

# OSOBITOSTI ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU DETÍ A MLÁDEŽE

**Mgr. Jaroslava Rubická, PhD.**  
**Fakulta športu PU v Prešove**  
**Katedra edukológie hier**

Jednou z prvoradých požiadaviek súčasnej dobre fungujúcej spoločnosti je výchova všestranne a harmonicky rozvinutého človeka. Pri plnení tejto úlohy zohráva významnú úlohu šport. Je potrebné vybudovať čo najširšiu základňu, starať sa o rozvoj športovcov a nájsť čo najefektívnejšie riešenia problémov prípravy vrcholových športovcov.

Z dlhodobej analýzy prípravy úspešných vrcholových športovcov sme získali poznatky, že špičkovú výkonnosť dosahujú tí športovci, ktorí majú pre určitú športovú disciplínu potrebný talent a tí, u ktorých boli základy vytvárané už v detskom a staršom školskom veku. Miera talentu je vo veľkej miere ovplyvnená genotypom, no rovnako dôležitá je dlhoročná a systematická príprava – dlhodobý tréning. Štúdiom názorov mnohých odborníkov, údajov o tréningovom procese, metódach, veku dosiahnutia vysokej výkonnosti a dĺžky jej udržania rozlišujeme dve cesty športového výkonu (Dovalil a kol.).

- 1) 1) ranná špecializácia - Tréning detí by mal byť zameraný na víťazstvá (často za každú cenu) a iba to čo vedie k najvyšším metám je správne. Športový klub nie je družina vydržia iba tí najlepší a najtvrdší

- 2) tréning, ktorý rešpektuje vývoj mladého športovca (dlhodobá koncepcia športového tréningu)

Jedným zo základných východísk tréningu je proces adaptácie – prispôsobovania sa, čiže schopnosť živého organizmu reagovať na podnety z vonkajšieho prostredia. Každý podnet vyvoláva v organizme množstvo reakcií, ktoré ovplyvňujú stálosť vnútorného prostredia – odborne nazývanú homeostázu. Ľudské telo má tendenciu čo najmenej meniť vnútorný stav organizmu – pri jeho narušení má tendenciu vracať sa k pôvodným hodnotám. Medzi hlavné ukazovatele stálosti patrí napr. telesná teplota, pH krvi, osmotický tlak (vnútorný tlak v tkanivách) apod. Pokiaľ je toto prostredie narušované dostatočne dlho, dochádza k tomu, že organizmus „prestane mať záujem“ o neustále naprávanie homeostázy a radšej sa prispôsobí týmto podnetom – adaptácia organizmu.. Tieto podnety, ktoré pôsobia dlhodobo voláme **zat'azenie, čiže adaptácia** je jedným zo základných východísk tréningu. (Perič, 2008). Deti sa adaptujú veľmi rýchlo.

Ďalším významným faktorom tréningu je proces motorického učenia, budúci športovec sa v ňom vlastne učí tie pohyby, ktoré sú dôležité pre danú disciplínu. Niektoré z týchto pohybov sú pre človeka v podstate prirodzené (beh, skok, hod) ale v tréningu sa zameriavame na ich dokonalé a stabilné zvládnutie aj v zložitých podmienkach súťaží. Väčšinou sa v športe stretávame s pohybmi „umelými“, ktoré sa v bežnom živote nevyskytujú. No nielen zmeny v organizme, ale aj proces psycho-sociálnej interakcie je ďalšou nezanedbateľnou zložkou prípravy mladého športovca, je to súhr týchto psychických a sociálnych faktorov:

- ✓ **Motivácia**
- ✓ **Emócie**
- ✓ **Vnímanie**
- ✓ **Myslenie**
- ✓ **Rozhodovanie**
- ✓ **Hodnotová orientácia**
- ✓ **Komunikácia**
- ✓ **Vzťahy medzi členmi kolektívu**

### **Ciele športovej prípravy detí a mládeže.**

Je potrebné si uvedomiť, že dieťa nie je malý dospelý. Doterajšie výskumy boli zamerané predovšetkým na kategóriu dospelých, mnohí tréneri tieto výsledky aplikujú do tréningu detí, existuje názor, že tréning detí je 80% tréningu dospelých !!! tréning detí nevychádza z filozofie tréningu dospelých (Perič, 2008). Veľakrát deti začínajú trénovať bývalí aktívni športovci po ukončení aktívnej činnosti, ktorí majú predpoklad byť dobrým trénerom - poznajú svoju disciplínu, vedia predviesť základné zručnosti, no to nestačí. Je potrebné ďalej sa vzdelávať a to v týchto odboroch:

- **Teória športového tréningu**
- **Pedagogika - športu**
- **Psychológia športu**
- **Anatómia**
- **Fyziológia športového lekárstva**

Tréner detí a mládeže je povinný zabezpečiť pre svojho zverenca predovšetkým:

- **všestranný a harmonický rozvoj jedinca**
- **upevňovanie jeho zdravia**
- **zvyšovanie výkonnosti a výchovu pomocou prostriedkov športu**
- **vytvárať základ pre neskorší tréning a výkon**
- **Vytvárať vzťah ku športu ako celoživotnej aktivite**

### **Odlíšnosti detí**

Vývoj človeka neprebieha rovnomerne, po niekoľkých rokoch vždy dôjde zakaždým ku zmenám, kedy určitá nová vlastnosť relatívne začína a na konci obdobia sa jej vývin relatívne ukončuje. Detstvo a adolescencia sú charakteristické významnými zmenami vo všetkých hlavných oblastiach, ktoré tvoria ľudskú bytosť. Z pohľadu športového tréningu patria medzi takéto zásadné zmeny:

- **Intenzívny rast – (o 50cm, o 30kg)**
- **Vývoj a dozrievanie rôznych orgánov tela**
- **Psychický a sociálny vývin – (chápanie, vnímanie, vzťah ku spoločnosti a ľudom okolo)**
- **Pohybový rozvoj – výkonnosť sa prirodzene zvyšuje bez ohľadu na to, či dieťa či športuje alebo nie)**

Všetky tieto aspekty ( a veľa ďalších) by mal tréner brať do úvahy pri tvorbe tréningového zaťaženia.

**Uvádžeme formálne vekové delenie:**

- **Mladší školský vek (6-11 rokov)**
- **Starší školský vek (12-15 rokov)**

Prechod medzi nimi je pozvoľný, neohraničený kalendárnym vekom. Z tohto pohľadu môžeme charakterizovať jednotlivé vekové obdobia takto:

### **Mladší školský vek (6-11 rokov)**

**Telesný vývin** – je spočiatku rovnomerný, dieťa rastie 6-8cm roč., plynulo sa vyvíjajú aj vnútorné orgány, dochádza k ustáleniu zakrivení chrbtice, osifikácia kostí prebieha rýchlym tempom, no kĺbové spojenia sú veľmi mäkké a pružné. Dochádza k zmene tvaru tela - priaznivejšie pákové pomery tela – vytvárajú sa priaznivé predpoklady pre rozvoj rôznych pohybových foriem. Mozog má v podstate ukončený vývin: nervový systém je zrelý pre koordinačne náročné pohyby - koordinačné a rýchlostné schopnosti. **Psychický vývin** je ovplyvnený pribúdaním veľkého množstva nových vedomostí, vyvíja sa pamäť a predstavivosť, je potrebné uvedomiť si, že dieťa v tomto veku sa sústreďuje na jednotlivosti,

unikajú mu súvislosti, prejavuje malú schopnosť chápať abstraktné pojmy. Vníma vo veľkej miere podnety z prostredia okolo seba – to môže narušiť prevedenie už osvojených zručností. Vôľa je slabo vyvinutá – dlhodobé ciele sú nepredstaviteľné – čo musíme brať do úvahy pri momentálnych neúspechoch., takisto skutočnosť krátkej koncentrácie – 4 – 5 min Čo sa týka **pohybového vývinu** – je toto obdobie charakterizované spontánnou pohybovou aktivitou, je neposedné – „pohybový luxus“ – veľké množstvo zbytočných pohybov. Nové pohybové zručnosti zvláda ľahko a rýchlo, ale môžu mať krátke trvanie – potreba veľa opakovaní. Ku koncu tohto obdobia – 10-12 rokov, dochádza ku zmene, je to obdobie „zlatého veku motoriky“ (Kasa, ). Deti sa rýchlo učia nové pohyby, rýchlo si ich zapamätajú, zvyšuje sa istota prevedenia, sú schopné vykonávať aj **koordinačne náročné cvičenia**. Z pohľadu **sociálneho vývoja** – dieťa mení svoje prostredie, začleňuje sa do kolektívu - škola, tréningová skupina, musí sa prispôbiť novým podmienkam, prijať autoritu učiteľa-trénera hľadá svoje idoly – tréner tu môže zapôsobiť pozitívne, ale aj negatívne. Prehra – neúspech by nemala byť dôvodom veľkej kritiky trénera a rodičov. Je potrebné, aby tréner vhodne usmernil ich energiu, v tréningu musí prevládať herný princíp – deti sa rady hrajú a ešte radšej a so zánietením súťažia. Tréner je pre nich prirodzenou autoritou a mal by pôsobiť vlastným príkladom. V tomto období je žiaduce postupne prejsť od spontánnej pohybovej aktivity ku systematickému tréningu.

### **Starší školský vek (12-15 rokov).**

Je obdobie prechodu od detstva ku dospelosti **Telesný vývin** – je charakterizovaný stále rýchlejším nárastom výšky a hmotnosti a to viac ako v ktoromkoľvek vekovom období, táto skutočnosť môže negatívne vplyvať na kvalitu pohybov po 13 roku. Končatiny rastú rýchlejšie ako telo, rast do výšky je intenzívnejší ako do šírky a táto skutočnosť môže spôsobiť možnosť vznik porúch pohybového aparátu – je potrebné formovať návyk správneho držania tela, čo by mal tréner „nacvičovať“ na konci každého tréningu a to už aj v nižšej vekovej kategórii. Rast tela predbieha vývoj vnútorných orgánov. v 11 rokoch dozrieva vestibulárny aparát a ďalšie analyzátory – rýchle upevňovanie podmienených reflexov, elasticita nervového systému vytvára predpoklady pre rozvoj rýchlostných schopností. Nastáva výrazný rozvoj hormonálnej činnosti. **Psychický vývin** môžeme charakterizovať zjednodušene takto:

- Kľúčové obdobie pre rozvoj psychiky
- Hormonálna aktivita
- Objavujú sa znaky logického myslenia, abstraktného chápania
- Rozvoj pamäte
- Porozumenie abstraktným pojmom
- Sústredenosť – dlhšiu dobu
- Zvýšenie rýchlosti učenia –znížená potreba počtu opakovaní
- Prehĺbenie citového života
- Náladovosť
- Siláctvo, vyťahovanie sa, hrubosť – skrývanie neistoty, zastieranie citov
- Prehnaná kritičnosť k okoliu
- Vznikajú hlboké záujmy –základ budúceho povolania
- Formuje sa vzťah ku športu

Mení sa aj **sociálna situácia**. Pred pubertou sa deti viac prejavujú ako extroverti, sú v istom smere bezohľadné, túžia po moci, no v tomto období môže dôjsť až k introvertným prejavom, prehlbuje sa citová sféra, sú citlivejšie, urážlivejšie, vyhľadávajú hlboké emócie.

Tréner by mal mať veľké skúsenosti a hlboké vedomosti o tomto zložitom období., mal by byť taktný, diskretný – problémy tohto obdobia sú prechodné, vekom ubúdajú. Je

vhodné zasahovať iba tam, kde správanie prekračuje únosnosť, väčšie priestupky riešiť až po čase – opadnutí „vášni“, nevytýkať pred kolektívom – individuálny prístup. Nevhodná je tiež irónia a prílišná autoritatívnosť. Tréner by mal byť skôr starším priateľom, mal by ísť príkladom (Perič, 2008).

U dieťaťa rozlišujeme niekoľko „vekov“ a to či už z pohľadu výberu talentov, no najmä, je nutné rozlíšenie z pohľadu vedenia tréningového procesu detí a mládeže. Vek kalendárny poznáme všetci, pre športovú prax je dôležitý **vek biologický**. V športovej praxi sa často stáva, že preferujeme jedincov biologicky akcelerovaných (viac vyvinutých). No dochádza k situáciám, kedy tzv. biologicky retardovaní ich neskôr dobehnú a často aj predbehnú.

Pokiaľ chceme dôkladne poznať skutočný biologický vek svojich zverencov, a mohli tak v tréningu využiť princíp primeranosti, je možné ho určiť niekoľkými diagnostickými prostriedkami:– porovnanie výšky a váhy s normami, stanovenie osifikácie kostí, porovnanie sekundárnych pohlavných znakov, popr. prerezávanie druhých zubov – zubný vek. Rozdielnosť sa stierajú medzi 18 – 20 rokom života. Vedomosti o biologickom veku má veľký význam pri určení miery talentovanosti.

Vychádzajúc z poznatkov mnohých odborníkov, môžeme definovať **senzitívne obdobia** - časové etapy, vhodné pre tréning a rozvoj pohybových schopností (vrodené predpoklady – vytrvalosť, sila, rýchlosť koordinácia, kĺbová pohyblivosť) a pohybových zručností (získané predpoklady rýchlo a účelne vykonávať určitý pohyb alebo pohybovú činnosť).

### **Koordináčne schopnosti**

- Závisia od vývoja CNS (centrálnej nervovej sústavy)
- Dievčatá medzi 7 a 10 – 11 rok života
- Chlapci do 12 r.

Výskumy nezávisle od seba preukázali, že z celého obdobia rozvoja koordinácie (7-17 r) sa dosiahne až 75% do 12 rokov u chlapcov a u dievčat do 10 roku života.

**Po tomto období - pubertálne zmeny – útlm tempa až stagnácia**

### **Rýchlostné schopnosti**

- Závislé od rozvoja CNS – striedanie vzruchov a útlmov v komplexu nervy – svalové vlákna
- Rozvíjať čo najskôr
- 7 – 14 rok
- Neskôr tiež, ale na základe podpory rozvoja iných faktorov - najmä silových schopností

### **Silové schopnosti**

- Neskôr – späté s produkciou pohlavných a rastových hormónov- umožňujú rozvoj max. sily
- Tempo rozvoja - individuálne
- Najvyššie prírastky: dievčatá – 10 – 13  
chlapci - 13 – 15

### **Vytrvalostné schopnosti**

- Univerzálne – do istej miery – možno v podstate rozvíjať v každom veku
- Vytrvalostný ukazovateľ – prenos kyslíka krvou do tkanív – maximálna spotreba kyslíka
- Uvádza sa v absolútnej hodnote l/min

- Alebo v relatívnych hodnotách - ml spotrebovaného O<sub>2</sub>/za min/ na kg hmotnosti
- Max. stúpajú do 18 r. – spôsobené rastom postavy
- Rel. – do 15 r.

### Kĺbová pohyblivosť

- Najintenzívnejší rozvoj – 9-13 rokom
- Dievčatá – možno skôr – 8-12 – najvyššie prírastky 10-12

*Nástup pubertálnej akcelerácie rastu – klesá schopnosť rozvoja kĺbovej pohyblivosti*

Pre vysokú efektívnosť tréningu uvádzame vekové ohraňenie senzitívnych období podľa Periča(2008):

- Základná koordinácia pohybov 6 – 8 rokov
- Kombinácia pohybov 7 – 10 rokov
- Frekvencia pohybov ( rýchlostné schopnosti) 7 – 10 rokov
- Rovnováha 8 – 13 rokov
- Pohyblivosť 10 – 13 rokov
- Zložitá motorika 10 – 13 rokov
- Presnosť pohybu 10 – 13 rokov

Tréningový proces delíme do 4 základných etáp, ktoré vychádzajú z poznatkov fyziologického a psychického vývoja človeka a je nevyhnutné vedome rozlíšiť tréning detí, dospievajúcich a dospelých:

- **Etapu športovej predprípravy**
- **Etapu základnej športovej prípravy**
- **Etapu špeciálnej športovej prípravy**
- **Etapu vrcholovej športovej prípravy**

Ako uvádzajú Dovalil a kol. (2007), v koncepcii dlhodobého športového tréningu je potrebné zdôrazniť, že detstvo a mladosť sú prípravnou etapou, ktorá má najvyšší výkon ako perspektívny cieľ, tréning má vedomý podiel všestrannosti, zodpovedá veku, tlak na výkon je zasunutý do pozadia, zaťaženie má tendenciu postupného zvyšovania nárokov. Podstatou je vytvoriť čo najväčšiu zásobu pohybov, potrebnou pre činnosť CNS – vytvorenie nových spojov, čo dosiahneme prostredníctvom všeobecnej a všestrannej prípravy. Všeobecnú prípravu tvoria cvičenia, ktorých obsah nesúvisí s obsahom špecializácie, na ktorú sa dieťa zameriava, všestrannú prípravu zabezpečíme ponukou rôznorodých činností – zoznámime deti s množstvom rôznych športov a využitím všeobecne rozvíjajúcich cvičení všeobecných (plávanie, atletika, lyžovanie), špecializovaných – prostriedky podobné príslušnému športovému odvetviu a v rámci vybraného športu – napr. v basketbale by malo dieťa vedieť hrať na všetkých postoch.

**Rovnakí autori uvádzajú vek vrcholovej výkonnosti – vek športovej dospelosti, kedy má človek najlepšie telesné a psychické predpoklady pre najnáročnejší tréning a tým aj pre najvyššie výkony pre basketbal 22 – 26 rokov, začiatok vrcholového veku 18 rokov !!!!!**

## **Odporúčaná literatúra:**

- **Dovalil, J. : Vekové zvláštnosti detí a mládeže a športovní tréning. 1998**
- **Tudor, O Bumpa. :Total trening for young champions. Human Kinetics, USA 2000**
- **Dobrý, L. :Didaktické základy športovního tréningu. Praha, Olympia1983**
- **Dovalil, J. a kol. : Malá encyklopedie športovního tréningu.Praha, Olympia 1982.**
- **Havlíček, I. a kol. : Športová príprava mládeže, Bratislava, Metodické oddelení SÚV ČSTV, 1985.**
- **Moravec, R. a kol. : Teória a didaktika športu. Bratislava, FTVŠ, 2004**
- **Dovalil,J. a kol.: Výkon a tréning ve športu**
- **Perič, T.: Športovní príprava detí. Grada, 2008, ISBN 978-80-247-263-4**
- **Perič, T.: Hry ve športovní prípravě detí. Grada ISBN 80-247-0908-2**
- **Perič, T.: Výběr športovních talentů, Grada, 2006, ISBN 80-247-1827-8**