

U12 – U14 (PŘEKRYTÍ DO 15 LET)

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti = vnitřní, vrozené předpoklady k provádění různých pohybových činností

Senzitivní období = věk vhodný pro rozvoj konkrétních pohybových schopností

- **OBRATNOST** – důležité období pro rozvoj ještě do cca 12 let, u dříve dospívajících zařazovat více koordinačních cvičení. Ke konci období dochází k stagnaci, event. poklesu.
- **RYCHLOST (vysoká efektivita 10-13 let)** – důležité období pro rozvoj – především rychlost reakční, frekvenční, děvčata později i akcelerační. Rozvoj rychlosti – hlavně u chlapců v pubertě (v pozdější fázi) a v časně postpubescenti pobídnout větším objemem v tréninku – tzv. druhé okénko rychlosti.
- **POHYBLIVOST** – přirozeně vzrůstá, v 2. polovině období je možná stagnace, event. zhoršení – věnovat zvýšenou pozornost.
- **SÍLA (vysoká efektivita 14+)** – hlavním úkolem je podpora harmonického rozvoje a příprava na zvýšené zatížení v následující etapě. Preferovat cviky komplexního charakteru (zapojeno více kloubů, resp. velké svalové skupiny), techniku cvičení (v období 14-15 let možno i základy techniky cvičení s činkou), správné návyky (protažení, kompenzace). Při rozvoji výbušné síly klást důraz na rychlostní složku (u dívek již zpočátku období).
- **VYTRVALOST** – v tomto období rozvíjet především herní formou, kdy není potřeba klást důraz na intenzitu. Především před pubertou by se v tréninku mládeže neměl objevovat trénink krátkodobé vytrvalosti, kdy se ve svalech hromadí mnoho laktátu (kyseliny mléčné) a organismus dětí má problémy s jeho odbouráváním (svalová zranění-mikro-traumata, vazivové problémy-utržené křížové vazy v koleni). Ve 14-15 letech můžeme začít zařazovat tuto metodu do tréninku mládeže. Ke konci období dle požadavků sportu vyšší pozornost tréninku aerobní vytrvalosti a u dívek i anaerobní.

POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Pohybové dovednosti = pohybovým učením získané předpoklady nutné pro realizaci výkonu ve zvolené sportovní disciplíně. Např. běhání, skákání, kopání, házení, driblíng, chycení míče, základní gymnastika atd.





Dobré předpoklady pro trénink, přibližně do cca 12 let hlavně pro motorické učení – zvládnout základy sportovních dovedností.

Pohybové aktivity: vychází z aktivit doporučených v kategorii do 10 let, přechází na vyšší dovednostní úroveň. Tím stoupá větší zapojení strategie a taktiky získaných i skrze jiné míčové sporty. Využívat stále základů gymnastiky, navázat na prvky dříve naučené a možnost zařazovat více gymnasticko-silových (šplh, hrazda, stojka). V tomto věku musí být zvládnuty prvky techniky běhu skrze atletickou ABC, překážky atp.

DOPORUČENÍ

- Parkourové a workout prvky v blízkosti hřiště na hokej
- Všestranný pohyb a komplexní rozvoj slouží jako prevence oslabení pohybového aparátu (vznik dysbalancí)
- Kompenzační cvičení – samotnou kompenzací je především všestranný pohyb v předešlých obdobích
- Dbát na výběr různých poloh – vyhnout se jednostrannosti a nepřetěžovat páteř

