

## OBSAH

- I. Sport - součást života
- II. Mladší školní věk (6 - 11 let)
  - 1. Psychický vývoj
  - 2. Pohyb a tělesný vývoj
- III. Sportovní trénink dětí
- IV. Charakteristika ROB
  - 1. Dítě při závodu
  - 2. Trénink v ROB
  - 3. Roční plán tréninku začátečníků 7 - 11 let
- V. Kondiční příprava v ROB
  - 1. Rozvíjení pohybových dovedností
    - a) rychlost
    - b) obratnost
    - c) pohyblivost - příklady testování
    - d) vytrvalost
    - e) síla
  - 2. Cvičení rozvíjející jednotlivé schopnosti
- VI. Technická příprava
  - 1. Morseova abeceda
  - 2. Hodiny
  - 3. Limit
  - 4. Přijímače, ladění a zaměřování
  - 5. Anténní charakteristiky
  - 6. Šíření vln
  - 7. Startovní průkaz, elektronické ražení
- VII. Taktická příprava
  - 1. Výuka pravidel ROB
  - 2. Odhad vzdálenosti vysílače podle síly signálu
  - 3. Zákresy směrů, tvary tratí, určení pořadí
  - 4. Postup v terénu
  - 5. Orientační příprava
    - a) barvy na mapě
    - b) mapové značky, měřítko
    - c) světové strany na mapě a na buzole
    - d) orientace mapy podle buzoly
    - e) srovnání mapy se skutečností
    - f) určení známého azimutu
    - g) určení neznámého azimutu
    - h) zorientování mapy a přenesení signálu do mapy
- VIII. Psychologická příprava
  - 1. Úvod do psychologické přípravy sportovce
  - 2. Osobnost
  - 3. Psychické stavy při soutěžích
  - 4. Psychologická příprava nejmladších dětí
    - a) co je to strach
    - b) předstartovní strach
    - c) strach z událostí vznikajících na trati

- d) jak překonávat strach u dětí
- IX. Vztahy mezi trenérem a svěřencem
  - 1. osobnost trenéra
  - 2. trenér dětských sportovců
  - 3. evidence sportovního oddílu
- X. Hygiena malých závodníků, úrazy, první pomoc
  - 1. Předcházení úrazům - 10 pravidel
  - 2. První pomoc
- XI. Strava a pitný režim u dětí
  - 1. živiny a jejich dělení
  - 2. způsob stravování
    - a) strava před zátěží
    - b) strava po zátěži
    - c) mentální anorexie a bulimie
  - 3. pitný režim
    - a) pití před zátěží
    - b) pití po zátěži
- XII. Drogy a doping u dětí
  - 1. prevence drogové závislosti
  - 2. doping u dětí
- XIII. Sportování malých alergiků a astmatiků
- XIV. Literatura

## **I. Sport - součást života**

Pod pojem sport řadíme celou řadu tělesných aktivit, od vycházek, přes rekreační sport, až po olympijské soutěže. Pro někoho je sport jenom uvolněním ve chvílích odpočinku, pro jiného se stává potřebou a životní náplní. Záleží na tom, jaký vztah si jedinec ke sportu vytvoří. Sportovní činnost je důležitou protiváhou jednostranné tělesné nebo duševní námahy. Slouží především k zachování určité výkonnosti a tím i pocitu uspokojení a zdraví. Pohyb je jedním z hlavních předpokladů zdravého života. Abychom zabránili poškození organismu sportovní zátěží, musíme brát ohled na věk, pohlaví a celkový stav, rozhodující význam má i dávkování sportovní zátěže.

Sport a tělesná výchova by měly být samozřejmou součástí života. Již v dětství zlepšuje pravidelný tělocvik a sport celkový zdravotní stav. Je prevencí a zároveň léčbou poruch a vad postihujících téměř 50 % školáků - nesprávné držení těla, vady nohou, páteře, obezita. Pokud nedojde včas k nápravě, vedou k trvalým zdravotním obtížím. Výzkumy ukazují, že v prvních dvou třídách se snižuje pohybová aktivita žáků v průměru o 50%, v dalších třídách až o 75% v porovnání s dětmi předškolního věku. Největší nedostatek pohybu mají žáci v 5. a 6. třídě. Fyziologickou potřebu aktivního pohybu představují 4 hodiny vydatného pohybu denně. Pohyb snižuje ukládání cholesterolu, zvětšuje objem srdce, jeho prokrvení a výkonnost. Řada studií ukázala, že arterioskleróza, ohrožující velkou část populace, začíná již v dětství. Proto je již v dětství nutné omezovat škodlivé působení rizikových faktorů, mezi něž patří i nedostatek pohybu.

Jestliže se intenzivní pohyb a sport stanou trvalou potřebou a radostí ve školním věku, je pravděpodobné, že budou potřebou člověka i v pozdějších letech. Potom se sníží riziko infarktů a mozkových příhod a prodlouží se trvání aktivního života. Fyzická kondice k níž sport vede, zvyšuje vitalitu a je předpokladem úspěchů v práci i ve sportu. U dětí můžeme sport rozdělit do tří oblastí: rekreační - výkonnostní - sport sportovních talentů. Na rozdíl od rekreačního je pro výkonnostní sport charakteristická organizovanost, pravidelnost a snaha po získání co nejlepšího výsledku na základě odborně vedeného tréninku.

## **II. Mladší školní věk (6 - 11 let)**

Významným vývojovým mezníkem v životě dítěte je vstup do školy. Končí období nazývané předškolní a začíná mladší školní věk, který trvá od 6 do 11 let. Dítě přestává být středem rodičovské pozornosti, stává se jedním ze členů skupiny.

## 1. Psychický vývoj

Přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Převažuje mechanické zapamatování, paměťové představy jsou individuální a názorové, odrážejí prožité zkušenosti. Vyvíjí se jemnější citové odstíny, dítě nerozlišuje již jen dobro a zlo, ale i další vlastnosti. Vzrůstá rozsah pozornosti, dítě se postupně učí soustředit se delší dobu, pozornost se zaměřuje na větší počet objektů. Vnímání se mění kvantitativně i kvalitativně, hlavním přínosem je postup od celistvého k analytickému vnímání. Narůstá slovní zásoba (šestileté dítě asi 3000 slov), řeč se stává vyjadřovatelem myšlení. Hovoří se o věku realistického nazírání, které se opírá o názorové vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Dítě se soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti unikají. Pro tento věk je typický nedostatek vůle při nezdarech, velice rychle ztrácí důvěru ve své síly a možnosti. Rychle se pro věc nadchnou a zaujmou, ale i rychle ochladnou. Nedokáží dlouhodobě sledovat cíl, soustředit se - vůle je málo vyvinuta. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Veškerou činnost dítě často silně prožívá, z toho vyplývá i sklon k hlučnému projevu. Děti často napodobují své starší kamarády nebo dospělé. Většinou se ochotně podrobují autoritě. Nepřijímají však jen rysy pozitivní, ale i negativní. Osobitou formou protestu proti požadavkům na ně kladených je tvrdohlavost. Rysy osobnosti se stále vytvářejí, chování je impulsivní, jsou rychlé přechody od radosti ke smutku a naopak. Dítě si musí nalézt své místo v kolektivu, přizpůsobit se, podřídít. Vznikají silnější kamarádké vztahy, většinou mezi dětmi stejného pohlaví.

Ke konci mladšího školního věku, začátkem předpubertálního období se setkáváme s prvními kritičtějšími postoji k okolí a autoritám. Zostřují se vztahy mezi dívkami a chlapci - navzájem sebou pohrdají. Zájmy se stávají vyhraněnějšími a trvalejšími. Nastává rychlý nesouměrný růst částí těla, který vede k narušení harmonie pohybů. Děti si uvědomují svoji neobratnost, stydí se za ni a někdy ji maskují zaujímáním strojených póz. Často přepínají své síly a možnosti.

## 2. Pohybový a tělesný vývoj

Kolem 6. roku se postava dítěte výrazně mění. Velikost hlavy je přiměřenější trupu, končetiny jsou štíhlejší a vzhledem k trupu delší. Podkožního tuku ubývá, po 6. roce dosahuje minima, od 7.-8. roku začíná postupně narůstat, zvláště u děvčat. Hmotnost vzrůstá průměrně o 3 kg ročně, výška o 5 - 7 cm (od 10 let jsou přírůstky větší). Svalová

hmota přibývá o 5%, nejprve rostou velké svalové skupiny, pak se vyvíjí i menší svaly. Od 10 let rychle vzrůstá i svalová síla, rychlost smršťování a schopnost svalové zátěže a námahy. Kostí zůstávají slabší než u dospělého, jsou pružné, proto se při nárazu tak snadno nelámou. Růst je založen z největší části geneticky. Růst orgánů je plynulý, krevní oběh, plíce a vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti a výšky. Osifikace kostry není dokončena, zakřivení páteře není trvalé. Roste celková odolnost dětského organismu. Z hlediska pohybových dovedností bývá toto období označováno jako nejpříznivější učební léta.

Dítě zvládá základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skoky, jednoduchý hod, rytmický pohyb, úkony pro hry s míčem. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Zvyšuje se jistota v provedení jednotlivých činností. Zlepšuje se jemná motorika, pohyby se stávají koordinované. Pohyby působí dětem radost, rády soutěží, spontánně se povzbuzují, pomáhají si. Období přibližně do 10-13 let (individuální) je považováno za příznivé pro získání rychlostního základu.

### **III. Sportovní trénink dětí**

Sportovní trénink je proces rozvoje výkonnosti sportovce, zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném druhu sportu. Snaha dosáhnout vysoké sportovní výkonnosti však musí respektovat celkový rozvoj jedince a nesmí být v rozporu s normami lidské společnosti. Sportovní trénink dětí a mládeže je tréninkem určitého věkového období se zvláštními rysy nejen v obsahu, ale i v trenérském přístupu.

Jedním z hlavních úkolů je položení základů pozdější výkonnosti ve vyšším věku. Jde o etapu základního a specializovaného tréninku. Pokud je sportovní trénink správně zaměřen, účinně slouží k upevňování zdraví, zvyšuje se zdatnost, dochází k všestrannému rozvoji organismu, rozvíjí morální vlastnosti a celkově působí na psychické procesy. Sportovní trénink dětí mladšího školního věku má specifické zvláštnosti, které musí trenér, pokud chce dosáhnout úspěchu, respektovat. Přitom se úspěchem nemyslí pouze určitý fyzický výkon nebo umístění, patří sem získání zájmu dětí o sport jako takový, rozvíjení všestranného rozvoje dětí, dodržování základních morálních pravidel - čestnost, sportovní duch, vztah k soupeři, nevítězit za každou cenu.

Mladší školní věk označujeme jako etapu základního tréninku: pohybový aparát ani CNS ještě nejsou zcela vyvinuty, předčasná specializace a jednostranné zatížení by mohlo mít za následek narušení zdraví a vývoje jedince. V tomto věku jsou

nejlepší předpoklady pro rozvoj rychlosti, obratnosti a obecné vytrvalosti. Silové schopnosti lze rozvíjet pouze obecně, pestrým výběrem cvičení. U dětí v tomto věku převládá radost z pohybu, soutěživost, spontánnost, chuť seznamovat se s novými věcmi. Trenér pracující s dětmi přistupuje k tréninku jinou formou - formou her a soutěží. Trénink musí být co nejpestřejší, nikdy ne stereotypní, převládat musí všestrannost. Je nutný individuální přístup, protože ne všechny děti se v tomto věku vyvíjí stejně, jsou mezi nimi možné velké rozdíly. Přihlížíme tedy více k biologickému věku než ke kalendářnímu.

Soutěžení je charakteristickým rysem sportu dětí. Dítě se nevydrží dlouho soustředit na činnost (zvláště nebaví-li je), činnosti je třeba často střídat, využívat přitom herní princip, který je pro děti přitažlivější. Hry přinášejí dětem vzrušující a radostné zážitky, prožívají při nich napětí boje, chvíle vítězství. Učí se ovládat sama sebe, překonávat hořkost porážky, tlumit v sobě divokou radost z vítězství. Hra je aktivní, dynamický proces, zaměstňávající v menší či větší míře duševní i tělesné schopnosti a současně je cvičí a rozvíjí. Čestně vedená hra vytváří správnou představu o tom, jak se má dítě chovat i v životě - soutěžit s ostatními podle uznávaných pravidel, neobcházet je, nešvindlovat, dohrát hru až do konce.

Trenér by měl při přípravě tréninku dbát na dostatečný výběr her, stále hledat nové, které by nebyly "okoukané" a děti zaujaly. Hned od začátku je nutné vymezit pravidla hry a dát najevo, že od dětí vyžaduje čestný boj, učit je, že vítězství dosažené podvodem není to správné vítězství. Nenutíme děti hrát pouze hry, které sami vybereme, necháváme jim i prostor na vlastní aktivitu, zařazujeme i hry, které si chtějí samy zahrát. K procvičování určitého prvku přistupujeme herní formou, tak aby si dítě téměř ani neuvědomilo, že se přitom vlastně učí a plní úkol, který jsme pro ně předem připravili.

I pro trenéra by měla platit slova J. A. Komenského: "Hra je radost. Učení při hře jest radostné učení".