

RÁMEC SPORTOVNÍHO TRÉNINKU V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU SE ZAMĚŘENÍM NA BASKETBAL



Mgr. Štěpán Válek
FTK UP Olomouc



Etapa mladšího školního věku

- Respektovat **věkové zvláštnosti**
 - přechod z předškolního období do etapy pravidelné školní docházky,
 - institucionalizace osobnosti a pevnější režim dne
 - tělesný vývoj a charakteristické somatické znaky (kalendářní vs. biologický věk, nejvyšší nárůst výšky $d=8-13$ let, výškový vrchol $10-11$ let, $h=10/11-15/16$ let a 13 let, vyspívání dívek v průměru o 2 roky dříve)
 - významný pokles pohybové aktivity (PA)
 - utváření prvních dlouhodobějších společenských vazeb

Co je smyslem sportovního tréninku (ST) v tomto období?

- Motivovat k pravidelné účasti na PA – potenciální přerod ve sportovní PA, umožnit nástup pro budoucí účast ve ST
- Obsáhnout široký pohybový základ cvičení pro získání dovedností
 - paleta činností a dovedností
 - bourat předsudky a stereotypy (typy cvičení, jiné sporty, intenzita)
 - nezaměřovat s neřízeným, svévolným procesem
- Položit obecné a speciální základy pro učení se dovednostem, *skills* = **motorické učení**, *motor learning*; NEHNAT SE ZA VÝSLEDKY!
- Předat děti dál, aby další trenér pokračoval v jejich rozvoji bez nutnosti napravovat chyby z předchozího období.



Východiska ST

- Sportování na základě vnitřních vs. vnějších pohnutek, stimulů, *intrinsic vs extrinsic incentives*
 - **vnitřní pohnutky** jako základ – i největší hvězdy sportu...
*zkoumaní jednomyslně určili **vnitřní pohnutky** jako **primární** determinanty své účasti ve sportu. Nejčastěji citovali pohnutky, aby je to bavilo, učili se dovednostem, testovali vlastní schopnosti a zažívali vzrušení a vlastní úspěšnost. **Vnější faktory** jako získávat ceny, vyhrávat a potěšit okolí se umístily **nejníže**. (Martens, 1993, v Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 2004)*
- Pozitivní atmosféra a naladění na trénink pomáhají rozvíjet a zpevňovat učení (opakem stress, tenze).



Východiska ST 2

- Podmínky a zpevnění pohybové informace směrem k dítěti = přenos vědomostí, „**transfer**“ – pozitivní x negativní.
- Bezpečnostní rámec cvičení
 - přímé podmínky v TJ – vnitřní x vnější
 - úroveň cvičenců
 - odpovědnost, spolehlivost, schopnosti a dovednosti trenéra jako řídicího procesu.



Předpoklady dobrého programu

- ST v užším a širším pojetí – na tréninku a mimo trénink.
- Znalost technologie procesu učení – vzdělanost trenéra a referenčního okolí – maximální znalosti a praktické zkušenosti ověřené praxí.
 - Hluboké znalosti vs. jednoduché prováděcí vzorce ve vlastním tg.
„Hrej to na gól.“
„Don't make paralysis of analysis.“



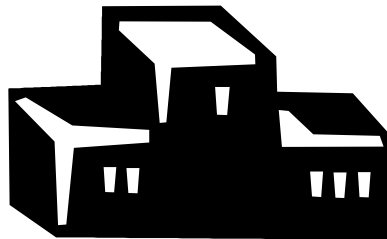
Předpoklady dobrého programu 2

- Individualizace v tg a přístupu k hráčům
 - využití týmového potenciálu, týmových aspektů a celostní pohled s ohledem na konkrétní sport,
 - respektování jedinečnosti v celé šíři jedince - somatické, fyziologické, povahové, mentální, sociální, herní aspekty, aj. „*Hráč není produkt, který vyjíždí z montážní linky.*“
- Tělesná cvičení jako základní prostředek působení na hráče jako subjekt tg procesu.



Faktory udržení – odpadávání ze ST

- Zásadní faktory pro udržení dětí ve ST a faktory způsobující odpadávání (*drop-out factors*)
- Prioritní zásada – „*to have fun*“ = zábava, potěšení, radost - **klíčový prvek**
 - 20 až 30 miliónů 6-18letých se účastní sportovních mládežnických programů, ale okolo 80% se je rozhodne opustit do svých 12 let. **Způsob trénování a "fun factor"** přispívají k této ztrátě (IU,2010)
 - Sport is jako meč s dvojím ostřím. Švihnete jím jedním směrem, meč může mít ohromně pozitivní účinky, ale švihnete jím špatným směrem, může být zničující. Ten meč drží dospělí, kteří řídí sport dětí. Zda je sport konstruktivní či destruktivní v psychologickém rozvoji dětí vysoce záleží na hodnotách, vzdělání a dovednostech těchto dospělých. (Martens, 1993, v *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2004)
 - ... na soutěžení není samo o sobě nic špatného. Co je špatné, je způsob, jakým je soutěžení občas využíváno dospělými k dosažení svých vlastních cílů bez ohledu, zda jsou shodné s cíli dětí, když důraz se naprosto klade na vyhrávání bez ohledu, co to soutěžení stojí (Hardy, 1986).



Tréninkový program a přenos učení

- Jak je účinné **variabilní tréninkové prostředí** ve srovnání se **specifickým tréninkovým programem** (*variable training conditions vs specific training schedule*)?
- Je lepší procvičovat jednu dovednost **uzavřeným** (*blocked*) způsobem, nebo početnější dovednosti v **nahodilém** tréninkovém programu (*random practice*) v každé tréninkové jednotce?
- **Kolik odpočinku** by se mělo poskytnout mezi cvičebními pokusy?



Variabilní tréninkové prostředí

- **Variabilní tréninkové podmínky** – několik variant stejné dovednosti oproti konstantním specifickým podmínkám (např. přihrávání míče tam a zpět opakovaně stejným způsobem ve vymezeném prostoru).
- Specifické (konstantní) tréninkové prostředí vytváří lepší výkon v rámci konkrétní tréninkové jednotky – **variabilní tréninkové prostředí** je lepší pro učení se **dovednostem**. Variabilita (proměnlivost) pomáhá vytvářet pružnější **univerzální motorický program**, který se dokáže vypořádat s pestrou paletou podobných, ale různých situací. Hráči jsou pak schopni samostatně reagovat na měnící se podmínky hry.

Přenos učení a rámec TJ

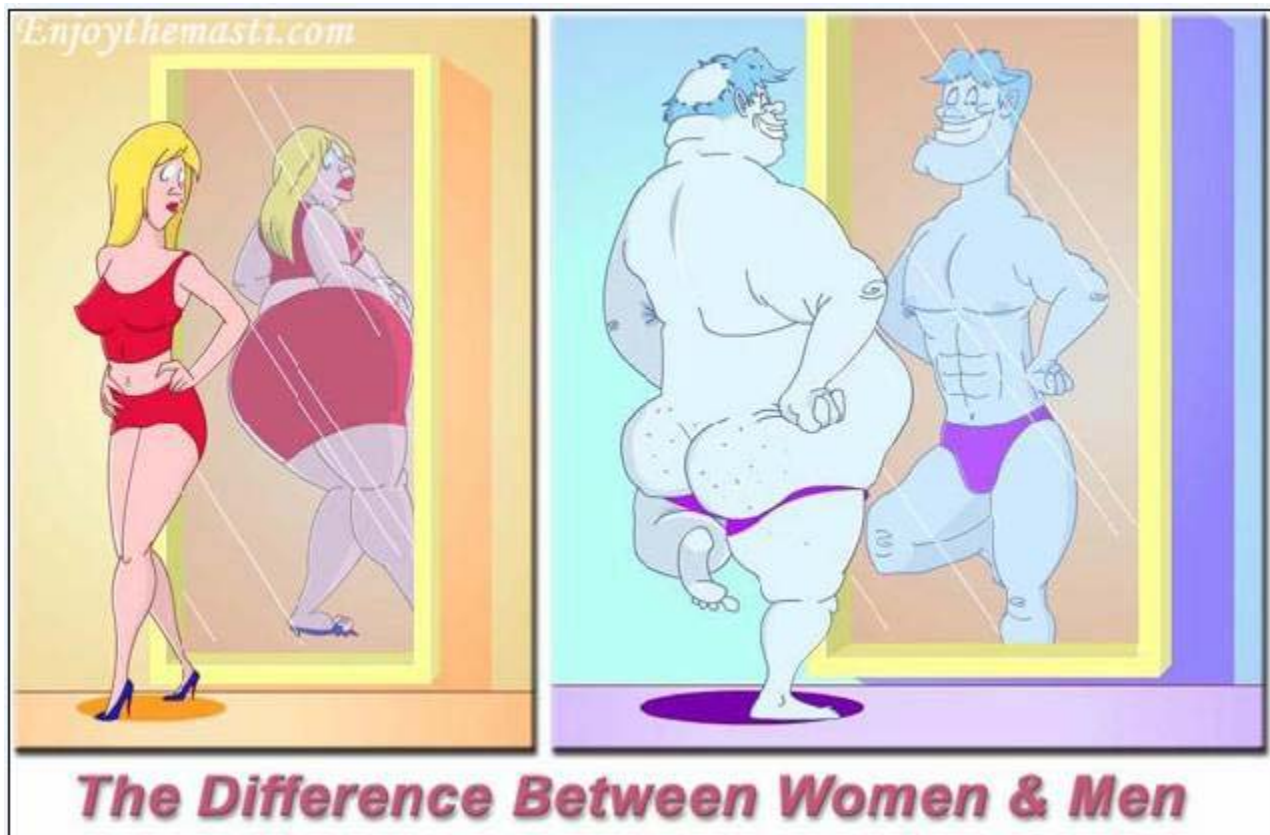
- **Uzavřené (*blocked*) vs nahodilé (*random*) tréninkové prostředí**
 - uzavřený tréninkový program – hráči procvičují jedinou dovednost
 - **nahodilé tréninkové podmínky** – různé dovednosti nahodilým způsobem podle konkrétní situace
 - uzavřený program lepší pro krátkodobý výkon, nahodilé tréninkové prostředí lepší pro učení se dovednostem
- **Účinek kontextuálního narušování, *contextual interference effect*** (vměšování v souvislostech)
- Uzavřený trénink vhodný ve velmi brzkých fázích učení (malé děti) – co nejdříve je to možné přejít k nahodilému tréninku – osobnost trenéra a jeho filozofie podmiňují rozhodnutí
 - jak rychle má být dosaženo pokroku
 - jak brzy dosáhnout „výsledků“
 - zda upřednostnit učení (dovednosti) nad výkonem (výsledky) = odvaha + vzdělanost trenéra.

Východiska ST u chlapců a dívek

- Znat a respektovat rozdíly v zaměření chlapců a dívek
 - **Chlapci** – zaměření **na výkon**, na cíl, *goal oriented*
 - **Děvčata** – zaměřená **na činnost**, provádění, *activity oriented*
 - Dívky začínají se sporty v pozdějším věku než chlapci a vypadávají dříve a ve větších počtech (6x větší odpad).
 - Ovlivňovat a usměrňovat v tg vhodnými typy cvičení, novými sporty, obměnami pravidel (brankové cílové kontaktní hry)
 - Podporovat a upevňovat pozitivní, pro hru využitelné, nosné momenty vlastního charakteru dívčího (ženského) / chlapeckého (mužského) sportu



Jak se vidí žena a jak muž...



Důvody odcházení dívek ze sportování

- S adolescencí přichází větší touha po spolupráci a sdílení během soutěže
- Dívky jsou méně tolerantní vůči hrubému sportovnímu chování než hoši.
- Náctileté dívky zažívají krizi sebedůvěry.
- Špatné vedení trenéra.
- Náctileté dívky si stále myslí, že sporty jsou neženské.
- Sporty na střední škole jsou o vyhrávání a ne o účasti.
- Dívkám se občas nedostává podpory, kterou potřebují od rodiny.

Trenér - vychovatel



Trenér - cvičitel

