

Senzitivní období

Období mladšího školního věku (6-11 let)




- **Tělesný a pohybový vývoj:** *Osifikace kostí není ještě ukončena* (pozor na silová cvičení).
Rovnoměrně vzrůstá celková výkonnost. Obliba přirozených činností. Pohyb je pro ně potěšením.
Rychlý rozvoj: rychlosti, obratnosti. Různou úroveň mají síla a vytrvalost.
- **Sociální a emocionální vývoj:** velký vliv vstupu dítěte do školy. **Důležité období socializace.** Obliba soutěží, druží se do malých skupinek (s utajenou a podivuhodnou symbolikou), kamarádství.

Období mladšího školního věku (6-11 let)

- **Rozumový vývoj:** dítě je psychicky i fyzicky připraveno k osvojování vědomostí i dovedností. Schopnost abstrakce ještě malá. Rozvíjí se paměť i představivost, vývoj myšlení se začíná **stadiem konkrétních operací**. **Vlastnosti osobnosti nejsou plně ustáleny.**
- **Souhrn:** Vývoj dítěte je po všech stránkách rovnoměrný. Děti jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, vhodná doba na výchovu od spontánnosti k systematické sportovní přípravě, osvojování morálních norem, hygieny, pravidelnosti, abstraktního myšlení....



Období staršího školního věku (11 - 15 let)

- Tělesný a pohybový vývoj: výrazná změna růstu (výška, hmotnost), výrazná činnost žláz s vnitřní sekrecí. Rozvoj pohybových schopností pokračuje, ale je ovlivněn celkovou vývojovou *nerovnoměrností*, která se projevuje především v *obratnosti*. 
- Sociální a emocionální vývoj: vytvořena nová sociální situace (snaha o odlišení, uzavírání se do sebe, vyhýbání se sociálním kontaktům, možná i zvýšená agresivita). Snaha o stálou změnu. Výrazně se prohlubuje citová sféra.

Období staršího školního věku (11 - 15 let)

- Rozumový vývoj: pokračuje k celkové mentální zralosti, roste schopnost porozumět racionálnímu zdůvodňování, rozvoj abstraktního myšlení. Vznik intelektuálních zálib.
- Souhrn: Formuje se **vztah ke sportu** jako ke činnosti, která jim může přinést silné uspokojení. Výchovné zásahy pedagoga omezovat na nejnutnější míru. Fixace na sportovní činnost umožňuje **překlenout toto rozporuplné stádium**.

Adolescence (15 – 18, 20 let)



- Tělesný a pohybový vývoj: Dosažení plného rozvoje výkonnosti srdce, plic, zesílení kostí a šlach, přírůstek svalstva. Rozvoj všech pohybových schopností, zvláště rychlosti a obratnosti, později síly a postupně i vytrvalosti.
- Sociální a emocionální vývoj: Potíže spíše v psychice (ani dítě ani dospělý). Touhu po prosazení se je možno využít i ve sportu. Smysl pro pravdu, svobodu, čest, právo a spravedlnost bývá vyhraněně nekompromisní.

Adolescence (15 – 18, 20 let)



- Rozumový vývoj: Plný rozvoj abstraktního myšlení, logického uvažování, analýzy a syntézy, chápání pojmů.
- Souhrn: Obtíže především s chlapci...
Nepůsobí formální autorita, imponuje vzdělaná, společensky a kulturně činná. Nutný je pedagogický takt s přiměřenou tolerancí. Období začátku vrcholných sportovních výkonů.

SENZITIVNÍ OBDOBÍ

- **chápeme jako časové úseky, ve kterých registrujeme zvýšenou vnímavost subjektu vůči podmínkám z vnějšího prostředí**
- **Obecné stanovení senzitivních období pro rozvoj dílčích motorických schopností je obtížné (rozdílný průběh a tempo ontogenetických změn, rozdílné genetické vlohы i odlišnost působení vnějšího prostředí). Existují jedinci akcelerovaní, normativní i retardovaní.**
- **Stanovení senzitivních období (obrázek) považujeme za orientační a pravděpodobnostní.**

Obrázek – Senzitivní období pohybových schopností (Hirtz, 1982 & Winter, 1984)

| Pohybová schopnost | SENZITIVNÍ OBDOBÍ | | | | | | | | | | | | | | Nástup | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|
| Aerobní vytrvalost | | | | | | | | | | | | | | | Nevyhraněný | | | | | | | | | | | | | | |
| Rychlostně silové s. (anaerobní) | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Statically sílová (max.) | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Sílová vytrvalost | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Prostorová orientace | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohyblivost | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Akční a běžecká rychlost | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Rychlostně silová s. | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Rovnováha | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Kinesteticko – diferenciatní s. | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Reakční a frekvenční rychlost | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Obratnostně koordinační s. | | | | | | | | | | | | | | | Pozdní | | | | | | | | | | | | | | |
| Věk: | | | | | | | | | | | | | | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | Raný |

