Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Trénink mládeže v atletické přípravce a její výkonnostní růst

Autor: Gabriela Fojtová

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

Praha 2009

Charles University in Prague

Faculty of Education

The departement of Physical Education

The training of youth in the athletic prep school and their performance growth

Author: Gabriela Fojtova

Head of the work: PaedDr. Ladislav Kaspar, Ph.D.

Prague 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma „Trénink mládeže v atletické přípravce a její výkonnostní růst" jsem zpracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Praze dne 10. června 2009 Gabriela FOJTOVÁ

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé práce, PaedDr. Ladislavu Kašparovi Ph.D, za ochotu a připomínky při tvorbě této práce a také Mgr. Petrovi Šarapatkovi za odbornou konzultaci.

Anotace v češtině:

Cílem této práce je objasnit systém atletické přípravky. Vysvětlit, jak taková atletická přípravka funguje, jaký má vliv na mládež a kým je v dnešní době nejvíce podporována. Přiblížit nové trendy v dětské atletice, které se rozmáhají nejen v České republice, ale také ve světě. Seznámit s novým systémem dětských atletických her („IAAF Kids' Athletics"). Dále dokázat, do jaké míry je možné ovlivnit výkonnost dítěte pomocí speciálních tréninkových metod.

Title:

The training of youth in the athletic prep school and their performance growth

Summary:

The aim of this document is to clarify the system of the athletic preparatory school; to explain how such athletic preparatory school works, what influence it has on young people and by whom it is currently mainly supported; to present new trends in kids' athletics, which spread not only in the Czech Republic, but also abroad; to acquaint with the new system of the kids' athletic games ("IAAF Kids' Athletics"); and to prove to what extent it is possible to influence kid's performance with special training methods.

Klíčová slova:

Trénink, mládež, atletika, přípravka

Key words:

Training, youth, athletics, prep school

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST

1. ÚVOD 9

2. CÍL A ÚKOLY 10

CÍL: 10

ÚKOLY: 10

3. FYZIOLOGICKO-ANATOMICKÝ PROFIL JEDNOTLIVÝCH VÝVOJOVÝCH OBDOBÍ 11

3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA FYZIOLOGIE SPORTU MLÁDEŽE 11

3.2 VYŠŠÍ STUPEŇ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (8 - 1 2 LET) 13

4. PSYCHO - SOCIÁLNÍ VÝVOJ V SLEDOVANÝCH ONTOGENETICKÝCH OBDOBÍCH 14

4.1 ÚVOD DO PSYCHOLOGICKÝCH DETERMINANT TRÉNINKU MLÁDEŽE 14

4.2 VYŠŠÍ STUPEŇ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU - PŘEDPUBERTA 16

5. VŠEOBECNÁ CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ A MLÁDEŽE 18

5.1 ETAPA SPORTOVNÍ PŘEDPŘÍPRAVY 20

5.2 ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU 21

VÝZKUMNÁ ČÁST

6. HYPOTÉZY A METODY ZKOUMÁNÍ 23

HYPOTÉZY: 23

METODY VÝZKUMU: 23

KORELACE *23*

7. ATLETICKÁ PŘÍPRAVKA 25

7.1 NĚCO O NAŠÍ PRÁCI 26

7.2 PŘÍPRAVKOVÁ SKUPINA 27

7.2. / *CHARAKTERISTIKA TRÉNINKOVÉ SKUPINY* *27*

7.2.2 OSOBNOST TRENÉRA *27*

7.2.3 TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN (VZOR) *28*

8. IAAF KIDS'ATHLETICS 30

8.1 OBSAH SADY 31

8.2 DISCIPLÍNY 31

8.3 STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN 31

8.3.1 PŘEKÁŽKOVÝ BĚH *31*

8.3.2 BĚH PŘES ŽEBŘÍK *32*

8.3.3 SLALOMOVÝ BĚH *32*

8.3.4 SKOK DALEKÝ Z MÍSTA *32*

8.3.5 PŘESKOKY NA ŽÍNĚNCE *32*

8.3.6 HOD PĚNOVÝM OŠTĚPEM **32**

5.3. 7 HOD NIETLICINBÍILEM ..... JFJF

8.3.8 HOD RAKETKOU NA CÍL *33*

9. CHARAKTERISTIKA TESTOVANÝCH DISCIPLÍN 34

9.1 DISCIPLÍNA 1: 60M 34

9.1.1 RECTKCNL CAS *34*

9.1.2 AKCELERACE *34*

9.1.3 FREKVENCE *34*

9.2 DISCIPLÍNA 2: SKOK DALEKÝ 34

9.3 DISCIPLÍNA 3: 600M 35

10. VÝSLEDKY PRÁCE 36

10.1 CHARAKTERISTIKA TRÉNINKOVÉ SKUPINY 36
10.2 CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÝCH SVĚŘENCŮ 38
*10.2.1 TOMÁŠ CAPOUCH * 24. 4. 1997 ..... 38*
*10.2.2 TOMÁŠ JAROLÍM * 17. 3. 1996 ..... 39*
*10.2.3 JAN MIKSA * 1. 11. 1996 ..... 40*
*10.2.4 JAKUB VANĚK * 11.4. 1996 ..... 41*
10.3 GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ 4 VYBRANÝCH SVĚŘENCŮ NA JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍNÁCH 42
10.4 SROVNÁNÍ VÝKONŮ V KLASICKÝCH DISCIPLÍNÁCH A V SADĚ „KIDS'ATHLETICS" 45

11. DISKUSE 48

12. ZÁVĚRY 50

12.1 POUŽITÉ ZKRATKY 52
12.2 DALŠÍ BĚŽNĚ UŽÍVANÉ ZKRATKY 52
12.3 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 53
12.3.1 KNIHY 53
12.3.2 INTERNET 54
12.3.3 SEZNAM GRAFŮ A TABULEK 54
12.3.4 FOTOGRAFICKÁ PŘÍLOHA 55

1. Úvod

K napsání této práce mě vedlo hned několik podnětů. V první řadě snad to, že se sama atletice věnuji již dvanáct let jako závodnice a posledních pět let jako trenérka mládeže. Během tolika let jsem nasbírala řadu zkušeností a mohla je i prakticky vyzkoušet. V rámci rozvoje svých zkušeností jsem v roce 2004 úspěšně absolvovala školení trenérů atletiky III. třídy a byla mi přidělena smíšená skupina chlapců a dívek, ročníky narození 1998 až 1996, v rámci atletické přípravky klubu ASK Slavia Praha. V tomto oddíle teď působím jako vedoucí atletické přípravky a skupinku chlapců nadále trénuji. S postupem času, jsem prošla dalšími školeními a semináři, které dále rozvíjely můj vztah k trénování mládeže.

Pod pojmem atletická přípravka si každý představí asi trochu něco jiného. V této práci se snažím vysvětlit, co tato přípravka obnáší a ukázat malý vzor, jak naše občanské sdružení funguje, kdo jsou jejími účastníky, čím se liší od jiných sportů a jak silně tato práce ovlivňuje výkonnost mládeže.

Celá práce je postavena na dětech, které trénují atletiku, již od raného dětství. Snahou je i t t ů t jaký je jejich dnešní životní styl, jak moc jsou ovlivňováni masmedii. Kolik času věnují sportu a jaké jsou příčiny jejich rychlého či pomalejšího výkonnostního růstu.

Práce je rozdělenu do dvou částí, V první Části, která je teoretická, se věnuji především charakteristice atletické přípravky» tréninkovému procesu a jeho řízení, fyziologicko-anatomickým profilem jednotlivých vývojových období a psycho-sociálním vývojem. V té druhé části, která je pruktieká, jsou potom zveřejnčny výsledky mého pozorování. Testování dětí na klasických atletických disciplínách a na dalších disciplínách spojených se sadou „IAAF Kids'Athletics" a jejich porovnání. V neposlední potom řadč odpovčdi na mé hypotézy, zda jsou podložené, či nikoli.

2. Cíl a úkoly

Cíl:

Cílem bakalářské práce je dokázat, že nový systém „IAAF Kids'Athletics" je nejlepším řešením pro rozvoj atletických dovedností u malých dětí. Dalším cílem je zjistit, zda jsou výkony dětí školního věku ovlivněny více tréninkem, či jejich genetickým základem, tedy přirozeným talentem a mírou fyziologického i psychického vývoje.

Tato práce si rovněž klade za cíl porovnat výkonnost v sadě speciálních disciplin určených pro atletickou přípravku pod názvem „IAAF Kids'Athletics" a klasických atletických disciplín u sledovaných jedinců mé tréninkové skupiny.

Úkoly:

prostudovat dostupnou odbornou literaturu zabývající se mým tématem
opatřit si sportovní výsledky sledovaných jedinců za poslední 4 roky
sehnat sportovní výsledky sledovaných jedinců za poslední 4 roky
sestavit dotazník pro mladší žáky a provést výzkum
prakticky vyzkoušet sadu Kids'Athletics
zpracovat výsledky

3. Fyziologicko-anatomický profil jednotlivých vývojových období

3.1 Obecná charakteristika fyziologie sportu mládeže

Pro praktické potřeby této práce je třeba si uvědomit, že u dětí na počátku sledovaného období (8-9 let věku) existují velké interindividuální somatické rozdíly. V důsledku toho můžeme často u stejně starých dětí sledovat až nápadné rozdíly ve stavbě těla, schopnostech, pohybových výkonnostech atd. Nejde však vždy jen o rozdíly dané dědičně, ale z dosud ne zcela známých příčin se všichni v dětském a dorosteneckém věku nevyvíjejí stejně rychle. Takový vývojový náskok (často hovoříme o vývojově akcelerovaných jedincích) či zpoždění (vývojově retardovaní jedinci) se v 18-20 letech víceméně vyrovnává. Kromě kalendářního věku (je dán datem narození) hraje ve sportu roli také tzv. věk biologický. Rozumí se jím skutečně dosažený stupeň vývoje. Z mnoha šetření (např. z údajů o výšce a hmotnosti těla, různých tělesných rozměrech, vývoji chrupu, kostní zralosti) lze doložit, jaké znaky v průměru odpovídají tomu či onomu chronologickému věku. Tělovýchovné lékařství používá ke stanovení biologického věku hlavně ukazatele vývoje výšky a hmotnosti těla podle jednotlivých let (normy), dále atlasy kostní zralosti a stupeň pokročilosti pubertálních změn (vývoj hrtanu, pohlavních znaků). (DOVALIL, 2002)

Výše naznačený problém vývojového zrychlení (akcelerace) či vývojového zpoždění (retardace) je poměrně častým důvodem vysoce rozdílné výkonnosti mezi dorostenci v atletice. Více vyvinutí jedinci dosahují díky své tělesné převaze již vysoce kvalitní výkonnosti a většinou vydrží i vyšší tréninkové zatížení. Nezřídka jsou také považováni za talenty. (DOVALIL, 2002)

V námi sledovaném období (v době počátku mé spolupráce se sledovanou skupinou) v době 8-12 let věku je dětský organismus v období plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti a výšky těla. Roste celková odolnost dětského organismu, ale kostra není ještě zdaleka vyvinutá a ani zakřivení páteře není trvalé.

Opakovaný pohyb má svoji odezvu jak v pasivní tak i aktivní složce pohybové soustavy. Svalová tkáň reaguje na zátěž jednak zmnožením svých vláken (hyperplazií) jednak jejich zvětšením (hypertrofií). K maximální hyperplazii svalové tkáně dochází

sice už před třetím rokem života, ale názory na možnost hyperplazie v pozdějším věku stále ještě nejsou jednotné (KVAPILÍK, 1981).

Obdobně je tomu i s tukovou tkání. Vedle již geneticky podmíněného množství tukových buněk hraje výživa dítěte, opět v prvních třech letech života, rozhodující úlohu v utváření tukové tkáně. Nadměrná výživa vede v tomto období k zvýšení jejich počtu a velikosti. Později reaguje tuková buňka hlavně zvětšením svého objemu - hypertrofií. Stimulem hypertrofie svalové tkáně je tedy pohyb. Nejcitlivěji reagují svalová vlákna u chlapců mezi 14-18 lety věku. Dostávají se totiž pod vliv proteinanabolického mužského pohlavního hormonu (testosteronu). Následkem je stupňovaná hypertrofie svalové tkáně. V mládí mají svaly bohatší cévní zásobení, které ještě stačí potřebám rychle rostoucí tkáně. Zmnožením svalové hmoty se mění oběhové i inervační poměry ve svalu, které spolu ne vždy korelují. Důsledkem pak mohou být i různá svalová zranění. Obdobně odpovídá na tělesnou zátěž i pasivní složka pohybového aparátu - kost. Inaktivita vede k převaze rezorptivních procesů v kostní tkáni nad novotvorbou. Naopak přemíra silového charakteru zátěže u dětí může vést k urychlení osifikačního procesu v růstových zónách, k jejich předčasnému uzavírání a zpomalení či dokonce zástavě růstu do délky. Přetěžování šlachy a šlachových úponů může mít za následek poruchu tkáně ve smyslu nekrolitického procesu. (M. SCHEUERMANN, PERHES, OSGOOD-SCHALTER in KVAPILÍK, 1981)

Nepřiměřeným zatížením chrupavky může být již v mládí dán základ předčasného degenerativního onemocnění kloubů. Protože na tělesnou aktivitu reaguje organismus jako celek se všemi pozitivními i negativními důsledky, podle míry zatížení, je nutné znát dobře fyziologii jednotlivých věkových období, aby tělovýchovný pedagog (trenér) byl schopen správně odhadnout přiměřenou tělesnou aktivitu dítěte i mladého člověka s přihlédnutím k věku i individuálnímu rozvoji. (KVAPILÍK, 1981)

3.2 Vyšší stupeň mladšího školního věku (8-12 let)

Je to období postupného zpevňování organismu jako celku i jeho jednotlivých struktur. Objevují se první známky pohlavní diferenciace. Psychická labilita provázející počínající pubertální změny může být zdrojem úrazů a poškození. U dítěte je určitý výkon limitován právě stupněm zralosti centrální nervové soustavy, dětskou psychikou, výkonností oběhového i dýchacího systému, vývojem a zralostí pohybového a svalového aparátu. Určité zatížení může být z hlediska jednoho systému pro organismus přiměřené, ale z hlediska vývoje jiného systému nežádoucí. Například míčové hry zvládá oběhový a dýchací systém snadno, ale vzhledem k nekoordinovaným dopadům na zem může dojít k riziku přetížení páteře a dolních končetin. Změněná statika i dynamika páteře může působit na rozvoj patologických stavů jako je morbus Scheuermann (aseptická nekróza hrudních obratlů), nebo přetížení v oblasti kolena, chorobou Osgood Schlatterovu. (KVAPILÍK, 1981)

4. Psycho - sociální vývoj v sledovaných ontogenetických obdobích

4.1 Úvod do psychologických determinant tréninku mládeže

Na výkonech, které sportovci demonstrují v soutěžích, se podílí vždy větší či menší počet psychických faktorů. Maximální výkon v kterékoliv sportovní disciplíně je podmíněn nejen předpoklady somatickými, motorickými, fyziologickými, ale i řadou specifických předpokladů psychických. Tak např. maximální výkony ve vrhu koulí, v hodu diskem nebo ve vzpírání nelze podat bez enormního volního úsilí, které musí sportovec vyvinout v nejkratším čase, aby projevil tréninkem získanou explozivní sílu nebo aby překonal obtíže ve vytrvalostních disciplínách. Psychické faktory jsou podstatnou součástí a podmínkou vysoké úrovně sportovního výkonu, např. v úpolových sportech nebo sportovních hrách, kde tvůrčí myšlení patří k podstatě sportovního výkonu.

Kromě toho je známo, že psychické stavy a procesy mohou významně ovlivňovat průběh sportovních výkonů v soutěžích a tím i jejich výsledek. Jsou to vlivy emocí, které mohou v kladném i záporném smyslu ovlivnit průběh i dobře osvojených a upevněných sportovních dovedností. Emoce jsou vyvolány nejrůznějšími vlivy z vnějšího prostředí.

Zkušenosti také ukazují, že silné a vyrovnané osobnosti sportovců se v soutěžních podmínkách prosazují lépe než sportovci, jejichž osobnostní základ je nevýrazný, nevyhraněný, tedy labilní.

Požadavky jednotlivých typů sportovních výkonů na psychiku jsou velmi různorodé a specifické. Proto je nutné rozvíjet specifické psychické vlastnosti a schopnosti, vázané ke sportovní technice, a specifické projevy pohybových schopností. Návaznost na sportovní činnost patří k výrazným zvláštnostem psychických vlastností a schopností. V tomto směru jsou konkrétní úkoly psychické přípravy velmi málo rozpracovány. (CHOUTKA- DOVALIL; 1987, 1991)

Cílem psychologické přípravy je rozvoj psychické odolnosti sportovce. Nároky na psychickou odolnost osobnosti rostou úměrně se zvyšováním tréninkového a závodního zatížení. (KOŠTIAL;1986)

Konkrétní sportovec se vyznačuje mnoha vlastnostmi a osobnost je pojem jednotící. Mluvíme o individuální jednotě duševních vlastností a procesů sportovce, které jsou poměrně stálé a typickým způsobem se projevují v každé konkrétní činnosti sportovce a ovlivňují tak i dosahování výkonů. Pojem osobnost sportovce je složitý i tím, že je třeba jej chápat i vývojově. Osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje kariéru sportovce, proto by měl být každý trenér dobře obeznámen nejen s fyziologickými zásadami a důsledky tréninku, ale i s jejich psychologickou paralelou.

Skutečné poznání osobnosti sportovce je podkladem trenérského porozumění sportovci a jeho přiměřeného vedení ve smyslu rozvoje výkonnosti. Přitom rozvoj sportovní výkonnosti je třeba chápat v souvislosti s rozvojem celé osobnosti a ne, jak se to často děje, pokládat deformaci sportovcovy osobnosti za nezbytnou daň, která se obětuje úzké sportovní specializaci. Nerespektování podmínky rozvoje osobnosti sportovce v průběhu sportovní kariéry, oplošťování sportovní činnosti pouze na mechanickou svalovou dřinu, může sice vést k úctyhodnému vzrůstu výkonnosti, ale skutečně unikátní výkon na světové úrovni vznikne jen za předpokladu, že se do služby budování výkonu zapojí celá integrovaná osobnost sportovce, a ne jen svalový aparát. (HOŠEK; 1989)

4.2 Vyšší stupeň mladšího školního věku - předpuberta

Lékaři a fyziologové nazývají toto období mladším školním věkem respektive vyšším stupněm mladšího školního věku, z hlediska atletického rozdělení do jednotlivých věkových kategorií je to rozhraní kategorie před-žáků a mladšího žactva a u psychologů je nejoblíbenějším a nejčastěji používaným označením pro toto vývojové období lidského života předpuberta (někdy též jen prepuberta).

Narozdíl od vývoje fyziologického, kde je toto období často charakterizováno jako určitý klid před bouří, z hlediska psychologického se jedná o období kvantitativního i kvalitativního nárůstu a zlepšování většiny psychických procesů. Lavinově přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Myšlení a pozornost je spíše analytická - děti se soustředí na podrobnosti a nevěnují pozornost širším souvislostem. Tento věk je často nazýván věkem realistického nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní operace se objevují až koncem tohoto období. Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, děti charakterizuje impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak. Slabě je zatím vyvinuta vůle, dítě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl a soustředit se. (ŠARAPATKA;2004)

Ve vztazích k ostatním znamená velkou změnu upevnění pravidelné školní docházky a vytváření tak nových sociálních vztahů, provázených participací v nových sociálních rolích. Kolektiv (třída, ale ve sportu i tréninková skupina či družstvo) klade vyšší požadavky na zařazení a podřízení dítěte. Mladý jedinec tak přestává být středem rodičovské pozornosti, je nově i jedním z mnoha členů skupiny. Vznikají silnější kamarádské vztahy a s tím spojený i rozvoj a upevňování nových emocí - smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu, dané slovo. (ZAPLETAL; 1985)

Z tréninkového hlediska je třeba ještě zdůraznit, že pohyb působí dětem radost a není třeba je nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je hra. V tréninku a soutěžení proto musí dominovat herní princip, tzn. radostný charakter veškerého počínání, příjemné zážitky. Porážky by neměly být důvodem stresujícího postoje (nadávek či trestání) trenéra (ani rodičů). Lze využít i toho, že děti se dovedou nadchnout, zaujmout. Schopnost soustředit se je, jak jsme si již řekli, dosud nevyvinutá, činnost proto musí být pestrá a často obměňovaná.

Děti v tomto věku snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou autoritou. V tom spočívá také odpovědnost dospělých: trenér může pro pozdější sportování, ale i život svých svěřenců hodně udělat, ale také pokazit. Optimismus a zájem znamená, že děti jsou velice snadno ovladatelné. Jejich elán se dá hodně usměrnit a postupně přivádět od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě, včetně osvojování norem chování ve sportu. Opomíjet by se neměla ani hygiena a denní řád. (DOVALIL;2002)

5. Všeobecná charakteristika sportovní přípravy dětí a mládeže

Sportovní příprava mládeže, respektive sportovní trénink dětí a mládeže, je specifická forma tréninku určitého věkového období, jež má za úkol plně v souladu s fyziologickými a psychologickými zvláštnostmi konkrétních věkových období položit v dětském a dorosteneckém věku stabilní základy pozdější výkonnosti. Je to tedy trénink určitého věkového období s charakteristickými rysy jak v obsahu, tak i v trenérském přístupu. V rámci dlouhodobé koncepce sportovní přípravy, jež racionálně zdůvodňuje postupný a plánovitý rozvoj výkonnosti s cílem dosáhnout vrcholu v dospělém věku, rozlišujeme paralelně k jednotlivým fyziologickým a psychologickým vývojovým obdobím i jakási vývojová období sportovního tréninku, známá pod pojmem etapy sportovního tréninku.

Sportovní příprava mládeže však nemá opodstatnění pouze ve smyslu systematizo váného tréninku talentovaných jedinců s perspektivou na vrchol v dospělosti, ale i ve sportu výkonnostním či masově rekreačním. Sportovní trénink má tedy v tomto směru úkoly širšího rázu a při správném zaměření by měl být účinným prostředkem upevňování zdraví, všestranného rozvoje organismu, zvyšování zdatnosti a výchovy v nej širším slova smyslu. Je nutno také vědět, že veškerá činnost v mládí nemá pouze charakter přípravy na dospělý věk, ale tvoří i vlastní náplň života dětí a mládeže.

Z hlediska zásadní koncepce sportovního tréninku je dominantním rysem tréninku dětí a mládeže hlavně objem zatížení a jeho všestrannost. Tímto způsobem je adekvátně stimulován přirozený vývoj a budovány základy pozdější výkonnosti. Přechod od všestrannosti ke zdůrazněné specializaci nastává teprve v etapě specializovaného tréninku, kdy se začíná více využívat specializace a vlastních cvičení a postupně se více uplatňuje také intenzita zatížení. Důležitými rysy tréninku jsou dále, plně v souladu s klasickými pedagogickými zásadami, přiměřenost, emocionálnost a pestrost. To se promítá do celého procesu zatížení, složek sportovního tréninku, metod sportovního tréninku a v neposlední řadě i do didaktických forem výběru tělesných cvičení, volby prostředí a i do soutěžení.

Trenérský přístup se přizpůsobuje věku. Trenér si musí být vědom rozdílů v práci s dospělými a dětmi jako jsou například spontánní projev v dětském věku, měnící se psychika dětí, malá možnost empatie do dětské osobnosti (zkušenost z vlastní

sportovní činnosti většinou nestačí, je nutno mít pedagogické znalosti a zkušenosti). Důraz je kladen na perspektivní stránky trenérské práce a její systematičnost. Netrpělivost a jakékoliv urychlování výkonnostního růstu rozhodně není na místě. (DOVALIL, 1992)

Některé zvláštnosti se týkají i stavby sportovního tréninku dětí a mládeže. Závodní období, které klade soutěžemi zvýšené nároky, se má přiměřeně zkrátit, popř. rozdělit a vystřídat aktivním odpočinkem. Kromě toho je třeba brát v úvahu možnosti většiny mládeže. Například školní docházka nebo prázdniny, kdy často nelze systematicky trénovat, ale je možné zařazovat různá soustředění a výcvikové tábory atp. V ročním tréninkovém cyklu není u mladších dětí první 2 - 3 roky etapy základního tréninku prakticky žádný výraznější rozdíl mezi jednotlivými obdobími roční periodizace atletického tréninku. Celý rok má v podstatě charakter přípravného období a je prokládán sériemi závodů či utkání bez zvláštního zaměřování. Objem zatížení se nemění, intenzita poněkud vzrůstá v době soutěží. V etapě specializovaného tréninku se již postupuje podle obvyklé periodizace ročního tréninkového cyklu, mění se obsah tréninku a také komponenty zatížení.

O zahájení sportovní činnosti dětí a mládeže by měl rozhodovat lékař, v praxi se tak ale v některých sportech neděje. Soutěžení a jeho rozsah je stanoveno příslušnými směrnicemi pro závodění mládeže, popř. i pravidly jednotlivých sportů.

5.1 Etapa sportovní předpřípravy

Etapa sportovní předpřípravy je počáteční etapou sportovního tréninku. Týká se dětí, které již projevily určitý zájem o sport. Tréninková činnost v této etapě má velmi všeobecný charakter a jejími hlavními úkoly jsou: zabezpečení optimálního tělesného a psychického rozvoje, upevňování zdraví a zvyšování odolnosti, zajištění všestranného pohybového a funkčního rozvoje a výchovy kladných morálních a volních vlastností, v neposlední řadě i vytvoření a upevnění návyku pravidelného cvičení a kladného vztahu k tréninku.

Tréninkový proces se řídí především zásadami všestrannosti, perspektivnosti, přiměřenosti a systematičnosti. Sportovní trénink je zaměřen především na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností. Zdůrazňuje se v něm komplexnost a vzájemné prolínání a návaznost jednotlivých složek tréninku.

Obsahem tréninkového procesu jsou cvičení odpovídající věku a úrovni rozvoje cvičenců. Tréninkové prostředky rozvíjející obratnost a cvičení vyrovnávací (kompenzační). Systematicky jsou vytvářeny základy pro další sportovní činnost, sledují se kritéria upevňování zdraví, zabezpečení optimálního tělesného a psychického rozvoje a výchovy kladných morálních a volních vlastností. Rozhodujícím úkolem je upevňování vztahu mladých sportovců ke sportovní činnosti.

Etapa sportovního předpřípravy se uskutečňuje zejména v základních školách v hodinách pohybových her a ve sportovních oddílech a klubech v tzv. přípravkách. Zde se poskytuje zájemcům o sport příležitost projevit nadání a předpoklady pro perspektivní růst sportovní výkonnosti. Tím tato etapa přispívá k výběru talentů a současně i ke zkvalitnění přípravy perspektivních potenciálních sportovců. (CHOUTKA- DOVALIL, 1987, 1991)

5.2 Etapa základního tréninku

Etapa základního tréninku je počátečním obdobím dlouhodobého tréninku ve vybraném sportovním odvětví. Charakteristický je pro ni postupný růst speciální výkonnosti, dosahovaný převážně na základě všestranné přípravy. Speciální sportovní výkon je částečně odrazem přirozeného vývoje, částečně vyplívá z celkové úrovně rozvoje motoriky, zejména její kondiční a koordinační stránky. Pohybové schopnosti mají stále ještě obecný charakter, vztahy mezi speciálními pohybovými schopnostmi a pohybovými dovednostmi nejsou dosud dostatečně upevněny. Někteří autoři hovoří o univerzální speciální výkonnosti. V této etapě je třeba zaměřit pozornost na plnění následujících úkolů:

- Všestranně rozvíjet pohybové schopnosti, respektovat při tom citlivá období vývoje organismu a osobnosti sportovce;
- Osvojit si co největší množství pohybových dovedností a jejich variant a rozvíjet pohybové zkušenosti;
- Zvládnout základy techniky a taktiky ve zvoleném sportovním odvětví (nikoliv v disciplíně, např. všechny plavecké způsoby, vedle běhu na lyžích i základy sjezdové techniky, základy většiny atletických disciplín atp.);
- Vypěstovat kladný a trvalý vztah k systematickému tréninku;
- Rozvíjet osobnost sportovce současně s formováním výkonové motivace, klást důraz na kolektivní výchovu;
- Osvojit si základní vědomosti o zvoleném sportovním odvětví - techniku, pravidla, aktuální události atp.;

Zásady, jimiž se trénink řídí, vyplývají z funkce a úkolů této etapy. Respektují charakter sportovního odvětví a zákonitostí vývoje organismu a osobnosti. Patří sem zásady perspektivnosti, všestrannosti a postupného zvyšování zatížení. (CHOUTKA-DOVALIL 1987, 1991)

Tato etapa má v dlouhodobém sportovním vývoji mimořádnou důležitost, závisí na ní totiž možnosti tréninku v pozdějších letech. Chybí-li potřebný pohybový základ, perspektiva dalšího výkonnostního růstu se oslabuje. Zmíněná etapa by proto v žádném sportovním odvětví neměla být kratší než 2 - 3 roky, její zkrácení se rozhodně nevyplácí. Důrazem na všestrannost si trénink této etapy klade širší výchovné cíle.

V praxi to znamená přijetí a prosazování takových názorů jako, cílem není vyhrávat či vítězit, ale závodit". Vyžaduje to nesporně trpělivost. Specializovaný trénink v tomto období sice umožňuje rychlejší výkonnostní vzestup, ale jeho výhradní použití od počátku nutně povede k pozdější stagnaci, k vyčerpání možností speciálních prostředků jako adaptačních podnětů. (DOVALIL, 2002)

6. Hypotézy a metody zkoumání

Hypotézy:

H1: Předpokládáme, že koreluje tréninkové a závodní měření na soupravě „Kids'Athletics" s konkrétním výkonem v atletických disciplínách.

H2: Předpokládáme, že tréninkové a závodní užívání sady „ Kids'Athletics" nemá vliv na atletický konkrétní výkon.

H3: Pokud budeme u dětí rozvíjet vícebojařskou všestrannost, budou se zlepšovat ve všech soutěžních disciplínách.

H4: Předpokládáme, že pokud se budou děti předčasně specializovat na jednu disciplínu, nebude jejich výkonnost, v této disciplíně, úměrná k výkonnosti v ostatních atletických disciplínách.

Metody výzkumu:

- měření, porovnávání
- statistická metoda - korelace

Korelace

Znamená vzájemný vztah mezi dvěma procesy nebo veličinami. Pokud se jedna z nich mění, mění se korelativně i druhá a naopak. Pokud se mezi dvěma procesy ukáže korelace, je pravděpodobné, že na sobě závisejí, nelze z toho však ještě usoudit, že by jeden z nich musel být příčinou a druhý následkem. To samotná korelace nedovoluje rozhodnout.

V určitém slova smyslu se pojem korelace užívá ve statistice, kde znamená vzájemný lineární vztah mezi znaky či veličinami x a *y*. Míru korelace pak vyjadřuje korelační koeficient, který může nabývat hodnot -1 až po +1.

Vztah mezi znaky či veličinami x a *y* může být kladný, pokud (přibližně) platí $y = kx$, nebo záporný $(y = -kx)$. Hodnota korelačního koeficientu -1 značí zcela nepřímou

závislost, tedy čím více se zvětší hodnoty v první skupině znaků, tím více se zmenší hodnoty v druhé skupině znaků, např. vztah mezi uplynulým a zbývajícím časem. Hodnota korelačního koeficientu +1 značí zcela přímou závislost, např. vztah mezi rychlostí bicyklu a frekvencí otáček kola bicyklu. Pokud je korelační koeficient roven 0, pak mezi znaky není žádná statisticky zjistitelná lineární závislost. Je dobré si uvědomit, že i při nulovém korelačním koeficientu na sobě veličiny mohou záviset, pouze tento vztah nelze vyjádřit lineární funkcí, a to ani přibližně.

Výpočet korelačního koeficientu vypočteme aritmetickými průměry souborů X a Y (E(X)) a (E(Y)), vynásobíme sumy čtverců odchylek od těchto průměrů obou souborů. Tím jsme spočetli tzv. kovarianci, což je však absolutní veličina, pro výpočet relativní veličiny pak kovarianci dělíme odmocninou násobků rozptylu souboru X a souboru Y.

$$PX,Y = \frac{\text{cov}(X,Y)}{OxOy} = \frac{E((X - n_x)(Y - fiy))}{\&X\&Y}$$

$$E(XY) - E(X)E(Y)$$

$$yjE\{X^*) - E^2(X) \quad yjE(Yi) - E^2(Y)$$

7. Atletická přípravka

Atletický oddíl ASK Slavia Praha je proslulý svou dlouhodobou, ucelenou, a v neposlední řadě i vysoce kvalitní péčí o mládež. Fakticky lze říci, že práce s mládeží je základním kamenem činnosti našeho oddílu. Důkazem jsou každoroční medailová umístění žákovských, dorosteneckých a juniorských družstev na Mistrovstvích ČR družstev, a také spousta medailí z mistrovských utkání jednotlivců, jimiž se Slavie může s hrdostí pochlubit. Na tyto obrovské úspěchy z mládežnických kategorií se pokoušíme navázat v atletice dospělých, a protože se filozofie přípravkových skupin a dlouhodobá a systematická práce s mládeží už začíná zrcadlit i mezi dospělými, není hanbou přiznat, že se nám to v posledních letech už vcelku daří. Současné vedení oddílové přípravky začalo svou práci v roce 1997 a proto jsou nyní Ti první odchovanci tohoto systému již v extraligových týmech mužů a žen a někteří dokonce i v reprezentaci České republiky. Ale tato vrcholová výkonnost je pouze jakýmsi bonbónkem navíc v naší práci, hlavním krédem naší práce je totiž snaha o všestranný a harmonický rozvoj dítěte s maximálním přihlédnutím k jeho fyzickým i psychickým možnostem, snaha vštípit našim svěřencům správné a hlavně zdravé pohybové návyky, o které se budou v budoucnu moci opřít i při provozování jiných sportů či v běžném životě. Zásadně se vyhýbáme předčasné specializaci dětí na jednotlivé disciplíny a necháváme dětem prostor k výběru vlastního sportu (a nemusí to být vždy atletika) či vlastní disciplíny až v době opouštění přípravky, tedy okolo 15 let. V tomto věku již mají naši svěřenci dostatek zkušeností s celým spektrem atletických dovedností a mohou si pak na základě vlastního úsudku vybrat to, co je pro ně nejlepší a nejzajímavější.

ASK SLAVIA PRAHA

Oficiální logo

7.1 Něco o naší práci

Základem práce s dětmi se stal v roce 1997 nově nastartovaný systém oddílové přípravky. Po pár letech „vychytávání chyb" jsme dospěli k systému, dle kterého dnes přípravka běží. (ŠARAPATKA, 2004)

Naše přípravka se stará o děti od 6 do 15 let a dělí se na tři hlavní části:

Před přípravka	6 až 11 let
mladší žactvo	11 až 13 let
starší žactvo	14 až 15 let

Naší snahou je podat komplexní trénink formou hry, děti si mohou hodinu a půl hrát a ani nepoznají, že právě absolvovali sprinterský či vytrvalecký trénink. Hra je využitelná jak u šestiletých, tak i patnáctiletých. V prvních letech přípravky si děti pouze hrají a teprve postupem času zkouší atletické disciplíny a jejich základy.

Snažíme se, aby děti během přípravky přišli do styku se všemi atletickými disciplínami a v kategorii starších žáků byly schopni absolvovat víceboj. Příprava je tak laděna vícebojařsky.

Děti u nás dle věku absolvují 2-4 tréninky týdně s dobou trvání 60 až 90 minut. V zimním období je jeden trénink v tělocvičně, případně v jedné z pražských atletických hal a ostatní pak venku. Jedním z ukazatelů kvality trenéra je počet dětí, které chodí v zimním období na venkovní tréninky. Dobrý trenér má plno v jakékoliv roční době za každého počasí. (HABÁSKO, 2006)

Děti mají během roku řadu závodů. Jedná se o atletické dvoj boje v rámci mezi-přípravkových a žákovských závodů pražských oddílů. Absolvují vždy dvě disciplíny z nabídky - 60m, 60mpř., 150m, 600m, dálka, výška, koule, kriket + štafetu 4x60m a 3x300m. Dalších závodů se ti starší účastní v rámci Přeborů Prahy družstev a jednotlivců.

7.2 Přípravková skupina

7.2.1 Charakteristika tréninkové skupiny

Trenér se svými svěřenci trénuje dvakrát až čtyřikrát týdně na atletickém stadionu ASK Slavia Praha. Některé tréninky jsou směřovány i mimo atletický stadion do okolního prostředí či Krčského lesa. Velikost jednotlivých tréninkových skupin se pohybuje, v závislosti na věku dětí, ročním období apod., od 12 do 25 dětí. Docházka je ovlivněna hodně přístupen rodičů, kteří své ratolesti na trénink vozí. V zimě se rodiče bojí o zdraví svých dětí, proto jsme rádi, že máme možnost využívat v zimním období tělocvičnu, kterou nám poskytuje základní škola Vladivostocká, která se nachází v blízkosti našeho stadionu.

Dříve byli ve skupince zastoupeni chlapci i dívky současně, ale příliš se to v pozdějších letech neosvědčilo, protože soutěže probíhaly odděleně a pro trenéry to bylo organizačně složité. Proto se přistoupilo k odděleným skupinám, jak věkově , tak dle pohlaví. V dnešní době se opět přechází k systému soutěže smíšených družstev a tak mohou děti stejného věku, ale různého pohlaví trénovat opět společně. Jsme potěšeni, že se v každé skupině najdou ti, kteří snad ještě nevynechali žádný trénink.

7.2.2 Osobnost trenéra

Všichni trenéři, kteří působí v přípravce ASK Slavia Praha, jsou vyškoleni Českým atletickým svazem (dále jen ČAS), což nebývá ve všech oddílech zvykem. Trenéři sportovních oddílů nejsou vázáni tak přísnými osnovami jako učitelé na školách, ale jejich úloha je na druhé straně obtížnější. Nemají účast zajištěnou povinnou docházkou, musí u malých i velkých cvičenců probouzet a udržovat stálý zájem. Připravovat tréninky tak, aby byly pestré, plné vzruchu. Nejosvědčenějším prostředkem k probuzení zájmu o cvičení a trénink je dobrá hra, která rozvíjí všestrannost jedince. Během hry se trenér obvykle mění v rozhodčího a časoměřiče, pokud se sám neúčastní, aby byl motivací pro své svěřence. Jen špatný trenér považuje hru za vhodnou příležitost k odpočinku. Dobrý trenér ví, že jen citlivě řízená hra má kladné účinky, že poskytuje příležitost k hlubšímu poznání povahy svěřenců. Ve strhujícím herním ději se výrazně projevují základní vlastnosti, které nám jindy unikají. Člověk ve víru hry

odkládá i masku, za niž se jindy schovává. Samozřejmě atletika není jen o hrách. Jen je lehčí, pomocí her učit děti atletická cvičení (SBC), odrazová a odhodová cvičení…

7.2.3 Týdenní tréninkový plán (vzor)

Ráda bych Vás seznámila s konkrétním tréninkem mladších žáků, který absolvovali na podzim v přípravném období. Jsou zde rozebrány 2 tréninkové jednotky. Každá z nich trvala asi 90'. A také je tu v celku popsán týdenní tréninkový mikrocyklus mladších žáků. Do celého mikrocyklu patří i například dny volna a vložený závod v podobě přespolního běhu, který byl spíše brán, jako jeden z kvalitních tréninků.

CHRONOLOGICKÉ UMÍSTĚNÍ: 16.10. - 22.10. 2006
KATEGORIE: mladší žáci
OBDOBÍ: podzim/přípravné všeobecné období
CÍL: rozvoj rychlosti a zpevnění těla
ZAMĚŘENÍ: posilování s vlastní zátěží a rozvoj sprinterské obratnosti
HLAVNÍ TRENÉRSKÉ PROSTŘEDKY: kruhové posilování, hry na rozvoj rychlosti

Pondělí
- rozklus formou překážkového běhu (schody, výběhy do kopce, slalom...)
- krátké rozcvičení a protažení
- SBC 6x20m s mezi-chůzí zpět
- Rovinky se signálem (na písknutí cvičenci mění směr či styl běhu)
- Pauza na pití 5'
- Honící nebo míčové hry 10'
- Kruhové cvičení interval 3';cvičení 30-40''

5 stanovišť po 4 členech

1 .odhody medicinbalem 2kg
2. přeskoky přes švihadlo
3. obecné posilování:dřepy, žabáci, dámské kliky, dřepy s výskokem do výšky …

4. poskoky na místě: pojedná noze, zakopávání, snožné výskoky, skipink
5. volný klus 200m

- hra s míčem 10'
- protahovaeí cvičení ve skupinkách
- soutěže dvojic (trojnohý běh, trakař, navigace...)

- na závěr oblíbená hra (fotbal, házená,...)

Úterý - VOLNO

Středa - VOLNO

Čtvrtek - rozklus se zapojením koordinačního cvičení

- protažení v kruhu (každý člen vymyslí jeden cvik)
- SBC 6x20m s mezi-chůzí
- hra: Červení a bílí
- 3x50m rovinka střídání pomalého a rychlého běhu
- pauza na pití 5'
- starty z poloh a pohybu 6x 10-15m
- 2x3Om závod ve dvojících
- hra: Chroust - výběhy do kopců
- na závěr oblíbená hra

Pátek - VOLNO

Sobota - závod v přespolním běhu na lkm (Praha a okolí)
pozn. je spíše brán jako kvalitní vytrvalostní trénink, než-li jako závod

Neděle - VOLNO

8. IAAF Kids'athletics

Byla vytvořena v letech 2005-2007 jako snaha o zpestření a zbezpečnění atletického tréninku mládeže. Tvoří tak jakousi protiváhu ke klasickým atletickým náčiní. Dětská atletika byla vytvořena pro děti ve věku 6-11 let. Hlavním cílem IAAF bylo přiblížit dětem atletické disciplíny, tak aby byly přitažlivé, lehce dostupné a hlavně, aby se změnila dětská atletika, která byla spíš zmenšeninou soutěží dospělých, na takovou, která zabrání předčasné specializaci a podpoří základní dětské potřeby pro harmonický rozvoj. Pomocí této speciální sady mohou děti vyzkoušet základní atletické disciplíny, pochopí různé techniky a trenéři zapojí větší množství dětí do hry.

Tento program byl navržen tak, aby vyhověl svou všestranností a přístupností dětem různých věkových kategoriích i organizacím, školám a sportovním klubům. IAAF Kids'Athletics přináší poutavou a zábavnou formu rozvoje základních pohybových aktivit: běhu, skákání a házení. Soutěže lze organizovat v podstatě na jakémkoliv místě vhodném pro sport - ve školních tělocvičnách, na stadiónech, na dostupných hřištích atd.

Sada dětské atletiky byla sestavena odborníky z Českého atletického svazu na základě programu IAAF KIDS' ATHLETICS. V České republice tuto sadu vyrábí Jipast a.s. oficiální dodavatel ČASu. Všechny prvky sady a veškeré soutěžní vybavení je vyrobeno z měkkých materiálů, polyetylénových a polyuretanových pěn, které odolávají i dešti. Nářadí nemá žádné ostré hrany, ani hroty, tak aby nemohlo dojít ke zranění při náhodném zásahu nebo neopatrnému zacházení. Sada je tak vhodná i pro nejmenší školou povinné děti. Je také standardně uložena ve dvou taškách, pro snadný přenos, či skladování. Doporučuje se využívat zejména pro trénink nejmladších atletů v atletických přípravkách u oddílů/klubů. Lze ji používat v tělocvičně i venku (atletická dráha, travnatá plocha), (volně podle: publikace Practical Guide for Kids Athletics Animators)

8.1 Obsah sady

překážky, pěnové nástavce na překážky, upevňovací spony, štafetové kolíky, značící kloboučky, žíněnky na přeskoky, pěnové nástavce k žíněnkám, žebříky na frekvenční běh, vymezovací kužele, cílová plocha (bílé popruhy), gumové medicinbaly lkg (velké a malé), raketky Vortex, pěnové oštěpy 70cm a 90cm, barevné pásmo 15m a 30m, žíněnka na skok daleký z místa a modrá transportní taška.

Použití sady je variabilní. Český atletický svaz doporučuje nácvik 8 základních soutěžních disciplín, které lze dále obměňovat.

8.2 Disciplíny

1. překážkový běh
2. běh přes žebřík
3. slalomový běh
4. skok daleký z místa
5. přeskoky na žíněnce
6. hod pěnovým oštěpem
7. hod medicinbalem
8. hod raketkou na cíl

8.3 Stručná charakteristika jednotlivých disciplin

8.3.1 Překážkový běh

Závodník startuje ze stoje od „pomyslné čáry start-cíl" mezi dvěma kužely na vlastní výběh. Přebíhá překážky, obíhá kužel a běží zpět již vedle překážek. Závod **končí proběhnutím pomyslné cílové čáry. První překážka se nachází 5m od startovní** čáry, mezera mezi překážkami je 6m a vzdálenost od poslední překážky ke kuželu je 5m.

8.3.2 Běh přes žebřík

Závodník startuje od pomyslné čáry „start-eíl" mezi dvěma kužely na vlastní výběh, přebíhá žebřík, tak aby proběhl všemi „okénky" oběhne kužel a vrací se zpět mimo žebřík.

8.3.3 Slalomový běh

Závodník startuje ze stoje od pomyslné čáry „start-cíl" mezi dvěma kužely na vlastní výběh. Startuje se mírně vpravo od kuželů tak, aby mezi 1. a 2. kužel naběhl závodník zleva. Závodník probíhá slalom mezi kužely, obíhá poslední kužel a běží zpět opět mimo kužele. Vzdálenost mezi kužely je 2m.

8.3.4 Skok daleký z místa

Závodník skáče od vyznačené čáry na žíněnce (špičkami bot se dotýká čáry). Odrazí se a skočí co nejdále dopředu, dopadá na obě nohy. Na žíněnce je znázorněna stupnice, ale pouze po 20cm , takže je tím výsledek trochu zkreslený.

8.3.5 Přeskoky na žíněnce

Závodník skáče lOx na žíněnce „sem-tam" přes pevný střed (žlutý pěnový nástavec). Přeskok přes pevný střed se započítává jako jedno přeskočení. Úspěšný je ten, který tyto skoky zvládne v nejkratším čase.

8.3.6 Hod pěnovým oštěpem

Děti házejí oštěpem z asi 5-ti metrovým rozběhem. Po tomto krátkém rozběhu závodník hodí oštěp z odhodové čáry do určeného prostoru (co nejblíže pásmu - výseč není nutná). Po odhodu nesmí závodník překročit odhodovou čáru.

8.3.7 Hod medicinbalem

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

8.3.8 Hod raketkou na cíl

Děti házejí z místa z odhodového postavení. Závodník hodí raketku obloukem přes nastavenou laťku ve výšce 2m do určeného prostoru - čtverek 3x3m. Po odhodu závodník nesmí překročit odhodovou čáru (neplatný pokus). Vzdálenost odhodové čáry ke stojanům na výšku je 3m a vzdálenost od stojanů na výšku k začátku dopadového čtverce je také 3m.

Patronkou soutěže atletických přípravek , kterou pořádá Český atletický svaz se pro letošní rok stala Lucie Škrobáková, která je mnohonásobná mistryně České republiky v běhu na 100m překážek. A také letos získala na halovém mistrovství Evropy v Turíně stříbrnou medaili na trati 60m překážek, (www.atletika.cz)

Lucie Škrabáková

9. Charakteristika testovaných disciplín

9.1 Disciplína 1: 60m

Běh na 60m je nejkratší sprinterskou disciplínou. Cílem je vyvinout maximální rychlost a v co možná nejkratším čase překonat vzdálenost 60m. Jedná se o silově-dynamickou disciplínu, kde se snažíme o maximální efektivní motorický projev v co nejkratším čase. K této disciplíně bylo povoleno užití speciální běžecké obuvi - tretry. Klíčové odvětví pro zvládnutí této disciplíny jsou:

9.1.1 Reakčníčas

Schopnost nervové soustavy závodníka co nejrychleji zareagovat na startovní výstřel a uvést tělo do optimální lokomoce - tzn. schopnost pohybu, pohyb v prostoru pomocí svalové činnosti.

9.1.2 Akcelerace

V prvních krocích po startu působit odrazovou silou na dráhu tak, aby se tělo dostalo co nejrychleji do maximální rychlosti.

9.1.3 Frekvence

V maximální rychlosti udržet co možná nejdéle co nejrychlejší frekvenci kroku.

9.2 Disciplína 2: skok daleký

Jeho cílem je překonání co největší horizontální vzdálenosti jediným skokem (s rozběhem). Skokani se nejprve rozběhnou po rovné dráze, na jejímž konci je umístěno odrazové břevno, které vyznačuje začátek měřené vzdálenosti. Toto břevno nesmí atlet přešlápnout (proto za ním bývá umístěna plastelína, ve které při případném přešlapu zůstane otisk), nýbrž se z něj (či před ním) musí odrazit a doskočit co nejdále za něj, kde je umístěno měkké doskočiště z písku do kterého dopadne. Hodnocenou délkou pak

je vzdálenost od bližší hrany odrazového prkna směrem k doskočišti a nejbližší stopě směrem k odrazu, kterou skokan v písku zanechal. K soutěži bylo opět povoleno užití treter.

9.3 *Disciplína 3: 600m*

Tato disciplína se zařazuje mezi středně dlouhé tratě, avšak pro děti školního věku vypovídá spíše o jejich vytrvalostních schopnostech. Je pravda, že velikým ukazatelem je tu silná vůle, která nutí děti běžet celou dobu a závod nevzdat.

10. Výsledky práce

10.1 Charakteristika tréninkové skupiny

Ve školním roce 2004/2005 jsem se jako dlouholetá závodnice ASK Slavia Praha stala trenérkou přípravkové skupiny. Těžiště skupiny tvořili chlapci a dívky ročníky narození 1996 až 1998, v té době tedy spadali do kategorie předpřípravky. Tréninky byly většinou zaměřené herně a probíhali po celý rok 2x týdně. Příprava byla tedy zejména všeobecná a hlavním cílem tohoto období bylo vytvořit partu, která bude sama sobě impulsem k setkávání se na stadionu a k dalšímu tréninku. Z původní sestavy 25 chlapců a dívek dodnes zůstali pouze 4 u atletiky na Slávii, ale v tomto věku spousta dětí přichází a odchází a dá se říci, že za poslední tři roky je má skupina již ustálena a obsahuje 12 aktivně trénujících chlapců.

Následoval školní rok 2005/2006, který sebou přinesl mnoho nových tváří. Já jsem ukončila středoškolské vzdělání maturitní zkouškou a nastoupila na Vyšší odbornou školu cestovního ruchu. Má tréninková skupina narostla a čítala 30 členů, kteří se pravidelně scházeli na tréninku. Vedle všeobecné kondiční přípravy a herní přípravy jsme se začali věnovat startům z bloků, přeběhu nízkých překážek, skoku do dálky a do výšky. Tyto disciplíny jsme zařadili už proto, že se děti v rámci přípravky zúčastnili ve třech závodech 6-ti boje. Vždy v každém kole jeden dvojboj. Soutěžilo se v běžeckých disciplínách (60mpř., 60m, 600m) a v technických disciplínách (skok daleký, skok do výšky a hod kriketovým míčkem). V tomto školním roce byla do tréninku zařazena i první společná soustředění, léto - Lužické hory.

Školní rok 2006/2007 byl již trochu zlomový. Nastoupila jsem na Pedagogickou fakultu univerzity Karlovy v Praze na obor učitelství (TV-ZSV). Bylo také velice změn v tréninkových skupinách, byli mi přirazeni chlapci ročníky 1995, kteří tento rok byli již mladšími žáky a byla mi odebrána všechna děvčata. Zůstala zde poměrně veliká skupina chlapů. Tento rok jsme absolvovali první závody v rámci pražských přípravek, získali první individuální i štafetové medaile. V tréninku jsem začala zařazovat trochu techniky na překážkách a více času jsme věnovali i skoku dalekému. Děti se zúčastňovaly víkendových přespolních běhů v podzimní přípravě. V tomto školním roce jsme opět vyrazili na soustředění do Lužických hor.

Loňský školní rok, tedy 2007/2008 se dá hodnotit jako velká sklizeň úspěchů. Z mé skupiny byli odebráni chlapci ročníky 1998 a zůstali pouze ročníky 1995 al996,

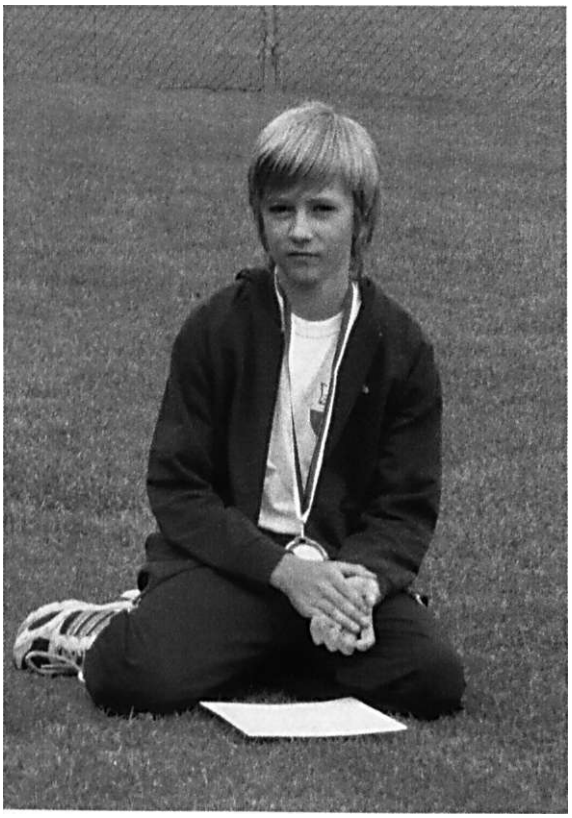
kteří tvořili družstvo mladších žáků, a ještě pár chlapců ročníků 1997. Má skupina měla konečně ideální počet členů, který je 20. Vzhledem k tomu, že jsme před sebou měli již soutěž družstev mladších žáků, nepodcenili jsme přípravu. Zařadili jsme do týdenního cyklu již 3 tréninky. Začali jsme posilovat s vlastní vahou a s medicinbaly, které vážili 1-2kg. V podzimní části jsme absolvovali hned několik přespolních běhů, mimo jiné i Velkou Kunratickou. Přes zimu jsme závodili poprvé v hale ve Stromovce a na jaře jsme se více věnovali technickým disciplínám. Chlapci se poprvé zúčastnili Přeboru Prahy jednotlivců, kde jsme získali jak medaile individuální, tak i za štafetu. Také jsme obsadili druhé místo na memoriálu Josefa Odložila v soutěži družstev mladších žáků. V létě jsme absolvovali již dvě soustředění, jedno v jižních Čechách v Mozolově (všeobecná příprava - les) a druhé koncem prázdnin v Táboře, které bylo zaměřené více na atletiku (tréninky probíhaly na stadionu). Tato práce sklidila ovace, když jsme v září vyhráli Přebory Prahy družstev a porazili tím velice úspěšné sportovní školy.

Letos, 2008/2009, se naše skupina velice zúžila. Chlapci ročníky 1995 již odešli k trenérům, kteří měli starší žáky a mě zůstalo opět družstvo mladších žáků, což jsou ročníky 1996 a 1997. Nyní se na tréninku schází pravidelně 10-12 chlapců. Stále trénujeme 3x týdně, věnujeme se překážkám, a všem technickým disciplínám, s kterými se závodníci ve své kategorii potkají. Někteří jedinci již tuší, která disciplína je pro ně ta nejlepší, a některé tréninky jsou jim dle výběru upraveny. Kluci začínají uvažovat, jestli u atletiky dále zůstanou a přemýšlí, zda je čas jít k trenérovi, který se více specializuje na jejich vybranou disciplínu. I přes tyto okolnosti se snažím vést tréninky vícebojařsky. Tak jako loni jsme se zúčastnili několika závodů v zimě v hale, a na jaře opět soutěžíme v rámci Přeboru Prahy družstev. Obhajovali jsme také loňskou stříbrnou medaili z Memoriálu Josefa Odložila, ale byli jsme letos úspěšnější a odvezli si pohár za 1. místo. Na Přeboru Prahy mladšího žactva jednotlivců, který byl začátkem června, jsme získali celkem 10 medailí, z toho 5 zlatých (60m, 150m, skok daleký a štafety 4*60m a 3*300m), jednu stříbrnou (hod kriketovým míčkem) a 4 bronzové (60m, 60mpř., 800m, skok daleký). V létě máme naplánované opět dvě soustředění, červenec-Mozolov a srpen - Bílina.

Cílem systematické práce skupiny je všestrannou přípravou umožnit těm svěřencům, kteří prokáží dostatečnou kvalitu pohybových schopností a dovedností, volbu vlastní atletické specializace s gradací tréninkového zatížení a závodní výkonnosti během studia na střední škole, tedy v kategorii dorostenců a juniorů.

10.2 Charakteristika sledovaných svěřenců

10.2.1 Tomáš Capouch * 24. 4.1997



Tomáš Capouch se narodil 24. dubna 1997 v Praze. Nyní studuje ZŠ Křesomilova, kde je v 5. třídě. Mezi jeho oblíbené předměty patří matematika, informatika a také tělesná výchova. Do atletického oddílu se přihlásil v 7 letech, protože byl nejrychlejším ze třídy. Na tréninky chodí pravidelně a jinému kroužku se aktivně nevěnuje. Jeho nej oblíbenější disciplínou je 600m s osobním rekordem (dále jen OR) 1:53,8. Letos patří do kategorie mladších žáků a hned na Přeboru Prahy vybojoval bronzovou medaili na 800m s časem 2:31,77. Jeho výška 148cm a váha 34kg i odpovídá tomu, že by mohl být dobrý na dlouhé tratě. On sám by se jimi rád v budoucnu zabýval.

Tab. 1 výkonnostní růst Tomáše Capoucha

Tomáš Capouch			
rok	*60 m*	*skok daleký (m)*	*600m*
2005	11,1	2,41	
2006	11,2	2,85	2:21,0
2007	10,03	3,65	2:07,58
2008	9,60	3,72	2:04,42
2009	9,33	3,93	1:53,80

Pozn. Výkony na jedno desetinné místo jsou měřeny ručně, ostatní elektricky

10.2.2 Tomáš Jarolím * 17. 3.1996

Tomáš Jarolím se narodil 17. března 1996 také v Praze. Je v 7. třídě na ZŠ Chmelnice. Mezi jeho nejméně oblíbené vyučovací předměty patří fyzika, ale rád chodí na hodiny tělesné výchovy. Atletice se začal věnovat už v 7 letech, protože mu přišla zajímavá. Mezi jeho koníčky patří počítač, fotbal, tenis, squash. V atletice dává přednost hodu kriketovým míčkem s OR 58,96m, který mu letos přinesl stříbrnou medaili na Přeboru Prahy jednotlivců mladších žáků, k této medaili ještě přidal dvě zlaté ze štafet 4x60m a 3x300m. V této kategorii je již druhým rokem a od ledna 2010 bude bojovat o medaile jako starší žák. Jeho schopnosti v atletických disciplínách jsou velice rozmanité. Ovládá jak běžecké disciplíny, tak i technické. Při jeho váze 50kg a výšce 167cm by mohl být dobrý adeptem pro víceboj. Jeho výkonností růst je postupný ve všech disciplínách.

Tab.2 Výkonnostní růst Tomáše Jarolíma

Tomáš Jarolím			
rok	*60 m*	*skok daleký (m)*	*600m*
2005	9,5	3,7	2:10,70
2006		4,18	2.03,2
2007	8,73	3,7	2:04,97
2008	8,90	4,22	2:03,60
2009	8,40	4,18	2:03,20

Pozn. Výkony na jedno desetinné místo jsou měřeny ručně, ostatní elektricky

10.2.3 Jan Miksa * 1.11.1996

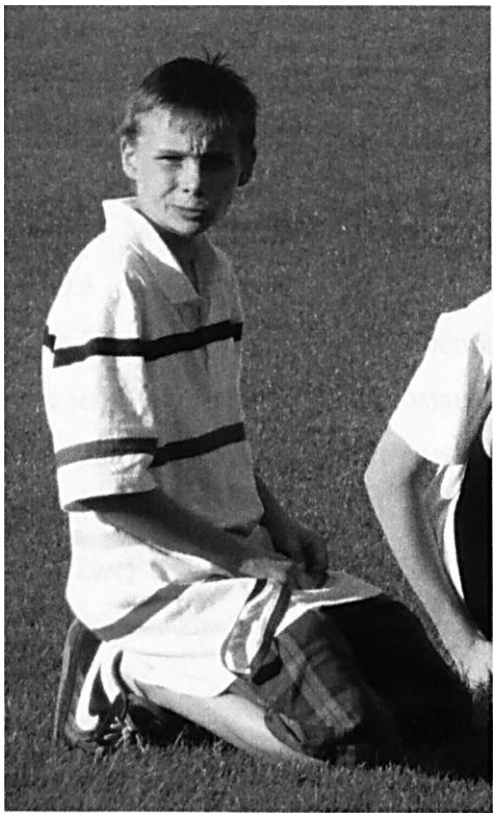
Jan Miksa se narodil také v Praze dne 1. listopadu 1996. Nyní studuje ZŠ K Milíčovu, kde je v 6. třídě, ale letos uspěl na přijímacích zkouškách na víceleté gymnázium Na Vítězné pláni. Ve škole se nerad učí cizí jazyky, ale naopak jeví zájem o biologii, informatiku a tělesnou výchovu. Po skončení gymnázia by rád studoval Matematicko-fyzikální fakultu univerzity Karlovy v Praze nebo medicínu. S atletikou začal na žádost rodičů již ve 4 letech, nejvíce ho baví běhy 150m a štafeta 3x300m a z technických disciplín dává přednost skoku do dálky. Ve volných chvílích se věnuje opět sportu, ale žádný nedělá tak aktivně, jako atletiku. Za jeho dosavadní největší úspěch považuje vítězství v přespolním běhu při reprezentaci školy. Tento svěřenec patří mezi ty, kteří mají své výkony „vydřené", letos dosáhl v Přeboru Prahy na 7. místo v hodu kriketovým míčkem. Sám ještě není přesně rozhodnut, kterou disciplínu zvolí jako svou prioritní, ale doporučovala bych se držet stále vícebojařského tréninku.

Tab. 3 Výkonnostní růst Jana Miksy

Jan Miksa			
rok	*60m*	*skok daleký (m)*	*600m*
2004	10,8	2,65	2:41,40
2005	10,5	3,08	2:20,40
2006			2:19,50
2007	10,01	3,68	2:07,58
2008	9,67	3,67	2:03,80
2009		4,13	1:53,39

Pozn. Výkony na jedno desetinné místo jsou měřeny ručně, ostatní elektricky

10.2.4 Jakub Vaněk * 11. 4.1996



Jakub Vaněk se narodil 11. dubna 1996 v Praze. Studuje na osmiletém gymnáziu Elišky Krásnohorské, kde je v primě. Mezi jeho oblíbené předměty patří kromě tělesné výchovy také dějepis a fyzika. Po vystudování by se chtěl stát pilotem. Na atletiku ho přihlásili rodiče, když mu byly 4 roky, protože rád běhal. Atletika je jeho jediný aktivní koníček, dále se ještě rád zabaví hrami na počítači, a zimními sporty. Za svůj nej větší úspěch považuje vítězství družstev mladších žáků v rámci Přeboru Prahy, který jsme získali loni v září. Jeho nej oblíbenější tratí je 60m, letos zaběhl svůj OR, který je 8,60. Bohužel tento výkon letos nestačil na medaili z Přeborů Prahy mladšího žactva jednotlivců a tak si ještě skočil osobní rekord v dálce, který je 4,62m a odnesl si medaili bronzovou. Také si připsal medaili zlatou a to za štafetu 4x60m. Kuba měří 156cm a váží 38kg, což nejsou úplně sprinterské parametry, ale je ještě dost mladý na to, aby se věnoval pouze sprintům, které má tak rád.

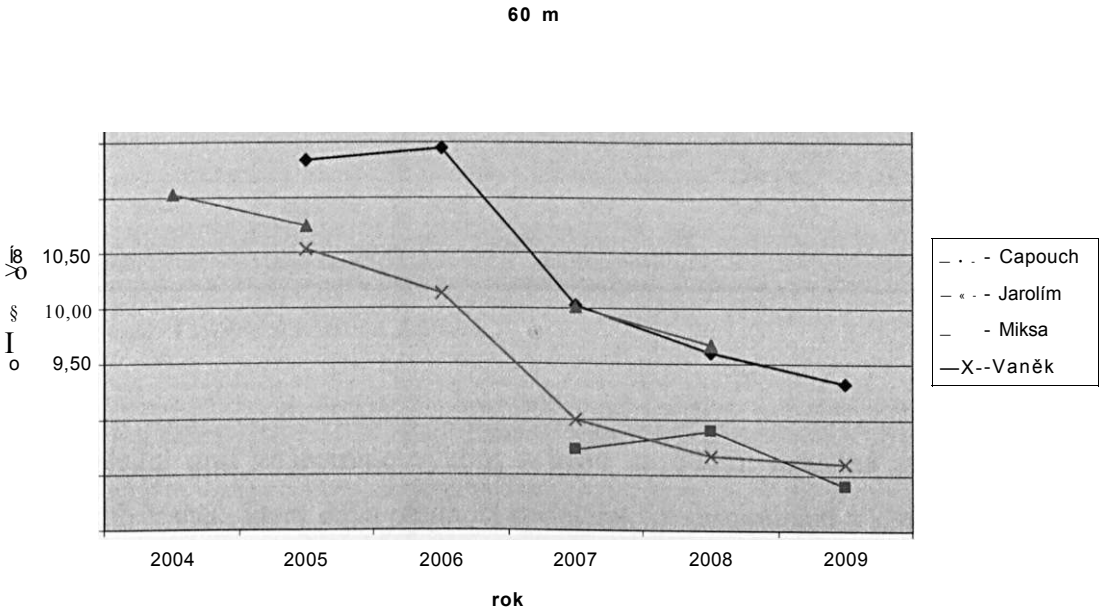
Tab. 4 Výkonnostní růst Jakuba Vaňka

Jakub Vaněk			
rok	*60m*	*skok daleký (m)*	*600m*
2004		2,45	2:34,20
2005	10,5	3,04	2:25,50
2006	9,9	3,22	2:20,60
2007	9,00	4,03	
2008	8,68	4,1	
2009	8,60	4,62	

Pozn. Výkony na jedno desetinné místo jsou měřeny ručně, ostatní elektricky

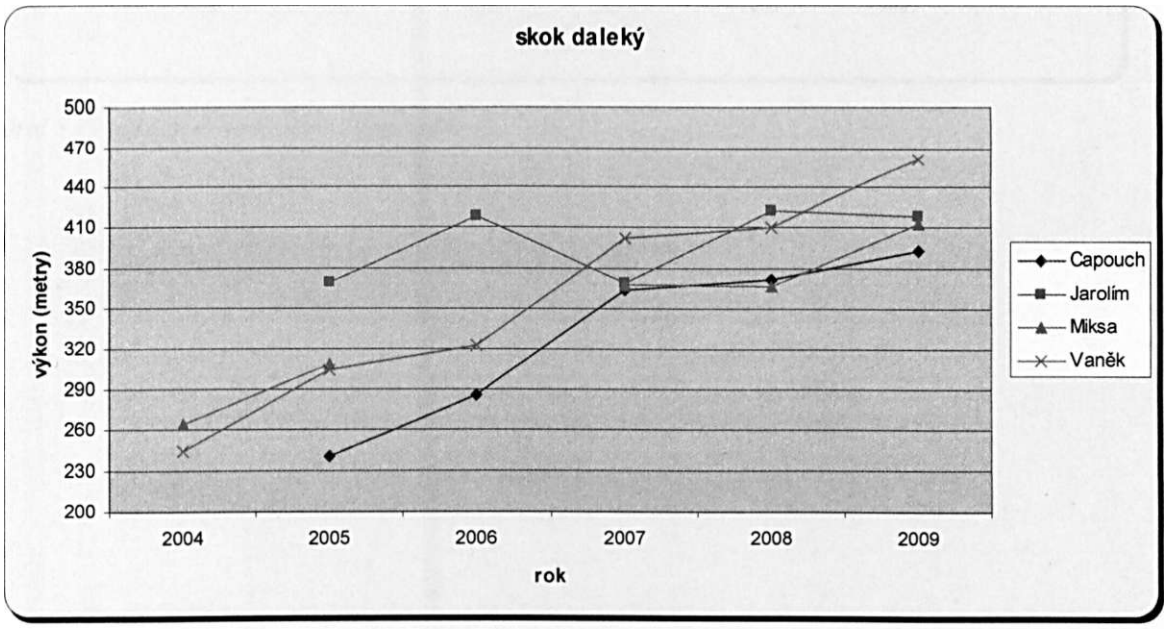
10.3 Grafické znázornění 4 vybraných svěřenců na jednotlivých disciplínách

Níže uvedený graf vypovídá o výkonnosti mých 4 svěřenců na trati 60m v letech 2004 až 2009. Výkony v letech 2004 až 2006 byly měřeny ručně, proto k nim byl připočten koeficient 0,24, aby se výkony vyrovnaly těm elektrickým. Dle grafu by se dalo soudit, že se všichni nejvíce zlepšili kolem 9-10 roku. Mohlo to být ovlivněno tím, že již závodili v celopražských soutěžích a někteří také začali závodit v tretrách. Asi nejvíce se na této trati zlepšuje Tomáš Capouch a Jakub Vaněk. Druhý jmenovaný nemá příliš velké zlepšení od loňského roku, a leje to tím, že ještě letos neabsolvoval dostatek závodů na 60m. Velice krátkou křivku má Tomáš Jarolím, který začal závodit později než ostatní a v loňském roce poměrně často marodil, čímž byl jeho výkon vloni značně ovlivněn. Poslední v tomto grafu je křivka Jana Misky, který se v roce 2006 nezúčastnil odů, protože byl dlouhodobě nemocný. Ale jeho křivka naznačuje velice dobré a postupné zlepšovaní na této trati.



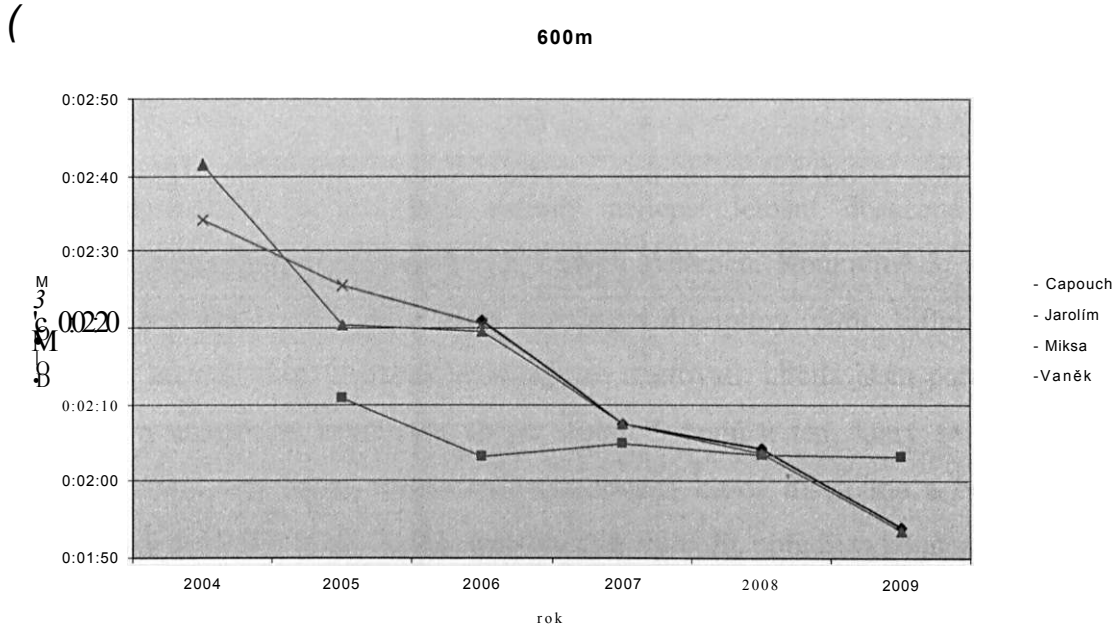
Graf 1 Výkonnost 4 svěřenců na trati 60m
Poznámka: K ručním časům byl přičten koeficient 0,24. Ten se běžně užívá ve statistikách při přepočtu ručního času na elektrický'.

Další graf vypovídá o výkonnosti ve skoku dalekém. V tomto grafu jsou výkony všech svěřenců velice různé. Asi nejmenší zlepšení prokazují všichni shodně v roce 2008, až na Tomáše Jarolíma, kterému se naopak v tomto roce poměrně dařilo. Je však třeba dodat, že výrazné zlepšení Tomáše je dáno spíše jeho horším výkonem v roce 2007. Oproti roku 2006 je jeho zlepšení spíše kosmetické. Velice kolísavé výkony předvádí Jakub Vaněk, který má lepší výkony vždy ob sezónu. Sice se zatím zlepšuje každým rokem, nicméně zlepšení v lichých letech značně převyšuje zlepšení v letech sudých. Opět je tu přerušená křivka Jana Miksy, který byl v tomto roce, jak už jsem již zmínila, dlouhodobě nemocný.



Graf 2 Výkonnost 4 svěřenců ve skoku dalekém

Poslední graf znázorňuje výkony v běhu na 600m. Kde má značně nejkratší křivku Jakub Vaněk, který dává přednost sprinterským disciplínám a k závodu na 600m se příliš nedostává. Opět se tu objevuje kolísavá výkonnost, ale tentokrát u Jana Miksy, kterému se také daří více v lichých letech než v sudých. Letos, téměř všichni, kteří startovali na této disciplíně, dosáhli velice podobného času. Dobré a plynulé zlepšení je vidět na křivce Tomáše Capoucha, který se na delší tratě začíná lehce specializovat. Asi jediná stagnují křivka je vidět u Tomáše Jarolíma, který měl výkony ovlivněné dlouhodobou nemocí a také tím, že měl možnost běžet tuto disciplínou jen jednou v sezóně. Sama si myslím, že kdyby startoval vícekrát na této disciplíně, jeho výkony by byly mnohem lepší.



Graf 3 Výkonnost 4 svěřenců na trati 600m

10.4 Srovnání výkonů v klasických disciplínách a v sadě Kids A thletics "

V následující tabulce jsou shrnuty nejlepší letošní dosažené výkony ve vybraných atletických disciplínách u 5 z mých svěřenců. Konkrétně 3, kteří jsou již zmíněni v této práci a dva další. Byly vybrány 4 disciplíny (60m, 150m, 300m, skok daleký) ve kterých moji svěřenci letos nejvíce startovali. Určila jsem pořadí na každé disciplíně a náležitě ji obodovala. Vítěz získal 5 bodů a ten, který se umístil jako poslední, získal bod jeden. Takto byla obodována každá disciplína a body sečteny. Vzhledem k výsledku zisku bodů, bylo možné vytvořit pořadí výkonnosti. Z tabulky vychází, že nejlepším v těchto vybraných disciplínách je Jakub Vaněk, dále Tomáš Jarolím, Daniel Sekyra, Jan Roun a pátý je Tomáš Capouch. Poslední jmenovaný je také jediným zástupcem ročníku narození 1997. Ostatní jsou ročníky 1996. Vzhledem k výběru těchto disciplín, se dalo předpokládat prvenství Jakuba Vaňka, protože jeho nej úspěšnějšími disciplínami jsou 60m a skok do dálky a disciplína 150m a 300m se dá ještě počítat mezi disciplíny kratší, neboli sprinterské. Naproti tomu, se zde dokazuje, že každý věk je znát a silně ovlivňuje výkony. Tomáš Capouch, který je o rok mladší neměl v disciplínách, až na skok daleký, žádnou šanci porazit své vrstevníky.

Klasické atletické disciplíny - 2009						
příjmení a jméno	*ročník*	*60m*	*150m*	*300m*	*skok daleký*	*body*
Capouch Tomáš	1997	9,33	22,82	^49,3	3,93	5
Jarolím Tomáš	1996	8,4	21,28	48,16	4,18	17
Roun Jan	1996	9,04	22,07	48,97	3,47	9
Sekyra Daniel	1996	9,32	22,7	48,85	4,43	11
Vaněk Jakub	1996	8,6	21,44	47,55	4,62	18

Tah. 5 výkony mých svěřenců ve vybraných atletických disciplínách v roce 2009

V šesté tabulce jsem postupovala stejně jako u tabulky č. 5. Vyzkoušeli jsme jen několik z disciplín ze sady IAAF „Kiďs Athletics" a to „slalom" (slalomový běh), „žebřík" (běh přes žebřík), „překážky" (překážkový běh), skok daleký z místa a přeskoky na žíněnce. Opět byly obodovány jednotlivé disciplíny, sečteny získané body

a vytvořené pořadí. Pořadí zůstalo téměř stejné jako v klasických atletických disciplínách. Vítězství si obhájil Jakub Vaněk, ale o druhé a třetí místo se, se stejným počtem bodů, dělí Tomáš Jarolím a Daniel Sekyra. Čtvrté a páté místo zůstalo stejné.

Výkony v těchto disciplínách byly hodně ovlivněny i přístupen jednotlivých členů. Vzhledem k tomu, že se v kategorii mladšího žactva tyto disciplíny neobjevují, svěřenci nenasazují takové úsilí jako u disciplín atletických. Některé disciplíny jako například slalom a žebřík, byly upraveny a prodlouženy, oproti vytvořenému manuálu, aby se daly lépe porovnávat s atletickými výkony.

Disciplíny z Kids'Athletics - 2009								
příjmem a jméno	*ročník*	*"slalom"*	*"žebřík"*	*"překážky"*	*dálka z místa*	*přeskoky*	*body*	*pořadí*
Capouch Tomáš	1997	17,42	13,53	10,7	2,00	4,00	8	
Jarolím Tomáš	1996	16,43	16,43	9,25	1,80	4,66	17	
Roun Jan	1996	16,11	16,11	9,32	2,00	4,06	15	
Sekyra Daniel	1996	16,9	16,9	9,29	2,00	3,63	17	
Vaněk Jakub	1996	15,96	15,96	9,73	2,15	4,69	18	f]

Tab. 6 výkony mých svěřenců ve vybraných disiplínách ze sady „ Kids 'Athletics "

V poslední tabulce jsou vybrány ke klasickým atletickým disciplínám výkony ze sady „Kids'Athletics". Tyto disciplíny byly vybrány do páru podle toho, jak se k sobě nejvíce svou charakteristikou i výkonem hodily. 60m a „žebřík" jsou obě brány jako velice frekvenční běh, kde hlavním cílem je proběhnout trať v co nejkratším čase. 150m a slalom k sobě byly přiřazeny, protože nejvíce odpovídají své délce. A skok z místa je metodický prvek skoku dalekého, tudíž bylo jasné, že budou přiřazeny k sobě.

V těchto dvojičkách byl vypočítán korelační koeficient. Čím blíže je výsledek roven číslu 1, tím lépe spolu dané disciplíny korelují (hodnoty výkonů obou skupin výsledků jsou na sobě závislé). Nejméně je na sobě závislá dvojička skok daleký a dálka z místa. Jejich korelační koeficient je 0,51, což neznačí příliš velkou korelaci. Nutno však podotknout, že výkony v dálce z místa jsou poněkud zkresleny přesností měření, jelikož závodníci skáčí na žíněnce, na které je předkreslené pásmo, které má dílčí části

pouze po 20cm a mezi těmito hodnotami se dosažený výsledek pouze odhaduje. Naproti tomu největší závislost výkonů byla prokázána u disciplín 150m a slalom, kde korelační koeficient dosáhl hodnoty 0,8.

	60m	žebřík	korelační koeficient	150m	slalom	korelační koeficient	dálka	skok daleký z místa	korelační koeficient
arolím	8,40	12,62		21,28	16,43		4,18	2,00	
aněk	8,60	12,53		21,44	15,96		4,62	2,15	
oun	9,06	12,63	**0,62**	22,04	16,11	**0,80**	3,47	2,00	**0,51**
ekyra	9,32	12,74		22,70	16,90		4,43	2,00	
apouch	9,33	13,53		22,82	17,42		3,93	1,80	

Tah. 7 porovnání výkonů v *klasických atletických disciplinách s výkony ze sady „ Kids 'Atletics "*

11. Diskuse

Touto prací jsem se snažila shrnout mou trenérskou práci a ukázat výkonnost mých svěřenců. S použitím nově vytvořené sady pro děti pak porovnat jejich výkony. Srovnání bylo omezené pouze na mou skupinu, což je velice malý počet pro adekvátní výsledky, ale chtěla jsem vyzkoušet tento výzkum na menší skupině a v budoucnu bych chtěla z této práce vycházet pro zpracování dat na diplomovou práci, ve které plánuji toto téma více rozvést a provést výzkum např. u více pražských atletických přípravek.

Důvod, proč jsem to již neudělal teď je, že sada je poměrně nový trend v dětské atletice a je zapotřebí, aby se s ní oddíly nejdříve dobře seznámily. V současné době se teprve začíná na sadě závodit a vytváří se systém hodnocení, jak jednotlivých disciplín, tak i celého spektra. Bohužel je škoda, že IAAF s touto sadou určenou pro přípravky atletických klubů, sportovních škol aj. nepřišla dříve, a že jsme ji nemohli využívat, když jsem jako trenérka s dětmi začínala. Myslím, že by to bylo velice přínosné nejen pro děti, ale také pro trenéry.

Většinou se stává, že trenéři nemají dostatek prostředků a náčiní na samotný trénink, či výuku. Jsou odkázáni na používání míčů, medicinbalů, švihadel, kriketových míčků, štafetových kolíků a kloboučků. Díky nové sadě se možnosti značně rozrostly na hody raketkou a pěnovým oštěpem, přeběhy nízkých překážek, které se dají využít jako žíněnky apod. Jsou také vytvořena různá školení, která dávají trenérům návody na to, jak využívat běžně užívané předměty více způsoby, a také se naučí spoustu atletických her.

Sama považuji za přínosné, když sám trenér je současně i závodníkem. Nejen, že neustále trénuje a pohybuje se v aktuálním atletickém dění, ale také získává cenné rady od svého trenéra. Po celou dobu své trenérské praxe jsem se vždy snažila vycházet z teorie sportovního respektive atletického tréninku, s nímž jsem se seznamovala během studia tělesné výchovy na Pedagogické fakultě univerzity Karlovy v Praze a nepřímo i vlivem starších a zkušenějších trenérů na ASK Slavia Praha, především pak mým dřívějším dlouholetým trenérem Mgr. Petrem Novotným. Za velkou výhodu v předávání znalostí a zkušeností z oblasti taktických a psychických faktorů sportovního výkonu považuji fakt, že já i většina ostatních trenérů pracujících s mládeží na ASK Slavia Praha, jsme stále ještě aktivními sportovci a naši svěřenci mají tak možnost učit se přímo na stadionu. Značně se osvědčilo i společné sledování různých atletických závodů a mítinků a jejich následné probírání se svěřenci.

Během mé práce jsem měla možnost na toto téma pohovořit s mnoha trenéry, kteří mají své svěřence v ligových či extraligových družstvech, a někteří i v reprezentaci ČR. Oni mi podali svůj názor na tuto sadu, což v některých případech ovlivnilo i mne.

Výzkum byl omezen jen na mou skupinu, protože jsem o nich měla největší přehled, zejména o jejich zdravotním stavu, jejich mimoškolních i školního aktivitách, studijnímu prospěchu a hlavně jsem měla nashromážděné veškeré výsledky. Se svými svěřenci jsem se v prvních letech setkávala 2 dny v týdnu a občas o víkendech na přespolních běžích, v pozdějších letech i o prázdninách na soustředěních. Poslední dva roky s nimi trávím 4-5 dní v týdnu, tudíž není pochyb, když řeknu, že jsem je měla jako rodinu.

Výzkum by se dal provádět na větším množství sportovců, ale musel by tomu předcházet průzkum, který by vypovídal o jednotlivých testovaných osobách. Z výsledků jednotlivých závodů bych nepoznala, zda výkon který předvádí je na hranici jejich maxima, nebo zda závodí po dlouhodobé nemoci, pokud bych je lépe neznala, nebo o nich neměla dlouhodobý přehled jejich výkonnosti. Tyto data by byla velice důležitá pro můj výzkum a tak jsem zatím začala jen u své tréninkové skupiny, u které tyto veškeré informace mám. Během zpracování výsledků jsem pak vybrala pouze 4 svěřence a to z toho důvodu, že jsou každý úplně odlišní. Nejen přístupem ke sportu, vybranou preferující disciplínou, ale i svým chováním apod. a také jsem o nich měla nashromážděná data za nejvíce let.

S grafy a konečnými výsledky jsem si musela chvíli počkat, protože během května a červen moji svěřenci absolvovali hned několik různých závodů a neustále se jejich výkony měnily, respektive lepšili. Posledním závodem bylo 17. června 3. kolo MPD družstev, poté jsem věděla, že již mohu plně zpracovávat výsledky.

Pevně doufám, že bych v dalších letech mohla na toto téma navázat ve své diplomové práci a provést tento výzkum u většího počtu dětí, aby výsledky měly větší vypovídající hodnoty.

12. Závěry

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda je sada „Kids's Athletics" tou nejlepší metodou pro rozvoj atletických dovedností u dětí v atletické přípravce. Toto tvrzení se potvrdilo, ale musím konstatovat, že užívání této sady by se mělo včas omezit a přejít na klasické atletické disciplíny. Děti, díky této sadě, získávají přehled o disciplínách, postupně se seznamují sjejími zákonitostmi, pravidly a na nízkých a bezpečných překážkách překonávají prvotní strach. Naučí se rytmiku přeběhu přes překážky, výchozí postavení v odhodech apod., ale je dobré včas přejít na kombinování například dětských překážek a klasických a postupně přecházet na klasické atletické disciplíny.

V další části této práce jsem rozebírala, zda se děti zlepšují pomocí tréninku či svému přirozenému vývoji. V tomto případě se neobejde jedno s druhým. Pomocí tréninku jsou cvičenci schopni si lépe osvojovat dané disciplíny. A pochopitelně svým růstem se budou postupně zlepšovat. V tomto případě jsem vybrala 4 svěřence, na kterých jsem chtěla ukázat jejich výkonnostní růst. Porovnávala jsem jej ve 3 disciplínách, kterými jsou: 60m, 600m a skok daleký. Ukázalo se, že se všichni zlepšují, ale každý jinak. *(viz. Graf], 2, 3)*

V neposlední řadě jsem zkoumala, jejich výkonnost na sadě „Kids'Athletics" a na klasických atletických disciplínách. Potvrdila se má teorie, že pokud je někdo úspěšný v klasických disciplínách, bude úspěšný i v disciplínách sady „Kid's Athletics".

HI: Hypotéza se potvrdila. Výsledky se nejvíce prokázaly v porovnání běhu na 150m a „slalomu", kde vyšel korelační koeficient 0,80.

H2: Hypotéza se potvrdila. Užívání sady „Kids'Athletics" nemá vliv na atletický výkon.

H3: Hypotéza se potvrdila. Děti vykazují lepší výkony ve všech disciplínách, které ve své kategorii absolvují, pokud jejich trénink bude veden formou vícebojařské všestrannosti.

H4: Hypotéza se potvrdila. Předčasná specializace má za následek neúměrné zlepšování na všech ostatních disciplínách spadajících do dané kategorie.

Po zvážení všech aspektů zahrnutých do této práce jsem došla k závěru, že aplikovaná verze všeobecné až vícebojařské atletické přípravy je optimální typem atletického tréninku umožňujícím každému svěřenci postupnou a přirozenou volbu vlastní atletické specializace na základě postupného inklinování a prosazování se v jedné z mnoha trénovaných disciplín. Tento názor je podpořen i psychologickou teorií emocí, která říká, že to v čem jsem dobrý, v čem se prosazuji, mi zajišťuje libé pocity, jež mě motivují k opakování této činnosti a tudíž k dalšímu bažení po úspěchu. (GOLEMAN, 1997)

Důležité je ale přiměřené nastavení vlastní aspirační úrovně každého svěřence na jeho konkrétní možnosti - někdo může být mistrem světa, někdo má vrchol v bodování v krajském přeboru. Nevýhodou takto pojatého způsobu přípravy je fakt, že tato koncepce počítá s vrcholem vlastní výkonnosti až v kategorii dospělých, což může některé méně trpělivé typy odradit, důležitý je zde opět vliv sociální motivace a trenérův objektivní a individuální přístup.

Závěrem této práce bych ráda konstatovala, že moji svěřenci již sami tuší, která z atletických disciplín je pro ně ta nejlepší, nebo snad v které jsou nejúspěšnější a někteří zjistili, že pravděpodobně atletika pro ně nebude možná tím sportem číslo 1.

Vzhledem k faktu, že již příští školní rok budou v kategorii staršího žactva, rozhodli jsme se pokračovat každý svou cestou. Někteří možná skončí s atletikou a najdou zalíbení v jiném sportu, ale věřím, že většina z nich odejde k lepším trenérům, kde se budou věnovat tomu, co je v atletice baví a budou podávat stále dobré výkony, které se jim vrátí v podobě medailí z Mistrovství České republiky a snad i časem možnosti startovat v reprezentaci.

12.1 Použité zkratky

ASK - Atletický sportovní klub

ČAS - Český atletický svaz

IAAF - International Association of Athletics Federations

KIDS ATHLETICS - Dětská atletika

MCH - mezichůze

MK - meziklus

MPD - Městský přebor družstev

OR - osobní rekord

PAS - Pražský atletický svaz

PP - Přebor Prahy

SBC - speciální běžecká cvičení

12.2 Další běžně užívané zkratky

MČR - Mistrovství České republiky

ME - Mistrovství Evropy

MS - Mistrovství světa

MU - Mezistátní utkání

OH - Olympijské hry

PMEZ - Pohár mistrů evropských zemí

12.3 Seznam použité literatury

12.3.1 Knihy

1. DOVALIL, J., aj. *Sportovní trénink.* Lexikon základních pojmů 2.vyd. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-928-4.
2. DOVALIL, J., aj. *Výkon a trénink ve sportu.* 1 .vyd.Praha:01ympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5
3. FOJTOVÁ, G,, HABÁSKO, P,, ŠARAPATKA, P., *Brožurka atletické přípravky.* Praha, 2006.
4. GOLEMAN, D. *Emoční inteligence.* Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5
5. CHOUTKA, M., DOVALIL, J., *Sportovní trénink.* 2. rozšířené vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6
6. CHOUTKOVÁ, B,, DOVALIL, J., *Abeceda tréninku chlapců a děvčat.* 1 .vyd. Praha: Olympia, 1988. 23-009-88
7. KVAPILÍK, J., aj. *Tělovýchovné lékařství.* Praha:Státní pedagogické nakladatelství, 1981.
8. MACÁK, I., HOŠEK, V., *Psychologie tělesné výchovy a sportu.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 80-7044-165-5 1
9. NÁKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti.* Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5
10. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0
11. ŠARAPATKA, P. *Rozbor přípravy mladých atletů a volba jejich budoucí specializace.* Diplomová práce. Praha:FTVS UK, 2003
12. VINDUŠKOVÁ,J. a kol. *Abeceda atletického trenéra.* Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2
13. ZAPLETAL, M. *Hry v přírodě.* Praha: Leprez, 1995. ISBN 80-901826-6-6

12.3.2 Internet

1. *Český atletický svaz* [online], [cit. 2009-05-12], <http://www.atletika.cz/default.aspx?section=176&server=l&article=9903>
2. *International Association of Athletics Fédérations* [online], [cit. 2009-05-12], <http://www.iaaf.org/>

12.3.3 Seznam grafů a tabulek

1. Tab. 1 výkonnostní růst Tomáše Capoucha
2. Tab. 2 Výkonnostní růst Tomáše Jarníma
3. Tab. 3 Výkonnostní růst Jana Miksy
4. Tab. 4 Výkonnostní růst Jakuba Vaňka
5. Graf 1 Výkonnost 4 svěřenců na trati 60m
6. Graf 2 Výkonnost 4 svěřenců ve skoku dalekém
7. Graf 3 Výkonnost 4 svěřenců na trati 600m
8. Tab. 5 výkony mých svěřenců ve vybraných atletických disciplínách v roce 2009
9. Tab. 6 výkony mých svěřenců ve vybraných disiplínách ze sady „Kids'Athletics"
10. Tab. 7 porovnání výkonů v klasických atletických disciplínách s výkony ze sady „Kids'letics"

12.3.4 Fotografická příloha

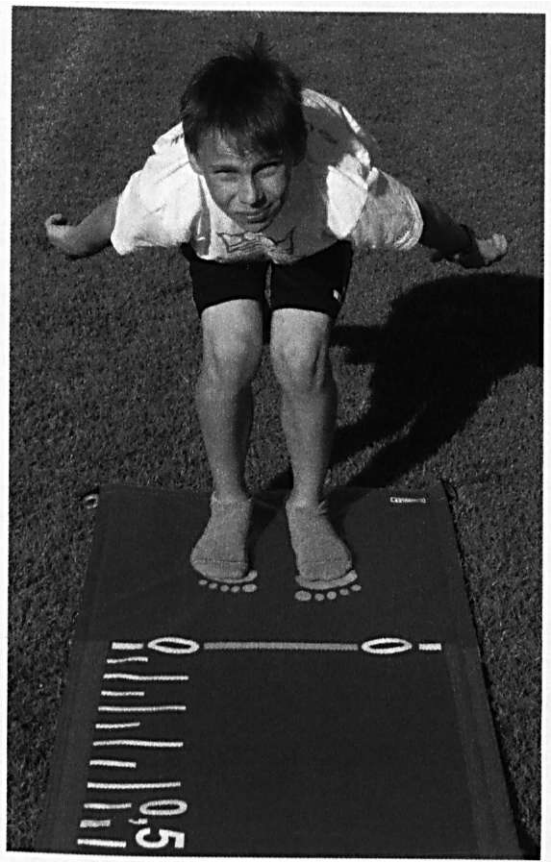
Vítězné družstvo ASK Slavia Praha na PP družstev 2008

Loni stříbrná, letos vítězná družstva mladšího žactva na Memoriálu Josefa Odložila

Tomáš Capouch na přeskocích -„Kids'Athletics“

Tomáš Capouch na překážkách -„ Kids'Athletics"

Daniel Sekyra na žebříku - „ Kids Athletics "



Jakub Vaněk na skoku z místa- „Kids'Athletics"