

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Atletický kroužek

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Vypracoval:

Marcela Hmírová

Hejnice, 2008

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Hejnicích, dne 4. 9. 2008

Marcela Hmírová v.r.

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucí diplomové práce PaedDr. Jitce Vinduškové, CSc. za poskytnutí podkladových materiálů, cenných rad a připomínek při zpracování diplomové práce.

Abstrakt

ATLETICKÝ KROUŽEK

Cíle práce: Cílem diplomové práce je provést deskripci mé práce s atletickým kroužkem. Jak kroužek organizuji, jaká je náplň a obsah kroužku a jaké jsou reakce dětí.

Metody: Při zpracovávání diplomové práce jsem využila těchto metod: pozorování, anketa, rozhovor a deskripce. Jako nejefektivnější se mi jevila metoda rozhovoru, kdy děti mohly samy vyjádřit svou spokojenost či nespokojenost s danou činností.

Výsledky: Děti mladšího školního věku 6-9 let se raději zapojují do pohybových her kolektivního charakteru. Děti 10-11 let dávají přednost soutěžení mezi sebou, kdy mohou porovnat své výkony s kamarády.

Klíčová slova: atletika, atletický kroužek, pohyb, děti, soutěže, hra

Abstrakt

AN ATHLETIC CLUB

Thesis objectives: The aim of this diploma thesis is to provide a description of my work with an athletic club. The objectives are organization, contents of the activities and children's reactions.

Methods: While working on the thesis I used these methods: observation, symposium, discussion and description. From my point of view the most effective method was a discussion. Children could express their attitude towards the given activity.

Results: Children of the age 6 to 9 rather play group games and activities. Those 10 and 11 years old prefer competing with each other, where they can compare their performance with friends.

Keywords: athletics, an athletic club, exercise, children, competition, game

OBSAH

I. ÚVOD	9
1. Atletika	10
1.1 Atletika dětí	10
1.2 Atletika ve starověku	11
1.3 Atletika v novověku	11
1.4 Vývoj české atletiky	11
II. TEORETICKÁ ČÁST	13
1. Atletický kroužek – sportovní příprava dětí	13
1.1 Organizace atletického kroužku	16
1.2 Cvičení v atletickém kroužku	19
2. Vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku 6 – 11 let	21
2.1 Anatomicko-fyziologický vývoj	21
2.2 Pohybový vývoj	22
2.3 Psychický vývoj	24
2.4 Sociální vývoj	24
3. Rozvoj pohybových schopností	26
3.1 Rychlostní schopnosti	26
3.2 Silové schopnosti	27
3.3 Vytrvalostní schopnosti	28
3.4 Koordinační (obratnostní) schopnosti	30
3.5 Kloubní pohyblivost	31
4. Nácvik atletických disciplín	32
4.1 Chůze	32
4.2 Běh	33
4.3 Skok	34
4.4 Hod	36

III. METODICKÁ ČÁST	39
1. Cíl práce	39
2. Úkol práce	39
3. Předpoklady práce	39
4. Metody práce	39
4.1 Pozorování	40
4.2 Rozhovor	40
4.3 Anketa	41
4.4 Deskripce	41
5. Hodnotící kritéria práce v atletickém kroužku	41
IV. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	42
1. Výsledky pozorování	42
2. Výsledky rozhovoru	42
3. Popis práce v atletickém kroužku	42
4. Zásobník herních cvičení vhodných pro přípravky	51
4.1 Herní cvičení pro komplexní rozvoj pohybových schopností	51
4.2 Cvičení používaná pro nácvik atletických disciplín	55
6. Diskuze	77
V. ZÁVĚR	78
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	80

I. ÚVOD

Cílem práce je popsat mou práci s dětmi v atletickém kroužku. V dnešní době je čím dál více nedostatek pohybu, nejen mezi dospělými, ale už i mezi dětmi, které většinu času tráví sledováním televize a sezením u počítače. A to i přesto, že existuje široká nabídka zájmových kroužků zaměřená na pohybové aktivity.

Svůj kroužek vedu v malém městečku, kde zmiňovaná nabídka není tak široká, což svědčí i o široké účasti na tomto kroužku. Sportovní vyžití pod vedením odborníka vidím jako důležitou součást rozvoje dětí. Důležitá je také podpora a motivace pro pravidelné sportování, děti tak získávají vědomí, že jejich sportovní činnost je smysluplná a rozvíjí jejich osobnost.

Snažím se, aby všechny aktivity byly pro děti zábavou. Nejde jen o to být nejrychlejší, ale hlavně jde o radost z pohybu. Kroužek není zaměřen na výkonnost, ale na upevňování zdraví, tělesný, sociální a psychický rozvoj. Zařazuji činnosti, které děti baví a vyhovují jim. Důraz kladu také na to, aby se většina sportovních aktivit konala na čerstvém vzduchu v sepětí s přírodou. Zároveň se snažím, aby byly posilovány i osobnostní vlastnosti dětí, jako je čestnost, rozhodnost, cílevědomost a důslednost. Dbám na důsledné doržování pravidel a posiluji u svých svěřenců smysl pro fair play.

1. Atletika

Atletika je nazývána královnou sportu a tvoří základ v programu Olympijských her. Atletika je rozšířeným odvětvím sportu ve světě (Choutková, Fejtek 1989).

Atletika jako kultura přirozených pohybů člověka je sportovním odvětvím, které rozvíjí fyzické i duševní schopnosti člověka, jeho zdraví, a přispívá tak k všestrannému rozvoji (Kněnický 1974).

Atletika má mezi sporty výlučné postavení. Její pohybový základ tvoří přirozené pohyby (chůze, běh, skok, hod), které se výrazně uplatňují v celé řadě ostatních sportovních odvětví. Hodnoty atletiky dokumentuje její uplatnění v životě společnosti jako prostředku celkové kultivace člověka (Vindušková a kol. 2003). Atletika využívá přirozených cvičení, která jsou důležitou součástí života každého jedince a pohybovým základem, nejen pro zvládnutí atletických disciplín se složitější strukturou pohybu, ale i jiných sportů a pracovních činnostech. Převážnou část atletických disciplín tvoří lokomoční cvičení, a proto za pomoci atletických cvičení kompenzujeme civilizační vlivy současného života. Výhodou atletiky je měřitelnost a srovnávatelnost výkonů. Každý se musí spoléhat na svou připravenost, která vyvěrá z tréninkového úsilí a pílě. Atletika má spoustu kladných stránek, a to se projevuje tím, že vždy tvořila pohybový základ všech dosavadních tělovýchovných a branných systémů, byla součástí Antických Olympijských her a i v současnosti je jejich prvním sportem (Fejtek 1979).

1.1 Atletika dětí

Přirozená cvičení, která jsou základním obsahem atletiky, rozvíjejí vhodně pohybové schopnosti: rychlost, sílu, obratnost, vytrvalost, pohyblivost a koordinaci. Zvláště rozvoj vytrvalosti pomáhá v rozvoji ostatních pohybových schopností. Pohyblivost a koordinační schopnosti brání síle, aby nezpůsobila škody při růstu dlouhých kostí a při zvyšování nepřiměřeného tonu. Uvědomíme-li si, že obratnost, rychlost, pohyblivost a koordinační schopnost jsou schopnosti, které právě do 12 ti let získávají největšího přírůstku, pochopíme, o jak závažné období lidského věku se jedná. Vlohami, které jsou dány geneticky, je rychlost nejvíce limitována za všech ostatních pohybových schopností. Věk od 6 do 10 let je nevhodnějším obdobím rozvoje rychlosti. Za předpokladu systematického a všestranného

výcviku dochází v žákovském věku k položení základů péče o vlastní zdraví a potřeby pohybu. Je to i mimo jiné období pro vytvoření hygienických a zdravotních návyků. Atletický výcvik podporuje rozvoj soutěživosti, která přispívá k vytváření citového vztahu žáků nejen k atletice, ale i ostatním dětem. Usměrněná soutěživost působí kladně na vytváření přátelských vztahů.

1.2 Atletika ve starověku

V boji člověka s přírodou sehrávaly významnou úlohu dovednosti rychle a vytrvale běhat, umět dobře házet a skákat. Chtěl-li člověk přežít, musel být tělesně zdatný, otužilý a odvážný. Všechny starověké tělocvičné systémy proto zahrnovaly do svých programů přirozená cvičení (Choutková, Fejtek 1989).

Kolébkou organizované atletiky se stalo antické Řecko, kde byla atletika hlavní náplní olympijských her. Starověký Pentathlon obsahoval vedle zápasu také běh, skok, hod diskem a hod oštěpem.

1.3 Atletika v novověku

Kolébkou novověké atletiky je Anglie. Již v 17. století se zde konaly závody v běhu, zejména na dlouhé vzdálenosti. Závodů se nejprve zúčastňovali profesionálové, později se tvořily kroužky amatérů na školách i ve sportovních klubech. Rozšířil se podstatně i atletický program – vedle běhu byl zařazen skok do dálky a do výšky, vrh kamenem, hod kladivem a kriketovým míčkem. Z Anglie se atletika rozšířila do celého světa (Choutková 2003).

1.4 Vývoj české atletiky

První zmínky o atletice v českých zemích nacházíme v „Kronice zbravslavské“, kde je popisován běh mužů o závod při korunovaci krále Václava II. (1297). Celá řada zmínek o „běžích o závod“ se objevuje v různých místních ustanoveních v souvislosti s „jarmarky“, místními slavnostmi a zábavami. Jejich součástí byla i hra zvaná „vrhání toušem“.

Zmínky o atletice najdeme též v „Regimentu zdraví“ (Hynek Krabice z Weitmmile) z roku 1530, v němž se chváří tělesný pohyb (házení kamenem, skákání, chůze, běh) a v

„Tělovědě staročeské“ (Mikuláš Dačický, 1574), v níž se píše o prospěšnosti běhání a skákání. O „běhání o závod“ se zmiňuje též Jan Amos Komenský (1592 – 1670) v dílech „Brána jazyků otevřená“ či „Orbis pictus“. Zvláštní postavení zaujímali v dějinách atletického běhu tzv. „laufři“ (doručovatelé dopisů, ale též účastníci speciálních závodů (Choutková 2003).

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. Atletický kroužek – sportovní příprava dětí

Ve vyspělé civilizované společnosti se mládeži v dostatečné míře nedostává přirozených podmínek pro všestranný tělesný rozvoj. Životní prostředí a způsob života neposkytují mládeži takové množství pohybu, které je nezbytné pro zdravý vývoj a získávání přiměřené zdatnosti a výkonnosti.

Nejprogresivnější formou tělesného pohybu mládeže lze považovat sportovní přípravu. Je zaměřena na rozvoj morfologických, funkčních, pohybových a psychických předpokladů každého jednotlivce. Úkolům sportovní přípravy je podřízen jak rozsah, tak obsah tréninkového procesu. Hlavním kritériem pro jejich určení, pro výběr patřičných metod a prostředků z hlediska účinnosti tělovýchovného procesu je jejich přiměřená kvantita a kvalita. Tu lze správně určit na základě znalostí věkových zákonitostí vývoje, s přihlédnutím ke specifitě každého jednotlivce, jeho předpokladů, možností a schopností (Choutková, Kučera 1970).

Atletika se svým charakterem řadí mezi sporty, které v plné míře odpovídají uvedeným kritériím. Přirozený charakter základních atletických disciplín, které vznikly z lokomočních a existenčních pohybů, je zdrojem rozvoje pro život potřebných činností a základních pohybových schopností. Současný atletický program obsahuje disciplíny rychlostního, silového a vytrvalostního charakteru. Všestranná atletická příprava zajišťuje všestranný pohybový rozvoj, zvyšuje zdatnost a všeobecnou tělesnou výkonnost.

Zdravotní význam atletiky tkví především v tom, že se atletika provádí především venku na čerstvém vzduchu, což podporuje odolnost a otužilost sportovců. Z hlediska výchovného učí atletika sebekontrolu, kritičnosti a schopnosti oceňovat vlastní síly (Choutková 1984).

Má-li-být tréninkový proces účinný, musí probíhat dlouhodobě. Důležitou podmínkou účinnosti dlouhodobého tréninkového procesu je jeho měnící se charakter. Změny se týkají objemu, intenzity, obsahu, metod a forem tréninkové práce a vzájemného vztahu jednotlivých tréninkových složek.

Praktické zkušenosti dokazují nutnost dělit dlouhodobý tréninkový proces na několik etap:

1. Etapa všestrannosti („předpřípravy“)

2. Etapa základního tréninku
3. Etapa speciálního tréninku

Předpříprava 6 - 11 ti letých dětí

Úkoly jsou:

- Přispět k optimálnímu tělesnému a psychickému rozvoji
- Napomáhat k upevnění zdraví
- Zajišťovat všestranný pohybový rozvoj a výchovu kladných a morálních a volních vlastností
- Pěstovat návyk pravidelně cvičit a získat kladný vztah k systematickému tréninku

Obsahem tréninkového procesu jsou cvičení a pohybové činnosti odpovídající věku. Jsou to především prostředky zaměřené na všestranný rozvoj pohybových schopností prováděné herní a soutěživou formou. Organickou součástí jsou vyrovnávací cvičení zajišťující správné držení těla, posílení svalstva trupu a udržení svalové rovnováhy. V tréninkovém procesu se zdůrazňuje komplexnost pokud jde o rozvoj schopností a dovedností, široká všestrannost pohybová a funkční, náročnost, pokud jde o zvyšování tělesné zdatnosti a všeobecné pohybové výkonnosti. Z etapy „předpřípravy“ přecházejí děti do různé sportovní specializace (Choutková 1984).

Ukázka perspektivního plánu čtyřleté sportovní přípravy žactva v lehké atletice

Úkoly:

Postup při jejich realizaci:

I. Výcvikové:

A. Všestranná tělesná příprava: Soustavné prohlubování všestranné tělesné udatnosti upevňováním a rozšiřováním fondu pohybových návyků získaných ve školní tělesné výchově. Využít co největšího množství různých druhů cvičení. Zajistit, aby cvičenci zvládli základy plavání, košíkové a házené a seznámili se se základními pravidly těchto sportů.

B. Sportovní specializace:

Zvládnutí základů techniky lehkootletických disciplín zařazených do žakovského trojboje (startu, běhu, skoku

vysokého způsobem valivým bočným, obkročným, hodu kriketovým míčkem a vrhu koulí) a štafetového běhu a postupně techniky dalších lehkootletických disciplín v rozsahu závodění žactva (především skoku dalekého a běhu překážkového).

V souladu s osvojováním techniky rozvíjet potřebné pohybové vlastnosti a největší důraz klást na rozvoj rychlosti. Seznámit s teoretickými základy techniky lehkootletických disciplín a s organizací sportovní přípravy v lehké atletice. Seznámit s lehkootletickými pravidly.

II. Výchovné

Pomáhat škole a rodičům při utváření morálního profilu dětí a při rozvíjení jejich kladných charakterových vlastností. Zaměřit se především na výchovu kladného vztahu ke kolektivu, k plnění povinností, uvědomělé kázně, houževnatosti a bojovnosti.

Vytvářet předpoklady k cvičitelské a organizátorské činnosti. Snažit se dosáhnout toho, aby cvičenci byli vzorem v chování i v prospěchu ostatním dětem ve škole.

III. Zdravotní

Podporovat harmonický tělesný vývoj co nejvšestrannějším cvičením a přiměřeným zatížením. Zvyšovat funkční možnosti organismu cvičenců a jeho adaptaci především k rychlostnímu zatížení.

Využitím cvičení v přírodě (i v zimě) zvyšovat odolnost organismu a upevňovat zdravotní stav dětí. Rozvíjet hygienické návyky a seznamovat s významem v režimu a s jeho vlivem na organismus.

(Choutková, Merhartová 1961)

1.1 Organizace atletického kroužku

Vhodná organizace tréninku dětí a mládeže je důležitou podmínkou účinnosti tréninkového procesu, a to jak z hlediska vzdělávacího, tak i výchovného. Organizací rozumíme všechna opatření, umožňující vhodné uspořádání tréninkových prostředků a použití optimálních tréninkových metod a postupů, vhodné využití času, tréninkových prostorů i veškeré nářadí a náčiní, účelné organizování cvičenců a jejich bezpečnost.

V tréninku mládeže uplatňujeme zásadně kolektivní formu, při níž se vyskytuje celá řada výchovných situací, možnost pro upevňování kolektivního cítění, emociální zaujetí.

Každá tréninková jednotka musí mít pevný řád s ohledem na zahájení, trvání a strukturu. Znalost tohoto řádu je zárukou toho, že sportovci mohou sami aktivně přispět k plynulosti lekce. Při dodržování ustálené struktury lekce je trenérovi umožněn dokonalý přehled o všech cvičencích, i když dávkuje tréninkové prostředky individuálně.

Pokyny k tréninku musí být srozumitelné, splnitelné. Jejich plnění musí být důsledně kontrolováno. Každá soutěž musí být zhodnocena, aby přinesla nejen zábavu, ale i poučení. Hodnocení musí být objektivní a je-li spojeno s pochvalou či pokáráním, musí být pečlivě zváženo s ohledem na individuální schopnosti a povahové vlastnosti každého jednotlivce.

Při kolektivním vedení tréninku, zejména v technických atletických disciplínách musí všichni cvičenci přesně vědět, jak budou pokusy probíhat, v jakém pořadí, musí být upozorněni na požadavky bezpečnosti a možnost úrazu, nebudou-li dobře dodržovat uvedený pořádek a trenérovy pokyny.

Trenér pracuje s kolektivem, ale současně dodržuje individuální přístup k jednotlivcům. Velmi účinným organizačním opatřením je zařazení cvičenců do stálých skupin podle specializace atletické vyspělosti, věku nebo pohlaví. Trenér si připravuje předem tréninkovou jednotku nejen z hlediska metod a výběru tréninkových prostředků, ale i s ohledem na organizační opatření jichž bude v lekci třeba. Jen tak může dosáhnout plynulosti, účelnosti a bezpečnosti tréninku.

K nezbytným metodicko-organizačním opatřením patří plánování tréninkového procesu a jeho evidence. Obojí zajišťuje racionální postup a operativní řízení celého tréninku v průběhu několika let, sladění všech podmínek tréninkového i společenského charakteru.

Práce trenéra s kolektivem, jeho výchova vyžaduje znalost psychologie mládeže. Všechna výchovně organizační opatření musí být používána velice promyšleně.

Důležitou součástí účelného řízení atletického tréninku dětí a mládeže je průběžné hodnocení ve všech složkách tréninku. Základním ukazatelem úrovně všech složek tréninku je výkon. Tohoto způsobu hodnocení nelze však požit průběžně během celého roku a navíc u dětí a mládeže není a nemůže být speciální atletický výkon plným odrazem jejich všestranné pohybové úrovně. Systém kontroly a hodnocení musí být proto u mladých atletů daleko rozmanitější, aby postihl jejich úroveň v několika směrech. Další důležitou podmínkou je, aby se hodnocení periodicky opakovalo. Periodickému hodnocení úrovně mladých sportovců se používá nejčastěji trojí formy:

- funkčních zkoušek
- psychologických testů
- měření výkonnosti v tzv. metodicko-sportovních ukazatelích, převážně v obecných a speciálních motorických testech (Choutková 1984).

Didaktické zásady (při organizaci atletického kroužku)

Do atletických jednotek vnášíme zásadu pestrého střídání forem, metod i prostředků. Měníme však místo výcviku, rytmus cvičení, ztěžujeme či zlehčujeme prostředky výcviku dle úkolů, které jsme si vytyčili na začátku výcviku.

Ve výcviku uplatňujeme učení v cyklech a v nich paralelní působení zásad postupnosti a systematičnosti. Snažíme se začít od malého počtu základních a podstatných prvků techniky, které po upevnění rozvíjíme o další detaily, jež vedou k dokonalému zvládnutí techniky atletických disciplín dle zákonů biomechaniky. K takovéto technické dokonalosti však docházíme až ve věku staršího dorostu či dospělosti.

Dítě nezvládne tolik námahy jako dospělý člověk. Přetížení děti odradí a může zanechat i trvalý odpor k činnosti. Čím je dítě mladší, tím kratší záměrné pozornosti je schopno. Při učení nové pohybové dovednosti často opakujeme, ale věnujeme mu kratší čas.

Nikdy nemůžeme předpokládat, že u všech dětí bude učení probíhat stejným tempem. Hovoříme o diferenciaci výchovně vzdělávací práce s dětmi na základě jejich individuálních zvláštností. Nejsou pro nás u dětí mladšího školního věku rozhodující jen výkony, neboť víme, že vývojové křivky dětí jsou rozdílné.

Mladším žactvu předpokládáme ještě převahu konkrétního myšlení. K němu se váže další didaktická zásada – názornost. Na základě precizní ukázky se tvoří pohybová představa, na níž závisí další průběh motorického učení. Další didaktickou zásadou je opakování. Nově

učený pohyb zařazujeme po rozcvičení a pohybové průpravě na začátek nácvikové jednotky.

Chceme-li dosáhnout optimálního postupu při vytváření pohybových návyků, snažíme se o to, aby porozuměli všemu, co na nich chceme, aby věděli, proč je nutno provádět tento cvik právě tak, jak vyžadujeme. Uvědomělost žáků je předpokladem jejich tvůrčí aktivity.

Nechceme u dětí nepřiměřenými metodami, vysokým dávkováním, přehnanou intenzitou cvičení a častým závoděním v atletických disciplínách vychovat žákovské rekordmeny, kteří by za cenu momentální relativně vysoké výkonnosti při úzké specializaci ztratili možnost dalšího růstu (Fejtek 1983).

Stavba cvičební jednotky

Na začátku každé cvičební jednotky by měl trenér zopakovat hlavní úkoly. Následuje zahřátí organismu hrou, střídavým během, honičkami. Potom se žáci kolektivně rozcvičí. Nejdřív se zaměříme na všestranné rozcvičení, po kterém by měla následovat průpravná cvičení zaměřená na obsah hlavní části cvičební jednotky. Zařazujeme běžecká cvičení (běžecká ABC) a po nich několik běžeckých úseků se stupňovaným úsilím.

V hlavní části cvičební jednotky se nácvik nové techniky zařazuje jako první. Druhou část lekce věnujeme pohybově náročným drobným hrám nebo soutěžím.

Na závěr cvičební jednotky zařazujeme pomalé doklusání a několik uvolňovacích a protahovacích cviků. Nikdy nezapomínáme na zhodnocení cvičení, při němž začínáme uvedením kladů, abychom žáky motivovali (Fejtek 1983).

1.2 Cvičení v atletickém kroužku

Pracovní postupy:

Při nácviku atletických dovedností můžeme uplatnit dva pracovní postupy, které se doplňují a kombinují podle složitosti cviků, které učíme.

Pracovní postup komplexní se uplatňuje při učení dovedností, které nemají složitou strukturu. Příslušný cvik se provede vcelku při zachování správného tempa a návaznosti jednotlivých fází pohybu. Tohoto postupu využíváme většinou v přípravě mládeže, u vyspělých závodníků pak v závodním období.

Analyticko-syntetický postup se využívá při nácviku složitých pohybů, kdy cvik rozdělíme na několik částí, které napřed naučíme a pak je skládáme v celek. Tohoto postupu využíváme převážně k přípravě dorostenců a dospělých u nichž můžeme opřít svůj výklad a ukázkou o rozumovou vyspělost závodníků. Výhodou tohoto postupu je přesnost, nevýhodou zdlouhavé učení.

Formy práce:

Nejčastěji používáme: hromadná cvičení, cvičení v družstvech, individuální cvičení, kruhový trénink a cvičení proudem.

Při hromadném cvičení řídí trenér práci celé skupiny současně. Využíváme ji hlavně při rozklusávání a rozcvičování a potom v závěru tréninku.

V případě, že skupina je rozdělena do družstev, hovoříme o cvičení ve družstvech. Cvičenci musí mít dostatečné organizační schopnosti, musí být ukázněni a samostatní.

Individuálním cvičením nazýváme způsob, kdy žák pracuje samostatně pod přímým nebo nepřímým vedením trenéra. Zvláštního uplatnění nabývá při práci s talenty, jindy při odstraňování chyb.

Kruhový trénink je formou cvičení na stanovištích, na kterých mladí atleti plní určité výcvikové úkoly. Musí to být cvičení pohybově zvládnutá, jednoduchá.

Formu výcviku, kdy žáci postupují v rychlém sledu za sebou nazýváme cvičení proudem. Děti jsou rozděleny do družstev a členové družstva plynule nastupují ke cvičení jeden za druhým (Fejtek 1983).

Při nácviku navozuje trenér takové situace, aby si žáci vytvořili představu o nacvičovaných atletických dovednostech, především pomocí zrkovéhého analyzátoru. Žáci se učí atletickým pohybům komplexně, někdy i ve zjednodušené formě (hod z místa) a za

zlehčených podmínek (skok daleký s odrazem z pásma širokého 50 cm). S ohledem na funkci atletiky u dětí mladšího školního věku je vhodné nacvičovat i modifikované atletické disciplíny (skok dalekovysoký, hod na cíl, běh přes upravené překážky apod.).

(Dostál a kol.1983)

Závěr pro atletický nácvik

Věnujme se výrazně rozvoji obratnosti prostřednictvím různých akrobatických prvků. Snažme se co nejvíce rozšířit zásobník motorických dovedností.

Cvičení na rozvoj rychlosti, výbušné a dynamické síly by neměla chybět v žádné atletické jednotce. Dbejme při nácviku a výcviku mladšího žactva na časté krátké odpočinky. Vytvářejme radostné prostředí spolupráce a pomoci. Cvičme s dětmi co nejvíce na hřišti a v přírodě. Námahu při výcviku zvyšujeme poznenáhlu a stále kontrolujeme odezvu v dětském organismu. Stav dětského organismu poznáme podle vnějších znaků: pocení, zčervenání, rychlost dýchání, diskoordinace pohybu, ztráta pozornosti. Vyžadujeme vždy řádné rozcvičení a docvičení. V době výrazného růstu svalstva se snažme protahovacími a uvolňovacími cviky uchovat přiměřený svalový tonus a dbejme na zachování kloubní pohyblivosti.

Nezapomínejme na správnou výživu. Po celou dobu dětství preferujeme stravu bohatou na vitamíny a bílkoviny. Sportující žák do věku 12 let by měl spát 11 hodin denně. Jen tak se jednotlivé orgány vypořádají se zvýšenými nároky (Fejtek 1983).

2. Vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku 6 – 11 ti let

Dítě šestileté až jedenáctileté je bytost jednotná jak v projevech a funkcích somatických, tak intelektuálních. Toto ontogenetické období nazýváme „prepubescencí“ nebo „mladším školním věkem“. V rozvíjení motoriky je to období, které má rozhodující vliv na konfiguraci páteře a na úroveň držení těla v dalším vývoji. Je také rozhodující pro budoucí tělesnou zdatnost a výkonnost dítěte. Z těchto důvodů je nezbytné rozlišovat prepubescenci dva vývojové stupně, neboť pět let znamená ve vývoji velké změny. Prvním obdobím prepubescence označujeme věk od šesti do osmi let, druhým obdobím je věk od osmi do jedenácti let (Berdychová a kol. 1981).

Specifickým znakem dětského a dorostového věku je neustálý růst a vývoj. Růst je charakterizován zvětšováním celkové tělesné hmoty i hmoty jednotlivých orgánů. Vývoj je komplexní, složitý proces, při němž dochází ke kvalitativním změnám. Je ovlivněn dědičností, prostředím a výchovou. Neprobíhá rovnoměrně – lze v něm vystopovat určitá časová období, vyznačující se určitými společnými znaky, kvalitami. Kromě toho i každý jedinec se liší určitými individuálními znaky v růstu i ve vývoji (Choutková 1984).

2.1 Anatomicko – fyziologický vývoj

Toto období je charakterizováno stálým růstem a zpevňováním celého organismu, ale i značnou nerovnoměrností vývoje soustav a orgánů. Tempo životních pochodů je stále rychlé, prudší než u dospělých. Podle údajů antropologické komise vyrostou děti od šesti do jedenácti let o 5 – 6 cm ročně. Od sedmi do čtrnácti let osifikují těla jednotlivých obratlů z osifikačních jader, křížové obratle však nejsou do puberty srostlé. Kolem sedmého roku se ustaluje krční lordóza a hrudní kyfóza, bederní lordóza dokončuje svůj vývoj až v pubertě. Zápěstní kůstky osifikují až od 6 – 8 let, jednotlivé články prstů od 9 – 11 let. Proto nesmějí být ruce prepubescentů příliš namáhány. Osifikace kosti lebeční je dokončena sedmým rokem. Mezi 6 – 7 rokem je patrný růst obličejové části lebky.

Kostní tkáň je celkově velmi plastická a podléhá vlivům vnějšího prostředí více než v pubertě. Dítě by mělo spát na tvrdší podložce, protože páteř nepříznivě reaguje na měkkou podložku.

Vývoj svalstva pokračuje velmi rychle. U sedmiletých dětí tvoří váha svalstva asi 27%

váhy těla, síla svalů rovnoměrně stoupá od 7 – 12 let, těžiště rozvoje síly se klade mezi 15 – 17 rok.

Srdce prepubescenta roste nejpomaleji, počet tepů se přibližuje počtu tepů dospělých. Dětské dýchání je nehluboké, potřeba výměny vzduchu za 1 minutu na 1 kg váhy dítěte je o 30 – 40 % vyšší než u dospělých. Děti by měly proto co nejvíce cvičit venku.

Do osmého roku života není ukončena diferenciací korových buněk. Je prokázáno, že mozek se v prepubescenci mění zejména po stránce stavby mikroskopické a funkční ve složení chemickém. Zdokonalování mozkových funkcí je patrné právě na rozvíjejících se pohybových a psychických schopnostech dítěte.

Pro prepubescenta je typická nadměrná aktivita, proto je značná i unavitelnost. Znaky únavy jsou pocení, zrychlení tepu a dechu, změna barvy pokožky, zpomalující se tempo pohybu a snížení jeho kvality. Pro děti tohoto věku je nezbytná potřeba 10 – 11 hodin spánku denně.

Ve druhém období se biologický vývoj ustaluje a uklidňuje bez větších výkyvů. Dětská postava nabývá proporcí postavy dospělého, prodlužují se dolní končetiny a také obličej začíná ztrácet rysy dětství. Ale všechny biologické znaky jsou stále nedokončené, vyčkávají na období zrání – puberty (Berdychová a kol. 1981).

2.2 Pohybový vývoj

Tělovýchovná aktivita dětí musí být vždy podřízena dosaženému stupni růstu a vývoje organismu. Vzhledem k růstovým a vývojovým změnám, charakteristickým pro různá věková období, nastávají více či méně odlišné reakce organismu na fyzické zatížení, které může být různého druhu, intenzity a objemu. Prováděná tělesná cvičení mají podporovat, nikoli brzdit, rychlost růstu a vývoje organismu. Proto charakter tělovýchovné aktivity a jeho dávkování má vycházet ze znalosti reakce dětského organismu příslušného věku na konkrétní tělovýchovnou činnost. Přiměřené tělesné zatěžování ovlivňuje kladně orgánové funkce, malá pohybová aktivita je neovlivňuje. Z toho vyplývá, že v každém věkovém období jsou přiměřená tělesná cvičení vhodná a žádoucí, za předpokladu zájmu o optimální růst a vývoj dítěte (Linc, Havlíčková 1989).

Tato věková kategorie je charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. Učení nových pohybových dovedností

se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky.

Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště v počátky tohoto období, zvláštní živost a neposednost.

Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Je charakteristické učením se novým pohybům. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviку pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí, a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení (Perič 2004 b).

Motorické učení – pohybové učení

Je specifickým druhem učení, v němž si člověk osvojuje a fixuje určité zkušenosti. Organismus se aktivně přizpůsobuje svému prostředí změnou svého chování.

Pohyb je jedním ze základních projevů živé hmoty, tedy i člověka. Sportovní pohybové aktivity, které je jedinec schopen zvládnout a opakovaně provádět, jsou výsledkem specifické formy učení. Pohybové učení je změna v pohybovém výkonu dosažená praxí (Křištofič 2006).

Nemůžeme žít v představě, že dítě se „od přírody“ pohybuje správně a že tyto pohyby pouze začleníme do hry nebo soutěží. Neškolené pohyby ale mohou být stejně tak správné jako nesprávné. Mělo by nás proto zajímat, zda pohybové učení je dynamickým procesem a jaké má zákonitosti. Většinou bývají vyčleňovány 3 až 4 fáze procesu pohybového učení, které plynule přecházejí jedna v druhou. První fáze je seznámení žáka s učivem, druhá fáze opakované provádění pohybových úkonů, třetí fáze zdokonalování a čtvrtá fáze nachází vyjádření v novém využití dovednosti.

Pohybová činnost dětí by měla být radostná, plná prožitků. Proto nejprve hra, pak zdatnost. Vyjdeme-li z této zásady, můžeme např. zvyšovat intenzitu pohybového zatěžování a ovlivňovat tak některé aspekty zdatnosti, aniž bychom hru opustili. Snažme se, aby hra byla prvotní a pomáhala využívat kladné efekty pohybové činnosti na organismus dítěte.

Ve hře se uspokojuje touha dítěte spolupracovat a přiměřeně soutěžit. Sportovní soutěžení představuje zcela zvláštní problematiku. Soutěžení je součástí každého sportu a

předpokládá zájem zúčastněných. Z tohoto hlediska je blízkost ke hře patrná. Současně se však v literatuře uvádí, že soutěživost podkopává vnitřní zájem o činnost. Souvisí to s otázkou vítězství a prohry, vítěze a poraženého. Ve sportu je více poražených než vítězů, proto je zde více frustrace, napětí, úzkosti, závisti, agrese a sociálních konfliktů (Mužík, Krejčí 1997).

2.3 Psychický vývoj

V oblasti psychiky je charakteristický zlom při vstupu dítěte do školy. Dochází ke změně režimu i všech činností, které si dítě nevybírá svobodně, ale je manipulováno podle školního rozvrhu. I mimoškolní čas je naplňován jinak, než tomu bylo v předškolní výchově. Egocentrické zaměření výchovy v rodině je vystřídáno kolektivním ve škole. Činnosti ztrácejí charakter hry, začínají povinnosti a práce. Zatímco v předškolním věku se dítě formovalo vlastní činností, nejvíce hrou, je nyní formováno systematicky vnější soustavou podnětů při vyučování (Berdychová a kol. 1981).

Přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinutá, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary.

V tomto věku se nejedná pouze o stav fyzické připravenosti, ale také o stupeň vyzrálosti centrálního nervového systému a o úroveň psychických funkcí. Záleží na tom, jak jsou děti psychicky připraveny snášet tréninkovou zátěž a z toho pramenící stresy. Trenér se podílí na formování osobnosti svých svěřenců a způsob, jakým to dělá, ovlivňuje jejich současné i budoucí životní postoje a má podstatný vliv i na úroveň později dosažitelné výkonnosti.

2.4 Sociální vývoj

Ve sportovním kolektivu dochází k interakci všech členů, ke vzájemné komunikaci a činnosti podmíněné sportovními cíli. Sportovní kolektiv má tedy společný cíl, činnost i normy, kterým se všichni členové podřizují (Choutková 1984).

Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahu se začínají

promítat i formální autority, které mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se ve škole či v tréninkovém družstvu setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité mezi-osobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rády soutěží, s tendencí být ve skupině a získat v ní i patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i podivuhodnou symboliku, vznikají první kamarádské vztahy (Perič 2004 b).

Sport je většinou provozován ve skupinách, a to patří k jeho přednostem. Je soutěží, ale i spoluprací. Tato skutečnost je zejména mladým sportovcům vzdálená a teprve s léty zkušeností si tuto stránku sportovní činnosti uvědomují. Úkolem trenéra je proto dbát alespoň na hlavní charakteristiky osobnosti a rozvíjet je u svých svěřenců: Smysl pro spolupráci, toleranci k druhým, chápání místa sportu v životě jedince, kolektivu i společnosti.

Emocionální zážitky, které sportovní činnost přináší, se netýkají jen uspokojení úspěšného sportovce samotného; mají svůj odraz i v bezprostředních vztazích ke členům skupiny i sportovní veřejnosti. Utvářejí se tu přátelské vazby na celý život, což poukazuje na silný sociální náboj sportu. V těchto vztazích by trenér měl udržet rovnováhu soutěžení a spolupráce, podpořit tolerantnost, formovat nadhled (Dovalil a kol. 2005).

3. Rozvoj pohybových schopností

Všechny pohybové schopnosti rozvíjíme nejen v souladu s vývojovými zákonitostmi organismu a osobnosti žáka, ale i s jejich individuálními předpoklady. To se týká jak výběru učiva, tak didaktických forem.

V atletických činnostech se plně odráží poznatek, že rychlostní, silové, vytrvalostní i další pohybové schopnosti neexistují izolovaně. Představují jednotlivé dílčí stránky motorického projevu žáků (Choutková, Fejtek 1991).

3.1 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti mají zásadní důležitost nejen pro všechny atletické disciplíny, ale i pro řadu ostatních sportů. Projevují se jako rychlost reakce, rychlost akcelerační, akční a lokomoční. Ve většině atletických disciplín se tyto druhy rychlosti kombinují, setkáváme se v nich s požadavkem na komplexní rychlostní projev. Rychlostní schopnosti jsou do jisté míry dány geneticky, nikoliv však komplexně.

Atletická činnost rychlostního typu probíhá v anaerobních podmínkách. To umožňuje pracovat s vysokou intenzitou, ale pouze krátkodobě. Teoretické poznatky z fyziologie i vlastní praxe potvrzují, že věk 10 – 14 let je rozhodujícím obdobím pro rozvoj rychlostních schopností. Do 11 let doporučujeme přednostně se zaměřit na frekvenci pohybu, později více uplatňujeme učivo zaměřené na rozvoj rychlosti spojené se silou.

Rychlostní cvičení provádíme zvýšeným úsilím. Proto volíme z počátku cvičení méně složitá, později komplikovanější, ale nejprve v nižší rychlosti. Rychlostní cvičení opakujeme tak dlouho, dokud se rychlost provedení nesnižuje. V praxi to znamená, že rychlostní cvičení trvá nejvýše 15 sekund, doba odpočinku by měla být 2 až 3 minuty. Lepší než pasivní odpočinek je odpočinek formou chůze nebo mírného klusu. K dosažení maximální rychlosti napomáhá motiv soutěživosti (soutěže dvojic, jednotlivců, skupin, vylučovací závody atd.) Před rychlostním cvičením se důkladně rozcvičíme. Pro rychlostní cvičení je nutné tele prostředí a dobrý terén (Choutková, Fejtek 1991).

Nácvikem pohybových schopností se ve své publikaci „Předsportovní průprava“ zabývají Fejtek, Mazurová (1990). Při rozvoji rychlosti využívají např. tato cvičení: Běh do schodů i dolů, maximální rychlost běžeckého kroku na místě v různých polohách, pohyb

v prostorech vymezených jednotlivými díly švédské bedny, výskoky na lavičky a seskoky, přeskokování z jednoho kruhu do druhého, pohybové reakce na signál, přeskoky švihadla, překážková dráha. Jako test rychlostních schopností zařazují běh na 50 metrů.

Zdeněk (1964) doporučuje pro rozvoj rychlosti tyto hry: hry spojené s rychlým během – vybíhání ve čtverci, běh s kladením a sbíráním předmětů, přenášená o závod, chytaná v zakázaném páse, chytaná dvojice, červení a bílí, štafeta ve čtverci a další.

Také Zapletal (1987) uvádí širokou škálu rychlostních her vhodných pro děti mladšího školního věku.

3.2 Silové schopnosti

Silové schopnosti, jejichž základem je schopnost překonávat či udržovat určitý odpor svalovým stahem, se uplatní v různé podobě a v různém spojení ve všech atletických disciplínách, především však v atletických skocích, vrhu a hodech. Zde se uplatní zejména rychlá a výbušná síla jako schopnost překonávat odpor vysokou rychlostní nebo s nejvyšším zrychlením pohybu těla nebo náčiní.

Při rozvíjení síly, tzv. posilování, používáme v atletice vedle všeobecných i speciální posilovací cvičení, jejichž pohybová struktura odpovídá atletickým disciplínám, a to s použitím různého náčiní a náradí. Při tom měníme zátěž podle úrovně žáků i podle záměrů vyučovacího procesu. Při rozvíjení síly dáváme přednost tzv. přirozenému posilování – úpoly, přetahy, přetlaky a šplh, překonávání překážek, přeskoky, výskoky, házení, pohyb v členitém terénu. Pro tato cvičení je charakteristické zaměření na všechny svalové skupiny a kloubní oblasti, jde tedy o všestranný rozvoj svalstva.

Učivo a didaktické formy volíme tak, abychom rozvíjeli schopnosti provádět pohyby výbušné, plynule akcelerované a rytmicky rychlé. Nezatěžujeme páteř cvičením, které ji stlačuje. Před posilováním provedeme důkladné rozcvičení. Při posilování dodržujeme vždy postupnost a přiměřenost. V průběhu posilování zařazujeme cvičení na protažení a uvolnění svalů, věnujeme i pozornost dostatečnému dýchání (Choutková, Fejtek 1991).

Základní schéma rozvoje různých druhů síly

Rychlostní síla – metoda rychlostní:

Doba cvičení – 10 sekund

Intenzita cvičení – vysoké tempo, malý

Vytrvalostní síla – metoda vytrvalostní:

odpor

Doba odpočinku – kolem 3 minut

Počet opakování – šestkrát

Doba cvičení – 1 minuta a více

Intenzita cvičení – pomalé tempo, malý odpor

Doba odpočinku – minimálně stejně dlouhá jako doba

Charakter odpočinku – velmi mírně aktivní

Počet opakování – 1 – 3x

Dynamická síla obecně – metoda opakovaných úsilí: Intenzita cvičení – střední tempo, střední odpor

Doba odpočinku – kolem 4 minut

Charakter odpočinku – mírně aktivní

Počet opakování – 6 – 12x v sérii, počet sérií 3 – 6 K testování používají:

Leh – sed, skok do dálky z místa, výdrž ve shybu.

(Fejtek, Mazurovová 1990)

K rozvoji silových schopností doporučuje Zdeněk (1964) tyto hry: Přetahovaná ve čtverci, boj o ostrovy, na siláka, boj dvou stran v kruhu, zápasnické třídy, strhovaná do kruhu, prorážená řada. Dále jsou to hry spojené s nošením cvičence, ale i hry obratnostní, míčové a další.

3.3 Vytrvalostní schopnosti

Základním a nejučinnějším prostředkem rozvoje vytrvalosti je běh na vytrvalost. Zvyšuje se jím práce schopnost srdečně cévního a dýchacího systému, působí na zlepšení zotavovací schopnosti po zatížení, a tím zajišťuje optimální rozvoj rostoucího organismu. Vedle toho významně rozvíjí volní vlastnosti.

Zvyšování vytrvalosti u dětí směřuje především k vytvoření stabilního základu obecné

vytrvalosti. Pro rozvoj obecné vytrvalosti používáme hlavně souvislé rovnoměrné metody v aerobní zóně. V první fázi rozvoje se zaměřujeme na postupné prodlužování časového trvání souvislého běhu. Teprve když žáci získají určitou zásobu vytrvalosti, provádíme běh na vytrvalost v metrových úsecích. Účinné jsou výběhy do terénu. Specifickou a současně účinnou formou vytrvalostního rozvoje je kruhový provoz (překážková dráha).

Běhy na vytrvalost provádíme v různém prostředí. Vysoce efektivní jsou vedle vytrvalostního běhu hry na vytrvalost a soutěže. Při rovnoměrném souvislém běhu běžíme nízkým tempem, tzv. „konverzačním“. Při kolektivním běhu by měl učitel fungovat jako vodič. Ve vyučovací jednotce zařazujeme běh na vytrvalost na konec hlavní části nebo do závěrečné části.

Zásady rozvoje vytrvalosti:

Doba cvičení nad 3 minuty, nejlépe 10 – 15 minut

Intenzita cvičení – tempo cvičení takové, aby se tepová frekvence pohybovala v rozmezí 130 – 160 tepů za minutu

Je nutno dbát na pravidelné a hluboké dýchání.

Cvičení provádět alespoň 2x – 3x týdně

Prostředky rozvoje obecné vytrvalosti: Chůze – plynulé, co nejrychlejší tempo, nejméně 20 minut

Běh – nejméně 3 min., nejlépe kolem 15 min. i déle

Jízda na kole – postupně prodlužovat plynulou jízdu nad 15 minut

Plavání – postupně prodlužovat uplavanou vzdálenost od 25 m, později po 50 m, 100 m atd.

Sportovní hra (košíková, kopaná, házená, hokej) – vždy v trvání 10 – 20 min., plynulé tempo hry

Běh na lyžích – střídat s chůzí vždy při pocitu narůstající únavy

Pro zjištění úrovně obecné vytrvalosti se používá běh po dobu 12 minut.

(Choutková, Fejtek 1991)

Pravděpodobně nejdůležitější prostředek v tréninku u vytrvalosti dětí představují hry.

Zdeněk (1964) uvádí hry spojené s vytrvalostním během: Stíhací závod v kruhu, lavina, vylučovací závod v kruhu, velká vybíjená a další. Nejlepší variantou pro vytrvalost jsou hry v přírodě.

3.4 Koordinační (obratnostní) schopnosti

Obratností rozumíme obvykle soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám nebo snadno si osvojovat nové pohyby (Choutková, Fejtek 1991).

Ve vyučovacím procesu s atletickým obsahem se uplatní schopnost spojovat pohyby ve větší pohybový celek, schopnost vnímat a rozlišovat pohyby a polohy jednotlivých částí těla, schopnost rovnováhy a smysl pro rytmus. V rozvoji obratnosti hraje rozhodující úlohu řídicí a koordinační funkce centrální nervové soustavy. Více než vynaložení energie. Přesto i obratnostní schopnosti zařazujeme mezi schopnosti kondiční. Jejich určitým znakem je zásoba pohybu jako základ k zvládnutí různých pohybových schopností. V atletice jsou obratnostní schopnosti předpokladem účinného rozvoje rychlostních i silových schopností i osvojení techniky. Obratnostní schopnosti se tedy podílejí na atletické výkonnosti nepřímo.

Rozvoj obratnosti podporujeme, provádíme-li atletické činnosti v různém prostředí, s náčiním různé hmotnosti, v různých variantách apod. Při cvičení na reakční a akcelerační rychlost používáme zrakové i sluchové i zrakové signály. Všechna odrazová a odvodová cvičení provádíme oboustranně (Choutková, Fejtek 1991).

Zásady rozvoje obratnosti – cvičení opakujeme tak dlouho, až jsou alespoň částečně zvládnuta, postupně učíme děti cvičení nová, snažíme se osvojená cvičení spojovat do větších celků, měníme podmínky provádění, dáváme cvičencům možnost vybrat si způsob provedení, učíme svěřence při cvičení se orientovat, učit se vnímat rytmus a rozvíjet smysl pro rovnováhu (Fejtek, Mazurová 1990).

Rozvíjet pohybové schopnosti můžeme i v pohybových hrách, jak uvádí Zdeněk (1964): Jestřáb a slepice, boj o vlajku, přebíhaná pro míče, skákavé zástupy, boj o kapitány a další.

Křištofič (2006) uvádí např. kondičně-koordinační cvičení, jako je akrobacie, cvičení na trampolíně, na hrazdě, na kruhách, na žebřinách, překonávání překážek, cvičení s míči, s obručemi, švihadly, cvičení na nízké kladině, švédské bedně apod.

3.5 Kloubní pohyblivost

Pohyblivost je považována za samostatnou pohybovou schopnost. Umožňuje pohybovou činnost ve velkém rozsahu (který je vymezen řadou činitelů např. stavbou kloubů, pružnosti svalů, teplotu prostředí, únavou aj.) Je nepřímou součástí kondice a umožňuje lépe využít ostatní pohybové schopnosti. V atletice se týká např. vrhačů (pohyblivost ramenního kloubu). Jde tedy o to, aby přirozená pohyblivost byla systematicky udržována protahováním svalů a kloubních vazů, uvolňováním svalů atd (Choutková, Fejtek 1991).

Význam pohyblivosti je v tréninku dětí i v tom, že protahovací a vyrovnávací cvičení umožňují předcházet negativním vlivům jednostranného zatížení na držení těla.

Zásady pro rozvoj pohyblivosti: Cvičíme vždy po zahřátí a rozcvičení.

Svaly, šachy a vazy nejprve zvolna protáhneme, setrváme v klidu, bez hmitání v konečné poloze, a to aspoň 5 – 10 s.

Aktivní pohyblivostí cvičení provádíme plynule a postupně zvyšujeme rozsah pohybu.

Kloubní pohyblivost můžeme testovat hlubokým předklonem.

(Fejtek, Mazurová 1990)

4. Návuk atletických disciplín

Chůze, běh, skok a házení náleží k přirozeným základním pohybovým dovednostem a k nepřírozenějším činnostem. Jsou to komplexní pohybové činnosti, které zaměstnávají téměř všechny svalové skupiny, vyvolávají zvýšenou činnost vnitřních orgánů, rozvíjejí i nervosvalovou koordinaci, odolnost a výkonnost organismu. Přispívají významně k vyšší úrovni všestranné pohybové připravenosti, která usnadňuje zvládnutí základních požadavků technik těchto disciplín.

Poskytují i příležitost k mnohostrannému výchovnému využití v herních formách, ve hrách, soutěžích. Už v období mladšího školního věku seznamujeme děti s prvky techniky jednotlivých disciplín, kdy využíváme napodobivých schopností dětí.

Dají se provádět v přírodě, na cvičišti, v parku i v tělocvičně bez zvláštního nákladného náčiní a náradí (Berdychová a kol.1981).

4.1 Chůze

Typickými znaky správné chůze dětí má být správné držení těla a hlavy, správné pokládání chodidel a přirozená souhra pánve, trupu a paží. Typické zvláštnosti a nedostatky dětské chůze vyplývají z nerovnoměrného růstu a vývoje dětí. Jejich chůze bývá nerytmická, neplynulá s nestejnou délkou kroku i nekoordinovaností pohybu nohou, paží a trupu. Délka kroku je podmíněna uvolněním kyčelního kloubu a rychlostí chůze. Příčinou defektu v chůzi bývá často i nesprávné držení těla, návyk nošení brašny v jedné ruce, celková tělesná slabost, vady páteře a kyčlí, kloubů a chodidel. Na techniku chůze může nepříznivě působit i psychický stav dítěte.

Úkolem výcviku v chůzi je naučit děti vyrovnané, správné chůzi, ve správném a pravidelném rytmu, se správným držením těla, nacvičovat vhodnou ekonomickou délku kroku a přirozený rytmus, učit žáky v chůzi v pochodovém útvaru. Provádí se denně a v každém prostředí.

Chůzi cvičíme ve spojení se správným držením těla většinou hromadně, ale i ve skupinách a jednotlivě. Její návuk zařazujeme zejména do závěrečné části hodiny. Při chůzi v útvaru učíme žáky pochodovat a udržovat stejný krok i stejnou vzdálenost mezi žáky do hloubky útvaru, učíme je sami sebe pozorovat a hodnotit správné pohyby.

Rytmická a hudebně pohybová cvičení přispívají velmi účinně k nácviku správné chůze, zejména pokud jde o plynulost a rytmičnost pohybů, o vzpřímené a uvolněné držení těla.

Nacvičujeme různé obměny chůze: po špičkách, po patách, ve výponu, s vysokým skrčováním nohou, zkřížmo, zkrácením – prodlouženým krokem, chůze s výpady, chůze po čáře, po laně, po zvýšených plochách, chůze s nošením drobných předmětů na hlavě, v rukou, na zádech apod. Chůze v zástupu v jednotném rytmu, chůze podle hudby, se zpěvem na místě i z místa. Pochodu v dvojestupu a trojstepu se prakticky užívá jako pochodového útvaru při vycházkách a při organizovaných přesunech třídy nebo školy (Berdychová a kol. 1981).

4.2 Běh

Běh je po chůzi nejpřirozenějším pohybem dítěte. Je to typický cyklický pohyb – je cvičením cyklické rychlosti s převahou síly. Při běhu jsou zapojovány v činnosti téměř všechny svalové skupiny, hlavně svaly dolních končetin, proto mívá tak velkou fyziologickou odezvu v organismu dítěte. Je pohybově vydatnější než chůze, vede k uvědomování rychlosti, rytmičnosti a cykličnosti pohybu celého těla. Výcvikem v běhu se cvičí vůle, houževnatost a bojovnost i snahu vyvinout maximální úsilí o dosažení nejlepšího výsledku.

I když je běh dětem dobře znám z volného pohybu venku, objevují se u nich charakteristické chyby, které nepříznivě ovlivňují výkonnost a rychlost běhu. Nesprávné pohyby způsobují nehospodárnost běhu, snižují sílu a dynamiku pohybu.

Úkolem cvičení běhu je učit žáky přiměřeným způsobem přirozenému ekonomickému atletickému běhu. Zlepšovat práci paží a nohou, naučit rytmickému běžeckému pohybu a dýchání. Současně s technikou běhu rozvíjet rychlost, vytrvalost a startovní pohotovost. Ke cvičení běhu využíváme co nejvíce přírody, běžeckých tratí, lesní cesty, hřiště a tělocvičny.

Běh cvičíme hromadně, ve skupinách i jednotlivě. Při nácviku i výcviku věnujeme pozornost správné technice běhu, snažíme se u dětí vytvářet základy hrubé struktury atletického běhu. Běh cvičíme v různých obměnách, můžeme ho zařadit do všech částí hodiny. S výcvikem běhu cvičíme i dýchání. Nároky na výkony žáků a jejich zatížení během je nutno diferencovat podle jejich individuálních schopností, tělesného vývoje a tělesné připravenosti.

Hlavními prostředky výcviku v běhu by mělo být mnohostranné opakování běhu, zejména při pohybových a závodivých hrách, při štafetových bězích a soutěžích, jež

upoutávají zájem a pozornost dětí. Osvědčují se různé varianty běhu: běh do svahu a ze svahu, slalomový běh přes překážky, běh s náčiním a břemeny, opakovaný běh se starty do 20-40m, běh na špičkách, dlouhý krok, s vysokým skrčováním nohou, běh skoky a poskoky apod. Naznačené prostředky rozvíjejí převážně rychlost, ale též sílu, vytrvalost a obratnost, jež podmiňují zvládnutí správné techniky běžeckých pohybů. Častá běžecká cvičení dětí a určení správných běžeckých pohybů (techniky) slouží nejen jako dobrá průprava pro zvládnutí a upevnění hrubé struktury techniky běhu, ale i jako trvalý základ mnoha pohybů, které žák koná v denním životě (Berdychová a kol. 1981)

Cílem nácviku je zvládnutí přirozené techniky běhu různou rychlostí, včetně maximální. Program nácviku: Klus, liftink, skippink, stupňované rovinky, tempové úseky, rozložené úseky.

Cílem rozvoje je zlepšení maximální běžecké rychlosti, zlepšení obecné vytrvalosti a základní rozvoj speciální vytrvalosti na tratích určených osnovami pro jednotlivé ročníky.

Vindušková, Kaplan, Metelková (1998) uvádějí cvičení pro rozvoj akcelerace „vozka a koník“, je to pohybová hra, při které si žáci procvičují šlapavý běh a akceleraci pohybu. Vozka kočíruje koníka švihadlem, koník se snaží o pohyb vpřed skippinkem. Po pěti metrech vozka povolí opratě puštěním jednoho konce švihadla, koník osvobozený od opratě akceleruje do cíle. Běh maximální rychlostí můžeme nacvičovat v přírodě: z polovysokého startu vybíhají žáci z kopce, po 20 metrech „vypnou motor“ a dobíhají 30 m zdarma bez úsilí. Totéž možno i na rovině. Ve vytrvalostních bězích uvádějí např. hry: lehký běh indiána, běžecký biatlon, běh tmou atd.

Další pohybové hry a atletické hříčky uvádějí Kaplan, Bartůněk, Neuman (2003): běh s přenášením předmětů, běh do hvězdice, kočka a myš, rychlé hledání, rychlý míč.

4.3 Skok

Skok je přirozený pohyb, jímž překonáváme určitou vzdálenost (dálku, výšku, hloubku) a překážky různého druhu. Skoky patří k pohybům acyklického charakteru, nemají opakované fáze, každý skok je sám o sobě jedním ukončeným pohybem. Výcvik posiluje hlavně svalstvo nohou, trupu a činnosti vnitřních orgánů, rozvíjí nervosvalovou koordinaci a prostorovou orientaci. Skoky jsou výborným cvičením odvahy, pohotovosti, smělosti, rozhodnosti a schopnosti soustředění.

Skok daleký rozvíjí zvláště rychlost a výbušnou sílu dolních končetin. Skok vysoký se liší od skoku do dálky především odrazem a přechodem přes laťku. V dokonalejší formě je však skok vysoký již cvičením umělým. Vyžaduje kromě výbušné síly zejména dolních končetin celkovou pohybovou obratnost.

Úkolem výcviku skoků je naučit děti zejména správnému, intenzivnímu odrazu, a to v různých podmínkách. Jako průpravy využíváme různých druhů poskoků, skoků, výskoků, seskoků, přeskoků přes překážky, přes švihadlo apod. Cvičení organizujeme tak, aby současně skákalo více žáků, aby dlouho nečekali na pořadí. Skoky nacvičujeme nejlépe v přírodě, vždy na rovném místě přes přirozené překážky s bezpečným doskokem. V tělocvičně nacvičujeme v různých variantách odrazovou schopnost pravé i levé nohy při výskocích, seskocích, přeskocích překážek apod.

Skoky nacvičujeme komplexně. Schopnost pro skoky je nutno rozvíjet mnohostrannými a často se měnícími variantami skoků. Výcvik skoků provádíme jednak opakováním a dávkováním cvičení pro rozvoj rychlosti, síly a obratnosti, jednak speciálními cvičeními v různých variacích skoků spojených s během. Např. skoky přes několik překážek – tyčí, přeskoky krátkého švihadla a překážek se zdůrazňováním odrazu, švihu paží a prodloužením fáze letu, skoky s obraty, přes mezery, skoky z dřepu apod (Berdychová a kol.1981).

Cíl nácviiku skoku můžeme rozdělit do tří etap: V první etapě je cílem seznámit se se základním provedením skoku dalekého z místa a z rozběhu. V druhé etapě se skok daleký provádí již na výkon, cílem je podnitit soutěživost žáků v této disciplíně. Ve třetí etapě je nácvik zaměřen na postupné zvládnutí jednotlivých fází skoku (odraz, spojení rozběhu s odrazem, letu a doskoku).

Metodický postup: Speciální odrazová průprava

Spojení rozběhu s odrazem ve snížené rychlosti

Odrazy ze 2 až 3 dvojkroků s doskokem na švihovou nohu

Odrazy ze 4 až 5 dvojkroků s doskokem na odrazovou nohu

Skoky z polovičního rozběhu

Skoky z polovičního rozběhu zaměřené na techniku doskoku

Nácvik techniky skokanského běhu

Vyměření plného rozběhu

Skoky z plného rozběhu

Cíl rozvoje: Je třeba dosáhnout vysoké úrovně sprintérské a odrazové rychlosti, výbušné síly dolních končetin, pohyblivosti v hlezenním, kolenním a kyčelním kloubu, pružnosti svalů, šlach a vazů a speciální vytrvalosti, ale také obratnosti.

Hry na procvičení celku: přeskokování překážek, dálkařské rovinky

Hry na zdokonalování techniky: kočároví koně

Hry na rozvoj rychlosti odrazu: soutěž družstev ve skokanském běhu, o nejrychlejšího odrazáře

Hry na rozvoj odrazové síly: skokanské štafety, skokanské půlminutovky a závod koní

Hry na rozvoj odrazové vytrvalosti: na hady, závod trojic na čas

Hry na rozvoj citu pro úsilí: skoky do pásem (Dostál a kol. 1985)

Vindušková, Kaplan, Metelková (1998) uvádějí tyto příklady: cvičení na rozběh a přípravu na odraz – družstva závodí štafetovým způsobem ve vybíhání do kopce s oběhnutím mety. Běh do kopce navozuje výraznější zdvih kolen a zároveň přispívá k rozvoji odrazové síly. Odrazová cvičení – z krabic od banánů postavíme 2 nebo 3 překážkové dráhy. Náběh 11 metrů, vzdálenost mezi krabicemi je 6,5 metru. Žáci vybíhají z výběhové značky čtyřmi dvojkroky a přeskakují 2 – 4 krabice. Střídáme přeběhy a přeskokování, aby si žáci uvědomili rozdíl mezi oběma pohyby. Cvičení pro let a doskok – žáci se odrážejí z vyvýšeného místa a prožívají si prodlouženou dráhu letu.

Průpravné hry v atletických hříčkách uvádí Kaplan, Bartůněk, Neuman (2003): skok daleký do vymezeného místa, přeskoč sám sebe, skok vysokodaleký, skákaná, skokanské cvičiště, skokanská zaháněná a další.

4.4 Hod

Házení patří rovněž k základním pohybovým činnostem člověka. Házení je acyklické cvičení horní končetiny, spojené s doprovodnými pohyby celého těla. Vyžaduje a rozvíjí dynamickou sílu, lokální rychlost, švihovou pružnost a koordinaci všech pohybů. Je cvičením, jež má svůj význam pro všestrannou tělesnou připravenost, a je proto v mnoha testech zdatnosti pokládáno za ukazatele celkové tělesné zdatnosti mládeže. Házením se cvičí svalový smysl, jemná nervosvalová koordinace, síla, rychlost, obratnost a zrakový odhad.

Házení je zvláště pro dívky velmi složitou a těžkou pohybovou dovedností. Vyžaduje svalovou sílu a pohybovou koordinaci, která pro tento věk dívek technicky příliš složitá. Pravý opak je u chlapců, většina z nich házet umí už z předškolního věku a také tato dovednost bývá hlavní náplní jejich spontánní činnosti mimo školu. Rozdíly výkonnosti v hodů chlapců i dívek mladšího školního věku jsou výrazné a s věkem kolísavě narůstají.

Házení je úzce spojeno s chytáním. Výsledkem cvičení v házení má být dobrá technika hodů a chytání a dosažení optimálních výkonů.

Dětem dáváme co nejvíce příležitosti k výcviku házení různými předměty tak, aby se žáci naučili házet horním obloukem přirozeně a úsporně pravou i levou rukou na vzdálenost i na cíl. Nácvik provádíme v různých formách her, úkolů, společného cvičení na pokyn učitele, soutěžení apod. Při nácviku hodů a jeho techniky používáme nejčastěji analyticko-syntetického postupu, tj. celou pohybovou strukturu rozložíme na její uzlové fáze a postupně je nacvičujeme a spojujeme v celek. Soustavně opravujeme chyby.

Házení cvičíme nejčastěji hromadně nebo po skupinách, v řadách za sebou. Dbáme na bezpečnost. Výcvik začínáme podáváním, koulením a chytáním různých předmětů a míčků, aby se děti naučily prstovému držení míče a reakci na pohybující se míč. Prstové držení míče a procvičování jemných pohybů ruky a její uchopovací vlastnosti procvičujeme různými variacemi podávání různých předmětů v kroužku, v řadách, zástupech, ve stoji, v sedu, v kleku apod.

Reakce na míč a sledování pohybu míče nacvičujeme různými variacemi koulení míčků. Koulením se žáci učí udávat míči určitou rychlost, směr a procvičují včasné vypuštění míče z ruky.

Výcvik házení souvisí s chytáním, které je důležitým cvičením postřehu, odhadu směru a prudkosti letícího předmětu, obratnosti a pohotovosti. Průpravou k chytání míče ze vzduchu je chytání koulejících se předmětů (i míčů) po šikmé ploše (lavice, bedně, desce apod.), nadhazování a chytání míče z vlastního nadhozu a po odrazu o zem apod. Po zvládnutí zmíněných základních cviků přistupujeme ke spojování házení a chytání s chůzí a během a nakonec k házení horním obloukem na dálku a na cíl.

Nejlepším cvičením pro upevnění návyku házet horním obloukem je přehazování různě vysokých a vzdálených překážek z bočního postavení ke směru hodů z místa. Prudkost hodů se postupně zvětšuje vložením větší síly do hodů a tím, že pohyb paže začíná náprahem do zapažení, k němuž přistupuje i úklon těla a pokrčení nohy. Výcvik končíme házením z rozběhu na dálku.

Jemnou koordinaci pohybu při házení nacvičujeme házením na cíl. Vzdálenost cíle upravujeme podle schopnosti a tělesné připravenosti žáků, úkoly diferencujeme tím, že upravujeme různé vzdálenosti podle výkonnosti žáka (Berdychová a kol.1981).

Cílem nácviku je zvládnutí techniky hodu kriketovým míčkem ve čtyřkrokovém rytmu odhodových kroků z rozběhu.

Metodický postup: Držení náčiní, chůze a běh s náčiním

Jednoduché hody z čelného postavení, z místa a ze 3 kroků

Hody z bočního postavení, z místa a z chůze

Impulzivní krok a jeho spojení s vlastním odhodem

Přenesení náčiní do náprahu, hody z krátkého rozběhu

Rozměření rozběhu, hody z celého rozběhu

Hry na rozvoj a zdokonalování dovednosti hodu: kdo hodí lépe, kdo se trefí, míčová válka

Hry na rozvoj odhodového švihů: kdo hodí dále, kdo hodí výše, zaháněná (Dostál a kol. 1985).

Vindušková, Kaplan, Metelková (1998) doporučují k nácviku hodu vrchním obloukem využívání např. přírodních materiálů (kameny, šišky, sněhové koule) – žáci házejí z místa z náprahu a snaží se zasáhnout nebo přehodit různé cíle (strom, vodní plocha atd.)

Kaplan, Bartůněk, Neuman (2003) uvádějí ve svých atletických hříčkách tyto hry: padající míč, nezvyklý cíl, správná trefa, černý Petr, létající papírové koule, létající tácek, zásah a další.

III. METODICKÁ ČÁST

1. Cíl práce

Cílem diplomové práce je provést deskripci mé práce s atletickým kroužkem. Jak kroužek organizuji, jaká je náplň a obsah kroužku a jaké jsou reakce dětí.

2. Úkol práce

Dílní úkoly k danému cíli byly stanoveny tyto:

Studium literatury vztahující se k přípravce atletiky dětí mladšího školního věku

Sledování dětí v atletickém kroužku

Vytyčení hodnotících kritérií obsahu atletického kroužku

Zhodnocení mé práce s atletickým kroužkem

Sestavení souboru cvičení herní formou pro atletický kroužek

3. Předpoklady práce

Předpokládám, že děti budou přijímat spíše herní cvičení, než samotný nácvik. Dále předpokládám, že výběr cviků je dostatečně všestranný a že obsahuje dostatek her. Zároveň předpokládám, že mladší děti budou lépe zvládat jednoduché hry a cvičení, kdežto starší děti budou vyhledávat cvičení náročnější se soutěživými prvky.

4. Metody práce

Pozorování

Rozhovor

Anketa

Deskripce

4.1 Pozorování

Pozorování jako vědecká metoda musí být objektivní, plánovitě, soustavné a přesné. Dále může být rozděleno do různých druhů podle toho, na koho či na co se zaměřuje. Většinou pozorování směřuje od osoby, jež je pozorovatelem k jiným lidem, podmínkám či vnějším okolnostem. Hovoříme pak o extrospekci. Toto pozorování může být opět různým způsobem kategorizováno: náhodné či systematické, nárazové či zevrubné. Pro věrohodnost získaných údajů je významnější pozorování systematické, neboť vylučuje náhodné jevy. Pro výchovnou praxi jsou neméně významná, protože podávají informace o výjimečných stavech či situacích, nemohou však sloužit bez ověření za jediný zdroj poznávání osobností žáků či výsledů výchovného působení. Podle množství sledovaných osob rozlišujeme pozorování individuální a skupinové. Podle množství a vztahů jednotlivých sledovaných prvků či položek opět rozlišujeme pozorování celkové.

Z hlediska výzkumných technik bývá rozlišováno pozorování bezprostřední a zprostředkované. V prvním případě koná pedagogický psycholog pozorování sám. Toto pozorování se může dít v přirozených podmínkách (při zájmové činnosti apod.) či v podmínkách záměrně upravených pro výzkumné účely.

Metoda pozorování poskytuje konkrétní informace o dětech i o průběhu výchovných procesů. Svou objektivností a precizností napomáhá k vytváření pedagogických závěrů týkajících se osobnosti žáka a výsledků výchovné činnosti (Kolář a kol. 1980).

Zvolila jsem pozorování skupinové a bezprostřední. Snažila jsem se, aby pozorování bylo objektivní. Sledovala jsem reakce dětí na danou činnost - co jim vyhovovalo a co méně, jaká cvičení a jaké hry je nejvíce zaujaly.

4.2 Rozhovor

Rozhovor – při této metodě se uplatňuje bezprostřední styk výzkumného pracovníka s vyšetřovanou osobou. Druhy a formy rozhovoru jsou voleny podle jeho zaměření. Při individuální formě rozhovoru hovoříme s jedincem mezi čtyřma očima. Při skupinovém rozhovoru orientujeme své dotazy na menší skupinu žáků, nebo výchovný kolektiv. Můžeme získat informace o problematice skupiny, o otázkách, které se týkají jejích členů. Počítáme se vzájemným působením a ovlivňováním. Rozlišujeme rozhovor řízený a rozhovor volný.

Rozhovor musí probíhat v atmosféře vzájemné důvěry a srdečnosti, aby přinesl věrohodné a nezkreslené výsledky. I rozhovor zaměřený na zjišťování nepříjemných zážitků,

neúspěchů, zklamání apod. má být laděn pozitivně a optimisticky.

Zvolila jsem skupinovou formu rozhovoru a rozhovor volný. Rozhovor probíhal v atmosféře vzájemné důvěry. Kladla jsem dětem otázky přiměřené jejich věku tak, aby na ně mohly odpovídat. Otázky byly typu: co se jim líbí na atletickém kroužku, proč na něj chodí, v čem nejraději soutěží, jaké hry se jim nejvíce líbí, co jim chybí a co by chtěly, aby ještě v kroužku bylo atd. (Kolář a kol. 1980).

4.3 Anketa

Anketa je forma diskuze. Názor se vyjadřuje přistoupením nebo odmítnutím. Stručně a rychle monitoruje polohy v kolektivu. Každý musí vyjádřit svůj názor nebo se k některému připojit. Je statisticky zpracovatelná (Klimeš 1998).

4.4 Deskripce

Deskripce patří mezi metody vědeckého zkoumání. Jedná se vlastně o odborný popis, kdy je cílem co nejpřesněji vystihnout popisovanou skutečnost. Jejimi hlavními znaky je používání odborných termínů, které mají výhodu ve své jednoznačnosti. Naopak je žádoucí vyhnout se výrazům nejednoznačným. Deskripce je vlastně výstupem pozorování a na základě takového výstupu jsme schopni stanovit hypotézu a dále ji ověřovat. Zásadní roli hraje objektivizace výsledků pozorování (Klimeš 1998).

5. Hodnotící kritéria práce v atletickém kroužku

Atletický kroužek není zaměřen čistě jen na výkony dětí, ale svoji práci mohou hodnotit dle dílčích výkonů v různých soutěžích. Dalším kritériem je pro mě reakce dětí na danou činnost (jejich spokojenost či nespokojenost) a v neposlední řadě je ukazatelem mé práce i docházka dětí do kroužku.

IV. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

1. Výsledky pozorování

I když se někteří odborníci domnívají, že by děti neměly mezi sebou soutěžit, přesto lze z pozorování usoudit, že soutěžení je baví a že je potřeba děti soutěžení naučit a naučit je i prohrávat. Děti mají radost už jen z toho, že někam doběhnou, přeskočí potok, dohodí na cíl atd.

Z her mají nejraději kolektivní pohybové hry, kde se zapojí všichni. Vzájemné měření sil jim také není cizí. V tomto věku a snaží se ze všech sil být nejlepší nebo alespoň získat pro družstvo bod.

Děti reagují především na způsob hodnocení, zda vyhlásím vítěze, či zvolím jiný postup. I to ovlivňuje jejich motivaci k další pohybové činnosti. Pochvala a vyzdvižení úspěšně zvládnuté činnosti, v níž dané dítě vyniká, motivuje do té míry, že dítě, které si připadá neohrabané, bude nakonec cvičit rádo a pohyb pro něj bude radostí. Jsou děti, které se zajímají, kde udělaly chybu. Velký význam v mé práci má slovní hodnocení a hodnocení prostřednictvím diplomů, které jsou pro děti jednou z největších motivací. Děti v obdržení diplomu vidí své ocenění za snahu, a získávají tak větší motivaci do příštích klání.

2. Výsledky rozhovoru

Děti odpovídaly na otázky bezprostředně, se zájmem. Mohly si říci, co se jim líbí a co ne. Měly pocit, že něco mohou ovlivnit ve svůj prospěch. Dostaly se do situace, kdy jim nikdo neříkal, co musí a co nesmí. Mohly si diktovat „já bych chtěl to, já tohle.“ Výsledek rozhovoru mi potvrdil mé předpoklady. Děti jsou raději v menších skupinkách, kdy mladší děti mají raději společenské hry a starší děti jsou pro větší soutěživost a sportovní hry.

3. Popis práce v atletickém kroužku

Atletický kroužek vedu na Základní škole v Hejnicích již od r. 2001. Ve školním roce 2007/2008 probíhaly hodiny každou středu odpoledne. Pro děti 1. až 3. tříd od 14 do 15 hod. a pro děti 4. a 5. tříd od 15 do 16 hod. Bohužel se stalo, že občas hodiny kvůli mé nepřítomnosti

odpadly, a tak místo vycházejících 40 hod. pro školní rok na každou skupinu jich bylo v průměru 30. Faktem je, že odpadlé hodiny jsem nahradila návštěvou bazénu či noční akcí v tělocvičně.

Do kroužku bylo zapsáno 67 dětí od 6 do 11 let. Vzhledem k množství a k věkovému rozdílu jsem děti rozdělila na dvě skupiny – první skupinu tvořily děti 1. až 3. třídy a druhou skupinu žáci 4. a 5. třídy. Děti jsou si tak ve skupinách bližší věkem i přístupem a zájmem o pohybové činnosti. 1. skupinu tvořilo 34 dětí, 2. skupinu 33. Počet dětí se během roku měnil. Děti přicházely a odcházely. Docházku jsem nechávala na jejich vůli, je zcela dobrovolná. Ke konci školního roku jich chodilo v obou skupinách kolem 50. Svědčí to o tom, že zprvu jsou děti zvědavé, přes zimu „není co dělat“ a začátkem léta se už rozletí po venku a v kroužku jich ubude. V průměru se od podzimu do jara drží počet dětí v 1. skupině kolem 30 a ve druhé kolem 20.

Děti v první skupině jsou hravější a vyžadují více individuální přístup. Mají rády pohybové hry, které znají např. ještě z mateřské školy. Druhá skupina je samostatnější a jejich zájem je co nejvíce soutěžít a měřit své síly s ostatními dětmi. Inklinují více ke sportovním hrám.

Děti mají samozřejmě rozdílné individuální vlastnosti. Jejich povahy se liší. Najdou se děti tiché až flegmatické, kterých není ovšem mnoho. Dá se říci, že kroužek navštěvovaly převážně děti živější, a to především chlapci nezávisle na věku.

Pro ilustraci uvádím charakteristiku některých dětí:

Vzhledem k tomu, že kroužek za školní rok navštěvoval velký počet dětí, zmíním se především o dětech, které chodily pravidelně a o těch, které chodí již několikátý rok. Přesto začnu žáky prvních tříd, kteří sice kroužek navštěvovali 1. rokem, ale zato rádi a s velkým nadšením. Vzhledem k tomu, že ve dvou prvních třídách převažovali chlapci, i já v kroužku v této věkové kategorii měla větší zastoupení chlapců.

V. V. není sice nejlépe pohybově vybaven, avšak má velkou chuť a kuráž do sportování. Časem by snad mohl vynikat v silových schopnostech. Co mu činí v porovnání s jeho vrstevníky potíže, je vytrvalost. Je extrovert, komunikativní, družný, společenský. Spontánně organizuje a vede ostatní. V morálně volných vlastnostech převládá u V. vytrvalost v úsilí o dosažení cíle navzdory častým překážkám. Intelektuální schopnosti se rozvíjejí a sensorické schopnosti, jako je úroveň pozornosti, odpovídají věku dítěte. V. je citově vřelý.

J. P. Chlapec je pohybově nadaný, v senzomotorických schopnostech a dovednostech převládají rychlost a mrštnost. V sensorických schopnostech a dovednostech je to dobré vnímání prostoru, ale už menší pozornost. V morálně volních vlastnostech převládá soutěživost, kdy často usiluje o překonávání překážek. Je samostatný, rozvážný a odvážný. J. je extrovert a je sdílný. Je citově vyrovnaný.

S.F. je velmi nadějný malý sportovec. Většina senzomotorických schopností a dovedností je vzhledem k jeho věku na nadprůměrné úrovni. S. má dobrou úroveň pozornosti a dobré vnímání prostoru. Chlapec je introvert, je zdrženlivý a klidný. Ve vztahu k ostatním lidem je ohleduplný a ve vztahu ke kolektivu je zodpovědný. Z jeho volních vlastností si nejvíce cením rozvážnosti, odpovědnosti a pečlivosti. Je citově uzavřený.

Z děvčat je to L.P. Je méně pohybově nadaná, senzomotorické schopnosti a dovednosti se teprve rozvíjejí, což souvisí trochu i s opožděným rozvojem intelektuálních schopností. Má menší kázeňské výkyvy, snaží se být aktivní. Je extrovert a náladová.

L.B. je další z mála děvčat z 1. tříd. Je mrštná a rychlá, málo komunikativní, samostatná, cílevědomá, ví, co chce. Je citově vyrovnaná.

2. třídy

M. K. – malá, drobná, mrštná, flexibilní a rychlá, s dobrou orientací v prostoru. Až nerozvážně se vrhne do každé činnosti. M. je extrovert – otevřená, komunikativní, veselá, ale tvrdohlavá.

T. K. – průměrné senzomotorické schopnosti a dovednosti s převahou flexibility a pružnosti. Úroveň pozornosti přiměřená věku. T. je spíše uzavřená a tichá, méně odvážná, nesamostatná, váhavá, zato pečlivá. K ostatním lidem je milá a laskavá, v kolektivu přizpůsobivá. Je citově vřelá.

K. B. – živý, temperamentní chlapec, který rád na sebe upozorňuje. Je pohybově nadaný, kdy v jeho věku u něj převládají nejvíce rychlostní schopnosti. Je mrštný a nemá

problémy s rovnováhou a vnímáním prostoru.

H. K. – chlapec menšího vzrůstu. V senzomotorických schopnostech a dovednostech ho to však neomezuje. Je hbitý, mrštný a rychlý. Je introvert, zamklý, tichý, ale milý. Je uzavřený.

3. třída

Z děvčat D. K. – pohybově velice nadaná, po všech stránkách v senzomotorických schopnostech a dovednostech. I její sensorické schopnosti jsou na dobré úrovni, jak vnímání prostoru, tak úroveň pozornosti. Má dobré silové předpoklady. D. je extrovert, ale je to dívka arogantní a náladová. Přesto je samostatná a rozhodná. Převládá u ní velké úsilí o překonávání překážek.

L. S. – tichá, milá dívka, uzavřená spíše do sebe, na dobré pohybové úrovni. Je rychlá a flexibilní.

V. P. – živější chlapec s dobrou vytrvalostí, pozornost a přesnost pohybu přiměřená věku; je extrovert, komunikativní, hledající nové kontakty a citově vřelý.

D. H. – všestranně pohybově nadaný chlapec, cílevědomý, houževnatý, zodpovědný, což ho vede ke skvělým výkonům. Jde vytrvale za dosažením vytyčených cílů. Citová vyrovnanost.

4. třída

Z dívek J. P. – senzomotorické schopnosti a dovednosti jsou na průměrné úrovni. Vyniká po stránce koordinační a v rovnováze těla. Ve vztahu k ostatním lidem je milá a laskavá. V kolektivu přizpůsobivá se smyslem pro povinnost. Je čestná, pracovitá a cílevědomá.

S. H. – všestranně pohybově nadaná, většina senzomotorických schopností a dovedností je na dobré úrovni, což svědčí o tom, že se dívka věnuje ještě i jinému sportu, a to

gymnastice. Přesto si myslím, že časem by u ní mohla vyniknout nejvíce vytrvalostní schopnost vzhledem ke genetickým předpokladům. Je spíše introvert, pojímá vše vážně. K ostatním lidem je ohleduplná, v kolektivu zodpovědná. Je čestná, pracovitá, cílevědomá, ale pokud si není jistá vítězstvím, nerada se do boje pouští.

Z chlapců P. K. – jeden z těch hyperaktivnějších a méně ukázněných. Ovšem, jak už to bývá, motorické dovednosti na skvělé úrovni. Je extrovert, neustále hledá nové kontakty. Je samostatný, odvážný, ale není zodpovědný a nemá smysl pro povinnost.

P. K. – u tohoto chlapce převládá pohybová všestrannost s převahou rychlosti a mrštnosti. Je u něj nepřehlédnutelná všeobecná inteligence. Projevuje se např. ve sportovních hrách, kde je schopen uvažovat např. o vhodné taktice. Je extrovert, otevřený. Projevuje se samostatností a odvahou. Rád soutěží a usiluje o překonávání větších a větších překážek.

5. třída

J. D. – milá, pilná, svědomitá dívka. Je srdečná a ohleduplná. V kolektivu je přizpůsobivá a zodpovědná. Bohužel senzomotorické schopnosti a dovednosti nejsou na takové úrovni, která by odpovídala jejímu věku, přesto je snaživá a časem by mohl vyniknout v silových schopnostech.

Z. J. – Pohybově nadaná dívka s rychlými a hbitými nohama a s mrštným a pružným tělem. Dívka tichá a upřímná, citově uzavřená. V kolektivu oblíbená, se smyslem pro povinnost. Mezi její přední volní vlastnosti patří odpovědnost, cílevědomost, rozvaha a sebeovládání.

T. Č. – patří mezi děti, které chodí do kroužku nejdéle. Je velice šikovný a pohybově nadaný. Jsou u něj dobře rozvinuté senzomotorické schopnosti a dovednosti, tak jako i vnímání prostoru a pozornosti. Jako extrovert je velice komunikativní, k lidem ohleduplný, v kolektivu oblíbený. Je odvážný a samostatný.

K. K. – průměrně pohybově nadaný, přesto snaživý, rád soutěží, ale nevrhá se bezhlavě do boje. Tichý, nenápadný, citově uzavřený. U K. převládá všeobecná inteligence, je

samostatný, rozvázný, odpovědný a dokáže se ovládat.

Do hodin jsem se snažila zařazovat cvičení, která děti baví. Střídala jsem pohybové hry, míčové hry, překážkové dráhy, gymnastická cvičení a hodiny se zaměřením na jednotlivé atletické disciplíny. Každý měsíc jsem vyhlašovala „diplomovou soutěž“, jež se vázala k danému měsíci, kdy děti za soutěž obdržely diplom. Např. *Skok do nového roku, Velikonoční soutěžení, Podzimní laťka, Vánoční šmoulení* atd.

Vzhledem k tomu, že mladší děti více inklinují k pohybovým hrám, zařazovala jsem je nejčastěji. U starších dětí převažovaly soutěže v družstvech a sportovní hry. Nevynechala jsem ale ani cvičení na náradí, kde jsem vyhlásila soutěž „Titul gymnasta“. Čistě atletické disciplíny jsem zařazovala méně, v tělocvičně jsem je zapojila formou hry, ale venku na dráze jsem disciplíny zařadila formou Kids atletika. V mém kroužku nechyběly ani zábavné akce, jako byl např. aprílový desetiboj, noční spaní v tělocvičně, čertí dráha apod. Během roku jsem i několikrát s dětmi navštívila plavecký bazén v Liberci. Školní rok jsem ukončila zábavným závodem „Stopovačka s úkoly“ – běh lesem po fáborkách, kde děti plnily na kontrolách úkoly.

Na každou hodinu jsem si psala přípravy. Hodiny jsem vedla hravou formou, to znamená, že i rozběhání a rozcvičení probíhalo formou hry. V hlavní části jsem opakovala, co děti již umí, a přidávala nové prvky. V závěrečné části jsem zařazovala pohybové hry na zklidnění.

Pravidelně jsem si psala docházku, abych měla přehled o návštěvnosti dětí a o jejich individuálním zájmu. Pak např. při výběru na závody, kdy je bohužel počet dětí omezen, jsem dávala přednost dětem, které chodily pravidelně. Získala jsem tím i přehled, kolikrát se kroužek do roka konal, kolikrát odpadl a co udělat pro to, aby byl intenzivnější.

Nemyslím si, že bych měla nedostatek pomůcek. Jestliže něco chybí, je možné celkem bez problémů improvizovat (využívala jsem např. papírové krabice, PET lahve, papírové koule atd.) Co se týče podmínek sportování, má naše škola k dispozici velkou tělocvičnu, kde je možnost děti rozdělit na více skupin. Dále je k dispozici sportovní areál, kde je ovál o délce 150 metrů, doskočiště a plocha na sportovní hry. V neposlední řadě je to příroda Jizerských hor, louky a lesy, což jsou podle mého názoru nenahraditelné podmínky pro sportování.

Myslím, že děti by pohybu měly věnovat více času. Kolem pěti hodin prosedí ve školní lavici a já jim mohu nabídnout jen jednu hodinu pohybu týdně. Přesto si myslím, že by

tento kroužek mohl být pro ně motivací pro další pohybové aktivity.

Tak, jak se mění doba, mění se i děti. Myslím, že dřív byl pohyb více bezprostřední součástí života dětí. Svět nebyl tolik přetechnizován a děti neseděly u počítačů a u televize. Přestože dnes mají více možností k pohybovým aktivitám v různých zájmových kroužcích, sedí raději u PC a nevyužívají nabídnutých možností. Čím jsou děti starší, tím více u nich mizí chuť sportovat a radost z pohybu. Ale děti v kategorii zhruba do 11 let pohybové aktivity vyhledávají a sportují s radostí.

Práce s těmito dětmi mě baví, proto tuto činnost nemohu snad ani nazývat prací, neboť mě opravdu naplňuje radostí už tím, s jakým zájmem děti na kroužek chodí a chtějí sportovat. Do ničeho je člověk nemusí nutit, vše dělají s radostí a s upřímnou chutí se hýbat.

Modelové lekce

1. Překážková dráha (cvičení v tělocvičně)

Nástup: provedení docházky, seznámení s činností, kontrola oblečení a obutí

Příprava náradí a náčiní (větší náradí je již připravena)

Rozklusání: Honička mezi náradím

Rozcvičení: Každý vymyslí jeden cvik na protažení

Hlavní část: „Opičí dráha“, proudová metoda, začíná se na dvou místech, aby děti dlouho nestály, zařazeny obměny kol.

- 1) Lavička opřená o hrazdu
 - a) seskok na žíněnku
 - b) přejít s dopomocí
 - c) přeručkovat hrazdu ve visu

- 2) Ribstole
 - a) vylézt a seskok do velkých žíněnek
 - b) přelézání z jedné strany na druhou
 - c) skluz po lavičce

3) Koza a) oběhnout

b) podlézt

c) přeskočit

4) Kůň a bedna – přes ně lavička a) přejít

b) přejít pozpátku

c) přejít přes medicinbaly a zhoupnout se kruhy dolů
na žínětku

5) Lavička a) obrácenou přejít

b) 2 přes sebe přejít

6) Kruhy dole – skrz tyč a) přeskočit

b) přeběhnout

c) podlézt

Závěrečná část: Pohybové hry – míčová bitva, hra na čaroděje

2. Běhy (cvičení na hřišti)

Nástup: provedení docházky, seznámení s činností, kontrola oblečení a obutí

Rozklusání – děti mají pravidelné rozestupy kolem oválu a snaží se dohonit toho před sebou

Rozcvička – zakázaný cvik – předcvičujeme, ale daný cvik děti nesmí zacvičit

Běžecská abeceda

Rovinky – kočka a myš – kočka honí myš, která je 1,5 metru před kočkou, vybíhají na stejný signál

Hlavní část

- 1) Soutěže družstev
 - a) oběhnout metu a předat štafetu
 - b) starty z různých poloh – oběhnout metu a zpět
 - c) štafeta po okruhu 150 metrů

- 2) Biatlon – běží se na okruhu 150 metrů, po oběhu se střílí 3 tenisovými míčky do krabice. Kdo se netrefí, běží navíc trestný okruh – volejbalové hřiště (soutěž dvojic).

Závěrečná část: přehazovaná na volejbalovém hřišti

3. Postřehový závod (cvičení v přírodě)

Nástup: provedení docházky, seznámení s činností, kontrola oblečení a obutí

Rozcvičení – svižná chůze 5 minut a volný běh 5 minut – běh Indiána – žáci běží tiše a měkce našlapují, aby je nebylo slyšet. Poslouchají tlukot vlastního srdce, nahmátnou si tep.

Hlavní část – postřehový závod (soutěž dvojic):

V lese mám připravené cedulky a na nich písmena, která dávají dohromady tajné slovo. Děti vybíhají ve dvojicích po dvouminutových intervalech 1 km po fáborcích a snaží se dát dohromady slovo ze zavěšených písmen na stromě v průběhu trasy. Měří se čas a přičítají se trestné sekundy za neuhodnuté slovo.

4. Zásobník herních cvičení vhodných pro přípravky

4.1 Herní cvičení pro komplexní rozvoj pohybových schopností

Zábavná cvičení

- v lehu na zádech opisujeme nohama kruh kolem sebe, špičky nohou stále těsně nad zemí („hodiny“). Cvičení síly břišního svalstva a pohyblivosti páteře.
 - dvojice v lehu na zádech, levými boky těsně u sebe. Položíme si levé ruce vzájemně na pravé rameno a zaklesneme o sebe přednožené levé nohy. Na povel se snažíme jeden druhého tahem levé nohy přetočit na svoji stranu. Cvičení síly .
 - dvojice v sedu skčmo zády těsně u sebe, v podkolení předloktím je přidržována tyč. Na znamení se snažíme jeden druhého přetlačit za stanovenou mez. Cvičení síly.
 - ve dvojicích zády k sobě se postavíme do stoje rozkročného, vzpažíme a předáme si plný míč nad hlavou. Poté následuje předklon a předání míče mezi nohama. Cvičení obratnosti.
 - držíme obruč obouruč rukama těsně u sebe před tělem rovně. Přeskakujeme opakovaně střídnonož kroužící obruč směrem dolů. Cvičení vytrvalosti, odrazové síly nohou a obratnosti.
 - přelézání laviček na šíř. Cvičení obratnosti.
 - proskakování jednotlivých dílů bedny, které tvoří souvislou dráhu. Cvičení obratnosti.
- (Kos 1992)

Pohybové hry

- **Plovoucí ostrovy** – skupina se musí přepravit co nejrychleji přes tělocvičnu, aniž by se někdo dotkl podlahy. K dispozici má 2 měkké žíněčky, s jejichž pomocí musí přechod uskutečnit.
- **Rychlá výměna** – skupina se rozdělí na 4 družstva, každý tým si sedne na jednu lavičku. Po startovním povelu každé družstvo přeběhne a sedne si na protilehlou

lavičku. Při přebíhání se nikdo nesmí dotknout žádného člena z protějšího družstva. Dotyk znamená návrat všech do výchozího postavení a nový pokus.

- **Váha** – vytvoříme houpačku, položíme lavičku deskou přes kulatinu. Dva hráči se snaží nalézt takovou polohu, v níž udrží lavičku vodorovně.
- **Honák** – všichni hráči jsou rozmístěni po hrací ploše, jeden drží v ruce lano a na povel začíná honit ostatní. Koho se dotkne, ten se chytí lana a společně pak honí další hráče.
- **Výměna na žebřinách** – skupinu rozdělíme na 2 družstva, každé se shromáždí na jednom krajním dílu žebřin a úkolem je vyměnit si pole s druhým družstvem. Nikdo nesmí spadnout ani se dotknout nohama podložky.
- **Opičí virus** – vir chytá opice. Kdo je chycen, leží na zemi s nohama a rukama nahoru. Ostatní opice ji mohou zachránit tím, že ji odnesou na místa, která působí léčivě (žíněnky) a opice může zase běhat. A další hry, jako např. tunelování, klouzavá honička, stále ve skluzu a další.

(Neuman 2001)

- **Lidský žebřík** – dvojice se postaví vedle sebe, uchopí na obou koncích tyč. Vznikne tak pohyblivý lidský žebřík. Úkolem každého hráče je bezpečné přezení žebříku. Znamená to, že si stoupne na první příčku a na druhé nebo třetí se přidržuje rukama a doleze až na konec.
- **Přetahování každé jinak** – přetahování družstev, jednotlivce, jednou rukou, se zavázanýma očima atd.
- **Balancování** – balancování tyče na dlani, na čele, na špičce nohy.

- **Obruče hýbejte se** – všichni se uchopí za ruce a utvoří velký kruh. Vložíme mezi děti gymnastické obruče, na pokyn se hráči snaží posunovat obruče po kruhu ve směru hodinových ručiček, aniž by se pouštěli rukama.
- **Závody v pytli** – vytvoříme 2 družstva, družstvo dostane pytel, ve kterém se musí každý soutěžící přepravit na určitou vzdálenost.
- **Molekuly** – všichni účastníci se přemění v atomy, které se pohybují ve vymezeném prostoru, co nejdále od sebe. Vedoucí hry zvolá číslo, např. 5, což je pokyn pro všechny hráče, aby co nejrychleji vytvořili molekuly, které budou obsahovat přesně 5 atomů. Kdo zůstane, plní úkol.
- **Rybičky, rybáři jdou** – na toto zvolání se všichni dají do pohybu, rybář jde proti rybám a snaží se je ulovit dotykem ruky. Ryby se snaží všemožně uhýbat. Rybář se nesmí při pronásledování ryb vracet zpět, může se pohybovat vpřed a do stran. Ulovené ryby se mění na rybáře.
(Neuman 2000)
- **Kostkou vpřed** – kostkou hází vždy poslední v zástupu a hází tak dlouho, dokud mu nespadne liché číslo. Na liché si jde poslední hráč stoupnout před prvního a kostkou hází zase hráč stojící na konci zástupu. Vítězí družstvo, které dojde během časového limitu dále od startovní čáry.
- **Sedavá** – skupina se rozdělí do družstev, všichni začínají z různých poloh – ze stoje, z lehu, ze dřepu apod. – a snaží se dostat co nejrychleji do sedu se skrčenýma nohama a semknutýma rukama okolo nohou. Nejúspěšnější je družstvo, které celé sedí nejdříve.
- **Položený šátek** – hráči stojí v kruhu v mírném rozkročném postoji. Okolo kruhu chodí hráč a má v ruce šátek. V nečekaný okamžik položí šátek někomu zezadu mezi nohy na zem a snaží se oběhnout okolo kruhu a postavit se na místo hráče, kterému dal šátek. Hráč, který šátek dostal, ho co nejrychleji sebere ze země a snaží se dohonit

hráče, který ho šátkem vyzval dříve, než se zařadil do kruhu. Nedohoní-li ho, vymění si s ním úlohu.

- **Rallye** – vytvoříme slalomovou dráhu, kdy hráč má proběhnout celou dráhu s míčem, jehož pohyb smí řídit pouze dřevěnou tyčí. Srovnáváme čas jednotlivců nebo skupin.
- **Chaos** – skupinu rozdělíme do 2 družstev, každé má ve svém poli stejný počet papírových koulí, družstva během časového limitu házejí koule co nejrychleji do soupeřova hracího území. Prohrává družstvo, která má po ukončovacím signálu více koulí na svém území.
- **Pexeso** – 2 družstva, v prostoru před nimi rozmístěné pexesové kartičky s obrázky směrem nahoru. Vedoucí oznámí, jaký symbol je nutné najít, a na znamení zástupce z každého družstva vybíhá jeden a hledá určený symbol. Vítězí družstvo, které má rychleji shromážděné všechny kartičky.
(Barůněk 2001)
- **Člověk, kuň a rak** – družstva stojí za čarou a na signál vybíhají první jako člověk, tedy během, druhý pak jako kuň po čtyřech a třetí jako rak po čtyřech vsedě.
- **Válená nad hlavami** – družstva stojí v zástupu, první z každého družstva drží medicinální míč, na signál si míč podávají nad hlavou vzad. Poslední hráč uchopí míč a běží s ním co nejrychleji dopředu a znovu pošle míč dozadu. Vítězí družstvo, jehož členové se co nejdříve všichni vystřídají.
- **Štafeta v zástupu** – družstva stojí vedle sebe v zástupu. První hráči mají v rukou míč, na signál vyběhnou, oběhnou své družstvo, předají štafetu druhému hráči, ten učiní totéž, až se vystřídají všichni.

Další zajímavé hry, jako např. úpolové: přetah za paži, přetlak zády, přetah dvojic, vychýlení z postoje, pootoč soupeře, čínský zápas atd., míčové hry: torpéduj míč, chraň svůj kužel, střelecká, vybíjená, myslivecká, propalovaná, míčová bitva atd., honičky: indiánská, s míčem, kamenná, do kruhu, čertovská, přátelská, dvojic, trojic, jednoduchá atd. (Mazal 2000).

4.2 Cvičení používaná pro nácvik atletických disciplín

Sprint

- **Běh s čísly** – dvě skupiny si rozdělí čísla od 1 do 10. Skupiny stojí vedle sebe na startovní čáře, vedoucí zavolá určité číslo a běžci s tímto číslem vyběhnou a snaží se dostat co nejrychleji za cílovou čáru.
- **Kočka a myš** – dvojice jsou rozděleny na zadní běžce (kočku) a předního běžce (myš). Přední běžec má náskok 1,5 metru a zadní běžec se snaží v úseku 30 metrů dostihnout myš.
- **Rychlé hledání** – ve vymezeném území je nepravidelně rozmístěno několik kelímků vzhůru dnem a pod nimi jsou ukryty papírky různých barev. V jednom kelímku jsou vždy papírky stejné barvy. Soutěžící má sebrat co nejrychleji papírky té barvy, kterou určí vedoucí při startu. Měříme čas potřebný k posbírání určených papírků (Kaplan, Bartuněk, Neuman 2003).
- **Starty z poloh** – soutěž dvojic, žáci jsou rozděleni do výkonnostně rovnocenných dvojic, ve kterých startují. Jako startovní meta a jako opora při výběhu z různých poloh slouží kláda. První polohy určuje učitel tak, aby vedli k nácviku pohybů potřebných při polovysokém nebo nízkém startu. Rychlejší získává bod, při dalších výbězích pomalejší z dvojice volí polohu pro další výběh.
- **Nesoutěžní průpravné cvičení** – žák má co nejrychleji proběhnout území rozdělené do pásem tak, že do každého pásma vkročí jen jednou. Vzdálenost mezi švihadly o 10 až 20 cm kratší než průměrná délka kroku (Vindušková, Kaplan, Metelková 1998).

Skok

- **Skok daleký do vymezeného místa** – vyznačíme zónu odrazu a v doskočišti označíme páskou dvoumetrovou vzdálenost od konce odrazové zóny. Členové všech družstev skáčou a snaží se překonat tuto vymezenou vzdálenost.
- **Přeskoč sám sebe** – na hřišti si hráč lehne na záda a spoluhráč označí na zemi výšku jeho postavy od paty k temeni hlavy. Skokan se postaví chodidly na úroveň svých

zakreslených chodidel a snaží se na co nejméně skoků přeskocit své ležící tělo na délku.

- **Skoky přes krabice** – pokusíme se odrazem snožmo přeskocit co nejvíce krabic na šířku nebo na výšku.
- **Klokání čtverec** – z obručí sestavíme čtverec a provádíme rozmanité typy odrazových cvičení (jednonož po pravé, po levé noze, snožmo, snožmo ve dřepu, vpřed, vzad, bokem). Každá obruč ve čtverci má svou numerickou hodnotu. Skáčíme předem určeným způsobem a snažíme se získat co nejvíce bodů v určitém časovém úseku.
- **Dosáhneš nejvýš?** Snažíme se dosáhnout na nejvýš uvázanou barevnou třásni z tří-, pěti-, nebo sedmikrokového rozběhu.
- **Skok vysoký z místa** – odrazem snožmo z podřepu přeskakujeme laťku na předem nastavené výšce 0,40 metru. Postupně zvyšujeme laťku po 5 cm až dosáhneme obtížnějších výšek na přeskakování. Na každé výšce má skokan pouze 2 pokusy. Počítá se kolik skočil nejvýše, a také, kolik pokusů měl úspěšných (Kaplan, Bartuněk, Neuman 2003).
- **Soutěž družstev** – družstva závodí štafetovým způsobem ve vybíhání do kopce (20m) s oběhnutím mety. Běh do kopce navozuje výraznější zdvih kolen a zároveň přispívá k rozvoji odrazové síly.
- **Nesoutěžní průpravné cvičení** – žáci přeskakují přírodní překážky. Vnímají vzpřímený trup na odraze. Překážky navozují nutnost vertikálního zdvihu.
- **Průpravná hra** – v lese je vytyčená slalomová trať. Žáci jí probíhají a vyklánějí se do oblouků.
- **Nesoutěžní průpravné cvičení** – z přímého rozběhu k doskočišti odrazem jednonož skoky: a) kotoul napřed, b) hlavou napřed s dopadem na břicho, c) hlavou napřed s dopadem na bok na stranu švihovou, d) hlavou napřed s dopadem na záda.
(Vindušková, Kaplan, Metelková 1998)

Hod

- **Správná trefa** – postavíme na zem kbelík a házíme do něj z třímetrové vzdálenosti tenisový míček.
- **Nezvyklý cíl** – položíme na zem velký papír, 2 metry od něho vyznačíme čáru a od této čáry začneme házet tenisákem na čtvrtku a počítáme si úspěšné zásahy.

- **Černý Petr** – skupinu rozdělíme do 2 družstev, které stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 3 až 5 metrů. Z jednoho družstva vybereme zástupce, který bude mít zavázané oči. Postaví se v prostoru vedle stojících týmů. Hráči obou družstev si mezi sebou přihrávají míč a v okamžiku, kdy nevidící vyvolávač zvolá Stop!, vypadává ze hry ten hráč, který má buď míč v ruce, nebo ho odhodil a ještě ho nikdo nechytil (Kaplan, Bartuněk, Neuman 2003).
- **Soutěž jednotlivců** – žák má prohodit obruč z místa, z impulzivního kroku, z rozběhu. Zásah je bodově hodnocen.
- **Soutěž jednotlivců nebo družstev** – žáci házejí kroužkem z otočky na dálku do pásem ve výšce.
(Vindušková, Kaplan, Metelková 1998)

Štafety

- **Skokanská štafeta** – délka tratě 10 metrů, ve vzdálenosti 7 metrů od startovní čáry postavíme překážku z krabic od banánů. Každý člen družstva přeskočí překážku, dotkne se cílové mety, hladkým během se vrátí k družstvu a předá štafetu.
- **Vrhačská štafeta** – na vhodném terénu provedete vrhačskou soutěž, jako vrhačské náčiní můžeme použít kámen nebo medicinbal. Úkolem družstva je dostat se postupnými vrhy co nejdále. Následující člen družstva vrhá z místa, kam dopadlo náčiní předcházejícího vrhače.
- **Štafeta přes překážky** – na úseku 30 metrů rozložíme 3 překážky, které mohou být tvořeny krabicemi od banánů. První z družstva proběhne trať, zdolá všechny překážky, u mety se otočí a hladkým během se vrátí k družstvu a předá štafetu. Úsek se probíhá opakovaně, každý člen proběhne trasu tam a zpět 3x. Měří se výsledný čas (Kaplan, Bartuněk, Neuman 2003).
- **Zajíci a pes** – zajíci stojí na kraji pole (/v náběhovém území), pes vyběhává k zajícům, přeskakuje potok (výběhovou značku) a zajíci se zachraňují úprkem přes louku k lesu (předávací území) (Vihndušková, Kaplan, Metelková 1998).

Překážky

- **Nesoutěžní průpravné cvičení** – žáci vyběhají za startovní čáry, prvním krokem došlapují za první švihadlo, došlapem za poslední jsou v cíli. Žáci běhají proudem ve dvojicích. Na místo 2. – 4. švihadla pokládáme postupně vyšší překážky (medicinbaly, bedny od banánů)
- **Soutěž jednotlivců** – s použitím přírodních překážek postavíme závodní trať. Vzdálenost mezi překážkami volíme tak, aby ji zvládli všichni. Soutěžíme o nejrychlejší čas.

Vytrvalostní běh

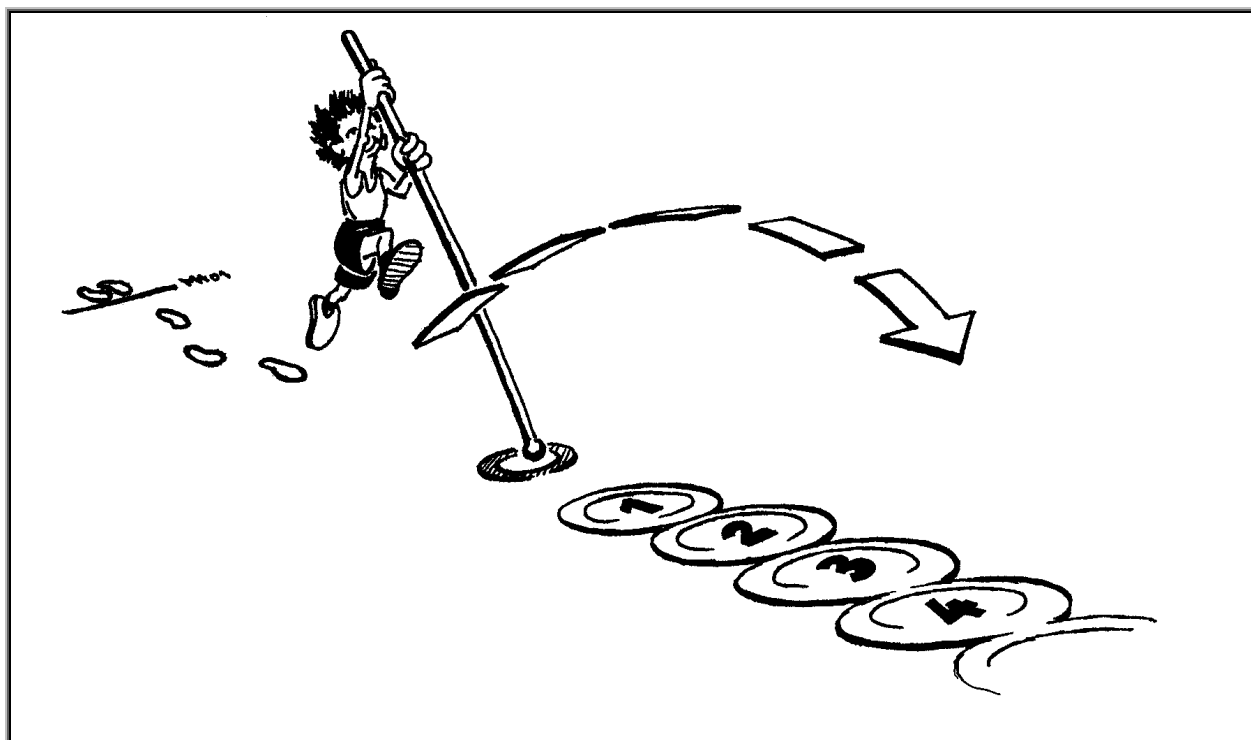
- **Lehký běh indiána** – nácvik pomalého běhu. Učitel běží pomalu vpředu, žáci (indiáni) běží za učitelem, uvolněně dýchají a tiše měkce našlapují, aby je nebylo slyšet. PO doběhu žáci poslouchají tlukot svého srdce. Přiložením dlaně pravé ruky na levou stranu hrudníku nebo lehkým pohmatem na krční tepnu. Doba klusu 6 minut.
- **Běžecký biatlon** – soutěž jednotlivců nebo družstev, žáci probíhají vyznačenou trasou na „střelnici“ házejí míček do koše nebo do vymezeného území, jestli že se netrefí obíhají trestný okruh. Celkovou délku trasy volíme úměrně věku žáků.
- **Hra s během** – skupina běží na dráze, na louce nebo na hřišti. Vedoucí běží jako první a udává způsoby běhu (běž co nejtíšeji, běž co nejhlučněji, běž jako bys létal apod.)
- **Odhad tempa i času** – skupina má běžet určitou dobu (2 – 10 minut) pravidelným tempem. V polovině časového intervalu – podle svého odhadu – se obrátí a běží zpět. Dodrží-li dané tempo, měla by se na konci limitu ocitnout opět na startu.
- **Běh do hvězdice** – z centrálního bodu vyběhají malé týmy k jednotlivým kontrolám, kde jsou popsány určité úkoly.
- **Biatlon** – běží se na okruhu a střílí se při každém oběhu. Hází se tenisovými míčky do otevřené krabice. Kdo se netrefí, běží navíc trestný okruh.

Dětská atletika

Kids Athletics, který vznikl v Německu za pospory IAAF a jehož autorem je Dr. Dieter Massin. Cílem tohoto projektu je zaujmout malé děti a získat je pro atletiku. Tento neobyčejně zajímavý a pestrý projekt využívá netradiční a velmi zajímavé náčiní. IAAF v současné době provádí ve všech RDC (Research and development center) ve světě školení na téma Kids Athletics s cílem rozšířit tuto myšlenku atletiky pro úplně malé děti do celého světa.

V ČR byl tento projekt spuštěn v rámci doplňkových disciplín 5. ročníku Kinderiády. Na jejích jednotlivých kolech a při finále si mohou tisíce dětí vyzkoušet netradiční disciplíny a nové pro tyto účely vyvinuté náčiní.

I já ve své práci využívám soutěží Kids Athletics. Poprvé jsem se s ní setkala na soutěži Kinderiáda, které se s dětmi 1. stupně pravidelně zúčastňuji. Je vždy zařazována jako doplněk k hlavnímu závodu. Využila jsem i možnost nabídky zakoupení různých pomůcek k těmto soutěžím. Zatím se mi z časových důvodů nepodařilo realizovat plánovaný závod Kids Athletic pro Frýdlantský výběžek dětí 1. stupně, proto jsem jednotlivé soutěže realizovala s dětmi v atletickém kroužku. Naskenovala jsem si ilustrované obrázky z příručky Kids Athletic a vytvořila diplomy. Děti tak byly ohodnoceny za jednotlivé soutěže. Uvádím zde všechny disciplíny, neboť jsem je realizovala všechny, samozřejmě s ohledem na věkové skupiny.



Disciplíny

Sprint / Překážky

Stručný popis: Kyvadlová štafeta na kombinovaných sprintérských a překážkových úsecích

Název dětské disciplíny: “Prchající klokan”

Vhodné pro: Věkové skupiny II a III

Provedení

Každé družstvo potřebuje dvě dráhy: jednu dráhu s překážkami a druhou hladkou.

Polovina družstva se postaví na opačnou stranu dráhy; první závodník (č.1) startuje ze stoje a běží hladkých 40 m. Na konci úseku závodník č.1 předá lehký kroužek dalšímu závodníkovi z družstva (č.2), který kroužek převezme, přičemž se druhou rukou dotýká sloupku zaraženého do země. Také závodník č.2 startuje z pozice ve stoje, ale úsek v opačném směru běží přes překážky. Předávka je na každé straně stejná jako u prvních dvou běžců. Po startu ze stoje další spoluhrač (č.3) zaběhne hladký úsek a předá kroužek č.4., který běží přes překážky atd.

Závod pokračuje tímto způsobem, dokud každý ze závodníků jednou nezaběhne hladký úsek i úsek s překážkami (takže závodník č.9 končí závod překážkami).

Lehký kroužek (štafetový kolík) drží závodník v pravé ruce a vždy ho předává do pravé ruky následujícího běžce.

Hodnocení

Umístění se vyhodnocuje na základě času: vítězné družstvo doběhne v nejkratším čase. Také zbývající družstva se umísťují podle pořadí dosažených časů. Pokud je v dané věkové kategorii méně družstev než volných drah, umístění lze vyhodnotit přímo podle pořadí, ve kterém družstva dobíhají.

Asistenti

Aby organizace závodů dobře fungovala, potřebuje každé družstvo jednoho asistenta, který

má následující povinnosti:

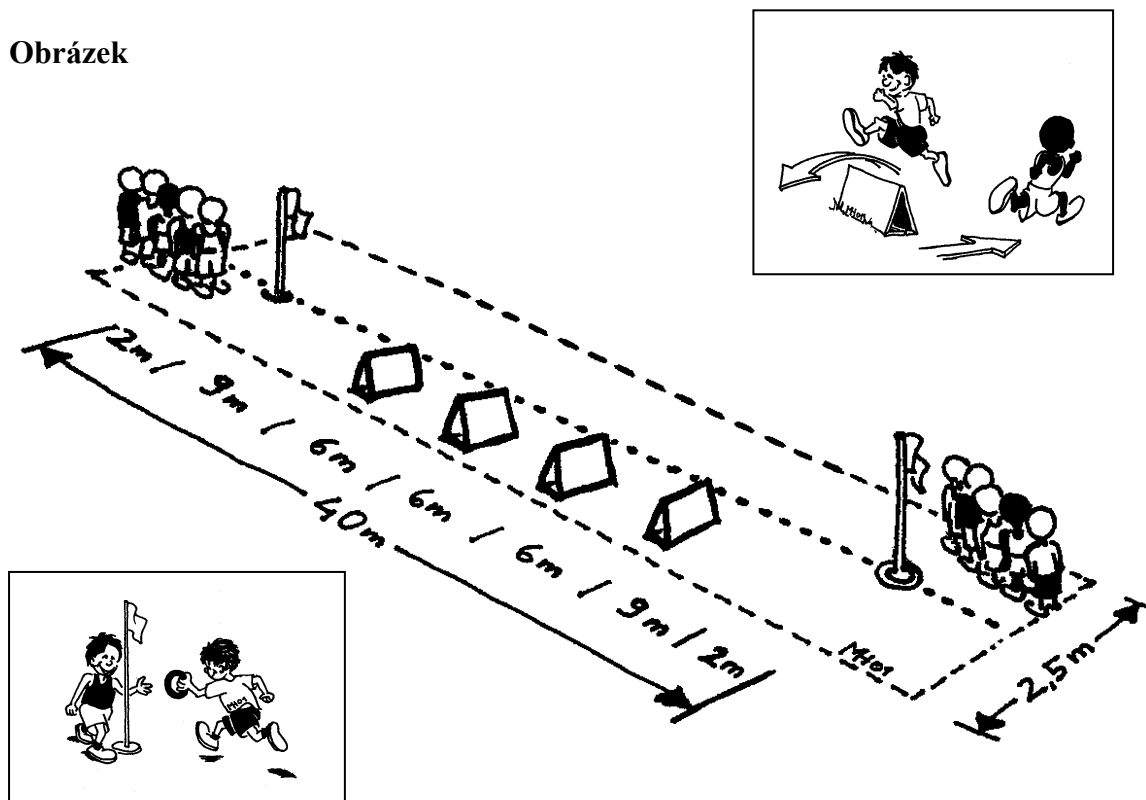
- Kontrolovat regulérnost závodů
- Měřit čas
- Vyhodnocovat závod a zaznamenávat výsledky na závodní listinu.

Vybavení

Pro každou dráhu potřebujeme následující vybavení:

1. 1 stopky
2. 1 závodní listinu (zápis)
3. 4 překážky (asi 50 cm vysoké, rozmístěné ve vzdálenosti 6 m)
4. 2 kolíky/sloupky
5. 1 lehký kroužek (štafetový kolík)

Obrázek



Sprint, překážky a slalomový běh

Krátký popis:	Štafeta jako kombinace hladkého sprintu, překážek a slalomu
Název dětské disciplíny:	“Formule 1”
Vhodné pro:	Věkové kategorie I, II a III

Provedení

Běh je dlouhý asi 80 m a je rozdělen na tři úseky jako hladký sprint, sprint přes překážky a sprint mezi slalomovými tyčkami (viz obrázek). Místo štafetového kolíku používáme lehký kroužek. Každý závodník začíná kotoulem vpřed na žíněnce.

“Formule 1” je týmová disciplína, při které každý z členů družstva absolvuje celou trať (viz obrázek dole). V jednom závodě se může utkat až šest družstev.

Hodnocení

Umístění se vyhodnocuje na základě dosaženého času: vítězné družstvo je nejrychlejší. Také ostatní družstva se umístí podle pořadí časů. Pokud je v dané věkové kategorii méně družstev než šest, umístění lze vyhodnotit přímo podle pořadí, ve kterém družstva doběhnou.

Asistenti

Na každém úseku (překážky, slalom) jsou třeba alespoň dva asistenti, aby řádně připravili všechny pomůcky. Kromě dvou pomocníků družstva jsou třeba ještě dva zvláštní asistenti, kteří kontrolují úsek, kde probíhá výměna.

Další z asistentů závod odstartuje.

Dále musí mít každé družstvo svého časoměřiče. Časoměřiči mají také za úkol zapisovat výsledky na závodní listinu.

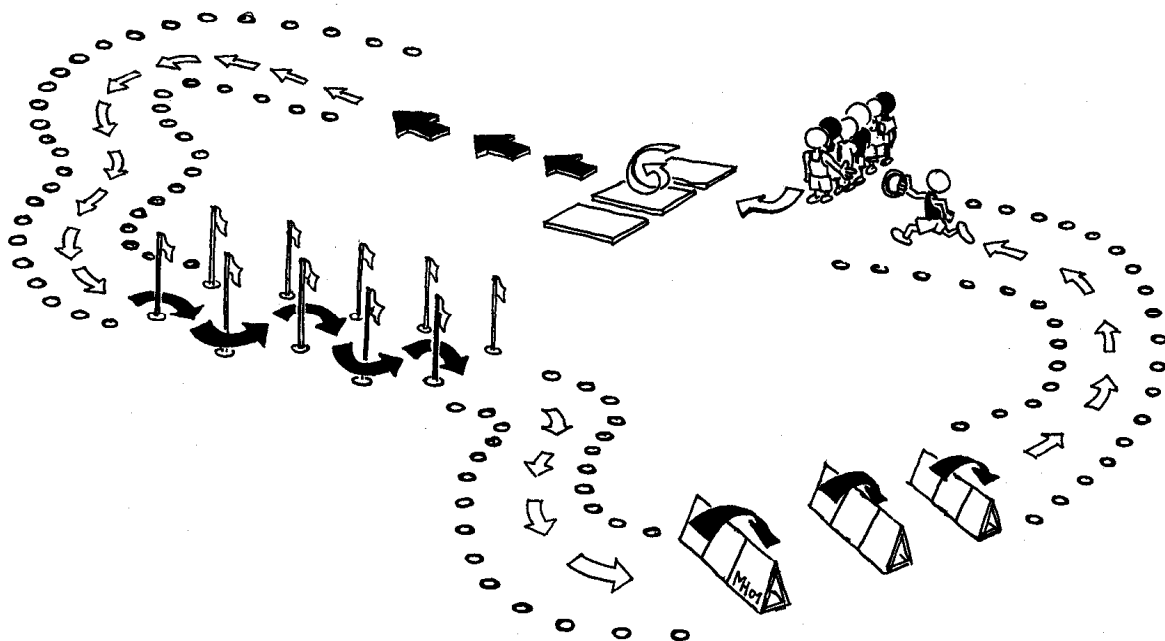
Vybavení

Pro závod “Formule 1” potřebujeme následující vybavení:

1. 9 překážek

2. 10 slalomových tyček (ve vzdálenosti 1 m)
3. 3 žíněnky
4. přibližně 30 kuželů/sloupků
5. 1 stopky
6. 1 závodní listina (zápis)
7. 1 lehký kroužek (štafetový kolík)

Obrázek



Skok daleký o tyči

Stručný popis:	Skok do dálky pomocí tyče
Název dětské disciplíny:	“Létání na tyči”
Vhodné pro:	Věkové kategorie II a III

Provedení

Závodník se na pěti metrech rozbíhá z vyznačeného bodu směrem k upevněnému kruhu/pneumatice/žíněnce. Odráží se jednou nohou (praváci uchopí tyči pravou rukou nahore). Skokan ‘přeletí’ s pomocí tyče přes druhou značku směrem k cílovému předmětu (pneumatika nebo žíněnka).

Cílové předměty jsou rozloženy takto:

- a) V jedné linii s rozběhovou dráhou,
- b) Cílový předmět 1 (= 2 body) je umístěný 1m za značkou, předmět 2 (= 3 body), předmět 3 (= 4 body), předmět 4 (= 5 bodů) a předmět 5 (= 6 bodů) následují jeden za druhým (viz obrázek).

Závodník musí doskočit na obě nohy (aby se nezranil). Tyč drží oběma (!) rukama dokud nedoskočí. Během skoku nesmí měnit uchopení tyče.

Hodnocení

Každý závodník má dva pokusy. Pokud přistane uvnitř předmětu č.1, získá 2 body; pokud doskočí do předmětu č. 2, dostává 3 body; atd. [předmět č. 3 (= 4 body), předmět č.4 (= 5 bodů) a předmět č.5 (= 6 bodů)]. Pokud se při doskoku dotkne kraje pneumatiky/žíněnky, pokus se počítá jako “zdařený”. Když má jednu nohu uvnitř pneumatiky/žíněnky a druhou venku, získává 1 bod. Pokud doskočí oběma nohama mimo pneumatiku/žíněnku, zbývá závodníkovi jen jeden pokus; jinak zůstává bez bodů.

Asistenti

U této disciplíny potřebujeme jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

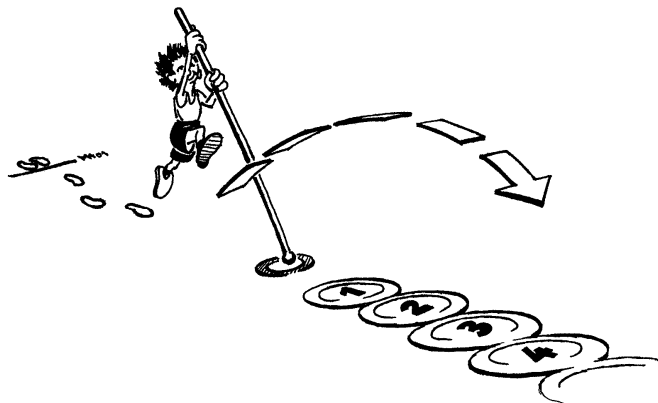
- Kontrolavat výšku a vzdálenost rukou při uchopení tyče.
- Kontrolovat správnost odrazu.
- Hodnotit a zapisovat výsledky na závodní listinu.

Vybavení

Pro tuto disciplínu potřebujeme následující vybavení :

1. Krátkou tyč max. 2,50 m dlouhou (laminátovou, bambusovou, apod.), dostatečně silnou, aby udržela váhu dětského těla
2. Cílové předměty (pneumatiky nebo duše z kola, gymnastické žínětky, lana stočená do kruhu, atd.)
3. Měřicí pásmo
4. 1 závodní listinu pro každé družstvo (zápis)

Obrázek



Přeskakování švihadla

Stručný popis:	Skákání přes lano
Název dětské disciplíny:	“Švihadlo“
Vhodné pro:	Věková kategorie I

Provedení

Závodník stojí ve startovní pozici ve stoji snožmo a drží švihadlo oběma rukama za zády. Na povel přehodí lano přes hlavu směrem dopředu a dolů před tělo a začne skákat. Tento cyklický pohyb opakuje stále dokola v maximálním možném počtu přeskoků v čase 15 sekund. Tato disciplína je určena výhradně pro věkovou kategorii I. Děti by měly skákat na obou nohách. Každý má dva pokusy.

Hodnocení

Závodí všichni členové družstva. Počítá se každé dotknutí provazu země. Celkové hodnocení družstva tvoří součet nejlepších výsledků všech členů družstva.

Asistenti

K zajištění dobré organizace této disciplíny potřebujeme jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

- Odstartovat disciplínu.
- Řídit skákání a dohlížet, aby se provádělo správně.
- Měřit čas.
- Sečíst a zapsat výsledky na závodní listinu.

Vybavení

Pro každé závodní družstvo potřebujeme následující vybavení:

1. 1 švihadlo
2. 1 stopky
3. 1 závodní listina (zápis)

Skákání z dřepu - “Žabáci”

Stručný popis: Skákání snožmo z dřepu směrem dopředu

Název dětské disciplíny: “Žabáci”

Vhodné pro: Věková kategorie I a II

Provedení

Závodníci skáčou ze startovní čáry “žabáky”, (“žabák“: skok na dvou nohách ze dřepu směrem dopředu). Závodník se dotýká špičkami startovní čáry zhoupne se do dřepu a odrazí se co nejdále dopředu, přičemž dopadá na obě nohy. Asistent označí doskok v bodě nejbližší ke startovní čáře (paty) a přečte hodnotu výkonu. Pokud závodník přepadne dozadu, měří se místo dotyk rukou.

To celé se opakuje ještě jednou (druhý pokus).

Hodnocení

Do hodnocení se započítává lepší pokus.

Měření se zaznamenává v centimetrech.

Asistenti

U této disciplíny potřebujeme jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

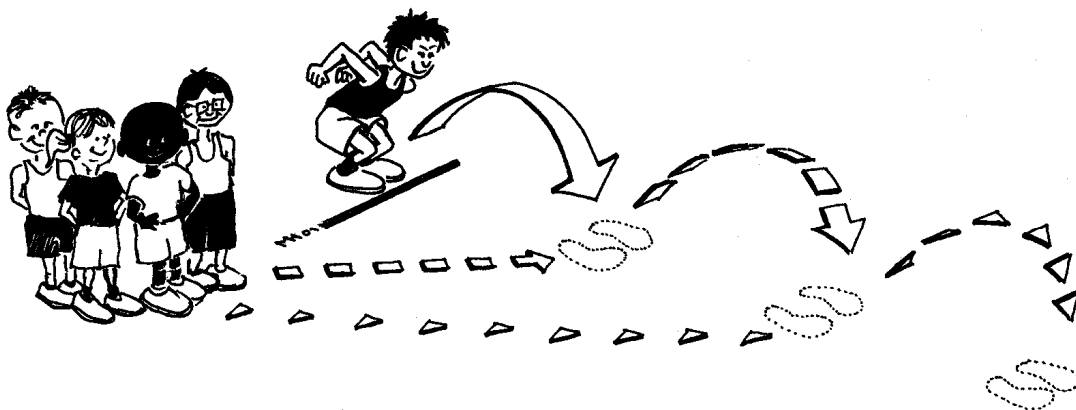
- Kontrolovat a řídit provedení disciplíny (startovní čára, doskok).
- Změřit celkovou délku pokusu.
- Zapsat výsledky na závodní listinu.

Vybavení

Každé družstvo potřebuje následující vybavení:

1. 1 měřicí pásmo
2. Značkovač k označení doskoků
3. 1 závodní listinu (zápis)

Obrázek



Skákání sem a tam

Stručný popis: Skákání na obou nohách do různých směrů

Název dětské disciplíny: “Skákání sem a tam”

Vhodné pro: Věkové kategorie I, II a III

Provedení

Závodník skáče ze středu vyznačeného kříže směrem dopředu, dozadu a do stran. Začíná se skokem ze středu kříže směrem dopředu; potom zpátky do středu; potom doprava a zpátky do středu; pak doleva a zpátky do středu; a nakonec dozadu a znovu zpátky do středu.

Hodnocení

Každý z členů družstva má 15 vteřin, během kterých se snaží skočit na obou nohách co nejvícekrát. Každé políčko (vpředu, uprostřed, obě strany, vzadu) se hodnotí jedním bodem, takže za jedno “kolo” může závodník získat maximálně osm bodů.

Každý má dva pokusy. Počítá se lepší pokus.

Asistenti

Každé družstvo potřebuje pro tuto disciplínu jednoho asistenta, který má následující povinnosti:

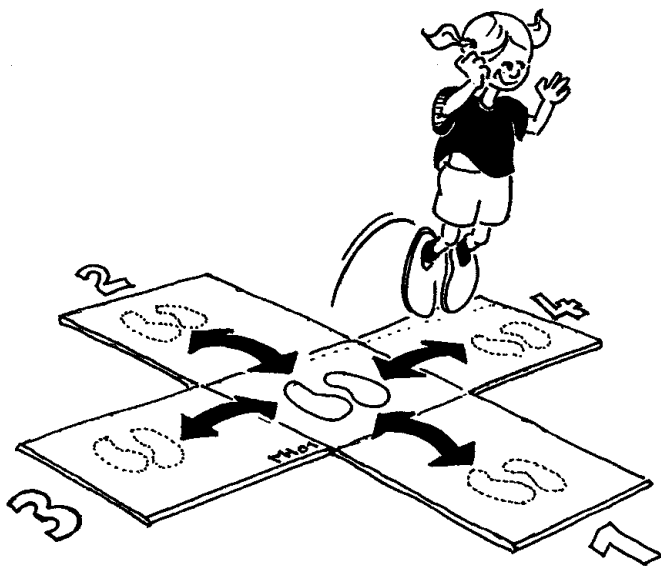
- Odstartovat skákání.
- Kontrolovat a řídit provedení disciplíny.
- Měřit čas a počítat jednotlivé skoky.
- Zaznamenávat výsledky na závodní listinu.

Vybavení

Každé družstvo potřebuje následující vybavení:

1. 1 skákací kříž (čtverce vystřižené z koberce apod.)
2. 1 stopky
3. 1 závodní listinu (zápis)

Obrázek



Běh přes žebřík

Stručný popis: Běh tam a zpátky přes ležící žebřík

Název dětské disciplíny: “Nohy v plamenech”

Vhodné pro: Věková kategorie III

Provedení

Dva značkovací kužely (na startu a v cíli závodu) jsou od sebe vzdáleny 9,5m. Uprostřed mezi kužely leží dlouhý žebřík (2,5 m mezi žebříkem a kuželem na každé straně). Závodník si na startu nakročí do startovací pozice (start vstoje) tak, že se špičkou nohy dotýká startovní čáry vyznačené na úrovni prvního kuželu. Po zaznění startovního povelu závodník vyběhne k žebříku a projde/proběhne co nejrychleji mezi tyčkami (vzdálenými 50 cm) směrem k druhému kuželu. Když se závodník rukou dotkne druhého kuželu, otočí se a běží znovu přes žebřík k prvnímu kuželu. Když se dotkne tohoto kuželu, časoměřič zastaví stopky.

Pokud se závodník ocitne mimo žebřík nebo ho přeskočí, asistent u následujícího kuželu mu prodlouží vzdálenost o 1 m (u každého kuželu stojí jeden asistent). Závodník je penalizován delší tratí, protože zadaný úkol neprovedl správně. Pokud udělá dvě chyby, vzdálenost se prodlužuje o 2 m, atd.

Hodnocení

Započítává se výsledek lepšího ze dvou pokusů.

Asistenti

K zajištění plynulé organizace tohoto závodu potřebujeme dva asistenty, kteří mají následující povinnosti:

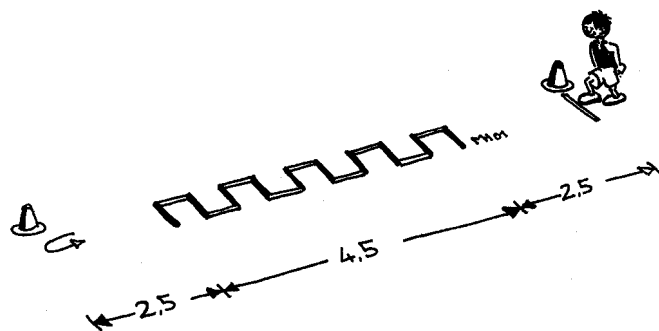
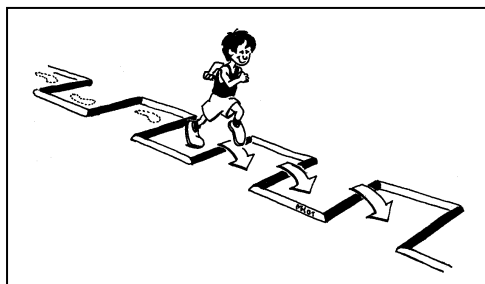
- Odstartovat závod.
- Kontrolovat a řídit závod.
- Měřit čas.
- Zapisovat výsledky na závodní listinu.

Vybavení

Pro tuto disciplínu potřebujeme následující vybavení:

1. 1 dlouhý rovný žebřík ("rychlostní žebřík")
3. 2 značkové kužely
4. 1 stopky
5. 1 závodní listinu (zápis)

Obrázek



Hod na cíl obloukem

Stručný popis: Házení na cíl jednou rukou

Název dětské disciplíny: “Odhod’ granát!”

Vhodné pro: Věkové kategorie I a II

Provedení

Na cíl závodníci házejí s rozběhem 5m. Do výšky 2,5 m umístíme laťku a cílovou plochu položíme na zem 2,5m za touto překážkou. Závodník hodí předmět ze zvolené vzdálenosti přes překážku. Každý závodník má tři pokusy, aby zasáhl cíl. Při každém pokusu si závodníci mohou vybrat jednu ze čtyř čar, z které budou házet: 5m, 6m, 7m or 8m od laťky ve vzduchu. Hodem z větší vzdálenosti lze získat více bodů.

Hodnocení

Pokud se závodník zasáhne cíl – nebo aspoň do jeho okraj, pokus se považuje za zdařený. Sčítají se body za každý zásah (hody z 5 m = 2 body, 6 m = 3 body, 7 m = 4 body, 8 m = 5 bodů). Pokud závodník přehodí předmět přes překážku, ale nezasáhne cíl, získává 1 bod. Každý má tři pokusy a součet všech bodů se započítává do celkového výsledku družstva.

Asistenti

Každé družstvo potřebuje jednoho asistenta, který by tuto disciplínu zorganizoval. Ten má následující povinnosti:

- Kontrolovat a řídit provedení závodu (vzdálenost, ze které se hází a zásahy).
- Bodovat a zapisovat výsledky na závodní listinu.

Vybavení

Pro tuto disciplínu potřebujeme následující vybavení:

1 cílová plocha (doskočiště pro skok vysoký nebo skok o tyči nebo něco podobného o stejné velikosti)

1 asi 2,5 m vysokou překážku (fotbalovou branku, stojany s laťkou, atd.)

Vybavení na házení (kriketový míček, raketku, lehký oštěp nebo něco jiného)

1 závodní listina pro každé družstvo (zápis)

Dětský hod oštěpem

Stručný popis:	Hod do dálky dětským oštěpem
Název dětské disciplíny:	“Turbo Hod”
Vhodné pro:	Věkové kategorie I, II a III

Provedení

Děti házejí oštěpem s 5-ti metrovým rozběhem. Po krátkém rozběhu závodník hodí oštěp z odhodové čáry do určeného prostoru (Věkové kategorie I a II házejí lehkým oštěpem, věková kategorie III hází TURBO-OŠTĚPEM). Každý závodník má dva pokusy.

Bezpečnostní poznámka: Vzhledem k tomu, že při hodu oštěpem se zvyšuje riziko zranění dětí, mají na plochu, kam dopadají oštěpy, přístup pouze asistenti. Je přísně zakázáno házet oštěpem na opačnou stranu.

Hodnocení

Každý pokus se měří v úhlu 90° (pravý úhel) k odhodové čáře a zaznamenává se v 20 cm vzdálenostech (při dopadu mezi dvě čárky se počítá vyšší údaj). Každý závodník má dva pokusy a lepší z obou výsledků se započítává do celkového hodnocení družstva.

Asistenti

Každé družstvo potřebuje pro tuto disciplínu dva asistenty, kteří mají následující povinnosti:

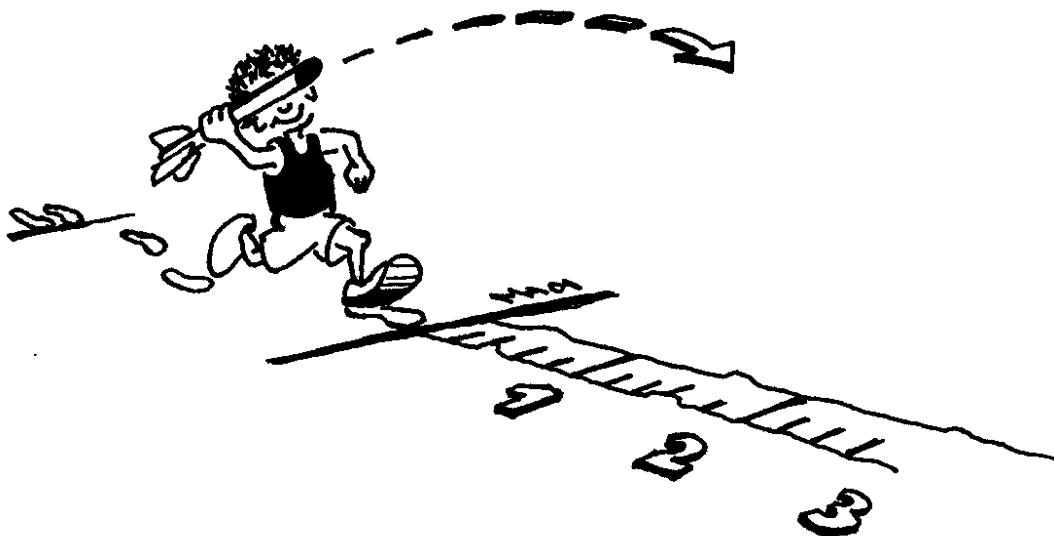
- Kontrolovat a řídit provedení disciplíny.
- Stanovit vzdálenost dopadu oštěpu (měření v úhlu 90° od odhodové čáry).
- Donést oštěp zpátky na odhodovou čáru.
- Hodnotit a zapisovat výsledky na závodní listinu.

Vybavení

Pro tuto disciplínu potřebujeme následující vybavení:

1. 2 Dětské oštěpy (lehké oštěpy, TURBO-OŠTĚPY)
2. širší měřicí pásmo na zemi se speciálně vyznačenou stupnicí
3. 1 závodní listinu pro každé družstvo (zápis)

Obrázek



Hod z kleku

Stručný popis:	Hod medicinbalem (oběma rukama) z polohy v kleče
Název dětské disciplíny:	“Fotbalové vhazování”
Vhodné pro:	Věková kategorie I

Provedení

Závodník klečí na žíněnce (nebo na jiné měkké podložce) před vyšším, měkkým předmětem (např. měkká gymnastická žíněnka nebo pěnová matrace). Závodník se zakloní (zpevní se) a pomocí obou rukou zvedne v kleče medicinbal (1 kg) a odhodí ho co nejdále směrem dopředu (pohyb připomíná vhazování při fotbale). Po odhození míče může závodník přepadnout dopředu na zvýšenou měkkou žíněnku ležící před ním.

Bezpečnostní poznámka: Je zakázáno házet medicinbal zpátky ostatním závodníkům. Doporučujeme ho donést zpátky nebo ho zpátky dokutálet k odhodové čáře.

Hodnocení

Každý závodník má dva pokusy. Měření se provádí po 20 cm (počítá se vyšší údaj, pokud míč dopadne mezi dvě čárky), v úhlu 90° (pravý úhel) od odhodové čáry. Každý má dva pokusy a lepší výsledek se započítává do celkového hodnocení družstva.

Asistenti

Pro tuto disciplínu potřebujeme dva asistenty u každého družstva, kteří mají následující povinnosti:

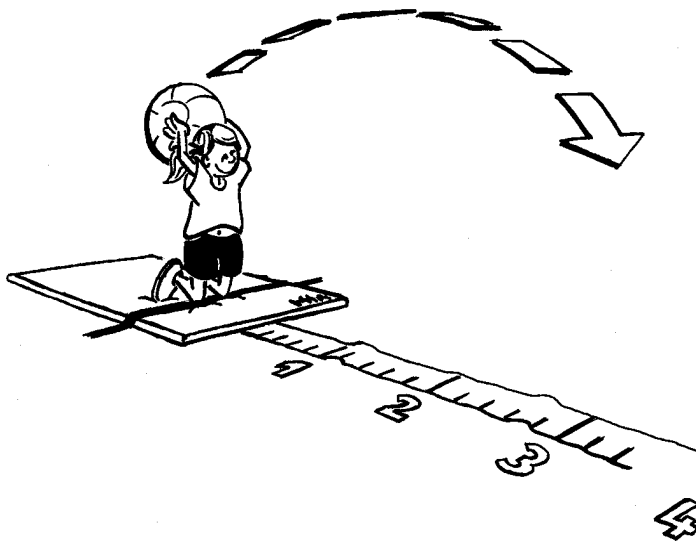
- Kontrolovat a řídit provedení hodu.
- Změřit vzdálenost dopadu medicinbalu (90° od odhodové čáry) a přinést medicinbal zpátky.
- Hodnotit a zapisovat výsledky na závodní listinu.

Vybavení

Pro tuto disciplínu potřebujeme následující vybavení:

1. 2 medicinbaly (1 kg)
2. speciální měřicí pásmo
3. 1 závodní listinu (zápis)

Obrázek



Systém hodnocení

Jedním z hlavních principů “DĚTSKÉ ATLETIKY IAAF” je skutečnost, že se závodů nemusí účastnit velký počet oficiálních rozhodčích a není zapotřebí ani velkých technických znalostí. Pro ukázkový projekt Kids’ Athletics v rámci doplňkových disciplín Kinderiády nám postačí subjektivní posouzení kvality absolvování dané disciplíny příchozím dítětem. Odměnou pro dítě je jeden kus některého z výrobků firmy Ferrero.

Při běžeckých disciplínách se čas měří ručně.

Měření technických disciplín je prováděno s malou přesností a to na desítky centimetrů.

Ve skoku o tyči se posuzuje zda dítě doskočilo do čtverce na obě nohy nebo jen na jednu nohu.

Aby se urychlil průběh celého závodu, měří se vzdálenosti dosažené v DĚTSKÉM oštěpu pomocí speciálně označeného pásma rozvinutého na zemi, na kterém jsou vyznačeny dílky po 20 centimetrech. Vzdálenost se vždy měří v úhlu 90° (pravý úhel) od odhodové čáry k bodu, kam oštěp dopadne.

6. Diskuse

Samozřejmě že i když se snažím nabídnout dětem co nejvíce, nedostatky v mé práci v porovnání s teorií jsou. Myslím, že bych měla činnost kroužku zaměřit více na přípravu atletických disciplín. Najít i pro tyto činnosti hravou a přijatelnou formu tomuto dětskému věku.

Vzhledem k tomu, že jsou dnes děti hodně individuální, měla bych se snažit o vytvoření ještě další skupiny z těchto dětí, a to třeba oddělit děti 1. tříd, které individuální přístup potřebují nejvíce. Ideální by možná byly i oddělené skupiny chlapců a dívek, zvláště z hlediska výkonnosti. Osobně si myslím, že to ale není nejvhodnější dělení z důvodu sociální integrace.

Výsledky mé práce ovlivňuje i počet dětí ve skupině. Ten se pohybuje kolem 25 až 30 dětí. Tento velký počet řeším pomocí dívek z vyšších ročníků, které učím pracovat se skupinkami dětí, jimž zadávám činnost, kterou znají a už dobře ovládají. Proto jim stačí jen dozor bez větších instrukcí.

V. ZÁVĚR

Již od raného dětství by měla být pohybová aktivita nezbytnou součástí každodenního života. Vhodná a přiměřená pohybová aktivita podporuje zdraví každého jedince, je prevencí řady civilizačních chorob a nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Každý učitel by měl mít dostatečné teoretické vědomosti o daném pohybovém zatěžování a jeho účincích na organismus a také by měl formou nových a zábavných trendů zvyšovat zájem o pohybové aktivity u dětí ve vyučovacím procesu.

Děti by se měly na atletický kroužek těšit, měly by mít radost z pohybu, radost, že si mohou zahrát s kamarády nové hry. Nabídka by měla proto být co nejširší a měly by být zařazeny hry, které je baví a které zároveň i rozvíjejí jejich tělesnou zdatnost. Veškerá činnost by měla probíhat zábavnou formou tak, aby děti byly motivovány k plnění vytyčených cílů. Nikdy by neměla chybět pochvala.

K tomu, aby se práce zdařila, pomáhá spousta odborné literatury. Ne však vždy se teorie shoduje s praxí. Záleží na zkušenostech trenéra, co z teorie použije, a jak ji popřípadě upraví pro praxi nebo přizpůsobí svým svěřencům. Fakt je ten, že se praxe bez teorie neobejde a že i má činnost z teorie vychází. Mám své oblíbené autory a jejich publikace jsou pro mě vzorem v mé práci.

Literatura vztahující se k přípravce atletiky dětí mladšího školního věku je dle mého názoru dostatečná (její přehled je citován). Všechny knihy poskytly mé práci dostatek informací a podnětných nápadů k průpravě atletiky a vedení atletického kroužku. Nejvíce jsem čerpala z publikací autorů Choutková, Fejtek (1991), Vindušková a kol. (2003), Vindušková, Kaplan, Metelková (1998), Kaplan, Bartůněk, Neuman (2003). V některých knihách byly i odkazy vedoucí ke studiu další literatury, vyhledávání se tak stalo jednodušší.

V praktické části své práce jsem popsala svoji činnost v atletickém kroužku. Popsala jsem, jakým způsobem vedu jednotlivé lekce, a to jak vzhledem k věku dětí, tak k jejich individuálním vlastnostem. Zjistila jsem, že mladší děti více inklinují k pohybovým hrám, zatímco starší preferují soutěžení ve družstvech. Je to dáno především tělesným, ale i psychickým a psychosociálním vývojem dítěte. Do své práce jsem zařadila i ukázky modelových lekcí a stručné charakteristiky dítěte. Dobře ilustrují možnosti práce s dětmi této věkové skupiny.

Součástí diplomové práce je též anketa, výstupy z prozorování a rozhovorů s dětmi,

pomocí kterých jsem hodnotila svoji činnost v atletickém kroužku. Potvrdily se mé předpoklady, že mladší děti preferují spíše pohybové hry, zatímco starší soutěže ve družstvech. Uvědomila jsem si však též, že moji práci limitují i některé další faktory, např. vyšší počet dětí ve skupinách, který brání individuálnějšímu přístupu a způsobuje delší časové prostoje mezi jednotlivými činnostmi.

Diplomová práce umožňuje hlubší vhled do problematiky cvičení s dětmi mladšího školního věku, předkládá podněty pro práci s dětmi ve školním atletickém kroužku.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BARTŮNĚK, D.: *Hry v přírodě s malými dětmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 159 s.
- BERDYCHOVÁ, J. a kol.: *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. 1. vyd. Praha: Státní nakladatelství v Praze, 1981. 231 s.
- DIETER, M.: *Kids Athletics*. Internetové stránky: www.atletika.cz
- DOSTÁL, E. a kol.: *Didaktika školní atletiky*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 184 s.
- DOVALIL, J. a kol.: *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2005. 336 s.
- DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B.: *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 190 s.
- FEJTEK, J., MAZUROVÁ, Z.: *Předsportovní příprava*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990. 133 s.
- FEJTEK, M.: *Atletika*. Praha: Metodické oddělení ČÚV ČSTV, 1983. 86 s.
- FEJTEK, M.: *Atletika v 1. - 4. ročníku základní školy*. 1. vyd. Hradec Králové: Pedagogická fakulta v Hradci Králové, 1984. 194 s.
- CHOUTKOVÁ, B.: *Vybrané kapitoly ze školní atletiky*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1984. 90 s.
- CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M.: *Atletika pro 5. - 8. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: Státní nakladatelství v Praze, 1991. 112 s.
- CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M.: *Malá škola atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. 142 s.
- CHOUTKOVÁ, B., KUČERA, M.: *Mládež a sport*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1970. 196 s.
- CHOUTKOVÁ, B., MERHAUTOVÁ, J.: *Lehká atletika žactva*. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické ÚV ČSTV, 1961. 104 s.
- CHOUTKOVÁ, B.: *Historie atletiky* In: VINDUŠKOVÁ, J. a kol. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003.
- KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J.: *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti pod střešou*. 1. vyd. Praha: Portal 2003. 149 s.
- KLIMEŠ, L.: *Slovník cizích slov*. 6. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1998. 862s.
- KNĚNICKÝ, K. A KOL.: *Technika lehkootletických disciplín*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství v Praze, 1974. 276 s.
- KOLÁŘ, Z. a kol.: *Pedagogická psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 224 s.

- KOS, B.: *Zábavná cvičení*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1992. 119 s.
- KRIŠTOFIČ, J., :*Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 112 s.
- LINC, R., HAVLÍČKOVÁ, L.: *Biologie dítěte a dorostu*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 123 s.
- MACÁK, I., HOŠEK, V.: *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství v Praze, 1989. 222 s.
- MAZAL, F.: *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: HANEX, 2000. 296 s.
- MUŽÍK, V., KREJČÍ, M.: *Tělesná výchova a zdraví*. 1. vyd. Olomouc: HANEX, 1997. 144 s.
- NEUMAN, J.: *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portal, 2000. 325 s.
- NEUMAN, J.: *Dobrodružné hry v tělocvičně*. 1. vyd. Praha: Portal, 2001. 243 s.
- PERIČ, T.: *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004.(a) 100 s.
- PERIČ, T.: *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004.(b) 200 s.
- VINDUŠKOVÁ, J. a kol.: *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003. 284 s.
- VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN A., METELKOVÁ T.: *Atletika*. 1. vyd. Praha: Svoboda 1998. 64 s.
- ZAPLETAL, M.: *Hry na hřišti a v tělocvičně*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 503 s.
- ZDENĚK, D.: *Pohybové hry*. 2. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1964. 173 s.
- KIDS ATHLETICS http://www.iaaf.org/mm/Document/06/37/57/63757_PDF_English.pdf