

SILOVÝ TRÉNINK DĚTÍ



EDU-FIT

doc. PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.
Mgr. Ondřej Krempa

OBSAH

Úvod	2
Zdraví a tělesná zdatnost	4
Svalová zdatnost	7
Funkční trénink	9
Vysoce intenzivní trénink	11
Senzitivní období	14
Trénink dětí a mládeže	17
LTAD	19
Silový trénink	25
Co se říká a není pravdou	26
Benefity silového tréninku	27
Metody rozvoje síly	31
Základní principy silového tréninku dětí	35
Základní silové dovednosti	38
Doporučení pro silový trénink dětí	39
Pokyny a doporučení k (vysoce intenzivnímu) funkčnímu tréninku u dětí	43
Tvorba programu	45
Parametry zatížení	46
Testování a hodnocení síly	48
Testování 1 RM	51
Regenerace	53
Svalová bolest	54
Raná specializace	56
Prostředí pro edukaci	59
Praktická část	65
Warm up	66
Warm up a jeho význam	66
Příklady warm up pro různé věkové skupiny	68
Cool-down	71
Význam cool-down	71
Metody a příklady cool-down	72
Ukázkové tréninkové jednotky	74
Volnočasová aktivita/školní TV	75
Kroužek funkčního tréninku/posilování	77
Sportovní trénink	79
Zásobník cviků	81
Dřep	82
Tlak	85
Klik	86
Tah	88
Shyb	89
Mrtvý tah	90
Výpad	93
Pohybové hry a cvičení na rozvoj síly	95
Zásobník her a cvičení	96
Úpolové hry	101
Zásobník úpolových her	104
Závěr	110
Referenční seznam	112

V této knize se zaměřujeme na specifickou a často opomíjenou oblast – silový trénink dětí ve věku 5 až 12 let, což je období před nástupem puberty. Důraz klademe na to, že i když se text věnuje primárně této věkové skupině, mnohá z uvedených doporučení a metod jsou přenositelná a přínosná také pro jedince v pubertě. Kniha je navržena jako praktický průvodce pro trenéry, učitele, studenty a všechny, kdo se podílejí na sportovní a volnočasové výchově dětí.

Tento text vznikl z několika závažných důvodů. Prvním je znepokojivý trend poklesu tělesné zdatnosti mezi dětskou populací, kde silové schopnosti hrají klíčovou roli. Vědomí, že správně vedený silový trénink může tento trend obrátit, je pro nás základním kamenem. Druhým důvodem je fakt, že silový trénink představuje esenciální součást komplexního sportovního tréninku dětí a mládeže, neboť rozvíjí nejen sílu, ale i koordinaci a celkovou motoriku. Třetí důvod se týká přetrvávajících obav o bezpečnost silového tréninku u dětí, které jsou často založeny na mýtech a nedostatečném porozumění tématu. Poslední, ale neméně důležitým důvodem je absence podobného komplexního díla, které by se věnovalo tomuto tématu s takovou důkladností.

Text je strukturován tak, aby byl přínosný pro teoretické studium i praktické aplikace. Teoretická část nabízí hluboký vhled do problematiky silového tréninku, objasňuje jeho význam a poskytuje důležité informace potřebné k porozumění zásadám a metodám posilování. V praktické části jsou pak představeny konkrétní tréninkové programy, cvičení a hry, které jsou navrženy tak, aby podporovaly rozvoj síly a celkové tělesné zdatnosti.

Naší hlavní ambicí je poskytnout obsáhlý náhled do problematiky silového tréninku mladých sportovců. Pochopení vývojových fází dětí, anatomie a fyziologie mladého těla je klíčové pro návrh efektivních a bezpečných tréninkových programů. Z toho důvodu kniha obsahuje podrobné informace o specifických a adaptačních schopnostech dětského organismu a o tom, jak tyto informace využít při plánování tréninku. Doplněny jsou také podstatné informace týkající se svalové zdatnosti, funkčního tréninku a koncepce silového tréninku této věkové skupiny.

Kromě vědeckých základů a praktických návodů kniha také řeší psychologický aspekt tréninku dětí, zdůrazňující význam motivace, hry a zábavy jako klíčových prvků v procesu tréninku. Dále je zde věnována pozornost vytváření pozitivního tréninkového prostředí, které podporuje nejen fyzický, ale i sociální a emocionální rozvoj dítěte.

Silový trénink by neměl být izolovanou aktivitou, ale měl by být součástí širšího pohybového programu, který zahrnuje různorodé činnosti podporující celkovou tělesnou a duševní pohodu dětí. Autoři proto opakovaně upozorňují, že by naší snahou mělo být rozvíjet celkové zdraví, pozitivní vztah ke sportu a přenášet to na celoživotní sportování.

Všechny tyto prvky dohromady tvoří komplexní přístup k silovému tréninku. Je naší nadějí, že tato kniha bude sloužit jako most mezi teoretickými znalostmi a jejich praktickým využitím, a že bude inspirací pro trenéry, učitele a rodiče k podpoře zdravého a aktivního životního stylu u dětí. Naším cílem je, aby děti získaly nejen fyzickou sílu, ale aby se také naučily být silné osobnosti, které se nebojí čelit výzvám a které si váží svého zdraví a pohody.

Silový (odporový) trénink je zacílen na rozvoj svalové síly a hypertrofie prostřednictvím cvičení, která působí proti různým zdrojům odporu. Tento typ tréninku využívá zátěže jako jsou činky, kettlebells, odporové gumy nebo vlastní tělesnou hmotnost k vyvolání svalové kontrakce, což vede ke zlepšení svalové síly, vytrvalosti a hypertrofie. Odporový trénink může být prováděn izolovaně na specifické svalové skupiny nebo jako komplexní cvičení, která zapojují více svalových skupin současně.

Co se říká a není pravdou

Silový trénink způsobuje zastavení růstu u dětí

Neexistuje žádný vědecký důkaz, který by naznačoval, že účast v kontrolovaném programu silového tréninku způsobí zastavení růstu u dětí nebo poškodí růstové ploténky. Dětství může být ve skutečnosti ideální doba pro zapojení do aktivit podporujících kostní minerální obsah a hustotu. Je velmi pravděpodobné, že pravidelná účast v dobře navrženém programu silového tréninku během růstových let bude mít příznivý vliv na růst a vývoj kostí.

Silový trénink je pro děti nebezpečný

Rizika spojená s odporovým tréninkem u mládeže nejsou větší než u jiných rekreačních a sportovních aktivit, kterých se děti běžně účastní. Ačkoliv se mohou stát nehody, klíčem je poskytnout kvalifikovaný trénink v bezpečném prostředí a rozumně postupovat na bázi individuálních dispozic. Za předpokladu dodržení základních bezpečnostních pravidel je tato aktivita méně riziková než většina sportovních her.

Mládež musí být alespoň 12 let stará, aby mohla zvedat činky

Ačkoliv neexistuje žádný vědecky podložený minimální věk pro silový trénink, všichni účastníci by měli být schopni akceptovat pokyny a dodržovat bezpečnostní pravidla. Obecně platí, že když jsou děti připraveni na účast ve sportu (přibližně ve věku 5-8 let), jsou připraveni i na určitý typ silového tréninku.

Dívkám narostou velké svaly pokud budou zvedat činky

Zvýšení svalové síly způsobené tréninkem během dětství je primárně důsledkem neuromuskulárních adaptací. Do období puberty nevykazuje dětský organismus výraznou svalovou hypertrofii. V následujících letech je to možné, nicméně u dívek výrazně omezeno vzhledem k nižším hladinám anabolických hormonů.

Silový trénink je pouze pro mladé sportovce

Pravidelná účast v dobře navrženém programu silového tréninku přináší nezpochybnitelné zdravotní benefity dětí a dospívajících. Kromě zlepšení svalové zdatnosti může silový trénink zlepšit zdraví pohybového aparátu, zlepšit metabolickou funkci a zvýšit množství denní pohybové aktivity. Silový trénink může být prospěšný také pro jedince s nízkou tělesnou zdatností nebo s obezitou.

Warm-up (rozcvičení)

Přístupy k tréninku silových schopností v mladém věku prošly významnou evolucí, od obav a mýtů o potenciálních rizicích až po důraz na bezpečnost, zábavu a vzdělávání. V tomto kontextu zaujímá warm-up, neboli rozcvičení, klíčovou roli, neboť připravuje mladé sportovce na následující zátěž a snižuje riziko zranění.

Warm-up není jen obyčejný úvod do tréninkové jednotky - je to základní kámen, který podporuje efektivitu celého tréninkového procesu. Kvalitně provedený warm-up má několik cílů: zvýšení teploty těla a průtoku krve do svalů, zlepšení elasticity svalů a šlach, mentální příprava na následující zátěž a především předcházení zraněním. V kontextu dětí je rozcvička také příležitostí k naučení základních pohybových dovedností a zdravých tréninkových návyků, které mohou využívat po celý život.

Přestože význam warm-upu je široce uznáván, mnoho trenérů a rodičů stále podceňuje jeho přínos při práci s dětmi. Děti nejsou jen malí dospělí - jejich těla a metabolismus se výrazně liší, a to vyžaduje přizpůsobený přístup k rozcvičení.



ilustrační foto

Warm-up a jeho význam

Warm-up je podstatnou součástí každého tréninku, nevyjímaje silový trénink u dětí. Jeho hlavním cílem je připravit tělo na fyzickou zátěž jak z fyzického, tak z mentálního hlediska. Warm-up by měl být navržen tak, aby postupně zvyšoval srdeční tep, aktivoval svaly, zlepšoval rozsah pohybu v kloubech a mentálně připravoval sportovce na nadcházející aktivitu. Skládá se z řady cvičení a aktivit, které jsou zvoleny s ohledem na následující trénink. Tyto aktivity by měly být dynamické, zaměřené na celé tělo s postupným zvyšováním intenzity. Je důležité, aby warm-up nebyl příliš vyčerpávající, aby neubral energii potřebnou pro hlavní část tréninku.