SENZITIVNÍ OBDOBÍ

Z hlediska trenéra můžeme na trénink dětí (6-12 let) nahlížet dvěma způsoby:

1) Drilování, formálně a direktivně vedený trénink bez emocí a respektování dětské přirozenosti:

Tento přístup by se dal přirovnat k cestě RANNÉ SPECIALIZACE – chtění rychlých výsledků, na výkonnost a „dokonalost“ zaměřeného tréninku. Hokejbal není sportem, kde děti dosahují maximálních výkonů v raném dětství jako například v gymnastice, proto se tímto směrem nebudeme dále zabývat.

2) Tzv. Herní Princip/Trénink přiměřený věku (lze použít také výraz „Dlouhodobý rozvoj sportovce“)

Téměř vše ve sportovní přípravě a tréninku dětí může být řešeno/trénováno formou her nebo podobných činností.
Tento přístup je zástupce filozofie „TRÉNINK PŘIMĚŘENÝ VĚKU“, který respektuje aktuální potřeby dítěte dle tzv. senzitivních období *(viz. obr. Senzitivní období podle Periče)*

Ranná specializace		Trénink přiměřený věku
Děti se přizpůsobují tréninku		Trénink se přizpůsobuje dětem, cesta přirozeného rozvoje
Důraz na výkon a výsledky již v dětském věku	VS	Důraz na učení se nových pohybů a zábavu
Úzká pohybová základna		Široká pohybová základna
Rychlý vzestup výkonnosti		Postupný a trvalejší výkonnostní růst
Rychlý, ale krátký vrchol		Dobré výkony po delší dobu (v pozdějším věku)
V pozdějším věku sklon k „syndromu vyhoření“		Zábava, vztah ke sportu, emoce

Princip Pyramidy z písku

> *„Smyslem trenéra je v první řadě, dítě zaujmout pro danou činnost a pak vytvořit vhodné a pozitivní prostředí pro to, aby se mohlo učit a rozvíjet!“*

> *„Výhra, prohra, výsledek nebo výkon jsou kategorie dospělých a pro děti nedůležité. Děti (si) chtějí hrát pro ten pocit a radost ze hry.“*

Senzitivní období = období, ve vývoji dítěte, které je významné svou zvýšenou adaptační reakcí na určité tréninkové podněty

Příklad viz. tabulka níže, pokud budu trénovat koordinaci, lépe ji budu rozvíjet u dětí ve věku 7-13 let („zlatý věk motoriky“ 8-12 let), než ve věku 20 let a výše.

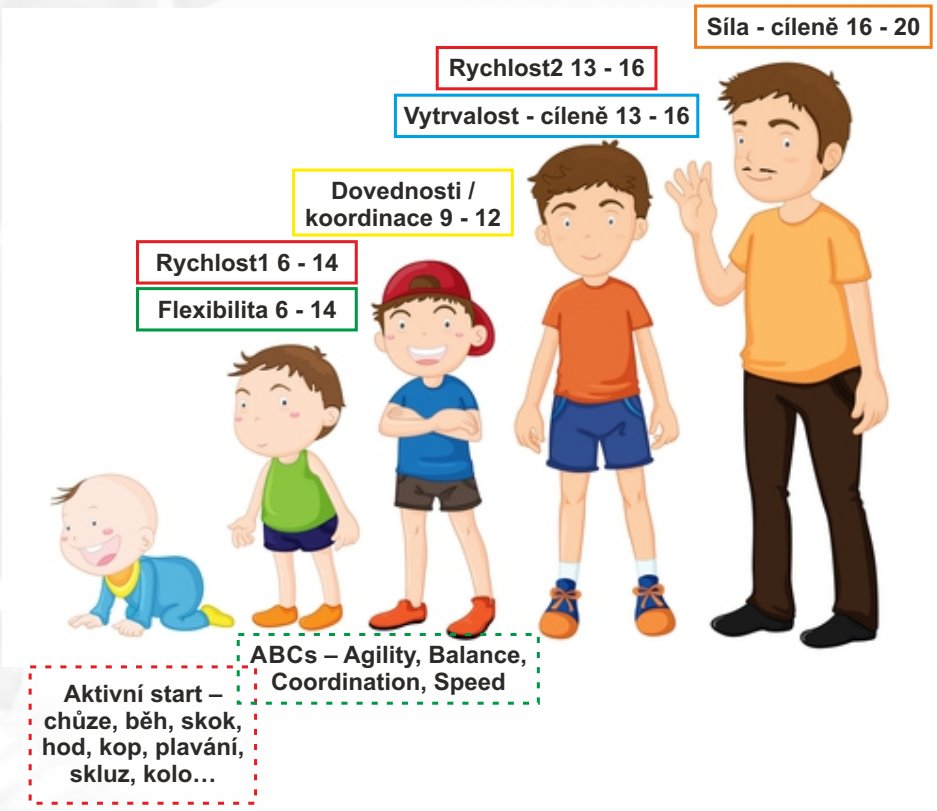
VĚK	do 7	7 - 10	10 - 13	13 - 18	18 - 20
OBDOBÍ	hry	zákl. I	zákl. II	růstu	výkonu
VYTRVALOST					
- aerobní		○○○○○	▭	○○■	■
- anaerobní				○○○▭	■
SÍLA					
- základní		○○○○○	▭	▭■	■
- vytrvalostní				○○○▭	■
- rychlá (výbušná)		○○○○○	▭	▭	■
- maximální				○○○○○	▭■
- svalový objem				○○○○▭	■
RYCHLOST					
- frekvence		▭	■	▭	○○○○○
- akce		○○○○○○	▭	■	■
- maximální			○○○○	▭	■
- zrychlení				○○○○○	▭
KOORDINACE					
- základní	■▭	▭	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○
- kombinace		■▭	▭	▭	○○○○○
- komplik. motorika			■▭	○▭	○○○○○
- rovnováha		■	■▭	▭	○○○○○
- reakce		▭	■	■	▭
- pohyb-přesnost			■▭	○▭	○○○○○
POHYBLIVOST		▭	■▭	■▭	○○○○○

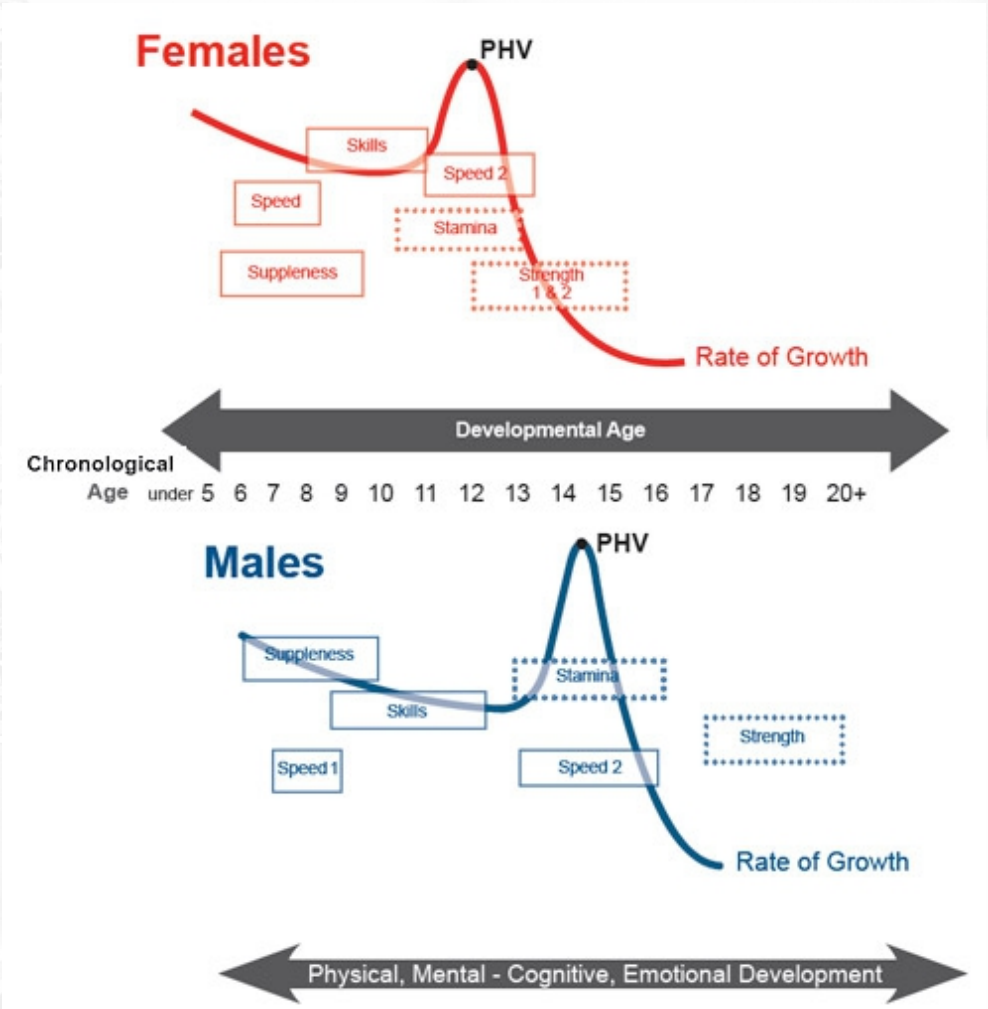
GRAFICKÉ ZNAČENÍ

○○○○○ malá efektivita vynaloženého tréninku

▭ střední efektivita vynaloženého tréninku

■ velká efektivita vynaloženého tréninku





„Koncept Senzitivního období je můj kompas, který mi vždy ukazuje správný a efektivní směr tréninku pro danou věkovou kategorii.“

DLOUHODOBÝ KONCEPT TRÉNINKU MLÁDEŽE

Chci mít všestranné a zdravé sportovce/hráče?

Kdy? Teď a na krátko ANEBO později, pozvolna ale na dlouho.

Kolik jim je let?

Co se teď tedy budeme učit/trénovat nejvíce?

Koncept „senzitivního období“ mi napoví „CO“ a „KUDY SE VYDAT“.

Děti mladšího školního věku (6-12 let):

- impulzivnost, orientace na akci/činnost
- prakticky chybí vůle, problém s udržením koncentrace (maximálně 5 minut), je třeba zařazovat obměny cviků, prostředí a situací s cílem stále něčím zaujmout a tréninkem živit jejich zvědavost
- ovládají základní pohybové činnosti: lezení, běh, skok, jednoduchý hod
- období pro rozvoj hlavně KOORIDNACE a částečně RYCHLOSTI
- spontánní pohybová aktivita, soutěživost (nezaměňovat s tlakem na výsledek živeným zejména ze strany dospělých): v tréninku využívat HERNÍ PRINCIP
- velkou roli hraje příklad trenéra
- pozor na negativní hodnocení hodně chválit