

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Roční plán atletické přípravy pro děti
mladšího školního věku
(bakalářská práce)

Autor práce: Bohuslava Váňová, Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

Č. Budějovice, 2010

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



Annual Plan of Track and Field Athletics Training for Primary School Children

(Bachelor thesis)

Author: Bohuslava Váňová, Department of Sports Studies
Supervisor: doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

České Budějovice, 2010

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Roční plán atletické přípravy pro děti mladšího školního věku

Jméno a příjmení autora: Bohuslava Váňová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt:

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit roční tréninkový plán pro děti mladšího školního věku ve sportovním odvětví atletika. Po prostudování odborné literatury se zabývám v první - teoretické - části své práce popisem mladšího školního věku, jeho zvláštnostmi. Dále popisuji atletické disciplíny, které se děti v tomto věkovém období učí. V druhé části bakalářské práce uvádím roční tréninkový plán, který jsem ověřovala během roku u dětí tzv. přípravy v atletickém oddíle TJ SK Číčova Č. Budějovice. Zařadila jsem do něj také závody, kterých se zúčastnily všechny děti a v samostatné kapitole rozepisuji další závody, kterých se zúčastnily jen některé děti z atletické skupiny (vždy se nějaká určitá skupina z atletické skupiny účastní). Použila jsem metodu teoretickou, metodu obsahové analýzy a metodu pozorování.

Klíčová slova: atletika, běh, skok, hod, děti mladšího školního věku, roční tréninkový plán

Bibliographical identification

Title of the Bachelor thesis: Annual Plan of Track and Field Athletics Training for Primary School Children

Author's first Name und Surname: Bohuslava Váňová

Field of Study: Physical Training and Sport

Department: Department of Sports studies, Pedagogical faculty, University of South Bohemia

Supervisor: doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

The Year of Defence: 2010

Abstract:

The aim of my bachelor thesis was to develop an annual training plan in athletics for primary school children. After I had studied literature focusing on athletics I concentrated on writing the first - theoretical - part of the thesis where I present a description of primary school age and its characteristics. Further I describe athletic disciplines that children of this age practise. In the second part of the thesis I present the annual training plan which I put into practise in TJ Čechova SK České Budějovice athletic club. In the thesis I included information about races in which all children participated. In a separate chapter I describe those races in which only a certain group of children participated. I have used a theoretical method, method of content analysis, and observation.

Keywords: Athletics, running, jumping, throwing, primary school children, annual training plan

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Váňová Bohuslava

Datum:

Poděkování:

Touto cestou bych chtěla poděkovat kamarádce Martině Břížkové za pomoc při překládání úvodních stran do anglického jazyka a také bych chtěla poděkovat Šárce Chládkové a Pavlu Fleischmanovi za podklady k závodům. Také velké díky patří dětem z atletického oddílu TJ SK Čechova Č. Budějovice, které tento roční tréninkový plán absolvovaly. A konečné poděkování patří mému vedoucímu bakalářské práce panu doc. PaedDr. Janu Štumbauerovi, CSc.

Váňová Bohuslava

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Metodologická část práce	10
2.1	Cíle práce a úkoly.....	10
2.2	Metody práce.....	10
2.3	Rešerše literatury.....	11
3	Teoretický rozbor atletických disciplín	13
3.1	Běhy	14
3.1.1	Technika běhu.....	14
3.1.2	Nácvik běžeckých disciplín	16
3.1.3	Nízký start.....	18
3.1.4	Polonízky start	20
3.1.5	Polovysoký, vysoký start.....	20
3.2	Skok daleký	21
3.2.1	Základy techniky.....	21
3.2.2	Nácvik skoku dalekého	22
3.2.3	Hlavní chyby skoku dalekého a způsob odstranění	23
3.3	Skok vysoký	24
3.3.1	Technika skoku vysokého.....	25
3.3.2	Nácvik skoku vysokého	26
3.3.3	Hlavní chyby skoku vysokého a způsob jejich odstranění	26
3.4	Hod míčkem	27
3.4.1	Technika hodů míčkem (oštěpem).....	27
3.4.2	Nácvik hodů míčkem	29
3.4.3	Hlavní chyby hodů míčkem a způsob jejich odstranění	29
3.5	Štafetové běhy	29
3.5.1	Nácvik štafetových běhů.....	31
3.5.2	Hlavní chyby štafetového běhu a způsob jejich odstranění.....	32
4	Etapy a cykly v tréninku, závody pro děti mladšího školního věku a atletické projekty pro děti.....	34
4.1	Etapy sportovního tréninku	34
4.2	Cykly ve sportovním tréninku.....	35
4.3	Specifika ročního tréninkového cyklu mládeže	38
4.4	Mladší školní věk	38
4.5	Závody pro děti mladšího školního věku	40
4.6	Atletické projekty pro děti	43
5	Návrh a rozbor ročního tréninkového plánu pro děti mladšího školního věku ...	47
5.1	Navržený tréninkový plán a jeho rozbor	47
5.2	Vzor vytvoření tréninkové jednotky	65
6	Výsledky	67
6.1	Výkony dětí po ročním tréninku	67
6.2	Porovnání dětí a průměrných výkonů v dané disciplíně	69
7	Diskuse.....	73
8	Závěr	76
	Referenční seznam.....	78
	Seznam příloh	79

1 Úvod

Téma ze sportovního oboru atletika jsme si vybrala proto, že se sama závodně atletice věnuji již dvacet let a osm let se věnuji trénování dětí mladšího školního věku. S výběrem tématu jsem moc neváhala, protože kde jinde bych mohla zúročit svoji dlouholetou praxi a své zkušenosti?

Rodiče mě a moji o rok mladší sestru vedli odmalička k různým sportům. Chodili jsme plavat, jezdili na kole, hráli jsme tenis a stolní tenis, badminton, apod. Neustále jsme byli v pohybu. O prázdninách pro nás rodiče vymýšleli pořád nějakou aktivní činnost, aby nás zabavili a my se nenudily. Vždy s námi danou činnost také provozovali. V šesti letech nás přihlásili do atletického oddílu v Č. Budějovicích. V tomto oddílu jsme vydržely celé 3 roky. Ale pak tatku napadlo, že by založil nový atletický oddíl. S trénováním atletiky neměl sice moc velké zkušenosti, ale sám v dětství hrál závodně fotbal, nohejbal, stolní tenis, tenis a zúčastňoval se i atletických závodů. Později přešel k trénování mladých fotbalistů, ale pořád ho to táhlo k atletice. Proč taky ne, když jeho starší bratr Zdeněk v mládí závodně atletiku dělal a později začal trénovat desetibojaře (např. Tomáše Dvořáka, Romana Šebrleho, ...). Takže když něco nevěděl, obrátil se s prosbou o pomoc na svého bratra, který mu rád a ochotně poradil. Později si udělal trenérské zkoušky. Samozřejmě jsme se sestrou přešly, trénovaly a já dosud trénuji pod jeho vedením.

Jako děti mladšího školního věku jsme objížděly různé závody, poměřovaly jsme si síly s jinými atlety, poznávaly nové kamarády a poznaly, jak chutnají vítězství a porážky. Se stoupajícím věkem jsme si našly disciplíny, které nás nejvíce bavily a věnovaly se jim a zdokonalovaly jsme se v nich.

Po nějakém čase bylo v oddíle moc dětí a málo trenérů, tak jsem si i já v osmnácti letech udělala kurz trenéra a začala trénovat atletickou přípravku. Postupem času jsem si s dětmi vytvořila kamarádský vztah a můžu říci, že i nasbírala cenné zkušenosti do budoucího života. Trénovat děti není jen o tom, vysvětlit jim co a jak se jaká disciplína dělá, ale u těch nejmladších je nutné pomoci i s převlékáním, zavazováním tkaniček apod. Ale ani takové věci mě neodradily. Děti poznaly, že když něco neví, nebo si s něčím neví rady, tak za mnou můžou přijít a já jim pomůžu.

Aby toho nebylo málo, tak jsem se rozhodla, že si udělám i kurz rozhodčího, abych mohla na různých závodech pomáhat s jejich organizací. Začala jsem u třetí třídy, teď už mám druhou třídu a v plánu mám absolvovat i kurz pro první třídu.

Na stadionu trávím 3 – 4 hodiny denně a o víkendech objíždím s dětmi závody. Samozřejmě jsem měla i takové období, jako každý jiný, kdy jsem s atletikou chtěla „praštit“, ale vždy mě něco donutilo pokračovat v ní. Každého trenéra potěší, když vidí svého svěřence, jak mu září oči, když vyhraje, jak stoupá na stupně vítězů a jakou má radost, když za svůj výkon dostane medaili na krk nebo pohár. Není to úžasný pocit, když si o svém svěřenci můžete přečíst nějaký ten článek v novinách a říct: „Tak tohoto člověka jsem třeba 5 let trénovala“?

Svoji práci mám rozdělenou na dvě části. V první teoretické části práce se zabývám po prostudování literatury, kterou uvádím v kapitole rešerše literatury, mladším školním věkem, rozbořem atletických disciplín, projekty a závody pro děti mladšího školního věku. Ve druhé praktické části práce uvádím svůj roční tréninkový plán, výsledky dětí po ročním tréninku a také průměrné časy. V praktické části jsem uplatnila své dlouholeté zkušenosti ať už z pohledu závodníka nebo trenéra.

2 Metodologická část práce

2.1 Cíle práce a úkoly

Cílem této práce je vytvoření ročního plánu atletické přípravy pro děti mladšího školního věku na základě širokého studia a obsahové analýzy. Po vytvoření tohoto plánu je nutné ověřit ho v praxi a popřípadě opravit chyby.

Úkoly vyplývající ze zadání bakalářské práce

- studium a rešerše odborné literatury a obsahová analýza literatury,
- rozbor atletických disciplín,
- vypracování ročního plánu přípravy pro děti mladšího školního věku,
- ověřování plánu pro děti mladšího školního věku v praxi, jeho korekce.

2.2 Metody práce

Při vytváření bakalářské práce jsem použila metodu obsahové analýzy, metodu teoretické syntézy a metodu pozorování.

Metoda obsahové analýzy

„Tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence, apod.). Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů kvalitativního charakteru (to znamená vyjádřených slovně ne číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě. Za tím účelem je nutné v těchto obsazích vyhledat určité stanovené jednotky a ty potom kvantifikovat. Cílem obsahové analýzy je zjistit zaměření obsahů textů nebo ústních projevů – pomocí kvantitativního vyjádření frekvence relevantních obsahových jednotek. Podle frekvence těchto jednotek

v komunikovatelném textu je možno objektivně určit zaměření a cíle tohoto textu. V rámci výzkumu v TK lze obsahovou analýzu použít při zpracování jakýchkoliv písemných či ústních projevů.“ (Štumbauer, 1990, s. 61)

Metoda teoretické syntézy

„Teoretická syntéza je vlastně spojování poznatků. Je základem pro zevšeobecňování. Metoda syntézy je velmi náročná a předpokládá široké znalosti oboru. Není to jen sčítání poznatků, ale metoda, která vede k odhalení nových poznatků, vztahů a závislostí, kdy vzniká kvalitativně nová úroveň. Jedině na jejím základě lze správně generalizovat.“ (Štumbauer, 1990, s. 64)

Metoda pozorování

„Pozorování a popis jsou vlastně základem veškerého poznání a vědecké práce. Pozorování můžeme charakterizovat jako uvědomělé, cílevědomé vnímání skutečnosti. Vědeckou metodou je pouze tehdy, je-li speciálně organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů. Metoda pozorování se používá v tělesné kultuře poměrně často. Nenarušuje (alespoň formálně vzato) průběh pedagogických jevů a přitom zachycuje komplexně pedagogický proces a umožňuje zaměřit pozornost na jeho jednotlivé stránky a podrobnosti odpovídající cíli pozorování. Podstatou vědeckého pozorování je snaha o izolování pozorovaného jevu od ostatních. V průběhu pozorování musíme dodržet zaměřenost na cíl. Snažíme se organizovat pozorování tak, abychom zjištěná fakta mohli v případě potřeby znovu ověřit.“ (Štumbauer, 1990, s. 29)

2.3 Rešerše literatury

O atletických disciplínách jako jsou běhy, starty, štafetové běhy, překážkové běhy, skok daleký, skok vysoký, vrh koulí, hod kriketovým míčkem, hod oštěpem, hod kladivem nebo diskem a jejich nácviku píše ve svých publikacích Malá škola atletiky B. Choutková a M. Fejtek, Atletická příprava dětí a dorost P. Jeřábek, Základní atletické disciplíny K. Rubáš, Trénink atletických disciplín J. Vacula a kol., Atletika je hra H.

Válková, Didaktika školní atletiky E. Dostál, V. Velebil a kol., Lehká atletika pro mládež vydaná Státním tělovýchovným nakladatelstvím, Hody a vrhy V. Vomáčka, Skok do dálky a trojskok A. Friedl. V publikacích Výkon a trénink ve sportu od J. Dovalila a kol., Didaktika sportu (Teorie sportovního tréninku a soutěžení) od M. Choutky, Atletická příprava dětí a dorost od P. Jeřábka a Sportovní trénink od M. Choutky aj. Dovalila se můžeme dočíst o sportovním výkonu, regeneraci a zotavení organismu, o kondiční, technické, taktické a psychologické přípravě, o řízení sportovního tréninku, o etapách a cyklech ve sportovním tréninku, o soutěžích a také o výběru mladých talentů. Vysvětlení rychlosti, síly, koordinace, vytrvalosti, pohyblivosti najdeme v knihách od T. Periče Sportovní příprava dětí, J. Fejtka a Z. Mazurovové Předsportovní průprava. O věkových zvláštěnostech dětí píše ve svých dílech Sportovní příprava dětí T. Perič, Věkové zvláštěnosti dětí a mládeže a sportovní trénink J. Dovalil.

3 Teoretický rozbor atletických disciplín

S rozvojem pohybových schopností nacvičujeme a zdokonalujeme techniku. Příznivý vztah mezi pohybovou schopností a dovedností umožňuje koordinace (obratnost).

Atletické disciplíny (skok do výšky, skok do dálky, hod míčkem, hladký běh) vznikly z přirozených pohybových činností člověka. Musíme si uvědomit, že začínající atlet není nováčkem: umí házet, běhat. Jeho technika je však nedostatečná, takže se opravují chyby. Pokud začátečník zná atletické disciplíny pouze z obrázků nebo filmů, tak je nutné začít s nácvik úplně od začátku.

Začínající atlet se nejdříve seznámí s technikou pomocí zraku, sluchu a jednoho pokusu. Vhodné je použít obrázky, filmy a kresby doplněné výkladem. Při výkladu nezapomínáme na uzlové body dané disciplíny. Pokud má cvičenec již nějaké zkušenosti, tak si srovnává a opravuje dosavadní představy s novými. Opakováním se pohyby zpřesňují.

Technika atletických disciplín není vždy od začátku správná. K tomu, aby se nevyskytovaly velké a hrubé chyby, je nutné neustále pohyb opakovat, ale i zařazovat průpravná cvičení.

Při nácviku techniky je možné použít lehčí náčiní, nižší překážky, skákat z krátkého rozběhu. Není doporučováno využívat tohoto způsobu delší dobu, aby si atlet na to moc nenavykl.

Na atletických závodech může atlet ukázat, co se již naučil. Při závodech atlet myslí na vynakládané úsilí a výkon.

Technika se nejlépe učí v kolektivu a pod dohledem trenéra. Ten dokáže rozpoznat chybu a dokáže poradit, jak ji odstranit. Ale i mladí atleti mohou poznat chybu a dokáží si poradit s její opravou. Při technice také nezapomínáme na pravidla a zásady.

Aktivita a uvědomělost zvyšují účinnost prováděných cviků. Přiměřenost zajišťuje takový způsob nácviku, který odpovídá možnostem cvičence. Zásada přiměřenosti souvisí s individuálním přístupem ke cvičenci (Choutková, 1989, s. 16, 17, 18).

Průběžné hodnocení výsledků nácviku

Zvládnutí techniky je závislé na určité úrovni při opakovaném provedení. Nemůžeme ji hodnotit podle jednoho pokusu. Sled nacvičovaných disciplín by měl mít

logickou návaznost (např. po zvládnutí správné techniky se nacvičuje skok daleký) (Choutková, 1989, s. 18).

Chyby při nácviku techniky a jejich odstranění

Mladí atleti se při nácviku techniky dopouštějí chyb, které je nutné odstraňovat průběžně a včas. Chyby mohou vznikat z krátkého nacvičování, z nepochopení pohybu, apod.

Chyby odstraňujeme od hlavních k méně podstatným. Někomu stačí pouze chybu říct, s někým se musí daný pohyb opakovat znovu a déle, nebo použít speciální a nápravná cvičení (Choutková, 1989, s. 18, 19).

3.1 Běhy

3.1.1 Technika běhu

Běh je cyklický pohyb. Cyklický pohyb tvoří pohybový řetězec, kterému se říká běžecký krok, který se skládá z fáze oporové a letové. V oporové fázi se noha dotýká podložky, v letové fázi se odrazová noha stává švihovou a naopak. Podle oporové fáze dělíme techniku běhu na šlapavý a švihový způsob běhu (Jeřábek, 2008, s. 78).

Oporová fáze kroku

„Trvá od prvního do posledního kontaktu nohy s podložkou. Dělíme ji na fázi amortizační a odrazovou, nebo-li akcelerační. Dělítkem mezi těmito fázemi je tzv. moment vertikály, tj. okamžik, kdy se těžiště těla nachází nad místem došlapu, tedy na kolmici vztyčené z podložky v místě došlapu. V amortizační fázi dochází k došlapu na přední část chodidla před těžiště těla. Dochází k „utlumení nárazu nohy na zem“ svalovou prací, pokrčuje se noha v koleni, těžiště těla v této fázi klesá. Pánev je mírně podsazená, trup vzpřímený a uvolněný. Paže jsou pokrčené v loktech (cca pravý úhel) a pohybují se křížem s příslušnou nohou, tj. při došlapu pravé nohy je vpředu levá paže a s došlapem se začíná pohybovat vzad. Pohyb paží je uvolněný a vychází z ramen. Druhá noha se v okamžiku došlapu stává nohou švihovou a její pohyb jde obráceným směrem vzhledem k došlapové, tj. odrazové noze. V amortizační fázi se ze zášvihu krčí v koleni, pata se „skládá“ k hýždím a stehno se pohybuje vpřed. V momentu vertikály je těžiště

nad místem opory a je ve svém nejnižším bodu. Stejně tak i koleno odrazové nohy je nejvíce pokrčené. Stehna obou nohou jsou vedle sebe, bérec švihové nohy je složený pod hýždí. Paže se dostávají na stejnou úroveň vedle trupu. Až do tohoto okamžiku rychlost těžiště těla klesá. Proto je také fáze amortizační někdy nazývána jako fáze brzdivá. Ve druhé fázi kroku dochází ke zrychlení pohybu těžiště těla. Tato fáze je nazývána jako odrazová nebo-li akcelerační. V jejím průběhu dochází k postupnému úplnému dopnutí odrazové nohy ve všech kloubech – kyčelním, kolenním i hlezenním. Odraz je zakončen i úplným „náponem“ palce, který je poslední v kontaktu s podložkou. V průběhu celé této fáze je pohyb zrychlován. Těžiště se dostává před místo opory a mírně stoupá. Odraz je doprovázen švihem druhé nohy a paží. Švihová noha pokračuje v pohybu vpřed, přičemž pohyb je veden kolenem. Bérec vykyvuje mírně, úhel v kolenní švihové nohy je ostrý. Švihový pohyb je také zrychlován až do dokončení této fáze. Obdobný je i švihový pohyb paží. Ty jsou stále pokrčené v loktech, prsty volně sevřené v pěst. Pohyb vychází z ramen. Ty jsou uvolněně svěšena. Rozsah pohybu je takový, že v konci odrazu je protilehlá paže pěstí zhruba ve výši čela, druhá pěst je u boku. Trup a hlava jsou stále vzpřímené, obličejové svalstvo je uvolněné. Protlačením pánve vpřed na konci odrazu vzniká tzv. běžecký luk.“ (Jeřábek, 2008, s. 78, 79)

Letová fáze kroku

„V letové fázi dochází k výměně nohou a k přípravě na další oporovou fázi. Švihová noha se svěšuje, bérec vykyvuje vpřed a připravuje se na došlap. Odrazová noha po doznění odrazu zašvihává, krčí se v kolenní a bérec se začíná „skládat“ pod hýždě. Paže se z krajních poloh opět začínají pohybovat opačným směrem. Uprostřed letové fáze je těžiště nejvýše. Pak začíná pozvolna klesat opět až k momentu vertikály. Prvním kontaktem nohy s podložkou je cyklus ukončen a opakuje se v zrcadlovém provedení. Pohyb těžiště v průběhu běžeckého kroku je ukazatelem techniky. Z bočního pohledu se těžiště pohybuje po sinusoidě (vlnovce). Její amplituda (tj. rozdíl mezi nejvyšším a nejnižším bodem) je charakteristická pro příslušnou rychlost běhu. Největší je u sprintů, nejnižší u dlouhých běhů. Nadměrné výkyvy těžiště nahoru a dolů svědčí o neekonomickém způsobu běhu (odraz je veden pod vysokým úhlem, atlet tzv. skáče). Z pohledu ve směru běhu je žádoucí, aby došlapy chodidel byly ve směru běhu zhruba ve středové linii těla. Vnitřní hrany chodidel by se měly dotýkat pomyslné osy běhu. Mírné výkyvy do stran jsou v závislosti na přenesení váhy na příslušnou nohu. Dobrá

technika běhu se projevuje celkovou uvolněností, plynulostí a maximálním rozsahem pohybu. Následně si popíšeme rozdíly v provedení u dvou základních způsobů běhu.“ (Jeřábek, 2008, s. 79)

Šlapavý (akcelerační) způsob běhu

Tento způsob běhu se používá u startů. Došlap se provádí pod těžiště těla. Při došlapu je noha zpevněna v kotníku. Hlava je v prodloužení trupu, trup je nakloněn vpřed. Všechny pohyby provádíme s maximální dynamikou. Když se zvyšuje rychlost, trup se postupně narovná, krok se prodlužuje a přecházíme do švihového běhu. Doba trvání akcelerace u sprintera je přibližně pět sekund, za kterou atlet získá maximální rychlost (Jeřábek, 2008, s. 79, 80).

Švihový způsob běhu

Používáme ho ve většině běžeckých vzdáleností. Při tomto pohybu dochází k dokroku na přední část chodidla. S pokrčováním kolena se tlumí dokrok i „zhoupnutí“ v kotníku a ve fázi odrazu dojde k postupnému a úplnému náponu v hlezenním kloubu. Tomuto se říká dvojitá práce kotníku. Čím je delší trať a nižší rychlost, tím je způsob běhu úspornější. Při hodnocení techniky je dobré použít videozáznam s možností zpomalení nebo zastavení, aby se daly posoudit klíčové body techniky. V technice běhu posuzujeme, zda postavení hlavy a trupu je uvolněné a vzpřímené, zda je pánev podsazená, zda je pohyb uvolněný a plynulý apod. (Jeřábek, 2008, s. 80).

3.1.2 Nácvik běžeckých disciplín

Každý cvik běžecké abecedy se zaměřuje na určitou část běžeckého kroku. Nejdříve nacvičujeme oddělené pohybové dovednosti a pak je spojujeme v celek. Běžeckou abecedu začínáme v malé rychlosti, nebo na místě a dbáme na správné provedení. Dítěti daný cvik pořádně ukážeme a doprovázíme srozumitelným výkladem (Jeřábek, 2008, s. 86).

Liftink

Úkol: Vázaný klus na místě a mírně vpřed s maximálním rozsahem dvojího pohybu kotníku.

Klíčové momenty: Když provádíme liftink na místě, špičky chodidel jsou stále v kontaktu se zemí. Při postupném odvíjení chodidla se pata musí dostat do maximální výše od země. Koleno vysunujeme co nejvíce dopředu, koleno druhé nohy protlačujeme co nejvíce dozadu.

Instrukce: Ve stoji spojném zvedáme patu jedné nohy, špička chodidla je na zemi. Koleno vytlačíme co nejvíce dopředu. Poté vrátíme nohu do původní polohy a opakujeme to samé druhou nohou. Nejdříve zkoušíme na místě, potom postupujeme malými krůčky vpřed. Ze začátku provádíme bez paží, pak s nimi komíháme ve směru běhu (Dostál, 1992, s. 20).

Skipink

Úkol: Běh s vysokým zvedáním kolen.

Klíčové momenty: Stehno švihové nohy zvedáme do horizontální polohy, trup je v běžeckém náklonu, oporová noha v momentě odrazu prochází úplnou extenzí.

Instrukce: Kolena zvedáme do výše kyčlí, trup je v předklonu a jsme na špičkách. Koleno oporové nohy protlačujeme vzad, pažemi pohybujeme ve směru běhu (Dostál, 1992, s. 21).

Zakopávání

Při zakopávání se bērec vykřívne dozadu, pata se téměř dotkne zadečku, stehno zůstává v prodloužení trupu, nezakláníme se a ani neprohýbáme. Pohyb provádíme rychle. Poté pohyb provádíme na každou třetí dobu (Válková, 1992, s. 11).

Předkopávání

Cvičení je zaměřené na posílení lýtkového svalstva a rychlou práci chodidla při odrazu. Tento cvik provádíme téměř na natažených nohách, došlap je aktivní. Odraz je proveden ze špičky. Trup máme vzpřímený, pánev podsazenou, ruce pracují běžecky. Pohyb nohou provádíme pod tělem. Tento cvik také může být nazýván jako rovné předkopy, prkénka, špičky, apod. (Jeřábek, 2008, s. 88).

Koleso

Toto cvičení je koordinačně náročné a je to vlastně spojení skipinku a zakopávání. Při odrazu se noha dostává patou na hýždě, poté následuje vysoký zdvih stehna. V další fázi dochází k natažení nohy v koleni. Bērec nesmíme aktivně vykopávat. Došlapujeme

pod tělo. Před došlapem je špička přitažená k bérce. Trup a hlavu udržujeme ve vzpřímené pozici. Ruce pracují opět běžecky (Jeřábek, 2008, s. 88, 89).

Tyto cviky jsou základními prvky běžecké abecedy. Někdy jsou k nim přidávány i další cvičení. Zařazujeme sem např. cval stranou, zkřížný běh, běh pozadu, poskočný klus, kotníkové odpichy, běžecké odpichy atd. Pokud použijeme různé pomůcky jako třeba prkénka, kužele, nízké překážky můžeme vytvořit různá cvičení, která mají vliv na zlepšení techniky běhu, Těmto cvičením říkáme souhrnně speciální běžecká cvičení. Po jejich zvládnutí je můžeme zařadit do tzv. kruhového běžeckého tréninku k rozvoji kondice (Jeřábek, 2008, s. 89).

3.1.3 Nízký start

Ve sprinterských disciplínách je podstatný i způsob výběhu – startu. V individuálních závodech se používá nízký start. Prvním krokem při popisu nízkého startu je správné postavení bloku. Přední blok je na straně odrazové nohy vzdálený od startovní čáry 1,5 – 2 stopy. Zadní blok je vzdálen jednu stopu od předního bloku. Pokud se dá nastavit i sklon opěrek, tak zadní blok je strmější. Při startu rozlišujeme dvě polohy – vyčkávací a střehovou. Vyčkávací polohu zaujímáme na povel připravte se. Závodník v této poloze klečí na kolenu švihové nohy a opírá se o ruce. Váha je rozložena na koleno a ruce. Ramena má závodník nad startovní čarou, ruce jsou natažené a opírají se o zem v šíři ramen. Palec je roztažený proti prstům a prsty jsou postaveny rovnoběžně se startovní čarou. Prsty se nesmí dotýkat čáry. Postavení rukou je možné i na kloubech, ale ne na celých dlaních. Hlava je volně skloněná, pohled směřuje na čáru nebo na špičky nohou. Nohy se opírají přední částí o opěrky bloků a špičky se lehce dotýkají země. V této poloze musí být závodníci v klidu, nesmí se hýbat. Střehovou polohu zaujímáme na povel pozor. Těžiště se přesouvá vpřed, šikmo vzhůru. Doporučuje se, aby se nejdříve posunula ramena nad startovní čáru a pak až se zvedala pánev. Váha je z velké části na rukách. Špičky nohou tlačí na opěrky bloků, úhel v koleni přední nohy je 90°. Hlava je stále uvolněná a skloněná. V konečné poloze musí být závodník v klidu. Na výstřel následuje samotný výběh. Výběh je zahájen odrazem z přední nohy, je doprovázen švihem druhé nohy a rozšvihem paží. Poté pokračuje šlapavý způsob běhu (Jeřábek, 2008, s. 81, 82).

Metodický nácvik nízkého startu

1) Letmé starty

- nácvik akcelerace na zvukový signál
- opakované úseky cca 20 - 40 m

2) Padavý start

- toporně přepadáváme vpřed do maximálně možného běžeckého náklonu s přechodem na důrazný šlapavý běh (v podstatě jen bráníme stále stupňovanou akcelerací upadnutí)
- výrazná snaha o tah vpřed a šikmo vzhůru

3) Polohové starty

- z nejrůznějších poloh ve stoje, kleku, sedu, lehu apod.
- soutěživě na zvukový signál s povelu „pozor“ i bez něj (Rubáš, 1997, s. 36, 37).

Hlavní chyby nízkého startu a způsob jejich odstranění

CH – špatné nastavení startovních bloků

O - přední noha 1,5 - 2 stopy, zadní noha 3 stopy od startovní čáry

CH – koleno zadní nohy je ve vzduchu

O - nohy do bloků, klek na švihové koleno

CH – široké nebo úzké postavení paží

O - paže kolmo na dráhu v šíři ramen

CH – zvednutá nebo moc skloněná hlava

O - korekce hlavy pokynem

CH – vysoko nebo nízko zvednutá pánev

O - opakování s opravou

CH – opožděná nebo pomalá reakce na startovní signál

O - opakovaně cvičit

CH – vztyčení ze startovních bloků místo výběhu

O - odrazy z bloků

CH – cupitání po startu

O - došlapy na připravené čáry, starty do mírného kopce

CH – dlouhé kroky, nejčastěji po patách

O - padavé starty (Rubáš, 1997, s. 38).

3.1.4 Polonízky start

Tento start využíváme při štafetových bězích na krátké vzdálenosti. Kromě prvního člena štafety používají ostatní tento start. Váha je rozložena na nohách a jedné ruce. Jedná se o ruku protilehlou k odrazové noze. Náklon trupu je menší než u nízkého startu, hlava je skloněná a závodník se pod ramenem dívá vzad na výběhovou značku. Když se k výběhové značce blíží člen štafety, závodník přenesení váhu vpřed a jakmile předávající míjí výběhovou značku, vybíhá shodně jako u nízkého startu. Při nácviku dbáme na křížné postavení odrazové nohy a oporné paže (Jeřábek, 2008, s. 82, 83).

3.1.5 Polovysoký, vysoký start

Tyto starty používáme na střední a dlouhé tratě. Při těchto startech je váha jen na nohách. Ruce jsou v běžecské pozici. Odrazová noha je u startovní čáry, švihová noha těsně za její patou na šířku ramen. Váha těla je z velké části na pokrčené přední noze a trup je nakloněn vpřed. Na výstřel dojde k odrazu z přední nohy, který je doprovázen švihem zadní nohy. Pokud máme vpředu levou nohu, tak máme zároveň připravenou vpředu pravou paži a pohyb vpřed zahajuje levá paže současně s pravou nohou. První část tratě absolvujeme opět šlapavým způsobem běhu (Jeřábek, 2008, s. 82).

3.2 Skok daleký

3.2.1 Základy techniky

Skok daleký je disciplínou ve všech věkových kategoriích. Skok daleký má čtyři fáze: rozběh, odraz, let a doskok (Dostál, 1992, s. 89).

Vacula (1983) řadí skok daleký mezi rychlostní atletické disciplíny.

Rozběh

Rozběhem získá skokan rychlost, která je důležitá pro rychlost vzletu těžiště. Žáci se rozbíhají z 12 – 18 kroků, což je asi 20 – 30 metrů.

Důležitými znaky rozběhu jsou plynulost, přesnost a stupňované úsilí. Začátek je velmi důležitý a v prvních šesti krocích se mohou dělat nepřesnosti. Ve střední části skokan stupňuje svoji rychlost. Běží s vysokým zvedáním kolen. V závěrečné části se skokan připravuje na odraz. Ve třetím a druhém kroku před odrazem skokan snižuje své těžiště těla, v posledním kroku se ho snaží udržet (Dostál, 1992, s. 89).

Odraz

Odraz se dělí na dvě fáze: amortizační a akcelerační. Během odrazu a v předodrazových krocích se rozhodne, pod jakým úhlem vzletne skokan nad doskočiště. Byly zjištěny hodnoty úhlu vzletu v rozmezí 17° - 25° (Dostál, 1992, s. 89, 90).

Let vzduchem

Tato fáze skoku bývá nejvíce propracována. Dráha těžiště skokana je dána v okamžiku, kdy opustí odraziště. Účelem pohybů za letu je udržovat rovnovážnou polohu částí těla kolem těžiště a připravit co nejúčinnější doskok. Rozlišujeme tři způsoby techniky letu:

- o Skrčný způsob – je koordinačně nejjednodušší; je vhodný pro začátečníky, neboť při dobrém propracování umožňuje procítit správnou odrazovou polohu skokana. Skrčný způsob letu mohou používat i skokani velmi dobré výkonnosti za předpokladu, že zvládnou techniku odrazu bez vzniku velkých rotací kolem podélné a příčné osy těla.

- o Pomocí závěsného způsobu lze vyrovnávat rotaci kolem podélné osy těla. Závěs používají ti skokané, kteří se neodrážejí příliš daleko za těžištěm těla.
- o Koordinačně nejsložitější je kročný způsob. Je vhodný pro skokany, kteří se odrážejí poněkud dále za těžištěm a jsou nuceni vyrovnávat rotace jak kolem podélné, tak kolem příčné osy těla. Za letu skokané vyměňují dolní končetiny buď jednou nebo dvakrát. Některou z variant kročného způsobu používá většina nejlepších skokanů (Dostál, 1992, s. 90, 91).

Doskok

Způsob doskoku ovlivňuje měřený výkon. Doskok závisí na velikosti přednožení, na výšce těžiště a na technice přenesení těžiště.

Čím je vzpřímenější trup skokana při doskoku, tím je větší nebezpečí, že nedokáže přenést těžiště přes místo opory bez ztráty dosažené vzdálenosti. Rozlišujeme tři varianty doskoku:

- o skrčení dolních končetin do dřepu a vztyk;
- o skrčení dolních končetin do dřepu, aktivní protlačení kolen a pánve vpřed a pád do vyhloubené jámy;
- o pokrčení dolních končetin a vysednutí do písku stranou (Dostál, 1992, s. 91, 92).

3.2.2 *Nácvik skoku dalekého*

Základem nácviku skoku dalekého je odrazová průprava. Dětem musíme vysvětlit rozdíl mezi skokanským a běžeckým odrazem. Skokanské odrazy provádíme došlapem z celého chodidla. Ideálním cvičením je poskočný klus. Po zvládnutí odrazů v klusu zařazujeme skokanské víceskoky. Dbáme na to, aby děti dokončovaly odraz v plném rozsahu. Nedokončený odraz se pozná tím, že bērec odrazové nohy se pohybuje hned po odrazu vzhůru, nebo se celá noha skrčuje pod pánev. Noha musí zůstat po odrazu okamžik napnutá (Jeřábek, 2008, s. 105).

- o **Zvýrazněný odraz s důrazem na práci švihové nohy**
„Zdůrazníme dokončení odrazu a výrazný švih nohou (stehno vodorovně, bērec kolmo k zemi) i rozšvih paží (vychází z běžeckého pohybu paží). Na odraze vzpřímení trupu a protlačení hrudníku a pánve vpřed. Snažíme se po dokončení

odrazu polohu na okamžik zafixovat (letová fáze). Následuje spuštění švihové nohy, její došlap do doskočiště a pokračování v běhu (proběh doskočištěm). Začínáme jako zvýrazněný krok, postupně zvětšujeme důraz na odraze a zvyšujeme náběhovou rychlost.“ (Jeřábek, 2008, s. 105)

o „Telemark“

„Vychází z předešlého cvičení, po dokončení odrazu však švihovou nohu nespouštíme. Odrazová se mírně krčí a dopadáme do doskočiště do telemarku. Jako první by se mělo dotknout chodidlo švihové nohy, odrazová se krčí pouze mírně, koleno by při dopadu mělo zůstat za svislicí, nesmí dojít k vysazení pánve. Trup je vzpřímený, paže zůstávají v poloze nad hlavou.“ (Jeřábek, 2008, s. 106)

o Skok skrčným způsobem

„Namísto telemarku se přidá odrazová noha ke švihové a předkopnutím bérců se provede doskok. Dobré je provádět skok nejprve ze zvýšeného odrazu, aby i v nižší rychlosti byl v letové fázi dostatečný prostor ke zvládnutí celého pohybu. Dbáme na dokončení odrazové fáze, chybou je předčasné zahájení doskoku.“ (Jeřábek, 2008, s. 106)

o Skoky z plného rozběhu

„Postupně prodlužujeme rozběh a zvyšujeme rozběhovou rychlost. Snažíme se o ustálení rozběhového rytmu a přesnost rozběhu. Odraz by měl být proveden na odrazové desce“ (Jeřábek, 2008, s. 106).

3.2.3 Hlavní chyby skoku dalekého a způsob odstranění

CH – zrychlování, zpomalování rozběhu

O - vyběhávání

CH – viditelné zpomalení v konci rozběhu

O - automatizovat rozběh na dráze, poté přenést na sektor

CH - drobení nebo natahování posledních rozběhových kroků před odrazem

O - odraz z počátku jen z území (50 cm, postupně zužovat)

CH – odraz v záklonu

O - odrazová cvičení, poskočný cval

CH – záklon hlavy a prohnutí trupu vpřed

O - hlavu vzhůru, ramena tlačit vpřed a vzhůru

CH – chybí ostré koleno

O - skoky přes nízkou překážku

CH – soupažná práce paží při odrazu

O - izolovaná práce paží, dále koordinace obou, na místě, v chůzi, klusu

CH – nízký let

O - nacvičovat skoky vysoko daleké

CH – „rovné“ nohy v letu při doskoku

O - hravá cvičení pro pocit letu

CH – špatný doskok, sed při dopadu

O - cvičit skoky z místa, možno i do výškařského doskočiště (Rubáš, 1997, s. 103).

CH - opožděný odraz

O – cvičit cviky ve výponu a odrazy z paty na špičku (Friedl, 1963, s. 36).

3.3 Skok vysoký

Nácvik skoku vysokého zařazujeme již od mladšího školního věku. Učíme zářadovou techniku – flop. Ostatní způsoby využíváme jako průpravná cvičení pro rozvoj odrazové síly a koordinace (Jeřábek, 2008, s. 108).

3.3.1 *Technika skoku vysokého*

Rozběh

Rozběh začíná přímo a v závěru je veden do oblouku. Rozběh je kolmý k laťce a do oblouku přechází v posledních pěti krocích. Skokan v oblouku nikam nevybočuje, ale běží plynule v oblouku. V této fázi dochází k odklonu trupu směrem do středu oblouku, aby skokan mohl vyrovnat odstředivou sílu, která na něho působí. Náklon do středu oblouku vychází z kotníku. Poslední dva kroky musí být provedeny co nejrychleji, protože přichází příprava na odraz. Skokan došlapuje na celé chodidlo. V předposledním kroku skokan snižuje těžiště, v posledním kroku vede trajektorie dopředu a vzhůru (Jeřábek, 2008, s. 108).

Odraz

Odraz je nejdůležitější, protože rozhoduje o výšce skoku. Při došlapu odrazové nohy se skokan narovná a vede tělo k laťce. Koleno a kotník se při odrazu napínají, skokan přenáší váhu nad špičku odrazové nohy. Odraz doprovází švih druhé nohy a soupažný švih paží. Při odrazu se projevují dvě rotace. Rotace podél výškové osy těla a rotace podél horizontální osy (Jeřábek, 2008, s. 109).

Nácvik odrazu se nejlépe trénuje přes nízkou laťku, kde nad laťkou skrčíme nohy pod sebe dále přeskoky přes pevné překážky nebo výskoky na náradí (lavičky, švédská bedna) (Státní tělovýchovné nakladatelství, 1954, s. 45).

Vzlet a přechod laťky

Když špička odrazové nohy opustí oporu, těžiště se pohybuje po parabole, tak už nemůžeme ovlivnit výšku dráhy těžiště. V průběhu vzletu dochází k rotacím těla kolem výškové a pravolevé osy. Po dokončení odrazu spouštíme švihovou nohu. Jednotlivé části těla postupně přecházejí laťku. Když se určitá část těla dostane za laťku, tak se ji snažíme zatlačit dolů, abychom umožnili dostoupání částí těla před laťkou (Jeřábek, 2008, s. 109).

Dopad

Dopad na výkon nemá již žádný vliv. Skokani dopadají na ramena nebo na horní část zad a většinou dokončují dopad kotoulem vzad. Někteří skokani mohou také dopadat na lopatkovou část zad (Jeřábek, 2008, s. 109).

3.3.2 *Nácvik skoku vysokého*

Před samotným nácvikem skoku vysokého předchází odrazová průprava. Při nácviku se nejdříve soustředíme na správný běh po oblouku. Chodidla máme v oblouku a trup odkláníme do středu oblouku. Poté následuje rozběh spojený s odrazem. Další fází jsou skoky ze 3 – 4 kroků rozběhu. U dětí je vhodný rozběh ze 7 – 8 kroků.

Aby děti zvládly běh po oblouku a náklon trupu do středu kružnice, vyznačíme pro ně kruhovou dráhu (pomocí kuželů). Pomůckou nám může být tzv. „letadélko“, kdy děti upaží a běhají po kruhové dráze. Při běhu naklání „křídla“ (ruce). Kontrolujeme, aby nedocházelo k úklonu trupu, ale pouze rukou.

V další fázi je běh po kružnici spojen s odrazem. Na pokyn se cvičenci odrazí. Odraz provádíme se soupažným švihem paží. Nesmíme zapomenout na důraz ostrého kolene švihové nohy. Zde můžeme využít tzv. nůžky.

Dále nacvičujeme rovnou a obloukovou část rozběhu. Nejdříve cvičenec běží rovně, poté následuje oblouk a pak ještě 2 – 3 kroky rovně. Opět můžeme využít tzv. „letadélko“. Oblouk směřuje ke stojanům a u něho se dítě musí odrazit a vnější rukou se snaží dosáhnout co nejvýš. Pokud dítě správně odraz provede, musí dopadnout zády k doskočišti.

Následuje nácvik flopu, který provádíme ze 4 – 6 krokového rozběhu. Odraz provádíme cca 70 cm od laťky v první čtvrtině její délky. Jako první přes laťku jde hlava. Postupně zvyšujeme laťku, která nutí cvičence zvýšit úhel vzletu.

Přechod přes laťku nacvičujeme skokem z místa, kdy stojíme zády k laťce. Odraz provádíme snožmo se švihem paží. Po vystoupení hlavu zakloníme a ramena tlačíme dolů, boky tlačíme vzhůru a nakonec vykopneme bérce. Dopadáme na ramena. Pokud je vysoké doskočiště, tak děti stojí na podložce. Na podložce stojí na špičkách, paty mají ve vzduchu (Jeřábek, 2008, s. 110, 111, 112, 113).

3.3.3 *Hlavní chyby skoku vysokého a způsob jejich odstranění*

CH – šikmý nebo zakřivený rozběh

O - běhy po kružnici

CH - prodlužování posledních rozběhových kroků

O - běh podél značek

CH – nízká kolena, případně běh po patách

O - rozběhy skipinkově

CH – natažená švihová noha

O - ostré švihové koleno vzhůru a dovnitř oblouku

CH – plochý odraz, nalehnutí na laťku

O – doskoky hlavou na zavěšený předmět

CH – přechod laťky „nůžky v leže“

O - dopad do doskočiště kolmo na laťku

CH – zastavení před laťkou

O - trénovat přes gumu, na tréninku možno uvádět nižší výšky (Rubáš, 1997, s. 122).

3.4 Hod míčkem

Hod míčkem je pouze u kategorií mladšího žactva a přípravy. Je to průpravná disciplína pro hod oštěpem.

Většina dívek a chlapců už něčím házela, ale pořád je co zdokonalovat. Tuto disciplínu lze provádět na každé větší ploše a nemusíme mít k tomu spoustu zařízení jako u jiných disciplín (Choutková, 1989, s. 32).

Hod míčkem vychází z techniky hodu oštěpem. Hod oštěpem patří mezi nejnáročnější atletické disciplíny (Vomáčka, 1980, s. 88, 89).

3.4.1 Technika hodu míčkem (oštěpem)

Technické provedení u hodu oštěpem a hodu míčkem je velmi podobné. Jeřábek doporučuje, aby se hod míčkem nacvičoval jako hod oštěpem, aby byl pro děti snazší přechod do vyšší věkové kategorie, kde už se hází oštěpem. Dobré je pro děti používat

delší náčiní jako třeba pruty nebo dětské oštěpy. Technika hodů má tři fáze (Jeřábek, 2008, s. 131).

Rozběh a přenesení míčku (oštěpu)

Rozběh bývá uvolněný, plynule stupňovaný a slouží k získání rychlosti pro odhod. Vybíháme od značky a ze stejné nohy. Ruka s náčiním je vytažená z ramene a loket je mírně pokrčený. Náčiní držíme nad hlavou a pevně. Míček držíme prsty v dlani. Oštěp držíme za vinutí, palec a ukazováček jsou za vázáním a ostatní prsty ho přitlačují do dlaně. Špička oštěpu směřuje dolů. Délku rozběhu volíme mezi 15 – 20 metry. 8 – 10 metrů před odhodovou čarou provádíme přenesení do náprahu. Ruka s náčiním zůstane „stát“ a trup pokračuje v pohybu vpřed. Ruka se vzadu dostává do náprahu, trup se natáčí bokem do směru hodů. Dlaň ruky musí být výše než rameno, špička oštěpu je u čela nebo nad hlavou (Jeřábek, 2008, s. 131, 132).

Přeskok (zkřížný, impulsivní krok)

Přeskok začíná odrazem z levé nohy a švihem pravého kolena. Přeskok probíhá nízko nad zemí. Odraz a švih jsou provedeny dynamicky. Ve vzduchu se nohy zkříží, dopadáme nejdříve na pravou nohu a hned poté došlapuje levá noha na patu. Pravá noha se v průběhu přeskoku vytáčí špičkou do směru hodů a došlapuje na špičku, levá noha došlapuje špičkou dovnitř mírně vlevo od osy hodů. Váhu po přeskoku máme na pravé noze. Při přeskoku máme stále ruku výše než rameno, špičku oštěpu u čela (Jeřábek, 2008, s. 132).

Odhod – vypuštění náčiní

Odhod provádíme po ose kotník – koleno – bok – hrudník – rameno – ruka. Pohyb začíná pravá noha vytočením v kotníku. Poté následuje natočení kolena, boků a hrudníku do směru hodů. Levá noha je natažená v koleni. Tomu se říká tzv. oštěpařský luk. Pravá ruka se vytáčí ramenem a loktem do směru hodů. Levá ruka švihne loktem směrem ven a tím napomáhá k „otevření“ trupu. V závěru dochází k prošvihnutí pravé ruky a vypuštění náčiní. Vypuštění náčiní probíhá nad hlavou, dlaň se vytáčí směrem ven (Jeřábek, 2008, s. 132, 133).

3.4.2 *Nácvik hodu míčkem*

Hod kriketovým míčkem nacvičujeme tak, že dítě má tři míčky a hází tři hody za sebou. Pokud provádíme nácvik ve skupině, všechny děti hází na povel a také si najednou běží pro míčky. Začínáme házet z místa, z 5 – 7 kroků z chůze, postupně přecházíme v klus a běh.

Vhodné je také cvičit hod na cíl, čímž si děti rozšiřují postřeh a odhad vzdálenosti. Vhodné je také házet těžšími předměty z různých poloh (ze sedu, z kleku, obouruč,...) (Choutková, 1989, s. 33).

3.4.3 *Hlavní chyby hodu míčkem a způsob jejich odstranění*

CH – zastavení rozběhu před odhodem

O - opakujeme hod z chůze a z pomalého klusu

CH – pokrčená paže v náprahu a před odhodem

O - nacvičovat na místě a za chůze

CH – odhodové zastavení s pravou nohou vpředu (u praváka)

O - nacvičovat na místě

CH – hod nataženou paží

O - cvičit švih bez míčku (Choutková, 1989, s. 34).

3.5 Štafetové běhy

Štafetové běhy jsou disciplínou, na které se podílí více členů družstva. Jsou nenáročné a děti je hrozně moc prožívají. Čím běžíme kratší štafetu, tím rozhoduje správné předání kolíku.

Při štafetách rozlišujeme:

- o držení kolíku,

- o předání kolíku,
- o přebírání kolíku (Válková, 1992, s. 30).

Držení kolíku

Štafetový kolík drží závodník za dolní konec. Při nízkém startu držíme kolík třemi posledními prsty v dlani a palec a ukazováček se opírají o zem před startovní čarou. Štafetový kolík může být přes startovní čáru. Se štafetovým kolíkem běžíme jako u normálního běhu (Válková, 1992, s. 31).

Předání kolíku

Předání štafetového kolíku se děje v předávkovém území, které je dlouhé dvacet metrů. Přebírající je připraven v poloze polovysokého startu, dívá se za sebe. Když předávající šlápne na značku, přebírající rychle vyběhne a čeká na smluvený signál (např. „hop“, „ted“, apod.). Jakmile ho uslyší, přebírající uvolněně zapaží ruku dlaní vzhůru a s palcem směřující k tělu. V daný okamžik mu předávající spodním obloukem dá kolík mezi ukazováček a palec (Válková, 1992, s. 31).

Dva způsoby předávky

Předávky jsou dvojího typu – vrchní a spodní oblouk. Některé body mají společné:

- za úspěšnou předávku zodpovídá předávající závodník;
- přebírající závodník vyběhne v okamžiku, kdy předávající míjí výběhovou značku;
- přebírající vybíhá co nejrychleji a neohlíží se;
- na smluvený signál dá přebírající ruku do přípravné pozice a nehýbe s ní;
- předávající vloží kolík do připravené ruky přebírajícího;
- přebírající sevře pevně kolík v dlani a pokračuje v běhu, kolík nijak neupravuje (nepřehmatává, nepřendává kolík do druhé ruky apod.) (Jeřábek, 2008, s. 83).

Předávka vrchním a spodním obloukem se liší v poloze paží a předání kolíku. Při předávce vrchním obloukem přebírající má nataženou ruku vzadu, dlaň je otevřená směrem vzhůru a je ve výši ramene. Předávající zahajuje předání kolíku v okamžiku, kdy má ruku s kolíkem vpřed. Vloží kolík shora do otevřené dlaně přebírajícího. Ten kolík stiskne a běží. Tato předávka je obtížná a je u ní menší jistota úspěšného předání. Při předávce spodním obloukem předávající na smluvený signál zapaží ruku, palec je

odtažený od prstů a směřuje k tělu. Předání kolíku začíná v okamžiku, kdy má předávající ruku s kolíkem vzadu. Kolík předává spodním obloukem do natažené ruky mezi palec a ukazováček (Jeřábek, 2008, s. 83, 84).

Přebírání kolíku

Přebírající kolík stiskne a sprintuje k další předávce, kde se vše opakuje, ale s opačnou rukou. Předáváme kolík tou rukou, která kolík převzala. Při štafetě 4 krát 100 metrů má závodník na rovince kolík v levé ruce a v zatáčce v pravé ruce (Válková, 1992, s. 31).

3.5.1 Nácvik štafetových běhů

Nácviku štafet se moc učitelů a trenérů nevěnuje, protože se zapojuje větší počet dětí, děti závodí v kolektivu a musí mít teoretické znalosti a některým dětem se štafeta těžko vysvětluje (Rubáš, 1997, s. 80).

Cvičení s kolíkem

Běh s kolíkem, pocit držení kolíku, přendávání kolíku za běhu z pravé ruky do levé a naopak, i když se to nedoporučuje v závodě (Rubáš, 1997, s. 81).

Cvičení bez kolíku

Nacvičujeme zapažení ruky přebírajícího a pohyb paže spodním obloukem předávajícího.

Tyto cviky provádíme na místě, za chůze, v klusu, s kolíkem i bez kolíku pravou i levou paží (Rubáš, 1997, s. 81).

Kolektivní nácvik předávek

Tři až pět dětí stojí šachovitě za sebou, mezi sebou mají mezeru cca jeden metr. Kolík si předávají zezadu dopředu „křížem“ (P – L – P – L paže).

Dále nacvičujeme „předej a běž“, což znamená, že poslední dítě předá kolík a běží dopředu a čeká znovu na převzetí kolíku. Nejdříve procvičujeme v chůzi, klusu a poté v běhu (Rubáš, 1997, s. 81).

Předávky v předávajícím území

Tento cvik nacvičujeme ve dvojicích. Začínáme s výběhovou značkou kratší, poté prodlužujeme nebo upravujeme podle potřeby dítěte. Nejdříve nacvičujeme v pomalejším tempu, postupně zvyšujeme rychlost. Cvičení provádíme nejprve na rovině, později i do zatáčky (Rubáš, 1997, s. 82).

Nízký start s kolíkem

Nacvičujeme hromadně na rovině, v zatáčce (Rubáš, 1997, s. 82).

Prohlubování dovedností

Individuální i kolektivní. Pro zvýšení produktivity běháme „zkrácené štafety“, třeba 10 x 40 metrů (Rubáš, 1997, s. 82).

Finální provedení

Předávky provádíme v maximální rychlosti. Provádíme kontrolní běhy dvojic, trojic, ale i celé štafety. Štafetu nebo předávky ve dvojicích běháme na čas a na závěr vyhodnocujeme (Rubáš, 1997, s. 82).

3.5.2 Hlavní chyby štafetového běhu a způsob jejich odstranění

CH – křečovité držení štafetového kolíku

O - použijeme stočený papír jako kolík

CH – při běhu má dítě nataženou paži s kolíkem

O - opakování běžeckých paží bez i s kolíkem

CH – předávající zpomalí před předávkou

O - stupňované úseky s naznačením předávky

CH – předávka není provedena spodním obloukem

O - předávka malého míčku na místě, později v pohybu

CH – vběhnutí do cizí dráhy

O - vždy dítěti připomenout, že musí zůstat ve své dráze a ať fandí kolegovi

CH – přebírající se rozhlíží

O - soustředění se na svého předávajícího člena štafety

CH – pozdní výběh

O - opakované seběhávání dvojic (Rubáš, 1997, s. 83).

4 Etapy a cykly v tréninku, závody pro děti mladšího školního věku a atletické projekty pro děti

K vyšší výkonnosti mohou sportovci dosáhnout talentem, základy dané disciplíny od dětského věku, ale také pravidelnou, mnohaletou a systematickou přípravou. Je důležité, kdy a co do tréninku zařadíme. Můžeme zde rozlišit dvě cesty: ranou specializaci a trénink odpovídající vývoji. První zmiňovaná cesta je charakterizována tím, že se rychle musí dosáhnout cíle a vysoké výkonnosti. Trénink je pro jedince tvrdý, plný vážnosti, napětí a požadavků na výkon. Druhá cesta uznává výkonnost přiměřenou věku a vývoji jedince, dětství a mládí je přípravná etapa. Nároky na jedince jsou brány postupně. Trénink je hravý, uvolněný, radostný a přináší zážitky (Jansa, 2007, s. 181).

4.1 Etapy sportovního tréninku

Dlouhodobý trénink je dobrý přizpůsobovat k biologickému a mentálnímu vývoji jedince. Jednotlivé etapy na sebe navazují, trvají různou dobu, není možné jednu vynechat, protože by se to odrazilo na výkonech jedinců (Jansa, 2007, s. 182).

Etapa sportovní předpřípravy

Tato etapa je počáteční a týká se dětí, které projevily zájem o sport. Má všeobecný charakter, zabezpečuje tělesný a psychický rozvoj, upevňuje zdraví, vytváří pravidelný návyk k tréninku a zajišťuje všestranný pohybový rozvoj.

Tréninkový proces se řídí především zásadami všestrannosti, perspektivnosti, přiměřenosti a systematickosti.

Všestrannost se projevuje zvyšováním zdatnosti a pohybové výkonnosti. Přiměřenost akceptuje zdravý vývoj, týká se výběru a množství tréninků. V perspektivnosti se uplatňují požadavky dlouhodobého tréninku. Systematickost zdůrazňuje postupné zatěžování organismu, střídání zatíženosti a odpočinku.

Trénink se zaměřuje na zvládnutí co nejvíce pohybových dovedností, základů techniky.

V této etapě převládá kondiční složka, která se zvyšuje herní a soutěživou formou.

Trénink obsahuje cviky odpovídající věku a vývoji jedince, provádí se cviky zaměřené na obratnost. Hlavním úkolem je upevnit vztah k tréninkům i soutěžím. Etapa

sportovní předpřípravy se využívá na základních školách a ve sportovních klubech, které mají přípravku (Choutka, 1991, s. 224).

Etapu základního tréninku

V této etapě probíhá upevnění zdraví a harmonický rozvoj jedince. Dále se zde vyvíjí návyk na pravidelný trénink. V souhrnu zatížení musí mít dostatečný podíl všestrannosti, což znamená, že kromě vybrané specializace se používají i jiná cvičení. Cílem je vytvořit co nejširší pohybový fond, z kterého jedinec bude čerpat v pozdějších letech tréninku. Všestranná příprava využívá i jiné sporty během roku. Cvičení musí být zaměřeno na všechny partie svalů.

Pokud je trénink stejný nebo jen lehce obměňován, dítě se na něj netěší, je otrávené, ztrácí zájem. Dítě si osvojuje pravidla, získává vědomosti o daném sportu nebo disciplíně, učí se používat a udržovat svoji výzbroj a dbát na hygienu.

Tato etapa trvá 2 – 3 roky (Jansa, 2007, s. 182).

4.2 Cykly ve sportovním tréninku

Tréninkové cykly dělíme podle jejich délky – mikrocykly, mezocykly a makrocykly (Jansa, 2007, s. 184).

Choutka (1972) rozlišuje tréninkové cykly na roční, vícetýdenní a týdenní tréninkové cykly.

Roční tréninkový cyklus podle Jeřábka

„Roční tréninkový cyklus (RTC) je obvykle členěn na 13 čtyřtýdenních tréninkových cyklů. V každém cyklu máme specifické úkoly a způsob zatížení. Obecně platí, že musíme uplatňovat princip vlnovitosti zatížení v čtyřtýdenním makrocyklu i v jednotlivých týdenních mikrocyklech. To znamená, že intenzita zatížení vykazuje vlnovité změny v průběhu daného období, např. první až třetí týden zatížení stoupá, ve čtvrtém týdnu poklesne. Tréninkový rok začíná obvykle v polovině října nebo začátkem listopadu, to je závislé na délce předchozího závodního období. Zpravidla je po ukončení závodní sezóny jeden čtyřtýdenní odpočinkový cyklus. RTC dělíme na tato období“ (Jeřábek, 2008, s. 149):

1) Zimní přípravné období (I. – III. cyklus)

- „Všeobecné“ (I. a II. cyklus = cca listopad – prosinec) – období k získání všeobecné kondice, rozvoj pohybových schopností závodníka, především tzv. aerobní zdatnosti, tj. zlepšení vytrvalostních a vytrvalostně-silových schopností. V nácviku a zdokonalování techniky se soustředíme na rozbourání špatných stereotypů a na vytvoření, případně upevnění základních pohybových struktur. Využíváme průpravných a napodobivých cvičení, netradiční náčiní, mnohonásobné opakování nízkou intenzitou. Pro toto období je charakteristické využívání všeobecných tréninkových prostředků (tvoří cca 70 % zatížení), vysoký objem zatížení a nízká intenzita.
- Speciální (III. cyklus = cca leden) – v tomto období vzrůstá podíl speciálních tréninkových prostředků, zvyšuje se intenzita až k maximální. V technice využíváme speciálních prostředků, vzrůstá podíl pokusů provedených závodní technikou nebo rychlostí, např. skoky z $\frac{3}{4}$ nebo celého rozběhu, koule se sunem, nízké starty maximální intenzitou... V konci tohoto období již mohou být uskutečněny přípravné starty v hlavní, ale především v podpůrných disciplínách (např. běžec na 1500 m startuje na 400, 800 m, skokan závodí ze zkráceného rozběhu apod.).“ (Jeřábek, 2008, s. 149, 150)

2) Zimní závodní období (IV. cyklus = cca únor)

Toto období je krátké a soustředíme se zde jen na jeden nejdůležitější závod (na Mistrovství České republiky). Po tomto závodě toto období končí. Před závody dochází k vyladování formy a převládá technika. Samozřejmě se zúčastňujeme i jiných závodů, ale maximální výkon je zaměřen pouze na Mistrovství (Jeřábek, 2008, s. 150).

3) Jarní přípravné období (V. až VIII. cyklus)

„Má obdobnou strukturu jako zimní přípravné období. Je rozhodující pro úroveň kondiční složky sportovního výkonu v dané sezóně.

- Všeobecné (V. a VI. cyklus = cca březen až 1. polovina dubna) – úkolem je opětovné zvýšení všeobecné kondice, rozvoj pohybových schopností závodníka. Hojně využíváme všeobecných tréninkových prostředků,

v technické přípravě mnohonásobné opakování průpravných a napodobivých cvičení mírnou intenzitou. Postupně zvyšujeme objem a intenzitu zatížení až k individuálně maximálním hodnotám.

- Speciální (VII. a VIII. cyklus = ca 2. polovina dubna – květen) – v tomto období vzrůstá podíl speciálních tréninkových prostředků, zvyšuje se intenzita, čím blíže k závodnímu období, tím větší je intenzita tréninkového zatížení. V technice využíváme speciálních prostředků, vzrůstá podíl pokusů provedených závodní technikou nebo rychlostí, např. skoky z $\frac{3}{4}$ nebo celého rozběhu, koule se sunem, nízké starty maximální intenzitou... V konci tohoto období již mohou být uskutečněny přípravné starty v hlavní, ale především v podpůrných disciplínách (např. běžec na 1500 m startuje na 400, 800 m, skokan závodí ze zkráceného rozběhu apod.).“ (Jeřábek, 2008, s. 150, 151)

4) Závodní období I. (IX. – X. cyklus = cca červen až 1.polovina července)

Atleti se účastní 1 – 2 závodů týdně, ale je zde většinou určen vrchol sezóny. Na tento závod vyladujeme formu. Na ostatních závodech se snažíme rozzávodit, vyzkoušet si doplňkové disciplíny nebo vyzkoušet techniku. Většinou trenéři dávají závodníkům dva dny před závodem volno a den před závodem je pouze předzávodní trénink, ale záleží na každém závodníkovi, co mu vyhovuje (Jeřábek, 2008, s. 151).

5) Přípravný mezocyklus (XI. cyklus = cca 2. polovina července až srpna)

Toto období trvá 4 – 6 týdnů. Obvykle zde bývá krátké volno nebo trénink je věnovaný jiným sportům. Příprava na podzimní závody trvá 3 – 4 týdny (Jeřábek, 2008, s. 151).

6) Závodní období II. (XII. cyklus = cca září)

V měsíci září se konají ještě soutěže družstev a u nějakých věkových kategoriích dokonce ještě Mistrovství České republiky (starší žactvo, kategorie do 22 let) (Jeřábek, 2008, s. 151).

7) Přechodní období (XIII. cyklus – říjen)

Toto období se vyznačuje odpočinkem, doporučují se jiné sporty a hry, aby si závodník „odpočinul od atletiky“. Dále se věnuje svým zraněním, které

nám sice tréninky a závody moc neomezovaly, ale zaslouží si doléčení. Doporučuje se i rekondiční lázeňský pobyt (Jeřábek, 2008, s. 151, 152).

4.3 Specifika ročního tréninkového cyklu mládeže

Většina atletických oddílů rozděluje děti do skupin podle věku. Doporučuje se, aby ve skupině bylo 12 – 15 dětí a jejich věk nebyl od sebe více jak dva roky. Výhodou je, když ve skupině jsou dva trenéři. Máme dvě varianty pro dlouhodobý trénink. V první variantě jsou děti ve skupině několik let a poté jsou předány trenérům do specializovaných tréninkových skupin. Ve druhé variantě děti při dovršení určitého věku postupují k dalším trenérům, což je pro ně lepší, protože se neváží na jednu a tu samou osobu a vyzkouší různé způsoby vedení tréninků. Důležité ale je, aby trenéři spolupracovali, a aby tréninkový plán na sebe navazoval.

U dětí v kategorii přípravek není možné sestavit roční tréninkový plán podle Jeřábka (viz výše), protože někteří rodiče a děti k tomu přistupují jako k zájmovému kroužku, takže tréninky a závody jsou vázány na školní rok. Jednotlivá období rozdělujeme obsahově podle podmínek, kde se trénink koná. Hodně záleží na počasí. Ale jedno je jisté, v tréninkách musí převládat herní forma. Trenéři nesmí zapomínat na to, že děti v tomto věkovém období rády soutěží. Nemusí ani tak absolvovat závody, stačí vytvořit závodní podmínky ve skupině. Musíme mít na paměti, aby družstva byla vyrovnaná, děti motivujeme. Při plánování tréninků respektujeme prázdniny, ale na druhou stranu vyžadujeme od dětí pravidelnou účast na trénincích a závodech. V kategorii přípravek není dán „vrchol“ sezóny. Na závody děti speciálně nepřipravujeme (Jeřábek, 2008, s. 155).

4.4 Mladší školní věk

Perič (2008) dělí mladší školní věk na dvě samostatná období a to na dětství a prepubescenci, nebo také na dětství a pozdní dětství, které končí kolem devátého roku.

Jansa (2007) ve své publikaci uvádí, že období mladšího školního věku je mezi 6 – 11 lety.

Tělesný vývoj

Dítě v tomto období rovnoměrně roste do výšky (povyroste o 6 – 8 cm) a zvyšuje se mu hmotnost. Dále se rozvíjí vnitřní orgány a zvyšuje se vitální kapacita plic a krevního oběhu. Tvar těla se neustále mění, kosti rychle osifikují, ale kloubní spojení jsou stále měkká a pružná.

Mozek má svůj vývoj ukončen již před tímto obdobím, ale nervové struktury v mozkové kůře dále dozrávají, což je dobré pro vznik nových podmíněných reflexů. Po šestém roce má dítě nervový systém dostatečně zralý pro koordinačně náročné pohyby. Kolem šesti let je již dítě schopno učit se novým pohybům (Perič, 2008, s. 24).

Psychický vývoj

Při poznávání a myšlení se dítě soustředí pouze na jednu věc a souvislosti mu ještě nic neříkají. Rozvíjí se paměť, představivost. V tomto věku dítě velmi vnímá okolní prostředí, ale abstraktní pojmy ještě moc nechápe. Ty se objevují až na konci tohoto období. Perič hovoří o tomto období jako o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů.

Veškerou činnost, které dítě provádí, velmi prožívá. Děti jsou v tomto věku impulzivní a rychle přecházejí z radosti do smutku a naopak. Koncentrace u dětí trvá 4 – 5 minut, poté jsou roztěkané a přestávají o danou činnost jevit zájem (Perič, 2008, s. 24).

Pohybový vývoj

Toto věkové období se projevuje vysokou pohybovou aktivitou. Nové dovednosti dítě velmi rychle zvládne, ale pokud je s ním neopakujeme, tak je zapomene. Rozvoj rovnováhy a rytmu v pohybu rozvíjíme herní formou (Perič, 2008, s. 25).

Děti mají radost z pohybu, nemusíme je k němu nutit. Rády soutěží. Porážky nejsou důvodem k trestání ze strany trenéra a ani rodičů. Děti tím jen stresujeme a k ničemu to nevede (Dovalil, 2002, s. 245, 246).

Na začátku tohoto období je dítě živé, neposedné. Při každé činnosti provádí řadu dalších přidavných pohybů. Např. když dítě sedí, tak sebou pořád šije.

Období mezi deseti až dvanácti lety je nejlepší pro motorický vývoj a nazýváme ho „zlatým věkem motoriky“. Děti se rychle učí novým pohybům, stačí jim dokonalá ukázka a dítě je schopno to napoprvé udělat. Na konci tohoto období děti zvládnou i koordinačně náročná cvičení (Perič, 2008, s. 25).

Sociální vývoj

Podle Periče se v období mladšího školního věku projevují dvě období a to vstup do školy a období kritičnosti. Dítě se ve škole (oddíle) začleňuje do kolektivu, přizpůsobuje se zákonitostem a pravidlům, vznikají první kamarádské vztahy. Dítě se setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim vztah a své postavení. V tomto věku děti mezi sebou rády soutěží, aby se dostaly do nějaké skupiny. Vytváří si malé skupinky.

Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti. Autorita dospělých se snižuje. Dítě si hledá své idoly, kteří se pro něho mohou stát přirozenou autoritou. Prohlubuje se zapojení do nových skupin. A dítě přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost (Perič, 2008, s. 25).

Trenérský přístup

Děti se vyvíjí, jsou šťastné, mají zájem o konkrétní věci, dají se snadno ovládat. Děti se rády pohybují, nemusíme je k pohybu nutit. Rády i soutěží. Základem je pro tento věk hra.

Dítě není schopno soustředit se na jednu činnost velmi dlouho, takže musí být činnost pestrá a obměňována. Porážkami by trenér nebo rodič neměl dítě stresovat. V tréninku musí převládat herní činnost, aby děti z toho měly příjemný prožitek.

Děti se dokáží nadchnout pro zvolenou činnost, takže by to mělo být využito při formování vztahu ke sportu. Dospělí jsou pro dítě přirozenou autoritou. Trenér by měl být dítěti příkladem. Důležité je rozvíjet stále koncentraci, kolektivní cítění, posilovat vůli apod. Trenér by také měl zdůrazňovat hygienu, životosprávu a denní režim (Perič, 2008, s. 26).

Trenér by měl být přísný, ale hlavně také spravedlivý a taktní (Dovalil, 1988, s. 10).

4.5 Závody pro děti mladšího školního věku

Metami pro děti nejsou jen tréninky, ale také závody, na kterých mohou prokázat to, co se naučily. Zazavodí si se svými vrstevníky, najdou nové kamarády a mohou vyhrát i medaili nebo pohár. Závody, kterých se mohou děti mladšího školního věku (tzv. přípravky) účastnit jsou:

Okresní přebor ve čtyřboji

Tyto závody jsou každý rok pořádány ke konci měsíce dubna. Děti byly v roce 2010 rozděleny do 4 věkových kategorií: 1) 1999 – 2000, které závodí v disciplínách 60 m, 600 m, skok daleký a hod míčkem, 2) 2001 – 2002 soutěží v disciplínách 60 m, 600 m, skok daleký a hod míčkem, 3) 2003 – 2004 závodí v disciplínách 60 m, 400 m, skok daleký a hod míčkem, 4) 2005 a mladší soutěží v disciplínách 60 m, 200 m, skok daleký a hod míčkem. První tři závodníci v každé kategorii obdrží medaili, diplom a sladkost. Závodníci na 4. až 8. místě dostanou diplom a sladkost a každý dostane sladkost.

Krajský přebor družstev přípravek

Soutěž probíhá tříkolově. Soutěží smíšená družstva chlapců a děvčat. Poměr závodníků a závodnic není určen, je pouze omezen systémem bodování a složením štafet. Maximální počet členů družstva v jednom kole je dvanáct. V jedné disciplíně může závodit maximálně 6 závodníků z jednoho družstva. V disciplínách se hodnotí zvlášť chlapci a zvlášť děvčata, body se sčítají dohromady celému družstvu. V disciplíně boduje vždy prvních deset závodníků systémem 11, 9, ..., 1 bod. Závodník může nastoupit v jednom kole maximálně ve třech disciplínách (včetně štafety). Po všech třech kolech se družstvu body sečtou a vyhlásí se výsledky. Družstva na prvních třech místech obdrží medaile a diplom a vítěz navíc ještě pohár.

Soutěží se v těchto disciplínách: 50 m, 50 m překážek (molitanové), 600 m, skok daleký (odraz je možné provádět z odrazového pásma 100 cm), hod kriketovým míčkem, hod medicinbalem 1kg (autové házení), štafeta 8 x 100 m (smíšená, poměr 4:4 nebo 5:3).

Krajský přebor družstev mladšího žactva

Soutěž probíhá tříkolově. Chlapci a dívky soutěží samostatně. Maximální počet členů družstva je dvacet závodníků. Počet závodníků v jedné disciplíně je neomezený. V disciplíně boduje vždy prvních deset závodníků systémem 11, 9, ..., 1 bod. Body z jednotlivých disciplín se sčítají celému družstvu. Závodník může v jednom kole nastoupit maximálně ve třech disciplínách (včetně štafety). Po všech třech kolech se družstvu body sečtou a vyhlásí se výsledky. Družstva na prvních třech místech obdrží medaile, diplom a vítěz navíc ještě pohár. Soutěží se v těchto disciplínách: 1. kolo: 60 m, 800 m, 60 m překážek, 3 x 300 m, skok daleký, hod kriketovým míčkem; 2. kolo:

150 m, 1500 m, 60 m překážek, 4 x 60 m, skok vysoký, vrh koulí; 3. kolo: 60 m, 150 m, 800 m, 1500 m, 60 m překážek, 4 x 60 m, skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem, vrh koulí.

Krajský přebor jednotlivců v hale

Těchto přeborů se mohou zúčastnit v roce 2010 závodníci narozeni v roce 1999, 2000 a 2001. Vypsány jsou tyto disciplíny: 50 m, 50 m překážek, 600 m, skok daleký a skok vysoký. Závodník může startovat maximálně ve třech disciplínách. První tři závodníci v každé disciplíně získají medaili a diplom, na 4. – 5. místě medaili a na 6. – 8. místě sladkou medaili.

Krajský přebor jednotlivců na dráze

Zúčastnit se těchto přeborů v roce 2010 mohou závodníci narozeni v roce 1999, 2000 a 2001. Závodí se v těchto disciplínách: 50 m, 50 m překážek (molitanové), 600 m, skok daleký (odraz je možné provádět z odrazového pásma 100 cm), skok vysoký, hod kriketovým míčkem, hod medicinbalem 1 kg (autové házení), štafeta 4 x 60 m (nesmíšená). Závodník může startovat pouze maximálně ve třech disciplínách. Pro první tři v každé disciplíně a kategorii jsou připraveny medaile a diplomy. Závodníci na 4. a 5. místě dostanou také medaili.

Krajský přebor ve víceboji

Závodníky jsou vypsány v roce 2010 pro ročníky 1999, 2000 a 2001. Všichni soutěží v těchto disciplínách: 50 m, 600 m, skok daleký (odraz je možné provádět z odrazového pásma 100 cm) a hod kriketovým míčkem. Za každý výkon v jednotlivých disciplínách dostane závodník body, které jsou určeny tabulkami. Body se nakonec sečtou a vznikne vítěz. První tři dostanou diplom a medaili.

Přespolní běhy

Děti mladšího školního věku mají možnost účastnit se i přespolních běhů, které pořádají různé oddíly v různých částech České republiky. Zde jsou nějaké příklady měst, kde pořádají přespolní běhy pro děti mladšího školního věku: Veselí nad Lužnicí, Chlum u Třeboně, Pacov, Rudolfov, Č. Budějovice, Písek, Ševětín, Čimelice, Včelná, Tábor, Dobrá Voda, Besednice, N. Včelnice, Toušeň, Praha, Plzeň, Prachatice, atd. Každý pořadatel má vypsány své kategorie a každá kategorie běží jinak dlouhou trať.

Záleží na pořadateli. Odměny si také každý pořadatel zvolí sám (např. medaile, pohár, sladkost, věčná cena).

Dětská atletická liga

Tato liga se skládá ze sedmi závodů: halové závody, dva přespolní běhy, skokanské odpoledne, sprintérské odpoledne, víceboj a odpoledne s Kids'athletics. Každý závod obsahuje různé disciplíny. Děti získají body jak za účast, tak za umístění v jednotlivých disciplínách v závodě. Po všech sedmi závodech se sečtou body za účast i z jednotlivých disciplín a podle těchto bodů vzniknou vítězové. V roce 2010 se závodilo v kategoriích 1997 – 1998, 1999 – 2000, 2001 – 2002 a 2003 a mladší. První tři v každé kategorii dostanou ceny. Každý rok se odměny mění. Děti už například dostávaly medaile, poháry, diplomy, trička, sladkost.

Venkovní závody

Pro děti mladšího školního věku pořádají oddíly i závody na dráze. Tyto závody se konají v týdnu, aby se závodů zúčastnilo více dětí, protože o víkendech většinu dětí rodiče odvezou na chalupy nebo k babičkám a nezajímá je, že mají závody. Na těchto závodech závodí každý ročník samostatně, aby si děti mohly poměřit síly se stejně starými dětmi. Disciplíny záleží na pořadateli, každý závod obsahuje jiné složení disciplín (např. 50 m, 60 m, 150 m, 300 m, 600 m, skok daleký, hod kriketovým míčkem). První tři v každé disciplíně a kategorii dostanou diplom, medaili a sladkost.

Halové závody

Poslední možností jsou halové závody, které se pořádají ve Sportovní hale Č. Budějovice. Zde opět závodí každý ročník samostatně. Složení disciplín se obměňuje, aby si děti vyzkoušely různé délky tratí (50 m, 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 50 m překážek, skok daleký). Ocenění je to samé jako u venkovních závodů.

4.6 Atletické projekty pro děti

Atletické projekty pro děti podporuje a velkou měrou se na nich podílí Český atletický svaz, který se snaží těmito projekty oslovit děti od nejútlejšího věku. Český atletický svaz přišel s novým projektem, který je určen pro děti v kategoriích

předpřípravky 5 – 7 let, minipřípravky 8 – 9 let a přípravky 10 –11 let. Cílem tohoto programu je ukázat dětem a taky jejich rodičům, že atletiku můžou dělat i nejmenší děti.

Dětská atletika

U nás ji známe pod názvem Kid's Athletics. Tento projekt je zajímavý tím, že jsou zde speciální disciplíny a náčiní vytvořené pro děti mladšího školního věku. Tímto se projekt snaží zaujmout malé děti, aby dělaly atletiku. Děti zde mají šanci vyzkoušet si hod oštěpem na cíl, běh přes běžecký koordinační žebřík, překážkový sprint, odhod medicinbalem z autové polohy v kleče, skákání do kříže, skok do dálky z místa, skákání přes švihadlo. Komise mládeže Českého atletického svazu společně s firmou Jipast navrhla změnu a doporučila používat sadu dětského atletického náčiní a náradí na trénink, závody a další akce pro děti ve věku 6 - 11 let. Ale nejvíce je doporučována pro trénink nejmladších atletů v atletických přípravkách v oddílech a klubech. Tuto sadu lze používat jak v tělocvičnách, tak i ve venkovních prostorách (dráha, travnatá plocha).

Kinderiáda

Kinderiáda je určena dětem z druhých až pátých tříd základních škol v České republice. Děti mají šanci seznámit se s atletikou, vyzkoušet si atmosféru opravdových závodů a vytvořit si vztah k atletice. Děti jsou odměňovány různými výrobky Kinder. Školy, které postoupí do finále, soutěží o finanční příspěvek na opravu svého sportoviště. Družstvo je složeno ze čtyř dívek a čtyř chlapců. Každý ročník (2. – 5. tříd ZŠ) reprezentuje jedna dívka a jeden chlapec. Děti soutěží v těchto disciplínách: běh na 60 m, skok do dálky z místa, hod plným míčem 1 kg, hod kriketovým míčkem, skok do dálky s rozběhem, štafeta 4 x 60 m. Patrony Kinderiády jsou desetibojař Tomáš Dvořák a půlkařka Ludmila Formanová.

Dětské atletické závody s Českou spořitelnou

Tyto závody jsou určeny pro nejmenší zájemce o atletiku. Děti nesmí překročit věkovou hranici 12 let. Projekt se koná jako doprovodný program, který probíhá u vybraných velkých akcí jako např. Mistrovství České republiky mužů a žen v atletice. Soutěží se v disciplínách z projektu Kid's Athletics. Disciplíny: překážkový běh, slalomový běh, skok daleký z místa, hod medicinbalem, hod raketkou na cíl a přeskoky na žíněnce.

Projekty Asociace školních sportovních klubů ČR

Tento projekt je určen pro žáky 1. stupně základních škol. Pro děti se pořádá atletický trojboj (běh na 50 m, skok daleký a hod kriketovým míčkem). 1. stupeň je ještě navíc rozdělen do dvou kategorií: 1. kategorie je určena žákům 2. a 3. tříd a 2. kategorie žákům 4. a 5. tříd. V každé kategorii závodí 2 dívky a dva chlapci. Družstvo se skládá tedy celkově z 8 žáků.

Projekt Sport bez předsudků

„S atletickými disciplínami se můžeme setkat v sociálně preventivním projektu Sport bez předsudků. Projekt nabízí různá sportovní odvětví jako alternativní trávení volného času pro děti a mládež. Projekt je určen pro žáky základních škol 3. až 9. třídy a víceletých gymnázií, kteří patří do kategorie neregistrovaných, ale tímto se neuzavírá ani registrovaným mladým atletům.

Kategorie jsou členěny:

- Kategorie Mini (dívky, chlapci) soutěží v disciplínách: 60 m, 600 m, hod malou raketkou, hod pěnovým oštěpem, skok do dálky v modifikovaných podmínkách (odraz je možné provádět z odrazového pásma 100 cm), 4 x 60 m
- Kategorie Benjamin (dívky, chlapci) soutěží v disciplínách: 60 m, 600 m, hod raketkou, skok do dálky, skok do výšky, 4 x 60 m.

Vlastní projekt se skládá ze dvou částí:

1. tréninkových (prezentačních) dnů – (90 minutová tréninková lekce),
2. velkého sportovního dne – soutěže ve vybraných sportovních odvětvích (atletika, fotbal, bezkontaktní a kontaktní ragby).

Projekt Sport bez předsudků se snaží dostat do podvědomí širší veřejnosti a popularizovat vybraná sportovní odvětví, mimo jiné atletiku.“ (Kaplan, 2009, s. 19, 20)

Projekt European Kids' Athletics Games (EKAG)

Tento projekt je jeden z největších. Pořádá ho brněnský oddíl. Závodů se zúčastňuje několik stovek atletů z různých států Evropy. Závodníci jsou rozděleni do 3 kategorií: a) 11 letí a mladší, b) mladší žactvo 12 – 13 let, c) starší žactvo 14 – 15 let.

Jednotlivé kategorie soutěží v disciplínách:

- a) 11 letí a mladší: 60 m, 600 m, skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem,

- b) mladší žactvo – 12 letí: 60 m, 800 m, skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem, štafeta 4 x 60 m; 13 letí: 60 m, 150 m, 800 m, skok daleký, skok vysoký, hod kriketovým míčkem, štafeta 4 x 60 m,
- c) starší žactvo – 14 a 15 letí: 60 m, 300 m, 1500 m, skok daleký, skok vysoký, hod oštěpem, vrh koulí (dívky 3 kg, chlapci 4 kg), štafeta 4 x 60 m.

Díky tomuto projektu si mohou atleti zazávodit se stejně starými vrstevníky a mohou si poměřit síly i se závodníky z jiných států. Patrony těchto závodů dosud byli: desetibojař Robert Změlík, trojskokanka Šárka Kašpárková a výškař Svatoslav Ton.

O atletických projektech píše ve své publikaci Kaplan (2009).

5 Návrh a rozbor ročního tréninkového plánu pro děti mladšího školního věku

5.1 Navržený tréninkový plán a jeho rozbor

Tréninkový plán, který jsem sama sestavila, byl ověřen v praxi u dětí mladšího školního věku a po menších úpravách, které uvádím v kapitole diskuse, ke kterým došlo v důsledku buď špatných výkonů nebo špatné techniky disciplín u dětí, nezájmu dětí nebo naopak velkého zájmu, uvádím již (viz níže) konečný tréninkový plán.

Tréninková skupina

Tréninková skupina přípravy (děti mladšího školního věku), kterou trénuji pod TJ SK Čéčova Č. Budějovice čítá cca 20 dětí ve věku 6 – 11 let. Tréninky probíhají 2 x týdně po devadesáti minutách. V zimním období využíváme tělocvičnu a Sportovní halu, které jsou vybaveny žíněnkami, medicinbaly, gymnastickým nářadím, překážkami a sadou Kids'athletics. V létě využíváme školní tartanový areál.

Podzimní období

Září – školní tartanový areál

Po letní přestávce začíná opět nový školní rok a s ním i nová tréninková sezóna. Příprava je zaměřena na rozvoj pohybových schopností a dovedností využitím her a soutěží. Před začátkem tréninku je velmi důležité zahřátí svalů rozběháním (400 m po dráze nebo určený okruh v areálu), dále rozcvička se základními protahovacími cviky a běžecká abeceda. Trénink je složen z kolektivních her (např. fotbal, honěná, hra na Mrazíka, Rybičky rybáři, na Číslo, atd.). Děti jsou během trénování rozděleny do družstev, která spolu soutěží v běžeckých soutěžích. Hry hrajeme na travnaté ploše a opakování techniky běhu a atletické abecedy může probíhat také na trávě. Záleží na stavu terénu. V tomto měsíci se děti zúčastní třetího kola krajského přeboru družstev, což pro většinu oddílů a děti není ideální, protože většina dětí přes letní prázdniny na tréninky nechodila.

Příklady tréninků:

1. trénink

- rozběhání po trávě (2 kola, 400 m)
- rozcvičení (15 – 20 minut)
- běžecká abeceda (10 – 15 minut)
- soutěže družstev
- hra Mrkaná
- výklus (1 kolo)

2. trénink

- hra na zahřátí svalů (Čertovská honička)
- rozcvičení (15 minut)
- hry (Mrazík, Pavouci, Červení a Bílí, Král střelců, Divoká vybíjená)
- výklus (2 kola)

3. trénink

- rozběhání po trávě (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 – 20 minut)
- běžecká abeceda (10 – 15 minut)
- 9 x 20 m cvik (skipink, běh pozadu, cval stranou, ...), 20 m sprint
- hra Škatulata škatulata
- výklus (1 kolo)

4. trénink

- hra na zahřátí svalů (Mrazík)
- rozcvičení (15 minut)
- 4 x 50 m technicky
- skok vysoký
- 4 x 50 m technicky
- hra Divoká vybíjená
- výklus cca 2 minuty

5. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 – 20 minut)
- fotbal
- skok z místa, skok daleký z krátkého rozběhu a ze svého rozběhu
- výklus (200 m)

6. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (20 minut)
- 3 x 100 m rozloženě (30 – 40 – 30 m)
- hod raketkou, kriketovým míčkem
- 3 x 100 m rozloženě (40 – 20 – 40 m)
- hra Divoká vybíjená

- výklus (1 kolo)

7. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 4 x 50 m stupňovaně
- běžecká abeceda pozadu
- hra Číslo
- výklus (cca 3 minuty)

8. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 – 20 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- hra Vybíjená na kapitány
- přeběhy přes molitanové překážky
- soutěže ve dvojicích
- výklus (200 m)

Říjen – školní tartanový areál

Říjnové období začíná rozvojem kondiční přípravy. Před tréninkem opět probíhá rozklusání, poté následuje rozcvička. Děti se zdokonalují v protahovacích cvicích a přidáváme nové cviky. Na trávě hrají soutěže, družstva mezi sebou závodí. Seznamují se s návyky a pravidly technických atletických disciplín (skok daleký, skok vysoký, hod míčkem a medicinbalem, štafetové běhy – technika předávky).

Příklady tréninků:

1. trénink

- rozklusání (400 m na dráze)
- rozcvičení (15 – 20 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 50 m 60 %
- 5 x 30 m 100%
- 5 x 20 m 100%
- skok daleký z místa
- skoky do písku z krátkého rozběhu
- výklus (400 m)

2. trénink

- rozklusání (3 kolečka po trávě)
- rozcvičení (15 minut)
- nekonečná štafeta

- házení raketkami
- hra Král střelců
- výklus (200 m)

3. trénink

- rozklusání (400 m)
- rozcvičení (20 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 20 – 40 – 60 – 80 – 60 – 40 – 20 m na 100%
- skoky do duchny, kotouly
- rozběh a výskoky na duchnu
- skoky přes gumu
- výklus (400 m)

4. trénink

- rozklusání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- odrazová příprava
- 5 x 50 m stupňovaně
- 3 x 30 m 100%
- skok daleký z krátkého rozběhu
- skok daleký ze svého rozběhu
- výklus (400 m)

5. trénink

- rozklusání (daný okruh v areálu)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- přeběhy přes molitanové překážky
- hod medicinbalem (autově)
- výklus (400 m)

6. trénink

- rozklusání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 2 x (120 m – 30 m – 50 m)
- hod kriketovým míčkem, pěnovým oštěpem
- výklus (200 m)

7. trénink

- rozklusání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- nácvik předávek ve dvojicích
- skok vysoký přes gumu
- výklus (cca 3 minuty)

8. trénink

- rozklusání (daný okruh v areálu)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 4 x 150 m tempově
- hra Na jelena
- hody raketkou
- výklus (200 m)

Listopad – tělocvična a Sportovní hala

V tomto měsíci je zaměření na rychlostní vytrvalost a všestranný pohybový rozvoj. V tomto období jsou do tréninku zařazovány i výběhy do schodů. V tělocvičně a hale se vytrvalost trénuje formou překážkových drah, které se skládají z přeskokování laviček, koz, švédských beden, přeskokování molitanových překážek, podlézání velkých překážek, vyskakováním na bednu, lezením na žebřiny nebo třeba skipinkem přes kužele. Dále se věnujeme pohybovému rozvoji formou gymnastiky. Hrajeme hry a soutěže zaměřené na běhání.

Příklady tréninků:

1. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (20 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- překážková dráha
- sedy lehy 4 x 10
- výklus (cca 3 minuty)

2. trénink

- hra Pavouk na zahřátí svalů
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 50 m, 3 x 70 m, 2 x 120 m
- gymnastika – kotouly, stoje na rukách, ...
- hra Čísla

3. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 4 x 50 m 60 %
- polohové starty 3 x (5 x 20 m)
- hra Červení a bílí
- výklus (200 m)

4. trénink

- hra Mrazík na zahřátí
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- soutěže družstev
- hra Bacil

5. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- přeběhy přes molitanové překážky
- skoky z trampolíny do duchny
- výklus (cca 2 minuty)

6. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (20 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 2 x 50 m napojovaně
- skoky přes kozu, výstupy na bednu nebo lavičku, gymnastika
- 2 x 50 m napojovaně
- hra Čísla

7. trénink

- rozběhání (300 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 5 x 60 m technicky
- starty z poloh 2 x (5 x 30 m)
- 5 x 60 m technicky
- trenažer na veslování
- výklus (200 m)

8. trénink

- hra Mrazík na zahřátí
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 70 m technicky
- překážková dráha
- výklus (ca 2 minuty)

Zimní období

Prosinec – tělocvična a Sportovní hala

V prosinci se zaměřujeme na pohybový rozvoj a rozvoj obecné síly a rychlosti. Na začátku každého tréninku proběhne rozklusání a zahřátí svalů formou her (Mrazík,

Čmelák, honičky, Rybičky rybáři). Následuje atletická abeceda (skipink, zakopávání, cval stranou).

V tomto měsíci nesmíme zapomenout, že děti mají vánoční prázdniny.

Trénink se skládá střídavě z:

- o kruhových tréninků – určíme stanoviště podle počtu dětí, děti rozdělíme do skupinek a každá skupinka je u jednoho stanoviště, kde provádí daný úkol – odhody medicinbalem, výstupy na lavičku nebo bednu, sedy lehy, skákání přes švihadlo, kliky; na stanovišti provádíme daný úkol 40 sekund, poté následuje pauza a skupinka dětí se přesune na další stanoviště, kde cvičí něco jiného. Opakujeme třikrát, záleží na náročnosti a počtu stanovišť.
- o gymnastiky – cvičení na žíněnkách, kotouly, válení sudů, stoj na rukou s pomocí, svíčky, kolíbka, cvičení na hrazdě, na kruzích, přemet stranou,....
- o startů – polohové – z lehu na zádech, na břicho, z dřepu, kleku; starty i formou her na Číslo v družstvech, každému dítěti je přidělené číslo, na povel trenéra vyběhne vyřknuté číslo k cíli a zpět. Nebo hra na Červení a bílí.

Na konci každého tréninku nějaká hra.

Příklady tréninků:

1. trénink

- hra Mrazík na zahřátí
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- soutěže v družstvech
- gymnastika
- hra Pavouk

2. trénink

- hra Molekuly na zahřátí
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- kruhový trénink
- hra Král střelců

3. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 2 x 70 m 60 %
- 2 x (20 m náběh – 20 m sprint – 20 m doběh)

- 2 x 50 m stupňovaně
- 1 x 120 m na čas
- hra na Veverky

4. trénink

- hra Pavouk na zahřátí
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 60 m technicky
- polohové starty 3 x (5x 20 m)
- kruhový trénink
- hra Bacil

Leden – tělocvična, Sportovní hala

Velký důraz klademe na technické disciplíny. Trénink začínáme zahřátím svalů při klusu, hře Mrazík, honičkou nebo jinou hrou. Poté následuje rozcvička, která se rozšiřuje o další protahovací cviky, atletická abeceda. Děti se učí základy techniky skoku do dálky, skáčou z můstku do duchny, důraz klademe na odrazovou a švihovou nohu, později přidáváme techniku dopadu.

Dále se děti učí techniku skoku vysokého, skáčou přes nataženou gumu mezi stojany, skákají pouze nůžkami z třech až pěti kroků.

Také můžeme zařadit odhody medicinbalem ve dvojicích proti sobě, v lehu na břicho, ve stoji, pozadu, trčením nebo pěnovým oštěpem.

Na konci tréninku hra.

Příklady tréninků:

1. trénink

- rozběhání 3 minuty
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 70 m 60 %
- 3 x 60m 100%
- rozběh a oblouky k duchně
- odrazy a výskok na duchnu
- různé výskoky na duchnu – kotoul, P – P, L – L noha, P –L, L – P noha,
- Hra Opičí mor

2. trénink

- Hra Pavouk

- Rozcvičení 15 minut
- 3 x 30 m 100%
- 3 x 50 m 100%
- 3 x 70 m 100%
- skoky do písku z krátkého rozběhu přes tyčku
- celý skok daleký
- hra Obměna vybíjené

3. trénink

- rozklusání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- hra Červení a bílí
- odhody medicinbalem a pěnovým oštěpem
- hra Kočka a myš

4. trénink

- hra Šátkovaná
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 70 m technicky
- 5 x 30 m 100%
- skok vysoký přes gumu
- hra Krabi

5. trénink

- rozklusání (cca 3minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 60 m technicky
- starty z poloh 3 x (5x 20 m)
- 3 x 60 m stupňovaně
- hra Ocáskovaná

6. trénink

- rozklusání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 50 m technicky
- skok z místa, skok daleký z krátkého rozběhu
- 3 x 50 m 100%
- trenažer veslování

7. trénink

- hra Čertovská honička na zahřátí

- rozcvičení (15 minut)
- hra Na jelena
- běžecká abeceda (15 minut)
- hra Vyvolávání čísel
- hra Čmelák
- hra Bacil

Únor – tělocvična, Sportovní hala

Nacvičujeme rytmus překážkového běhu, starty a obratnost. Tréninky se skládají ze startů z poloh, možno i formou závoděním mezi sebou. Děti se učí i připravit si bloky a starty z nich. Přechody přes překážky včetně překážkové abecedy, zašlapujeme vedle překážky, přetahová noha jde přes překážku. To samé opakujeme i na druhou nohu. Pak překážky rozestavíme, děti je přebíhají skipinkem, pak během. Poté rozestavíme molitanové překážky a děti je běhají třeba na čas. Cílem je osvojit si běh přes překážky. Nezapomínáme opakovat ani jiné atletické disciplíny.

V tomto měsíci pamatujeme na týdenní jarní prázdniny.

Příklad tréninků:

1. trénink

- rozběhání (3 minuty)
- rozcvičení (20 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- překážková abeceda
- přechody přes překážky
- 2 x 100 m 60 %
- 5 x 50 m 100%
- 3 x 70 m (10 m popředu – 10 m pozadu - ...)
- výklus (3 minuty)

2. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 2 x 50 m 60 %
- 2 x 50 m stupňovaně
- 2 x 50 m zapínaně
- starty z bloků na 20 m (7x)
- 2 x 50 m 100%
- výklus (200 m)

3. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- překážková abeceda
- 3 x 70 m technicky
- běhání přes molitanové překážky
- odhody medicinbalem
- hra Rybičky, rybáři

4. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 2 x 60 m technicky
- 2 x 60 m rozloženě
- polohové starty 4 x (4 x 20 m)
- odhody pěnovým oštěpem, raketkou
- výklus (200 m)

5. trénink

- hra Mrazík na zahřátí
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 30 technicky
- 3 x 30 m 100%
- 3 x 40 m 100%
- skok daleký z krátkého rozběhu
- skok daleký ze svého rozběhu
- 3 x 100 m volně

6. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda
- skok vysoký přes gumu, poté i přes laťku
- 6 x 60 m stupňovaně
- starty z bloků (8 x 20 m)
- 2 x 100 m (10 m popředu – 10 m pozadu -)

Březen – tělocvična, Sportovní hala

Zlepšení techniky běhu a skoků. V tomto měsíci účast ročníků 1999, 2000 a 2001 na Krajských přeborech jednotlivců. Trénink před krajským přeborem

obsahuje rozklusání, rozcvičení, atletickou abecedu, rovinky a krátké úseky. Cílem je dosažení návyku na závody.

Procvičujeme starty polohové, padavé, polovysoké, nízké a také z bloků. Trénujeme disciplíny obsažené v krajském přeboru. Po přeborech můžeme střídat různé hry.

Příklady tréninků:

1. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 10 x 10 m 100%
- 10 x 20 m 100%
- skok daleký z krátkého rozběhu
- skok daleký ze svého rozběhu
- 2 x 70 m 50 %
- výklus (400 m)

2. trénink

- hra Šátkovaná
- hra Pavouk
- rozcvičení (20 minut)
- hra Opičí mor
- běžecká abeceda i pozadu (30 minut)
- hra na Veverky

3. trénink

- hra Honička na zahřátí
- rozcvičení (20 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 60 m 70 %
- 10 x 20 m starty z bloků
- 3 x 60 m 70%
- hra Mrkaná

4. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 60 m technicky
- 5 x 30 m 100%
- skok vysoký přes laťku
- 5 x 30 m 100%
- výklus (cca 3 minuty)

5. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 1 x 100 m technicky
- 2 x 60 m technicky
- 3 x 40 m technicky
- 5 x 20 m technicky
- hra Čmelák

6. trénink

- hra Mrazík na zahřátí
- rozcvičení (20 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 70 m technicky
- 2 x 50 m stupňovaně
- starty padavé
- hra Plovoucí ostrov
- starty z bloků
- hra Divoká vybíjená

7. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- hra Čísla
- překážková abeceda
- přeběhy přes překážky
- odhody medicinbalem
- výklus (200 m)

8. trénink

- hra Čertovská honička na zahřátí
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x (60 m – 30 m – 50 m)
- hra Král střelců
- výklus (200 m)

Jarní období

Duben – školní tartanový areál

V měsíci dubnu je Okresní přebor v čtyřboji. Tohoto závodů se účastní všechny ročníky mladšího školního věku. Takže na tréninkách trénujeme skok daleký, hod míčkem, starty z bloků a delší úseky. Dětem připomínáme pravidla disciplín a připravujeme je tímto na závody. Také nacvičujeme štafetové běhy.

Příklady tréninků:

1. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 2 x 80 m 80%
- 2 x 120 m 80%
- 1 x 150 m 80%
- odhody kriketovým míčkem, raketkou
- výklus (200 m)

2. trénink

- rozběhání (2 kola)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 4 x 80 m technicky
- 2 x 40 m 100%
- skok daleký z místa
- skok daleký s rozběhem
- hra Divoká vybíjená
- výklus (1 kolo)

3. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 2 x (5 x 20 m) starty z bloků
- 2 x 50 m na čas
- 1 x 300 m 100 %
- výklus (400 m)

4. trénink

- rozběhání (daný okruh v areálu)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 4 x 20 m technicky
- 3 x 40 m technicky
- 2 x 50 m technicky
- 1 x 120 m technicky
- hra Král střelců
- výklus (200 m)

5. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)

- běžecká abeceda (15 minut)
- přeběhy přes molitanové překážky
- odhody medicinbalem
- výklus (400 m)

6. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 2 x 60 m 80%
- 2 x 150 m 80%
- 1 x 200 m 100%
- hody kriketovým míčkem, pěnovým oštěpem
- výklus (200 m)

7. trénink

- rozběhání (daný okruh v areálu)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 80 m rozloženě (20 – 20 - 20 - 20 m)
- starty z bloků (8 x 20 m)
- 3 x 80 m rozloženě (20 – 30 – 30 m)
- hra Mrkaná
- výklus (400 m)

Květen – školní tartanový areál

V tomto měsíci děti absolvují dvojce závody a to první kolo krajského přeboru družstev a Krajské přebory jednotlivců pro ročníky 1999 – 2001 pro rok 2010. Zdokonalujeme s dětmi skokanské disciplíny a hody míčkem a medicinbalem. Pilujeme techniku disciplín a hrají se hry. Dále procvičujeme nácvik překážek, překážkovou abecedu, přeběhy přes překážky a náběh na překážku, odhody raketkami nebo pěnovým oštěpem. Na konci tréninku proběhne hra na travnaté ploše.

Příklady tréninků:

1. trénink

- rozběhání (3 minuty po trávě)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 5 x 40 m 80%
- přeběhy přes překážky
- házení raketkami, míčkem
- výklus (200 m)

2. trénink

- hra Šátkovaná na zahřátí
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- předávky štafet ve dvojicích
- štafeta 4 x 60 m
- hra Divoká vybíjená

3. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 120 m 70 %
- skok daleký z místa, z krátkého a ze svého rozběhu
- hra Pavouk
- výklus (200 m)

4. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 1 x 100 m technicky
- 1 x 80 m technicky
- 2 x 60 m technicky
- 4 x 40 m technicky
- 4 x 20 m technicky
- hra Král střelců

5. trénink

- rozběhání (daný úsek v areálu)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 50 m 80%
- starty z bloků
- 3 x 50 m 80%
- odhody medicinbalem, raketkou
- hra na Veverky
- výklus (200 m)

6. trénink

- rozběhání (2 kola)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 2 x 70 m technicky
- 2 x 40 m 100%
- skok vysoký
- výklus (400 m)

7. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- překážková abeceda
- 3 x 60 m 80%
- 4 x 60 m
- hra Krabi

8. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 2 x (120 – 40 – 60 m)
- odhody pěnovým oštěpem, raketkou, kriketovým míčkem
- hra Škatulata, škatulata
- výklus (1 kolo)

Červen – školní tartanový areál

V červnu se děti zúčastní druhého kola krajského přeboru družstev. Nacvičujeme štafetové předávky a rozvoj hodů. Děti soutěží se štafetovým kolíkem v družstvech, cílem je zdokonalit předávky se štafetovým kolíkem. Dále provádíme skok vysoký a daleký.

Příklady tréninků:

1. trénink

- rozběhání (3 minuty po trávě)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 5 x 20 m 100 %
- 4 x 30 m 100%
- 3 x 40 m 100%
- 2 x 50 m 100%
- 2 x 100 m (10 m popředu – 10 m pozadu - ...)
- výklus (400 m)

2. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- předávky štafet ve dvojicích
- odhody medicinbalem
- hra Mrkaná
- výklus (200 m)

3. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 80 m 50 %
- 2 x (30 m – 80 m – 50 m)
- odhody kriketovým míčkem, pěnovým oštěpem
- výklus (400 m)

4. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- překážková abeceda
- přeběhy přes molitanové překážky
- odhody raketkami
- výklus (200 m)

5. trénink

- rozběhání (daný okruh v areálu)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 4 x 80 m 70 %
- 3 x 30 m 100%
- skok daleký z místa, s rozběhem
- 1 x 200 m 100%
- výklus (2 kola)

6. trénink

- rozběhání (cca 3 minuty)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 5 x 20 m 70%
- 4 x 30 m 70%
- 3 x 40 m 70%
- 2 x 50 m 70%
- 1 x 80 m 70%
- hra Rybičky, rybáři

7. trénink

- rozběhání (400 m)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 100 m rozloženě (30 – 40 – 30 m)
- 3 x 50 m stupňovaně
- skok vysoký
- odhody pěnovým oštěpem
- výklus (400 m)

8. trénink

- rozběhání (2 kola)
- rozcvičení (15 minut)
- běžecká abeceda (15 minut)
- 3 x 60 m 80%
- starty z poloh 3 x (5x 20 m)
- 3 x 80 m rozloženě
- hod míčkem
- výklus (200 m)

Červenec, srpen – Děti mají letní prázdniny, což pro většinu z nich znamená nechození na tréninky. Pokud je nějaký zájemce, může samozřejmě na trénink přijít a bude trénovat s ostatními.

5.2 Vzor vytvoření tréninkové jednotky

Při příchodu na trénink dochází k seznámení s tréninkovou jednotkou. Děti sedí ve skupině na dráze a já, coby trenér proti nim stojím a mluvím. Děti musí být zticha, musí poslouchat, co říkám. Poté se jdou děti rozklusat. Běží ve skupince pomalým během dvě kolečka. Po doběhnutí následuje krátká pauza na napití. Pak následuje patnácti minutová rozcvička, kdy jeden cvičenec předcvičuje a ostatní cvičí podle něj. Já chodím mezi nimi a opravuji je. Po rozcvičce děti utvoří trojice a začne se dělat běžecká abeceda. Jeden cvik se opakuje dvakrát na dvaceti metrech. Každá trojice vychází na můj povel. Tam děti provádí daný cvik, zpět se vrací pomalou chůzí po trávě. Já sleduji, zda správně provádí určené cviky, popřípadě opravuji jejich chyby. Po abecedě následuje opět krátká pauza na napití. Po pauze děti rozdělím do trojic podle výkonnosti a začínáme běhat úseky a to nejdříve 4 x 80 m technicky. V každé trojici určím jednoho, který bude udávat tempo a zbylí dva poběží podle něho. Pokud se mi tempo bude zdát pomalé nebo rychlé, usměrním je. Tam děti běží, zpět se vrací pomalou chůzí po trávě. Zpáteční cesta jim slouží k vydýchání. Když přijdou na start všechny trojice, běží se znova. Po 4 x 80 m následuje pěti minutová pauza, která slouží k odpočinku a k napití. Po pauze ještě pokračují 2 x 40 m úseky, které se běží co nejrychleji. Děti opět běhají ve stejných trojicích a vybíhají na tlesknutí. Zpět se opět vrací pomalou chůzí po trávě. Po doběhnutí všech trojic je opět pěti minutová pauza, která slouží k odpočinku, napití a k přesunutí k dálkařskému doskočišti. Děti skáčí

nejdříve z místa. Skáčí za sebou po jednom a závodí, kdo dál doskočí. Vítěz obdrží lízátko. Každý má tři pokusy. Po třech pokusech jdou děti skákat s rozběhem. Musí se odrazit ve vyznačeném metrovém čtverci. Já měřím a opravuji případné nedostatky. Děti opět mezi sebou soutěží o lízátko. Každý má 5 pokusů. Po doskákání si děti vysypou písek z bot a dojdou se napít a přesunou se na volejbalové hřiště, kde hrají hru Divoká vybíjená. Hrajeme na jedné polovině volejbalového hřiště. Hra spočívá v tom, kdo má míč, bije po tom, kdo je k němu nejbližší. Pokud dotyčný míč chytne, může bít po dalším. Pokud mu míč vypadne nebo se ho dotkne, hráč je vybitý, jde ke mně a udělá trestný cvik (např. 5 dřepů, kliky, žabáky, apod.). Po splnění trestu se může vrátit zpět do hry. Na závěr tréninku děti ve skupince pomalu vyklušou jedno kolečko. Na úplný závěr je zhodnocení tréninku a rozloučení s dětmi.

6 Výsledky

6.1 Výkony dětí po ročním tréninku

V této části práce uvádím výkony dětí v letech 2009 a 2010. Tyto výsledky sleduji nejprve z hlediska zhoršení a také zlepšení některých jedinců a potom je porovnávám s průměrnými výkony v dané kategorii.

Tabulka č. 1 - výkony dětí po ročním tréninku (ročník 1998)

Dívka (D) Chlapec (Ch)	50 m (s)		60 m (s)		800 m (min:s)		Dálka (cm)		Kriket (cm)	
	2009	2010	2009	2010	2009	2010	2009	2010	2009	2010
D A	7,78	7,59	9,33	8,71	2:58,4	2:44,9	374	423	31,52	41,15
D B	7,80	7,55	9,19	8,84	3:24,2	3:35,4	389	394	26,64	30,94
D C	7,82	7,71	9,43	8,98	2:54,0	2:48,1	390	419	27,71	29,58
D D	8,95	8,86	10,97	10,69	3:56,1	3:57,9	300	356	21,50	28,95
Ch A	7,99	7,90	9,58	9,47	2:49,6	2:34,7	380	414	41,30	49,38
Ch B	9,48	9,23	11,23	10,74	3:29,8	3:27,8	297	310	29,00	29,76
Ch C	9,59	9,69	11,28	11,36	3:56,9	3:54,6	311	375	36,70	41,76

Nejprve se zaměřím na zhoršení některých jedinců. U dívky B si můžeme všimnout, že došlo k znatelnému zhoršení na 800 m. K tomuto poklesu došlo díky jejímu přístupu, kdy na startu si nevěří a nastupuje s tím, že tuto vzdálenost neuběhne, že nebude moci dýchat. Dívka B se po vystartování drží na čele startovního pole, ale po 500 m je u ní vidět, jak její ctižádostivost polevuje a posledních 300 m do cíle můžeme vidět, že dívka B skoro jde. Jakmile se však dostane do cíle, je vidět, že dívka je svěží proti ostatním závodnicím.

U dívky D došlo k malému zhoršení také na 800 m. Toto zhoršení je ale velmi zanedbatelné. V jiných disciplínách došlo k pokroku.

K velikému zlepšení došlo u dívky A, která chodí na tréninky pravidelně, poctivě trénuje, rodiče jí ve sportu podporují. Pokud se nic nestane a dívka A u atletiky vydrží, může to dotáhnout velmi daleko.

U chlapce C došlo k poklesu výkonnosti u sprintérských tratí. Chlapec C totiž během roku vyrostl o pár centimetrů a díky tomu ztratil svoji koordinaci, což velmi ovlivnilo jeho výkony. Jeho postava ale na druhou stranu napomohla k zlepšení skoku

dalekého a hodu kriketovým míčkem. Na jednu stranu je výhoda mít vyšší postavu, ale na druhou stranu nevýhoda.

Tabulka č. 2 Výkony dětí po ročním tréninku (ročníky narození 1999 - 2000)

Dívka (D) Chlapec (Ch)	50 m (s)		60 m (s)		600 m (min:s)		Dálka (cm)		Kriket (cm)	
	2009	2010	2009	2010	2009	2010	2009	2010	2009	2010
D A	7,83	7,70	9,30	8,84	2:10,4	1:55,6	363	421	27,06	33,16
D B	8,04	8,11	9,44	9,57	2:09,0	2:04,2	362	381	21,29	25,52
D C	8,65	8,25	10,46	9,83	2:34,9	2:16,2	358	370	10,11	15,12
D D	9,12	8,81	10,69	10,42	2:22,8	2:14,4	292	334	16,96	18,18
D E	9,20	9,15	10,74	10,87	2:48,5	2:45,2	303	308	21,39	23,40
Ch A	7,77	7,69	9,18	8,96	2:15,9	2:06,8	418	434	34,13	35,74
Ch B	8,14	7,92	9,71	9,15	2:19,1	1:54,8	359	415	29,45	36,13
Ch C	8,41	8,42	9,54	9,85	2:10,4	2:05,4	359	368	34,80	34,04
Ch D	8,23	7,88	9,44	9,22	2:10,3	1:47,9	324	364	26,60	28,66
Ch E	9,10	9,08	11,24	10,70	2:15,9	2:11,4	279	293	11,90	24,31

Dívka B se zhoršila na 50 a 60 m. Tato dívka má totiž více kroužků, takže nestíhá chodit pravidelně na tréninky, což se musí někde projevit. Fyzička se dá snadno natrénovat i mimo trénink, ale rychlost musí mít člověk buď danou do vínku nebo ji poctivě „nadřít“.

Dívka E běžela 60 m v roce 2010 pouze jednou, protože jinak běhá 50 m, takže se během roku neměla jak zlepšovat.

U chlapce C došlo k poklesu ve sprinterských disciplínách, protože s rodiči chodí několikrát měsíčně na výstupy na Klet', tím pádem je velmi unaven. Výstupy mu sice drží fyzičku, ale na druhou stranu ztrácí rychlost a zrychlení je třeba i na delší trati.

Tabulka č. 3 Výkony dětí po ročním tréninku (ročníky narození 2001 - 2002)

Dívka (D) Chlapec (Ch)	50 m (s)		60 m (s)		400 m (min:s)		Dálka (cm)		Kriket (cm)	
	2009	2010	2009	2010	2009	2010	2009	2010	2009	2010
D A	10,35	9,83	11,74	11,52	1:41,7	1:30,7	290	315	16,75	29,78
D B	9,27	9,09	11,35	11,04	1:48,6	1:35,9	284	286	8,88	9,22
D C	10,21	10,20	12,55	11,96	1:54,5	1:39,1	249	309	9,41	10,26
D D	9,18	8,90	11,00	10,48	1:39,9	1:28,8	300	325	12,49	15,75
D E	10,78	10,65	12,34	12,11	1:56,3	1:49,2	202	282	8,05	8,98
Ch A	8,38	8,30	10,05	9,86	1:33,6	1:23,8	342	394	17,53	20,24
Ch B	9,25	8,83	10,62	10,42	1:49,6	1:24,5	307	349	12,74	19,21

Ch C	9,12	9,18	10,64	10,68	1:29,5	1:37,0	351	359	13,85	17,71
Ch D	9,85	9,41	11,33	10,83	1:32,1	1:25,3	261	335	14,80	17,10
Ch E	10,60	10,45	12,52	12,14	1:52,3	1:49,6	227	264	12,39	15,60

Zhoršení u chlapce C je viditelné jak na 50 a 60 m, tak i na 400 m. U tohoto chlapce se projevuje, že chodí na trénink jednou za měsíc, rodiče ho odmítají vozit na tréninky. Během roku také přibral na váze. Takže absence na trénincích a nadváha se musela někde projevit a tento chlapec je toho živým důkazem. Tohoto chlapce je velká škoda, byl velice šikovný, učenlivý a atletika ho velmi bavila.

Tabulka č. 4: Výkony dětí po ročním tréninku (ročníky narození 2003 a mladší)

Dívka (D) Chlapec (Ch)	60 m (s)		200 m (min:s)		Dálka (cm)		Kriket (cm)	
	2009	2010	2009	2010	2009	2010	2009	2010
D A	11,74	11,27	45,3	39,4	265	319	8,62	10,58
D B	22,00	17,81	89,3	75,4	106	148	2,60	3,53
D C	14,65	13,95	58,5	57,2	172	236	6,12	7,26
D D	23,30	16,68	90,1	72,6	128	140	2,51	4,96
Ch A	12,80	12,02	46,8	43,8	200	254	8,24	11,70
Ch B	16,40	14,70	75,0	58,7	148	166	3,89	4,72

U dětí tohoto věku dochází stále k zlepšování. Jejich zlepšení je vidět i na tréninku, děti nejen rostou, ale také den ode dne začínají více chápat a hlavně se snaží vyrovnat se svým starším oddílovým kamarádům.

6.2 Porovnání dětí a průměrných výkonů v dané disciplíně

Průměrné výkony na 60 m a skoku dalekého u dvanáctiletých, jedenáctiletých a desetiletých chlapců a dívek byly vypočítány ze čtyřiceti výkonů z celé České republiky (jednalo se o závody European kids athletic games). Průměrné výkony devítiletých a osmiletých chlapců a dívek byly vypočítány také ze čtyřiceti výkonů, ale v Jihočeském kraji (výkony byly brány z krajských přeborů družstev, jednotlivců a veřejných závodů).

Chlapci ročník narození 1998

Výkony chlapců narozených roku 1998 jsou uvedeny v tabulce č. 1. V roce 2009 tito chlapci byli jedenáctiletí a průměrné výkony v běhu na 60 m a ve skoku dalekém byly 9,31 s a 370 cm. Chlapec A na 60 m zaostával o tři desetiny, chlapci B a C byli velmi pod průměrem. Zato ve skoku dalekém chlapec A je nad průměrným výkonem, i když jen o trochu a chlapci B a C opět velmi zaostávají. V roce 2010 je průměrný čas na 60 m 9,31 s a výkon ve skoku dalekém 375 cm. V tabulce č. 1 vidíme časy na 60 m, a podle toho zjistíme, že chlapec A je necelé dvě desetiny za průměrným výkonem, ale chlapci B a C za průměrným výkonem velmi zaostávají. Zato ve skoku dalekém je chlapec A nad průměrem, chlapec B je pod průměrným výkonem a chlapec C má stejný výkon jako průměrný skok.

Dívky ročník narození 1998

Výkony dívek z oddílu jsou uvedeny v tabulce č. 1. V roce 2009 průměrné výkony byly 9,79 s a 341 cm. V tomto roce byly dívky A, B i C velmi nad průměrem jak na 60 m, tak i ve skoku dalekém. Dívka D za průměrnými výkony zaostávala. Průměrný čas v roce 2010 na 60 m je 9,24 s a průměrný výkon ve skoku dalekém 368 cm. Z tabulky č. 1 můžeme vyčíst, že na 60 m dívky A, B i C jsou velmi nad průměrným časem, zato dívka D za tímto časem velmi zaostává. Ve skoku dalekém opět dívky A, B i C jsou nad průměrným výkonem a dívka D opět zaostává.

Chlapci ročník narození 1999

Výkony chlapců z oddílu narozených v roce 1999 jsou uvedeny v tabulce č. 2. Z tabulky č. 2 do této kategorie spadají chlapci A, B a C. V roce 2009 byly průměrné výkony 10,00 s a 327 cm. Na 60 m chlapci A, B i C byli nad průměrným časem, ve skoku dalekém byl chlapec A velmi nad průměrným skokem a chlapci B a C byli sice také nad průměrem, ale ne tak znatelně. V roce 2010 průměrný čas na 60 m je 9,31 s a výkon v dálce 370 cm. Chlapec A je velmi nad průměrným výkonem jak na 60 m, tak i ve skoku dalekém. Chlapec B je lehce nad průměrným časem, ale v dálce je velmi nad průměrem. Zato chlapec C velmi zaostává na 60 m a ve skoku dalekém je pouze dva cm pod průměrem, což není zase tak špatné.

Dívky narozené v roce 1999

Do této kategorie spadá z oddílu pouze jedna dívka, její výkony jsou uvedeny v tabulce č. 2 a tato dívka je označena písmenem A.

V roce 2009 jí bylo deset let a pro takto staré dívky byly výkony 10,4 s a 296 cm. A dívka A byla v tomto roce velmi nadprůměrná. V roce 2010 pro tuto věkovou kategorii jsou průměrné výkony na 60 m 9,79 s a ve skoku dalekém 341 cm. Dívka A je v obou disciplínách velmi nad průměrnými výkony.

Chlapci narození v roce 2000

V roce 2009 byly průměrné výkony pro tuto kategorii 10,94 s a 313 cm. Z tabulky č. 2 sem patří chlapci D a E. Chlapec D na 60 m je velmi nad průměrným časem a chlapec E za tímto časem zaostává o tři desetiny. Ve skoku dalekém je chlapec A těsně nad průměrem a chlapec E těsně pod průměrem. Pro desetileté chlapce jsou průměrné výkony na 60 m 10,00 a ve skoku dalekém 327 cm. Chlapec D je na 60 m i ve skoku dalekém velmi nad průměrnými výkony. Za to chlapec E je pravý opak a zaostává.

Dívky narozené v roce 2000

Z tabulky č. 2 do této kategorie spadají dívky B, C, D a E. V roce 2009 byly tyto dívky teprve devítileté a průměrné výkony devítiletých dívek byly 11,3 s a 271 cm. Na 60 m byly všechny dívky nad průměrem, dívka B byla velmi nadprůměrná a ve skoku dalekém dívka B a C byly velmi nad průměrným výkonem. Dívky D a E byly také nad průměrem, ale ne příliš. V roce 2010 pro tento věk jsou průměrné výkony 10,4 s na 60 m a 296 cm ve skoku dalekém. Na 60 m dívky B a C jsou velmi nad průměrným časem, dívka D má stejný výkon, jako je průměrný čas, zato dívka E za průměrným časem zaostává. Ve skoku dalekém jsou všechny čtyři dívky nad průměrným výkonem.

Chlapci narození v roce 2001

Do této skupiny patří z tabulky č. 3 všichni chlapci z oddílu spadající do této kategorie. V roce 2009 byly průměrné výkony 11,4 s a 290 cm. Chlapci A, B a C byli velmi nad průměrným časem na 60 m, chlapec D byl těsně nad tímto časem a chlapec E opět zaostával. Ve skoku dalekém byli chlapci A, B a C nad průměrným výkonem, chlapec D trochu málo zaostával a chlapec E velmi zaostával. V roce 2010 je v této kategorii průměrný čas na 60 m 10,94 s a průměrný výkon ve skoku dalekém 313 cm. Chlapci A, B, C a D jsou nad průměrnými časy, chlapec A dokonce velmi nad

průměrem, ale chlapec E je velmi pod průměrným časem. Ve skoku dalekém je chlapec A velmi nad průměrným výkonem, chlapci B, C a D jsou také nad průměrným výkonem, a chlapec E je opět pod průměrným výkonem.

Dívky narozené v roce 2001

Z tabulky č. 3 sem zařadíme dívku A a E. V roce 2009 byly průměrné výkony 11,7 s a 271 cm. Dívka A měla stejný čas, jako je průměrný výkon a dívka E za tímto průměrným časem zaostávala. Ve skoku dalekém dívka A byla pár cm nad průměrným výkonem, ale dívka E velmi zaostávala. Průměrné výkony v roce 2010 jsou 11,3 s na 60 m a 271 cm ve skoku dalekém. Dívka A lehce za průměrným časem zaostává, dívka E zaostává poměrně dost. Ve skoku dalekém jsou obě dvě dívky nad průměrným výkonem.

Dívky narozené v roce 2002

Pro osmileté dívky jsou průměrné výkony v roce 2010 na 60 m 11,7 s a ve skoku dalekém 271 cm. Z tabulky č. 3 sem spadají dívky B, C a D. Na 60 m dívka B je nad průměrným časem, dívka C malinko zaostává, ale dívka D je velmi nad průměrem. Ve skoku dalekém je dívka B sice nad průměrným časem, ale není to tak znatelné, a dívky C a D jsou také nad průměrem. Výkony v roce 2009 nebyly zjištěny, protože nebyl dostatečný počet závodnic.

7 Diskuse

Ve výsledcích je uveden zpracovaný roční tréninkový plán, který jsem sama navrhla a rozdělila na čtyři období. U každého období uvádím tři měsíce. U každého měsíce je zvlášť rozepsáno, na co je zaměřen, zda jsou tam nějaké prázdniny či závody. Dále jsem vypsala zkráceně osm tréninků na měsíc (pokud jsou v měsíci prázdniny, samozřejmě tréninků je méně), poněvadž mě jako trenérce, jenž se věnuje trénování dětí mladšího školního věku již osm let, stačí mít tréninky takto heslovitě napsány. Ale pro laiky jsem si vybrala jednu tréninkovou jednotku, kterou jsem rozepsala podrobně, aby se v mých tréninkách dokázali zorientovat. Do plánu jsem zařadila také závody, kterých se účastní všechny děti. Děti se ale účastní i jiných závodů, které tam také vypisuji. Těch se neúčastní všichni, ale vždy jen nějaká část.

Podzimní období bylo po letních prázdninách zaměřeno v prvním měsíci na hry, aby se děti vžily zpět do tréninkového procesu. Oprášila jsem své vzpomínky na dětský letní tábor, kde mě jiné děti naučily nové hry. Tyto hry se v praxi velmi osvědčily, děti velmi rychle pochopily pravidla a smysl her, hry jsou oblíbeny a stále se k nim vracíme.

Na měsíc září byly naplánovány pro většinu tréninků hry, ale díky třetímu kolu krajského přeboru družstev musel být tréninkový plán pozměněn a musely být do něho zařazeny disciplíny, které obsahovalo třetí kolo, aby si děti něco málo po prázdninách zopakovaly a na závodech předvedly alespoň trochu slušný výkon.

V říjnu jsem zvolila tréninky s technickými disciplínami, aby si děti vštěpily do paměti, že každá atletická disciplína má svá pravidla, která je nutno dodržovat. Je důležité dětem tato pravidla často připomínat. Děti moc výklad nebavil, neposlouchaly a vyrušovaly, a tak jsem zvolila taktiku, že jedna polovina dětí danou disciplínu ukazovala a druhá polovina dětí se dívala a hledala chyby, které cvičenci udělali. Děti se vždy měnily. Děti toto moc bavilo, protože si mohly hrát na trenéra.

V listopadu byla zvolena vytrvalost překážkovými drahami. Děti překážkovou dráhu nazývají opičí dráhou a samy přicházejí s nápady, jak tuto dráhu vytvořit. Jejich nápadům jsem se nebránila. Dětem se velmi opičí dráhy líbí, baví je a rády se k nim stále vracejí.

Zimní období probíhalo v tělocvičnách a Sportovní hale.

Prosinec je zaměřen na rozvoj síly a rychlosti. V tomto měsíci převládaly na začátku hry na zahřátí. U nějakých dětí se projevilo při kruhovém tréninku, že nemají dostatek fyzické zdatnosti a musela jsem po prvním kole upravit daná stanoviště, aby to

zvládly. Někdy i docházelo ke zkrácení časového intervalu nebo snížení počtu opakování, aby všechny děti kruhový trénink dokončily.

V lednu kladu velký důraz na technické disciplíny. Po zjištění z podzimního období už vím, že se více budeme věnovat těm disciplínám, ve kterých děti moc nevynikají. Takže jsem zařadila do plánu navíc trénink skoku vysokého, protože dětem dělalo velký problém odrazit se z jedné nohy a skočit na druhou. U skoku dalekého byl vidět u dětí velký pokrok na odraze. Na konci každého tréninku proběhla hra, aby děti odcházely domů s úsměvem na tváři. Hry je opět zaujaly. Nejvíce je pobavily názvy her.

Měsíc únor je zaměřen na přeběhy přes překážky a vše, co s nimi souvisí. Překážková abeceda probíhá na normálních překážkách a přeběhy přes molitanové překážky. Děti se normální překážky bály přeskóčit. Aby se odnaučily bát, tak na závodech běhají přes molitanové překážky, které mohou být výškově nastavovány. Děti se snažily naučit si správně postavit bloky, což některým nešlo, takže je budeme muset více trénovat.

V březnu 2010 se ročníky 1999, 2000 a 2001 zúčastnily Krajských přeborů, takže s dětmi procvičujeme dané disciplíny, které si děti vybraly a děti si musí navyknout na atmosféru závodů. Dále byly do tréninkových plánů na tento měsíc zařazeny navíc starty z bloků, protože děti si neumí ještě stále samy pořádně a hlavně správně nastavit bloky, takže jsme to museli před závody natrénovat a vypilovat.

Jarní období probíhá již na školním tartanovém oválu.

Všechny děti v měsíci dubnu absolvují Okresní přebor přípravků ve čtyřboji, takže tréninky jsou zaměřeny hlavně na disciplíny, z kterých se závody skládají. Zdokonalujeme skok daleký, hod kriketovým míčkem, starty z bloků a startovní povely. Dětem nešel hod kriketovým míčkem, odhazovaly míček, když měly ruku za hlavou, proto jsem zařadila do tréninku odhody raketkou a pěnovým oštěpem, aby děti pochopily, kde mají mít ruku a jak mají odhazovat. Raketka je na tréninku velmi oblíbená, protože když se správně odhodí, tak píská a z toho děti mají největší radost.

V květnu se opět všechny děti zúčastní dvou závodů, pilujeme techniku disciplín, které děti půjdou, mezi disciplíny vkládáme hry nebo hody třeba raketkami nebo pěnovými oštěpy, aby se děti naučily správně odhazovat náčiní, protože odhody kriketovým míčkem stále většině dětí nejde.

V měsíci červnu byly opět zařazeny navíc odhody kriketovým míčkem, raketkami a pěnovým oštěpem, protože některé děti stále ještě nepochopily techniku odhodu a

v této disciplíně hodně ztrácejí. Děti nerady na konci tréninku klušou, remcají u toho a někdy místo klusu jdou, proto jsem výklus zaměnila za hru, což je velmi potěšilo a nikdy nechtěly skončit v tu hodinu, kdy trénink měl končit.

Při ověřování v praxi jsme došla k závěru, že je lepší děti rozdělit do menších skupinek a s určitou skupinkou trénovat ty disciplíny, v kterých budou děti závodit. V menším počtu se trenér může více dětem věnovat a více se zaměřit na jejich chyby a opravy. Skupinka, která bude třeba na závodech závodit ve skoku dalekém, se této disciplíně věnuje delší dobu v tréninkové jednotce a poté se přesune na jiné stanoviště, aby se odreagovala.

Výkonnostně lepší závodnice z přípravy soutěžily v krajském přeboru družstev za mladší žákyně, aby nejen nasbíraly nové zkušenosti, ale také proto, aby pomohly svým oddílovým kolegyním v lepším umístění. Na začátku sezóny jsme si přáli umístění do třetího místa. Žákyně nás všechny překvapily a tuto soutěž s přehledem vyhrály.

Družstva přípravek byla pro letošní rok 2010 zavedena poprvé. Naším přáním bylo umístit se jako družstvo mezi pět nejlepších družstev, což se nám podařilo. Chlapci a dívky obsadili krásné, ale nepopulární čtvrté místo. Chlapci sice vždy kola vyhrávali, ale dívky byly mezi soutěžícími nejmladší, takže se na bodovaných místech moc neumísťovaly. Na druhou stranu posbíraly velké zkušenosti do budoucna, což je také velmi dobré.

V samostatné kapitole 5.4 uvádím tabulku s nejlepšími výkony dětí v roce 2009 a v roce 2010, aby bylo vidět, zda došlo po roce k výkonnostnímu pokroku nebo poklesu v určitých disciplínách. U zhoršených výkonů uvádím i svůj názor, proč tomu tak je. Někdo může říci, že dítě je o rok starší, tím pádem jeho výkon musí být lepší, ale u takto mladých závodníků nehraje tak velikou roli věk jako poctivá docházka na tréninky a hlavně píle a cílevědomost dítěte.

V kapitole 5.5 se zabírám a porovnávám nejlepší výkony „svých“ dětí s průměrnými výkony u vybraných dvou disciplín, a to 60 m a skoku dalekého. Některé děti jsou velmi nad průměrnými výkony. Většina testovaných dětí byla nad průměrným výkonem, ale našli se tací jedinci, kteří buď lehce, nebo velmi zaostávali za průměrnými výkony. Byly i případy, kdy jedinec byl se svým výkonem na stejné úrovni jako průměrný výkon.

8 Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit roční tréninkový plán pro děti mladšího školního věku. První část práce je zaměřena na mladší školní věk, jeho vývoj a zvláštnosti. Dále se v první části věnuji popisu atletických disciplín, jejich nácviku, zdokonalení a odstranění chyb. V druhé části je rozepsán roční tréninkový plán, který byl ověřen dětmi z atletického oddílu TJ SK Čěčova Č. Budějovice. Tréninkový plán prošel úpravami, které uvádím v diskusi. Úpravy byly dělány na základě nezájmu dětí nebo nedostatku znalostí v dané disciplíně. Nejvíce děti zaujaly hry, které ještě neznaly a hry se ujaly velmi rychle. Do ročního tréninkového plánu jsem uvedla i závody, kterých se účastní všechny děti, ale v samostatné kapitole uvádím i další závody, kterých se děti mohou také zúčastnit a účastní se.

Cílem tréninku je naučit děti všestranné obratnosti a základům atletických disciplín. Hraním míčových, ale i jiných her jako vybíjená, fotbal, basketbal, Mrazík, apod. získávají děti poznatky o pravidlech těchto her, musí vnímat své okolí, spoluhráče a soupeře a také se naučí prohrávat a vítězit. Obratnost rozvíjejí různými běžeckými soutěžemi, překážkovými dráhami, cvičením základních gymnastických prvků jako jsou kotouly, válení sudů, výmyky na hrazdě, přeskoky, šplh, atd. Postupně se seznamují s atletickými disciplínami, učí se technice běhu, dále se učí atletickou abecedu, používají bloky, provádí různé odhody, rozvíjí základy běhu, skoků a techniku štafetových předávek. Hlavním cílem je, aby měly děti radost z pohybu, a aby je atletika bavila a měly ji rády.

Děti se snažím naučit soudružnosti, bojovnosti, soutěživosti, kamarádství, základům pravidel her a v neposlední řadě i základům atletiky. S dětmi je důležité jezdit na závody, aby se tzv. vyzávodily a poměřily své síly s jinými dětmi. Na závodech se dítě naučí vyhrávat, ale i prohrávat, což většina dětí neumí, nezná a těžce to nese. Důležitou roli pak hraje trenér, který „to“ dítěti musí vysvětlit a musí ho motivovat k dalším závodům. Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Důležité je, že překonám sama sebe a dokážu si, že na to mám.

Z vlastních zkušeností jsem zjistila, že dobře připravený tréninkový plán nestačí. Kromě rozvoje pohybových schopností a dovedností musí trenér dětem mladšího školního věku vštěpovat i patřičné (potřebné) návyky. Je nutné děti naučit správně se oblékat a obouvat na tréninky a hlavně závody. Každý si myslí, že když svítí sluníčko, že může přijít jen v tričku a kraťasech. A to není pravda. Svaly musí být vždy v teple,

abych si nějaký ten sval nenatáhla nebo dokonce nepřetrhla. Dětem je důležité připomínat pitný režim. Nejlepší je, když trenér po dokončení cviku řekne „pauza“ a všichni se jdou napít.

Těší mě, že vidím a potkávám na stadionech děti, které u mě s atletikou začínaly nebo si o někom z nich přečtu v novinách.

Referenční seznam

1. DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a KOL. *Didaktika školní atletiky*. 2. vyd. Praha: Katedra atletiky fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 1992. 260 s. ISBN 80-7066-257-3.
2. DOVALIL, J. a KOL. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 27-050-2002.
3. DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 36 s. ISBN 382-95-98.
4. FEJTEK, J. a MAZUROVOVÁ, Z. *Přesportovní příprava*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990. 133 s. ISBN 27-007-90.
5. FRIEDL, A. *Skok do dálky a trojskok*. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1963. 131 s. ISBN 27-031-63.
6. FRÖMEL, K. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002. 126 s. ISBN 80-2440-514-8.
7. CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1991. 333 s. ISBN 80-7033-099-6.
8. CHOUTKA, M. *Didaktika sportu (Teorie sportovního tréninku a soutěžení)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1972. 140 s. ISBN 17-115-72.
9. CHOUTKOVÁ, B. a FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. 142 s. ISBN 27-005-89.
10. JANSÁ, P., DOVALIL, J. a SPOLUAUTOŘI. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Praha: Q-art, 2007. 267 s. ISBN 80-903280-8-3.
11. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava dětí a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.
12. KAPLAN, A. a VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2009. 124 s. ISBN 978-80-7376-156-1.
13. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
14. RUBÁŠ, K. *Základní atletické disciplíny*. 2. vyd. Plzeň: ZČU, 1997. 214 s. ISBN 80-7082-290-2.
15. ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. 1. vyd. Č. Budějovice: Pedagogická fakulta v Č. Budějovicích, 1990. 85 s. ISBN 80-7040-018-8.
16. VACULA, J. a KOL. *Trénink atletických disciplín*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1983. 404 s. ISBN 14-160-83.
17. VÁLKOVÁ, H. *Atletika je hra*. Olomouc: Hanex, 1992. 86 s. ISBN 80-900925-3-5.
18. VOMÁČKA, V. a KOL. *Hody a vrhy*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980. 160 s. ISBN 27-034-80.
19. *Atletika pro děti*. Praha: Český atletický svaz, 2009.
20. *Lehká atletika pro mládež*. 1. vyd. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, 1954. 133 s. ISBN 301 11 4-19.357/2/53/SV1-30.

Seznam příloh

Příloha 1: Použití sady dětské atletiky

Příloha 2: Běh přes žebřík, hod medicinbalem

Příloha 3: Hod oštěpem

Příloha 4: Hod raketkou na cíl

Příloha 5: Překážkový běh

Příloha 6: Přeskoky na žíněnce, skok daleký z místa

Příloha 7: Slalomový běh

Příloha 8: Start na sprintérské trati

Příloha 9: Štafetový běh

Příloha 10: Překážkový běh

Příloha 11: Přespolní běh

Příloha 12: Skok daleký

Příloha 13: Skok vysoký

Příloha 14: Hod medicinbalem

Příloha 15: Hod pěnovým oštěpem

Příloha 16: Hod kriketovým míčkem

Příloha 17: Vyhlášení vítězů



Příloha 1: Použití sady dětské atletiky

Převzato z: Atletika pro děti, Praha: Český atletický svaz, 2009

Soutěžní disciplíny

disciplína: Běh přes žebřík

vybavení: modrý žebřík se suchými zipy – 1 ks
žluté pěnové nástavce – 11 ks
kužely – 3 ks
pásmo (pro naměření vzdáleností mezi žlutými pěnovými nástavci)
stopky



místo: atletická dráha, popř. travnatá plocha, je vhodné uchytit žebřík sponami.

popis provedení:

Závodník startuje ze stoje od pomyslné čáry START-CÍL mezi dvěma kužely na vlastní výběh (začínáme stopovat, když zadní noha závodníka opustí dráhu), přebíhá žebřík, obíhá kužel a běží zpět (hladký běh vedle žebříku). Závod končí proběhnutím „pomyslné čáry START- CÍL“ mezi kužely.

vzdálenost od startovní čáry k 1. žlutému nástavci - 3 m

vzdálenost mezi nástavci - 1 m

vzdálenost od posledního nástavce ke kuželu, který je nutné oběhnout - 3 m

hodnocení:

Trenér (asistent) měří čas od vyběhnutí závodníka do jeho doběhnutí do cíle. Měří se v desetínách (časy se zaokrouhlují – např. 12,58 s = 12,6 s). Pokud závodník neúmyslně shodí některý nástavec (popř. na něj šlápne), není toto důvodem k vyloučení závodníka ze závodu nebo připočtení trestných sekund. Každý závodník běží pouze jednou.

disciplína: Hod medicinbalem

vybavení: 2 medicinbaly 1kg
(větší průměr)
barevné pásmo 15 m (30 m)

místo: travnatá plocha
(odhazovat možno i z dráhy)

popis provedení:

Děti házejí medicinbalem (oběma rukama) od vyznačené čáry. Závodník stojí ve stoji rozkročněm (špičky bot se dotýkají čáry), zakloní se, zpevní a oběma rukama odhodí co nejdále směrem dopředu (pohyb připomíná autové vyhazování při fotbale). Odhazuje se z místa – ne s náklonem! Po odhodu závodník nesmí překročit odhodovou čáru (neplatný pokus).

hodnocení:

Každý pokus se měří v úhlu 90 stupňů (pravý úhel) k odhodové čáře a zaznamenává se v 0,5 m vzdálenostech (např. 8,5 m). Při dopadu mezi dvě čárky pásma se počítá nižší údaj - čárka blíže odhodové čáře. Každý závodník má 2 pokusy, které absolvuje hned za sebou – lepší z obou výsledků se započítává.

POZOR: při této disciplíně je zvýšené riziko zranění dětí, proto na plochu, kam dopadají medicinbaly, mají přístup pouze trenéři (asistenti). Je zakázáno házet



JIPAST

tel.: +420 495 215 115 fax: +420 495 220 618
e-mail: info@jipast.cz www.jipast.cz

5

Příloha 2: Běh přes žebřík, hod medicinbalem

Převzato z: Atletika pro děti, Praha: Český atletický svaz, 2009

disciplína: Hod oštěpem



vybavení: 2 pěnové oštěpy délky 70 cm (starší děti 90 cm)

měřicí barevné pásmo 30 m dlouhé

místo: rozběh z dráhy, dopad oštěpu na travnatou plochu (není podmínka), důležitý je rozběh z rovné plochy (ne hrbolatý trávník)

popis provedení:

Děti hází oštěpem s asi 5-ti metrovým rozběhem. Po tomto krátkém rozběhu závodník hodí oštěp z odhodové čáry do určeného prostoru (co nejbliže pásmu – výšeč není nutná). Po odhodu závodník nesmí překročit odhodovou čáru. (neplatný pokus).



Novinka

hodnocení:

Každý pokus se měří v úhlu 90 stupňů (pravý úhel) k odhodové čáře a zaznamenává se v 0,5 m vzdálenostech (např. 16,5 m). Při dopadu mezi dvě čárky pásma se počítá nižší údaj – čárka blíže odhodové čáře. Každý závodník má 2 pokusy, které absolvuje hned za sebou – lepší z obou výsledků se započítává.

POZOR: při této disciplíně je zvýšeno riziko zranění dětí. Na plochu, kam dopadají oštěpy, mají přístup pouze trenéři a asistenti. Je zakázáno házet oštěpem na opačnou stranu.

6 JIPAST

Jipast a.s. oficiální dodavatel
Českého atletického svazu

Příloha 3: Hod oštěpem

Převzato z: Atletika pro děti, Praha: Český atletický svaz, 2009



**Jipast a.s. oficiální dodavatel
Českého atletického svazu**

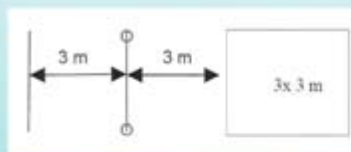


disciplína: Hod raketkou na cíl

vybavení: 3 pěnové rakety Vortex
bílý popruh, který vytváří odhodovou čáru (není nutné, pokud je odhodová čára vyznačena)
cílová plocha (4 bílé popruhy se suchými zipy, každý dlouhý 3 m)
stojany na výšku + latka (popř. popruh místo latky)
místo: rovná travnatá plocha (popř. odhod z dráhy)

popis provedení:

Děti házejí z místa z odhodového postavení (viz obrázek). Závodník hodí raketku obloukem přes nastavenou latku ve výšce 2 m do určeného prostoru - čtverce 3x3 m. Po odhodu závodník nesmí překročit odhodovou čáru (neplatný pokus). Pokud nelze použít stojany na výšku, můžou držet trenéři (asistenti) popruh ve výšce 2 m - viz obrázek (důležité je, aby děti házely obloukem přes nějakou překážku). Vzdálenost odhodové čáry ke stojanům na výšku (ke stání trenérů) - 3 m (pro starší děti je možné vzdálenost prodloužit) výška položené latky (výška, ve které drží trenéři popruh) - 2 m vzdálenost od stojanů na výšku (stání trenérů) k začátku dopadového čtverce - 3 m. velikost čtverce - 3x3 m



hodnocení:

Každý závodník má 3 pokusy, které absolvuje hned za sebou. Započítává se počet pokusů, které dopadnou do určeného prostoru - maximálně může závodník získat 3 body.

POZOR: při této disciplíně je zvýšené riziko zranění dětí. Na plochu, kam dopadají rakety, mají přístup pouze trenéři (asistenti). Je zakázáno házet raketkou na opačnou stranu.



Sada JIPAST

Atletické nářadí a náčiní pro dětskou atletiku



tel.: +420 495 215 115 fax: +420 495 220 618
e-mail: info@jipast.cz www.jipast.cz

7

Příloha 4: Hod raketkou na cíl

Převzato z: Atletika pro děti, Praha: Český atletický svaz, 2009

disciplína: **Překážkový běh**



vybavení: 4 pěnové překážky (popř. i žluté pěnové nástavce)
3 kužely
pásmo (pro naměření vzdáleností mezi překážkami)
stopky

místo: atletická dráha, popř. rovná travnatá plocha

popis provedení:

Závodník startuje ze stoje od „pomyslné čáry START-CÍL“ mezi dvěma kužely na vlastní výběh (začínáme stopovat, když zadní noha závodníka opustí dráhu), přebíhá (přeskakuje) překážky, obíhá kužel a běží zpět (hladký úsek vedle překážek). Závod končí proběhnutím „pomyslné čáry START- CÍL“ mezi kužely.

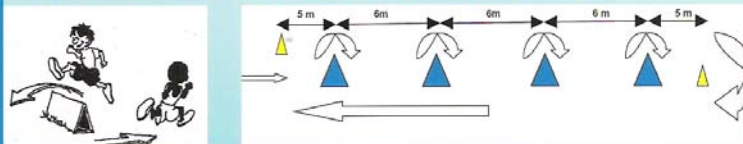
výška překážek = překážky bez nástavců zapnutý na oba „cvočky“, (pro starší děti je překážku možné zvýšit pomocí žlutých pěnových nástavců)

vzdálenost od startovní čáry k 1. překážce - 5 m

vzdálenosti mezi překážkami - 6 m

vzdálenost od poslední překážky ke kuželu, který je nutné oběhnout - 5 m

Pozn.: vzdálenosti jsou vždy měřeny od středu pěnové překážky



hodnocení:

Trenér (asistent) měří čas od vyběhnutí závodníka do jeho doběhnutí do cíle.

Měří se v desetínách (časy se zaokrouhlují – např. 7,58 s = 7,6 s) Pokud závodník neúmyslně shodí některou překážku (překážky), není toto důvodem k vyloučení závodníka ze závodu nebo připočtení trestných sekund. Každý závodník běží pouze jednou.



8

JIPAST

Jipast a.s. oficiální dodavatel
Českého atletického svazu

Příloha 5: Překážkový běh

Převzato z: Atletika pro děti, Praha: Český atletický svaz, 2009

disciplína: Přeskoky na žíněnce

vybavení: žíněnka na přeskoky (včetně jednoho žlutého pěnového nástavce) stopky

místo: tráva – je nutné uchytit žíněnku pomocnými sponami, pro použití v tělocvičně je žíněnka vybavena protiskluznou plochou na spodní straně.

popis provedení:

Závodník skáče 10x na žíněnce „sem-tam“ přes pevný střed (žlutý pěnový nástavec). Přeskok přes pevný střed se započítává jako jedno přeskočení.

Hodnocení:

Trenér (asistent) měří čas, za jak dlouho závodník přeskáče 10 x (sem-tam).

Měří se v desetínách (časy se zaokrouhlují – např. 7,58 s = 7,6 s). Každý závodník skáče pouze jednou.



Novinka

disciplína: Skok daleký z místa („žabák“)

vybavení: žíněnka s označením vzdálenosti

místo: tráva – nutno uchytit žíněnku pomocnými sponami, pro použití v tělocvičně je žíněnka vybavena spodní protiskluzovou stranou

popis provedení:

Závodník skáče od vyznačené čáry na žíněnce (špičkami bot se dotýká čáry). Odrazí se a skočí co nejdál dopředu, dopadá na obě nohy.

Hodnocení:

Trenér (asistent) označí doskok v bodě nejbližší vyznačené k odrazové čáře (paty). Výkony se zaznamenávají v metrech - zaokrouhleny na 5 cm (např. 1,65 m). Pokud atlet doskočí mezi 2 čárky vyznačené na žíněnce, započítává se nižší údaj – čárka blíže odrazové čáře. Pokud závodník přepadne dozadu, měří se místo dotyku rukou. Každý závodník má dva pokusy, které následují hned za sebou. Započítává se lepší výkon.



JIPAST

tel.: +420 495 215 115 fax: +420 495 220 618
e-mail: info@jipast.cz www.jipast.cz

9

Příloha 6: Přeskoky na žíněnce, skok daleký z místa

Převzato z: Atletika pro děti, Praha: Český atletický svaz, 2009

disciplína: Slalomový běh

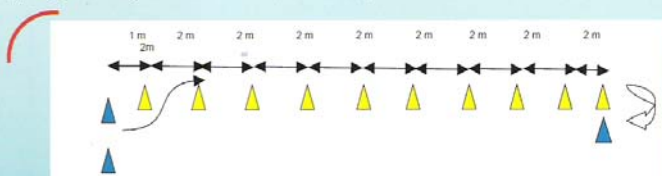


vybavení: 13 kuželů (3 modré, 10 žluté, popř. jiné barvy)
pásmo (pro rozměření vzdáleností mezi kužely)
stopky

místo: dráha (popř. rovná travnatá plocha)

popis provedení:

Závodník startuje ze stoje od „pomyslné čáry START-CÍL“ mezi dvěma kužely na vlastní výběh (začínáme stopovat, když zadní noha opustí dráhu). Startuje se mírně vpravo od kuželů tak, aby mezi 1. a 2. kužel naběhl závodník zleva. (cestu možnost označit). Závodník probíhá slalom mezi kužely, obíhá poslední kužel a běží zpět (hladký úsek vedle kuželů). Závod končí proběhnutím „pomyslné čáry START- CÍL“ mezi kužely.



hodnocení:

Trenér (asistent) měří čas od vyběhnutí závodníka do jeho doběhnutí do cíle. Měří se v desetínách (časy se zaokrouhlují – např. 7,58 s = 7,6 s). Pokud závodník neúmyslně shodí některý kužel, není toto důvodem k vyloučení závodníka ze závodu nebo připočtení trestných sekund. Každý závodník běží pouze jednou.



JIPAST

Sadu dětské atletiky můžete objednat na adrese Jipast a.s.
tel.: 495 215 115, fax: 495 220 618, e-mail: info@jipast.cz
e-shop: <http://eshop.jipast.cz>

Příloha 7: Slalomový běh

Převzato z: Atletika pro děti, Praha: Český atletický svaz, 2009



Příloha 8: Start na sprintérské trati



Příloha 9: Štafetový běh



Příloha 10: Překážkový běh



Příloha 11: Přespolní běh



Příloha 12: Skok daleký



Příloha 13: Skok vysoký



Příloha 14: Hod medicinbalem



Příloha 15: Hod pěnovým oštěpem



Příloha 16: Hod kriketovým míčkem



Příloha 17: Vyhlášení vítězů