

Sportovní příprava dětí



**nové, aktualizované
vydání**

Tomáš **Perič** a kolektiv

 **GRADA**®

 děti a sport



Sportovní

příprava dětí



nové, aktualizované
vydání

Tomáš **Perič** a kolektiv

Grada Publishing

Poděkování

Za velkou pomoc při přípravě a psaní knížky autor děkuje Iloně, Daliborovi, Viktorovi, Jirkovi H. a Jirkovi Z.

Tomáš Perič a kolektiv

Sportovní příprava dětí

Odborná recenze doc. PhDr. Josef Dovalil, CSc., doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

Autoři vybraných kapitol jsou Andrea Levitová (*Kompenzační cvičení u dětí*) a Miroslav Petr (*Výživa sportujících dětí*)

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 4821. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Květa Chudomelková
Ilustrace Martin Košťál, Ondřej Slavík
Návrh a grafická úprava obálky Jakub Náprstek
Počet stran 176
Nové, aktualizované vydání, Praha 2012
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012
Cover Photo © fotobanka Allphoto

Publikace vznikla s podporou Výzkumného záměru MSM 0021620864

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **tretně stíháno**.*

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-7142-7 (ve formátu pdf)
ISBN 978-80-247-7143-4 (ve formátu epub)
ISBN 978-80-247-7144-1 (ve formátu MOBI)

Obsah

Úvod	7
Na začátek trochu teorie	9
Východiska pro sportovní trénink.....	11
Podstata sportovní přípravy dětí.....	16
Děti ve sportu.....	16
Cíle sportovní přípravy dětí.....	18
Pedagogické zásady.....	21
Rozdíl mezi dětmi a dospělými.....	23
Mladší školní věk.....	24
Starší školní věk.....	27
Biologický věk.....	30
Senzitivní období	33
Dlouhá cesta k výkonu.....	36
Dvě základní koncepce tréninku dětí.....	36
Pyramida dlouhodobého tréninku	40
Stavba sportovního tréninku.....	48
Roční tréninkový cyklus	48
Tréninková jednotka.....	51
Organizace tréninkové jednotky.....	59
Skupinová forma tréninkové jednotky.....	60
Trenérské zajištění.....	61
Průběh tréninkové jednotky.....	62
Charakter a organizace cvičení v tréninkových jednotkách	64
Vztah dospělých k dětem.....	66
Rychleji, výše, silněji	67
Kordinace.....	69
Rychlost.....	77
Vytrvalost.....	84
Síla	90
Pohyblivost.....	99
Kompenzační cvičení u dětí.....	103

Diagnostika ve sportovní přípravě dětí.....	115
Diagnostika koordinačních schopností.....	116
Diagnostika rychlostních schopností.....	120
Diagnostika silových schopností.....	123
Diagnostika vytrvalostních schopností	125
Diagnostika pohyblivosti.....	128
Diagnostika pohybových dovedností	129
Učíme se techniku.....	136
Představení dovednosti	137
Demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti	138
Začátky nácvičku dovednosti	139
Zpětná vazba pro korekci chyb	140
Taktika	144
Psychika a chování.....	145
Kouzlo motivace	148
Výživa sportujících dětí.....	152
Vysokoglykemická strava.....	154
Kvalita tuků.....	156
Dostatek bílkovin.....	157
Mikroživiny	158
Doplnění tekutin – hydratace	159
Bez soutěžení není sport	161
Příprava na závod nebo utkání	161
Příprava před závodem	162
Činnost při soutěži – koučování.....	163
Činnost po soutěži.....	165
Trenér	166
Trenérské styly vedení.....	167
Trenér a rodiče	169
Závěr	173
Použitá literatura.....	174

Úvod

Sportování dětí. Jednoduché, zcela běžné slovní spojení, za kterým si každý člověk představí konkrétní činnost nejmladší generace. A přece se v něm skrývá množství velmi často protichůdných pohledů. Můžeme v něm vidět hry na babu a skákání gummy, které děti hrají před domem nebo na hřišti, patří sem hodiny tělesné výchovy – nejoblíbenější část vyučování. Chápeme v něm i důležitý zdravotní aspekt, nezbytný pro harmonický vývoj dětí, řadí se také k základním aktivitám volného času, které mohou napomoci prevenci negativních sociálních jevů.

Sport hraje důležitou roli i jako prostředek pro realizaci dítěte, které při něm zažívá opojné chvíle vítězství, ale i hořkost porážky, rozzářené oči při úspěchu, ale i únavu po namáhavém tréninku. Může být na chvíli šampiónem, který stojí na stupni vítězů a dostává medaili, ale na druhou stranu ví, že k tomuto okamžiku vede jenom trnitá cesta práce a odříkání. Učí se při ní nejen pohledům na sama sebe a svoje možnosti, ale i na druhé, a poznává, že existují určitá pravidla, která je nutné dodržovat, protože jinak přijde trest.

Někdy ale sportování dětí není jen nevinná zábava. V současné době, kdy vrcholový sport přináší možnosti ohromných finančních výdělků, se u některých rodičů sport stává prostředkem, jak do budoucna existenčně zabezpečit svoje dítě. Proto jsou často na oltář sportovní slávy obětovány základní atributy dětství. Rodiče mnohdy pokládají drobné úspěchy za skutečný talent a zaměňují reálné předpoklady za svoje sny. Některé děti mají předpoklady dostat se až na úplný vrchol, ale tato pravděpodobnost je poměrně malá.

Sportování dětí není jen cestou zvyšování výkonnosti a přípravy na závody. Je to dlouhodobá a často velmi složitá výchovná činnost, kterou spolu ruku v ruce vykonávají trenéři, vedoucí a rodiče. Na jejím konci by měl stát vždy člověk, kterému sport dal především krásné dětství plné kamarádů, zábavy a prožitků, k nimž se přidaly i vzpomínky na úspěchy a možná i neúspěchy. Takový člověk by měl poznat a chtít respektovat určitá pravidla, ve sportu souhrnně nazývaná „fair play“, tvořící mravní kodex výchovy ve sportu.

Vlastní text knihy je rozdělen na dvě části. V první se čtenář seznámí se současnými názory na sportovní přípravu dětí a ve druhé části nalezne rozsáhlý zásobník cvičení a her pro děti. Obsahem této „databanky“ jsou cvičení zaměřená na všeobecný kondiční trénink dětí a všestrannou pohybovou přípravu. Neobsahují příklady cvičení na osvojení techniky ani taktiky v jednotlivých sportovních specializacích. K tomu slouží jiné publikace ze sportovní edice nakladatelství Grada.

Právem dětí je snít. Snít o tom, že se stanu mistrem světa v hokeji, mistrem Evropy ve fotbalu, že hraju v NBA basketbal, že zvítězím na olympiádě v atletice a nebo jen že budu tím „známým sportovcem“ v určitém sportu. Proto je zde tato kniha, která by měla pomoci trenérům, učitelům, cvičitelům, rodičům a všem ostatním v tom, aby se děti právě tomuto snu mohly co nejvíce přiblížit.

Na začátek trochu teorie

Být schopen přeskočit latku ve výšce 2,30 m, umět udělat dvojitě salto vzad, zasáhnout levý horní roh branky po kopu z 25 m. To vše vypadá v televizi či na stadionu v podání těch nejlepších sportovců velmi jednoduše a neznalý divák jen obtížně chápe, jak složitá činnost je vlastně ono „sportovní mistrovství“ a jaký veliký objem tréninkové práce se za tím skrývá. Ovšem aby sportovec dosáhl těchto výkonů, musí projít cestu zvanou trénink.

Co je to vlastně trénink? Lze na něj pohlížet mnoha způsoby. Každý trénink je v podstatě proces **adaptace**, neboli **přizpůsobení se**. Adaptace znamená schopnost živého organismu reagovat na podněty z okolního prostředí. Každý podnět v organismu vyvolává množství reakcí, které ovlivňují stálost vnitřního prostředí, odborně zvanou **homeostáza**. Lidské tělo má snahu co možná nejméně měnit vnitřní stav organismu, při jeho narušení má tendenci navracet se k původním hodnotám. Mezi hlavní ukazatele stálosti vnitřního prostředí patří například tělesná teplota, pH krve (a její mírná zásaditost), osmotický tlak (vnitřní tlak ve tkáních) apod. Pokud však vnější prostředí narušuje tyto parametry dostatečně dlouho a často, dochází k tomu, že organismus přestane „mít zájem“ o neustálé napravování narušené homeostázy a raději se přizpůsobí těmto podnětům. A právě toto přizpůsobení se nazývá adaptací organismu.

Adaptace je jedním ze základních východisek tréninku. Při dlouhodobém opakovaném působení vlivů vnějšího prostředí se postupně začínou zmenšovat reakce na ně, protože dochází k pozvolné změně v organismu. A to je právě podstatou tréninku. Snažíme se zatěžovat organismus určitými podněty, kterými mohou být např. vzpírání činky, opakované běžecké úseky nebo jízda na kole. Tyto podněty obecně nazýváme **zatížením**. Právě dlouhodobé a opakované zatížení vyvolává v těle řadu změn, ať již morfologických (změna struktury tkání – např. ve svalech), funkčních (např. zvýšení transportní kapacity krve pro kyslík), ale mohou to být i změny anatomické (zvětšení srdce apod.), které umožňují lepší reakci organismu na zatížení.

Pokud by měl normální netrénovaný člověk uběhnout 1 km např. za 3 min, jednalo by se o výkon na hranici jeho možností (spíše za ní) a reakce organismu by byla kritická. Ale špičkový maratonec běží touto rychlostí celých 42 km. A to proto, že u něj již došlo k adaptačním změnám v organismu, a tak je na tento výkon připraven.

Sportovní příprava dětí vytváří základní předpoklady pro adaptaci organismu na trénink. U dětí vyvolává v podstatě jakékoliv děletrvající tréninkové zatížení adaptační odezvu – tj. děti se adaptují velmi rychle. Vyžadují jedině – přiměřené zatížení, což znamená ne moc velké, ale ani příliš malé. Trenér by měl dbát především na to, aby děti nepřetěžoval.

Kromě adaptace tréninků zásadně charakterizuje proces tzv. **motorického učení**. V něm dochází k učení se novým pohybům, které jsou nezbytné pro výkon v dané sportovní disciplíně. Některé z těchto pohybů jsou pro člověka v podstatě přirozené (běh, skok, hod), ale v tréninku se zaměřujeme na jejich dokonalé a stabilní zvládnutí i ve složitých podmínkách soutěží. Většinou se však ve sportu setkáváme s pohyby „umělými“, které se v běžném životě nevyskytují. Patří sem např. driblíng s míčem, kruhy odbočmo na koni našir, salto vzad s motokrosovým motocyklem apod. A všechny tyto pohyby se sportovec učí právě prostřednictvím motorického učení. A jelikož má v tréninku dětí nácvik nových pohybů zásadní význam, stává se i motorické učení jedním z nejvýznamnějších faktorů jejich sportovní přípravy. Jeho podstata je popsána v kapitole *Učíme se techniku*.

Při tréninku dochází ke změnám v lidském organismu, ve svalech a orgánech, zásadní roli však hraje i chování člověka. Chování ve smyslu vztahů k ostatním členům kolektivu, rozhodčím a k tréninkovým povinnostem je dalším předmětem sportovního tréninku (odborně se nazývá **proces psychosociální interakce**). Chápeme tím souhrn psychických a sociálních faktorů ve sportu. Patří mezi ně motivace, emoce, vnímání, myšlení, rozhodování, ale i hodnotová orientace, komunikace apod. Velký význam mají i vztahy mezi jednotlivými členy sportovního kolektivu, ať již se jedná o vztahy mezi dětmi, mezi trenérem a dětmi, mezi rodiči a trenérem, které by měly vycházet ze vzájemného respektování, spolupráce, konkurence apod. Ačkoliv tyto oblasti nehrají ve sportovním tréninku na první pohled tu nejdůležitější roli, jejich význam je značný jak v krátkodobém, tak v dlouhodobém horizontu a mohou zásadně ovlivnit kvalitu tréninkového procesu a výkonu v soutěžích. O těchto problémech pojednává kapitola *Psychika chování*.

Sportovní přípravu můžeme chápat jako složitý komplex, ve kterém se střetávají a prolínají všechny tři výše uvedené oblasti – procesy: adaptace, motorické učení a ovlivňování chování. Ačkoliv v knize o nich budeme mluvit jako o samostatných celcích, v tréninkové praxi můžeme jen velmi obtížně jednotlivé oblasti rozvíjet izolovaně, bez toho, aby se navzájem ovlivňovaly a doplňovaly. A v tréninku dětí to ani není účelné.

Východiska pro sportovní trénink

Sportovní trénink je možné chápat jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon. Jeho podstatou je rozvíjení techniky a taktiky dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností. A už je to tady, hned na začátku knihy se setkáváme s několika termíny.

Začněme **pohybovými schopnostmi**. Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Jak bylo řečeno v definici, jsou to vrozené předpoklady, každý člověk je tedy má na určité úrovni – někdo lepší a někdo horší. Nelze je ani získat, ani zapomenout, může se jen zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje. Podstatu „existence“ pohybových schopností si můžeme představit na příkladu – rychlost běhu na 50 m. Až na naprosté výjimky je každý člověk schopen 50 m uběhnout. Malé dítě i olympijský vítěz ve sprintu. Ale každý v jiném čase. A právě tento rozdíl ukazuje na různou úroveň rozvoje schopností.

Mezi základní pohybové schopnosti patří:

- a) **vytrvalost** – schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity, popř. delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou;
- b) **síla** – schopnost překonat vnější odpor (např. břemeno) prostřednictvím svalové kontrakce;
- c) **rychlost** – schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době (s co nejvyšší intenzitou);
- d) **koordinace** – schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu;
- e) **kloubní pohyblivost** – schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu.

A co jsou to vlastně **pohybové dovednosti**? Jejich definice je jednoduchá – jsou to učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost. Co to ale znamená v praxi? Až na malé výjimky se většinu pohybů, které v životě využíváme, musíme učit. Mezi těch pár, které nám jsou v podstatě „dány do vínku“ při narození, patří sezení, chůze, běh a ještě pár dalších. Ale co třeba bruslení, jízda na kole nebo lyžování? Musíme se je naučit! A právě tímto učením si osvojujeme pohybové dovednosti. Není to však ledajaké učení, jako když si chceme zapamatovat básničku. Jedná se o speciální druh,

který se nazývá učení motorické (neboli učení pohybové). A právě jeho výsledkem jsou pohybové dovednosti.

Pohybových dovedností rozeznáváme celou řadu, je možné je dělit do několika skupin. První kritérium nám dělí dovednosti na základě **přesnosti provedení** na hrubé a jemné. Hrubé dovednosti nejsou závislé na naprosto precizním a přesném provedení, příkladem může být technika úchopu v judu, kde nehraje tak zásadní roli to, jestli závodník uchopí soupeře za kimono o 5 cm výše nebo níže. Naproti tomu dovednosti jemné jsou spojeny s maximálním důrazem na preciznost provedení. Představme si je na příkladu lukostřelby. Malá odchylka v natažení nebo držení luku může znamenat i nezasázení terče.

Druhým typem dovedností jsou dovednosti spjaté s **rozlišením začátku a konce pohybu**, tak zvané dovednosti diskrétní, kontinuální a sériové. Diskrétní dovednosti mají jasně definovaný začátek, průběh a konec pohybu. Je to např. kop do míče, směč ve volejbalu nebo skok do výšky. Naproti tomu kontinuální dovednosti většinou nemají přesně specifikovaný začátek a konec, jeden pohybový cyklus se prolíná s druhým. Například šlapání při jízdě na kole, běh na běžkách, pádlování na kajaku. Specifickou formou diskrétních dovedností jsou dovednosti sériové. Jedná se o několik po sobě jdoucích diskrétních dovedností, přičemž konec pohybu první dovednosti v podstatě tvoří začátek pohybu druhého. Příkladem může být akrobatická sestava a v ní prvky rondát – přemet vzad – salto vzad. Nebo basketbal – zachycení přihrávky ve výskoku a ještě před dopadem vystřelení na koš.

Posledním dělením pohybových dovedností jsou tzv. otevřené a uzavřené dovednosti, které jsou **závislé na změně vnějších podmínek**, resp. na jejich automatizaci. Uzavřené dovednosti mají vysokou míru stability, jejich podoba se téměř nikdy nemění. Je to třeba přemet přes koně našir, přičemž kůň, rozběžiště, můstek i dopadiště jsou vždy v podstatě shodné. Na druhou stranu dovednosti otevřené mají vysokou míru proměnlivosti, v závislosti na vnějším prostředí. Představme si fotbal na trávě či škváře, v dešti nebo za sucha, přidejme si k tomu různé části hřiště a různé soupeře a vidíme, jak proměnlivé nároky na dovednosti tu jsou.

Jak je vidět, pohybové dovednosti jsou různého druhu, a to ještě musíme přidat další termín – **sportovní dovednosti**. Jedná se o zvláštní druh pohybových dovedností, které jsou spjaté s daným druhem sportu, neboli s danou specializací. Pokud například skokan do dálky bude nacvičovat bruslení (které nesouvisí s danou specializací) – jedná se o pohybovou dovednost. Pokud ale bude nacvičovat pohyb v letu vzduchem po odrazu (a to již souvisí se skokem velmi úzce) – nacvičuje dovednost sportovní.

Ale aby vše okolo pohybových schopností a dovedností nebylo příliš jednoduché, jejich výskyt se projevuje vždy společně, takže nejsme úplně přesně schopni určit, co je dáno úrovní schopností a co dovedností. Ještě poměrně snadné je to v případě např. běhu na 1500 m. Běh je relativně jednoduchý pohyb (dokonce snad ani o něm nemůžeme hovořit jako o dovednosti), a tak je konečný výsledek dán především úrovní rozvoje vytrvalostních schopností (ale samozřejmě, že nejen jich, na výsledku se podílí ještě celá řada dalších faktorů, o které však z důvodu zjednodušení nebudeme uvádět). V těžší situaci jsme v případě běhu na 100 m, kde se na výsledku budou podílet nejen rychlostní schopnosti, ale i koordinace pohybu, rychlost odrazu apod. Ještě složitější bude situace u slalomu s míčem a asi nejhorší by pro nás byla gymnastická sestava. Proto, pokud chceme určit stupeň rozvoje pohybových schopností, snažíme se toho dosáhnout prostřednictvím co nejjednodušších dovedností.

Ale pojďme dál. Pohybové schopnosti a dovednosti nejsou jediné termíny, se kterými se setkáváme, k dalším patří **intenzita** a **objem zatížení**. Oba dva slouží k popsání tréninkového zatížení.

Představme si **intenzitu** jako rychlost pohybu – čím vyšší rychlost, tím vyšší intenzita. Závodník může běžet, plavat či jet na kole pomalu a potom říkáme, že intenzita pohybu je nízká. Nebo naopak může běžet, plavat či cvičit co možná **nejrychleji**, tj. s vysokou intenzitou. Intenzita nám vlastně udává stupeň úsilí, se kterým provádíme daný pohyb. Také o ní říkáme, že je ukazatelem „kvality“ pohybu. V tréninku ji obvykle určujeme pomocí srdeční frekvence (SF). Pokud je nízká intenzita, je i SF relativně nízká (např. 120 tepů/min), ale pokud je intenzita vysoká, je vysoká i SF (může být i přes 200 tepů/min).

Dalším termínem je **objem**. Určuje nám vlastně velikost zatížení. Můžeme běžet dlouho, zvednout několikrát velkou hmotnost, udělat velké množství kliků – to znamená, že zatížení bylo ve velkém objemu. Objem je zkrátka kvantitativní ukazatel zatížení, tj. popisuje nám, kolikrát nebo jak dlouho jsme dané cvičení dělali. Většinou se uvádí v čase (v minutách, hodinách), v množství (např. počet opakování) nebo v délce (počet metrů, kilometrů apod.). Ale jaký je vlastně vztah mezi objemem a zatížením? Pokud chceme běžet hodně rychle, nejsme schopni běžet příliš dlouho, spíše jen velmi krátce. A v případě, že chceme jet na kole dlouho, nejsme zase schopni jet až tak rychle. Vztah mezi objemem a intenzitou pohybu je v podstatě podobný nepřímé úměře. Čím více jednoho, tím méně druhého (viz *obrázek*). V praxi to má velký význam pro stavbu jednotlivých tréninkových cvičení, protože není možné mít současně zatížení s vysokou intenzitou i objemem. (Už slyším trenéry, jak říkají: „Jak to, já dělám cvičení

dlouho a v maximální rychlosti!“ Na to je jediná odpověď – buď cvičení netrvá dlouho, anebo se nejedná o opravdu maximální rychlost či intenzitu.)

Ovšem tréninková cvičení nejsou charakterizována pouze velikostí objemu a intenzity. Jednou z důležitých součástí je také to, co je jejich náplní – tedy jak vypadá dané cvičení. A právě na základě podoby cvičení, neboli toho, nakolik se cvičení shoduje s vlastním závodním provedením (neboli **mírou specifičnosti**), rozdělujeme tréninková cvičení do tří velkých skupin.

1. **Cvičení všeobecně rozvíjející.** Jejich pohybová struktura vůbec nesouvisí s danou specializací nebo s ní souvisí jen velmi vzdáleně. Je to např. gymnastika pro závodníky ve sjezdovém lyžování, cílem těchto cvičení je rozvoj všeobecných pohybových schopností a dovedností.
2. **Cvičení speciální.** Tato cvičení už mají určitou podobnost s vlastní specializací, jejich úkolem je zlepšovat úroveň finálního provedení daného závodního výkonu a pomáhají také zlepšovat jednotlivé aspekty výkonu (např. techniku, taktiku apod.). Příkladem může být např. běh na kolečkových lyžích jako příprava pro běh na lyžích.
3. **Cvičení závodní.** Ta mají vysokou podobnost a shodu s vlastním sportovním výkonem. Slouží k upevňování a ověřování úrovně dosaženého stupně trénovanosti. Jejich zástupcem je např. nácvik přesilové hry v ledním hokeji.

Každé tréninkové cvičení je tedy definováno **třemi základními parametry**. Prvním je míra specifičnosti, tj. co vlastně ve cvičení děláme. Druhým je objem zatížení – jak dlouho to děláme a třetím je intenzita zatížení – s jakým úsilím to děláme. Tyto tři parametry mají pro trénink zásadní význam. Umožňují totiž vyvolávat adaptační změny v organizmu! Pokud budeme chtít trénovat děti, je vhodné volit určitou podobu zatížení. Z hlediska míry specifičnosti by měla převažovat cvičení všeobecně rozvíjející a v menší míře i speciální. Závodními cvičeními bychom měli u nejmenších dětí šetřit jako šafránem. Ale proč? Na začátku kapitoly jsme si řekli, že zatížení vyvolává změny v organizmu a přizpůsobení se. To je právě podstata adaptace. A pokud používáme v tréninku především speciální a závodní cvičení, organizmus si na ně zvykne ještě v dětském věku a později už na něj nebudou působit. To by mělo za následek stagnaci výkonu! Proto bychom měli míru specifičnosti zvyšovat velmi pomalu, aby si dítě nechalo ještě „něco z adaptace do zásoby“ pro pozdější roky tréninku (dorostenecké, juniorské a seniorské kategorie). Také objem a intenzita tréninku by měly odpovídat dětskému věku. I u nich platí, že zde existuje nebezpečí předčasných adaptačních změn, které se později promítnou do snížené schopnosti či přímo „neschopnosti“ reagovat na specifické podněty. Velmi důležitým principem se tedy stává **požadavek na**

postupně rostoucí zatížení, které umožní plynule reagovat na rozvoj jedince, a tím i průběžně rozvíjet jeho kapacitu na přiměřenou úroveň. Ta se poté projeví trvalejšími změnami organismu, především zlepšením v oblastech svalového objemu, energetických rezerv, efektivity přenosu kyslíku do tkání, mobilizace jednotlivých orgánů a celkového nervového řízení organismu.

Určitou nevýhodou adaptace však je, že tyto změny nejsou trvalé, ale pokud člověk přestane sportovat, má organismus tendence vracet se zpátky k původnímu stavu před adaptační změnou. Říkáme tomu **desadaptace**. A jsme opět u toho, že organismus vyžaduje dlouhodobou a pravidelnou tréninkovou činnost.

Sportovní trénink však není vhodné chápat jako jednolitý celek. Úkoly tréninku jsou v mnoha rozličných oblastech. Kvůli lepšímu pochopení a organizaci je vhodné trénink rozdělit do určitých oblastí se společnými východiský. Říká se jim **složky sportovního tréninku** a jsou čtyři:

- **kondiční příprava**, která se zabývá rozvojem pohybových schopností;
- **technická příprava**, jejímž obsahem je nácvik pohybových dovedností;
- **taktická příprava**, ve které nacvičujeme vedení sportovního boje;
- **psychologická příprava**, která je zaměřená na ovlivňování psychických stavů, odolnost, motivaci, vnímání, myšlení, rozhodování apod.

Obsahem tréninku mohou být cvičení rozvíjející určitou složku samostatně. Pokud si např. cyklista jde zaběhat, jedná se především o rozvoj kondice a trénink proto nazýváme kondiční. Gymnasta, který nacvičuje nový prvek, rozvíjí techniku – absolvuje technický trénink. Cvičení může rozvíjet i několik složek současně. Hráči nacvičují technicko-taktickou přípravu, opakované nástupy v judu mohou představovat kondičně technický trénink apod. Obsah cvičení může mít mnoho zaměření.

Zákonitostí tréninku je samozřejmě mnohem více. S některými se setkáme v dalším textu, některé jsou nad rámec této knihy. A k tomu všemu se přidává i ono magické fluidum trenéra, které staví „trenérské řemeslo“ někam mezi vědu a umění.

Podstata sportovní přípravy dětí

Sport se stává jedním z významných fenoménů současné společnosti. Popularita, již dosahují špičkoví závodníci, pozornost, jaká je věnována významným sportovním soutěžím v masových médiích a snaha o prosazení sportovců vlastní země na mezinárodním poli, jako jistá forma ukázky kvality státního systému, zvyšují ještě více tlak na jednotlivé závodníky, na jejich připravenost. Pro dosažení maximálních výkonů již dávno nestačí pouhé krátkodobé zaměření tréninku, ze sportovní přípravy se stává dlouhodobý proces, který začíná již v relativně nízkém věku.

Z těchto důvodů existuje speciální oblast tréninkového procesu, která se nazývá **sportovní příprava dětí**. Jejím hlavním rysem je **přípravný charakter**, ve kterém se budují „základní kameny“ stavby zvané vrcholový výkon. Protože **děti nejsou „malí dospělí“**, do dospělosti se vyvíjejí, měl by si trenér klást nejen otázky co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit. Nelze přehlížet ani otázky, kdy s tréninkem začít a jak mají vypadat první kroky mladých sportovců.

Děti ve sportu

Děti patří k nejdůležitějším přispěvatelům k úspěchu sportu v současné době, a to jako diváci a zároveň i vlastní praktickou činností. Již v raném věku si děti začínají hrát a soutěžit. Všeobecně jsou všechny sporty považovány za příznivě přispívající k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Pomáhají učit se pravidlům a respektovat je, podporují rozvoj schopnosti soustředění, učí zodpovědnosti a budují sebedůvěru.

Být trenérem dětí je složitá činnost, která vyžaduje množství znalostí z různých oborů. V praxi se často stává, že s trénováním dětí začínají sportovci po ukončení aktivní kariéry. Zcela určitě mají jeden z důležitých předpokladů být dobrým trenérem, a to znalost vlastní disciplíny a schopnost předvést základní dovednosti. Ale jenom to dnes nestačí. Takovým trenérům často chybí hlubší znalosti o jejich nedospělých svěřencích a o přístupu k tréninku v dětském věku. A tak se stává, že opakují tréninky, které si pamatují z doby, kdy sami aktivně sportovali a pouze

je přizpůsobují věku a velikosti dětí. Dokonce se např. setkáváme s názorem, že: „Trénink dětí je 80 % objemu tréninku dospělých“. To je ovšem naprosto základní chyba v pohledu na trénink dětí. Jak jsme již řekli, děti nejsou „malí dospělí“ a není možné na ně pohlížet jako na zmenšenou kopii dospělého. Jedná se sice o lidskou bytost, ale dítě se od dospělého odlišuje téměř ve všem, na co si vzpomeneme. Má jinou stavbu kostí, jinak mu pracuje srdce, jinak vnímá, jinak myslí, má jiné sociální vztahy atd. S jistou nadsázkou bychom mohli říci, že děti a dospělí jsou dva různé biologické druhy. Proto je znalost vlastní specializace jistě výhodou, ale ještě nezaručuje dostatečnou kvalitu tréninkového procesu.

Trénink dětí totiž nevychází z filozofie tréninku dospělých, kterou je znalost dávkování zatížení. Má úplně jiná východiska, spočívající především v nácviku a rozvoji pohybových dovedností a schopností. 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 i to, jak je sportování baví a těší. Děti si potřebují především hrát, bavit se (čím jsou menší, tím více). 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“, které mohou přinést úžasné vzpomínky na celý život. Proto se trenéři dětí musí orientovat v celé řadě oborů. K základním patří teorie sportovního tréninku, pedagogika a psychologie sportu, anatomie a fyziologie, sportovní lékařství a řada dalších. Čím hlubší jsou tyto znalosti, tím má trenér větší šanci, že bude své svěřence rozvíjet nejen z hlediska sportovního, ale že z nich pomůže vychovat „člověka“ v tom nejlepší slova smyslu.

Z historie je však známo, že sport má vliv nejen na lepší lidské stránky, ale odhaluje i ty stinné. Jestliže dítě není dospělými v některé sportovní aktivitě náležitě vedeno, může sport dostupit až do oblasti zneužívání a vykořisťování. Děti, a to i ty nejmenší, jsou především lidské bytosti, proto také mají základní lidská práva, a ty je třeba dodržovat i ve sportu. Je každodenní čtyřhodinový trénink opravdu vhodný pro pětileté dítě? Je normální, aby šestnáctiletá gymnastka, která trénuje i sedm hodin denně, měřila jen 130 cm a vážila méně než 30 kg? Jinými slovy – sleduje realita soutěžního sportu vždy jen ty nejlepší zájmy dětí, nebo přivádějí někteří úzce zaměřeni a přehnaně ambiciózní rodiče i trenéři touto cestou děti do vážných situací vedoucích k poškození zdraví?

Intenzivní trénink v raném věku může být i psychicky škodlivý. Mladí šampioni jsou, kromě toho, že mají svou vlastní vůli hrát a vítězit, často nuceni uspokojovat ambice a tužby svých rodičů, trenérů nebo sponzorů. Ve sportech, které jsou charakteristické časným zahájením vrcholové výkonnosti, jako je gymnastika,

krasobruslení a tenis, je tlak na vítězství nesmírný a často bývá i nad síly dítěte. Výsledkem je, že vítězství nepřináší to, co by mělo, tedy štěstí a sebeocení. Gymnastka Tiffany Chinová, po očekávaném vítězství na mistrovství USA v r. 1985 na dotaz, jak by se cítila, kdyby nevyhrála, odpověděla: „Zničená. Nevím. Asi bych umřela“. A dodala: „Vítězství v závodě pro mne neznamenal štěstí, ale úlevu. Což bylo zklamáním“.

Děti, které intenzivně trénují, mohou být svými trenéry zneužívány také verbálně a mentálně. Irina Vinerová, ruská trenérka gymnastiky, vysvětluje svůj vztah k mladé závodnici jako vztah pána a otroka do čtrnácti let věku, jako vztah generála a vojáka do šestnácti let a teprve potom jako partnerský. Intenzivně trénující děti často tráví více času se svými trenéry než s rodiči. V této situaci se posilují emocionální vazby k trenérům, což se může stát škodlivým v případě, kdy trenéři dítě zneužívají. Zkušenosti ukazují, že někteří trenéři, anonymní i známí, často inzultují a provokují hněv svých svěřenců, který je, podle jejich názoru, pro sportovce „mocnou motivací“.

Cíle sportovní přípravy dětí

Na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď. Pohybujeme se na poli, které je ohraničeno dvěma základními názory. První z nich říká, že trénink dětí by měl být zaměřený na vítězství (často za každou cenu) a jedině to, co vede k metám nejvyšším, je správné. Sportovní oddíl proto není „zabezpečovací ústav“, ale místo, kde vydrží jen ti nejtvrďší a nejlepší, kteří pak mají šanci stát se šampiony. Druhý krajní názor říká, že hlavní je zábava a náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ani to, co děti umějí, ale to, jak se na tréninku baví.

Pravda je samozřejmě někde uprostřed. Není možné souhlasit s tím, že trénink je pracovní tábor, kde jsou děti zavřené pod kuratelou nemilosrdného dozorce jménem „pan trenér“, která obrazně rozhoduje o „bytí a nebytí“, ale na druhou stranu by měl trénink přinášet nejlepší možnosti pro rozvoj dítěte, které (v případě potřebných předpokladů) zajistí perspektivu co možná nejvyšší výkonnosti.

Z tohoto pohledu je vhodné stanovit **tři základní priority trenéra dětí**:

1. **Nepoškodit děti** – tato zásada vypadá na první pohled téměř absurdně, ale často se ve sportu setkáváme s tím, že trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez ohledu na následky, jaké by to mohlo mít pro jejich další vývoj. Poškození mohou mít podobu fyzickou i psychickou. Fyzická se projevují většinou jednoznačněji – skolióza páteře, předčasná osifikace kostí, různé kostní

výrůstky, únavové zlomeniny, popř. Scheuermanova choroba páteře – to vše jsou následky, které může mít neuvážený a nadměrný trénink v dětském věku. Nevhodně vedený trénink v dětství může být často i fatální pro zdravotní stav v dospělosti. Psychické poruchy jsou méně nápadné, ale o to více zákeřné, dlouhodobé stavy frustrace, úzkostnosti a podceňování mohou vést až k depresivnímu onemocnění. Danielle Herbstová, vrcholová gymnastka USA, napsala ve své písemné práci na střední škole. „V časech tlaku, což bylo téměř neustále, mě trenér nadával a házel na mě různé předměty. Stále mě přesvědčoval, že jsem tlustý imbecil, naprostý idiot k ničemu, bez ceny.“ Dalším významným faktorem, který může dítě vážně poškodit, jsou různé diety a výživové zásahy nebo farmakologické a dopingové prostředky. Např. studie z roku 1994 na univerzitě v Utahu (USA) zjistila, že 59 % špičkových gymnastek, připravujících se na olympijské hry, připustilo poruchy ve stravovacím režimu. Naprosto zásadní však musí být negativní vztah k dopingům dětí. Je zjevné, že dětský sportovci nejsou dopingem ušetřeni. V mnoha zemích a v různých sportech, byli sportovci mladší osmnácti let testováni jako pozitivní, tzn., že brali nezákonně výkon stimulující drogy. Ve Francii byla vyřazena kvůli dopingům šestnáctiletá veslařka, ačkoliv prohlašovala, že byla dopována proti své vůli. V USA byla na dva roky vyřazena ze soutěží 15 let stará plavkyně pro užití steroidů. Tato situace vyžaduje důsledný kriminální postih osob, které látky dopingového typu dětem podávají. Ale i povolené podpůrné prostředky by měly být u dětí aplikovány s nejvyšší opatrností a vždy až po konzultaci s odborným lékařem.

- 2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.** Stará lidová moudrost říká „*Hodně povolanych, málo vyvolených*“. Pokud bychom ji vztáhli ke sportu, bylo by možné ji parafrázovat asi tak, že je velmi mnoho dětí, které pravidelně sportují, ale jen velmi málo z nich má předpoklady pro to, aby se staly vrcholovými sportovci a jen opravdu minimální počet dětí se v dospělosti ve vrcholovém sportu opravdu prosadí. Pro ostatní bude dětství strávené v oddíle kopané, atletiky či jiného sportu jen určitou startovní pozicí pro vytvoření vztahu k pohybu jako k jedné z důležitých součástí života moderního člověka. O významu pohybových aktivit v běžném životě snad již dnes není potřeba nikoho přesvědčovat. Sedavé zaměstnání, nevhodné stravovací návyky a pracovní stres jsou téměř samozřejmými průvodci většiny dospělé populace. Ovšem setkáváme se nejen s nimi. Obezita, vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu v krvi jsou častou předzvěstí srdečně cévních potíží (infarktů a sklerotických změn cév) i mozkových příhod. A právě přiměřená pohybová aktivita může velké množství těchto negativních civilizačních

chorob eliminovat nebo alespoň zmírnit jejich riziko. Je jistě vynikající, pokud trenér přivede některého ze svých svěřenců na stupně vítězů významných světových soutěží, ale neméně záslužné je to, pokud vypěstuje u svých svěřenců celoživotní potřebu pohybu, která se projeví třeba v tom, že si tatínek jde dvakrát týdně zahrát fotbal do tělocvičny, nebo maminka běhá parkem se speciálně upraveným kočárkem. Asi jedno z nejhorších pochybení, které by trenér mohl svým svěřencům způsobit, je to, že ztratí radost z pohybu a zanevrou na něj. Tato nevráživost se jen velmi špatně překonává a často je i nevrátná. Sportování nejsou jen rekordy, je to především příjemná činnost a zábava, v přírodě, v kruhu přátel a někdy dokonce i „běh o život“.

3. **Vytvořit základy pro pozdější trénink.** Každému je jasné, že desetileté dítě nemůže zdvihnout 100 kg v nadhozu, ani přeskočit latku ve výšce 230 cm, maraton také neuběhne za 2 hodiny 10 minut. Stejně tak by bylo absurdní, aby se porovnával desetiletý chlapec nebo děvče s vrcholovými basketbalisty, zápasníky nebo veslaři. Prostě, srovnání není možné, protože je to ještě malé dítě. Jeho limity vyplývají především z nedostatečné síly, rychlosti a vytrvalosti, pro jejichž rozvoj ještě nemá dostatečné předpoklady. Je však možné, aby se děti blížily dospělým v koordinaci pohybu a ve zvládnání techniky, pro to již mají dostatečně rozvinuté dispozice. Proto by se měl trénink v dětství zaměřit především na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které je již dítě schopno zvládat, a to ze dvou důvodů. Prvním je dobrá úroveň vývoje centrální nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům (o tom více v *následující kapitole*). Druhý s prvním velmi úzce souvisí – většina sportovních dovedností je značně složitá a vyžaduje precizní zvládnutí. Toho je však možné dosáhnout pouze **mnohonásobným opakováním**. A na to je potřeba **čas**, kterého však v tréninku není nikdy dost. Pokud se tedy u malých dětí budeme zabývat např. **přehnaným rozvojem síly, nebude čas na nácvik základních dovedností v technice** a dítě tím bude později limitováno. Ale pokud bychom rozvíjeli sílu ve věkovém období, které je pro to nejvýhodnější, nejenže by nastal výraznější silový rozvoj, ale ještě by dítě zvládalo potřebné technické dovednosti. Proto bychom se měli v tréninku dětí zaměřit především na zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny – **naučit „řemeslo“**. A to v tom nejlepší smyslu. Každé **opomenutí se v pozdějším věku projeví** a pak jej bude muset sportovec buď pracně kompenzovat, nebo to v nejhorším případě může dokonce znamenat konec aktivní sportovní kariéry. Naučit „řemeslo“ znamená dokonale zvládnout techniku míče v kopané, bruslení a činnosti s kotoučem v hokeji, techniku běhu v atletice, techniku úderů a kopů v karate apod. Silový a vytrvalostní rozvoj je možné