

KARLOVA UNIVERZITA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
OBOR: TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT



Bakalářská práce

Atletická příprava dětí v mladším školním věku

Track and field training of children in primary school age

Vedoucí práce:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Autor:

Mariana Hájková

Praha 2010

Abstrakt

Název práce: *Atletická příprava dětí v mladším školním věku*

Cíle práce: Práce se zabývá atletickou přípravou dětí, které se nacházejí mezi 6 - 11 rokem života. V teoretické části popisuje základní principy sportovní přípravy dětí, objasňuje specifika sportovní přípravy v atletických přípravkách, zdůvodňuje výhody a nevýhody rané specializace a tréninku přiměřeného věku, rozebírá osobnost trenéra, představuje strukturu tréninkové jednotky a poukazuje na psychosomatické dopady, které s sebou atletická příprava přináší.

Metody: V práci byla použita metoda literární rešerše a empirického výběru cvičení a her ověřených ve vlastní pedagogické praxi.

Výsledky: Ve výsledkové části je popisován nácvik základních atletických disciplín (běh, skok a hod) a následně je uveden výčet mezi dětmi velmi oblíbených her a cvičení, které rozvíjejí základní pohybové schopnosti (koordinaci, rychlost, sílu a vytrvalost).

Klíčová slova: atletika, atletická příprava, sportovní příprava dětí

Abstract

Topic: *Track and field training of children in primary school age*

Objectives: Thesis deals with the track and field training of children at the age between 6 to 11 years. The theoretical part describes the very grounding training principles of young children as well as it explains the specifics of training in track and field. It also clarifies advantages and disadvantages of early specialization in a particular discipline, analyses the personality of a coach, depicts the structure of an ideal training unit and points out the psychosomatic effects of track and field training.

Methods: Literature retrieval and empirical selection of exercises and games used in own pedagogical working experience.

Outcome: Final part describes the practice of elementary track and field disciplines (running, jumping and throwing) together with a list of among children favourite games and exercises which help to develop basic motoric abilities (coordination, speed, strength and endurance)

Key words: track and field, athletic training of children, track and field training of children

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma „Atletická příprava dětí v mladším školním věku“ jsem vypracovala samostatně a veškerá použitá literatura a další prameny jsou řádně odcitovány a uvedeny v příloženém seznamu.

V Praze dne 23. 8. 2010

Mariana Hájková

.....

Poděkování:

Ráda bych poděkovala PaedDr. Jitce Vinduškové, CSc., která svými odbornými radami přispěla nejen k napsání této práce, ale také k vědomostnímu rozvoji mě samotné.

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:

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
2.1. Charakteristika věkové skupiny	10
2.2. Podstata a cíle atletické přípravy u dětí.....	12
2.2.1. <i>Co znamená atletická příprava pro děti v mladším školním věku</i>	<i>12</i>
2.2.2. <i>Účinky atletické přípravy na rozvoj dětí.....</i>	<i>13</i>
2.3. Hlavní východiska pro trénování dětí	14
2.3.1. <i>Respektování věkových zákonitostí.....</i>	<i>14</i>
2.3.2. <i>Všestrannost</i>	<i>15</i>
2.3.3. <i>Perspektivnost</i>	<i>15</i>
2.4. Raná specializace vs. trénink odpovídající vývoji	16
2.5. Složky sportovního tréninku	18
2.6. Etapy sportovního tréninku	18
2.7. Stavba sportovního tréninku.....	19
2.7.1. <i>Roční tréninkový cyklus.....</i>	<i>19</i>
2.7.2. <i>Organizace tréninkové jednotky.....</i>	<i>19</i>
2.7.3. <i>Formy tréninku.....</i>	<i>22</i>
2.7.4. <i>Trenérské zajištění.....</i>	<i>23</i>
2.7.5. <i>Základní principy pro trénink dětí.....</i>	<i>23</i>
2.8. Osobnost trenéra	25
2.8.1. <i>Čím je trenér pro děti a jejich rodiče?</i>	<i>25</i>
2.8.2. <i>Trenérské styly vedení</i>	<i>25</i>
2.9. Psychosociální dopady	27
3. CÍLE, ÚKOLY A POPIS POSTUPU PRÁCE	29
3.1. Cíle práce	29
3.2. Členění práce a hlavní úkoly	29
3.3. Popis postupu práce a rozsah platnosti.....	30

4.	VÝSLEDKOVÁ ČÁST	31
4.1.	Nácvik atletických disciplín.....	31
4.2.	Běh	32
4.2.1.	<i>Technika</i>	<i>32</i>
4.2.2.	<i>Netradiční pomůcky pro děti</i>	<i>33</i>
4.2.3.	<i>Cvičení.....</i>	<i>34</i>
4.3.	Skok	36
4.3.1.	<i>Technika skoku do dálky.....</i>	<i>36</i>
4.3.2.	<i>Netradiční pomůcky pro děti - skoky</i>	<i>37</i>
4.3.3.	<i>Cvičení.....</i>	<i>38</i>
4.4.	Hod.....	40
4.4.1.	<i>Technika</i>	<i>40</i>
4.4.2.	<i>Cvičení.....</i>	<i>41</i>
4.4.3.	<i>Netradiční pomůcky pro děti</i>	<i>42</i>
4.5.	Cvičení a hry pro rozvoj základních pohybových schopností.....	43
4.5.1.	<i>Zahřívací hry.....</i>	<i>43</i>
4.5.2.	<i>Cvičení na rozvoj koordinace.....</i>	<i>45</i>
4.5.3.	<i>Rozvoj síly</i>	<i>46</i>
4.5.4.	<i>Rozvoj rychlosti.....</i>	<i>48</i>
4.5.5.	<i>Rozvoj vytrvalosti</i>	<i>50</i>
5.	DISKUZE	52
6.	ZÁVĚR	54
	Seznam použitých zdrojů.....	56
	Seznam použitých obrázků a tabulek.....	57
	Přílohy	58

1. ÚVOD

Sportovní příprava dětí nepředstavuje pouze předstupeň vrcholové sportovní kariery, ale buduje v dětech základní životní postoje a hodnoty. Vedle všestranného pohybového rozvoje se děti učí dodržovat pravidla, spolupracovat s ostatními, přijímat autoritu v podobě trenéra, přistupovat zodpovědně k daným problémům, se vztyčenou hlavou přijímat prohru a vážit si vítězství. To vše však platí za předpokladu, že jsou děti vedeny správným směrem lidmi, kteří dané problematice rozumí, a právě proto je práce s dětmi jedou z nejdůležitějších fází výchovy kvalitních a zdravých sportovců, ale i lidí jako takových. Atletická příprava v dětech rozvíjí všechny složky pohybových schopností, které se dále mohou stát základem a východiskem nejen pro specializovanou atletickou disciplínu, ale i pro jakýkoliv jiný sport.

Autorka této práce se věnuje práci s mládeží již 5 let a za tu dobu si na základě praxe i odborných publikací vytvořila přístup k dané problematice, který bude dále prezentován v následující práci v konfrontaci s již zveřejněnými poznatky.

Hlavním cílem práce je poskytnout ucelený a objektivní pohled na atletickou přípravu dětí, které se nacházejí mezi 6 - 11 rokem života, a to jak z hlediska metodologického, tak aplikovaného. Vzhledem k určené věkové skupině, kdy je hlavním účelem především rozvíjení všestrannosti, se v práci překrývá oblast atletické přípravy a všeobecné sportovní přípravy. Můžeme tedy mluvit o sportovní přípravě dětí v mladším školním věku s určitými specifiky směřujícími k atletickému tréninku. Tato specifika spočívají ve snaze vytvořit u dětí správné pohybové návyky u základních atletických disciplín – běh, skok a hod.

Teoretická část práce se zabývá charakteristikou věkové skupiny označované jako mladší školní věk, snaží se obhájit pozitivní vliv atletické přípravy pro děti v mladším školním věku za předpokladu správného vedení tréninkových jednotek, rozebírá otázky rozporu mezi ranou specializací a specializací odpovídající přiměřenému vývoji dítěte, charakterizuje jednotlivé fáze a etapy atletické přípravy s ohledem na budoucí specializaci dítěte, zabývá se vlivem prostředí a motivace na výkony dětí a jejich přístup k tréninku, představuje důležitou roli trenéra, jakožto prostředníka mezi dětmi a

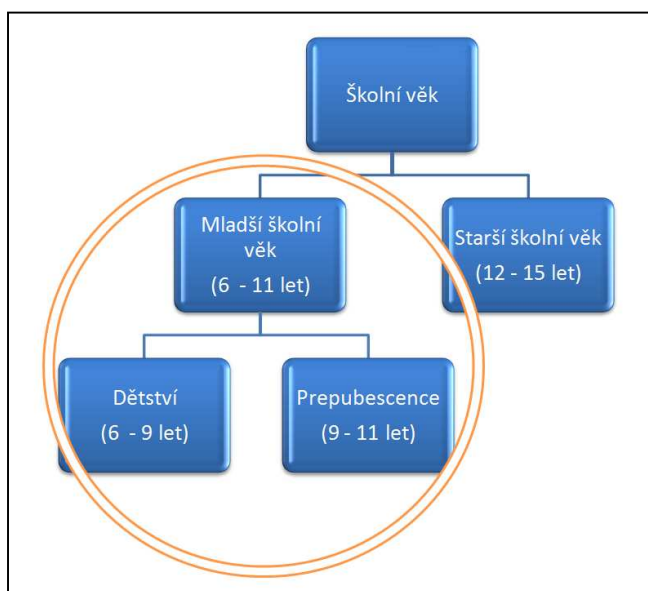
sportem a v neposlední řadě odhaluje jaké dovednosti a kompetence ve smyslu psychosociální by měly děti v mladším školním věku skrze trénink získávat.

Cílem výsledkové části je nastínění nácviku základních atletických disciplín (běh, skok, hod) a zároveň jsou zde uvedeny příklady her a pohybových cvičení na rozvoj všech základních pohybových schopností, tedy rychlosti, pohyblivosti, koordinace, síly a vytrvalosti a to s veškerými specifiky, které s sebou přináší atletická příprava. Praktická část práce se také snaží představit dostupné pomůcky, které je možné při tréninkových jednotkách zaměřených na děti využívat.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1. Charakteristika věkové skupiny

V rámci celé práce se bude rozdělení věku dětí řídit dle Periče (2004), za mladší školní věk tedy bude považováno období mezi 6 – 11 lety života dítěte, které odpovídá prvnímu stupni základní školy. Jako starší školní věk je pak označováno období od 12 do 15 let dítěte. Období mladšího školního věku dále Perič (2004) rozděluje na dětství a prepubescenci (pozdní dětství), přičemž hranice se nalézá někde kolem 9. roku života dítěte.



Obrázek 1: Rozdělení dětství dle Periče (2004)

Z hlediska tělesného vývoje je toto období charakteristické konstantním přírůstkem váhy i hmotnosti, dotvářejí se vnitřní orgány, pokračuje osifikace kostí a prodlužují se končetiny. Děti se pomalu učí pracovat se svým tělem, odhadovat své možnosti a díky stále dozrávajícím nervovým strukturám jsou schopné vytvářet si stále nové pohybové stereotypy. Dovalil a Choutková (1988) ještě poukazují na fakt, že kostra v tomto věku ještě není zcela vyvinutá, proto je důležité dohlížet na dobré držení těla.

Psychicky jsou děti v tomto věku ještě velmi nestabilní, a proto je velice důležité, aby se s nimi v tomto období pracovalo uvědoměle a s citem. Děti jsou vysoce senzitivní ke všem podnětům, které přicházejí z okolí, a to jak k těm pozitivním, tak negativním.

Vnímají dospělí jako autoritu a předpokládají, že všechno, co dospělí řeknou, je správné a snaží se je napodobovat. Jejich schopnost abstraktně myslet je velice nízká, proto musí být vždy s dětmi jednáno názorně a jasně, aby si děti dokázaly představit, co se po nich žádá. Z hlediska emotivní stránky se děti učí přiměřeně reagovat na situace, kterým jsou vystaveny, bývají velice impulzivní a často se u nich během krátkého času střídají protichůdné emoce. Jejich žebříček hodnot je uzpůsoben bezstarostnému dětskému životu, kdy i zdánlivě nevýznamným věcem přiřkládají velký význam a naopak. Je poměrně těžké je plnohodnotně zaujmout, protože jejich schopnost se plně koncentrovat končí přibližně po 5 minutách.

Pohybový vývoj v mladším školním věku je charakterizován především vysokou senzitivitou v oblasti rychlosti a koordinace. Děti jsou schopny se velmi rychle naučit novým pohybům, stačí jim pro to názorná ukázka a prostor pro to, aby si daný pohyb mohly vyzkoušet. Toto období proto bývá mnohými autory nazýváno jako *zlatý věk motoriky*. Děti disponují zdánlivě nevyčerpatelným energetickým fondem, nedokážou zůstat chvilku v klidu a jejich pohyby jsou značně neúsporné. Jev, kdy je jeden pohyb doprovázen ještě spoustou dalších nadbytečných pohybů označuje Perič (2004) jako *pohybový luxus*. Pro děti platí, že mohou jednotlivé pohyby vykonávat buď rychle, ale krátce nebo dlouho, ale pomalu. To dokládají Anderson a Sullivan (2000), kteří uvádějí, že kapacity pro aerobní a anaerobní cvičení u dětí v mladším školním věku rostou velice pomalu. To má ale podle obou autorů pravděpodobně velice malý vliv na hry a sportovní aktivity, protože většina her a cvičení u dětí v tomto věku má charakter okamžitého krátkého zatížení (kolem 15 sekund), které je následně vystřídáno uvolněním.

A v neposlední řadě by bylo dobré uvést, že dítě se nevyvíjí samostatně v jakémsi sociálním vakuu, které mu nastaví rodiče. Den co den je konfrontováno s rozdílnými vzorci chování prostřednictvím svých spolužáků, kamarádů, učitelů, trenérů, ale i virtuálním světem, jako je televize nebo internet. Musí se naučit reagovat na rozdílné situace i názory, naučit se respektovat ostatní, přijímat prohru s nadhledem a vítězství s pokorou.

2.2. Podstata a cíle atletické přípravy u dětí

V mladším školním věku by měla být u dětí rozvíjena především všestrannost, hovoříme-li tedy o atletické přípravě, bylo by možné z hledem k věku zaměnit tento pojem s všeobecnou sportovní přípravou, i když s jistými specifiky.

Atletika má ve sportovním světě podobné postavení, jako matematika ve světě vědy – svoji podstatou vyjádřenou trojslovím „nejvýše, nejdále, nejrychleji“ tvoří základ pro jakékoliv další sportovní odvětví. Nelze se divit trenérům, kteří neradi vidí, že jejich svěřenci, se kterými pracovali od jejich dětství, se najednou rozhodnou odejít například na fotbal nebo florbal, nicméně by bylo dobré si uvědomit, že i toto je jeden z cílů atletické přípravy – tedy ne jen vychovat vrcholového atleta, ale především (a u dětí to platí dvojnásobně) všeobecně rozvinutého uvědomělého sportovce, který bude moci bez problémů přejít do jiného sportovního odvětví a tam své dosud nabyté sportovní dovednosti zužitkovat.

Stejně tak jako mnoho jiných sportů, i atletika prošla od svého vzniku dlouhým vývojem. Katzenbogner (2004) poukazuje na nutnost pojmout moderní lehkootletický trénink dětí s ohledem na společenské změny i změny potřeb dětí, přičemž tyto nové přístupy by měly plnit následující úkoly:

- Vytvoření kondičních základů, které s sebou přináší dané sportovní odvětví spolu s přibývajícím věkem dítěte.
- Skrze rozmanité pohybové činnosti děti lehce a kvalitně naučit potřebným sportovním dovednostem
- Trénink by měl pro děti znamenat smysluplné vyplnění volného času
- Děti by si měly vytvořit nové sociální vazby
- Atletické tréninky a správné pedagogické vedení by mělo přispět k pozitivnímu rozvoji osobnosti

2.2.1. Co znamená atletická příprava pro děti v mladším školním věku

V mladším školním věku představuje tedy atletický trénink především rozvoj všestranných pohybových schopností, ve kterých se klade důraz na následující oblasti:

a) Obecné

- Rozvoj rychlosti
- Rozvoj síly
- Rozvoj vytrvalosti
- Rozvoj koordinace
- Rozvoj pohyblivosti

b) Specifické

- **Technika běhu:** poloha těla, práce dolních končetin, práce paží, startovní reakce, překonávání nízkých překážek, frekvence běhu, akcelerace, štafetová předávka, základy běžecké abecedy.
- **Technika skoku:** rozběh, odraz, letová fáze, dopad/doskok, plynulý přechod rozběh - odraz, dynamika provedení, základy skokanské abecedy.
- **Technika hodů:** práce horních končetin, práce dolních končetin, dynamika provedení, přechod rozběh – odhod.

2.2.2. Účinky atletické přípravy na rozvoj dětí

Podle Jeřábka (2008) bychom mohli významnost komplexních účinků na rozvoj dítěte rozdělit do čtyř podskupin. Prvním je *sportovně – pohybové hledisko*, ve kterém jsou upevňovány základní pohybové struktury, jako je chůze, běh, skok a hod. Dále uvádí *hledisko zdravotní*, kde zmiňuje vedle všeobecně známých pozitivních účinků sportu jako takového ještě pohyb na čerstvém vzduchu, a to i za nepříznivých podmínek, což podporuje odolnost a otužilost. I zde však platí, všeho s mírou a musí se dávat bedlivý pozor, aby vše, co se s dětmi dělá, bylo prováděno dobře. Galloway (2008) toto tvrzení vyjádřil trefným poučením „*Cvičení, které se provádí správně, se stává zdrojem radosti a zvyšuje kvalitu života v každém věku*“, přičemž se musí brát zřetel především na sousloví *provádí správně*. Dalším hlediskem dle Jeřábka (2008) je *motivace*, kdy se skrze hry děti učí novým pohybovým dovednostem, sport je baví a stává se prostředkem seberealizace a vyplněním volného času. A v neposlední řadě je to pak hledisko *výchovné*. Atletika v dětech tříbí smysl pro řád, houževnatost, cílevědomost, vytrvalost atd.

Vedle čtyř výše uvedených hledisek by bylo ještě vhodné uvést jedno další, které je dle jejího názoru neméně významné, tedy hledisko psycho-sociální. Je velmi důležité, do jakého prostředí bude dítě vrženo a mezi jakými lidmi v něm bude konfrontováno. Jak bylo řečeno výše, tak cílem atletické přípravy není pouze vychovat vrcholového atleta, ale všestranného sportovce, podněcovat v něm lásku ke sportu, vypěstovat v něm návyky, které využije i mimo sportovní sféru, umožnit mu pohybovat se mezi lidmi se stejnými zájmy a v prostředí, ve kterém se bude cítit dobře.

2.3. Hlavní východiska pro trénování dětí

Sportovní příprava dětí neznamená to samé, jako sportovní příprava dospělých, proto se dále budeme zabývat rozdíly mezi těmito dvěma přístupy, které shrnul Štílec a kol. (1989) do tří hlavních východisek: respektování věkových zákonitostí, všestrannost a perspektivnost.

2.3.1. Respektování věkových zákonitostí

Jak uvádí Fejtek (2003), při tréninkovém procesu musíme přihlížet nejen k věku mladého sportovce (biologický věk se nemusí shodovat s kalendářním věkem), ale také k rozdílností, které mezi jednotlivci jsou, a to jak pohybovým, tak somatickým i psychickým. Toto tvrzení podporuje Štílec a kol. (1989), který nevidí redukci všech stránek sportovní přípravy u dětí pouze vzhledem k respektování věkových zákonitostí, ale pojímá ho jako zcela odlišný přístup ke všem složkám sportovní přípravy z hlediska kvantity i kvality. Rozdíly ve fyzické zdatnosti a v úrovni pohybových schopností jsou samozřejmě patrné i u dospělých, nicméně u dětí se k tomu ještě přidává velká diference ve schopnosti chápat dané úkoly, řešit nastalé situace apod. Můžeme se setkat s dětmi, které umí pohotově reagovat, vždy chápou, co se po nich chce a pokud jsou na to pohybově vybaveny, dokážou i daný úkol splnit. Na druhou stranou jsou děti, které nedokážou pochopit, co je od nich žádáno, a tím pádem to ani nemohou splnit. Oba typy dětí mohou být stejně staré, ale přístup k nim musí být zcela odlišný.

Problematikou rané specializace a přípravy přiměřené přirozenému vývoji se bude dále věnovat kapitola 2.4.

2.3.2. Všestrannost

Všestranností chápe Štílec a kol. (1989) jako hlavní zásadu sportovní přípravy mládeže a poukazuje na fakt, kdy je nízká úroveň všeobecné přípravy v přímé souvislosti s předčasně ukončeným výkonnostním vývojem mnoha nadějných sportovců dětského a dorosteneckého věku. Dále se autor odkazuje na poznatky doložené praxí, kdy speciálního pohybového výkonu lze u dětí dosáhnout na základě vysoké úrovně obecných pohybových schopností současně při bohatých pohybových zkušenostech.

V rámci *obecné všestranné přípravy* je u dětí podstatný jakýkoliv pohyb v různých obměnách, proto i pro malé atlety není žádoucí snažit se je hned naučit specializovaným pohybům, ale především pohybu jako takovému. Dovalil a Choutková (1988) prezentují jakýsi návod pro rozvoj všestrannosti s přihlédnutím k aktuálnímu ročnímu období. V zimě se dá velice dobře využít sněh, a to nejen pro lyžování. Prostřednictvím koulování se děti nevědomky učí házet, běhání ve sněhu prohlubuje sílu dolních končetin atd. V tělocvičně se přímo nabízí využití gymnastického náčiní, čímž se tříbí koordinační schopnosti, síla i odraz. Teplé měsíce je naopak vhodné pro dlouhé výlety, které se dají proložit hravými soutěžemi, koupáním, hrami v písku, jízdou na kole, různými míčovými sporty aj.

Další stupeň je *specializovaná všestrannost*, která již pro mladé atlety představuje takový obsah, který je charakteristický pro dané sportovní odvětví, tedy atletiku. Do tréninku se zařazují prvky běžecké abecedy, nácvik správného odhodového postavení, správná technika běhu, rychlost reakce na zvukový podnět, nácvik odrazu apod.

2.3.3. Perspektivnost

Perspektivnost chápe Štílec a kol. (1989) jako důsledné uplatňování principů přiměřenosti, soustavnosti a postupnosti v procesu sportovní přípravy jak z hlediska vývojových zákonitostí příslušné věkové skupiny i jednotlivců, tak z hlediska požadavků sportovního tréninku, jeho složek a stavby. Laicky řečeno jsou to otevřená vrátka k budoucímu vývoji, podnícení zájmu o aktivní i pasivní sport a podhoubí pro budoucí vrcholový sport.

2.4. Raná specializace vs. trénink odpovídající vývoji

Sportovní příprava dětí s sebou přináší dvě základní koncepce: ranou specializaci, kde je podstatou vysoký výkon co nejdříve a trénink odpovídající vývoji, který představuje pozvolné směřování k cíli začínající u všeobecné přípravy.

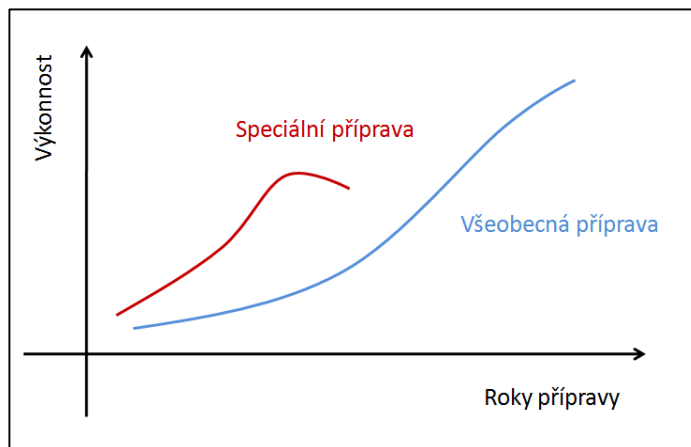
Rozdílné přístupy obou koncepcí shrnuje následující tabulka:

RANÁ SPECIALIZACE	TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI
Strategie	
Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejdříve dosáhnout úspěchu.	Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou.
Trénink	
Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci vede k jednostrannosti.	Odpovídající podíl všestrannosti.
Zatížení	
Jít až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince.	Zřetele na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků.
Psychologické rysy	
Tvrdość, cílevědomost, v tréninku vystupují psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon.	Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle a požadavky nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění.

Tabulka 1: Porovnání rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Dovalil a Choutková, 1988, s.65)

Ač tomu tak často není, je potřeba si uvědomit, že sportovní příprava dětí nemá za cíl vytvořit výborného malého sportovce, ale má především připravit půdu, aby se jimi

mohly stát v dospělosti. Prostřednictvím rané specializace se tato cesta mnohdy nenávratně zavře, protože jednostranná zátěž vyvolává zdravotní i psychické problémy, vzhledem k absenci všeobecné přípravy dítě ovládá jen specializované dovednosti, což mu zabraňuje dále se rozvíjet.

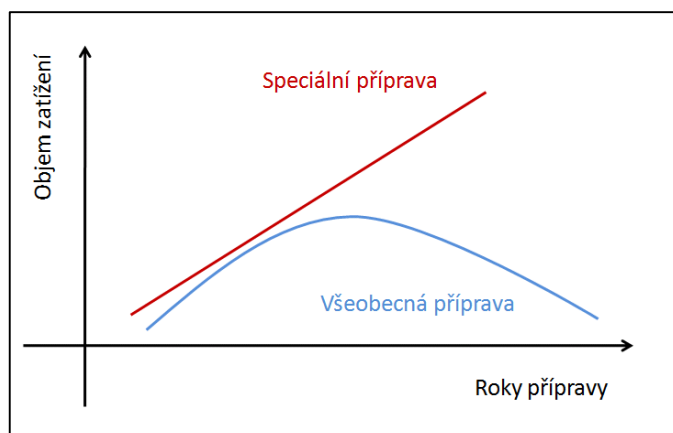


Obrázek 2: Porovnání vývoje výkonnosti koncepcí rané specializace a tréninku odpovídajícímu vývoji (Perič, 2004, s. 41)

Všestrannost můžeme dle Periče (2004) rozdělit na tři skupiny:

- a) **Všeobecnou (obecnou):** veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, cyklistika, bruslení)
- b) **Specializovanou:** využívá tréninkové prostředky, jejichž charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví (např. fotbalisté si mohou v rámci specializované přípravy zahrát nohejbal)
- c) **V rámci vybraného sportu (speciální):** takové činnosti, které přímo souvisí s daným sportovním odvětvím (např. běžec na 400m si vyzkouší trať 400m s překážkami apod.)

Z hlediska dlouhodobé přípravy se poměr mezi speciální a všeobecnou přípravou mění ve prospěch přípravy speciální, viz následující obrázek.



Obrázek 3: Poměr všeobecné a speciální přípravy v dlouhodobém tréninku (Perič, 2004, s. 40)

2.5. Složky sportovního tréninku

S odkazem na Vandrovou (2003) rozlišujeme tyto složky sportovního tréninku:

- a) **Tělesná příprava:** rozvoj pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost)
- b) **Technická příprava:** učení se, zvládnutí a zdokonalování správné techniky příslušné atletické disciplíny
- c) **Psychická příprava:** rozvoj příslušných volných vlastností (houževnatost, cílevědomost, soustředěnost aj.)
- d) **Taktická příprava:** vytváření taktických předpokladů, pomocí kterých by mělo být možno zvládnout závod.

U dětí v mladším školním věku jasně převládá složka pohybová, následuje technická a psychická. Naopak složka taktické přípravy je až otázkou věku pozdějšího.

2.6. Etapy sportovního tréninku

Štílec a kol. (1989) rozděluje etapy sportovní přípravy do 4 kategorií.

- a) **Etapa všestrannosti (předpřípravy)**
- b) **Etapa základního tréninku**
- c) **Etapa speciálního tréninku**

d) Etapa vrcholová

Věková skupina mladší školní věk zde spadá do etapy všestranné přípravy, která představuje stavění základů pro etapy následující. Uplatňují se zde všeobecné pohybové prostředky, které jsou dětem podávány prostřednictvím her tak, aby je to bavilo a sportovaly rády. V tomto období se dětem vštěpují základní pohybové i sportovně – společenské návyky. Ohledně všestranné přípravy již bylo pojednáno v kapitole 2.3.2.

2.7. Stavba sportovního tréninku

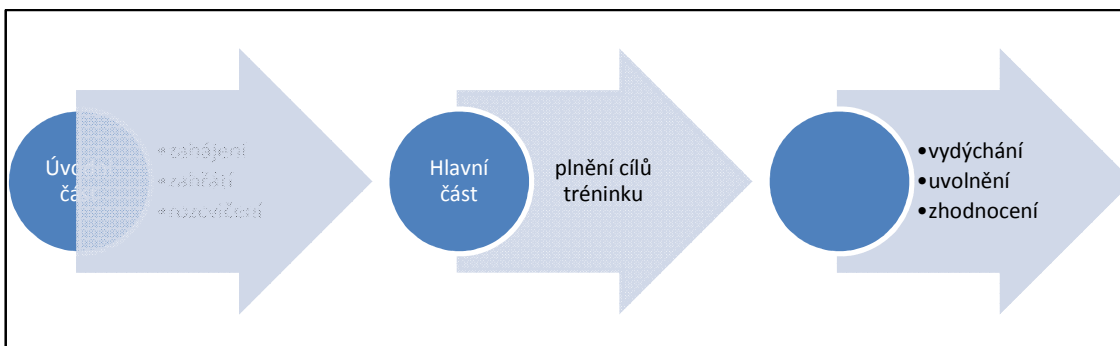
2.7.1. Roční tréninkový cyklus

Z hlediska uspořádání tréninku během roku platí u dětí hlavní zásada – učit se vše postupně, často opakovat a pomalu přidávat nové a nové věci. U dětí v mladším školním věku se ještě nemůže mluvit o přesném rozdělení ročního tréninkového cyklu s ohledem na závodní sezónu, nicméně už by celý cyklus měl směřovat k základnímu rozdělení na přípravné, předzávodní, hlavní a přechodné období.

2.7.2. Organizace tréninkové jednotky

Tréninková jednotka je základní stavební dílek celého tréninkového cyklu. Pro děti v mladším školním jsou vhodné dvě tréninkové jednotky atletiky týdně. Pouze jeden trénink za týden je nedostačující, na druhou stranu více tréninkových jednotek v týdnu by mohlo pro dítě znamenat jednak zbytečné přetížení a jednak by to děti mohlo omrzet.

Každá tréninková jednotka by měla být strukturována do tří základních částí: úvodní, hlavní a závěrečná.



a) Úvodní část

Úvodní část slouží jako příprava na část hlavní. Nejprve je dobré trénink formálně zahájit, aby si děti uvědomily, že se mají koncentrovat a tzv. se přepnout do režimu „trénink“. Následně je vhodné děti informovat o obsahu hodiny a jejich cílech.

Po zahájení trénink následuje příprava organismu na zátěž, která se skládá ze dvou částí: rozběhání a zahřátí a následné rozcvičení. Rozběhání je vhodné provést formou různých hravých honiček. Mezi rozběháním a rozcvičením je vhodné udělat důrazné oddělení, aby se děti zklidnily a soustředily se na protažení. Rozcvičení se může jevit (vzhledem k tomu, že děti jsou v pohybu celý den), jako trochu nadbytečný prvek, ale je potřeba, aby se v dětech vypěstoval návyk, že rozcvička je základ všeho, což se jistě kladně promítne v jejich budoucí sportovní kariéře.

Na závěr úvodní části mohou následovat ještě speciální průpravná cvičení vztahující se k náplni hlavní části. U dětí v mladším školním věku je již vhodné stabilně zařazovat základní prvky běžecké abecedy.

b) Hlavní část

V hlavní části se plní cíle, které byly pro daný trénink vymezeny. Jedná se o učení se novým pohybovým dovednostem, jejich prohlubování a zdokonalování. Vzhledem k tomu, že máme několik typů cvičení, je vhodné je v rámci tréninkové jednotky umět seřadit tak, aby jejich posloupnost odpovídala fyziologickým zákonům. Podle Periče (2004) by mělo být jejich řazení následující:

1. **Koordinačně náročná cvičení.** Tato cvičení nejsou příliš energeticky náročná a vyžadují vysokou míru koncentrace, která s postupem času upadá, proto je vhodné zařadit je na začátek. V atletické přípravě se jedná především o nácvik základní techniky běhu, skoku a hodů.
2. **Rychlostní cvičení.** Rychlost vyžaduje okamžitý výdej velkého množství energie, která s postupem tréninku ubývá. Zařazení na konec hlavní části bychom vzhledem k únavě organismu nedosáhli požadovaného efektu. V praxi jsou v rámci této části zařazovány starty z různých poloh, krátké

štafetové závody, závodivé hry ve družstvech, krátké překážkové dráhy apod.

3. **Silová cvičení.** U dětí v mladším školním věku se nejedná o koncepční posilování s náčiním, spíše různé přetahovací hry, dřepy, kliky, nošení lehkých břemen apod. Cvičení nevyžadují velkou koncentraci, ani jednorázový výdej velkého množství energie, proto mohou být zařazeny později.
4. **Vytrvalostní cvičení.** Cvičení na vytrvalost již představují pouze dočerpání energie, kterou děti nevyužily v předchozích cvičeních, proto je vhodné je zařadit na úplný závěr. U dětí nemá příliš cenu vzhledem k jejich fyziologickým předpokladům trénovat vytrvalost cíleně, jedná se především o trénink vůle a sebepřekonání a rozvíjení obecné kondice. V rámci této části je dobré opět zapojit různé běhací hry a honičky, které mají charakter méně intenzivního, nicméně déletrvajícího nepřetržitého pohybu.

c) **Závěrečná část**

V závěrečné části se organismus dětí opět zklidňuje, zařazujeme vydýchání, protažení, slovní zhodnocení tréninku.

Délka tréninku	Úvodní část			Hlavní část				Závěrečná část	
	Psychická příprava	Rozcvičení	Zpracování	Koordinace	Rychlost	Síla	Vytrvalost	Dynamická	Statická
60 min	3	7	5	10	10	-	15	5	5
75 min	3	7	5	15	10	10	15	5	5
90 min	3	12	10	10	15	15	15	5	5
90 min	3	12	10	-	-	25	25	5	10

Tabulka 2: Orientační časová struktura tréninkové jednotky (Perič, 2004, s.53)

2.7.3. Formy tréninku

Rozlišujeme tři základní formy tréninku: *hromadnou, skupinovou, individuální*. Individuální forma se pro děti na prvním stupni základní školy v atletice nevyužívá. Znamenalo by to vytrhnout dítě z kolektivu a odstříhnout ho tak od toho, co ho na trénování mnohdy nejvíce baví – tedy interakce s ostatními, a zároveň by byla potřeba obrovská spousta trenérů, kteří by se dětem individuálně věnovali. Nejvhodnější se tedy jeví kombinovat formu hromadnou a skupinovou. Hromadná forma představuje uspořádání tréninkové jednotky, při které provádějí svěřenci všichni najednou tu samou činnost, což lze využít především v úvodní a závěrečné části hodiny (viz výše), kdy se hrají různé zahřívací hry, kterých se zúčastňují všichni a při rozcvičování. Naopak forma skupinovou je pak velice žádoucí využít v hlavní části hodiny. Děti se rozdělí na několik menších skupinek, a to buď dle zaměření (což ještě u dětí v mladším školním věku však nebývá hlavní kritérium) nebo podle pohlaví, věku, zájmů, výkonnosti apod. U věkové skupiny, kterou se zabývá tato práce, nejrelevantnějším rozdělením právě rozdělení dle výkonnosti. Rozdělení dle ostatních kritérií nevytvoří až tak homogenní skupiny. Jednotlivé skupinky se pak věnují různým činnostem. Mohou se vytvořit buď různá stanoviště¹, na kterých se skupinky během tréninku prostřídají (nesmí jich však být mnoho, aby se prostřídání stihlo a zároveň na něm každá skupinka strávila dostatečně dlouhý čas), nebo se každá skupina věnuje celou tréninkovou jednotku něčemu jinému a teprve při příštím tréninku dojde k výměně. Jako vhodnější se jeví první způsob, protože děti si navzájem nezávidí své činnosti a nedojde k tomu, že by nějaké dítě o tu či onu činnost přišlo, když bude na příštím tréninku chybět (pravidelná docházka je mnohdy u malých dětí dosti sporadická). Střídání různých činností jde ruku v ruce s hlavní myšlenkou tréninku dětí v mladším školním věku, tedy rozvoj všestrannosti. I zde však platí, že méně je někdy více, proto činností nesmí být v jedné tréninkové jednotce příliš mnoho, protože pak by si děti neodnesly téměř nic. Velká výhoda skupinového tréninku vyplývá z menšího počtu dětí, které skupinu tvoří. Trenér může děti lépe kontrolovat a

¹ Stanoviště mohou být buď zcela odlišného charakteru: skok do dálky, hod kriketovým míčkem, překážková dráha, nebo se mohou vzájemně doplňovat: hod na cíl, hod na vzdálenost, technika hodů.

opravovat, děti dlouho nestojí nečinně v očekávání, kdy na ně konečně přijde řada a musí se stále koncentrovat.

2.7.4. Trenérské zajištění

Z hlediska trenérského zajištění je vhodný model, kdy hodinu zaštituje hlavní trenér, kterému pomáhají asistenti, jejichž počet je odvislý od množství dětí. S odkazem na předešlou kapitolu zabývající se formami tréninku by se dalo říci, že každý asistent by měl mít na starosti skupinu dětí čítající přibližně 6 – 8 dětí (Perič, 2004). Větší počet dětí zabraňuje, aby se asistent mohl každému dítěti plně věnovat, a dochází k tomu, že děti často dlouho čekají, než na ně dojde řada. Naopak menší počet je z hlediska personálního zajištění dost problematický, protože sehnat dostatečné množství asistentů není jednoduché a děti by ztrácely vzájemnou interakci plynoucí z práce ve skupině.

2.7.5. Základní principy pro trénink dětí

Práce s dětmi vyžaduje na rozdíl od práce s dospělými ještě navíc určitá specifika, na která musí být trenér připraven, a to počínaje vysvětlování všeho tzv. od píky, učení se základním pravidlům a zákonitostem fungování tréninkových jednotek, až po zavazování tkaniček. Děti jsou mnohdy velice vynalézavé a až překvapivě chápavé, na druhou stranu občas překvapí reakcí, která je pro dospělé zcela nepochopitelná.

Pro hladký průběh tréninku i dosažení požadovaného kladného efektu je třeba nezapomínat na několik doporučení, která by měla být při práci s dětmi dodržována.

a) Pravidla

Zcela na začátku je potřeba vymezit přesná pravidla fungování tréninkových jednotek, nastínit jejich řád, vymezit mantinely chování a určit sankce za jejich porušování, které jsou platné pro všechny bez výjimky.

b) Příprava

Každá tréninková jednotka musí být pečlivě připravená tak, aby na sebe jednotlivé části plynule a systematicky navazovaly a nevznikaly tak prostoje, kde by byly děti „nezaměstnané“. Z toho plyne i nutnost předem si připravit veškeré prostory a sportoviště včetně potřebného vybavení.

c) Bezpečnost

Veškeré činnosti, které jsou s dětmi prováděny, musí být zajištěny z hlediska bezpečnosti. Při složitějších úkonech je třeba dopomoc/záchrana dospělého člověka, veškeré prostory a sportoviště musí být upraveny tak, aby se dětem nic nestalo.

d) Hra

Děti se dokážou koncentrovat jen velice krátkou dobu, proto je nutné, abychom je udrželi v pozornosti co nejdéle. Toho lze dosáhnout především tím, že pro ně bude trénink zajímavý a pestrý, bude je bavit a nebudou v něm žádné prostoje, které by umožňovaly dětem myslet na něco jiného.

Nejpřirozenějším prostředkem pro to, jak děti něco nenásilnou formou naučit a zároveň, jak je zabavit, je *hra* a to ve všech svých podobách. Téměř z každé činnosti lze vytvořit závod nebo soutěž, ke každé činnosti lze vymyslet příběh, který by dětem pohyb zpříjemnil a motivoval je.

e) Motivace

Vzhledem k tomu, že dítě není stroj, je potřeba ho za jeho snažení ohodnotit a žádná činnost by neměla zůstat bez zpětné vazby. Každému dítěti by měla být během tréninku věnována chvílka, kdy je pochváleno za své snažení, zdůrazní se věci, které dělá dobře a upozorní se na věci, které by bylo dobré zlepšit.

Na závěr ještě přidáme pár praktických záležitostí, které se většinou v žádné literatuře neobjevují. Děti je třeba si všímat nejen z hlediska pohybového, ale také tzv. praktického. Je potřeba sledovat, jestli jsou během tréninku dobře oblečené (ne moc, ale ani ne málo), zda mají vhodné obutí, ve kterém se jim dobře běhá, jestli mají pokrývku hlavy, když svítí slunce, všímat si rozvázaných tkaniček apod. Především v teplých měsících je potřeba dbát na to, aby si každé dítě nosilo pití a pak také reálně pilo. Po skončení tréninku by se mělo zkontrolovat, jestli děti někde něco nenechaly a počkat s těmi, jejichž rodiče se zpozdili.

2.8. Osobnost trenéra

Štilec a kol. (1989) chápe trenéra jako člověka, který vede a řídí sportovce (jednotlivce či spíše skupinu) jak v přípravě na sportovní výkon (trénink), tak i v přímém sportovním zápolení. Pro trénink dětí a mládeže je optimálním typem především **trenér – pedagog**, ve své práci musí důsledně respektovat vývojové zvláštnosti, nesmí opomíjet všestranný rozvoj svých svěřenců, měl by být vzorem, být trpělivý, práci zaměřovat perspektivně do budoucnosti (Dovalil, 2004). Nezanedbatelnou skutečností je i to, že trenér by měl rozumět problematice, které se jeho trenérská činnost týká, v našem případě tedy atletice. A to nejen teoreticky, ale měl by být schopen i praktických ukázek, tudíž musí dobře zvládat techniku základních atletických disciplín.

2.8.1. Čím je trenér pro děti a jejich rodiče?

Galloway (2007) uvádí, že motivace ke cvičení roste, pokud je trenér ochoten ujmout se role pozitivního vzoru. To je samozřejmě pravda, pokud děti budou k trenérovi vzhlížet, jistě se to kladně odrazí na jejich činnosti. Dále trenér představuje pedagoga, který učí, opravuje a hodnotí a zároveň vychovatele, který poučuje, usměrňuje, kárá i chválí. Jak uvádí Štilec a kol. (1989) sportovní výkon není jen záležitostí pohybových předpokladů, ale i úrovní psychiky a morálky, proto by vedle výkonnostního a zdatnostního zaměření měl trenér sledovat i další aspekty, kterými jsou radost z pohybové aktivity, upevnění zdraví, kompenzaci jednostranné (především psychické) zátěže, aspekty socializační (soužití ve skupině), smysl pro fair play apod.

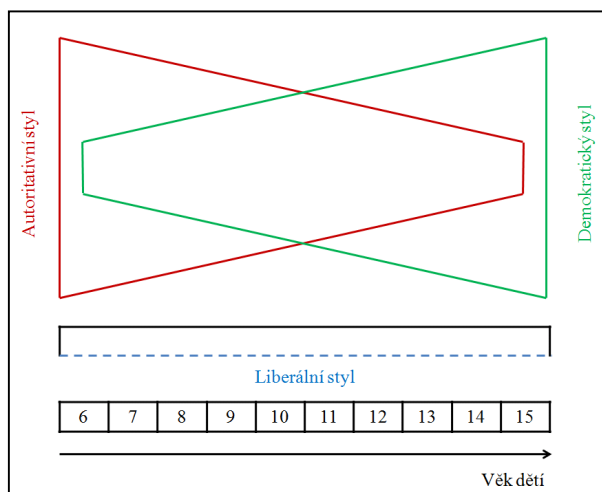
Dalším důležitým úkolem trenéra je komunikace s rodiči. Rodiče by měli být pravidelně informováni o tom, jaké dělá jejich ratolest pokroky, jak se staví k tréninku, co ho bude čekat v nejbližší době. Rodiče nebývají vždy aktivními sportovci, proto by měl trenér zároveň fungovat jako poradce v oblasti sportovního oblečení, obutí atd.

2.8.2. Trenérské styly vedení

Úspěšnost vzájemné interakce mezi dětmi a trenérem, se odvíjí také od toho, jaký styl vedení ten či onen trenér uplatňuje. Perič (2004) rozlišuje tři základní styly vedení:

- a) **Autoritativní.** Využívá se především u malých dětí, které takřkajíc neudělají, co se jim neřekne, proto ani jiná možnost není. Neznamená to, že budeme na děti přísní a tvrdí, jen jim nedáváme přílišný prostor pro diskuzi.
- b) **Demokratický.** Jeho význam narůstá zároveň s věkem dětí, dává prostor pro diskuzi mezi dětmi a trenérem a pro samostatná řešení dané situace ze strany dětí, zohledňuje jejich názor a snaží se vysvětlit, co a proč se dělá.
- c) **Liberální.** Tento způsob vedení přehrává rozhodování na děti, ty si tak samy mohou volit, jaká bude náplň tréninku apod. Tento způsob by se měl využívat jen zřídka, například za odměnu, nebo při mimořádných situacích.

S přibývajícím věkem dětí by se měl měnit autoritativní styl řízení ve prospěch směru demokratického, liberální styl by měl být využíván pouze zřídka, tento jev graficky znázorňuje následující obrázek:



Obrázek 5: Využití trenérských stylů v průběhu sportovní přípravy dětí (Perič, 2004, s. 123)

2.9. Psychosociální dopady

Prioritním cílem rodičů, které se rozhodnou přihlásit svoji ratolest do atletické přípravky, popřípadě do jiného všeobecně pohybově rozvíjejícího kroužku, by měla být snaha jednak rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti dítěte, ale také vyplnit mu volný čas a umožnit mu přijít do kontaktu s jinými vrstevníky a jiným prostředím. Jestli má dítě talent nebo ne, je v danou chvíli druhořadé, protože na prvním stupni základní školy by se děti neměly dávat sportovat proto, aby z nich jednou byli olympijští vítězové.

Vše, co se děje kolem, dítě velice dobře vnímá a je tím ovlivněno, a to jak pozitivně, tak bohužel i negativně. Cílem výchovy (sportovní nevyjímaje) tedy je, aby byly umocňovány pozitivní dopady a eliminovány dopady negativní. Dovednosti a kompetence, které dítě v atletické přípravě získává, plynou z několika oblastí, které se vzájemně prolínají.

a) Interakce s jinými vrstevníky

Člověk je od přírody tvor společenský, potřebuje se setkávat s jinými lidmi, vzájemně se podporovat i konfrontovat své názory. Děti nemají příliš možností si samy vybírat kamarády, jsou jim v podstatě předkládáni podle toho, kam je rodiče směřují. Proto je důležité rozšířit základnu potenciálních soupeřů prostřednictvím různých mimoškolních aktivit a hravé sportování je pro to jako stvořené. Atletická příprava umožňuje dětem vnímat, jak se ostatní kolem nich chovají, jaké jsou mezi nimi rozdíly, jak se oblékají, jak reagují, jaké mají problémy apod. Podle toho všeho, si pak snáze dotváří obraz reálné společnosti, a to s důrazem na slovo reálné, protože například televize tento reálný obraz rozhodně nenabízí.

b) Dospělé vzory

Proč děti potřebují vzory? Protože pokud vidí, že někdo něco dokázal, je vidět, že to jde a má tedy cenu se o to pokusit také. Politika je dětem vzdálená, věda zatím málo pochopitelná a kultura ne příliš dostupná. Zbývá tedy to, co mají každý den na očích. Vedle rodičů a učitelů znají děti ještě známé osobnosti našich dějin, které pro ně však často představují pouze zažloutlé podobizny na stěnách školních chodeb. To bude také pravděpodobně důvod,

proč se pro mnohé děti stávají největšími ikonami známé sportovní tváře. Jsou to lidé, kteří něco znamenají, jsou mladí, hezcí, úspěšní a hlavně jsou vidět. Nemusí to být však vždy tak, že děti chtějí být jednou jako „on“ nebo „ona“, často stačí, když jen dělají to, co lidé, které obdivují. Ještě trochu dostupnější je jim jejich trenér, který nepředstavuje strnulou autoritu jako ve škole, ale je lidštější a zábavnější, vzbuzuje-li ještě navíc v dětech přirozenou autoritu, o to lépe.

c) Prostředí

Domov a škola představují pro děti přirozené modely chování, kde přesně vědí, co se po nich chce a jaká je jejich role. Doma si musí uklízet, dojídat a chodit brzy spát. Ve škole se po dítěti žádá, aby se učilo, hlásilo a nevyrušovalo. Jakmile však přijde na atletický stadion, s vůní tartanu z něho spadne jakási strnulost a najednou se může plně projevit. Otevře se před ním velký prostor, kde je dovoleno a dokonce žádoucí, aby se po něm rozběhlo. Objeví se v prostředí, kde si může samo vybrat, s kým se bude během tréninku bavit a jak intenzivně bude plnit dané úkoly. Uvědomuje si, že překážky jsou pro něj zatím příliš vysoké a dráha příliš dlouhá, ale určitě si říká, že přijde čas, kdy to přestane být pravda.

d) Motivace

Děti se velice rychle zlepšují ve všem, co dělají. Atletika je měřitelný sport, a proto je zde každé malé zlepšení velice dobře patrné. S trochu naivní představou, že takhle zlepšovat už se budu vždycky (ale nevyvracejme jim to prosím, alespoň zatím) se děti těší z každého dalšího centimetru a z každé vteřinky, která ubude. Své výkony mohou porovnávat s ostatními, mají téma na rozhovor s prarodiči a kamarádům mohou nastítnit svoji představu skoku do dálky. Na otázku *Co děláš ve volném čase?*, mohou směle odpovědět, že atletiku a s vědomím, že je to královna sportu, na sebe mohou být pyšní. Mohou pozvat rodiče na závody, které se jim jeví jako obrovská událost a po doběhu se spíše než o své umístění zajímají o to, co tomu rodiče říkají. A v neposlední řadě v sobě vypěstují pocit, že jsou součástí toho krásného atletického areálu a mají pocit, že někam patří.

3. CÍLE, ÚKOLY A POPIS POSTUPU PRÁCE

3.1. Cíle práce

Práce se zabývá atletickou přípravou dětí v mladším školním věku. V teoretické části rozebírá obecné principy sportovní přípravy dětí, ve výsledkové části je popisován nácvik základních atletických disciplín (běh, skok a hod) doplněným o průpravná cvičení a následně je uveden výčet her a cvičení, které rozvíjí základní pohybové schopnosti (koordinace, rychlost, síla, vytrvalost), jakožto základ všestranné sportovní přípravy, jejíž význam byl vysvětlen v teoretické části práce. Veškeré hry a cvičení budou koncipovány s přihlédnutím ke specifikům, které s sebou přináší atletický trénink. Po prostudování této části by si měl čtenář vytvořit představu, jaké prostředky by měly být využívány při práci v atletických přípravkách, ale i v jiných tělovýchovných kroužcích, které chtějí svým dětem poskytnout základní atletickou průpravu.

3.2. Členění práce a hlavní úkoly

V kapitole 4.1 jsou uvedeny principy nácviku základních atletických disciplín. Úkolem této kapitoly je osvětlit, které zásady by měly být při práci s mládeží dodržovány, aby tréninková jednotka byla efektivní a daná náplň přiměřená věku dětí.

Následující tři kapitoly 4.2, 4.3 a 4.4 se věnují základním atletickým disciplínám, tedy běhu, skoku a hodu. Úkolem každé kapitoly je představení modelové techniky tak, aby bylo jasně pochopitelné, jak by měla technika dané disciplíny vypadat. Nepředpokládá se, že budou děti ihned předvádět technicky vyspělé výkony, nicméně je dobré, aby od začátku měly jasnou představu, jak se k jednotlivým disciplínám postavit a postupně si vytvářely správné pohybové stereotypy, které bude moci stále obohacovat. Každá kapitola je doplněna o průpravná cvičení, které je možné využívat při nácviku správné techniky a které poukazují na určité chyby, kterých se mohou děti dopouštět. Stejně tak je v každé kapitole jedna část věnována představení netradičních sportovních pomůcek, které nebývají v běžné výbavě atletických oddílů, ale které jsou dnes již běžně dostupné. Pomůcky jsou přizpůsobeny tak, aby dětem ulehčovaly nácvik základní techniky, zároveň jsou určitým zpestřením tréninku a pro trenéra představují efektivní pomoc při tréninku.

Závěrečná kapitola 4.5 je věnována příkladům různých pohybových her a cvičení. Jejím úkolem je předvést typově vhodné hry a cvičení, které je možné využívat jak v atletických přípravkách, tak v jakýchkoli jiných tréninkových lekcích jiných sportů, které odpovídají věkové skupině mladší školní věk. Byly vybrány ty hry a cvičení, které jsou mezi dětmi oblíbené a které je možné aplikovat jak na atletickém hřišti, tak například na louce nebo v tělocvičně a nejsou k nim potřeba žádné speciální pomůcky, které by nebyly běžně dostupné. Hry a cvičení jsou rozděleny do několika skupin, nejprve je předvedeno několik zahřívacích her, které lze využít na začátku tréninkové lekce a následně jsou uvedeny příklady her a cvičení na rozvoj koordinace, rychlosti, síly a vytrvalosti. Každá hra i cvičení v sobě skrývá specifika atletického tréninku, který spočívá v rychlé reakci na zvukový podnět, interakci se soupeřem, penalizace předčasného výběhu atd.

3.3. Popis postupu práce a rozsah platnosti

Práce je zpracována na základě již publikovaných poznatků konfrontovaných s vlastními zkušenostmi autorky na základě rozboru vlastní pedagogické dokumentace, která byla sestavena v průběhu pětileté práce s atletickou mládeží pod záštitou atletického oddílu spadajícího pod Sportovní Klub Kotlářka Praha a dále na základě nastudované odborné literatury a poznatků získaných během tříletého bakalářského studia na FTVS UK se specializací na atletiku.

Po pečlivém prostudování významných českých i cizojazyčných publikací byla sestavena struktura práce, která by měla poskytnout ucelený základní pohled na atletickou přípravu dětí v mladším školním věku.

Z hlediska rozsahu platnosti můžeme získané výsledky zobecnit na veškeré děti v daném věkovém rozmezí, které netrpí žádným závažným fyzickým nebo psychickým postižením. Příkladové hry a cvičení by bylo možné aplikovat jako základní sportovní příprava pro mnoho jiných sportovních odvětví (míčové hry, běh na lyžích apod.) s respektováním jejich specifík. Výsledná studie pak může posloužit jak začínajícím atletickým trenérům, tak trenérům jiných sportovních odvětví nebo laické veřejnosti.

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

4.1. Nácvik atletických disciplín

Podle Dostála, Velebila a kol. (1992) slouží k rozvoji obecných pohybových schopností u dětí na prvním stupni základní školy především běh, skoky, házení a překonávání překážek, a to vše přirozenou formou, přičemž se předpokládá, že vyučovací lekce s atletickým obsahem budou realizovány jak na hřišti, tak v terénu. Dále autoři uvádějí, že při nácviku by měl trenér (učitel) navozovat takové situace, aby si žáci vytvořili představu o nacvičovaných atletických dovednostech především pomocí zrakového analyzátoru. Děti by se měly učit atletickým pohybům komplexně, někdy i ve zjednodušené formě a za zjednodušených podmínek.

Choutková a Fejtek (1991) poukazují na několik zásad, které by měl správný trenér při atletickém tréninku dodržovat:

- a) Při nácviku základní techniky je dobré zařazovat opakovaně atletické disciplíny ve více lekcích za sebou. Po každé lekci by se měl trenér přesvědčit, že jeho svěřenec nacvičovanou pohybovou dovednost zvládl, popřípadě by měl zjistit, na čem je ještě třeba zapracovat.
- b) Při nácviku základní techniky je záhodno využívat takové náčiní a pomůcky, které jsou adekvátní věku dětí. Zjednodušené podmínky pomohou dětem techniku zvládnout lépe.
- c) Při nácviku základní techniky je dobré volit takové kondiční prostředky, které jsou opět adekvátní věku dítěte a zároveň je třeba dbát na jejich přiměřenou intenzitu, postupné zvyšování zátěže a cykličnost.
- d) Tréninkový proces by měl být zaměřen tak, aby byly děti připravené zúčastnit se závodů různého charakteru (školní nebo oddílové závody, Kinderiády, Poháry Rozhlasu apod.).
- e) Veškeré činnosti by měly mít atleticko-herní obsah.
- f) Trénink by měl být organizován tak, aby nevznikaly časové prostoje mezi jednotlivými činnostmi, aby bylo najednou zapojeno co nejvíce dětí (nejlépe všechny) a aby bylo využito co největší plochy a co největšího počtu náradí a náčiní.

4.2. Běh

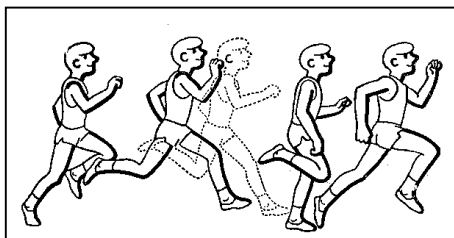
Při nácviku běhu je cílem zvládnutí přirozené a maximálně efektivní techniky běhu, a to od pomalého klusu až po sprint. Vzhledem k tomu, že běhat umí každý, jde v podstatě o odstraňování hrubých chyb a zdokonalování přirozené techniky běhu (Dostál, Velebil a kol., 1991). Jak doplňují Choutková a Fejtek (1989), běhat se učíme tzv. *vyběháváním*, tj. volným během, při kterém postupně odstraňujeme technické nedostatky, uvědomujeme si jednotlivé běžecké pohyby a měníme rychlost běhu. Jako průpravná cvičení je vhodné již u dětí v mladším školním věku zapojovat základní prvky běžecké abecedy (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, poskočné poskoky, odpichy).

Pro nácvik techniky běhu nejsou vhodná jen cyklická technická cvičení, opět je vhodné vše zabalit do herní formy. V tomto případě jsou vhodné například různé honičky a jednoduché štafetové závody, které mohou být doplněny o různé nízké překážky, kužely apod. Neměla by chybět zpětná vazba, která děti upozorní, co při běhu dělají špatně, jak chyby opravit a na co se soustředit.

4.2.1. Technika

Správná technika běhu je základním stavebním kamenem celého atletického tréninku, proto by mu měla být věnována zvláštní pozornost. Hlavní body techniky běhu lze shrnout do následujících bodů (Choutková a Fejtek, 1989):

- Střídání jednooporové a letové fáze
- Uvolněnost a plynulost
- Došlapování na přední část chodidla (sprinty) nebo na celé chodidlo
- Při odrazu jde druhá noha kolenem vzhůru, bérce před došlapem k odrazu vykývne vpřed
- Paže jsou ohnuty v lokti a pohybují se kolem trupu ve směru běhu



obrázok 6: Technika běhu (Choutková a Fejtek, 1989, s. 19)

4.2.2. Netradiční pomůcky pro děti

V současné době existuje nepřehledné množství různých pomůcek, které je možné využít pro nácvik správné techniky běhu. Jedná se o molitanové překážky, pevné překážky s nastavitelnou výškou, žebříčky, kužely, nízké kloboučky apod.



Obrázek 7: Netradiční pomůcky pro děti - běh

4.2.3. Cvičení

Lehký klus (rychlejší běh)	
<i>Popis</i>	Necháme děti běžet mírným klusem nejlépe za sebou, sledujeme došlap, zdvih kolen, práci paží, polohu celého těla. V další fázi zvýšíme rychlost na kratším úseku.
<i>Pozor!</i>	Musíme dbát na odstraňování běžných chyb: došlap na patu, přílišný předklon nebo naopak záklon, asymetrická práce horních nebo dolních končetin, nedostatečný zdvih kolen, „zapadávání“ po došlapu.

Běžecká abeceda	
<i>Popis</i>	Na vymezeném území necháme děti postupně vykonávat základní prvky běžecké abecedy: lifting, skipink, předkopávání, zakopávání, poskočné poskoky, běžecké odpichy.
<i>Pozor!</i>	Sledujeme správné provedení jednotlivých cviků, dbáme na to, aby byla cvičení prováděna spíše pomalu a kvalitně než naopak.

Běh přes nízké překážky	
<i>Popis</i>	Vytvoříme krátkou překážkovou dráhu, kde jsou děti nucené překonávat nízké překážky (kloboučky, nízké plastové překážky, viz obr. Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.) čímž jsou nuceny zvedat kolena a zároveň si fixují pravidelný rytmus.
<i>Pozor!</i>	Dbáme na to, aby děti stále myslely na správnou techniku běhu.

Starty z různých poloh

<i>Popis</i>	Děti se učí rychle reagovat na zvukový podnět a zároveň jsou nuceny řešit neobvyklé pohybové úkoly spočívající v rychlé změně statická poloha - dynamický pohyb.
<i>Pozor!</i>	Dbáme na to, aby děti stále myslely na správnou techniku běhu, aby se snažily reagovat co nejrychleji a aby se naučily nebrzdit před cílem ani za ním, ale volně vyběhnout až do úplného zastavení. Je vhodné k sobě zařadit jedince podobné výkonnosti a pojmout cvičení jako závod.

Různé překážkové dráhy

<i>Popis</i>	Vytvoření překážkové dráhy, kde jsou děti nuceny přeskakovat i podlézat různě vysoké překážky, měnit rytmus i směr běhu apod.
<i>Pozor!</i>	Opět dbáme na to, aby děti stále myslely na správnou techniku běhu. Cvičení je vhodné pojmout jako štafetový závod družstev.

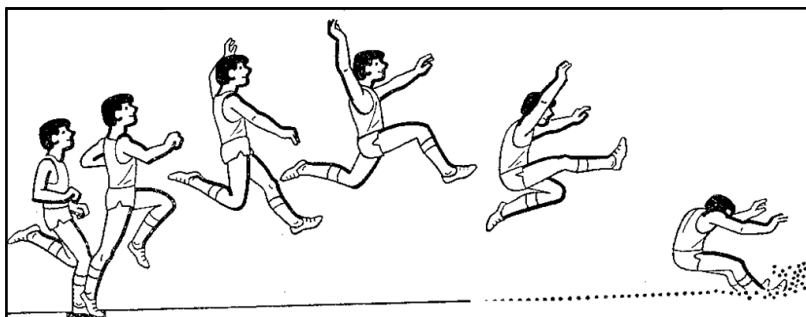
4.3. Skok

U dětí v mladším školním věku se jedná především o skok do dálky, skok do výšky je pro ně zatím příliš koordinačně náročný a běžné stadiony nejsou vybaveny nízkým dopadištěm, které by poskytovalo dětem možnost tuto disciplínu trénovat. Budeme se teda dále zabývat pouze skokem do dálky, kde se klade důraz především na dynamický rozběh, správně provedený odraz a základní zvládnutí techniky samotného skoku.

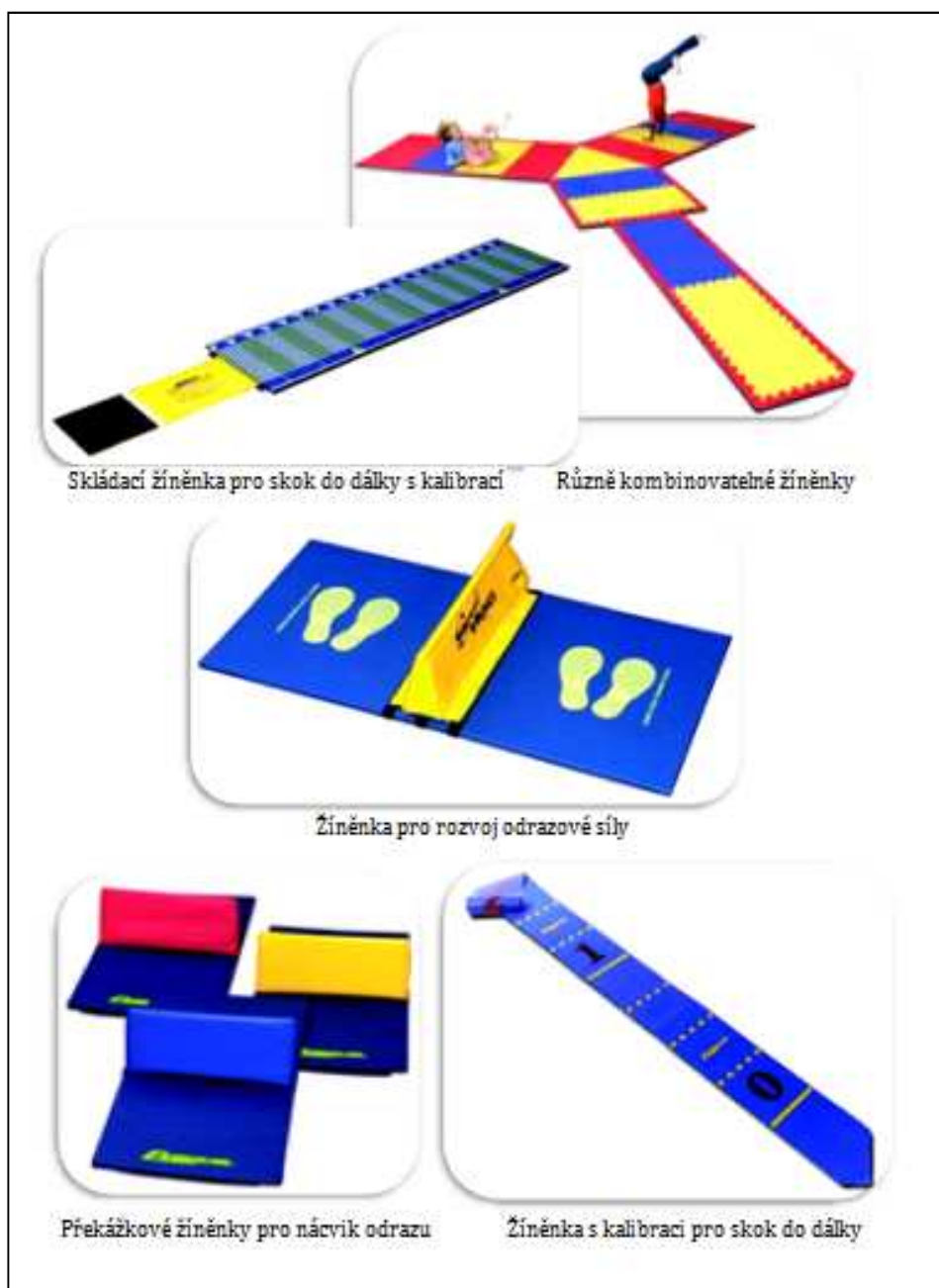
Jako průpravná cvičení pro odraz lze opět využívat nepřeberné množství her, kde mají děti za úkol překonávat nízké překážky, přeskakovat z jednoho místa na druhé, napodobovat různá zvířátka apod.

4.3.1. Technika skoku do dálky

Jak uvádí Choutková a Fejtek (1989), pro děti se hodí velmi jednoduchá obměna kročného způsobu, takže se dále budeme zabývat právě touto technikou tak, jak ji oba autoři popisují. Skokan se z rychlého a pokud možno vyměřeného rozběhu odráží a vzlétá do výšky v jakémsi kroku. Asi v polovině délky skoku vykopává švihovou nohu vpřed, odrazová noha se skládá bérce pod stehno až na úroveň stehna švihové nohy. Trup se mírně předklání. Přibližně po dvou třetinách délky skoku se obě nohy předkopnou, paže švihnou předpažením vzad. Jakmile se paty dotknou doskočiště, protlačí se pánev vpřed a přejde se do dřepu. Pro nácvik se využívají různé obměny skoku do dálky z různé vzdálenosti, vždy s důrazem na dynamický rozběh a správně provedený odraz. Lze využívat nízkých bedýnek, překážek, kuželů nebo kloboučků.



4.3.2. Netradiční pomůcky pro děti - skoky



Obrázek 9: Netradiční pomůcky pro děti - skoky

4.3.3. Cvičení

Skok z místa snožmo	
<i>Popis</i>	Postavíme děti na kraj doskočiště a učíme je správné technice odrazu z místa snožmo
<i>Pozor!</i>	Dbáme na uvědomělé provedení skoku, výbušnou práci dolních končetin, správný pohyb horních končetin.

Skoky z krátkého rozběhu (5 kroků)	
<i>Popis</i>	Necháme děti skákat z krátkého rozběhu (5 kroků), snažíme se o skloubení rozběhu s odrazem.
<i>Pozor!</i>	Dbáme především na dynamický rozběh a správně provedený odraz, letová fáze a doskok je u dětí v tomto věku až druhořadou záležitostí. Pozor musíme dávat na to, aby děti odraz nepřebíhaly a aby byl proveden nejen do dálky, ale také do výšky (je možné za odrazové místo umístit nízkou překážku, neměla by však být pevná!).

Skoky přes nízké překážky s mezikroky	
<i>Popis</i>	Necháme děti přebíhat území s rovnoměrně rozmístěnými stejně vysokými překážkami.
<i>Pozor!</i>	Dbáme na to, aby se děti odrážely z jedné nohy, aby byl celý běh co nejplynulejší, aby „nezapadávaly“ za překážkou, ale naopak měly stále vzpřímený a vytažený trup. Děti si musí odraz uvědomovat a sestředit se na něj.

Skoky přes nízké překážky bez mezikroků

<i>Popis</i>	Rozmístíme nízké překážky tak, aby byly děti nuceny přeskakovat je bez mezikroků.
<i>Pozor!</i>	Opět důraz na uvědomělý odraz, koordinovanou práci horních končetin, vytažený trup.

Přeskakování mezi nízkými bedničkami

<i>Popis</i>	Rozmístíme nízké bedničky blízko za sebou, děti musí přeskakovat z jedné bedničky na druhou. Mezera mezi bedničkami děti nutí provést odraz až do konce. Je možné také rozestavit bedničky tak, aby děti udělaly jeden či více mezikroků mezi bedničkami a byly tak nucené vést odraz nahoru, aby byly schopné na bedničku vyskočit.
<i>Pozor!</i>	Bedničky musí být nízké, aby nedošlo ke zranění, není potřeba vykonávat cvičení příliš rychle.

Skok s rozběhem na výkon

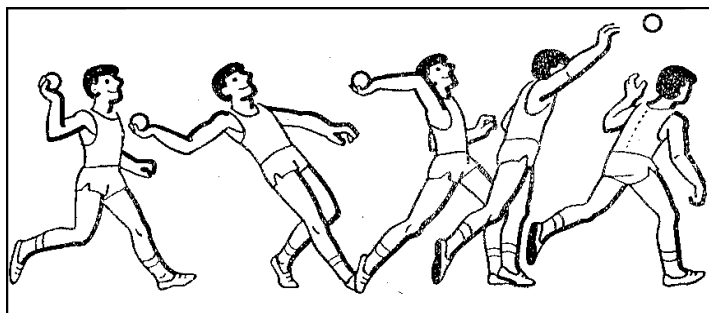
<i>Popis</i>	Na konci tréninkové jednotky můžeme děti nechat skákat na výkon z celého rozběhu a pojmout to jako závod.
<i>Pozor!</i>	Je dobré si výkony dětí zapisovat, aby bylo možné si je zpětně dohledat a porovnat s aktuálními výkony.

4.4. Hod

Průprava, kterou děti získají při hodu míčkem, je východiskem pro zvládnutí techniky hodu oštěpem. Jedná se o poměrně jednoduchou a přirozenou disciplínu, se kterou mají děti zkušenosti, nicméně správného a efektivního provedení hodu se dosáhne teprve po řádné přípravě. Hry, pomocí kterých děti hody procvičují, jsou veskrze velmi oblíbené. Lze využívat různé obměny hry vybíjená, různé hody na cíl i na vzdálenost apod. Vždy je potřeba dbát na bezpečnou organizaci všech nácvikových lekcí, kdy je potřeba děti naučit náčiní odhazovat na povel a stejně tak na si pro něj na povel jít. Nikdy neházíme do prostoru, kde se nacházejí jiné osoby.

4.4.1. Technika

Choutková a Fejtek (1989) popisují základní techniku hodu míčkem následovně. Rozběh k hodu je přímočarý, libovolně dlouhý. Atlet nese kriketový míček ve výši hlavy, drží jej v prstech. Paže je při tom pokrčena, loket směřuje vpřed. Přejít do odhodového postavení se provede během posledních tří odhodových kroků. Dále následuje popis pro atleta házejícího pravou rukou: třetí krok od konce (levou nohou) je poněkud delší a vyšší, levý bok a levé rameno se natáčí do směru hodin. V předposledním kroku dokročíme rychle na pravou nohu a přeneseme míček horním nebo dolním obloukem podél těla do náprahu – paže je volně natažena ve výši ramene. Následuje dokrok levou nohou na patu a pravá noha se pokrčí. Vlastní hod začíná tím, že pravou nohu vytočíme do směru hodu, současně ji napínáme, a tím tlačíme vpřed pravý bok. Pravá, volně napjatá paže s míčkem zůstává v této fázi ještě vzadu v náprahu. Následuje rychlý švih pravou paží – paže se skládá v lokti a vytrčí loktem vpřed. Švih paže je doprovázen „zátahem“ trupu. Jakmile míček opustí ruku, dokončuje se švih paže dolů a dochází k přeskoku na pravou nohu. Během odhodu nepevnou oporou levá noha.



4.4.2. Cvičení

Hod ze statické polohy, hod z dynamické polohy	
<i>Popis</i>	Děti se rozmístí vedle sebe, každé dostane několik míčků a na povel odhazují. Jakmile děti zvládnou základní techniku hodů z místa, může se přejít k odhodu z chůze (5 – 7 kroků), později z klusu a běhu. Děti se mohou opravovat navzájem.
<i>Pozor!</i>	Je dobré se u každého dítěte pozastavit, poukázat na chyby a poradit mu, jak je odstranit, popřípadě na co si dát pozor. Dbáme na bezpečnost, odhody stejně jako sbírání náčiní se provádějí na povel.

Hod na cíl	
<i>Popis</i>	Děti dostanou několik míčků a snaží se trefit daný cíl (prohodit zavěšenou obruč, trefit se do nádoby, sestřelit různé předměty apod.). Je možné například vytvořit dvojice, které se postaví asi 5m od sebe, přičemž jeden z dvojice bude držet převrácený dutý kužel a druhý se mu do něj bude snažit trefit apod.
<i>Pozor!</i>	I u hodů na cíl nesmíme zapomenout na techniku a bezpečnost.

Vybíjená v různých formách	
<i>Popis</i>	<p>Jako velice oblíbená průpravná cvičení slouží vybíjená ve všech svých podobách. Variabilita hry spočívá buď ve velikosti a počtu míčků, ale také v celkové koncepci:</p> <ul style="list-style-type: none">• Všichni proti všem: vybitý hráč se může vrátit po splnění úkolu (např. 3 dřepy)• Válka míčků: po hrací ploše, která je rozdělena na 2 území se rozhází velké množství malých míčků. Polovina dětí na jedné polovině a snaží se všechny míčky odházet k soupeřům, druhá polovina se snaží o totéž.

	<ul style="list-style-type: none"> Hra na jelena: Utvoří se kruh, jedno dítě představuje jelena a je uprostřed, ostatní se ho snaží vybíjet, kdo jej zasáhne, stává se jelenem. Další modifikací může být házení levou rukou u praváků a naopak apod.
<i>Pozor!</i>	Stále musíme myslet na bezpečnost, míče nesmí být příliš těžké ani velké, aby se s nimi dobře házelo a nikdo se nezranil. I při hře není od věci děti opravovat.

4.4.3. Netradiční pomůcky pro děti



11: Netradiční pomůcky pro děti - hody

4.5. Cvičení a hry pro rozvoj základních pohybových schopností

Existuje nepřeberné množství her, které by bylo možné s dětmi hrát a stejně tak spousta cvičení v různých obměnách. Jelikož není možné pojmout takovýto objem, budou zde uvedeny pouze ty hry a cvičení, jichž přínos je ověřen praxí a které patří u dětí k nejoblíbenějším. Hry jsou koncipovány tak, aby děti při hrách vstřebávaly základní principy, které s sebou atletika přináší. Reakce je vyprovokována na základě zvukových podnětů (na rozdíl například od sportovních her, kdy bývá podnět vizuální), děti se učí předávat si štafetový kolík, reagovat na soupeře, který běží souběžně s nimi ve vedlejší dráze, učí se před startem stát za čarou, nevybíhat předčasně apod.

4.5.1. Zahřívací hry

Zahřívací hry se zařazují na začátek tréninkové jednotky. Jejich cílem je zahřátí organismu a jeho připravení na další zátěž. Je dobré, aby při těchto hrách byly zapojeny pokud možno všechny děti najednou, proto se využívají především různé formy honiček.

Název	Sanitka
Pomůcky	4 žíněnky, kloboučky, rozlišovací dresy
Čas	10 min (střídání honičích po 2 min)
Prostor	Pole vymezené kloboučky, velikost dle počtu dětí
Popis	Vymezí se čtvercové hrací pole, do každého rohu se umístí jedna žíněnka. Určí se 2 – 3 děti, které představují bacily, pro odlišení od ostatních dostanou rozlišovací dresy. Jejich úkolem je honit ostatní a dotykem je „nakazit“. Nakažené dítě si lehne na zem a ostatní ho mohou uzdravit tím, že ho odnesou do nemocnice, kterou představují žíněnky v rozích hracího pole. Nesou vždy min 2 děti, jedno za nohy, druhé za ruce.

Název	Mrazík a jeho obměny
Pomůcky	Kloboučky, rozlišovací dresy pro honící

Čas	10 min (střídání honících po 2 min)
Prostor	Pole vymezené kloboučky, velikost dle počtu dětí
Popis	Vymezí se hrací pole, určí se 2 – 3 děti (Mrazíci), kteří honí ostatní. Kdo je chycen je „zmražený“ a musí zůstat na místě. Ostatní ho mohou vysvobodit tím, že ho podlezu (přelezou, oběhnou, poplácají po ramenu apod.). Je možné zařadit do hry i tzv. sluníčko, které může „rozmrazovat“ zmražené kolegy pouhým dotykem a ztěžovat tak práci mrazíkům.

Název	Bolístky
Pomůcky	Kloboučky, rozlišovací dresy pro honící
Čas	10 min (střídání honících po 2 min)
Prostor	Pole vymezené kloboučky, velikost dle počtu dětí
Popis	Vymezí se hrací pole, určí se 2 – 3 děti, které představují tzv. Bolístky. Bolístky honí ostatní, jakmile se někoho dotknou, způsobí mu bolítku a dotýčný si musí postižené místo držet jednou rukou a takto běhat dál. Pokud je chycen po druhé, chytí si postižené místo druhou rukou, po třetím chycení vypadává.

Název	Domeček
Pomůcky	Kloboučky, kužely
Čas	12 min
Prostor	Pole vymezené kloboučky
Popis	Do předem vymezeného pole se různě umístí kužely (popřípadě jiné předměty), kterých je o několik méně než je dětí. Děti běhají po hracím poli a na povel se musí všechny schovat do domečku, který představuje kužel,

	<p>který si děti postaví na hlavu. Na koho kužel nezbude, má trestný bod. Pozor na předčasné výběhy, děti musí začínat za startovní čárou.</p>
--	--

4.5.2. Cvičení na rozvoj koordinace

Rozvoj koordinčních schopností patří u dětí k nejdůležitějším, bylo by tedy dobré různá cvičení na rozvoj koordinace zařazovat minimálně jednou týdně. Jedná se o různé překážkové dráhy, akrobatickou průpravu, cvičení na gymnastickém nářadí, cvičení s drobným náčiním (švihadlo, tyče, obruče, míče atd.) a různá rovnovážná cvičení.

Cvičení	Překážkové dráhy v různých obměnách
Popis	<p>U dětí velice oblíbené překážkové dráhy (také tzv. Opičí dráhy) se dají vytvářet v mnoha variantách. Vedle různých překážek, které jsou popsány v kap. 4.2, můžeme využít klasické gymnastické nářadí: lavička, žebřík, švédská bedna, žíněnky, nízká koza, kruhy, hrazda apod.</p> <p>Vedle běžného pojetí, kdy děti překonávají jednotlivé překážky jedno za druhým lze vytvořit i závod, kdy se měří každému dítěti čas, za který všechny překážky překoná, ale lze také postavit dvě paralelní dráhy, kde mohou mezi sebou soutěžit dvojice.</p>
Překážková dráha I	
Popis	<p>Start → přeběh lavičky → prolezení 3 dílů švédské bedny → přeskočení 3 překážek (snožmo) → oběhnutí kužele → přeběh otočené lavičky → přeskok přes kozu → přeběh 3 nízkých překážek → cíl</p>

Překážková dráha I	
Popis	<p>Start → slalomové oběhnutí kloboučků → vylézt na žebřiny → přelézt přes dvoje žebřiny → seskočit dolů → podlézt 4 překážky → oběhnout kužel → vylézt na žebřiny → sklouznout se dolů po lavičce → vylézt na švédskou bednu → pomocí kruhů se zhoupnout na další švédskou bednu → seskočit → podlézt kozu → cíl</p>

4.5.3. Rozvoj síly

Systematické a statické posilování u malých dětí není vhodné (jednak ze zdravotních důvodů a jednak proto, že by to děti nebavilo), nicméně rozvoj síly je zcela přirozenou záležitostí, proto bychom ho neměli opomenout. Místo statického cvičení je dobré zapojit různé hry, které rozvoj síly podporují. Jedná se o nošení různých předmětů, házení plnými míči, různá úpolová cvičení apod.

Název	Milionář
Pomůcky	x
Čas	5 min
Prostor	Pole o velikosti přibližně 16 x 10 metrů rozdělené na čtvrtiny
Popis	Pole se rozdělí na 4 části, v prvním jsou všechny děti milionářem, ve druhém již jejich jmění představuje pouze tisíc, ve třetím sto a ve čtvrtém nic. Na začátku hry děti stojí v prvním obdélníku, který představuje milionáře, na povel se začnou vzájemně vytlačovat do dalších obdélníků. Po 5min se hra zastaví a počítá se, kdo má kolik peněz.

Název	Stavba hladové zdi
Pomůcky	Různě těžké medicinbaly, několik dílů švédské bedny
Čas	x
Prostor	20 m dlouhé pole
Popis	Děti se rozdělí do několika družstev, každému družstvu je přidělena jedna dráha a úkolem každého družstva je štafetově běhat pro medicinbaly představující kameny (asi 20 m od startu) a nosit si je do své švédské bedny a tím stavět zeď. Vyhrává družstvo s nejvíce kameny. Následně se může hra zopakovat s tím, že se bude zeď zase rozebírat apod. Do dráhy lze postavit i různé překážky, které děti musí i s kameny překonávat.

Název	Převozník
Pomůcky	Několik žíněnek
Čas	x
Prostor	15 m dlouhé pole
Popis	Děti se rozdělí do několika družstev (posádek) po 5, každé družstvo dostane jednu žíněnku (lod'). Jejich úkolem je naložit jednoho člena (náklad) na žíněnku a „převést“ ho na druhý břeh. Tam se náklad vymění a běží se zase zpátky. Vyhrává družstvo, které převezve všechny své členy.

Název	Silákova stezka
Pomůcky	Různé gymnastické nářadí a náčiní
Čas	x
Prostor	20 m dlouhé

Popis	<p>Děti se rozdělí do několika družstev a jejich úkolem je štafetově projít celou silákovou stezku (mohou se protočit víckrát dokola).</p> <p>Stezka může vypadat například následovně:</p> <p>a) Start → žíněnka: 5 dřepů → běh → 3 kliky → běh po čtyřech → švihadlo: 10 x přeskočit snožmo → běh → hrazda: jeden přítah → běh do cíle.</p> <p>b) Start → lavička: přeskoky snožmo z jedné strany na druhou → chůze ve dřepu → kruhy: jeden přítah → poskoky přes nízké překážky → žebřiny: vylézt nahoru a zase dolu → běh pozadu do cíle</p>
--------------	--

4.5.4. Rozvoj rychlosti

Pro rozvoj rychlosti lze využít nepřeborné množství cvičení a her skládajících se z různých startů ze statických i dynamických poloh, nejrůznější štafetové závody družstev, honičky apod.

Název	Červení a bílí
Pomůcky	x
Čas	x
Prostor	Pole 16 m
Popis	<p>Děti se rozdělí do dvou skupin, jedni představují „červené“ a druzí „bílé“.</p> <p>Na začátku si každé družstvo sedne podél půlící čáry čelem k soupeři tak, aby mezi nimi byl asi 1m místa. Na povel „Bílí!“ se družstvo představující bílé zvedne a snaží se chytit členy červeného družstva dřív, než zaběhnou za čáru vyhrazující pole (a naopak). Kdo je chycen stává se bílým (červeným).</p> <p>Pozor na předčasné výběhy.</p>

Název	Autíčka
--------------	----------------

Pomůcky	kloboučky
Čas	x
Prostor	Kruh vymezené kloboučky
Popis	Děti si sednou do kruhu každé k jednomu kloboučku, střídavě se jim rozdají 4 druhy automobilových značek: Škoda, Fiat, Audi, Mercedes. Vedoucí pak vyvolává jednotlivé druhy ovoce, pokud např. řekne „Fiat!“, všechny děti představující Fiat se zvednou, jejich úkolem je oběhnout celý kruh (automobilový okruh) a sednout si zpět na své místo s tím, že se snaží „dojet“ kolegu před sebou a zároveň „ujet“ tomu za sebou.

Název	Kompot
Pomůcky	kloboučky
Čas	x
Prostor	Kruh vymezené kloboučky
Popis	Děti si sednou do kruhu každé k jednomu kloboučku, kloboučků je však o jeden méně než dětí, proto jeden zůstává uprostřed. Dětem se rozdají 4 druhy ovoce: jablko, hruška, švestka, pomeranč. Dítě ve prostřed vyvolá jeden druh ovoce, například „švestky!“ a všechny švestky se musí zvednou a vyměnit si místo, přičemž dítě uprostřed se snaží zaujmout jedno uvolněné místo (nikdo se nesmí vrátit na místo, ze kterého se zvednul). Uprostřed opět někdo zbude a vyvolává znovu. Když se řekne „Kompot!“ mění si místa všichni.

Název	Štafetové závody
Pomůcky	Různé náčiní
Čas	x

Prostor	Nejlépe atletická dráha nebo trávnatá plocha
Popis	<p>Děti se rozdělí do několika družstev a štafetově překonávají dráhu, která je pokaždé kole upravena. Děti si mohou jako štafetový kolík předávat různé předměty, překonávat různé překážky apod. Dráha by neměla být příliš dlouhá, aby se jednalo opravdu o rozvoj rychlosti.</p> <p>Příklady štafetových závodů:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Běh → dotyk čáry na konci pole → běh zpět b) Běh → překonání nízké překážky → dotyk čáry na konci pole → běh zpět c) Slalomový běh mezi kužely → běh zpět pozadu d) ... <p>Penalizace za předčasný výběh, děti musí začínat za startovní čarou a nesmí se jí ani dotýkat.</p>

4.5.5. Rozvoj vytrvalosti

Vytrvalost neznámá u dětí v mladším školním věku déle trvající pomalejší pohyb, kterým rozvíjejí obecnou vytrvalost (tedy i kondici jako takovou) a snaží se děti naučit překonávat nepříjemný pocit únavy.

Název	Nekonečná štafeta
Pomůcky	Kužely
Čas	x
Prostor	Travnatá plocha, obdélník 10 x 15 m
Popis	<p>Vymezí se obdélníkové pole, děti se rozdělí do dvou družstev, každé družstvo se postaví doprostřed jedné delší strany, kde je vymezené předávací území. Na povel první z každého družstva vyběhne stejným směrem, oběhne celý obdélník a předá štafetu dalšímu členovi týmu. Vyhrává to družstvo, kterému se podaří dohnat družstvo soupeře. Je dobré dětem dát štafetový kolík a naučit je tak princip štafetové předávky.</p>

Název	Architekt
Pomůcky	Plánek domečku, rozstříhané obrázky s vybavením domečku
Čas	20 min
Prostor	Travnaté hřiště, les
Popis	Ve vymezeném poli se rozmístí několik sad obrázků s vybavením domu (pohovka, lampa, vana, lednička...), každá sada má jednu barvu. Děti se rozdělí do několika družstev a úkolem každého družstva je posbírat vybavení celého domečku ve své barvě a sestavit ho tak, jak je na originálním plánu. Na trati může být vždy jen jeden člen z každého družstva, děti se musí střídat v předem určeném pořadí. Pozor na předčasné výběhy!

Název	Hledání pokladu
Pomůcky	Malé papírky s úkoly
Čas	25 min
Prostor	Celý atletický stadion, les
Popis	<p>Na přibližně 10 stanovištích se schovají malé papírky s úkoly. Děti pak společně s vedoucím běhají od jednoho stanoviště k druhému (jsou od sebe vzdáleny cca 200m). Na každém stanovišti se zastaví a musí hledat papírek s úkolem, jakmile je nalezen, musí ho všichni splnit a běžít se dál. Úkoly mohou být typu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Každý, kdo má na sobě červené tričko, udělá 5 dřepů • Všichni chlapci musí najít jeden kamínek a všechny dívky jednu šišku • Každý musí předvést nějaké zvíře apod.

5. DISKUZE

V rámci výsledkové části práce bylo využito členění nastíněné v kap. 2.2 teoretické části zabývající se podstatou a cíly atletické přípravy dětí, kde bylo představena atletická příprava dětí jakou soubor dvou celků – rozvoj obecných a specifických pohybových schopností.

Obecné pohybové schopnosti, které reprezentuje koordinace, rychlost, síla, vytrvalost a pohyblivost, byly ve výsledkové části zpracovány do souboru her a cvičení, jejichž úkolem bylo nastínit, jak lze zábavnou formou tyto základní pohybové schopnosti rozvíjet. V rámci této části byla však vynechána pohyblivost, vzhledem k tomu, že je součástí a důsledkem všech ostatních složek (s přihlédnutím k dané věkové skupině a faktu, že se jedná o trénink atletický, nikoliv např. gymnastický). Veškeré hry a cvičení byly koncipovány tak, aby odpovídaly jistým specifikům atletické přípravy (reakce na zvukový podnět, interakce se soupeřem, penalizace za předčasný výběh atd.).

Specifické dovednosti byly v rámci zjednodušení, které vychází ze zásad pro trénování dětí, viz kap. 2.3 teoretické části zabývající se hlavními východisky při trénování dětí, redukovány pouze na běh, skok a hod. Ve výsledkové části jsou rozpracovány tak, aby vystihly správné technické provedení jednotlivých disciplín, poskytují výčet průpravných cvičení vhodných pro nácvik a představuje i různé netradiční pomůcky, které mohou být během tréninku využívány a které nebývají běžnou součástí výbavy atletických stadionů.

Výsledková část se řídí systémem atletické přípravy dětí na základě koncepce tréninku přiměřeného věku, nikoliv rané specializace, a to s přihlédnutím k poznatkům uvedeným v kap. 2.4 teoretické části, která se zabývá specifiky jednotlivých koncepcí a jejich dopadu na celkový fyzický i psychický stav dítěte a jasně prokazuje, že trénink přiměřený věku dítěte (na rozdíl od rané specializace) je správným koncepčním řešením tréninkového přístupu.

Během celé práce byl brán zřetel na základní pravidla práce s dětmi a veškeré hry a cvičení byly vybrány tak, aby jejich realizace byl pro trenéra v běžných tréninkových podmínkách uskutečnitelná a pro děti bylo cvičení nejen přínosné z hlediska pohybového,

ale i sociálního (s přihlédnutím ke kap. 2.9 teoretické části). Hry jsou často založené na spolupráci a dítě nikdy nevykonává žádnou činnost samo odtržené od ostatních.

Z hlediska přístupu trenéra jsou veškerá cvičení a hry založené na koncepci, kde převládá spíše autoritativní styl řízení tréninkové jednotky, a to s odkazem na kap. 2.8.2 teoretické části zabývající se trenérskými styly vedení.

6. ZÁVĚR

Teoretická část práce shrnuje dosud publikované poznatky z oblasti obecné sportovní přípravy dětí a specifika atletických přípravků, které jsou určeny pro děti na prvním stupni základní školy (mladší školní věk). Zabývá se základními principy tréninku dětí, rozebírá strukturu tréninkových jednotek, poukazuje na diferenci mezi ranou specializací a tréninkem přiměřeným věku, představuje roli trenéra a zkoumá, jaké dovednosti a kompetence ve smyslu psychosociálním dětí prostřednictvím atletických přípravků získávají. Teoretická část byla koncipována tak, aby bylo možné pochopit, jaká specifika obnáší práce s dětmi oproti vedení tréninku dospělých a na základě těchto poznatků sestavit výsledkovou část.

Cílem výsledkové části práce bylo vytvoření obecného pohledu na atletickou přípravu dětí v mladším školním věku, skrze nastínění nácviku základních atletických disciplín (běh, skok a hod) doplněným o soubor cvičení a her na rozvoj základních pohybových schopností, kterými jsou koordinace, rychlost, síla a vytrvalost. Vzhledem k rozsahu práce nebylo možné pouštět se příliš do hloubky, nicméně čtenář by po prostudování této části práce měl získat představu o tom, z čeho se skládá technika základních atletických disciplín, jakými způsoby je možné techniku nacvičit a jaké netradiční pomůcky lze využít. Na základě principu všeobecné sportovní přípravy byl vybrán soubor her a cvičení, které demonstrují, jak je možné prohlubovat a zkvalitňovat základní pohybové schopnosti. Takovýchto her a cvičení existuje nepřeberné množství, proto byly vybrány jen reprezentativní, které jsou efektivní a u dětí oblíbené. Můžeme tedy říci, že vytyčené cíle byly splněny.

Na závěr by bylo ještě dobré poukázat na to, že děti nejsou naprogramované malé stroje, potřebují citlivý přístup, ale musí se dokázat odhadnout, kdy je třeba být nekompromisní. Na druhou stranu nejsou to nemyslicí bytosti, potřebují prostor pro to, aby si samy mohly vymýšlet řešení určitých situací, potřebují vyniknout, pokud se jim něco daří a nebyt deprimován tím, že je to naopak. Potřebují interakci s ostatními, aby si mohly zvykat na to, že každý je jiný a má jiné výkonnostní schopnosti, což je základ tolerance a dobré spolupráce mezi lidmi. Nechme tedy děti si během sportovní aktivity povídat, nechme je vyjadřovat názory i komentovat dění, umožněme jim spolupracovat i

nechat vyniknout jednotlivce, učme je respektovat se navzájem a zároveň prosazovat sebe sama.

Atletická příprava není určena pouze dětem, které jsou šikovné, ale všem, které chtějí aktivně trávit čas, setkávat se s ostatními dětmi a hrát si. Nevylučujme teda apriori děti, které nejsou talentované, ale naopak v nich vypěstujme lásku ke sportu i přes to, že není v jejich silách vítězit. Atletika je královna sportu, může si to dovolit.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- DOSTÁL, E., VELEBIL V. a kol.: *Didaktika školní atletiky*. Praha: Univerzita Karlova, 1991. ISBN 80-7066-257-3.
- DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B.: *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988.
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- FEJTEK, M. Pedagogika in VINDUŠKOVÁ, J. a kol. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2. Str. 9.
- GALLOWAY, J. *Děti v kondici*. Praha: Grada, 2007. ISBN 80-247-1636-4.
- CHOUTKOVÁ, B., FETEK, M.: *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia, 1989.
- CHOUTKOVÁ, B., FETEK, M.: *Atletika pro 5. - 8. ročník ZŠ*. Praha: SPN, 1991. ISBN 80-04-24901-9.
- JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava – děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6.
- KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMANN, J.: *Běháme, skáče a hrajeme si na hřišti i pod střechem*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-X
- KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N.: *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-156-1.
- KATZENBOGNER, H. (editor) at al. *Kinder – leichtathletik*. 2. Aufl. Münster: Philippka-Sportverlag, 2004. ISBN 3-89417-129-4.
- KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí (kondiční a koordinační gymnastická cvičení)*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- MILLEROVÁ, V. a kol.: *Základy atletického tréninku*. Praha: Univerzita Karlova, 1994. ISBN 80-7066-984-5.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2.
- SULLIVAN, J.A., ANDERSON, S.J.: *Care of the young athlete: American Academy of Orthopaedic Surgeons and American Academy of Pediatrics*, 2000. ISBN 0-89203-214-6.
- ŠTILEC, M. a kol.: *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: Univerzita Karlova, 1989. ISBN 80-7066-026-0.
- VANDROLOVÁ, D. *Základy atletického tréninku dětí a mládeže* in VINDUŠKOVÁ, J. a kol. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2. Str. 112.
- VINDUŠKOVÁ, J. a kol. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2.

SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Rozdělení dětství dle Periče (2004).....	10
Obrázek 2: Porovnání vývoje výkonnosti koncepcí rané specializace a tréninku odpovídajícímu vývoji ...	17
Obrázek 3: Poměr všeobecné a speciální přípravy v dlouhodobém tréninku	18
Obrázek 4: Struktura tréninkové jednotky	19
Obrázek 5: Využití trenérských stylů v průběhu sportovní přípravy dětí	26
Obrázek 6: Technika běhu	32
Obrázek 7: Netradiční pomůcky pro děti - běh	33
Obrázek 8: Technika skoku.....	36
Obrázek 9: Netradiční pomůcky pro děti - skoky	37

Seznam tabulek

Tabulka 1: Porovnání rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji.....	16
Tabulka 2: Orientační časová struktura tréninkové jednotky (Perič, 2004, s.53).....	21

PŘÍLOHY

Osobní karta dítěte:

Zde si může trenér vést základní jednoduchou evidenci o každém svěřenci.

Jméno:		Ročník narození		Rok: /		
		Výkony v jednotlivých obdobích				
		1. čtvrtletí	2. čtvrtletí	3. čtvrtletí	4. čtvrtletí	OR
Disciplína	60 m					
	dálka					
	hod míčkem					
		Na začátku roku		Na konci roku		
Největší přednosti						
Největší nedostatky						
Poznámky						
Kontakt na rodiče						