

Senzitívne obdobia

↓ športovej príprave hádzanára

Mgr. Martin Križan, PhD.



Charakteristika SO

SO = citlivé obdobie

Obdobie:

pre efektívny rozvoj danej pohybovej schopnosti,
s najpriaznivejšími podmienkami pre rozvoj pohybovej schopnosti, u ktorej
sledujeme vysoké prírastky,
zrýchleného rozvoja pohybových schopností.



Tieto obdobia sa vyznačujú tým, že organizmus v tomto období reaguje
citlivejšie
na určité vonkajšie vplyvy a odpovedá na ne výraznejšími vývinovými zmenami ako
v iných obdobiach.

**Každá pohybová schopnosť má obdobie, v ktorom sú najpriaznivejšie
podmienky pre jej rozvoj.**

Význam SO

Rešpektovanie a efektívne využitie SO v rozvoji pohybových schopností

Prirodzený vývin organizmu športovca

Všestranný pohybový základ

Pohybové predpoklady na osvojenie si techniky (koordinačné schopnosti)

Predpoklady na dosahovanie vrcholných výkonov v neskoršom veku (juniori, dospelí)



SO V ROZVOJI JEDNOTLIVÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

RÝCHLOSTNÉ SCHOPNOSTI



- **Reakčná rýchlosť** - najpriaznivejšie obdobie 11. - 12. rokom (reakcia a štart na loptu),
- **Frekvenčná rýchlosť** - najpriaznivejšie obdobie 12. - 13. rokom („rýchle nohy“ - obranné a útočné HČJ),
- **Akceleračná rýchlosť** - najpriaznivejšie obdobie 8. - 14. rokom (šprint do protiútku),
- **Lokomočná (traťová) rýchlosť** - najpriaznivejšie obdobie 12. - 15. rokom (šprint do 50m)

Pozoruhodné výsledky:

10 ročný výskum Crasselta a kol. (športovci vo veku 8-18 rokov) v 13. roku v teste Beh na 50m dosiahli až 75% svojho maxima, ktoré dosiahli v 17-18.roku. V zostávajúcich 5 rokoch sa zlepšili len o 25% !!!

KOORDINAČNÉ SCHOPNOSTI

Úzko súvisia s osvojovaním si Techniky HČJ



- **Orientačná schopnosť** - najpriaznivejšie obdobie do 12 rokov (orientácia na bránkovisku),
- **Kinesteticko-diferenciačná schopnosť** - najpriaznivejšie obdobie 7. - 14. rokom (vedenie a uvoľňovanie sa hráča s loptou, presná prihrávka a spracovanie lopty v pohybe, umiestnenie strel'by...),
- **Rytmická schopnosť** - najpriaznivejšie obdobie 7. - 12. roku (pri osvojovaní strel'by po 3, 2, 1 kroku, uvoľňovania sa hráča s loptou...).

SILOVÉ SCHOPNOSTI

- **Všeobecná sila (harmonický rozvoj celého tela)** – nie je obdobie s výraznejšími ročnými či viacročnými prírastkami
- **Špeciálna sila (rozvoj tých svalových vlákien, ktoré sú pre hádzanú rozhodujúce)**

Výbušná sila DK

Najpriaznivejšie obdobie
13.-16. roku
(strel'ba vo výskoku, blokovanie)

Výbušná sila HK

Najpriaznivejšie obdobie
14. - 17. roku
(razancia strel'by, prihrávky)

Dynamická sila brušného a chrbtového svalstva

Najpriaznivejšie obdobie
13. - 16. roku
(pri každej hernej činnosti či
obrannej alebo útočnej)

Pozoruhodné výsledky:

10 ročný výskum Crasselta a kol. (športovci vo veku 8-18 rokov) v 15.roku v teste Dosah vo výskoku z miesta dosiahli až 80% z maxima, ktoré dosiahli v 17. až 18. roku.

VYTRVALOSTNÉ SCHOPNOSTI

(Aerobná vytrvalosť)

- Nie je jasne definované obdobie s najpriaznivejším obdobím, **podobne ako u všeobecnej sily. Ide v oboch prípadoch skôr o postupný rozvoj týchto pohybových schopností.**
- Sú považované za vývinovo neutrálne
- Neznamená, že ich netreba rozvíjať, **významné prírastky a najpriaznivejšie obdobie ich rozvoja nie je určené.**

OHYBNOSŤ

(Schopnosť vykonávať pohyby v danom klbe v potrebnom rozsahu)

- **Dôležitý faktor z pohľadu: prirodzeného rozvoja organizmu (ml. a st. žiaci)**
 - : určitý druh regenerácie a prevencie pred zraneniami – strečing (vyššie kateg.)**

Najpriaznivejšie obdobie 7.-14. rokom.

ZHRNUTIE

- Rešpektovanie a dodržiavanie SO v rozvoji pohyb. schopností v súlade s premyslenou a vhodne zameranou kondičnou a koordinačnou prípravou je možné dosiahnuť progresívne zmeny v rozvoji kondičných a koordinačných schopností
- Rešpektovaním a dodržiavaním SO v rozvoji pohyb. schopností, môžeme vytvoriť všestranný pohybový základ pre vyššie kategórie
- SO v rozvoji rýchlostných, koordinačných schopností a ohybnosti sa vzťahujú na obdobie mladšieho a staršieho žiactva
- SO silových schopností sa vzťahuje čiastočne na obdobie staršieho žiactva (v 2. roku prípravy) a na obdobie mladšieho dorastu.
- Pri nedodržaní a nerešpektovaní SO NIE JE MOŽNÉ „ DOBEHNÚŤ “ rozvoj pohyb. schopností v neskoršom veku (rýchlostné a koordinačné schopnosti).

VYUŽITIE SENZITÍVNYCH OBDOBÍ V ROZVOJI POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V HÁDZANEJ

- 2 ročný výskum v kategórii mladšieho žiactva (chlapci 11 - 12 rokov)
- Jedným z cieľov: Zvýšiť úroveň pohybovej výkonnosti pri rešpektovaní a dodržiavaní senzitívnych období
- Preferovanie rozvoja koordinačných a rýchlostných schopností v tréningovom procese
- Experimentálny súbor: Družstvo mladších žiakov ŠKP Bratislava

- Testovanie pohybovej výkonnosti - zmeny v rozvoji pohyb. schop.

Všeobecná pohybová výkonnosť

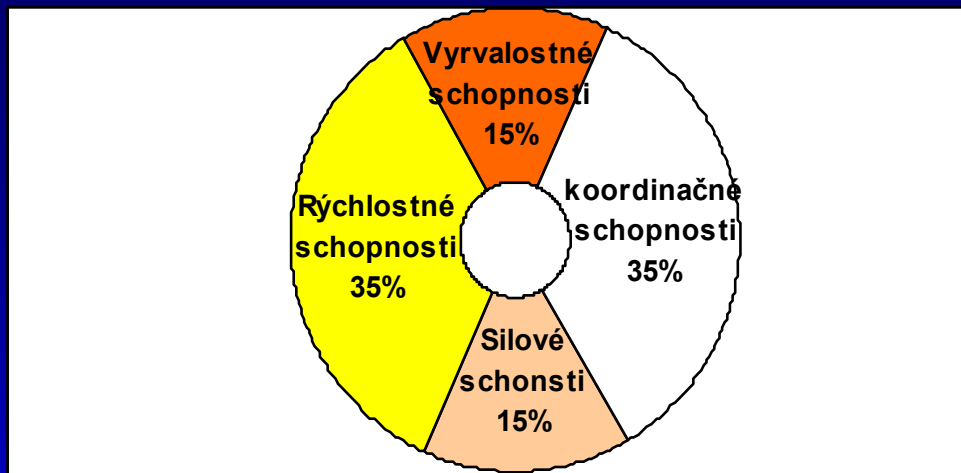
skok do diaľky z miesta
ľah-sed 30
hod 2kg plnou loptou
člnkový beh 10x5 m
12-minútový beh
predklon v dosahovaní v stoji

Špeciálna pohybová výkonnosť

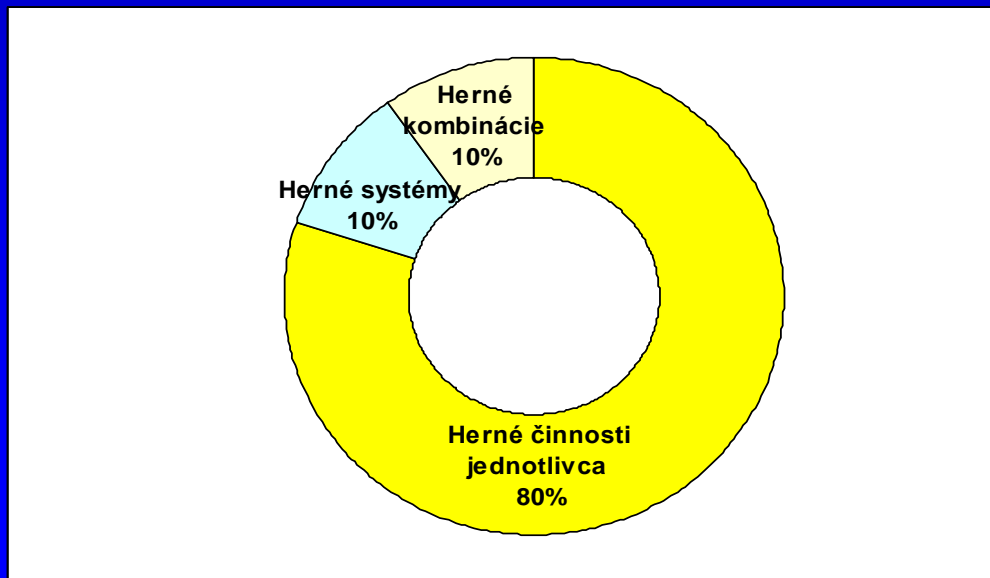
beh na 30 m
vedenie lopty na 30 m
vertikálny výskok
hod hádzanárskou loptou do diaľky z miesta
hod hádzanárskou loptou na presnosť
beh k méтам
zhadzovanie plnej lopty

Testovanie na začiatku a konci sezóny

Obsah kondičnej prípravy v 2-ročnom cykle športovej prípravy

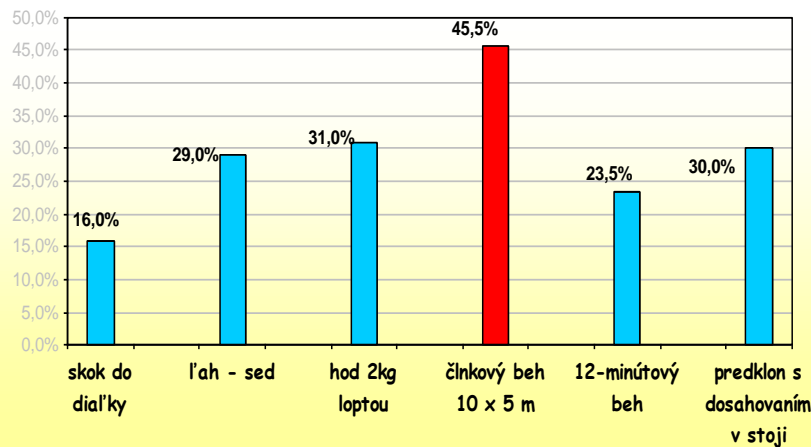


Obsah technicko-taktickej prípravy v 2-ročnom cykle športovej prípravy

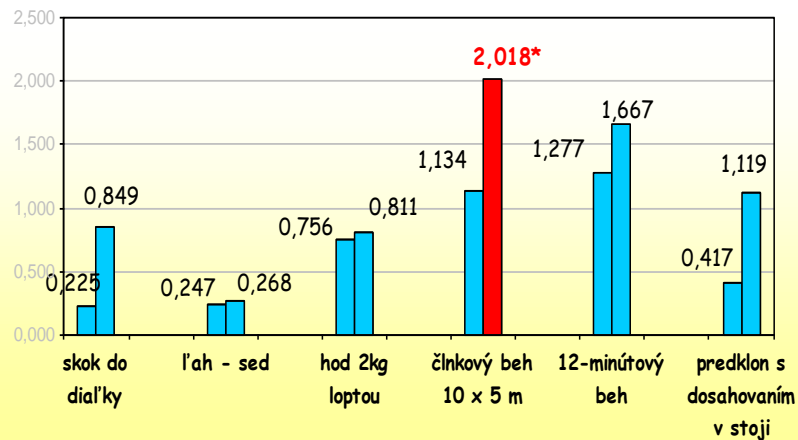


Výsledky testovania po 2-ročnom výskume z hľadiska rozvoja pohybových schopností pri dodržiavaní senzitívnych období

Všeobecná pohybová výkonnosť

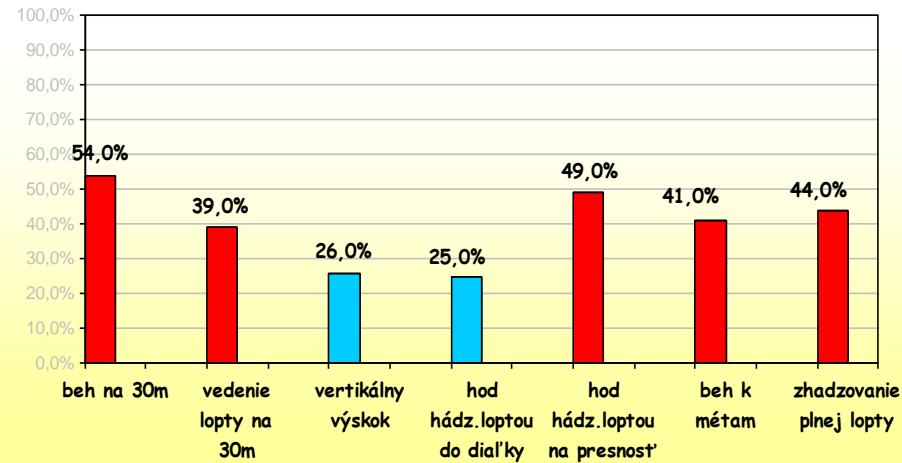


Štatistická významnosť



Výsledky testovania po 2-ročnom výskume z hľadiska rozvoja pohybových schopností pri dodržiavaní senzitívnych období

Špeciálna pohybová výkonnosť



Štatistická významnosť

