



UNIVERSITÉ
LAVAL

Aujourd'hui Québec, demain le monde.

Medzinárodná trénerská konferencia

Université Laval – Quebec city

2-5. Máj 2008, Kanada

Odborná korektúra a jazykový preklad: Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.



Dlhodobá príprava hráčov

(Long Term Athlete Development)

Autori: Balyi I., Bluechart M., Cardinal C., Norris S., Way R.,

7 základných pilierov dlhodobej športovej prípravy hráčov

- Hráč
- Súper
- Tréner
- Rozhodca
- Rodičia
- Manažment klubu
- Materiálne zabezpečenie



Nedostatky / Následky

- Veľa zápasov a málo tréningu
- Tréning dospelých integrovaný do tréningu detí
- Skorá ranná špecializácia verzus všestrannosť hráčov
- Kalendárny vek verzus hokejový vek (športový – biologicky vek)
- Nerešpektovanie senzitívnych období



Nedostatky / Následky

- Kvalitní tréneri pracujú s vrcholovými hráčmi, nie s mládežou
- Rodičia nie sú oboznámení s myšlienkou dlhodobej športovej prípravy
- Malé prepojenie športu so školstvom a s komunitou (spoločnosťou)



A black and white photograph of Albert Einstein standing in front of a chalkboard. He is looking towards the camera with a slight smile. His right hand is raised, holding a piece of chalk, as if he has just finished writing or is about to write. The chalkboard behind him is covered in faint, handwritten mathematical equations and diagrams, including what appears to be the equation $E=mc^2$ and some circular diagrams. The lighting is dramatic, highlighting his face and the texture of his hair and mustache.

„ Definícia šialenstva spočíva v opakovaní
tej istej činnosti dookola a očakávaní
rozdielných výsledkov.“

“The definition of insanity is doing the
same thing over and over and expect
different results.”

Albert Einstein

Najlepší hráči



Silná hráčska základňa

Čo to vlastne je dlhodobá športová príprava?



- Je to správne dodržiavanie oddychu a tréningu vzhľadom na biologický vek športovca
- Vyváženosť medzi rekreačným športom a vrcholovým športom
- Centrom pozornosti je športovec, riadený trénerom a podporovaný rodičmi, sponzormi, vedením klubu atď.

10 najdôležitejších faktorov ovplyvňujúcich DŠP

(Balyi, Ross & Way - 2005)

1. Pravidlo 10 rokov
2. Všestranný pohybový základ
3. Špecializácia
4. Rast, vývoj a dospievanie jedinca
5. Senzitívne obdobia rozvoja jednotlivých pohybových schopností
6. Psychický vývoj jedinca
7. Periodizácia a tréningové zásady
8. Systém prepojenia jednotlivých zložiek športového tréningu
9. Súťaženie
10. Predpoklad sa neustále zlepšovať



Pravidlo 10 rokov



- Vyžaduje to minimálne 10 rokov cieľavedomého tréningu vynikať v čomkoľvek
H. Simone nositeľ Nobelovej ceny
- 10 rokov alebo 10 000 hodín
(Ericsson and Charness, 1994 and Salmela et al.,1999)

Všestranný pohybový základ



- Základné pohybové prejavy
- Športové zručnosti

Základné pohybové prejavy + Športové zručnosti
= pohybová gramotnosť

- Chlapci do 12 rokov
- Dievčatá do 11 rokov

Všestranný pohybový základ



- Behy
- Hody
- Skoky
- Preskoky

ABC športového tréningu



Špecializácia



Skorá špecializácia:

- Gymnastika
- Krasokorčuľovanie
- Plávanie
- Synchronizované plávanie
- A pod.

Neskorá špecializácia:

- Všetky ostatné športy

Skorá špecializácia v týchto športoch vedie k jednostrannému preťažovaniu, zraneniam, vyčerpaniu a psychickej únave hráčov, čo má často krát za následok predčasné ukončenie kariéry mladého športovca.

Skorá špecializácia



Nagorni (1978, U.S.S.R)

Športovci so skorou špecializáciou:

- Väčšina dosiahla svoju najvyššiu úroveň v juniorskom
- Väčšina skončila s aktívnou činnosťou pred dosiahnutím seniorského veku
- Len veľmi málo hráčov sa zlepšilo vo svojej výkonnosti v seniorskom veku

Najlepší športovci:

- Väčšina začala športovať vo veku 7-8 rokov a mala široký všestranný pohybový základ: futbal, atletika, plávanie apod.
- Väčšina začala systematický špecializovaný tréning vo veku 15 až 18 rokov
- Neboli taký dominantný v kategórii juniorov
- Začali vynikať po 5-8 rokoch špecializovaného tréningu

Skorá špecializácia



- Bloom (1985) 25 najlepších športovcov sveta v plávaní a v tenise nebolo úspešných v kategórii juniorov
- Skorá špecializácia a dôraz na víťazstva v zápasoch v kategórii do 18 rokov prispieva k predčasnému ukončeniu kariéry (Gould, et al.1982; Valeriotte and Hansen, 1986)
- Skorá špecializácia je bežný trend a má za následok príliš rýchly (akcelerovaný) vývoj hráča v danej vekovej kategórii – je to menej efektívna metóda dlhodobej športovej prípravy (Martindale et al., 2005)
- Urýchleným vývojom môžu hráči zmeškať dôležité obdobie vo svojom evolúcii a to tým, že sú viac zameraní na momentálny výsledok ako na dlhodobý proces (Cote a Hay, 2002)

Špecializácia - závery



Porovnanie medzi skorou špecializáciou a bežným - postupným vývojom (Harre, 1982):

	Skorá špecializácia	Neskorá špecializácia
Vývoj hráča	Rýchly vzostup	Pomalý vzostup
Vrchol kariéry	15 – 16 rokov	Po 18 rokoch
Stálosť výkonu	Kolísanie výkonnosti	Vyrovnanosť výkonu
Dĺžka kariéry	Ukončenie pred 18 rokom	Dlhšia športová kariéra
Zranenia	Časté zranenia	Menej zranení

Najväčší problém - dlhodobej športovej prípravy



Najprv, vychováme hráča a potom z neho chceme urobiť športovca....?

Opačný postup

Najprv, vychovajme športovca a potom z neho urobme hráča

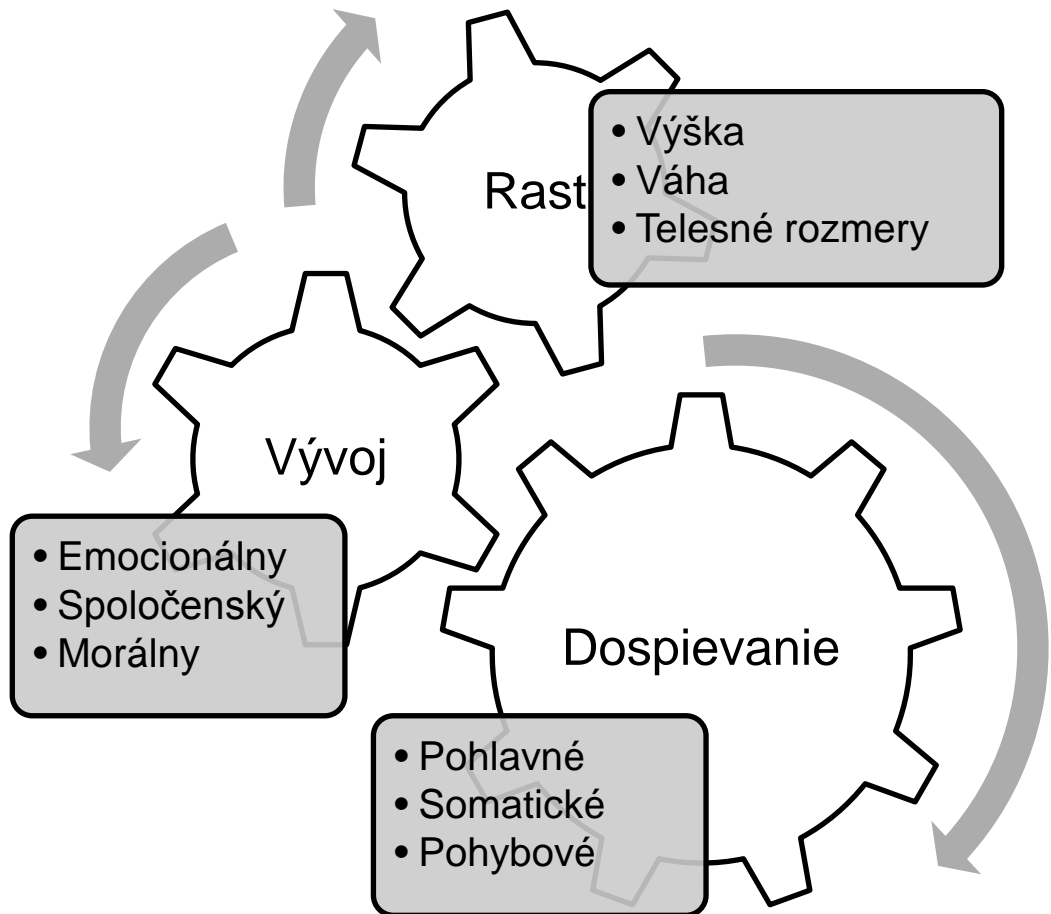


Rast, vývoj a dospievanie jedinca



„ Čínskemu bambusu trvá 6 rokov kým vyrastie o 15 centimetrov. Potom narástie 3 metre za 6 mesiacov.....“

Salmela, (2004)



Kalendárny verzus biologický vek



- Tréning a súťaženie sú založené na kalendárnom veku hráčov
- Mladí hráči môžu mať často krát až 4-5 ročný rozdiel medzi kalendárnym a biologickým vekom

Rast, vývoj a dospievanie jedinca



- Priemerný rast detí je 5 cm ročne
- Priemerný prírastok hmotnosti je 2,3 kg ročne
- Platí pravidlo, že dĺžka nôh dosahuje svoje maximum 6 až 9 mesiacov predtým ako dĺžka torza tela
- Šírka ramien a hrudníka dosahujú svoje maximálne rozmery vo vývoji jedinca ako posledné

Senzitívne obdobia



- Veľa autorov súhlasí s tvrdením, že ideálnym obdobím učenia - „zlatý vek motoriky“ je obdobie medzi 9 až 12 rokom života dieťaťa
- Jednotlivé pohybové schopnosti sa dajú rozvíjať počas celého života, ale schopnosť ich rozvíjať klesá postupne s vekom

Psychický vývoj jedinca



- Keď chceš Ferka naučiť po latinsky, musíš vedieť po latinsky a musíš poznať Ferka
- Keď chceš Ferka naučiť hrať hokej, musíš poznať hokej a musíš poznať Ferka

Hokej ako tréneri poznáme, ale nepoznáme Ferka
vo veku 8 - 9 a 16 – 17 rokov

Periodizácia a tréningové zásady

- Postupnosť, primeranosť
- Integrácia tréningu
- Súťaženie
- Regenerácia
- RTC (ročný tréningový cyklus)
- Makrocykly, mikrocykly



Sú veľmi dôležité z hľadiska plánovania, aby hráč dosiahol optimálnu športovú formu

Súťaženie



- Súťaženie je dobrý služobník, ale zlý pán
- Má tréner dostatok času pripraviť hráčov pred začiatkom sezóny?
- Má tréner dostatok času zdokonaľiť jednotlivé zložky športového výkonu medzi zápasmi?

Závery pre dlhodobú športovú prípravu



- Začínaj vždy zo základnou motorickou (pohybovou) gramotnosťou
- Využívaj senzitívne obdobie
- Potreba vhodných trénerov (nie „koučov“)
- Zdravie hráčov je vždy na prvom mieste

“Nie je to len o kvádroch, ale aj tom, akým spôsobom ich pospájaš dokopy.”

“Obsah tréningu musí logický závisieť od cieľa tréningu, ktorý zodpovedá požiadavkám športu.”

Charles Cardinal





Long Term Player Development Practical application of the generic LTAD model

Yves Archambault
Hockey Quebec, Technical Director