



Cíle sportovní přípravy dětí

TUFO CykloZákladny Otrokovice

- 1) Děti nezničit stereotypním pohybovým zatížením
- 2) Vytvořit pozitivní vztah ke sportu jako celoživotní náplň volného času, vytvořit pozitivní vztah k přírodě vedoucí k její ochraně, pochopení smyslu a jejího významu jako základní hodnoty našeho života
- 3) Budování maximální možné výkonnosti (technická+fyzická stránka) v oblasti horských kol (cross-country) s **ohledem na zachování zdraví dětí** (myšleno jak po stránce fyzické, tak i psychické)



Tyto cíle nejsou jedinými cíly. Existuje spousta dalších cílů např. (navázání přátelství s podobně smýšlejícími lidmi, podpora správných návyků stravovacích, odklon od tabletů, pc, televize a jiných návyků, osvojení základních dovedností i v jiných sportech – plavání, běžky, běh....a další cíle). Výše tři jmenované cíle jsou základními promítající se do celého tréninkového systému, do každé tréninkové jednotky. Hlavním cílem tedy není budování maximální výkonnosti s jejím vrcholem na mistrovství světa, nebo olympiádě. To však neznamená, že o to neusilujeme. Chceme dosáhnout maxima při zachování zdraví, bez použití dopingů a současně při naplnění ostatních cílů. Je velmi pravděpodobné, že naprostá většina dětí se cyklistikou živit nebude, může se stát však jejich koníčkem a životním stylem. Přesto se budeme snažit podporovat všechny v jejich rozvoji, ať už bude jejich vrchol na jakékoliv úrovni. Názor na vrcholový sport mám totiž jednoznačný. Je to tělo-devastující divadlo, kde se točí obrovské peníze, díky kterým lidé nejsou lidmi a absolutně ztrácí morální zábrany v čemkoliv. Pro výsledek jsou schopni udělat vše a tak doping není jen okrajovou záležitostí pár morálně slabých jedinců, ale je to velmi propracovaný systém, který je běžnou součástí vrcholových sportovců, dělající svou práci pro peníze, což znamená lepší výsledky = více peněz. Vrcholový sport již není v duchu starověkého řecka kalokagathie = harmonie ducha a těla. Ale je to show, divadlo, hra pro lidi, hra o peníze. Také rád sleduji sportovní události (na nic jiného se v televizi ani dívat nelze, pokud má člověk zdravý rozum). Ale nahlížím na něj z tohoto pohledu (jsou to profesionální sportovci dělající svou práci pro peníze se všemi důsledky). Podívejte se sami, o co tam jde – viděli jste někdy projevy fair play?? Já minimálně, ale hodně o tom sportovci mluví, rádi se tím kde-kdo prezentuje, přitom by mělo být součástí každého zápolení ať už je to závod lokální úrovně, anebo mistrovství světa. Fair play může být jen tam, kde to sportovci nedělají pro peníze (anebo už jim o peníze nejde, nebo u opravdu výjimečně charakterních lidí). I přes negativní postoje doufám ve změnu, obrát. Je to taky jedna z mých motivací, proč se dětem věnuji.

Zavěrem:

Podporujme, motivujme, mluvíme s nimi, respektujeme, oceňme

budujeme, vymýšlíme, zkoušíme, hodnotíme, inovujeme

DĚTI

TRÉNINK

NEVNUCUJME JIM NAŠE NENAPLNĚNÉ CÍLE A AMBICE

NECHME JE BÝT DĚTMI, MĚJME JE RÁDI TAKOVÉ, JAKÉ JSOU A UŽÍVEJME SI S NIMI JEJICH DĚTSVÍ



Srovnáváme jablka s hruškami

Chtěl bych vám přiblížit můj pohled na hodnocení výkonnosti u dětí. Budu rád, když se nad tím zamyslíte a něco si z toho vezmete, anebo jen utvrdíte svůj pohled (ať už je stejný nebo jiný).

Děti potřebují mezi sebou soutěžit, závody jsou pro ně hodnotné, získávají na nich motivaci k dalšímu tréninku, ocenění své práce, sebehodnocení, prožívají emoce pozitivní i negativní. Je nutné děti rozdělit do kategorií, aby alespoň částečně soutěžili mezi sebou děti, které jsou na tom podobně. Neexistuje jednodušší způsob rozdělení, než podle kalendářního věku. A v tom je právě obsaženo jedno velké úskalí. Souhlasím se způsobem rozdělení tak, že spolu soutěží děti narozené ve dvou ročnících např. 2004-2005. Ale je potřeba jejich výkonnost vyhodnocovat nejen podle výsledků na závodech. Je totiž dosti pravděpodobné, že v některých případech mezi sebou bude soutěžit dítě roč. nar. 2004, ale biologicky opožděné o dva roky (není to ve smyslu mentálního vývoje, i když to spolu souvisí) s dítětem roč. nar. 2004 biologicky urychlené o dva roky. Tedy dítě, jehož organismus odpovídá roč. 2006 s dítětem, jehož organismus odpovídá na roč. 2002. Tyto dva postavíme na start. Kdo myslíte, že vyhraje (neberu v potaz obtížnost tratě a jejich technické dovednosti)?? Je to krajní případ, ale rozptyl vývoje dvou let dopředu, nebo dozadu je možný. Čili vznikne u nich rozdíl 4 let a mají spolu soutěžit. Každé dítě je unikátní a má svůj vlastní biologický věk, představte si to jako vnitřní hodinky, které ale ťukají jinak než ty normální. U někoho ťukají rychleji, u jiného pomaleji. Umí dokonce zrychlovat a poté zase zpomalovat. To vše dělají v průběhu vývoje dítěte několikrát. Biologický věk je skutečně měřitelná veličina, na kterou existují testy (kostní, zubní, proporcionální...). Je to stav vývoje organismu, který musíme mít na zřeteli při porovnávání dětí mezi sebou. Proto se může stát, že dítě, které tvrdě na tréninku dře, prohrává s dítětem, které tomu moc nedá, ale je pořád lepší (je vyspělejší fyzicky – tzn., že má přirozeně vyšší fyzickou výkonnost). Všichni lidé jsou plně biologicky vyspělí okolo 20. roku života. Avšak u někoho nastává plná biologická vyspělost už v 15. roku života. Může to být právě ten kluk, který byl vždy všude nejlepší, byl nejrychlejší, měl největší sílu a všichni ho považovali za talent, který to dotáhne velmi daleko. No dotáhne to tak daleko, že v 15.-16. letech začnou být vrstevníci lepší než on a protože měli v předcházejících letech obrovskou motivaci ho aspoň jednou překonat jsou psychicky velmi odolní, houževnatí, cílevědomí, pilní v tréninku a možná taky technicky lépe vybavení (to je oblast, ve které mohli být lepší ať už měli jakýkoliv biologický věk). Na to vždy vyhrávající kluk nemá jak reagovat a tak končí se sportem, ve kterém byl jako dítě nejlepší a již nemá motivaci dále pokračovat. Proto prosím mějte neustále na paměti, že mezi dětmi stejného kalendářního věku jsou veliké rozdíly a nečinně předběžně závěry o tom, že tohle dítě bude jednou mistr světa a tento to nikam nedotáhne. Nesrovnávejme jablka s hruškami. Děti nás překvapí. Uvidíte. Nechme jim čas a podporujme je, ať už mají výsledky jakékoliv. Jakmile dospějí, ukážou nám opravdu co v nich je.