

## Příprava nejmladších věkových kategorií

### Děti nejsou malí dospělí!

- Jiná stavba těla, psychika, vnímání, sociální vztahy...
- Trénink dětí má diametrálně odlišné cíle a úkoly!

### Hlavní úkoly sportovní přípravy dětí:

- ✓ Nepoškodit děti – zdravý rozvoj fyzický i psychický
- ✓ Vztah ke sportu – radost, prožitek, emocionalita, spontánnost
- ✓ Učení se základům sportu – předpoklady pro pozdější výkon
  
- Dětský trénink neznamena honbu za momentálním výkonem dávkováním zatížení!
- Práce trenéra mládeže se hodnotí vždy až s odstupem!

### Věkové a vývojové zákonitosti

- Dětství – období růstu, vývoje a pohybového rozvoje
- Biologický – kalendářní věk
  - *akcelerace a retardace*

### Věková období

- (odlišná z hlediska tělesného, psychického, motorického aj. vývoje)
- mladší školní věk (6-10 let)
  - starší školní věk (11-15 let)
  - adolescence (16 +)

### Mladší školní věk - Charakteristika období

- vstup do školy, zpomalení růstu
- Všeobecně šťastné období, dobrá „ovladatelnost“
    - 6 až 7 let - pohybový luxus  
nestálost, živost, přirozená potřeba pohybu
    - 8 až 10 let - "zlatý věk motoriky"  
nejsnadnější učení pohybovým dovednostem
  
  - Těkavost pozornosti, reálné nazírání
  - Učení se nápodobou, herní princip
  - Prožitek, radost, pestrost
  - Trenér výraznou autoritou – osobní příklad!
  - Motivovat, chválit, opravovat, projevit zájem
  - Hygiena, životospráva, denní řád

*Děti musí být vždy na prvním místě!*

### **Starší školní věk** - Charakteristika období

nerovnoměrný bouřlivý vývoj, přechod od dětství k dospělosti, sebeuvědomování

- 10 až 12 let – předpubertální etapa  
je možné ještě snadné učení
- 12 až 14 let – pubertální vývoj  
výrazné omezení učení, zhoršená je hlavně kvalita
- Vytváření vztahu ke sportu nejen jako ke hře, ale také jako k určité povinnosti.
- Trenér = starším a zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím
- Přístup taktní, diskretní, obtíže brát s potřebným nadhledem
- Vyhybat se ironii, řešit jen větší prohřešky
- Nevystupovat příliš autoritativně a nementorovat

*Upevňovat zájem o sport, ale současně neutvrzovat názor, že sport je středem vesmíru*

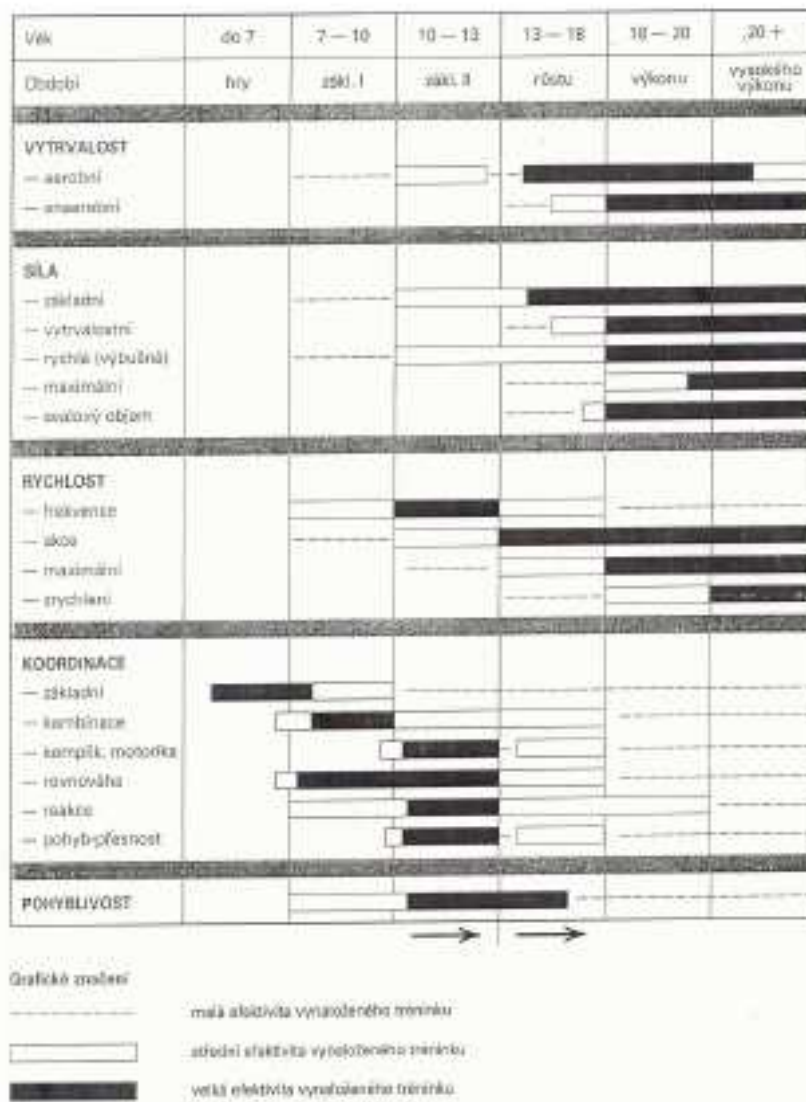
### **Senzitivní období**

= určitá období, ve kterých dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní pohybové schopnosti

- Trenéři je musí znát a obsah tréninků v dětských a mládežnických kategoriích jim přizpůsobovat

Senzitivní období podle doc. Periče:

### Senzitivní období pro jednotlivé pohybové schopnosti



### Etapy sportovního tréninku (ST)

#### 1. Etapa seznámení se sportem (sportovní předpřípravy)

- Optimální psychický i fyzický rozvoj
- Všestrannost, perspektivnost, přiměřenost, systematičnost
- Základy pro další sportovní činnost
- Trénink zaměřen na zvládnutí co největšího množství PD, základů techniky a na všestrannost

#### 2. Etapa základního tréninku

- Postupný růst výkonnosti na základě všestranné přípravy
- Zvládnutí základy techniky a taktiky, preference IHV
- Vztah k tréninku
- Osvojení si co největší množství PD

### 3. Etapa specializovaného tréninku

### 4. Etapa vrcholového tréninku

#### Všestrannost

- a) OBECNÁ - veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, lyžování, gymnastika...)
- b) SPECIALIZOVANÁ – kolektivní hry (fotbal, basketbal, házená, frisbee...)
- c) SPECIÁLNÍ - hráč by měl umět hrát na všech postech

#### Dvě cesty dlouhodobé koncepce ST

Dlouhodobá koncepce ST podle doc. Periče

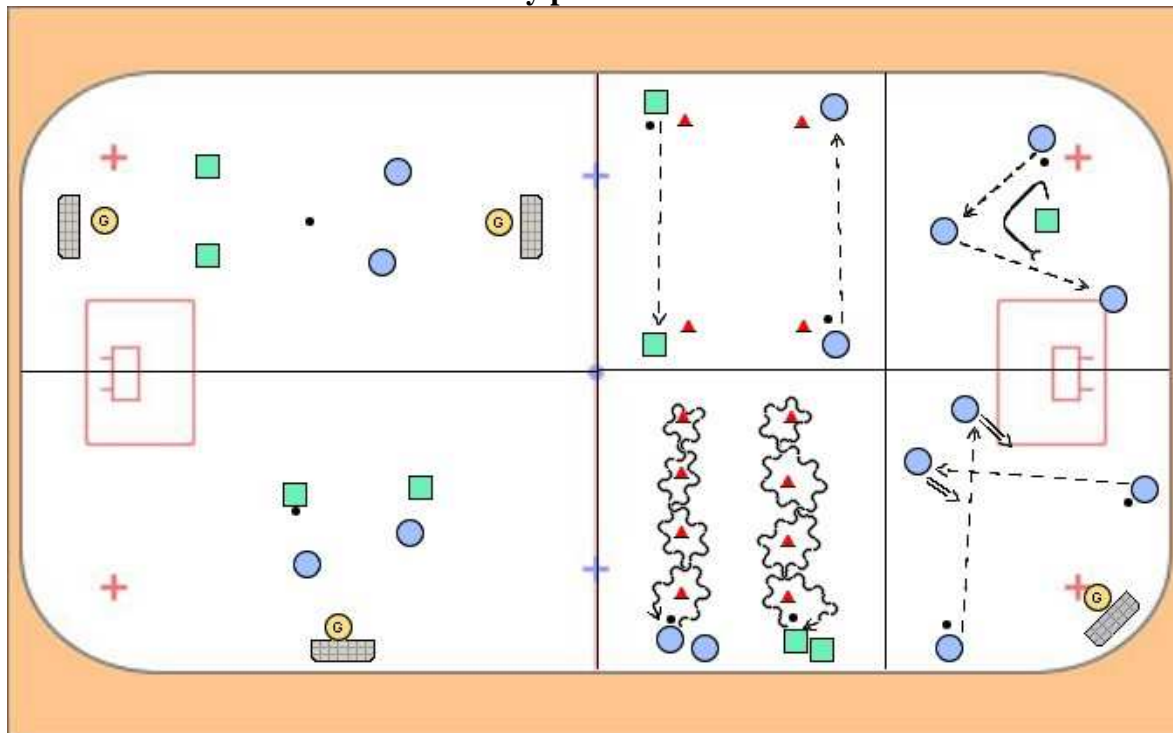
RANÁ SPECIALIZACE	TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI
<b>Strategie tréninku</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dosáhnout vysoký výkon co nejdříve</li> <li>• Plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dosáhnout pouze výkonnost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

#### Obecné zásady sportovní přípravy dětí

- Herní princip v tréninku dětí
- Nutnost vyučovat, ne trénovat
- Široká základna
- Velký počet asistentů
- Využití času tréninku
- Skupinové vyučování
- Využití pomůcek
- Dobrý vztah k dětem

*Motivace, pochvaly a korekce - sendvičový systém (K-K-K)*

## Kruhový provoz - stanoviště



Příklady stanovišť:

osmičky mezi nohama, dribling, slalomy, přihrávky, střelba, minihry, obehrávání o jeden nebo dva míčky, různé způsoby přihrávek, různé způsoby držení hole, použití jiných míčků...

### Příprava TJ v dětských kategoriích

Primární otázka: *Co chceme rozvíjet,*  
sekundární: *Jakým způsobem*

- 🕒 Kondiční hledisko (senzitivní období)
- 🕒 Učební hledisko (motorické učení)
- 🕒 Psychologické hledisko (emocionalita)
- 🕒 Organizační hledisko (vybavení, brankář)

*„Nepřipravujeme tréninky tak, aby byly jednoduché pro trenéra, nýbrž aby byly přitažlivé pro jejich účastníky!“*

### Vedení TJ

- ✓ Všechny děti musí být stále aktivní!
- ✓ Důraz na vybavení – obuv, délka hole
- ✓ Přehánět ukázky
- ✓ Jednostranná cvičení vždy provádět z obou stran
- ✓ Respektovat senzitivní období
- ✓ Pozitivní motivace
- ✓ Nezapomínat na obranu, na brankáře
- ✓ Využívat herního principu
- ✓ Kompenzovat
- ✓ Bezpečnost
- ✓ Možnost zadávání „domácích úkolů“

*Neučme děti střílet, pokud si neumí přihrát.*

*Neučme děti přihrávat, pokud neumí ovládat míček.*

*Neučme děti ovládat míček, pokud neumí správně držet hokejku.*

### **Hry v tréninku dětí**

- Jednoznačně nejdůležitější v tomto období!
- Hry jsou součástí tr. procesu jako kterékoliv jiné cvičení.
- Při soutěžení jsou hráči **koncentrovanější**, zvyšuje se jejich **zájem, aktivita** a často i **rychlost provedení** herních prvků.
- Hra účastníky baví, podněcuje v nich **kreativitu, herní myšlení** a přitom může mít veliký význam

*(zdravotní, obratnostní, kondiční, rozvoj rychlosti reakce, herního myšlení atd.)*

- Efektivita = minihry na malém prostoru
- Rozložit herní čas na kratší úseky

### **Modifikované hry**

= hry s upravenými pravidly

Základní faktory:

- počet hráčů v družstvu
- velikost hřiště
- počet a velikost branek
- počet míčků

Volit hru záměrně s návazností na obsah TJ

### **Příklady her:**

- omezený počet dotyků / sekund
- určený počet přihrávek před střelbou
- s více míčky (rozdílné předem určené ovládní každého míčku)
- různé způsoby držení hole
- hra se žolíkem, s antižolíkem
- hra s narážeči
- změny počtu hráčů v průběhu hry
- změny hřiště v průběhu hry
- různé způsoby počítání
- na vlastní polovinu se smí vrátit jen omezený počet hráčů
- oba týmy mají v obranné polovině hřiště dva hráče, v útočné tři, nesmí se přes půl atd.

Působení her podle doc. Votíka:

Změny podmínek	Působení průpravných her
Zmenšení hřiště při stejném počtu hráčů Zvětšení počtu hráčů při stejně velkém hřišti	Hra pod větším časoprostorovým tlakem Více kontaktů s míčem Více osobních soubojů Větší nároky na orientaci v prostoru Větší nároky na předvídání a čtení hry Vyšší tempo hry Důraz na přesnou kombinaci Maximální využívání prostoru hřiště Vyšší aktivita hráčů
Zvětšení hřiště při stejném počtu hráčů Zmenšení počtu hráčů při stejně velkém hřišti	Větší překonaná vzdálenost Menší časoprostorový tlak Méně kontaktů s míčem Méně osobních soubojů
Zvětšení počtu branek	Častější změna těžiště hry Rozvoj orientace v prostoru Rozvoj periferního vidění Prostorové bránění Manipulace s prostorem
Zmenšení velikosti branek	Větší nároky na koncentraci Vyšší nároky na techniku

#### **Vedení týmu dětí v zápasech**

- Soutěž je jen doplnění tréninku a ne naopak!
- Oprostit se od výsledku
- Všichni hrají stejně
- Každým zápasem se něco naučíme
- Přiměřené pokyny
- Bezprostřední korekce
- Pozitivní přístup – neřvat na hráče
- Nekomentovat výkony rozhodčích
- Vztah s rodiči svěřenců

### **Příklad TJ – přípravka, elévové**

- ☺ Rybičky – rybáři
- ☺ Kloubní mobilizace
- ☺ Červení - bílí
- ☺ Obehrávání ve dvojicích
- ☺ Hra 2 proti 2 opačným držením
- ☺ Florbalová abeceda
- ☺ Štafetové soutěže trojic
- ☺ Stanoviště
  - ☺ Hra 3 proti 3
  - ☺ Vedení míčku s obratnostními prvky
  - ☺ Přihrávkové soutěže
  - ☺ Opičí dráha
- ☺ Mini fotbal
- ☺ Kompenzační cvičení

### **Příklad TJ – mladší, starší žáci**

- ☺ Na Mrazíka
- ☺ Strečink
- ☺ Koordinačně náročné slalomové dráhy
- ☺ Psí fotbal s florbalovým míčkem
- ☺ Vedení míčku v pohybu s obratnostními prvky
- ☺ Postřehové starty
- ☺ Štafetové soutěže v přihrávkách
- ☺ Stanoviště
  - ☺ Nácvik střelby
  - ☺ Hra 3 proti 3 na dva doteky
  - ☺ Bago opačným držením hole
- ☺ Vyklusání
- ☺ Kompenzační cvičení

Reakce, dotazy, postřehy pište na: [oxygenum@email.cz](mailto:oxygenum@email.cz)

*S přáním trenérských úspěchů Jirka Kysel*