

Základní informace o tréninku mládeže – rozvoj pohybových schopností a dovedností

Obsahem tréninku mládeže by měl být především všestranný systematický pohybový rozvoj. Pohybové schopnosti se dělí na rychlostní, koordinační, silové a vytrvalostní.

Rychlostní schopnosti

Nejvhodnější období pro stimulaci se nachází mezi 10 - 14 rokem věku. V žákovské kategorii spojujeme stimulaci rychlostních schopností hlavně s koordinací. Vhodnou formu pro ovlivnění rychlostních schopností představují štafetové hry a překážkové dráhy (běhy proložené obratnostními prvky, starty z různých poloh), netradiční pohybové úkoly, různá skoková cvičení. Dále drobné rychlostně zaměřené hry s potřebnými motivačními prvky.

Koordinační schopnosti

Cvičení by měla být zaměřena především na vytváření co nejširšího pohybového základu. K nejrychlejšímu učení novým pohybům dochází ve věku mezi 7 - 10 lety. Ke stimulaci je vhodné používání různých druhů překážkových drah, akrobatická cvičení, cvičení na ovládnutí míče, cvičení na orientaci v prostoru, pohybové a sportovní hry. Prakticky do každého tréninku doporučuji zařazovat koordinační cvičení s míčem. Velmi vhodné jsou zejména cvičení obsahující pohyby obdobné nebo totožné s pohyby, které se vyskytují při realizaci volejbalových herních činností.

Silové schopnosti

Silové schopnosti mají v dětském věku spíše podpůrný význam pro rychlostní a koordinační schopnosti. U dětí přibližně do 12 roku lze silové schopnosti stimulovat pomocí nenáročných cvičení s vlastním tělem, bez odporů. Teprve po dvanáctém roce (resp. při nástupu puberty) je možné do přípravy zařazovat v určité míře i silová cvičení s adekvátními odpory, přitom je velmi důležité, aby nebyla zatěžována páteř a přetěžovány velké klouby (kyčle, kolena atd.). Pro tyto účely se dá využít cvičení ve ztížených podmínkách (např. tažení partnera), tzv. přirozené posilování (kliky, shyby, cvičení na náradí ap.), je možné provádět i cvičení s malými činkami (1 – 2kg).

Posilování dětí bychom měli orientovat především na velké svalové skupiny (břišní, zádové svaly, stehenní svaly, ramenní ap.) a při dodržení bezpečnosti pokud možno volit pestrou a zábavnou formu. Po ukončení každého silového cvičení je důležité protahovat posilované partie a na závěr cvičení provádět vyrovnávací cvičení.

Vytrvalostní schopnosti

Jako základní prostředek rozvoje může sloužit několika minutový běh nízkou až střední intenzitou, poté je zařazen rychlejší úsek (např. formou závodu). K rozvoji mohou posloužit i pohybové hry, sportovní hry, v nichž se bez přerušení rovněž střídá nižší a vyšší intenzita. Delší dobu cvičení pomáhá překonat emocionální náboj her.

Pohybové hry

Velký význam pro rozvoj pohybových schopností i dovedností má herní prvek (hra), jenž vede ke spontánnosti pohybu a přináší pozitivní prožitek. Cvičení, ve kterých děti emotivní prožitek nemají, jsou pro ně nezáživná a velice rychle je přestanou bavit.

Příklady pohybových her

1) Pohybové hry pro rozvoj rovnováhy

1) Vychyl soupeře z rovnováhy

Dva hráči se postaví čelem proti sobě do stoje spojného. Paže mají před tělem ohnuty v loktech a dlaněmi natočeny proti sobě. Oba se pokoušejí dotykem dlaněmi docílit toho, aby protivník ztratil rovnováhu.

2) Žabí souboj

Hráči poskakují ve dřepu. Snaží se dotekem těla, rameny, nebo boky donutit soupeře ke ztrátě rovnováhy. Dotek země jinou částí těla než chodidly znamená prohru.

3) Špičkový tanec

Hráči se ve dvojicích drží za jednu ruku. Snaží se přitáhnout soupeře tak, aby mu mohl šlápnout na špičku nohy. Počítá se počet šlápnutí za určitou dobu (10 - 15s), nebo se hraje do pěti bodů.

II) Pohybové hry pro rozvoj postřehu a rychlosti reakce

1) O zásah přes hýždě

Hráči se ve dvojicích drží za jednu ruku. Snaží se přitáhnout soupeře a volnou rukou plácnout soupeře přes hýždě. Počítání stejné jako u předcházející hry.

2) Molekuly

Hráči se pohybují po hřišti, trenér vyvolá číslo a hráči se snaží co nejrychleji vytvořit molekuly o počtu atomů (hráčů), podle čísla vyvolaného trenérem. Hráči, kteří zůstanou navíc, opouští hru.

III) Pohybové hry s běhy

1) Honičky

Hráči jsou rozestaveni na hrací ploše. Trenér určí jednoho hráče, který honí ostatní (má tzv. babu). Možné jsou různé druhy předávání baby. Například dotykem části nohou pouze od kolen dolů, předávání míčem, předání na jakékoliv místo těla, hráč, který babu dostane, se musí po dobu, co honí držet na místě, kam mu byla baba předána.

Dále je možné použít druhy honiček podle způsobu pohybu:

- sloní honička (hráči se drží jednou rukou za nos, druhou mají prostrčenou skrz takto vytvořený otvor – sloní chobot),
- psí honička (hráči se pohybují tzv. po čtyřech),
- račí honička (hráči se pohybují v tzv. raku),
- kaččí honička (hráči se pohybují ve dřepu),
- skákání po jedné noze, popřípadě snožmo.

2) Mrazík

Hráči jsou rozmístěni na hrací ploše. Trenér určí jednoho hráče, který je mrazíkem a druhého, který je rozmrazovačem. Úkolem mrazíka je dotykem zmrazit (chytit) co nejvíce hráčů. Zmrazený hráč musí zůstat stát na místě a počkat do chvíle, kdy ho rozmrazovač rozmrazí. Rozmrazení může být buď pouze dotykem, podlezením mezi rozkročenými nohama, oběhnutím kolem dokola, přeskočením (zmrazený hráč udělá tzv. kozu – v podřepu se opře předloktím o stehna, rozmrazovač přeskakuje roznožmo s oporou rukou o záda zmrazeného hráče).

3) Rybičky, rybičky, rybáři jedou

Hráči (rybičky) jsou na koncové čáře beach volejbalového hřiště, na druhé koncové čáře je jeden hráč, určený trenérem (rybář). Rybář vyvolá „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ a rozběhne se proti rybičkám, které se dají také do pohybu směrem k rybáři. Úkolem rybáře je pochytnat co nejvíce rybiček. Rybička, které se rybář dotkne, nebo rybička, která vyběhne z vymezeného území (např. volejbalové hřiště), se stává rybářem a připojuje se k rybáři stávajícímu. Pokud jsou rybáři tři a více,

musí se držet za ruce a při chytání se nesmí rozpojit. Tuto hru lze hrát s obměnou způsobu pohybu (káčátka, skákání po jedné noze, skákání snožmo, rak, po čtyřech).

4) Vyzývaná

Dvě stejně početná družstva jsou postavená v řadách proti sobě (na koncových čarách). Hráč z družstva A jde k hráčům ve družstvu B, ti mají předpaženo dlaněmi nahoru. Hráč A prochází kolem hráčů B, jednoho tleskne do ruky a vrací se za svou čáru, hráč B se snaží hráče A dohonit dříve, než se dostane ke svému družstvu.

5) Bandiera

Dvě družstva o stejném počtu hráčů stojí proti sobě za určenými čarami (např. postranní čáry beach volejbalového hřiště). Uprostřed stojí trenér držící šátek. Hráči každého družstva se označí čísly (od 1 do počtu hráčů). Následně trenér vyvolává čísla, hráči označení vyvolaným číslem se snaží dostat co nejrychleji k šátku, vzít ho a donést ho za čáru svého družstva, aniž by se jich dotkl hráč z družstva soupeře.

6) Štafetové závody

Hráči jsou rozděleni do stejně početných družstev. Družstvo, které dokončilo kolo štafety nejdříve, získává tolik bodů, kolik družstev se hry zúčastní, druhé o bod méně atd.. Jedno kolo štafety znamená, že se všichni hráči vystřídají v provádění určeného úkolu. Druhý hráč vybíhá (začíná plnit úkol), až první hráč doběhne (skončí pohybový úkol). Body z jednotlivých kol se sčítají. Štafetové závody se dají organizovat různě, buď jsou hráči v zástupech za sebou na startovní čáře, nebo například v rozích beach volejbalového hřiště, kde jedno kolo štafety znamená oběhnutí celého hřiště.

Možností štafetových závodů je velmi mnoho a lze je libovolně kombinovat.

Štafety bez použití pomůcek:

- běh s různými změnami poloh (člunkové běhy, běhy s plněním pohybových úkolů na určených místech - sed, leh na břicho, leh na záda, otočení o 180°, o 360°, kotoul, kolébka...)
- různé druhy pohybů (káčátka, rak, lezení po čtyřech, válení sudů, trakaře, skákání po jedné noze, skákání snožmo, žabáci, cval stranou, ...)

IV) Pohybové hry s běhy a s míčem

1) Štafetové závody s míčem (míči)

- míče jsou rozestaveny v řadě před každým družstvem (obíhání míčů, slalom mezi míči, přeskokování míčů, vyměňování míčů),
- hození (kopnutí, odbití) míče do sítě, doběh pro míč a jeho donesení dalšímu hráči,
- vedení míče nohou (dalšímu hráči musíme míč přivést nohou až ke startovní čáře),
- kutálení míče po zemi a pohánění otevřenou dlaní,
- nesení míče mezi nohama – stisknutí nad kotníky, mezi koleny,
- běh s míčem na konci úseku trefení (hozením, kopnutím) např. branky, židle.

Další možnosti:

- hráči si podávají míč nad hlavou zepředu dozadu, poslední běží s míčem dopředu před prvního a míč opět posílá dozadu,
- hráči si podávají míč ve stoji rozkročně mezi nohama z ruky do ruky, poslední s ním podleze do čela zástupu, rozkročí nohy a podá míč dozadu,
- hráči si podávají míč střídavě nad hlavou a pod nohama,
- hráči si podávají míč z ruky do ruky podle levých boků, pak podle pravých boků, poslední jej přenesou dopředu.

2) Honba za míčem v kruhu

Určený počet hráčů je rozmístěn po obvodu kruhu v čelném postoji dovnitř. Tito hráči si hází míč v libovolném pořadí jeden na jiného, nesmí se však přihrávat po obvodu kruhu. Další hráč se pohybuje uvnitř kruhu a snaží se míč chytit nebo tečovat. Podaří-li se mu to, vystřídá hráče, který házel míč poslední. Možné hrát se dvěma míči a dvěma hráči v poli.

3) Boj o míč

Dvě družstva stojí v řadách čelem proti sobě, jedno od druhého ve vzdálenosti cca 16 m, hráči na obou stranách jsou očíslováni. Přesně uprostřed mezi nimi leží dva míče – volejbalový, lehký míč (tenisák). Míče jsou od sebe asi 1,5 m. Trenér vyvolává postupně čísla. Hráči mající vyvolané číslo, se rozběhnou do středu hřiště, snaží se získat volejbalový míč a donést ho svému družstvu, čímž dosahují bodu. Pomalejší soupeř se snaží zabránit získání bodu tím, že zvedne druhý míč a zasáhne hráče dřív, než se s míčem dostane ke svému družstvu. Rychlejší hráč může lehký míč zakopnout, tak aby ztížil pomalejšímu jeho zasažení.

4) Běh pro míč

Dvě očíslovaná družstva stojí v řadě čelem k soupeřům. Mezi řadami leží dva míče, trenér vyvolá číslo, hráči s číslem běží pro jeden z míčů a hází ho svému družstvu. Bod získává družstvo, které chytí dřív míč, aniž by se chytající hráči pohnuli z místa (běželi naproti míči).

5) Přihrávaná I.

Hráči jsou rozmístěni po hrací ploše. Dvojice vybraných hráčů má jeden míč, přihrává si a snaží se chytit další hráče tím, že se jich dotknou míčem. Hráči, kteří chytají, smí udělat pouze výkrok jednou nohou a natáhnout se za hráčem, kterého chytají, jiné kroky, skákání, házení míče není povoleno. Hráči, kteří jsou chyceni, se připojují k chytačům.

V) Pohybové hry s míčem na zdokonalení házení, chytání případně odbíjení

1) Na prostředního

Dva hráči v určené vzdálenosti hází (odbíjejí) jeden na druhého. Třetí hráč se pohybuje mezi nimi a snaží se míč chytit, nebo ho alespoň tečovat. Když se mu to podaří, vystřídá hráče, který házel (odbíjel) poslední.

2) Násobené hody o závod

Soutěží dvě družstva současně. Na začátku hry je určitý počet míčů v jednom i druhém rohu volejbalového hřiště. Na povel trenéra první hráč hází jeden míč po druhém do protějšího rohu hřiště. Současně s prvním hodem běží ostatní hráči rovněž do protějšího rohu, sbírají míče a shromažďují je na čáře, aby mohl druhý žák družstva odházet míče zpět na původní místo. I ostatní hráči běží zpět. Až se v házení vystřídají všichni žáci, shromáždí míče a postaví se do řady. Vítězí to družstvo, kde se žáci vystřídali v házení určitým způsobem. Následující hráč může házet, až když žák před ním odhodil poslední míč. Hráči sbírají míče pouze svého družstva (obměna – hráči místo házení podávají).

3) Přihrávaná II.

Dvě družstva volně rozmístěná na hrací ploše. Hráči jednoho družstva si přihrávají míč, hráči z druhého družstva se snaží míč chytit nebo alespoň dotknout, srazit k zemi, pokud se tak stane, přihrává si druhé družstvo. Hráči s míčem mohou provést maximálně jeden krok, bez míče jsou bez omezení. Možné je přihrávat i odbíjením. Trenér počítá počet přihrávek.

4) Vypinkni míč ostatním

Hráči se pohybují po ploše hřiště (např. polovina beach volejbalového hřiště). Každý má svůj míč, který hází nad sebe, zároveň se pohybuje po hrací ploše a snaží se vypinknout míč ostatním hráčům

(házení je minimálně 1 m nad hlavu). Komu je míč vypinknut, udělá např. tři dřepy a vrací se do hry. Vyhrává hráč s největším počtem vypinknutých míčů soupeřům. Pro přehled každý hlasitě počítá vypinknutí. Možné je nahrazení házení odbíjením.

5) Smradlavá vejce

Dvě družstva o stejném počtu hráčů. Každé družstvo je na jedné polovině beach volejbalového hřiště, kde mají stejný počet míčů. Na signál trenéra hráči začnou přehazovat míč na polovinu soupeře trenérem určeným způsobem (pravou rukou, levou rukou, oběma rukama, trčením od prsou, popřípadě lze využít podání, lobu či odbítí obouruč vrchem). Vyhrává družstvo, na jehož polovině je po dalším signálu trenéra méně míčů.

6) Vybíjená na kapitány

Tato hra se hraje na beach volejbalovém hřišti bez sítě. Hráči jsou rozděleni na stejně početná družstva (je-li v jednom z družstev méně hráčů, je chybějící hráč nahrazen životem navíc). Každé družstvo si zvolí jednoho kapitána, ten má hrací území za koncovými a postranními čarami hřiště, čili zázemí za soupeřovým polem. Hrací území jeho spoluhráčů je na opačné polovině hřiště. Cílem obou družstev je vybit co nejvíce, nejlépe všechny protivráče. Před vlastním vybíjením si musí každé družstvo třikrát přehodit míč s kapitánem v zámezí. Po třech zdařených přehozích smí hráči vybíjet. Každý, kdo je vybitý odchází ke svému kapitánovi a hraje jako jeho pomocník. Po vybití hráče, náleží míč družstvu, ke kterému patřil vybitý hráč. Po vybití všech hráčů jde do pole kapitán, který má právo na první ránu – tj. že může vybíjet bez přehození. Každý kapitán má tři životy. Vyhrává tedy družstvo, které vybijе všechny hráče i kapitána.

7) Vybíjená všichni proti všem

Hráči jsou rozmístěni na hrací ploše (např. polovina beach volejbalového hřiště). Trenér hodí do hry míč, hráč, který ho chytí, vybíjí. Hráč, který je zasažen (vybit), vypadává ze hry. Je možné hrát na odpykání trestu za vybití, např. posilovacím cvičením, po vykonání trestu se hráč vrací zpět do hry, dále tzv. vracečka, kdy hráč čeká, až vybijí hráče, který ho vybil a pak se vrací do hry nebo na krále vybíjené, kdy hráči vypadávají a do konce hry (kdy zbude jen jeden hráč) se nezapojují. Možné hrát s více míči.

8) Přehazovaná

Tato průpravná hra se hraje na beach volejbalovém hřišti, lze však využít (podle výkonnosti a počtu účastníků) i hřiště s menšími rozměry. Rovněž výšku sítě můžeme upravovat. Hráči míč chytají a přihrávají různými druhy hodů. S míčem se nesmí pohybovat, mohou však přihrávat ve výskoku či v pádu. Hra se řídí pravidly podobnými volejbalu (hraje se na sety do 25 bodů, 6 hráčů proti 6, dochází k rotacím v postavení, družstvo má pouze tři dotyky s míčem, apod.).

Obměny:

- Míč se chytá obouruč a hází obouruč vrchem. Jiné způsoby nejsou povoleny. Každé družstvo má tři dotyky, třetí hod již musí směřovat přes síť. Podání se nahrazuje vrchním nebo spodním hodem jednoruč nebo obouruč a může se provádět ze zkrácené vzdálenosti.
- První a druhý dotek míče znamená chycení a přihrávku hodem, při třetím dotyku se míč odbíjí (bez chycení) obouruč nebo jednoruč ve výskoku přes síť. Spodní podání se provádí ze dvou třetin nebo z poloviny hřiště.
- Míč, letící od soupeře, hráč chytá a přihrává hodem jednomu ze spoluhráčů. Při druhém a třetím doteku se musí míč odbíjet. Spodní podání se provádí ze dvou třetin nebo z poloviny hřiště.
- Míč, letící od soupeře, hráč chytá, sám si jej nadhodí a odbíjí spoluhráči. Při druhém a třetím doteku se míč pouze odbíjí.
- Míč, letící od soupeře, hráč chytá, sám si jej nadhodí a odbíjí spoluhráči. Při druhém a třetím doteku se míč pouze odbíjí obouruč nebo jednoruč. Podání se provádí z místa za koncovou čarou.

Při všech výše uvedených variantách přehazované dbáme na to, aby se míč chytal volejbalovým způsobem – do „košíčku“. Pouze u pokročilejších hráčů, kteří dokážou hodit míč přes síť ve výskoku a s velkou prudkostí, dovolujeme chytání jakýmkoli způsobem.

VI) Pohybové hry vzniklé modifikací sportovních her

1) Netykavka

Tato hra je obdobou rugby. Hrají dvě družstva o stejném počtu hráčů, cílem družstva je položit míč za čáru protihrajícího družstva. Hráči si smějí přihrávat, smějí běhat s míčem, ale dotkne-li se hráče hráč z protihrajícího družstva, musí útočící hráč s míčem okamžitě přihrát míč jinému spoluhráči.

2) Fotbal a jeho různé modifikace

Hráči jsou rozděleni na dvě družstva o stejném počtu hráčů. Lze hrát tzv. račí fotbal (hráči se pohybují v raku, hrají nohama), psí fotbal (hráči se pohybují po čtyřech, hrají rukou nebo hlavou).

3) Fotbal rukama

Hraje se podle upravených pravidel fotbalu. Hráči se smí míče dotýkat pouze jednou rukou, držení a zvedání je zakázáno. Dotyk míče nohou se posuzuje jako ve fotbalu dotyk rukou. Brankář smí míč chytit a rozehrát ho může rukou ze země nebo odbitím jednoruč spodem (spodní podání).

4) Házená

Hráči jsou rozděleni na dvě družstva o stejném počtu hráčů. Hraje se buď s brankářem, nebo bez něj. Hráči mají povoleno udělat s míčem maximálně dva kroky, pak musí přihrát. Brankoviště je vymezené čarami, v brankovišti se smí pohybovat pouze brankář (v případě hry bez brankáře pouze jeden bránící hráč). Střílet se smí pouze za čarou brankoviště. Házení je možné nahradit odbíjením.

5) Tenis odbíjením jednoruč

Na zmenšeném volejbalovém hřišti mohou hrát proti sobě dvě různě členná družstva, jejichž snahou je odbít míč přes nataženou síť. Hráči odbíjejí míč z voleje. Každý hráč má pouze jeden dotyk. Odbíjí se pouze jednoruč – dlaňovou, nebo hřbetní částí ruky. Výšku sítě a rozměry hřiště přizpůsobíme výkonnostní úrovni hráčů. Počítání bodů v setech se provádí podle určení nebo dohodou.

Autor PhDr R. Vorálek, Ph.D.