

Děti si osvojují velké množství pohybových dovedností. Při plánování tréninku se však zaměříme na nácvik atletických dovedností. V tréninku je stále využíván herní princip. Děti se učí správně házet, běhat a skákat tak, aby mohly soutěžit v upraveném atletickém víceboji nebo ve vybraných disciplínách. Děti přirozeně soutěží rády. Měly by být schopné na atletických závodech zvládnout sprint na krátkou vzdálenost s výběhem ze startovních bloků (většinou 50 m nebo 60 m), skok do dálky z rozběhu a odrazem z určeného místa odrazu (popř. z odrazového břevna) a hod kriketovým míčkem.

Trénink v atletické přípravce by měl naplňovat heslo projektu Atletika pro děti:

Běhej, házej, skákej rád – atletem se můžeš stát.

Trénink by měl být stále pestrý, pro děti zábavný. Využíváme takové náčiní a náradí, které má již závodní parametry (kriketový míček, štafetový kolík) nebo se jim velmi přibližuje (nízké překážky, lehké oštěpy a disky). Pomůcky ze sady se využívají při nácviku základních atletických disciplín: v krátkém hladkém i překážkovém sprintu, štafetovém běhu a hodu míčkem. Nově se malí sportovci seznámí s oštěpem, diskem a kladivem. Nácvik by měl být ukončen kontrolním cvikem nebo účastí na závodech. U každého náčiní nebo náradí je proto uveden krátký výtah z pravidel atletiky.

STARTOVNÍ BLOKY

Počet startovních bloků v sadě: 2

Každý běžecký závod začíná startem. Čím je trať kratší, tím je start důležitější. Nízký start se zpravidla nacvičuje s dětmi od 10 let. Nácvik probíhá na umělé atletické dráze s použitím startovních bloků.

Startovní bloky - výtah z pravidel atletiky

Startovní bloky musí být bezpodmínečně používány při všech závodech do 400 m včetně, tedy i při závodech malých atletů na 50 nebo 60 m. Startér dává tyto povely: písknutí, dále „Připravte se!“, „Pozor!“, poté vystřelí. Závodník nesmí zahájit výběh dříve, než zazní výstřel startovní pistole.

Startovní bloky musí mít dle pravidel určité parametry. Tyto parametry splňují bloky, které nabízí firma JIPAST a.s. Pro trénink malých atletů jsou vhodné tréninkové startovní bloky, které mají lehkou a jednoduchou konstrukci. Bloky v sadě mají 4 stupně náklonu. Mohou být použity na umělém povrchu i na škváře (v balení jsou přiloženy speciální bodce).

JIPAST a.s. dále nabízí: univerzální startovní bloky, startovní bloky certifikované IAAF a stojany na startovní bloky.



Přípravná poloha



Střehová poloha

Nácvik nízkého startu včetně uzlových bodů techniky obsahuje brožurka Atletika pro děti, kterou vydal Český atletický svaz (více na www.atletikaprodeti.cz).

PŘEKÁŽKY

Počet překážek v sadě: 6

Nastavitelná výška: 50, 60, 67,5 a 76,2 cm

Překážkový běh je běh spojený s překonáváním překážek pravidelně rozestavených na příslušné trati (na rovince nebo na ovále atletické dráhy).



Překážkový běh - výtah z pravidel atletiky

Závody ve sprinterských překážkových závodech se běhají v oddělených drahách a závodník musí setrvat ve své dráze po celý závod. Závodník musí překonat všechny překážky. Závodník bude diskvalifikován, pokud úmyslně porazí některou překážku.

Překážková trať se skládá z náběhu (vzdálenost od startovní čáry k 1. překážce), úseků mezi překážkami rozestavenými ve stejné vzdálenosti a doběhu (vzdálenost od poslední překážky do cíle). Startuje se z nízkého startu. Závodník nabíhá na první překážku zpravidla osmi kroky, do cíle dobíhá co nejrychleji. Správná technika překážkového běhu je charakteristická tříkrokovým rytmem tj. vzdálenost mezi překážkami se překonává třemi kroky.

Pro trénink jedenáctiletých a starších atletů jsou vhodné sklopné překážky, které dodává firma JIPAST a.s. Překážky mají nově 4 úrovně nastavitelné výšky. Překážky ze sady lze postavit do jedné dráhy v celkovém počtu 6. Rozestavením do dvou drah po třech překážkách za použití startovních bloků nacvičujeme start a náběh na překážku a překážkovou akceleraci (počáteční zrychlení). Nacvičujeme jednotlivě, popř. ve dvojicích na startovní povel.

Nácvik překážkového běhu malých sportovců je výborné cvičení rytmu, koordinačních schopností a zejména příprava na další etapu sportovní přípravy dětí.



Přechody překážek s důrazem na správný pohyb švihové a přetahové nohy

*Nácvik překážkového běhu včetně uzlových bodů techniky obsahuje brožurka *Atletika pro děti*, kterou vydal Český atletický svaz (více na www.atletikaprodeti.cz).*

KRIKETOVÝ MÍČEK

Počet kriketových míčků v sadě: 4

Hod kriketovým míčkem - výtah z pravidel atletiky

Hmotnost kriketového míčku je 150 gramů. Míček se na závodech hází z rozběhové dráhy. Hod musí být proveden před odhodovým obloukem. Hází se do výšeče. Výšeč je tvořena plochou, která je pokryta škvárou, trávou nebo jiným vhodným materiálem, kde zanechá náčiní stopu. Před závodem je vhodné seznámit atlety s tím, co se považuje podle pravidel atletiky za nezdařený pokus (viz Pravidla atletiky). Délky každého pokusu se měří ihned po provedení pokusu. Nejlepší výkon každého závodníka je možno vyznačit značkou (podél čáry vymezující výšeč). Není-li možno měřit každý výkon samostatně, použije se pro označení průběžně nejlepšího výkonu každého závodníka číselných značek, umístěných v místě dopadu náčiní. Číslo se závodníkům přiděluje ve stejném pořadí, v jakém nastupují ke svým pokusům. Varianta s umístěním značek v poli se zpravidla používá v závodech malých atletů z přípravek.



Kriketový míček, měřicí pásma standard v délce 10, 20, 30 nebo 50 m a značky pro soutěž v poli nabízí firma JIPAST a.s.

Techniku hodu míčkem bychom měli děti naučit správně proto, aby posléze bez potíží zvládly poměrně složitou techniku hodu oštěpem. Hod kriketovým míčkem má tři základní fáze: rozběh s přípravou na vlastní hod (úvodní fáze), vlastní hod a konečný přeskok (doznění pohybu).

Držení míčku v prstech



Správné držení



Špatné držení

Nácvik hodu kriketovým míčkem včetně uzlových bodů techniky obsahuje brožurka *Atletika pro děti*, kterou vydal Český atletický svaz (více na www.atletikaprodeti.cz).

ŠTAFETOVÝ KOLÍK

Počet štafetových kolíků v sadě: 6

Štafetový běh je velmi oblíbenou atletickou disciplínou. Je to jediná kolektivní atletická disciplína, při které se na výsledném výkonu podílejí všichni členové štafety (obvykle čtyři). Je tedy nutné, aby každý člen štafety běžel co nejrychleji a aby si mezi sebou plynule předali. Vítězí družstvo, které donese štafetový kolík do cíle první!

Štafetový (rozestavný) běh – výťah z pravidel atletiky

Štafetový kolík musí být duté válcové těleso hladkého povrchu ze dřeva, kovu či jiného pevného materiálu. Dbá se i na barvu – musí být dobře viditelný. Kolík musí být nesen v ruce po celý závod. Při závodech malých atletů se stává, že kolík atletovi upadne z ruky, trenéři/učitelé by měli upozornit své svěřence, že kolík lze zvednout a pokračovat v běhu. Upadne-li kolík na zem, musí jej zvednout závodník, který jej upustil. Smí přitom opustit svou dráhu, nesmí si však zkrátit trať. Předávací území je dlouhé 20 m, atleti mohou využít i náběhové území. Výběh si atlet označí kontrolní značkou. Tuto značku si může dát pouze do své dráhy. Používá se přilnavá páska výrazné barvy max. 5 x 40 cm. Žádné jiné značky nelze použít. Kolík musí být předán v předávacím území – rozhodující je poloha kolíku, ne poloha těla nebo končetin běžce. Před a po předání kolíku při sprinterské štafetě musí závodníci zůstat ve svých drahách, dokud není dráha volná, aby nepřekáželi ostatním.



Štafetové kolíky, které splňují předepsané parametry, nabízí společnost Jipast. a.s. Kromě standardních kolíků pro seniorské soutěže nabízí kolíky řady Junior a štafetové kroužky pro nejmladší atlety.

Štafetu se štafetovým kolíkem podle atletických pravidel nacvičujeme až s dětmi od 10 - 11 let. Tyto děti jsou schopné pravidelného nácviku a přenesení nacvičených dovedností do závodní situace. Vzhledem k tomu, že předávací a náběhové území bývá na stadionech různě značeno, je nutné, aby trenér předem seznámil své svěřence s organizací konkrétní štafety.



Nácvik štafetového běhu včetně uzlových bodů techniky obsahuje brožurka Atletika pro děti, kterou vydal Český atletický svaz (více na www.atletikaprodeti.cz).

Malí atleti (do kategorie mladšího žactva včetně) nemají do svých soutěžních disciplín zařazen hod diskem, hod oštěpem ani hod kladivem. Přesto bylo toto náčiní přidáno do sady pro atletickou přípravku. Malí atleti se mohou učit základní techniku těchto disciplín s náčiním, které má podobné parametry jako skutečné. Jedná se o bezpečné náčiní, na jehož vývoji pracovali špičkoví odborníci z řad trenérů i vrcholových sportovců.

OŠTĚP

Počet kusů v sadě: 2

Oštěp ze sady slouží k základnímu seznámení s tímto náčiním. Při tréninku malých atletů je kladen velký důraz na organizaci tréninku a bezpečnost. Oštěp nemá ostrou špičku, nebezpečí úrazu je tedy omezeno. Přesto je dětem zakázáno házet oštěpem proti sobě. Oštěp lze použít venku na hřišti (hody na trávě) i ve vnitřních prostorách hal a tělocvičen.

Rámcový postup při nácviku hodu oštěpem:

1. Držení (úchop) oštěpu (správné držení obr. 1, špatné držení obr. 2)
2. Chůze s oštěpem, běh s oštěpem
3. Jednoduché hody z čelného postavení z místa ze stoje rozkročnému obouruč a jednou rukou (obr. 3 - 4), ze stoje výkročnému levou nohou obouruč (pravák, obr. 5 - 6) a jednou rukou a ze tří kroků
4. Hody z bočního postavení z místa a za chůze
5. Impulsivní krok (přeskok) a jeho spojení s vlastním odhodem
6. Přenesení náčiní do náprahu
7. Hody z krátkého rozběhu
8. Rozměření rozběhu a hody z celého rozběhu

Pro nejmladší sportovce je doporučeno základní seznámení s náčiním tj. správný úchop, chůze a běh s oštěpem a jednoduché hody z místa. Při nácviku je vhodná dopomoc trenéra/učitele (obr. 7 - 8). Náčiní se také používá při rozcvičení (viz obr. Rozcvičení s oštěpem).

Držení oštěpu



Obr. 1 Správné držení



Obr. 2 Špatné držení

Jednoduché hody



Obr. 3 Hod z místa obouřuč ze stoje rozkročného



Obr. 4 Hod z místa jednou rukou ze stoje rozkročného



Obr. 5 Hod z místa obouřuč ze stoje výkročného



Obr. 6 Hod z místa jednou rukou ze stoje výkročného

Dopomoc trenérky do správné odhodové pozice



Obr. 7



Obr. 8



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

Rozcvičení s oštěpem (úklony, předklony, kroužení)

Podrobnější metodika nácvičku hodu oštěpem je obsažena v odborné literatuře např. Didaktika školní atletiky vydané jako učební skripta pro studenty FTVS UK v roce 1992 nebo kniha Atletická příprava - děti a dorost (viz Použitá literatura).

DISK

Počet disků v sadě: 2 (jeden plný a jeden s otvory)

Hod diskem není soutěžní disciplína nejmladších atletů. Děti se mohou s tímto zajímavým náčiním seznámit. Umožňují to malé a lehké disky, které jsou obsaženy v sadě. Při nácvičku hodu diskem je nutné dbát na organizaci nácvičku a zvýšenou bezpečnost!

Rámcový postup při nácviu hodu diskem:

1. Držení disku (obr. 1 – 5)
2. Vypouštění disku (obr. 18 – 26)
3. Hody bez otočky
4. Nácvik otočky a hody ze zjednodušeného výchozího postavení
5. Nácvik otočky a hody ze zádového postavení
6. Zdokonalování techniky v komplexním i dílčím postavení a ve variabilních podmínkách.

Malí sportovci by se měli zejména naučit správnému držení a vypouštění disku.

Držení disku



Obr. 1 Základní držení disku



Obr. 2 Držení disku pro průpravná cvičení



Obr. 3 – 4 Držení disku s pomocí otvorů



Obr. 5 Základní držení plného disku

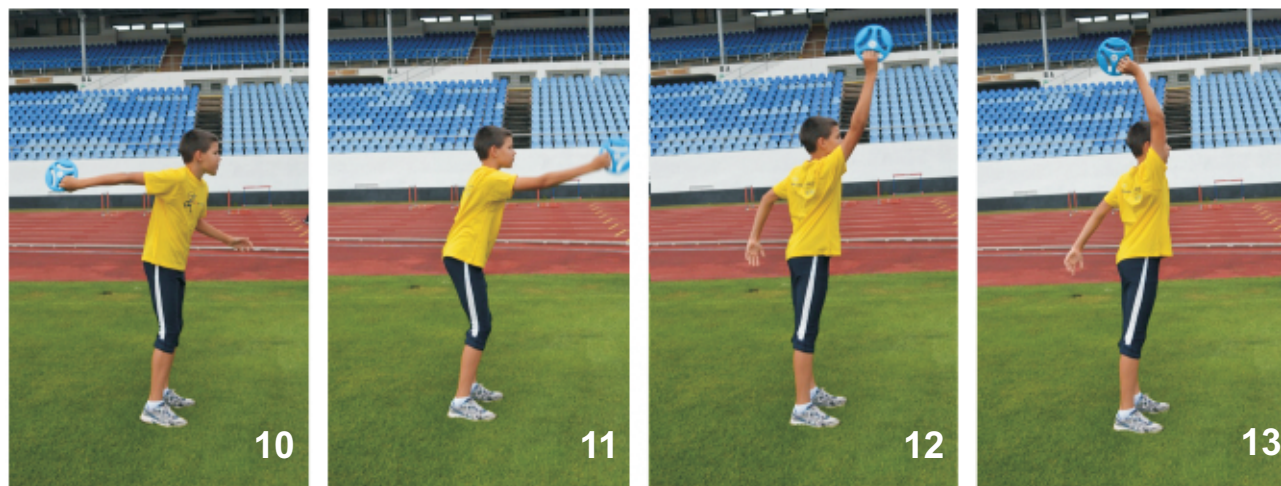
Průpravná cvičení pro nácvič a zdokonalení držení disku, nácvič úvodních nášvihů

- kroužení paže s diskem - čelné, bočné kruhy (obr. 6 – 9), komihání paže v různých směrech (obr. 10 – 13), různé kombinace, jednoduché nášvihy (obr. 14 -17).

Kroužení paže s diskem



Komihání paže s diskem



Jednoduché nášvihy



Průpravná cvičení pro nácvik a zdokonalení vypouštění disku

- nízké nadhazování disku (obr. 19 – 20), hod vzhůru z podřepu (obr. 21 -23), kutálení disku s výkrokem levou nohou - možno i soutěživě aneb komu se disk dokutálí nejdále (obr. 24 – 26).

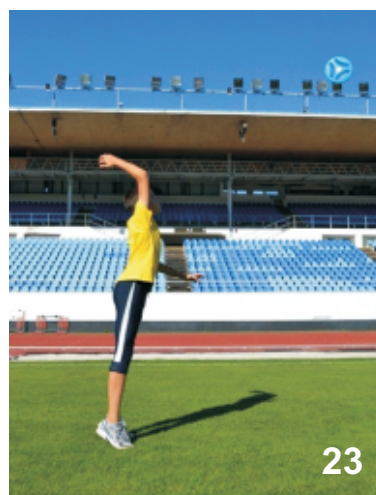
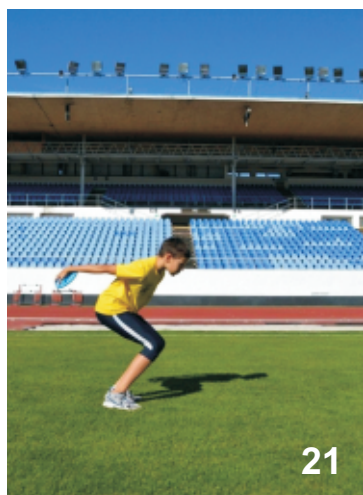


Obr. 18 Trenér vysvětluje základní vypouštění disku přes ukazovák

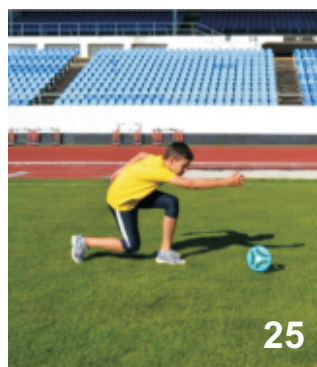
Nízké nadhazování disku



Hod diskem vzhůru před sebe z podřepu



Kutálení disku



Podrobnější metodika nácviku hodu diskem je obsažena v odborné literatuře např. *Didaktika školní atletiky* vydané jako učební skriptu pro studenty FTVS UK v roce 1992 nebo kniha *Atletická příprava - děti a dorost* (viz Použitá literatura).

KLADIVO

Počet dětského kladiva v sadě: 1

Ani hod kladivem není soutěžní disciplína nejmladších atletů. Dětské kladivo, které je součástí sady, může zpestřit trénink malých atletů. Je vhodné pro různá koordinační a silová cvičení. Při cvičení s dětským kladivem je nutné dodržovat zvýšenou bezpečnost! Pokud budou děti i odhazovat, je nutné zajistit zvláštní bezpečnost na stadionu, popř. házet z odhodového kruhu, který je zajištěn sítí.

Rámcový postup při nácviku hodu kladivem z pohledu pravorukého sportovce:

1. Držení kladiva - levá ruka drží pevně ručku kladiva, pravá ruka levou překrývá a vytváří společně pevný „zámek“ (obr. 1 – 3)
2. Nášvihy - důraz na natažené paže, udržení rovnováhy (obr. 4 – 8)
3. Odhody náčiní z bočního postavení
4. Odhody náčiní ze zádového postavení
5. Otočky a odhodová fáze (jednoduchá otočka obr. 9 – 11)

Malí atleti by se měli naučit zejména držení kladiva, základní nášvihy a jednoduchou otočku.

Základní držení kladiva



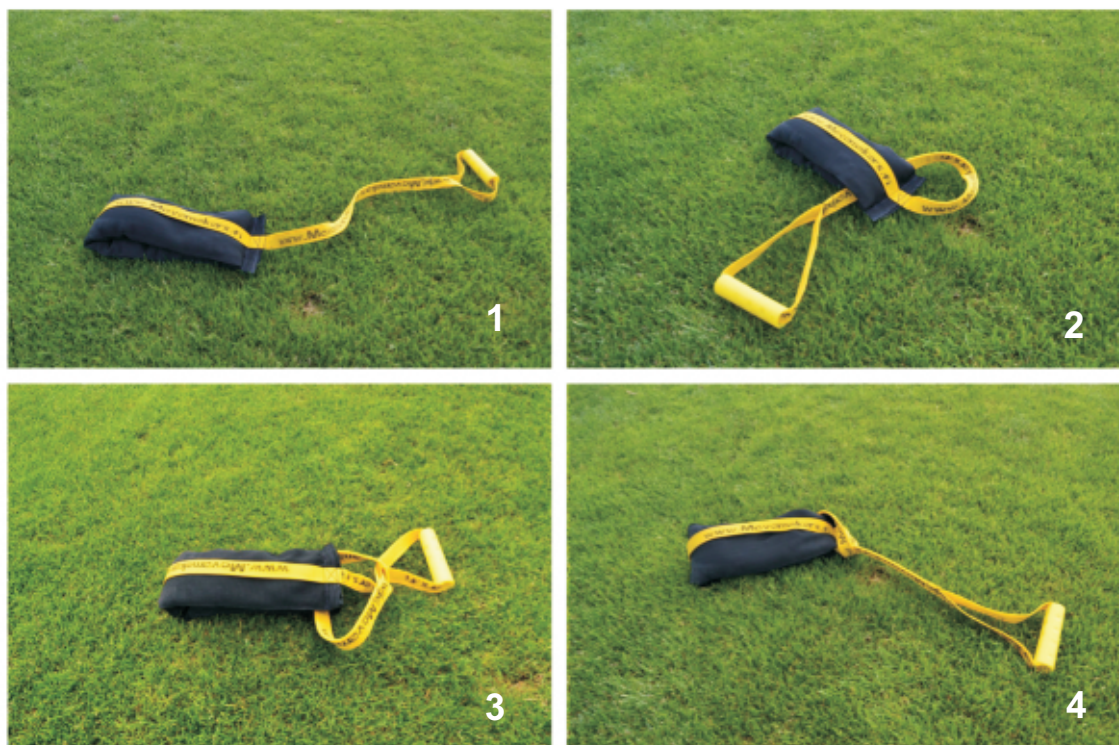
Nášvihy a točení kladiva



Jednoduchá otočka



Zkrácení popruhu provlečením



Podrobnější metodika nácviu hodů kladivem je obsažena v odborné literatuře např. kniha *Atletická příprava - děti a dorost* (viz *Použitá literatura*).

Použitá literatura

- DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. Didaktika školní atletiky. Praha: FTVS UK, 1992.
CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. Malá škola atletiky. Praha: Olympia, 1989.
CHOUTKOVÁ, B., SUŠANKA, P., BERAN, P. Běhej - skákej - házej. Jak trénuje atletické žactvo. Praha: Olympia, 1977.
JEŘÁBEK, P. Atletická příprava - děti a dorost. Praha: Grada, 2008.
KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry. Praha: Olympia, 2009.
PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2008.
RUDOVÁ, I. a kol. Atletika pro děti. Praha: ČAS, 2009 -12.
VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. Atletika. Praha: NS Svoboda, 1988.
ŽÁK, V., PUDILOVÁ, L. Pravidla atletiky. Praha: Olympia, 2010.