



SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

TROCHU TEORIE

- **PODSTATA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ**
- Dítě není malý dospělý, nelze trénovat stejně
- Jinak vnímá, myslí, jiné sociální vztahy
- Potřebují si hrát, bavit se, mít pozitivní prožitek, radost z pohybu, pozitivní atmosféru

- **Sportovní trénink = proces adaptace**
- **Adaptace** - schopnost přizpůsobení se na podněty z okolí
- Tyto podněty = **zatížení** organismu, parametry jsou **Intenzita a Objem** – díky tomu dochází k ADAPTACI
- **Motorické učení** : proces učení se novým pohybům
- **Psychologická reakce** – chování se ve skupině

TRÉNINK DĚTÍ

CESTA K VÝKONU - 2. koncepty

- Raná specializace
- Trénink přiměřený věku

VÝCHODISKA PRO SP

- **Pohybové schopnosti**
 - 1. Vytrvalost
 - 2. Rychlost
 - 3. Koordinace
 - 4. Síla
 - 5. Kloubní pohyblivost
- **Pohybové dovednosti**
 - Rozvíjení přesnosti pohybových schopností, rozlišování začátku a konce pohybu, změny podmínek

JAK SE ZLEPŠIT V ZÁKLADNÍCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTECH

Nejdůležitější je vytvořit do cca 12 let dostatečný pohybový fond, ze kterého vycházejí ve vyšším věku speciální dovednosti.

- **1. Vytrvalost (nejlépe 12-15 let)**

- Hlavně aerobní, u malých dětí do 15 min, jednoduchá kontrola dětí, jestli mluví, intenzita je přiměřená
- Dále možnost fartleku a intervalového tréninku

- **2. Rychlost (základní 7-10, dále do 14)**

- Menší děti do 10 vteřin s max. intenzitou
- Několik druhů – dynamická, vytrvalostní, cyklických nebo jednotlivých pohybů, reakce
- U dětí velká priorita, důležitý je odpočinek 1:10 u dětí, 3-5 opakování
- U dětí důležité stále opakovat a kombinovat s koordinací
- Nejjednodušší je toto organizovat jako hru

JAK SE ZLEPŠIT V ZÁKLADNÍCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTECH

• **3. Koordinace**

- – spojování pohybů, orientační, koordinace těla, rovnováha, reakce, rytmus.
- základní 6-8 let
- kombinace pohybu 7-10 let
- rovnováha 8-13 let
- **Jak na to?**
- Cvičení s dodatečnými informacemi, pod tlakem, po předchozím zatížení
- Je lepší zařazovat na začátek TJ, jsou náročná na soustředění, neměli by chybět v žádné TJ (gymnastika, hry)

JAK SE ZLEPŠIT V ZÁKLADNÍCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTECH

• 4. Síla

- dívky 10-13 let, chlapci 13-15 let
- do 10 let – šplh, lezení, ručkování, cvičení v přírodě, úpolová cvičení, švihadla, těžší míče, hry v kopci, ve vodě
- 10-12 let – už s vlastní vahou
- 13-15 let
- Přidává se závaží



JAK SE ZLEPŠIT V ZÁKLADNÍCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTECH

- 5. Kloubní pohyblivost
 - 8-13 let senzitivní období
 - Strečink, švihová cvičení, kompenzační cvičení při jednostranné zátěži
 - Nemělo by chybět při každém tréninku

ZÁKLADNÍ SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI

- KONDICE
 - TECHNIKA – SAMOSTATNĚ
 - TAKTIKA
 - PSYCHIKA
-
- TAKTIKA
 - Zdůrazňovat tvořivost dětí na hřišti (nové správné věci)
 - Podporovat jejich taktické dovednosti podle jejich schopností
 - U nejmenších je základ znalost pravidel hry
 - Zásady spojené s úspěšným výsledkem
 - S přibývajícím věkem je třeba postupně přidávat

DALŠÍ SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI

- PSYCHIKA
- U dětí velmi křehká
- Každý výkřik je dokáže ovlivnit
- Nejdůležitější je motivace
- Každé dítě má jiné psychické vlohy, je třeba je individuálně rozvíjet
- Úkolem trenéra není pouze vést děti k dosahování, co nejlepších výkonů, ale také osvojování si pravidel nejen sportovních, ale i společenských
- vzájemný respekt ke spoluhráčům i protihráčům, rozhodčím, naučit se prohrávat, chovat se podle zásad fair play.

DALŠÍ SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI - PSYCHIKA

- **Mladší školení věk 6-11**
- Psychický vývoj
- Jednotlivosti, souvislosti unikají
- Nesoustředěnost
- Neschopnost chápat abstrakci (jen reálné předměty a vzory)
- Chápe jen to, na co si může „sáhnout“
- „Musíš pořádně trénovat, aby si byl jednou dobrý“
- Impulzivní, náladové – rychlé změny nálady
- Není schopné sledovat dlouhodobý cíl, potřebuje okamžitý úspěch/ okamžitý neúspěch nedokáže chápat
- Soustředit se dokáže max. 4-5 minut
- Žádná sebekritika

DALŠÍ SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI -PSYCHIKA

- **Mladší školení věk 6-11**
- Sociální vývoj
- První začleňování do kolektivu
- První pravidla, zákonitosti
- Není už jen středem pozornosti rodičů
- Formální autority
- Budování pozic v kolektivu
- Soutěží mezi sebou
- Ke konci období kritičtější a hledají si vzory

DALŠÍ SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI - PSYCHIKA

- Starší školní věk 12-15
- Psychický vývoj
- Hormony
- Negativní/ pozitivní vliv vnímání druhého pohlaví
- Logické a abstraktní chápaní
- Soustředění
- Nejistotu zastírají vychloubáním
- Hrubost zastírá cit
- Samostatnost vlastní názor – kritika okolí
- Vznikají hluboké zájmy a vztah ke sportu
-

DALŠÍ SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI - PSYCHIKA

- Starší školní věk 12-15
- Sociálně
- Pocit odcizení, uvědomování se sebe sama
- Uzavírání se do sebe
- Ze začátku extroverti, ke konci introverti
- Vznikají užší kamarádské vztahy a skupinky s pevnějšími rolemi ve skupině
- Obdiv k vzorům mezi vrstevníky i negativním

PSYCHIKA A CHOVÁNÍ

- **KOUZLO MOTIVACE**

Potřeba být první, lepší, překonat sám sebe

MOTIVAČNÍ HESLA fungují i pro nejmenší..postupně je začnou chápat.

úkoly motivace u dětí:

- **Prožitek**– zažít legraci, hrát si, vzpomínky
- **Být úspěšný** – moci srovnávat své síly s ostatními, umět něco co ostatní nedokážou

ROZRUŠENÍ

JAK TO TEDY ODHADNOUT ?

- Děti potřebují zažít rozrušení, pokud je malé nudí se. Pokud je moc velké mají strach. Jak to tedy odhadnout ?
- Je to stav, kdy dítě přestane vnímat čas a pohyb ho vtáhne natolik, že cítí skutečnou pohodu. Stav „**flow**“, ani nevědí, kolik je hodin, maximální zaujetí.
- Souvisí to s výkonností dítěte a obtížností situace, pokud jsou v rovnováze nastává flow.
- POZOR NA KRAJNÍ SITUACE!
- Je třeba řešit situace s přemrštěným sebevědomým (RESPEKT!) a také podceňováním (Vždy se najde něco, v čem tým může zvítězit)

KOUČINK

- = VEDENÍ TÝMU PŘI SOUTĚŽI, ZÁPASU
- SLOŽKY:
 - Organizace a zapojení dětí
 - Hodnocení soutěže a povzbuzování dětí
 - Výměna dětí v sestavě
 - Přestávky
 - Po soutěži
- Během zápasu:
 - Nikdy se chovat vulgárně vůči soupeři, rozhodčím, sledovat celý průběh zápasu, ne výsledek, nenavádět k podvádění a hrubosti, držet se fair play.

TRENÉR

= vedení celé přípravy

TYPY

- Autoritativní
- Demokratický
- Liberální

- Důležité je děti učit samostatnému rozhodování a zodpovědnosti, starší děti nejsou už nesvéprávné
- Vzájemná důvěra
- Radostná atmosféra
- Volné vyjadřování vlastních názorů

VZTAH TRENÉRA K DĚTEM

- MOTIVACE POZITVNI
- 4:1 pochvala:kritika
- KONKRETNĚ!
- ČASTÉ CHYBY TRENÉRŮ
 - Málo pochval
 - Málo soutěží
 - Slovní poznámky mezi trenéry – **děti mají hroozně velké uši!!**
 - Pozor na „pomluvy“
 - Nedostatečné vysvětlení a motivace na začátku cvičení
 - Nedostatečné zapojení všech dětí do cvičení

RODIČE

- BEZ NICH TO NEJDE!
- Základ je v komunikaci
- Pravidelné schůzky a nejlépe společný program
- Schůzka vždy před sezónou!

Obsah:

- Představení trenéra (5min)
- Tréninková filosofie (10 min)
- Tréninkový program (15 min)
- Diskuse

ZÁVĚREM

- CHVÁLIT
- SOUTĚŽ, HRA
- UDRŽOVAT POZORNOST ZABAVENÍM
- PŘIMĚŘENÁ NÁPLŇ VĚKU
- ZPĚTNÁ VAZBA



Díky a diskutujme 😊

mik

