

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

Kondiční příprava dětí a mládeže Zásobník cvičení s moderními pomůckami

Mgr. Tomáš Zumr

Úvod

Nakladatelství Grada Publishing vydalo před časem publikaci Kondiční příprava dětí a mládeže s podtitulem Zásobník cvičení s moderními pomůckami autora Tomáše Zumra. Populárně napsaná kniha je zaměřena na kondiční přípravu dětí a mládeže s využitím moderních pomůcek a tréninkových prostředků. Více než 180 efektivních cvičení, ilustrovaných na fotografiích, se stane inspirací pro trénink mladých sportovců již od předškolního věku.

Trenéři, rodiče, sportovci a všichni zájemci o nové trendy v kondiční přípravě se v knize seznámí s inovativním náčiním, kterým lze zkvalitnit a zpestřit trénink. Autor vysvětluje základní pojmy týkající se kondiční přípravy a popisuje pohybové schopnosti ve vztahu k jednotlivým věkovým obdobím dětství a dospívání. V praktické části knihy se čtenář seznámí s konkrétním začleněním



pomůcek do pohybové přípravy dětí a s jejich využitím při rozvoji rychlosti, síly, koordinace, pohyblivosti a vytrvalosti, včetně kompenzačních cvičení.

Se souhlasem nakladatelství Grada Publishing, a.s., přetiskujeme ukázky z této publikce.

OBSAH

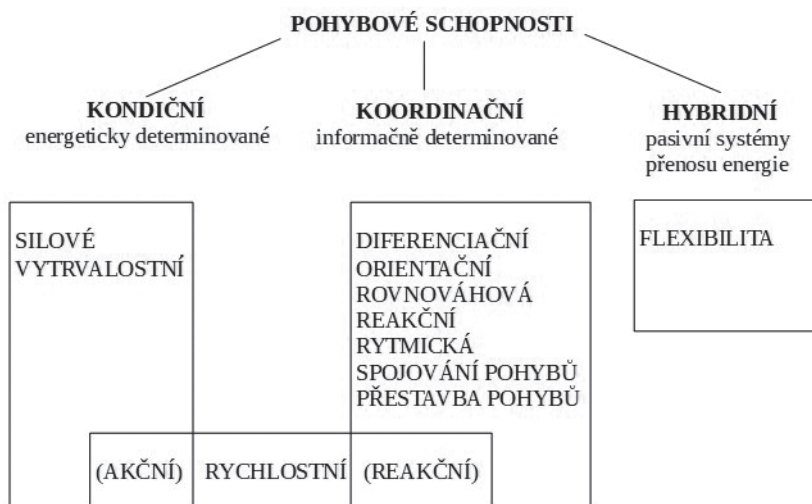
Kondice jako složka sportovního tréninku • Pomůcky • Senzomotorické pomůcky • Senzomotorické kameny • Pěnové podložky • Specifické psychomotorické pomůcky • Reakční míč • Tréninkové brýle • Zásobník cviků: mladší a starší školní věk

Kondice jako složka sportovního tréninku

Abychom dokázali správně kategorizovat a pochopit slovo kondice, musíme se v hierarchii definic dostat až na vrchol, k pojmu sport. Sport jsou všechny formy tělesné činnosti, které si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesného i psychického stavu, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních. Podmínkou sportu je systematický sportovní trénink, který chápeme jako složitý, účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném odvětví nebo disciplíně. Sportovní výkonnost je schopnost sportovce podávat daný výkon opakovaně v delším časovém úseku a na poměrně stabilní úrovni. Její aktuální projev nazýváme sportovním výkonem, který je ovlivňován několika faktory, jež jsou relativně samostatnými součástmi sportovního výkonu, jsou trénovatelné nebo se zohledňují při výběru talentů. Jejich počet a uspořádání sportovní výkon přímo charakterizují.

Faktory ovlivňující sportovní výkon:

- somatické – výška, hmotnost, somatotyp;
- kondiční – silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti;
- technické – koordinace, biomechanické základy pohybujícího;
- taktické – schopnost dobře se rozhodovat, tvůrčí schopnosti, periferní vidění;
- psychické – poznávací procesy, temperament, motivace.



Obr. 1 Základní členění pohybových schopností, upraveno podle Měkoty a Novosada (2005)

Pomůcky

Ovládání předmětů, jejich prozkoumávání a zkoušení, co dokážou, je pro malé děti přitažlivé. Zvedání, přemísťování, odhazování a další manipulování s předměty, objevování toho, co s nimi lze provádět a k čemu se hodí, patří k přirozené dětské aktivitě, která je podněcovaná jejich zvědavostí. Práce a experimentování s rozličnými pomůckami přináší dětem nové poznatky a zkušenosti a učí je přizpůsobit svůj pohyb chování pomůcky, jejímu tvaru, rychlosti nebo hmotnosti. K ovládání pomůcek používají děti manipulačních dovedností a koordinace nohou a paží. Důležitými dovednostmi jsou pro ně ty, při kterých je jeden předmět ovládán pomocí druhého. Některé pomůcky nebo cviky vyžadují spolupráci a vybízí tak provádět aktivity ve dvojicích nebo skupinách.

Pro trénink dětí předškolního věku využíváme zejména senzomotorických pomůcek, které jsou v současnosti na trhu k dostání v mnoha variantách. Děti mladšího školního věku se pak již pravidelně setkávají s cíleným a organizovaným kondičním tréninkem, jehož součástí jsou pohybové hry, ve kterých využíváme balančních pomůcek, plných nebo reakčních míčů a pro tvorbu překážkových drah také žebříků a kuželů. Vzhledem ke značným biologickým změnám a složitým fyziologickým pochodům u dětí staršího školního věku je potřeba přizpůsobit i obsah kondičních tréninků. Protože v období rychlejšího růstu vzrůstá riziko poruch pohybového ústrojí, dbáme na formování návyku správného držení těla. K tomu využíváme mimo jiné i posilovacích gum, vzduchových úsečí, pěnových podložek a dalších. V tréninku stále dbáme na odpovídající podíl všestrannosti a nároky na mladého sportovce stupňujeme pozvolně. Se zřetelem na stupeň individuálního vývoje můžeme využívat ke stimulaci silových schopností vzduchových úsečí, tréninkových závaží, volných zátěží a posilovacích gum. Dorostenci a junioři se v kondiční přípravě orientují podle zásad specializované nebo vrcholové etapy sportovního tréninku. Zvyšují se nároky jak na jednotlivé kondiční schopnosti, tak na specifičnost pohybů. K dispozici je celá řada pomůcek pro maximální efektivitu kondičního tréninku. Výběr a použití je na preferencích a zkušenosti trenéra.

Senzomotorické pomůcky

Senzomotorické pomůcky se využívají ke zlepšení úrovně motorických dovedností a ke stimulaci silových schopností, a to v rámci cvičení zaměřených na svaly v oblasti tělesného jádra, která zapojují hluboký stabilizační systém páteře. Sloužit však mohou i jako podložky pro stimulaci velkých svalových skupin bez zátěže nebo se zátěží.

Do kategorie senzomotorických pomůcek patří i balanční pomůcky, které

Kondiční příprava dětí a mládeže

rozvíjejí svalovou koordinaci, odstraňují svalovou nerovnováhu, podporují uvědomění si polohy těla a slouží ke zpestření a zkvalitnění tréninku. Principem balančních technik je zmenšení plochy opory a v důsledku toho navození stavu „balancování“, což můžeme vnímat jako koordinované zapojování svalových smyček za účelem dosažení cílených poloh s využitím nemaximální síly nebo za účelem setrvání v relativně labilní poloze. Balancování podporuje rozvoj statických i dynamických rovnovážných schopností a lze ho také vnímat jako specifické posilování s vlastní nebo přidanou hmotností. Zachování stability vychází z racionálního způsobu držení těla, které odpovídá biomechanickým principům. Cvičení probíhají jak ve statickém režimu (vyvažování polohy), tak v režimu vedeném (přecházení z jedné definované polohy do druhé a zpět pomalým řízeným pohybem) a dynamickém (prudké zastavení rychlého pohybu určitého tělesného segmentu v labilní poloze). K realizaci senzomotorických cvičení používáme plastových a dřevěných úsečí nebo disků, pevných (vodorovných i šikmých) kladin, nafukovacích akupresurních balančních čoček, pěnových válců a podložek a speciálních pomůcek pro rozvoj jemné motoriky.

Senzomotorické kameny

Plastové úseče, nazývané také jako říční kameny, využívají různých povrchů, tvarů a velikostí k vytváření libovolných drah. Horní povrch kamenů je opatřen vzory (tečky, proužky, kroužky) a každý kámen je tvořen tak, aby měl tři směrové body označené čísly. Když se děti snaží dávat kameny na sebe, musí dávat pozor nejen na velikost, ale také na směr a pootočit kámen tak, aby se všechny směrové body shodovaly. Hry a cvičení se senzomotorickými kameny stimulují plosku nohy, rozvíjí hmatové vnímání, zvyšují stimulaci vestibulární rovnováhy, podporují pohybovou koordinaci a zlepšují schopnost rozhodování a koncentraci.



Pro většinu cvičení je vhodné sundat boty i ponožky. Bosé nohy zajišťují lepší aferentaci (přenos informací z periferie do centra), lépe se kontroluje kvalita pohybu a cvičení je pro děti bezpečnější.

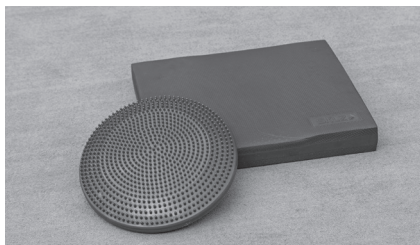
Vzduchové úseče

Podložky kruhového nebo oválného tvaru, někdy s obdélníkovou základnou jsou vyrobeny z plastového materiálu různé tuhosti a naplněny vzduchem. Na svrchní části jsou opatřeny protiskluzovými výstupky nebo gumovými pásky pro senzomotorickou stimulaci. Ventilek pro regulaci vzduchu nám umožňuje stanovit větším či menším nahuštěním obtížnost cvičení.

Mezi často používané úseče plněné vzduchem patří i **balanční polokoule**. Jedná se o kulový vrchlík z měkkého plastu uzavřený rovnou plošinou z tvrdého materiálu. Může být používán vyklenutou stranou nahoru i dolů. Speciálně pro trénink dětí jsou vytvořeny **nášlapné kameny**, což jsou bloky z tvrdého plastu, které mají profil půlkruhu. Jsou opatřeny nastavitelnými rukojetmi pro trénink synchronizace práce horních a dolních končetin. Po odejmutí provázků mohou být bloky použity jako součást senzomotorických drah pro rozvoj rovnováhy a procvičování plosky nohy.

Pěnové podložky

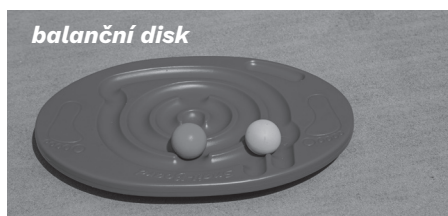
Podložky různých tvarů a profilů jsou vyrobeny z polyetylenové pěny s přídavkem materiálu EVA. Mají texturovaný a protisklizový povrch. Jsou ideální pro cviky ve stoje, kleku, sedu nebo lehu, protože destabilizující vlastnosti podložky nutí tělo budovat svalovou rovnováhu, což vede ke kvalitnější koordinaci pohybu. Jsou vhodné i k rehabilitaci poranění kotníku nebo chodidla.



vzduchová úseč a pěnová balanční podložka

Specifické psychomotorické pomůcky

Mezi pomůcky, jejichž smyslem je těsné spojení vnímání, pohybu a prožitku, patří i ty, které známe z tělocvičného prostředí. Jedná se o míče, švihadla, tyče, žíněnky, lavičky atd. Do tréninkového procesu dětí můžeme zařadit i předměty denní potřeby a předměty z běžného života, jakými jsou různé kelímky, krabičky, trubičky atd. Specifickými pomůckami rozumíme takové pomůcky, které jsou vyrobené speciálně pro účely psychomotoriky. Patří sem například **balanční disk**, labyrint ve tvaru šneka s míčky, který zábavnou herní formou zlepšuje celkovou úroveň koordinace a rovnováhy. Lze ho použít pro rovnovážná a koordinační cvičení rukou i nohou. Pro rozvoj jemné motoriky, podpory synchronizace rukou a očí, zlepšení reflexů a koncentrace můžeme použít pomůcku založenou na principu „**nekonečné dráhy**“. Smyslem je udržet míček na pomůcce a posouvat ho požadovaným směrem. Za účelem dosažení různé rychlosti a obtížnosti můžeme zvolit míčky z různých materiálů.



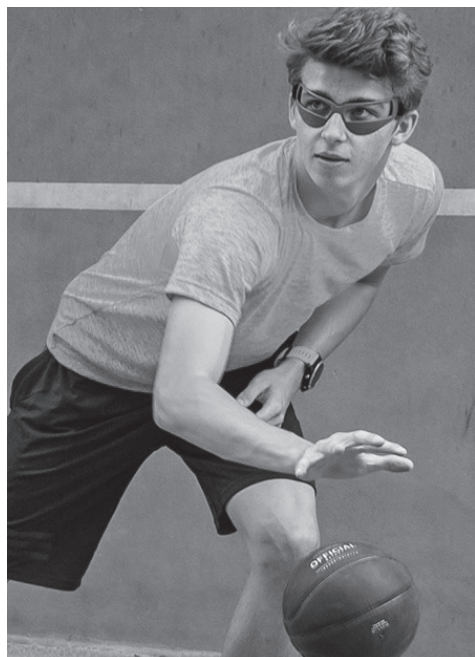
Reakční míč

Pryžová pomůcka ve tvaru atomu se šesti výstupky mění předpokládanou trasu odrazu, a tak se při jejím používání musíme spolehnout na rychlou reakci očí, nohou a rukou. K odrazu využíváme zem, zeď nebo jejich kombinaci. Jde o zábavnou pomůcku pro zlepšení koordinace pohybu a rychlosti reakce a postřehu. Pohybové schopnosti můžeme s míčem rozvíjet individuálně, ve dvojicích nebo ve skupinkách, ale v posledním případě je potřeba cvičení zvládnout organizačně, aby nedošlo, vzhledem k nepravidelnému odrazu a chaotickému chování míče, ke zranění dětí. Vhodné jsou rychlostní a koordinační cvičení a hry, kdy vhozeným míčem „odstartujeme“ pohybový úkol, po jehož ukončení cvičenec chytí míč po předem určeném počtu jeho odrazů.



Tréninkové brýle

Mezi senzomotorické pomůcky můžeme zařadit i speciální tréninkové brýle. Měkké plastové ohebné obroučky mají spodní část rozšířenou tak, aby byl cvičenec nucen hledět před sebe a zlepšoval si tak přehled o okolním dění a reakční dobu. Lze díky nim zpestřit a zefektivnit cvičení na stimulaci pohybových schopností, zejména orientační koordinace a načasování pohybů. Zároveň umožňují účinnější nácvik dovedností, např. driblíng s míčem.



Zásobník cviků: Mladší a starší školní věk

Úkol: Přejít balanční čocky seřazené za sebou nebo rozložené ve dvou řadách.

Účel: Zlepšení motorických dovedností a koordinačních schopností, zejména rovnováhových.

Modifikace cvičení: Zvýšit obtížnost lze nepravidelnými mezerami mezi čockami, otočením čockek, výdržemi a změnou polohy paží. Pro vyšší propriorepci lze cvičit i naboso.



Úkol: Přeskoky senzomotorických kamenů vyrovnaných v řadě z podřepu pravou nohou na kameni do podřepu levou nohou na kameni. Pro lepší propriorepci prostřednictvím plosky nohy je účinnější cvičení naboso.

Účel: Zlepšení motorických dovedností a koordinačních schopností, stimulace svalstva dolních končetin.



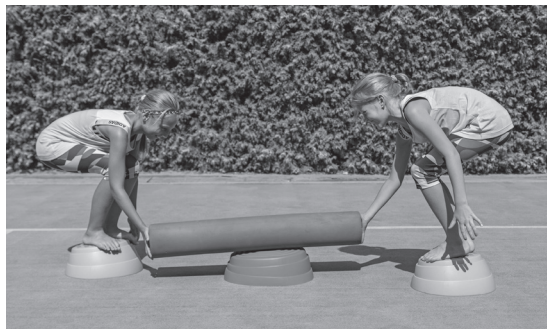
Modifikace cvičení: Měnit obtížnost lze řazením, natáčením, vrstvením a rozestavením jednotlivých kamenů. Vyššího počtu odrazů dosáhneme doskokem postupně pravou i levou nohou na stejný kámen. Pro vyšší koordinační náročnost a stimulaci explozivní síly dolních končetin volíme větší mezery mezi kameny nebo doskok na kámen pouze levou nebo pravou nohou.

Kondiční příprava dětí a mládeže

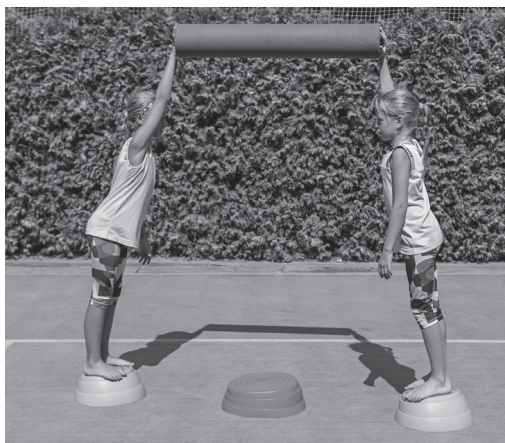
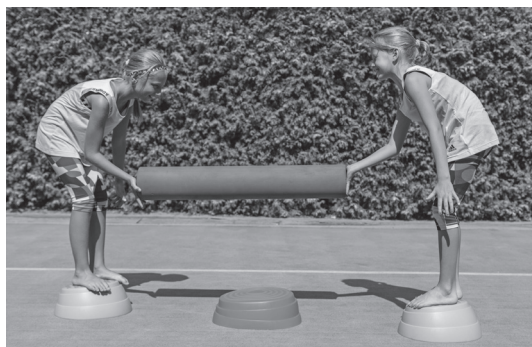
Výchozí poloha: Cvičení ve dvojici. Dřep (podřep) na senzomotorických kamenech čelem proti sobě, opřít ruku o pěnový válec položený na kameni. Pro lepší propriorecepci prostřednictvím plošky nohy je účinnější cvičení naboso.

Úkol: Postupným zvedáním do stoje přemístit pěnový válec nad úroveň hlavy a zpět přes dřep (podřep) položit na kámen.

Účel: Zlepšení motorických dovedností a koordinačních schopností, celkové zpevnění a stimulace svalstva dolních končetin.



Modifikace cvičení: Měnit obtížnost lze vrstvením kamenů, výškou kamene, na kterém je položen pěnový válec, časovým limitem pro splnění úkolu, změnou oporové ruky v konečné poloze.



Výchozí poloha: Stoj jednožož na rovné ploše balanční polokoule čelem ke zdi.

Úkol: Odhazování a chytání tenisového míče odrazem o zed'.

Účel: Celkové zpevnění trupu a dolních končetin, zlepšení rovnovážných a orientačních koordinačních schopností.

Modifikace cvičení: Měnit obtížnost lze změnou vzdálenosti mezi cvičencem a zdí, razací a variabilitou odhodu, určením ruky pro odhod a chycení.



Výchozí poloha: Cvičení ve dvojici. Stoj na balanční polokouli čelem ke zdi a zády ke sparringpartnerovi.

Úkol: Vyhýbání se (dřep, rotace trupu, nadskok atd.) tenisovému míči odraženému ode zdi po vlastním odhodu.

Účel: Celkové zpevnění trupu a dolních končetin, stimulace reakční rychlosti, rovnovážných, reakčních a orientačních koordinačních schopností.

Modifikace cvičení: Měnit obtížnost lze změnou vzdálenosti mezi cvičencem a zdí, razací a variabilitou odhodu, zvýšením frekvence použitím dvou míčů.



Kondiční příprava dětí a mládeže

Výchozí poloha: Leh na pěnovém válci, nohy pokrčené a zasunuté do prostředních otvorů posilovací gumy CLX. Ruce zasunout do krajních otvorů a skrčit před hrudník.

Úkol: Současně vytahovat křížem paži a nohu.

Účel: Celkové zpevnění tělesného jádra, především stimulace břišního svalstva, paží a dolních končetin.

Modifikace cvičení: Snížit obtížnost lze střídavým vytahováním pouze jedné paže nebo dolní končetiny. Zvýšit obtížnost lze přiblížením lokte a kolene k sobě s následným vytažením končetin od sebe.



Výchozí poloha: Leh pokrčmo, ruce v týle. Hýždě i hlava jsou nad zemí. Pod zády je vzduchová úseč.

Úkol: Aktivací břišního svalstva podsadit pánev a nadzvednout trup s hlavou.

Účel: Celkové zpevnění tělesného jádra, především stimulace břišního svalstva.

Modifikace cvičení: Zvýšit obtížnost lze posunutím úseče směrem k hýždím. Při posunutí úseče směrem k hlavě jsou více aktivovány zadní strany stehen.



Výchozí poloha: Cvičení ve dvojici. Stoj čelem proti sobě a bokem ke dvěma řadám vysokých kuželů, držet se za ruce.

Úkol: Provádět ve dvojici slalom mezi kuželi tam a zpět. Paže jsou natažené.

Účel: Stimulace orientačních koordinačních schopností a frekvence dolních končetin v pohybu do strany, vpřed a vzad.

Modifikace cvičení: Slalom čelem k řadám kuželů s držením se za jednu ruku.



Výchozí poloha: Stoj čelem ke dvěma řadám nízkých překážek.

Úkol: Přeskočit překážku, rychlým úkrokem do strany se dostat k další překážce a takto překonat celou sadu překážek.

Účel: Stimulace svalstva dolních končetin, zejména lýtek. Stimulace rytmické koordinace a rychlosti pohybu do strany.

Modifikace cvičení: Po každém doskoku provést split step a pak rychlý úkrok do strany. Zvětšením vzdálenosti mezi řadami překážek docílíme většího počtu kroků do strany, ihned po doskoku můžeme provést překrok a běh vpřed k následující překážce.



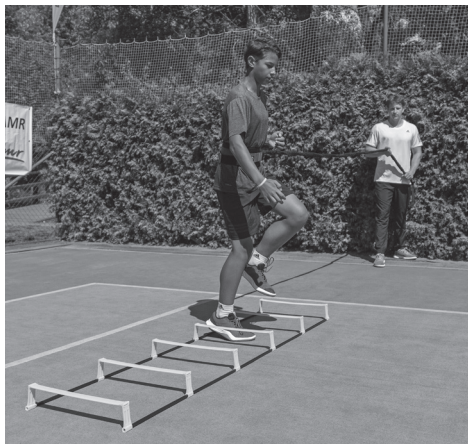
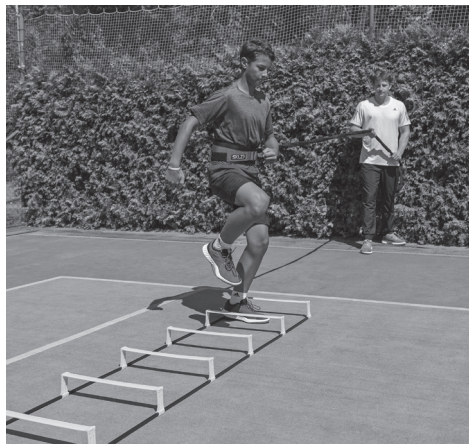
Kondiční příprava dětí a mládeže

Výchozí poloha: Cvičení se sparingpartnerem. Stoj bokem k překážkovému koordinačnímu žebříku s odporovým elastickým lanem vedeným od boku.

Úkol: Polovysoký skipink bokem přes překážkový koordinační žebřík. Do každého pole dva došlapy.

Účel: Stimulace frekvenční rychlosti, rychlosti do stran, koordinace.

Modifikace cvičení: Pro zvýšení náročnosti cvičení lze provádět zpět do výchozí polohy cval stranou zvýšenou rychlostí (sparingpartner tahá za elastické lano).



Výchozí poloha: Mírný podřep rozkročný s protahovací tyčí drženou podhmatem u těla.

Úkol: Roztažením pohyblivých částí tyče upažit.

Účel: Stimulace svalstva pletence ramenního a trapézů, zvýšení pohyblivosti.



O autorovi

Mgr. Tomáš Zumr (*1982)



Je absolventem oboru trenérství a specializace trenérství atletiky na UK FTVS a bývalý reprezentant v atletice a bobovém sportu. V současnosti pracuje jako kondiční trenér. Vede osobní i skupinové tréninky pro děti, rekreační i vrcholové sportovce. Vytváří a realizuje individuální i týmové kondiční tréninkové plány. Působí jako lektor sportovního tréninku v akreditovaném kurzu „Instruktor pole dance“ ve Vertigo pole fitness. Profesně se zajímá zejména o koordinační a silové nároky různých sportovních disciplín a posilování s využitím balančních pomůcek. Problematice a potenciálu užití balančních pomůcek se věnuje v praxi i jako autor nebo spoluautor v několika odborných publikacích.

Problematice a potenciálu užití balančních pomůcek se věnuje v praxi i jako autor nebo spoluautor v několika odborných publikacích.

čeps



Vedeme energii těm, kteří ji násobí