

BS/4 – Kalendářní, biologický a herní věk



Obsah:

Problém optimálního věkového dělení
Starší školní věk (11 – 15 let)
Dorostový věk (16 – 18 let)

Problém optimálního věkového dělení

- Z hlediska jasného pochopení a porozumění si, je nutné přesně vymezit kritéria dělení jednotlivých věkových období, následně stanovit, co je cílem práce v jednotlivých obdobích, čeho chceme dosáhnout a jaké metody a formy použijeme. Stanovení kritérií má však svá úskalí. V podstatě si můžeme vybrat z následujících dvou možností.

Dělení biologické

- ▶ Prepuberta (přibližně od 10 do 12 let)
- ▶ Puberta (přibližně od 12 do 15 let)
- ▶ Adolescence (přibližně od 16 do 18 let)

Dělení administrativní

- ▶ **Žákovské kategorie**
 - Mladší žáci
 - Starší žáci
- ▶ **Dorostenecké kategorie**
 - Kadeti
 - Junioři

Kalendářní, biologický a herní věk

- Z hlediska tělesných a psychických změn a jejich vlivu na vývoj mladého hráče se přidržíme rozdělení prvního, protože způsob práce se přímo odvíjí od těchto biologických a psychologických zvláštností. Tato období jsou jasně odborně popsána. Známe fyziologické a psychické změny, které v jednotlivých obdobích probíhají. Rozlišujeme tedy:
 - ▶ **Věk kalendářní**, který je dán datem narození.
 - ▶ **Věk biologický**, který je dán skutečným stupněm vývoje.
 - Stupeň vývoje se projevuje ve sportovní výkonnosti. Někteří jedinci, díky své vývojové akceleraci (zrychlení) dosahují lepší výkony a snesou větší tréninkovou zátěž a my trenéři nezřídka podléháme dojmu, že máme před sebou výrazný talent. Posléze se však ukazuje, že se jednalo pouze o náskok v biologickém věku. Rozdíly mezi stejně starými jedinci v biologickém věku mohou být až tři roky. K tomu přistupuje ještě tzv. herní věk.
 - ▶ **Věk herní** je doba, po kterou jedinec hraje volejbal a relativně pravidelně absolvuje tréninkový proces. Ten samozřejmě výrazně ovlivňuje výkonnost a pokud při plánování práce a posuzování výkonnosti nevezmeme v úvahu dobu herního věku, můžeme vejít lehce v omyl.
 - ▶ **Administrativní dělení**
 - Jestliže biologický vývoj hráče neodpovídá kalendářnímu věku, lze to zohlednit v psychologickém přístupu a ve výběru kondičních cvičení odpovídajících danému biologickému stavu, jinak by mohlo dojít k závažnému porušení zdraví nebo k poruchám optimálního psychologického vývoje. Z hlediska techniky, taktiky a činnosti v utkání však musí hráč pracovat v podmínkách družstva, jehož je členem. Pravidla nám stanovují jasné věkové vymezení a to musíme akceptovat.
 - ▶ **Shrnutí**
 - Pravidla, soutěžní řady a administrativní dělení věkových kategorií nám víceméně určují obsah

práce. Vždy však musíme mít na paměti, že pro chápání psychiky mladých hráčů a jejich tělesného zdraví bychom měli vážít biologický věk. Tak nenapácháme škody a můžeme kvalitně a tvrdě trénovat. Přestože mluvíme o třech obdobích, věnujeme se v této kapitole především dvěma mimořádně dramatickým obdobím lidského života. Fyziologické a psychické změny v těchto obdobích mají zásadní vliv na výběr didaktických prostředků i na oblast psychologického působení na hráče. Jedná se o období puberty a adolescence. Puberta se částečně kryje s obdobím staršího školního věku a adolescence s dorostovým věkem. Formálně tedy vyjdeme z běžně užívaného dělení (viz dále) a v jejich rámci se zaměříme na období puberty a adolescence.

► Mladší školní věk (6 – 11 let)

- Není prioritou této publikace. Osvojování pohybových dovedností je v tomto období příhodné, mnozí ho pokládají za nejpříznivější učební léta. Je vhodné především pro rozvoj koordinace, pohyblivosti a rychlosti. Je „zlatým věkem pro učení“. Práce učitelů a trenérů v této fázi má vést (díky výborné schopnosti dětí učit se) od začátku k systematickému učení účelného pohybu. Zvláštnosti mladšího školního věku nebudeme rozebírat, protože se netýkají priorit této publikace, tzn. žákovského či dorosteneckého volejbalu.

► Starší školní věk (11 – 15 let)

- 11 – 13 (zhruba kategorie mladších žáků)
- 13 – 15 (zhruba kategorie starších žáků)

► Dorostový věk (15 – 18 let)

- 15 – 17 (zhruba kategorie kadetů)
- 17 – 18, příp. 19 (zhruba kategorie juniorů)

Starší školní věk (11 – 15 let)

- V tomto období se odehrávají bouřlivé a hlavně nerovnoměrné biologické změny, které se odrážejí i v psychice. Tělesná výkonnost nedosahuje sice svého maxima, ale podmínky pro trénink jsou dobré. Toto poměrně dlouhé období můžeme rozdělit na dvě dílčí, která se od sebe liší:
- **11 – 13 let**
 - Z hlediska procesu pohybového učení je to příhodnější období než následující. Osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů se uskutečňuje rychle a efektivně jako nikdy potom. Toto období se pokládá za velmi příznivé pro získání „rychlostního“ základu.
- **13 – 15 let**
 - Toto období se zpravidla kryje s pubertou, která obvykle vrcholí u děvčat ve 13 letech a u chlapců o rok později. Především tímto obdobím se nyní budeme zabývat.

Fyziologické změny v pubertě a předpoklady pro kondiční trénink

- Biologicky pozorujeme počátek pohlavního dozrávání. Různé tempo dozrávání se může u různých jedinců lišit o +/- 2 roky. Začátek pubescence se shoduje s prudkým nárůstem tělesné výšky (7 – 12 cm ročně). Příznivé proporce těla z předcházejícího věkového období se mění v důsledku rychlého růstu. Může dokonce docházet ke krátkodobé stagnaci v oblasti koordinace. V této fázi před námi neleží optimální podmínky pro koordinačně-technický vývoj, a to zásluhou přestavby tělesných proporcí. Neznamená to však, že bychom měli méně trénovat nebo některé elementy (např. silový trénink) úplně vypustit. Trénovatelnost v tomto období je vysoká. Změněná hormonální situace (zvýšený testosteron) zvyšuje trénovatelnost, především v oblasti silového tréninku. Podíl svalové hmoty přibývá v pubertě o 25 – 40%. Na konci puberty se zpomaluje tělesný růst, tělesné proporce se poněkud vyrovnávají.

BS/4 – Kalendářní, biologický a herní věk

- Veškeré pro volejbal důležité kondiční a koordinační schopnosti musí být rozvíjeny v rovnováze. Na konkrétní možnosti rozvoje kondice v tomto období se zaměříme v příslušných kapitolách (kapitoly BS/9 a BS/10).
- **Zachovávejte pravidla a nemusíte se bát**
- V oblasti koordinačních schopností nelze očekávat plynulý nárůst, proto by se měl hráč koncentrovat na rozvoj specifík vlastního sportu. Trénovatelnost kondice je z hlediska změny hormonální situace vysoká (zvláště v druhé etapě puberty). Nesmí se zanedbat rozvoj síly! Trénink síly je v tomto období žádoucí, při zachování správné techniky a rozvoji posturálního svalstva se není čeho bát (doporučuje se vyhnout se pouze extrémním zátěžím 100% maxima).

Ne maximálně, ale optimálně

Pro dětský a mládežnický trénink lze vyslovit následující požadavky:

***Dostatečný čas odpočinku po tréninku s důrazem na sílu
Žádné prudké změny zatížení na nepřipraveném organismu
Žádné jednostranné zatížení***

***Žádná dlouhotrvající statická zatížení
Statická zatížení zhoršují prokrvování zatěžovaných struktur, dynamická zlepšují
Doporučují se dynamicky prováděná, neomezovaná cvičení***

- K výše uvedenému výčtu se někdy v minulosti uváděla ještě jedna zásada: žádný trénink s volnými činkami nad hlavou během pubertálního růstového období. Někteří odborníci však vyslovují názor, že pokud vývoj svalstva odpovídá těmto cvičením, a hlavně hráči již mají za sebou zkušenosti se silovým tréninkem a ovládají techniku provedení, není důvod tuto zásadu bezvýhradně dodržovat.

Poznatek pro praxi

Ne suma všech komponent, nýbrž jejich celost a vzájemné působení určí výkonnost sportovce. Tato celost a komplexnost sportovního výkonu nesmí nikdy zůstat mimo pozornost, i když byl vybrán trénink jednotlivých elementů. Každý trénink se musí sestavovat s ohledem na to, zda odpovídá vývoji celkové výkonnosti.

Psychologická specifika puberty

- **A teď pevné nervy, trpělivost a pochopení**
- **Motto:** Skupiny nezletilých se neprojevují přátelsky a hluboká procítěná přátelství tu obvykle nevznikají, přestože se členové v partě stále stýkají. Nejsou tu od toho, aby se přátelili, jsou tu od toho, aby si osvojili základní sociální systém a aby jeden od druhého pochytili různé figle. (Z. Friedenberg, 1967)
 - Učíme volejbal a to je kolektivní míčová hra. Komunikace, interakce, systém rolí, fungující hierarchie, zkrátka sociálně-psychologické aspekty jsou důležitými faktory týmového herního výkonu. I sportovní věda o kolektivních hrách obrátila pozornost od hlubokých sond osobnostních vlastností jedince k chování jedince a týmu v podmínkách hry.
 - Pod pojmy herní vyzrálost a herní moudrost rozumíme schopnost správně vnímat herní souvislosti i sociálně-psychologický cit, se kterým se setkáváme především u dospělých hráčů. Takové vlastnosti jsou cílovým stavem, který je možno právem žádat v kategorii dospělých, ale s věkovou skupinou pubertánů je to složitější. Výrazné a náhlé změny fyziologické (tělesné), opuštění dětských

struktur, změna tělesných proporcí způsobují významnou psychickou labilitu a hormonální nestabilitu. Dochází k vědomému odlišení se od rodičů. Nová tělesná změna musí být napřed psychicky zpracována. Až do tohoto období byla psychologie jedince v podstatě pudová, a proto neproblematická. I když subjektivní pudy narážely na vnější hranice, nezpůsobovala tato potlačení žádné roztržky individua se sebou samým. Mladý člověk se překážkám podřizoval nebo je obcházel, přičemž sám se sebou byl zcela zajedno. Proces odloučení od domu rodičů vyvolává nový posun. Příznačné je kritické chování a zpochybňování dosavadních hodnot. Touha po samostatnosti a vlastní zodpovědnosti stojí v popředí. Nesoulad mezi „chtít“ a „moci“ (nebo i umět) vede k zesílení konfliktů se světem dospělých, ke vzdalování se rodičům, učitelům a trenérům a obracení se ke stejně starým. Věková skupina je mírou všech věcí. Na společné aktivity ve skupině je kladena větší váha. (Volně podle Weinecka, Junga).

Puberta je užitečná škola

Etapa nezletilosti skýtá pevnou živnou půdu, jistotu, že jste obstáli v tvrdé a záluďné situaci, poměrně zocelující vědomí, že jste poznali věci, o kterých se nemluví, pocit bezpečí vyplývající z toho, že umíte odhadnout, v čem jsou dospělí mocnější a chytřejší a lstivější než vy; klid vám přináší skutečnost, že jste mezi svými druhy přežili a že jste připraveni mít přátele. Nezletilost je moc užitečná škola. Nezletilí nic nepředstírají, nedostává se jim milosrdenství. Nezletilí projevují k sobě navzájem krutost, jaká v pozdějším životě nemá obdoby. Politika nezletilých je špinavá, leč účinná a usměrně dotěrně dospělě s jejich malichernostmi, když se odváží překročit patřičné autoritativní meze. (Z. Friedenberg, 1967)

► **A náš patnáctiletý volejbalista?**

- Kdepak chápání souvislostí herních či sociálně-psychologických – k tomu je ještě daleko, a proto je od trenéra naivní něco takového očekávat nebo dokonce vynucovat. Jedinec tohoto věkového období ještě není zcela nadán schopností klást si normy obecného prospěchu. Je daleko egoističtější než dospívající člověk následujícího období (adolescence). Samozřejmě i dospělý člověk je svým způsobem egoistický, ale tuší již své jasné meze a jeho chování je okolním prostředím již modifikováno. Navíc počítá s pocity ostatních lidí. Má zkrátka soubor vnitřních omezení způsobených ať už nutností, zkušeností či vnitřní potřebou. Tyto vlastnosti berou v úvahu kontext okolního světa – to vše je základem jakéhosi pořádku a organizace mezi lidmi, ale i zdrojem pochybností o sobě samém i okolním světě. Mladý člověk v období puberty to má zatím jinak. A tak se to projeví i do práce v tréninku a do herního chování v utkání.

Z archivu psychologické literatury

Vnitřní konflikty mohou existovat i tehdy, když jedinec dosahuje vnějšího přizpůsobení zdánlivě bez námahy, ba dokonce se zdá, že právě ti mladí lidé, kteří museli s okolním životem těžce zápasit, jsou vnitřních problémů ušetřeni, zatímco u těch, jejichž přizpůsobování probíhá z jakýchkoliv příčin snadno, se rozvíjejí buď sexuální problémy nebo konflikty související s pocitem méněcennosti. (C.G. Jung, 1994)

- Zkušenosti ukazují, že mnoho „velkých volejbalových osobností“ prošlo složitou pubertou či složitým dospíváním. Je to i docela logické. Mladí si různými bolestnými konfrontacemi vlastně intenzivně osahávají životní realitu. Vrstávají do života vlastním, byť často bolestným poznáním a bolestné je jistě i pro jejich okolí.

▶ Hra je více skladem jednotlivých činností než souvislým životním příběhem

- Sportovní hra (v našem případě volejbal) má v očích dětí v období puberty jiný rozměr než v očích našich. To je třeba mít na zřeteli, když u dětí apelujeme na pochopení herního děje. Mladí hráči v období puberty však mají k chápání souvislosti života ještě daleko, teprve získávají první zkušenosti a nejinak je tomu s volejbalem. Chápu hru jako sled herních činností nebo kombinací a ne jako kontinuální děj s mnoha souvislostmi uvnitř hry i mimo ni a uvnitř družstva i mimo něj. Musíme si znovu uvědomovat, že učíme stejně vrůstání do volejbalu jako vrůstání do života. Nezbyvá než trpělivá, dlouhodobá osvěta a jakési odůvodnění, proč možná používat více autoritativní styl řízení. Děti jsou zkrátka děti a ne malí dospělí.
- V této části bylo rozebráno období puberty a fyziologické a psychické jevy související s tímto obdobím. Specifika kondičního tréninku mládeže (BS/9), konkrétní poučení pro kondiční trénink žáků (BS/10) uzavírají bílé stránky knihy, oblast psychologického působení na hráče je obecně zpracována v závěru celé knihy (ŽS/19).

Dorostový věk (16 – 18 let)

Fyziologické změny v adolescenci a předpoklady pro kondiční trénink

- Zhruba od věku 16 let přichází doba, kdy lze zvyšovat nároky a konec dorostového věku je období maximální trénovatelnosti. Je možný rozvoj všech pohybových schopností, především síly a vytrvalosti, organismus je připraven na anaerobní zatížení. Na konkrétní možnosti rozvoje kondice v tomto období se zaměříme v příslušných kapitolách (BS/9 a BS/11). V zaměření a obsahu kondičního tréninku stále více uplatňujeme pohybový obsah herních činností, jejich kinematické (pohyb v čase a prostoru), dynamické a energetické charakteristiky. Zdůrazněn je speciální kondiční trénink. Je třeba vysvětlit význam kondičního tréninku z hlediska přípravy na zvýšené nároky tréninkového a soutěžního zatěžování v následujících tréninkových etapách.

Psychická specifika adolescentního věku

- Dospívání je časový úsek, v němž mladý člověk poznává, kdo je a co skutečně cítí. Během této doby se odlišuje od své kultury. Stane se právoplatným člověkem, a tím získá schopnost vytvořit si hluboký vztah k jinému jedinci, jehož individualitu si jasně uvědomuje. Mladí lidé v tomto věku jsou velmi osobití, jejich náruživost často dospělého překvapí. Dokážou být velmi zarputilí i velkorysí, ale zřídka kdy povrchní nebo malicherní. Jejich silnou stránkou bývá odvaha a věrnost, zatímco i mírný nevyhnutelný kompromis je hluboce pokořuje. Mívají sklony k bojovnosti a rebelantství, když jde o něco, co považují za svoje právo. Svě názory však prosazují naivně a nedůsledně.

▶ Blahodárná bolest dospívání

- Některé zkušenosti z období dospívání, jež se nakonec ukáží pro jeho vývoj nejprospěšnější, jsou třeba v dané chvíli bolestné. („Bolesti růstu“ – první nešťastná láska, prohra ve sportovním zápase). Takovéto zkušenosti pro člověka nejsou traumatické, nezlomí ho ani nezastraší, protože od počátku cítí, že mu přibližují skutečnost. Uznává, že je to blahodárná bolest podobná svalové bolesti. Růst přináší větší uspokojení a mnohem větší sebejistotu než příjemné pohodlí. Mládenci a děvčata si ze šarvátek se společností odnášejí vážné rány a utrpení tohoto druhu se podstatně liší od bolestí růstu. Konflikt dospívání přináší jedinci ono složité, subtilní a cenné poznání, čím se odlišuje od svého okolí (volně podle Friedenberga).

▶ Dva důležité aspekty dospívání

- V období dospívání vrcholí dva vývojové aspekty, které nejvíce přispívají k hlubšímu sebeocenění.

BS/4 – Kalendářní, biologický a herní věk

- Schopnost pociťovat něhu ve vztahu k ostatním jedincům
 - ◆ Právě v období dospívání získávají schopnost vetkat něhu do materiálu, z něhož vzniká jejich charakter, aby jejich životní vzor nebyl dočista cynický a praktický.
- Úcta k dovednostem
 - ◆ Úcta k vlastním dovednostem i k dovednostem jiných je v dospívání nezbytná, protože je potřebná k sebeocenení.
 - ◆ Musí mít nějaké schopnosti, kterými prokáží svou totožnost sobě i jiným, jinak jsou ztraceni.

► **Čas volejbalového idealismu**

- Dva výše uvedené aspekty jsou již solidní bází pro získání mladého hráče pro ideu, myšlenku či vizi. Je to snad vůbec nejlepší období pro tvorbu jakéhosi „volejbalového idealismu“. (K tomu se ostatně vyjadřují úspěšní trenéři mládeže Zach a Juda v kapitole ŽS/19). V pozdějším věku dospělosti se tento volejbalový idealismus utká se životním pragmatismem, vrcholový sport se stane obchodem, a proto, kolegové, neztrácejme čas ...

Použitá a doporučená literatura ke kapitole BS/4

- viz ŽS/19

