

Specifika a specifikace sportovní přípravy dětí v kategorie 6 – 16 let

Podstata sportovní přípravy dětí

- * Jejím hlavním rysem je přípravný charakter, ve kterém se budují „základní kameny“ vrcholového výkonu, při přípravě dětí se vytvářejí předpoklady pro výkonnostní sport, který začíná až v juniorské kategorii.
- * Děti nejsou „malí dospělí“, od dospělého se odlišují téměř ve všem, mají jinou stavbu kostí, jinak jim pracuje srdce, jinak vnímají, jinak myslí, mají jiné sociální vztahy ..
- * Zatímco v tréninku dospělých je důležité, kolikrát po sobě sportovec poběží daný úsek, u dětí by měl být trénink zaměřen na to, kolik dovedností a v jaké kvalitě zvládnou, jak jsou šikovné a v neposlední řadě na to, jak je sportování baví.
- * Děti si potřebují především hrát, bavit se.
- * Trénink by se měl zaměřovat nejen na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek dětí, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných dobrodružství..
- * Trenéři dětí se musí orientovat v celé řadě oborů jako teorie sportovního tréninku, pedagogika, psychologie sportu, anatomie a fyziologie sportovního lékařství.. Aby věděli, že intenzivní trénink v raném věku může být tělesně i psychicky škodlivý
- * Nepodceňovat kondiční přípravu - adekvátní úroveň kondičních schopností je předpoklad pro zvládnutí lyžování, a prevencí zranění
- * Trénink v družstvu by se měl též organizovat tak, aby se ne všechno provádělo soutěžní formou. Atraktivním, smysluplným, individuálním a mládím odpovídajícím kondičním tréninkem se také snižuje riziko zanechání sportovní přípravy dětí a mládeže. Totéž platí v souvislosti s tréninkem na lyžích.
- * Důležité je respektování jednotlivých senzitivních období a odlišnosti biologického, kalendářního a sportovního věku dítěte

Technická příprava

V dětském věku jsou nejlepší předpoklady pro motorické učení, proto je nutné tato léta plně využít pro získání technických dovedností. Při nácviku dovedností by měla převládat kvalita nad kvantitou.

Tři základní priority trenéra dětí:

1. Nepoškodit děti - zdraví je nejdůležitější
2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě – výchova a vzdělání
3. Vytvořit základy pro pozdější trénink - výkon

Tři nejdůležitější zásady, které vedou k sportovnímu úspěchu dětí

1. podpora (rodičů, trenéra)
2. sport není o výkonnosti, ale o zábavě (více se naučíme z proher než z výher)
3. správná výživa, pitný režim

Specifikace lyžařského tréninku kategorie 6 – 16 let

	věk: 6-10 let Přípravka	věk: 10-12 let Předžáci	věk: 12-16 let Žáci
<u>Lyžařský</u> <u>trénink</u> (poměry zaměření tréninku)	Trénink techniky v tyčích (OS-50%, Parkúr-50%)	Trénink techniky v tyčích (OS-50%, SL-30%, Parkúr-20%) Podmínkou pro trénink v tyčích je nácvik "Racing basics - závodních základů"	Trénink techniky v tyčích (OS-40%, SL-40%, SG-15%, Parkúr - 5%) Ovládnutí "Závodních základů" (podíl tréninku v tyčích stoupá postupně od mladších ke starším žákům)
	Vedený trénink techniky Vedené volné lyžování s cvičeními metoda: ukázka - napodobení "Racing basics - závodní základy"	Vedené volné lyžování s cvičeními "Racing basics - závodní základy" (1.Dynamický základní postoj, 2.Aktivní pojetí lyžování, 3. Řízení oblouku - klopení, zalomení, 4.Načasování pohybů v oblouku, 5.závodní formy)	Trénink taktiky volba stopy, přizpůsobení techniky
	Volné lyžování různé terény, různé sklony svahu snowpark, skoky lyžování formou her	Volné lyžování různé terény, různé sklony svahu snowpark, skoky	Trénink techniky lyžování s cvičeními
<u>tréninkové</u> <u>objemy</u> <u>lyžování</u>	léto, podzim: 5-10 dní (1-2x 5 dní lyžování) zima (prosinec-březen): 2-3 dny lyžování týdně	léto, podzim: 10-20 dní (2-4x 5dní lyžování na ledovci) zima (prosinec-březen): 3-4 dny lyžování týdně	léto, podzim: 20-30 dní (4-6x 5dní lyžování na ledovci) zima (prosinec-březen): 4-5 dní lyžování týdně
<u>závody</u>	oddílové závody lokální závody 5-10 startů za sezonu (podle věku)	lokální závody 10-15 startů za sezonu (podle věku) přebor oddílu	republikové závody lokální závody (případně zahraniční) 15-25 startů za sezonu (podle věku)

Specifikace kondičního tréninku kategorie 6 – 16 let

	věk: 6-10 let Přípravka	věk: 10-12 let Předžáci	věk: 12-16 let Žáci
<u>Trénink</u> <u>Kondice a</u> <u>koordinace</u>	Hravý a komplexní vedený pohybový trénink Trénink stability dolních končetin a trupu Různé druhy sportů a pohybových možností: Základy atletiky - běhy, skoky, hody Hry - fotbal, fribol, tenis.. Obratnost a koordinace (rovnováha a rychlost) Aktivity rozvíjející rychlost a základní vytrvalost	trénink síly s odporem vlastního těla Rychlost, obratnost, koordinace Základní vytrvalost Různé druhy sportů a pohybových možností: běžecská a skoková abeceda koordinace, rovnováha gymnastika, hry, pohyblivost	Různé formy síly: obecná síla, rychlá síla, dynamická síla skoky Rychlost, obratnost Základní vytrvalost intervaly - anaerobní vytrvalost Různé druhy sportů a pohybových možností: běžecská a skoková abeceda koordinace, hry, pohyblivost
<u>senzitivní období</u> <u>pro rozvoj</u> <u>pohybových</u> <u>schopností</u> <u>dovedností</u>	aerobní vytrvalost začátek tréninku 8-10 let reakční a frekvenční rychlost začátek tréninku 8-10 let obratnost, koordinace stupňovaný trénink 6-10 let	aerobní vytrvalost pokračuje základní trénink 10-12 let reakční a frekvenční rychlost pokračuje základní trénink 10-12 let obratnost, koordinace stupňovaný trénink 10-12 let	aerobní vytrvalost stupňovaný trénink 12-16 let reakční a frekvenční rychlost stupňovaný trénink 12-16 let obratnost, koordinace výkonnostní trénink 12-16 let rychlá síla, rychlost začátek 12-14 let, stupňovaný trénink 14-16 silová vytrvalost začátek 12-14 let, stupňovaný trénink 14-16 anaerobní vytrvalost začátek tréninku 14-16 let
<u>tréninkové</u> <u>objemy</u> <u>kondice</u>	léto: 1-2x týdně zima: 1x týdně (udržovací trénink)	jaro: 2-3x týdně léto podzim: 3-4x týdně zima: 1-2x týdně (udržovací trénink)	jaro: 2-4x týdně léto podzim: 3-5x týdně zima: 1-3x týdně (udržovací trénink)

věk: 6-10 let
Přípravka

věk: 10-12 let
Předžáci

věk: 12-16 let
Žáci

Cíle
sportovní
přípravy

Obecné:

Vzbudit nadšení a zájem o pohyb
Skupinový zážitek
Výuka různých pohybových forem
Provozovat příbuzné druhy sportu

Lyžařská technika:

Nácvik "Základních základů" pro
zvládnutí paralelních oblouků
se správným rytmem a časováním.
Zvládnutí carvingových oblouků.
Oddělení pohybů trupu a nohou
pro správné zvládnutí zalomení
Metoda výuky: ukázkou-napodobovat
Výuka pohybu-celostvá-nerozkládat
Fáze učení: pokus-omyl
Všestrannost - různé terény, sklony,

Kondice:

Pravidelně prováděný-vedený trénink
s důrazem na radost hru a soutěživost
Stabilita těla a osy nohou
Základy běhu a skákání
Základy rychlostních schopností

Psychika a osobnost:

Radost z pohybu
Týmová práce a sportovní chování.
Podpořit vyrovnaný životní styl,
který vytvoří zdravé návyky
a přinese úspěch ve sportu a
v životě.
Základ je pozitivní podpora rodičů!!!
Zapojení rodiny do dění v oddíle.

Obecné:

Pravidelný trénink
Ovládnutí různých pohybových
forem a variací
Jiné druhy sportu jako kompenzaci
Probouzet soutěživost

Lyžařská technika:

Upevňování "Závodních základů"
"Čisté" carvingové oblouky se správným
technickým provedením na různých sklonech
svahů, zvládnutí oblouků v různých terénech.
Získávání specifických technických a taktických
dovedností - atakování brány, rychlostní prvky,
prohlídka trati, předvídání terénu, volba linie
Všestranná lyžařská technika
Různé druhy paraleního oblouku

Kondice:

Základní formy motorických dovedností
Cíleně vedený trénink s důrazem
na radost hru a soutěživost.
Stabilizace těla od hlavy k paře
Běžecská a skoková abeceda
Rychlostní schopnosti a pohyblivost

Psychika a osobnost:

Pozitivní myšlení, pracovat morálně a
vytrvale se zaměřením na proces
místo výsledku. Začít s používáním
přestavení a vizualizace správné techniky.
Týmová práce a sportovní chování.
Základ je pozitivní podpora rodičů!!!
Zapojení rodiny do dění v oddíle.

Obecné:

Pravidelný cílený trénink
Kompenzace dalšími sportovními aktivitami
které ale mají vztah k lyžování
Optimalizovat tréninkové prostředí
Prohlubovat závodnické zkušenosti

Lyžařská technika:

Ovládnutí "Závodních základů"
Zvládnutí a stabilizace závodní techniky
a její ulatnění ve variabilních podmínkách
Aktivně udržovat technické dovednosti během
pubertálního tělesného a psych. vývoje
Zdůraznit použití taktiky k dosažení
řezaných oblouků v ideálním provedení
Rozvoj rychlosti a efektivnosti jízdy
zdokonalením podstatných řídicích pohybů.
Použití různých variant stavby tratí,
podmínek, terénu, k naučení adaptace
na různé podmínky

Kondice:

Cílený kondiční trénink
Položení základů vrcholového tréninku
Síla a vytrvalost
Stabilizace celého těla
Nácvik techniky posilování se zátěží

Psychika a osobnost:

Pozitivní myšlení, pracovat morálně a
vytrvale se zaměřením na proces
místo výsledku. Zdokonalit používání
přestavení a vizualizace správné techniky.
Týmová práce a sportovní chování.
Základ je pozitivní podpora rodičů!!!
Zapojení rodiny do dění v oddíle.

Literatura:

1. Trainings Guide Line Alpin - 2009, Petr Lämpü, Swiss ski
2. Alpine training systém - USSA
3. Sportovní příprava dětí - Tomáš Perič, Grada

Přeložil a zpracoval:

Radim Jireš - 2013

