

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI, KONDICE DĚTÍ





- Sportovní trénink / herní trénink, kondiční trénink,
- taktický trénink, nácvik, psychologická příprava a regenerace /
- pohybové schopnosti / rychlost, síla, vytrvalost, ohebnost, koordinace /
- pohybové dovednosti / technika /

Rozvoj obratnosti, rychlosti, síly a vytrvalosti rozvíjíme v hrách a cvičeních

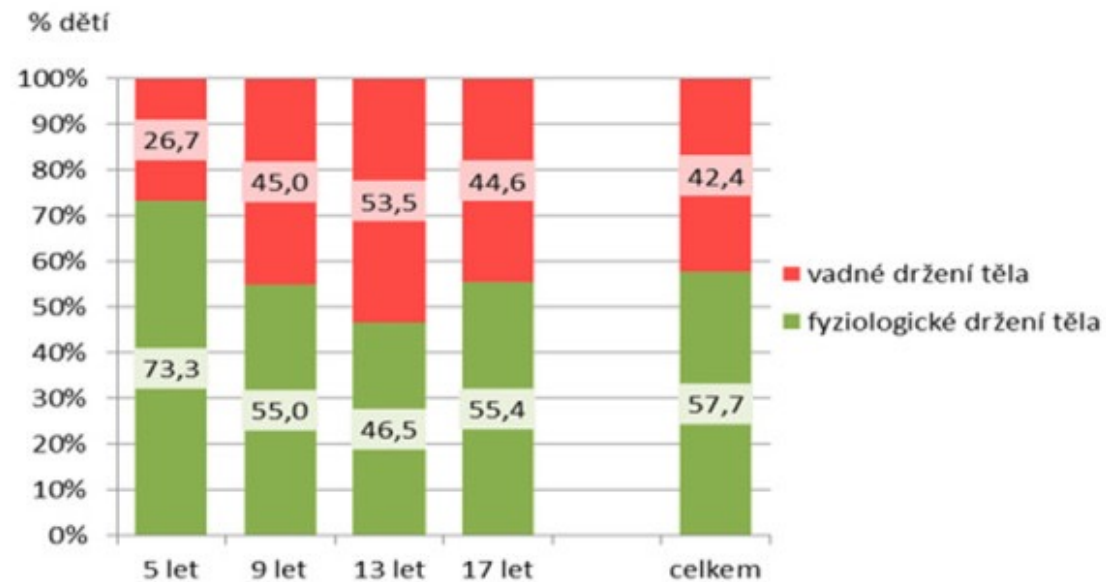
CÍL: POHYB ZAJIŠŤUJÍ SVALY A JEJICH VYVÁŽENÝ ROZVOJ , PRO POHYB POTŘEBUJEME RYCHLÉ, OBSTATNÉ, A SILNÉ SVALY. Potom sval může vyvinout max. sílu.

Svalová nerovnováha- dysbalance

- pozor na jednostranné zatěžování – **dysbalance, svalová nerovnováha**, vyšší zatížení kloubů, šlach, pokřivení páteře...., stop maximálnímu výkonu v letech následujících některé svaly mají spíše sklon ochabovat , pokud nejsou zatěžovány
 - **břišní svaly, mezilopatkové, hýždové..posilovat !!!!**
některé sklon zkracovat trapézový sval
 - bederní část zad, svaly zadní strany nohy...protahovat !!!**
- Trénink dětí komplex síla-rychlost, obratnost ... nezapomínáme na ohebnost , 1x týdně gymnastika, judo, plavání, strečink, protahování, posilování, uvolňování- video ukázka domácí úkol, netradiční sporty co mi sport dává, bere, proč sportovat....

Svalová nerovnováha

Výskyt vadného držení těla dle věku dětí



studie Zdraví dětí 2016, SZÚ

Silový a obratnostní trénink dětí

- **Silový trénink dětí**
- Mýty o silovém tréninku dětí, že děti by neměly mít silový trénink...opak pravdou, hravá silová a rychlostně obratnostní cvičení
- Lezení na stromy, a na různé překážky, šplh, přetahování lanem, gymnastika / kotouly, stoje, přemety, salta, rondáty... / trampolína
- Cíl : dobrá svalová připravenost středu těla , vyváženě posílené záda a břicho ,, lepší učení dovednostech,,,, lepší technika míče
- Cvičení na silovou výbušnost - běhy s prudkými změnami směru, skoky do dálky, výšky, víceskoky
- Po l, p noze, skákání přes švihadlo blbouna...
- Komplexní cvičení : sedí na zadku, vyhodí míč nad hlavu a chytne ho / otočka /
- Pro ruce, prsa a záda: Kliky s rovným tělem

Silový a obratnostní trénink dětí

- Testování na ZŠ / skok daleký z místa, lehy-sedy, shyby.. / výsledky testování na disku, frekvence 2x do roka /
- Video , gymnastika RFA, ZŠ

Silový trénink

- Paže, záda: Shyby v nadhmatu i podhmatu s pokrčenými nohama, kdy dostanou bradu k tyči
- Ručkování na žebřinách, šplh na laně, tyči, přetahování, úpoly
- Pro posilování břišních svalů nejsou zcela vhodné sklapovačky, pohyb vedou do velké míry jiné svaly, nikoliv břišní, zejména když není správná technika
- Břicho, záda: Cvik tlačěnka- leh na zádech a tlak dlaní proti kolenům
- Prkno, výdrž nebo jdu na předloktí a zpět
- Deska – cvičení dvojic, nohy u sebe, zpevnění zadku, břicha
- Drsňák v kleku, v tureckém sedu

Silový trénink

- V RFA používání džudo pásky
- Plánování silového tréninku : může to být každý trénink 5-10 min a nemusí být v kuse, chvíli na začátku, uprostřed a na konci tréninku,
- Na ZŠ posilujeme na konci vyučovací hodiny, 5-10 min



Vytrvalost dětí

- - běhání po atletických oválech, okolo hřiště NE!!!
- Cíl : rozvoj vytrvalosti herními formami, **PH, HC**
- **aerobní vytrvalost** – kolik energie vytvoří tělo pro činnost svalů za dostatečného přístupu kyslíku, v pubertě spotřeba kyslíku prudce narůstá, 15-16 let podmínky v těle pro intenzivní vytrvalostní trénink,,,,,okolo 20 let špičkové výkony, kyslík přivádí krev z plic a spolu s cukry a dalšími látkami jej rozvádí do těla a do svalů- palivo pro pohybovou činnost
- Do puberty je nevhodné používat **anaerobní trénink** , velmi intenzivní cvičení s požadavkem na maximální nasazení, intenzitu, cvičení, kdy má organismus nedostatek kyslíku na pohybovou činnost, např. opakované sprinty, běhy od 15s do 1-2 min, vyplavuje se laktát , ten má za následek zhoršení koordinace pohybu, zhoršení techniky, chyby ve hře

Vytrvalost dětí

- -Děti nemají aktivní enzymy, které zajišťují anaerobní kapacitu ,opak u dospělých,záměr rozvoj RV , anaerobní trénink, anaerobní výkon, kapacita
- Závěr : Děti můžeme nechat hrát 4:4 třeba hodinu a nemusíme mít strach z přetížení !!! Děti si odpočinou, nikdo je v tom případě nemůže nutit do hry. Záměr her , častý kontakt s míčem, pilování dovedností / malé plácky /. Dobrá technika šetří síly.

Praxe : Průpravné hry 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, podčíslení, přečíslení a herní cvičení

Na ZŠ testování vytrvalosti 2x za rok, vytrvalostní test leger test na 20m / ukázat výsledky na disku, vyzkoušet .. /

Průpravná hra, organizace PH v TV, ukázka video, liga mistrů, 1.liga, prales



Rychlost dětí

- Děti zatěžujeme aerobně, v mírné intenzitě. Rychlost a její rozvoj vyjimka , nutnost maximální intenzity pohybu. Rychlost rozvíjíme bez míče – anaerobní režim, rychlost s míčem – nelze dosáhnout maximální intenzity pohybu, je to spíše rychlostně obratnostní zátěž.
- Pokud chceme rozvíjet rychlost, dělejme častěji a krátce závody bez míče / štafety... /
- Při rychlosti je důležitá koordinace pohybů – maximálně účelné zapojení všech kloubů a využití všech svalů... cvičení běžecké abecedy , liftink, skipink, zakopávání, skřížný běh..

Rychlost dětí

- Při hře je často podstatnější rychlost rozhodování než rychlost pohybu /Horváth/
- Rychlost rozhodování lze nejlépe trénovat hrou, jsou v ní herní situace a při jejich řešení stoupá zkušenost hráčů
- V tréninku kombinovat rychlost reakce na signál s rychlostí rozhodování / PC 2, HC 2, HRY/, v utkání situace kde hráč volí řešení / bráním-útočím, vyrážím-couvám.. /

Rychlost dětí

PRAXE :

- Technika liftink , vzpřímené postavení hlavy a trupu, který je mírně nakloněn
- Technika skiping – zase postavení těla, trupu, paže, pohyb kotníku
- Zakopávání – vzpřímené postavení hlavy a trupu více nakloněný vpřed, chodidlo zakopnuté nohy by mělo být uvolněné, minimálně v horizontální poloze
- Oslovit atletického trenéra, správné provedení, ukázka, opravovat
- Správný kaučink, Petře vnímej, jak zvedáš nohy, pracují ti ruce ?

Metodika - FAČR_AŠSK.pdf

Soubor | C:/Users/User/Desktop/Metodika%20-%20FAČR_AŠSK.pdf

NEZAPOMÍNEJME?

POHYBOVA AKTIVITA ZDRAVÍ DETI?

- Dopřejme dětem radost z pohybu, probudíme v nich emoce, nadšení a zážitky z her
- Snažme se být pozitivní, motivujeme, chvalme, buďme kreativní, vráti se nám to v radosti dětí
- Využijme čas pro pohyb co nejeefektivněji, netvořme zástupy, zapojme všechny děti
- Tvořme více týmů, hřišť a stanovišť tak, aby děti nemusely na aktivitu čekat
- Jednotlivá hřiště vedle sebe mohou mít i různá zaměření (fotbal, basketbal, házená, atd.)
- I zdánlivý chaos může být dobrým učebním nástrojem, je běžnou součástí her, honiček, atd.
- O všech dětech mějme vizuální přehled, abychom mohli rychleji řešit případné problémy
- Mysleme i na vlastní odpočinek, nechme děti hrát i delší čas bez našeho řízení a příkazů
- Co lze udělat zábavnou formou hry, vložme do hry. Hra je nejlepší učitelka
- Podporujeme děti ve spolupráci a samostatném rozhodování, nedávejte pouze příkazy
- Oceňujeme hlavně snahu, dovednosti nemusí mít všichni stejné a chyby k procesu učení patří
- Pomáhejme dětem, aby se zlepšovaly podle svých možností, nechtějme po všech to samé
- Pokud je to možné, najděme aktivitu i necvičícím (podávání míčů, držení lana, atd.)
- Míče mějme raději mírně podhuštěné než tvrdé, děti lépe snesou případný kontakt
- Píšťalku můžeme používat, zkusme ale využívat i dohodnuté optické signály (zdvížená ruka, atd.)
- Podmínky nastavme tak, abychom eliminovali zranění, učme ale děti i překonat určitou bolest
- Umožněme dětem pravidelně pít, budou živější a soustředěnější i v dalších hodinách
- Komunikujme s rodiči (email, leták, třídní schůzky, atd.), snažme se minimalizovat omluvenky z TV



11°C
Částeč. oblačno

Hledat

16:23
13.01.2024

Závěr :

- **Hraj a budeš si pamatovat !**

- DĚKUJI ZA POZORNOST !!