

CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ KATEGORIE **U14**

VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI

- Komplikované období – nástup puberty
- Po nástupu puberty výrazně omezené učení
- Možnost přechodného snížení výkonnosti – dočasná ztráta koordinace vlivem rychlého růstu
- Rozdílný vývoj je nejen tělesný, ale i duševní
- Jeden sportovec může být v tomto věku ještě dítě a jiný již dospělý. Rozdíly tělesné, ale i v chování mohou být až tři roky!
- Sociální vazby se upevňují

RADY PRO TRENÉRY

- Taktní přístup trenéra (důvod – psychické změny v pubertě)
- Trpělivost, ale důslednost – z poslušného a ovladatelného jedince se stává osobnost usilující o samostatnost, vlastní názor a (bohužel) s tendencí k přehnané kritičnosti vůči okolí (tedy i k vám)
- Podpora vášně a pozitivního vztahu ke sportu a fair-play
- Větší problémy řešit individuálně, pouze výjimečně řešit s týmem
- Podpora bezpečného prostředí – možnosti šikany apod.
- Hráčům vštěpujte i základy zdravého životního stylu (výživa a pitný režim, regenerace atd.)
- Pokračovat s principy seberegulace s hráči a s individuálními pohovory bez přítomnosti rodičů... 1x ročně sezení trenér a hráč, hodnocení sebe, výkonu týmu, klubu, školy, perspektivy hráče, cíle atp.
- Postupné zapojování hráčů do tvorby tréninku