsaného „Předmětu“ zprávy nebude e-mailem seminární práce přijata!**

Práce musí být kompatibilní s formátem MS Word, tj. musí být s příponami *.doc, *.rtf, *.txt. Další možností je formát Adobe Acrobat – přípona *.pdf.

Jiné formáty textového souboru budou přijaty pouze na základě předchozí konzultace!

4) ZÁPIS ZÁPOČTU

Nejjednodušší varianta návštěvy je v konzultačních hodinách (pondělí 8.30 - 9.30 a pátek 12 - 13 hod.), popř. zanechte index u naší pí. sekretářky (pí. Sloupová č. dv. 109B, tel. 220 17 20 62) a dohodněte se s ní, jak si index budete moci vyzvednout.