

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy

Studijní obor: Sociální pedagogika



Atletický kroužek pro děti mladšího školního věku

Bakalářský projekt

Autor: Adéla Sedlářová

Vedoucí práce: Mgr. Michal Půža

Olomouc 2019

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Půži. Použitou odbornou literaturu a další informační zdroje jsem řádně odcitovala a uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci 30. 10. 2019

.....

Adéla Sedlářová

Ráda bych poděkovala Mgr. Michalovi Půžovi za odborné vedení mého bakalářského projektu. Děkuji základní škole Kuželov za využití prostor tělocvičny a své rodině za podporu, kterou mi dávali v době studia.

Obsah

1 ÚVOD	7
2 TEORETICKÁ ČÁST	8
2.1 Charakteristika organizace	8
2.1.1 Charakteristika Základní školy Kuželov, okres Hodonín, příspěvková organizace	8
2.1.2 Ekonomické zajištění základní školy	9
2.1.3 Obec Kuželov	9
2.2 Charakteristika projektu	10
2.2.1 Obsah projektu	10
2.2.2 Plán projektu.....	10
2.2.3 Pedagogický cíl	10
2.3 Historický vývoj a význam atletiky.....	11
2.3.1 Historie atletiky ve světě a olympijské hry	11
2.3.2 Historie české atletiky	12
2.3.3 Charakteristika atletiky.....	12
2.3.4 Význam atletiky	13
2.4 Vývoj a charakteristika dítěte v mladším školním věku.....	14
2.4.1 Tělesný vývoj	14
2.4.2 Vývoj motoriky	15
2.5 Přístup trenéra u dětí mladšího školního věku.....	16
2.5.1 Cíle trenéra	16
2.6 Charakteristika atletického tréninku a její etapy	18
2.6.1 Základy tréninku.....	18
2.6.2 Koncepce tréninku dětí.....	19
2.6.3 Etapa seznamování se sportem.....	19
2.6.4 Etapa základního tréninku	20
2.7 Plán a stavba tréninku.....	21
2.7.1 Roční tréninkový cyklus.....	21
2.7.2 Tréninková jednotka.....	21
2.7.2.1 Úvodní část.....	21
2.7.2.2 Hlavní část.....	22
2.7.2.3 Závěrečná část	22
3 TECHNICKÉ ŘEŠENÍ PROJEKTU	23
3.1 Personální zajištění.....	23
3.2 Swot analýza.....	23
3.3 Ekonomické hledisko	25

4 PRAKTICKÁ ČÁST	26
Tréninková jednotka č. 1 zaměřená na atletickou abecedu, starty a rychlost.....	27
Organizační část:	27
Úvodní část:.....	27
Hlavní část:.....	28
Závěrečná část:	31
Tréninková jednotka č. 2 zaměřená na překážkový běh	32
Organizační část:	32
Úvodní část:.....	32
Hlavní část:.....	33
Závěrečná část:	34
Tréninková jednotka č. 3 zaměřená na hod míčkem	35
Organizační část:	35
Úvodní část:.....	35
Hlavní část:.....	36
Závěrečná část:	37
Tréninková jednotka č. 4 zaměřená na štafetový běh.....	38
Organizační část:	38
Úvodní část:.....	38
Hlavní část:.....	39
Závěrečná část:	42
Tréninková jednotka č. 5 zaměřená na skok z místa a odrazy	43
Organizační část:	43
Úvodní část:.....	43
Hlavní část:.....	44
Závěrečná část:	45
Tréninková jednotka č. 6 zaměřená na skok daleký.....	46
Organizační část:	46
Úvodní část:.....	46
Hlavní část:.....	47
Závěrečná část:	48
Tréninková jednotka č. 7 zaměřená na kruhový trénink	49
Organizační část:	49
Úvodní část:.....	49
Hlavní část:.....	50
Závěrečná část:	51

Tréninková jednotka č. 8 zaměřená na koordinaci pohybů.....	52
Organizační část:	52
Úvodní část:.....	52
Hlavní část:.....	53
Závěrečná část:	54
5 ZÁVĚR.....	55
6 SEZNAM LITERATURY	56

1 ÚVOD

Pro svůj bakalářský projekt jsem si sportovní odvětví a zejména atletiku vybrala proto, že jsem se jí od deseti let závodně věnovala, mám k ní velmi blízký vztah a dodnes se jí, i když ne již závodně, aktivně věnuji. Je to především zásluhou mých rodičů, kteří mě odmalička vedli k nejrůznějším sportovním aktivitám. Věřím, že v projektu mohu zúročit své zkušenosti a předat je dětem.

Cílem bakalářského projektu je vytvořit atletický kroužek v mé rodné obci Kuželov pro děti ve věku od šesti do jedenácti let, které navštěvují 1. stupeň základní školy, jelikož pro ně zde není žádný sportovní kroužek, který by mohly navštěvovat. Kromě toho je mým cílem vybudovat v nich zájem jak k atletice, tak i k dalším sportovním aktivitám a rozvíjet jejich motorické a pohybové schopnosti a dovednosti.

Vytvořit atletický kroužek v obci beru jako žádoucí. Dnešní doba je výrazně ovlivněna moderními technologiemi, což vede k trávení volného času dětí u počítačů, tabletů, namísto jiných venkovních aktivit. Ve městech není problém navštěvovat různé volnočasové organizace narozdíl od vesnic, kde musí rodiče své děti do těchto organizací vozit často i desítky kilometrů, což je mnohdy časově i finančně náročné. Atletický kroužek zrealizovaný přímo v obci tak nabídne každému dítěti možnost aktivního trávení volného času.

Teoretická část je zaměřena na organizaci atletického kroužku. Druhá podkapitola obsahuje charakteristiku organizace, kde bude kroužek probíhat, na ni navazuje třetí podkapitola s charakteristikou projektu. Čtvrtá podkapitola se věnuje historii atletiky a jejímu významu. V páté podkapitole se zmiňují o dětech mladšího školního věku, následně osobnosti trenéra a jeho významu v atletickém tréninku. Sedmá podkapitola má za cíl seznámit čtenáře s etapami atletického tréninku a osmá podkapitola s plánem a stavbou tréninku.

V praktické části jsou vytvořeny tréninkové jednotky, podle kterých bude probíhat každá hodina atletického kroužku.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Charakteristika organizace

V této kapitole se budu věnovat charakteristice organizace, místu, kde se nachází a základní škole, kde bude v místní tělocvičně a venkovním areálu školy probíhat atletický kroužek.

2.1.1 Charakteristika Základní školy Kuželov, okres Hodonín, příspěvková organizace

Základní škola Kuželov se stala místem, kde se bude uskutečňovat atletický kroužek.

Před vznikem základní školy se vyučovalo v rodinách, poté i na faře a v nově postaveném kostele v obci Kuželov. Základní škola vznikla jako katolická škola kolem roku 1784 a měla jen jednu třídu. Vyučovalo se ve staré chaloupce, a proto se v roce 1834 postavila nová budova, která musela být díky nárůstu žáků rozšířena. Rozšiřovaly se učební pomůcky o obrazy živočichů a rostlin, motýli, nerosty, obrazy tělovědy a další. Každoročně se nakupovaly knihy do žákovské knihovny (*Základní škola Kuželov*, 2019).

V roce 1947 se začala stavět nová základní škola, stavba měla trvat dva roky, ale protáhla se na osm let. V roce 1955 bylo zahájeno vyučování v nově postavené škole, ve které se vyučuje dodnes. Škola nesla název osmiletá střední škola, ale mezi občany se používal pojem měšťanská škola. Na dostavbě školy se podíleli obyvatelé obce, kteří si zde odpracovali 1700 hodin, to nasvědčuje tomu, jaké mělo vzdělání podporu u obyvatel (*Základní škola Kuželov*, 2019).

Navštěvují ji žáci z obcí Kuželov, Hrubá Vrbka, Malá Vrbka a Velká nad Veličkou. Je to devítiletá základní škola se školní družinou a školní jídelnou. Maximální kapacita žáků je 300. Škola nabízí svým žákům tři hudební kroužky, čtenářský klub, klub logických her, kroužek vaření, a pro žáky druhého stupně florbalový kroužek (*Základní škola Kuželov*, 2019).

2.1.2 Ekonomické zajištění základní školy

Základní škola Kuželov je státní škola, tudíž je financována státem. Finanční prostředky získávají také z pořádání jarmarků a jiných akcí školy.

2.1.3 Obec Kuželov

Obec Kuželov se nachází v Jihomoravském kraji v hornácké oblasti Moravského Slovácka. Je situována na jihovýchodní hranici Moravy (PAVLÍK, 2005). Vesnice je příhraniční a sousedí se státní hranicí Slovenska. Obec existuje od roku 1406 a má 400 obyvatel. Významnou památkou je Větrný mlýn holandského typu, který byl postavený v roce 1842. Nyní je národní kulturní památkou spadající pod Technické muzeum v Brně.

2.2 Charakteristika projektu

2.2.1 Obsah projektu

Obsah projektu je zaměřený na osm tréninkových jednotek, kdy každá jednotka se skládá ze čtyř částí. První část je organizační, ve které se děti seznámí s náplní hodiny a budou poučeni o bezpečnosti. Druhá úvodní část je zaměřena na hry pro zahřátí organismu, které jsou začátkem tréninkové jednotky, a poté na rozcvičení podle fyziologického desatera. Následuje hlavní část, která je věnovaná cvičení, nácviku technik zaměřeném na téma hodiny. Poslední částí je část závěrečná, která se upravuje podle tématu tréninkové jednotky. Jsou zde zahrnuty hry případně protažení. Podrobněji se těmto částem věnuji v kapitole sedm.

2.2.2 Plán projektu

- **Název projektu:** Atletika pro děti mladšího školního věku.
- **Zaměření projektu:** Atletika
- **Hlavní cíle:** Vybudovat zájem o atletiku. Rozvíjet schopnosti a dovednosti pomocí cviků. Naučit se disciplíně při průběhu tréninkové jednotky.
- **Realizace:** Projekt se bude realizovat v tělocvičně Základní školy Kuželov a realizovat ho budu já Adéla Sedlářová. Na chod projektu budou dohlížet dvě dospělé osoby.
- **Pro koho je určený?** Projekt je určený pro děti mladšího školního věku od 6 – 11 let. Projekt je naplánovaný na jedno pololetí ve školním roce.
- **Partneři projektu:** Rodiče navštěvujících dětí, obec Kuželov a Základní škola Kuželov.
- **Příprava projektu:** S přípravou projektu jsem oslovila nejdříve ředitele školy. Po společné domluvě jsem rozdala letáčky s možností uskutečnění kroužku. Oslovila jsem obec Kuželov o finanční pomoc, když mi bylo vyhověno, rozdala jsem přihlášky do kroužku.

2.2.3 Pedagogický cíl

U dětí budeme rozvíjet postřeh, který bude součástí zejména v úvodní části tréninku (Např. chytání míče, vytvoření skupin podle určeného čísla). Dále cvičení na rychlost, které jsou uvedeny např. v tréninkové jednotce 1 – v úvodní části (na písknutí trenéra běží co nejrychleji k čáře). Reakční rychlost – děti skáčou přes švihadlo a na zapísknutí co nejrychleji běží k určitému místu. Bystrost - při závěrečné části tréninku děti jdou chůzí po tělocvičně a na povel trenéra dělají zvíře, které určí. Orientace v prostoru – zejména u honiček, musí se zorientovat kde je chytač. Spolupráce – u některých her jsou ve skupinkách, musí se učit spolupracovat, společně přejít dráhu s překážkami (využití u štafetového běhu). Koordinace pohybu – při rozcvičení kroužení rukou vpřed, vzad, vpřed nesoudobě.

2.3 Historický vývoj a význam atletiky

Atletika je královnou sportu. Přesně tento termín zná většina obyvatel v naší zemi. Slovo atletika pochází z řeckého výrazu athlón, což znamená cena, o kterou se závodí. Nedílnou součástí je také atlet, toto slovo má svůj původ taktéž v řečtině, a to výrazem athlete, které v helénském období značilo závodníka z povolání (*Track and Field History and the Origins of the sport*, 2019).

2.3.1 Historie atletiky ve světě a olympijské hry

Antické Řecko je kolébkou organizované atletiky. Historie olympijských her začala ve starověku v roce 776 př.n.l. Podle některých to byla jediná atletická událost, která se zde konala prvních 13 olympijských závodů. Další archeologické i literární poznatky naznačují, že hry v Olympii mohly existovat dříve než v roce 776 př.n.l., již v 10. století př.n.l. a 9. století př.n.l. Byla zde totiž nalezena řada bronzových stativů, které mohly být cenami pro vítěze událostí v Olympii (*Track and Field History and the Origins of the sport*, 2019).

Od roku 776 př.n.l. se v Olympii konaly každé čtyři roky hry téměř dvanáct století. Nejdříve byly hry pouze jednodenní a závodilo se pouze v běhu. Postupně se přidávaly další atletické disciplíny. V 5. století př.n.l. byl program utvořen na dobu pěti dnů. Významnou soutěží byl pentathlon, v dnešní době nazýván pětiboj, který obsahoval pět disciplín - hod diskem, běh, hod oštěpem, skok daleký a zápas. Důležitou součástí programu starověkých olympijských her bylo jezdeckví (*Track and Field History and the Origins of the sport*, 2019).

Novodobé sportovní odvětví atletiky je úzce spjato s Anglií. V 17. století zde byly pořádány závody v běhu na dlouhé vzdálenosti. Závodů se účastnili pouze profesionální závodníci, na jejich vítězství si sázeli diváci i sami závodníci. O dvě století později se začaly utvářet kroužky amatérů.

Baron Pierre de Coubertin se v roce 1894 postaral o založení Mezinárodního olympijského výboru. První letní olympijské hry, nebo také hry I. Olympiády se konaly v roce 1896 ve starověkém rodišti, v Řecku. Soutěžilo se zde v devíti sportech, sportovci byli ze 14 zemí světa (*Track and Field History and the Origins of the sport*, 2019).

2.3.2 Historie české atletiky

Nynější český atletický svaz vznikl v roce 1993. Historie atletiky na našem území se však datuje již mnohem dříve.

Za průkopníky atletiky jsou považováni sokoli. Sokol byl založen v roce 1862 Miroslavem Tyršem a Jindřichem Fignerem. Svá cvičení měli zejména v tělocvičnách, proto se nejprve pořádaly závody ve skoku do dálky a do výšky, a teprve později také závody v běhu.

Nejednotná pravidla, rozdílné přístupy, nejasná termínová listina a mnoho dalších problémů, které neměl kdo rozsoudit (SLAVÍK, 2016). Velkou inspirací bylo dění v zahraničí, zejména v Anglii, kde fungovala Amatérská atletická asociace. Myšlenka založení atletické unie byla na začátku 90. let 19. století. Bohužel názory zástupců různých spolků se lišily. V roce 1896 se podařilo ustavit přípravný výbor, v jehož čele byli Josef Ořovský a Václav Rudl. Proces byl velmi zdlouhavý, bylo nutné schválení rakouskými úřady, které k českým spolkům nebyly nakloněny (SLAVÍK, 2016).

Po vzniku Československé republiky byla ČAAU (Česká amatérská atletická unie) připojena ke Slovensku a v roce 1920 byla přijata do IAAF (International Association of Athletics Federations). (VINDUŠKOVÁ, 2003). Posléze se stala atletika obsahem školní tělesné výchovy. Po skončení druhé světové války došlo k velkému rozvoji atletiky.

2.3.3 Charakteristika atletiky

Atletika patří mezi nejrozšířenější a nejmasovější sportovní aktivity. Vznikla na základě pohybových činností člověka a řadíme ji mezi nejstarší sportovní odvětví. Díky své rozmanitosti patří mezi nejzajímavější a nejvšestrannější sporty (JEŘÁBEK, 2008).

Řadí se do sportovních odvětví výkonnostního charakteru. Jejím cílem je dosáhnout nejvyšších výkonů závodníků na základě systematické a dlouhodobé přípravy tréninku (VINDUŠKOVÁ, 2003).

Od ostatních sportů se liší individuálností, při soutěžích jsou výkony všech objektivně měřitelné a snadno se porovnávají. Proto si můžou sportovci kontrolovat své výsledky průběžně, hodnotit je a díky tomu se posouvat dále a upravovat své tréninkové plány. Toto sportovní odvětví zahrnuje vrhy a hody, běhy, skoky, chůzi a víceboje. Atletická příprava

může být prováděna na různých místech např. na atletických stadionech, halách, ale také ve volné přírodě (JEŘÁBEK, 2008).

2.3.4 Význam atletiky

Svým charakterem a obsahem se řadí atletika mezi sporty, které se podílejí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Je nedílnou součástí mnoha dalších sportovních odvětví a různých sportovních her (JEŘÁBEK, 2008). Disciplíny vychází z přirozených pohybových činností a jsou zdrojem i pro běžné dovednosti potřebné pro život. Obsahuje disciplíny rozdílného zaměření, vytrvalostní, rychlostní a silový charakter.

Všestranná příprava, která je typická pro základní etapy tréninku, má kladný dopad na komplexní pohybový rozvoj dětí a mládeže. Cvičení působí kladně na úroveň základních pohybově-kondičních schopností (JEŘÁBEK, 2008). Atletická průprava je nezbytná i pro ostatní sportovní odvětví. Většina sportů využívá atletickou přípravu pro vylepšení kondice. Také z psychického hlediska působí i na upevnění a rozvoj morálně volních vlastností. Atletika má na člověka komplexní účinky, výchovné, vzdělávací, zdravotní. Důležitý je zde přirozený pohyb, díky tomu je atletika přístupná i široké veřejnosti (JEŘÁBEK, 2008).

2.4 Vývoj a charakteristika dítěte v mladším školním věku

Tato kapitola se věnuje dítěti mladšího školního věku, jelikož je to cílová skupina, se kterou ve svém projektu pracuji.

Mladší školní období označuje zpravidla dobu od 6 do 7 let, kdy dítě vstupuje do školy a trvá do 11 až 12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými změnami (LANGMEIER, 2006). Nástup dítěte do školy je začátkem velké etapy jeho života a důležitým sociálním prvkem (VÁGNEROVÁ, 2012). Na dítě je kladeno mnoho nároků na vzdělání a pracovní výkonnost. Škola ovlivňuje další rozvoj dětské osobnosti, způsob prožití celého zbývajících dětství a projeví se i v oblasti sebehodnocení, mnohdy velice zásadním způsobem (VÁGNEROVÁ, 2012).

Školní věk můžeme brát jako období oficiálního vstupu do společnosti, což představuje instituce školy. Erikson (1963) označuje tuto fázi jako fázi píce a snaživosti, kde je hlavním cílem uspět a prosadit se svým výkonem. Vytvoření horizontálního společenství vede k zařazení jedince do vrstevnické skupiny, která má svá pravidla a hierarchii.

Školní věk se rozděluje do tří skupin. První skupinou je raný školní věk, který je od 6 do 9 let. Dítě se snaží zvládat novou sociální roli a základy vzdělanosti, učí se číst, psát a počítat. Dalším obdobím je střední školní věk, který trvá od 9 do 11-12 let, to je do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy nebo na nižší stupeň střední školy a začíná dospívat (VÁGNEROVÁ, 2012). Poslední skupinou je starší školní věk, období, kdy je dítě na 2. stupni základní školy a trvá do té doby, než se ukončí povinná školní docházka, která je do 15 let.

2.4.1 Tělesný vývoj

Tělesná zralost je základ pro to, aby dítě zvládlo nástup do 1. třídy. V této době by již měla být jasná lateralita. V tomto období dochází ke zvyšování tělesné hmotnosti a rovnoměrnému růstu (LANGMEIER, 2006). Rozvíjí se vnitřní orgány, zakřivení páteře je již ustálené, probíhá osifikace kostí a mění se tvar těla (KAPLAN, 2009). Mozek je již v tomto období dostatečně zralý na to, aby zvládal složitější a koordinačně náročnější pohyby. Plasticita a pohyblivost nervových procesů jsou důležité pro rozvoj koordinace a rychlostní dovednosti. Dochází k většímu rozvoji svalové síly. Mění se tvar těla mezi trupem a končetinami, nastávají příznivější pákové poměry končetin, které vytváří předpoklad pro

vývoj pohybových forem (PERIČ, 2012). Mají zájem o pohybové hry, které již vyžadují lepší obratnost, sílu a vytrvalost.

Výkony jsou závislé na vnitřní a vnější motivaci (KAPLAN, 2009). Pokud je dítě slabší ve sportovní oblasti, je nutné, aby ho dospělí oceňovali nebo soustavně povzbuzovali. U chlapců je míra soutěživosti větší než u dívek. V tomto období si také výrazně uvědomují svůj úspěch či neúspěch a srovnávají se s výkony ostatních. Síla a obratnost hrají velkou roli pro postavení dítěte ve skupině, na kterém dítěti velmi záleží, chce být oblíbený a obdivován od ostatních (KAPLAN, 2009).

2.4.2 Vývoj motoriky

Děti mladšího školního věku velmi dobře a lehce zvládají nové pohybové dovednosti, pokud nejsou opakovány, jsou rychle zapomenuty, nebo mají jen krátké trvání. Často uplatňují zkušenosti z přirozené motoriky. Během celého období se významně zlepšuje hrubá i jemná motorika. Motorické výkony nezávisí ovšem jen na věku, ale také na vnějších podmínkách. Pokud děti plně podporujeme, vykazují poté rychlejší a diferencovanější vzestup.

Rozdíly mezi dětmi mohou být v pohybových dovednostech podmíněny také tím, jak se jim rodiče věnují, nebo jakým způsobem je povzbuzují. Děti zvládají snadno nové pohyby, ale také nově osvojené aktivity velmi rychle zapomínají (LANGMEIER, 2006).

Mezi osmým až desátým rokem je období, které je nejpříznivější pro rozvoj motoriky a osvojení si nových pohybů. Toto období se často nazývá zlatým věkem motoriky, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. Stačí ukázka nějakého pohybu a děti jsou schopné tento pohyb udělat napoprvé. Problémy s rovnováhou a koordinací pohybů v tomto období rychle mizí a děti jsou schopné na konci tohoto období zvládat náročná cvičení (PERIČ, 2012).

2.5 Přístup trenéra u dětí mladšího školního věku

Tato kapitola je velmi důležitá, a proto беру jako povinnost se o ní v mé práci zmínit. Trenér hraje v tomto období velkou roli, i když je stále přirozenou autoritou, ovšem může mít vliv na pozdější přístup dítěte ke sportu.

Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné (PERIČ, 2008). Pohyb dětem působí radost, není třeba je k danému výkonu nutit. Pro děti je důležitá v těchto letech hra, proto by měl trenér volit takové aktivity, kdy převládá herní přístup, prožitky jsou doprovázené radostí a neúspěch by neměl být hodnocený příliš negativně, naopak se snažit dítě motivovat do dalších aktivit. Jsou snadno ovladatelné a mají zájem o všechno, co je konkrétní. U dětí v tréninku musí převládat herní princip, tedy všechny činnosti, které jsou doprovázeny spontánním pohybem a příjemnými prožitky. Děti se velmi rychle nadchnou pro volenou činnost, a toho by mělo být využito při pohybové činnosti a formování vztahu k atletice (KAPLAN, 2009).

Trenér je pro ně v této době přirozenou autoritou, snadno přijímají jeho názory. Nemusí se vždy jednat o atletického trenéra, některé kategorie malých dětí vedou učitelé tělesné výchovy. Měl by být pro děti vlastním příkladem, což je výhoda, ale zároveň i velká odpovědnost trenéra. Je vhodné, pokud trenér nadšení dětí do sportu postupně převádí a usměrňuje je od spontánních aktivit ke sportovní přípravě, s tím souvisí osvojování morálních norem. U dětí si musí trenér neustále rozvíjet koncentraci, formovat osobnost, posilovat jejich vůli, kolektivní empatii. Je to dlouhodobý pedagogický proces a trenér by měl dodržovat pedagogické zásady. Uvědomělosti a aktivity, přiměřenosti, trvalosti, názornosti a soustavnosti. Velmi důležitý je výchovný aspekt nejen pouze dosažením maximálního sportovního výkonu (PERIČ, 2008).

2.5.1 Cíle trenéra

Cílem trenéra je nepoškodit dítě volbou tréninku. Měl by zvolit proto trénink, který je vhodný pro daný věk. Trenér musí vybírat takové činnosti, které jsou pro děti přiměřenou zátěží, aby se nepřetěžovaly. Také by měl u dětí vybudovat kladný vztah k sportu a pohybovým aktivitám, vytvářet základy pro pozdější trénink. Trenér má u dětí rozvíjet schopnosti a dané dovednosti v době, které jsou pro dětský organismus nejvýhodnější (PERIČ, 2004). Trenér musí vést cílevědomě a soustavně sportovní přípravu a aktivně

uplatňovat zdravotní hlediska sportovní přípravy. Vyhledávat a získávat další adepty pro atletickou přípravu (VINDUŠKOVÁ, 2003).

2.6 Charakteristika atletického tréninku a její etapy

Výkony atletů můžeme považovat za výsledný projev, kde hrají důležitou roli vrozené dispozice, kam patří nadání, talent. Dále vlivy přírodního a sociálního prostředí, sem spadají materiální podmínky či časové možnosti. Poslední je vliv tréninkového procesu, což je dlouhodobé působení tréninkového a závodního zatížení. Atletický trénink je různě náročný na psychiku, fyziologické funkce, energetické zajištění a motorické předpoklady (VINDRUŠKOVÁ, 2003).

Pohybové činnosti, které jsou v tréninku realizovány, jsou cyklické, což jsou běhy a chůze. Další acyklické, to jsou hod diskem, vrh koulí a další. Poslední jsou kombinované, sem spadají skoky, hod oštěpem atd.

Rozlišují se tři etapy tréninku: etapa základního tréninku, etapa specializovaného tréninku a etapa vrcholového tréninku. Před etapou základního tréninku se někdy uvádí také etapa seznamování se sportem (VINDUŠKOVÁ, 2003). Ve svém bakalářském projektu se budu zabývat etapou seznamování se sportem a etapou základního tréninku.

2.6.1 Základy tréninku

Slovo trénink se používá ve smyslu osvojování a zdokonalování určité činnosti. Ve sportu se začal používat ve spojení s procesem cvičení, opakování, zdokonalování pohybových činností za účelem dosažení co nejlepšího výkonu. Trénink tvoří základ celé sportovní přípravy (VINDUŠKOVÁ, 2003).

Cíle se zaměřují na výkonnostní vývoj sportovce, ale také na jeho společenský vývoj. Někdy se o tréninku hovoří jako o pedagogickém výchovně-vzdělávacím procesu. Důležité je, aby trénink splňoval tyto požadavky:

- Osvojování techniky a taktiky atletických disciplín.
- Rozvoj pohybových schopností s odrazem na pozitivní změny v organizmu sportovce.
- Rozvoj psychiky.
- Sociální rozvoj, zvládnutí tréninku a závodů, formování vztahů ke kolektivu, k okolnímu světu.

2.6.2 Koncepce tréninku dětí

Existují dvě základní koncepce pro trénink dětí. Prvním z nich je raná specializace, která se snaží o co nejvyšší výkonnost v útlém dětství. Druhou koncepcí je trénink přiměřený věku, tento názor říká, že by měla být výkonnost přiměřená věku, a je to pouze přípravná etapa k dosažení maximálních výkonů.

Zásadním rozdílem je obsah tréninku. V rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku a jsou zaměřené na okamžitý výkon. Na děti jsou kladeny tvrdé požadavky, příprava probíhá v napětí, vážnosti. Používají se formy a prostředky, které vedou k momentálnímu úspěchu. Dítě umí jen malé množství pohybů, které nemají širší základnu. Negativním aspektem jsou zdravotní rizika. Můžou vést k poruše vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. Děti jsou zaměřené pouze na jednostrannost, která je může později limitovat v tréninkovém rozvoji. Dochází také k předčasnému vyčerpání adaptačních podnětů (PERIČ, 2012).

Trénink přiměřeného věku má za cíl vytvořit nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Snaží se vytvořit co nejširší zásobárnu pohybů. Toho je dosaženo díky všeobecné a všestranné přípravě. Všeobecná příprava jsou všechny aktivity, které nesouvisí se specializací, na kterou se dítě zaměřuje. Pokud vezmeme v potaz, že se dítě zaměřuje na atletiku, všeobecná příprava může být jízda na kole, lyže, plavání, fotbal. Pro všestrannou přípravu jsou charakteristické různé pohybové činnosti. Tyto činnosti zajišťují vhodný rozvoj, jsou odrazovým můstkem pro pozdější specializaci a také zvyšují celkovou odolnost (PERIČ, 2012). Všestrannost se dělí na všeobecnou, specializovanou a v rámci vybraného sportu.

Koncepce jsou velmi protichůdné. Podle zkušeností lze oběma etapami dosáhnout vrcholových výkonů. Vyšší procentuální zastoupení má však trénink přeměřený věku.

2.6.3 Etapa seznamování se sportem

Jedná se o první fázi tréninku, podle které se bude řídit atletický kroužek. Má zásadní vliv pro pozdější trénink. Tato etapa by měla plnit tyto úkoly:

- Optimální psychický a tělesný rozvoj dítěte.
- Upevňování jeho zdraví.
- Zajištění všestranného pohybového rozvoje dítěte.
- Vytvoření kladného vztahu k pravidelnému tréninku (PERIČ, 2012).

Začíná se s ní přibližně od 6 do 8 let a trvá do 10 let dítěte, kdy má dítě vytvořené všeobecné základy pro sport. Hlavní náplní jsou všestranná cvičení. Úkolem je upevnit u dětí vztah ke sportovní činnosti. Musí připravit dítě, aby bylo na konci této etapy schopné pokračovat a plnit všechny podmínky tréninku, pravidelně trénovat, dodržovat pravidla sportovní disciplíny, podřizovat se kolektivnímu způsobu tréninku, vystupovat samostatně, ukázněně a aktivně v tréninku i na soutěžích (PERIČ, 2012).

V této etapě není vhodné děti učit soutěžní prvky a taktické varianty. Na konci etapy by však měly znát základní pravidla, komplex návodů. Trenér musí věnovat čas rozvoji pohybových dovedností, které mají vést k základům jejich vybrané sportovní disciplíny. V tomto období je u nich nejefektivnější učení.

Etapa se rozděluje na dvě období. Prvním z nich je období pohybové průpravy, ve kterém se učí skákat, kopat, elementární sportovní dovednosti. Tyto dovednosti se neučí přímo v oddílech, ale jsou spojeny s aktivitou rodičů. Druhé období všestranné přípravy je spojené se zahájením sportovní činnosti (PERIČ, 2012).

2.6.4 Etapa základního tréninku

Stručně je zde nastíněna etapa základního tréninku, která navazuje na období seznamování se sportem. Úkolem tohoto období jsou všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti, osvojit si co největší množství pohybových dovedností, zvládnout základy techniky a taktiky v dané sportovní disciplíně, vypěstovat si vztah k systematickému tréninku a osvojit si základní vědomosti o dané disciplíně. Tato etapa trvá od 10 do 13 let (PERIČ, 2012).

2.7 Plán a stavba tréninku

Skládá se z několika částí. Prvním bodem je plánování tréninku, k tomu patří plánování cílů, plánování struktury, plánování průběhu, plánování korektur, a z toho všeho pak vznikne tréninkový plán. Poté se trénink realizuje. Třetím bodem je kontrola tréninku a kontrola výkonu. Poslední bod je vyhodnocování tréninku, analýza průběhu tréninku, analýza působení tréninku. Po skončení celého cyklu se zase najede na plánování tréninku a celý proces se neustále opakuje (HOHMANN, 2010).

2.7.1 Roční tréninkový cyklus

Pravidelně opakovaná jednotka při tréninku dětí. Je to nejdelší úsek, na který se trénink plánuje. Plánuje se podle ročních období, ne podle kalendářního roku. S dětmi můžeme začít trénink kdykoliv v průběhu roku. Nejčastěji však v září, kdy začíná nový školní rok. Tréninkový cyklus se dělí na přípravné období, předzávodní období, hlavní závodní období a přechodné období (PERIČ, 2012).

Přípravní období se u mladších dětí zachovává po celý rok. V průběhu tohoto období dochází k rozvoji obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností. Trénink je většinou všestranný. V tomto období se získává kondice (PERIČ, 2012).

2.7.2 Tréninková jednotka

Teprve zde, u tréninkové jednotky dojde k setkání trenéra se svěřenci. Většinou mají ustálenou strukturu. Trénink se skládá ze 3 až 4 tréninkových částí. (Úvodní, hlavní a závěrečná). Někdy se též uvádí část průpravná, ale v našem případě ji nebudeme potřebovat. Na začátek se může také řadit organizační část, ve které se svěřenci seznámí s náplní tréninkové jednotky. Délka tréninkové jednotky by měla být u dětí 60 až 90 minut (PERIČ, 2012).

2.7.2.1 Úvodní část

Úvodní část je na začátku tréninku. V úvodní části je zahrnuta psychická příprava, která spočívá ve formálním zahájení tréninku, seznámení se s obsahem tréninku a navodí se pracovní atmosféra (PERIČ, 2012). Cílem je, aby si děti uvědomily přechod, že se mají soustředit na prováděnou činnost a plnit pokyny trenéra. Úkolem trenéra je, aby seznámil děti s náplní tréninku, na co je důležité se zaměřit a motivovat je k dalším činnostem.

Následuje rozcvičení - zahřátí a prokrvení organismu, podstatou je, aby se aktivoval srdečně-cévní a dýchací systém. V atletice se užívá rozklusání. U menších dětí se volí místo rozklusání honičky či různé pohybové hry. Poté následuje protažení hlavních svalových skupin. Nejčastěji jsou používána strečinková cvičení, která připravují svaly, klouby a šlachy. Je velmi důležité protahování nepodcenit, protože to je dobrá prevence proti poškození (PERIČ, 2012).

Zpracování má za úkol připravit organismus na následující část tréninku. Zabezpečuje zapojení energie pro pohyb. Může to být průprava pro cvičení, která jsou zařazena v hlavní části (PERIČ, 2012).

2.7.2.2 Hlavní část

Hlavní část plní cíl tréninku a je zde hlavní zatížení. Patří sem koordinačně náročná cvičení vyžadující vysokou úroveň aktivity centrální nervové soustavy. Jsou to cvičení, která nejsou náročná na množství energie, a tak nedochází k jejímu výraznému čerpání. U dětí je důležitý požadavek soustředěnosti a udržení pozornosti.

Dále jsou to rychlostní cvičení. Tato cvičení vyžadují velké množství energie, volní aktivitu a motivaci. Můžou to být například krátké sprinty či odrazová cvičení. Nejdůležitějším požadavkem je maximální rychlost pohybu (PERIČ, 2012).

Do hlavní části patří také silová cvičení. Není zde potřeba velké množství energie, jako u rychlostního cvičení. Můžou zde být různá úpolová cvičení či přetlačování.

Poslední cvičení, která patří do hlavní části jsou vytrvalostní. Vždy jsou umístěna na závěr. Někdy jsou náročná na vůli dětí, aby vydržely, proto je dobré zařadit sportovní hry a závody, při kterých zapomínají na únavu.

2.7.2.3 Závěrečná část

Tato část je důležitá pro zklidnění a zahájení zotavení organismu.

Skládá se z části dynamické, ve které děláme s dětmi cvičení s nízkou intenzitou. Cílem je urychlit zotavení. Může to být například vyklusání nebo drobné hry (PERIČ, 2012).

Druhá je část statická, při které se protahují svaly, které byly v tréninku zapojeny a svaly, které mají tendenci ke zkrácení. Důležité je provádět také kompenzační cvičení, aby nedošlo ke svalovým dysbalancím, případně k vadnému držení těla.

3 TECHNICKÉ ŘEŠENÍ PROJEKTU

3.1 Personální zajištění

Atletický kroužek bude probíhat pod vedením trenéra, který bude zodpovídat za veškerý průběh tréninku. Přítomen bude ještě jeden člověk, který bude trenérovi pomáhat s přípravou hlavní části tréninku a bude dohlížet na žáky. V případě, že by se stal některému z žáků úraz, ZŠ Kuželov má pojištění, které nám může zprostředkovat.

3.2 Swot analýza

Silné stránky Cenová dostupnost. Možnost využití jiných sportovišť. Zkušenost trenéra. Vybavení.	Slabé stránky Malá kapacita tělocvičny. Spolupráce rodičů.
Příležitosti Závody běžeckého poháru a prezentace obce Kuželov. Pokračování v atletice v AK Hodonín. Pořádání sportovních dnů. Atletické závody v obci Kuželov.	Hrozby Nezájem o kroužek. Velká očekávání rodičů. Placení nájemného v ZŠ. Vytvoření stejného kroužku ve vedlejší obci.

Silné stránky:

Cenová dostupnost – vybírá se pouze částka, která pokryje zaplacení trenérů a nakoupení základních pomůcek pro trénink. Oproti jiným kroužkům je tato částka menší o více než polovinu.

Možnost využití jiných sportovišť – mimo tělocvičnu máme možnost v jarních a podzimních měsících využít fotbalové hřiště, které se nachází vedle ZŠ. Dále je k dispozici antukové hřiště.

Zkušenost trenéra – trenér se několik let věnoval atletice, jeho zkušenosti teď bude předávat dětem. Také studium pedagogických oborů umožní lepší komunikaci s dětmi.

Vybavení – tělocvična je velmi dobře vybavena potřebným materiálem, který budeme neustále potřebovat k uskutečnění tréninku.

Slabé stránky:

Malá kapacita tělocvičny – Kroužek nemůže pojmout více než 20 dětí kvůli nedostatečnému prostoru v tělocvičně.

Spolupráce rodičů – Při domluvě rodičů e-mailem zasíláme případné informace k dalšímu tréninku. Zejména pokud jdeme ven na podzim, aby si děti vzaly s sebou dlouhé kalhoty a mikinu. Polovina dětí si věci donese a druhá ne. Trenéři pak musí řešit, aby jedna polovina zůstala v tělocvičně a podle toho zorganizovat náplň tréninku.

Příležitosti:

Závody běžeckého poháru a reprezentace obce Kuželov – v rámci okresu Hodonín probíhá každý rok běžecký seriál závodů Moravsko-slovenský běžecký pohár. Závody se konají vždy v sobotu. Rodiče tam můžou jet s dětmi, kde zúročí své tréninky a zároveň reprezentují obec Kuželov.

Pokračování v atletice v AK Hodonín – od šesté třídy můžou žáci nastoupit na ZŠ U Červených domků v Hodoníně, kde jsou sportovní třídy. Další možnost je dojíždění na odpolední tréninky do Hodonína.

Pořádání sportovního dne – ve spolupráci s rodiči dětí, které navštěvují kroužek a obcí Kuželov se může uspořádat na konci školního roku sportovní den pro děti.

Atletické závody v obci Kuželov – V budoucnu bychom chtěli uspořádat pro naši obec a sousední obce atletické závody jak pro děti, tak i pro dospělé. Další možností by mohl být rodinný běh. Tato akce bude náročná na přípravu a sehnání sponzorů.

Hrozby:

Nezájem o kroužek – děti nebudou chtít navštěvovat kroužek, nebo si vyberou jiný a přestanou navštěvovat atletiku. Je důležité děti motivovat a zaujmout je, aby se na každý trénink těšily a neztratily zájem.

Velká očekávání rodičů – rodiče můžou očekávat, že jejich dítě vytrénujeme k velkému závodníkovi a bude vyhrávat všechny závody a u daného sportu zůstanou. Na začátku školního roku si promluvíme hromadně s rodiči dětí a uvedeme, že kroužek slouží zejména pro naplnění volného času a naučení se novým věcem. Nemusí se ze všech stát závodníci.

Placení nájemného v ZŠ – pokud bychom byli nuceni začít platit nájem, museli bychom zvýšit cenu za kroužek. To se může poté promítnout v nezájmu o kroužek. Této hrozbě se dle mého názoru nedá moc předcházet.

Vytvoření stejného kroužku ve vedlejší obci – v sousední obci se dělá nový atletický ovál. Pokud by zde někdo vytvořil atletický kroužek, děti by odešly. Předejít tomu se může v případě, že bychom mohla vést kroužek tam a děti by dojížděly se mnou.

3.3 Ekonomické hledisko

Nájem 250kč/ 1 hodina. Za pololetí 5 000 kč.	Počet dětí v kroužku 20 dětí. 1 dítě/ 300 kč. Za pololetí 6 000 kč.
Plat trenérů 1500 kč / pololetí. Celkem 3 000 kč.	Zbylé peníze 3 000 kč zůstane na nákup pomůcek. 2 000 kč dar od rodiče.

Prostory tělocvičny nám jsou k dispozici bezplatně po domluvě s obcí Kuželov a ředitelem základní školy. Materiální zajištění, kterým je vybavená tělocvična si můžeme zapůjčit. Každý žák zaplatí za pololetí částku 300 kč. Pokud dítě přestane chodit do atletického kroužku v průběhu pololetí, částka mu nebude vrácena. Trenéři si mezi sebou rozdělí částku 3000 kč. Za zbylé peníze se koupí pomůcky, které v základní škole chybí. Pomůcky nebudou škole zůstat. Pokud by nestačily finanční prostředky, podala by se žádost obci Kuželov o finanční příspěvek.

Potřebné pomůcky:

Žebříky 2 ks	1 ks / 236 kč	Celkem: 476 kč
Štafetové kolíky 6 ks	1 ks / 40 kč	Celkem: 240 kč
Plastové překážky 10 ks	1 ks / 150 kč	Celkem: 1 500 kč
Překážkový set	Set / 2390 kč	Celkem: 2 390 kč

Nájem: proplácí obec Kuželov

Zbylé peníze: veškeré pomůcky se objednají z internetového obchodu www.e-sportshop.cz.

Celkem za pomůcky: 4 606 kč.

Zůstalo: 394 kč.

Za částku, která zůstala se na Vánoce udělají malé balíčky dětem.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Tréninkové jednotky jsou sestaveny tak, jak již bylo zmíněno v podkapitole 2.2.1 Obsah projektu. Zde je doplnění o rozcvičení dle Kosova fyziologického desatera:

1. Procvičit pletenec ramenní a HK (horní končetina).
2. Posílit mezilopatkové svaly a vzpřimovače trupu.
3. Procvičit svaly zajišťující pohyb trupu a páteře.
4. Procvičit kyčelní kloub a posílit svaly DK (dolní končetina).
5. Protáhnout svaly zadní strany DK.
6. Procvičit přímý sval břišní.
7. Protáhnout svaly v oblasti bederní páteře.
8. Posílit šikmé břišní svaly.
9. Posílit svaly HK.
10. Cvičení pro rozvoj vnitřních orgánů (MIKLÁNKOVÁ, 2012).

Tréninková jednotka č. 1 zaměřená na atletickou abecedu, starty a rychlost

Organizační část:

- Nástup dětí, kontrola cvičebního úboru. Seznámení s tématem tréninku, jeho průběhem. Cílem tréninku je naučení atletické abecedy a nácvik startů. Poučení dětí o bezpečnosti.
- **Materiální zajištění:** Basketbalové míče, florbalové hole, rozlišovací dresy, pěnový míč.
- **Motivace:** Dnes je náš první trénink, každý atlet začíná tréninky atletickou abecedou, my se ji dnes naučíme a poté ji budeme každý trénink opakovat.

Úvodní část:

- **Název hry:** Spojování čísel.
 - **Cíl:** Zahřátí organismu, postřeh.
 - **Organizační forma:** Hromadná.
 - **Popis hry:** Děti běhají na polovině tělocvičny a v okamžiku, kdy řekne trenér například číslo tři, musí se sběhnout do skupinek po třech. Na písknutí začínají opět běhat a na pokyn trenéra se dávají do skupin podle určených čísel.
-
- **Název hry:** Poznej část těla.
 - **Cíl:** Rozvoj rychlosti a postřehu.
 - **Organizační forma:** Skupinová.
 - **Popis hry:** Děti jsou rozděleny do dvojic, sedí naproti sebe a mezi nimi je basketbalový míč. Trenér říká části těla, děti na ně musí ukázat. Pokud řekne trenér slovo míč, musí se postavit a co nejrychleji běžet k čáře, kterou určil trenér a poté zpět dotknout se basketbalového míče.
-
- **Rozcvičení:** Pro zpestření hodiny se žáci rozcvičí s florbalovými holemi.
 1. Mírný stoj rozkročný, předpažit, florbalovou hůl držíme před tělem. Provádíme úklony hlavy vlevo a vpravo.

2. Stoj rozkročný, vzpažit, florbalová hůl nad hlavou. Skrčíme vzpažmo zevnitř, s florbalovou holí táhneme lokty vzad a zpět.

3. Stoj rozkročný, vzpažit, hůl nad hlavou. Úklon vlevo, předklon, úklon vpravo.

4. Turecký sed, pravá ruka vzpažit a levou ruku dáme v bok, provedeme úklon na levou stranu, několikrát protáhneme a poté ruce vyměníme. Hůl držíme ve vzpažené ruce a provádíme úklon i s ní.

5. Sed zpřímá, vzpažíme s florbalovou holí a provedeme předklon ke kotníkům. Hlavu se snažíme tlačit ke kolenům.

6. Podpor na předloktí vzadu sedmo, hůl máme v dostatečné vzdálenosti před sebou. Přednožit povýš. Napnutýma nohama ve vzduchu napíšeme číslo jedna.

7. Klek sedmo, připažit, florbalovou hůl máme za tělem. Opakovaně klek, mírný hrudní záklon, zapažit povýš.

8. Leh na zádech pokrčmo, vzpažit, hůl máme nad hlavou. Opakovaně předklon (lopatky zvednout od země), hůl na kolena a zpět.

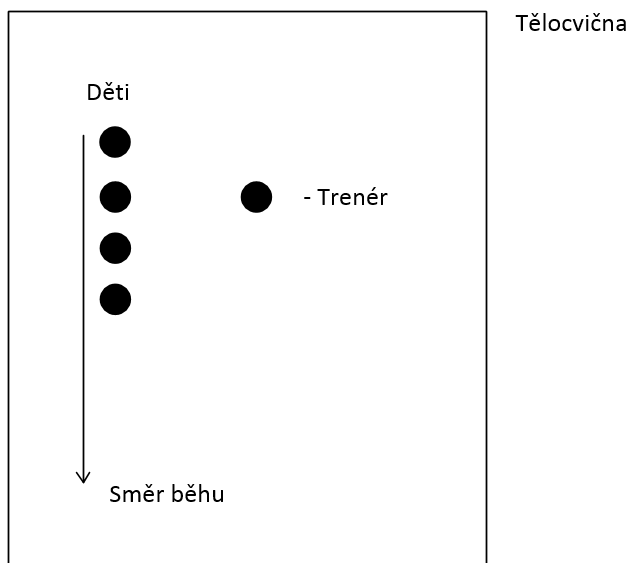
9. Vzpor stojmo, hůl před dlaněmi. Ručkujeme kolem hole, klademe ruce postupně před sebe.

10. Sed pokrčmo mírně roznožný, hůl do rukou. Opakovaně kolébka vzad, zpět do sedu skrčmo, dřep, vztyk, dřep, sed skrčmo, kolébka vzad.

Hlavní část:

- **První cvičení:** Děti se naučí atletickou abecedu, která se skládá z liftinku, skipinku, zakopávání, předkopávání (s nataženýma nohama). Trenér ukáže dětem správné provedení cviků. Poté budou děti za sebou v rozestupu provádět cviky. Podle náročnosti zvolíme i kotníkové odrazy, starší děti můžou zkusit jelení skoky, výskoky do výšky.

- **Poznámky:** Děti budou chodit v dostatečném rozestupu, aby je trenér mohl opravit, pokud by daný cvik nebyl proveden správně.



Obrázek 1. Grafické znázornění prvního cvičení.

- **Druhé cvičení:** Nácvik vysokého startu. Trenér vysvětlí a ukáže správné postavení a provedení vysokého startu, poté se připraví žáci. Ti se postaví na startovní čáru a trenér zadá povel „*připravte se, pozor, teď*“. Děti na povel *teď* vyběhají do poloviny tělocvičny. Vysoký start si zkusí 3x.

- **Poznámky:** Správné postavení při vysokém startu: stoj v čelném postavení, chodidla jsou v šíři boků, mírné pokrčení paží, mírný náklon trupu směrem vpřed a přenesení váhy do přední části chodidel. Nohy jsou mírně pokrčené v kolenou, hlava je v prodloužení trupu (NOSEK, 2019).

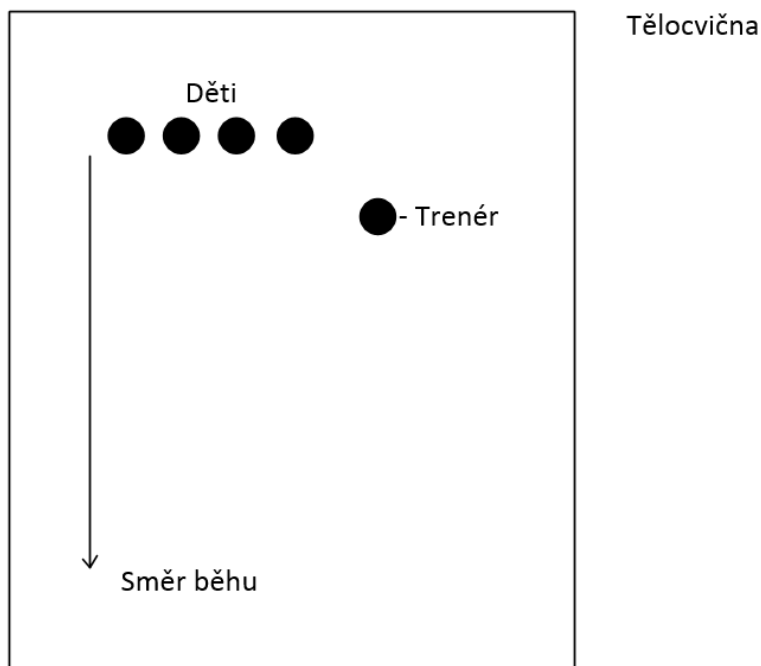
- **Třetí cvičení:** Nácvik nízkého startu. Nízký start budou děti provádět bez startovacích bloků. Trenér ukáže správné provedení nízkého startu, jako v předchozím cvičení si zkusí nízký start všichni 3x. Na povel *připravte se* děti zaklekávají, na povel *pozor* se zvedají a na povel *teď* vyběhají do poloviny tělocvičny.

- **Poznámky:** Stoj v čelném postavení, chodidla v šíři boků, vzdálenost chodidel je jedna stopa, vpředu je noha odrazová, paže jsou podél těla. Následuje přechod do kleku na koleno zadní nohy, paže jsou napjaty a opírají se „stříškou“ o podložku v šíři ramen těsně před startovní čarou, ramena jsou vysunuta vpřed, hlava je v prodloužení trupu nebo je v mírném předklonu. Poté nastává přechod do středového postavení, zvedá se pánev, aby se boky dostaly cca 7 až 10 cm nad úroveň ramen, poté nastává startovní výběh. Začíná prací paží, které se odtrhnou od podložky a přechází do rozšvihů, současně dochází

k odrazu zadní nohy od bloku, přední noha se natáhne vpřed, poté rychlým výpadem a zašlápnutím zadní nohy za těžnici. Dochází k nárůstu rychlosti běhu (NOSEK, 2019).

- **Čtvrté cvičení:** Polohovky. Děti rozdělíme do družstev po pěti. Podle pokynů trenéra se postaví na startovní čáru, na písknutí píšťalky co nejrychleji vyběhnou do poloviny tělocvičny.

1. Postavení čelem vzad ke startovní čáře.
2. Sed zpříma, ruce za hlavou.
3. Sed zpříma čelem vzad ke startovní čáře, ruce za hlavou.
4. Leh na břicho.
5. Leh na břicho čelem vzad ke startovní čáře.
6. Leh na zádech.
7. Leh na zádech čelem vzad ke startovní čáře.
8. Turecký sed, ruce za hlavou.
9. Turecký sed čelem vzad ke startovní čáře, ruce za hlavou.
10. Mírný stoj rozkročný, ruce opřené o zeď, čelem vzad ke startovní čáře.

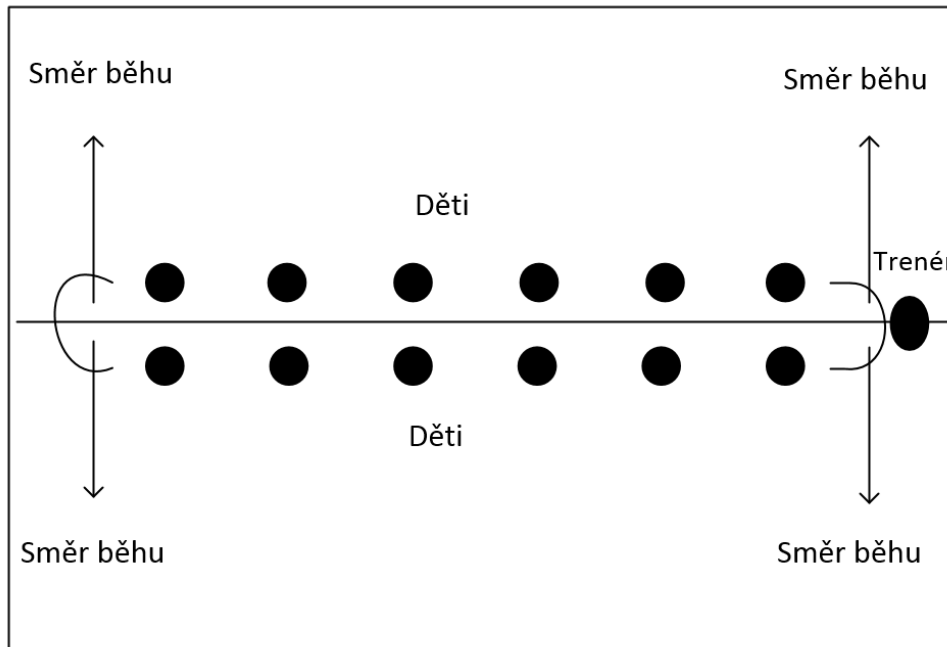


- Obrázek 2. Grafické znázornění druhého, třetího a čtvrtého cvičení.

- **Páté cvičení:** Děti rozdělíme do dvou týmů, dáme jim rozlišovací dresy červené a modré. Stoupnou si doprostřed tělocvičny zády k sobě. Trenér řekne barvu

týmu, který se musí co nejrychleji otočit a chytit členy druhého týmu. Druhý tým má za úkol běžet co nejrychleji na konec tělocvičny a pokusit se nebýt chycený.

- **Poznámky:** Trenér může určovat podle sebe, který tým bude chytač, můžou být i několikrát za sebou.



- Obrázek 3. Grafické znázornění pátého cvičení.

Závěrečná část:

- **Název hry:** Osel.
- **Cíl:** Rozvoj postřehu, uvolnění organismu.
- **Organizační forma:** Hromadná.
- **Popis hry:** Děti si stoupnou do kruhu a házejí si pěnovým míčem. Komu míč spadne, ten získává písmeno O. Při druhém pádu míče získá hráč písmeno S, poté E a L. Jakmile vznikne slovo OSEL, hráč vypadává ze hry.
- **Poznámky:** Na závěr hodiny si děti s trenérem protáhnou DK. Ukončení hodiny.

Tréninková jednotka č. 2 zaměřená na překážkový běh

Organizační část:

- Nástup, kontrola cvičebního úboru. Poučení o bezpečnosti. Seznámení s tématem hodiny a jeho průběhem. Cílem tréninku je získat základní dovednosti při skoku přes překážku.
- **Materiální pomůcky:** Švihadla, pěnový míč, dětské překážky klasik, tréninkové překážky, set kros překážky, gymnastický kruh.
- **Motivace:** Každý atlet vyniká v nějaké disciplíně. My si dnes vyzkoušíme překážkový běh, kterému se může někdo z vás v budoucnu věnovat.

Úvodní část:

- **Název hry:** Švihadla.
- **Cíl:** Reakční rychlost.
- **Organizace:** Skupinová.
- **Popis hry:** Děti utvoří dvojice. Švihadlo přeloží napůl, jedno dítě stojí vpřed, druhé vzad, chytanou švihadlo, aby bylo napnuté. Děti běží klusem, na písknutí pouští švihadlo a ten, který byl vzadu se snaží dohonit předního. Vyměňují si místa. (SKRUŽNÁ, 2019).
- **Poznámka:** Děti budou rozděleny na dvě poloviny, na každé polovině budou běžet z jedné strany na druhou, aby nedošlo ke střetu s ostatními hráči.
- **Rozcvičení:**
 1. Mírný stoj rozkročný. Kroužíme zápěstím v upažení. Chytíme pěnový míč oběma rukama, předpažíme a děláme osmičky. Poté předáváme míč z jedné ruky v upažení do druhé ve vzpažení. Předáváme míč z předpažení do zapažení. Měníme směr pohybu.
 2. Mírný stoj rozkročný, upažit. Ruce střídavými pohyby skrčíme upažmo a zpět upažíme. Děláme kmity.
 3. Mírný stoj rozkročný. Pravou ruku dáme v bok a levou vzpažíme a pomalu provádíme hluboký úklon. Poté ruce a stranu několikrát vyměníme.
 4. Stoj na pravé noze, mírně pokrčit přednožmo poníž levou. Kroužíme kotníkem doleva, poté doprava. Kroužíme kolenem doleva, poté doprava. Co největší kruhy celou

levou končetinou. Cviky opakujeme na stojné levé noze, pravá lehce pokrčená přednožmo.

5. Sed roznožný, pomocí úklonů se snažíme dotknout špičky chodidla. Cvik provádíme na pravou i levou stranu.

6. Leh na zádech, pokrčmo přednožit a imitujeme pohyb nohou jako při jízdě na kole.

7. Hluboký leh vznesmo roznožný.

8. Leh na zádech přednožit. Upažit, dlaně se dotýkají podlahy. Pomalu HK nakláníme na pravou a levou stranu.

9. Turecký sed, upažit, ruce v pěst. Celými pažemi mírně kmitáme a kroužíme vpřed, poté vzad.

10. Mírný stoj rozkročný, předpažit dolů, míč v rukou. Střídavě poskok pokrčit přednožmo a koleno se dotýkáme míče.

- Atletická abeceda.

Hlavní část:

- **První cvičení:** Poskládáme 10 dětských překážek klasik po tělocvičně. Utvoří zástup za sebou. Nejprve necháme děti, ať překážky libovolně přeskočí. Poté jim ukážeme správný přeskok přes překážku. Snaží se napodobit trenérův přeskok. Budou dělat různé cvičení:

- Skok po levé, po přeskoku přes překážku doskok na pravou, pokračujeme po pravé, při přeskoku zase doskok na levou.

- Skok po pravé, po přeskoku přes překážku doskok na levou, pokračujeme po levé, při přeskoku zase doskok na pravou.

- Skok snožmo, při přeskoku přes překážku, výskok.

- Běh pozpátku, překážku nepřeskakujeme, ale překročíme.

- **Druhé cvičení:** Děti vytvoří dvě družstva. Po tělocvičně rozstavíme každému týmu šest tréninkových překážek. Každý z týmu poběží přes překážky na druhou stranu tělocvičny, dotkne se stěny a zase přes překážky poběží zpátky. Předá štafetu dalšímu v týmu tím způsobem, že si plácnou rukama. Vyhraje družstvo, které rychleji zvládne přeběhnout překážky.

- **Třetí cvičení:** Dokola tělocvičny postavíme překážky do dvou drah. Úkolem dětí je co nejrychleji proběhnout přes překážky a než předají dalšímu členu z týmu, musí se trefit míčem do gymnastického kruhu, poté běží předat štafetu.

- **Čtvrté cvičení:** Na poslední cvičení použijeme set kros překážky, nastavíme je tak, aby je mohly děti podlézat a přeskakovat. Gymnastické kruhy dáme za sebe, do každého musí skočit. Utvoří družstva po čtyřech. První člen štafety poběží a jeho úkolem je co nejrychleji přeskočit, podlézt a přeskakat kruhy. Zpátky se vrací stejnou trasou.

Závěrečná část:

- **Název hry:** Ukaž, co jsi za zvíře.
- **Cíl:** Bystrost, postřeh.
- **Organizace:** Hromadná.
- **Popis hry:** Děti udělají kruh a jdou pomalu chůzí po kruhu. Trenér řekne zvíře, které mají představovat, např. udělej hada. Děti si lehnou a plazí se jako hadi.
- **Poznámky:** Můžeme vybírat děti, ty budou říkat, jaké zvíře mají představovat. Po ukončení hry bude následovat protažení, vydýchání a ukončení tréninku.

Tréninková jednotka č. 3 zaměřená na hod míčkem

Organizační část:

- Nástup dětí, kontrola cvičebního úboru. Seznámení s tématem hodiny, jejím průběhem. Cílem hodiny je nacvičení správné techniky v hodů míčkem. Děti poučíme o bezpečnosti.

- **Materiální zajištění:** Rozlišovací dresy, pěnové míčky, pěnové raketky.

- **Motivace:** Do atletiky patří také hod oštěpem, diskem, kladivem a vrh koulí. My si dnes vyzkoušíme variantu přiměřenou vašemu věku a tou je hod míčkem. Naučíme se základní techniku, kterou můžete využívat i v budoucnosti.

Úvodní část:

- **Název hry:** Veselá honička.

- **Cíl:** Orientace v prostoru, zahřátí organismu.

- **Organizace:** Hromadná.

- **Popis hry:** Ze skupiny bude vybráno jedno dítě, které se stane chytačem.

Chytač honí ostatní a pokud někoho chytne, dotkne se ho. Dítě, které je chycené se musí držet za tu část těla, kterou se ho chytač dotknul při chycení. Pokud je dítě chyceno potřetí, odejde za čáru, udělá deset dřepů, poté se může vrátit zpět do hry bez držení části těla. Chytač nesmí chytit dítě dvakrát za sebou.

- **Poznámky:**

- Chytat můžou i dva nebo tři hráči zároveň, aby byla hra rychlejší a naučí se tím více orientovat v prostoru.

- Poučení o bezpečnosti: Děti musí být opatrné, pokud jsou za čárou, aby se nesrazily s ostatními hráči.

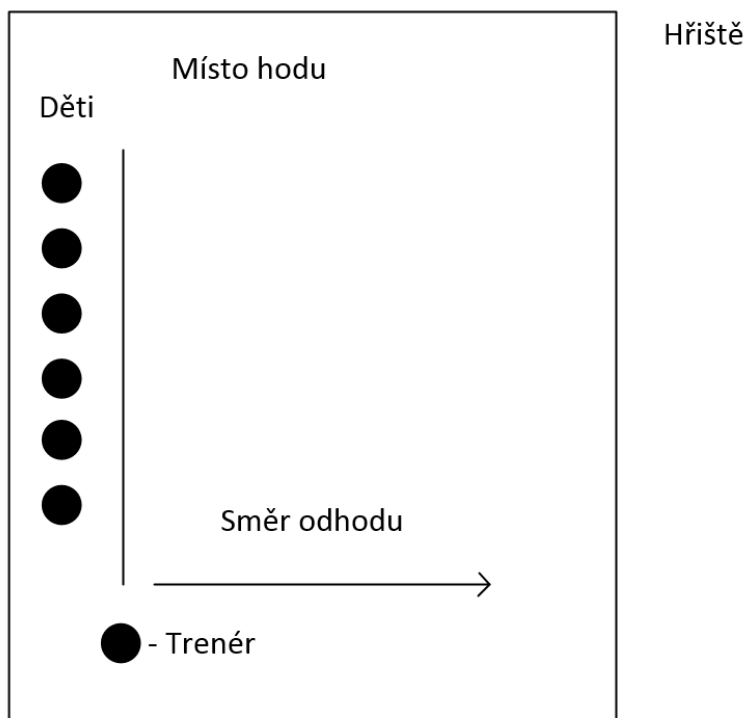
- **Rozcvičení:** Každé dítě si vezme pěnový míček, se kterým bude probíhat rozcvičení.

1. Mírný stoj rozkročný. V předpažení uchopíme pěnový míč. Pohybem vpravo si předáváme pěnový míč do zapažení. Poté provádíme cvik na levou stranu.

2. Mírný stoj rozkročný, upažit pokrčmo. Vzpažením předáváme míček nad hlavou do druhé ruky a zpět.

3. Mírný stoj rozkročný, vzpažit. Míček držíme v rukách nad hlavou. Kroužíme trupem s nataženými rukama na jednu stranu a na druhou stranu.
 4. Turecký sed. Narovnaná záda, lokty lehce tlačíme do kolen k podložce a kmitáme.
 5. Vzpor ležmo, míček v levé ruce a dotýkáme se pravé nohy a zpět. Předáme míček do pravé ruky a dotýkáme se levé nohy.
 6. Sed pokrčmo. Míčkem se rotací dotkneme země na levé a pravé straně.
 7. Vzpor klečmo - kočičí hřbet s následným prohnutím.
 8. Leh na zádech, přednožit pokrčmo, nohu položíme na opačné koleno. Ruce v týl, dotýkáme se na střídačku pravým loktem levého kolene a naopak.
 9. Výdrž ve vzporu deset vteřin.
 10. Široký stoj spatný, připažit. Skočit do širokého stoje rozkročného, vzpažit.
- Atletická abeceda

Hlavní část:



- Obrázek 4. Grafické znázornění postavení dětí a trenéra, patří ke všem cvičením.

- **První průpravné cvičení:**
 - Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Postaví se na koncovou čáru a učí se správnému postoji a technice hodů míčkem. Stojí snožmo, nohy lehce rozkročené. Ruka natažená za tělem a přes ostrý loket hodí pěnovou raketkou.
- **Druhé průpravné cvičení:**
 - Přední noha směřuje dopředu, zadní noha směřuje do boku. S nataženou rukou a přes ostrý loket hodí pěnovou raketkou.
- **Třetí průpravné cvičení:**
 - Návěst hodů v pohybu. Děti se naučí poskok (poskokem levá, pravá, levá nebo pravá, levá, pravá). Imitují hod a přes hřiště zkoušejí poskok.
- **Čtvrté průpravné cvičení:**
 - Využijí dovednosti, které se naučily v předchozích cvičeních. Házejí s rozběhem. Můžou nejprve jen klusat k čáře a odhodit pěnový míček. Poté zkusí s rozběhem a poskokem odhodit míček.
- **Poznámky:** Děti si nechávají rozestupy, aby mohl trenér kontrolovat správnou techniku odhodu. Kvůli bezpečnosti můžeme v posledním průpravném cvičení rozdělit děti do družstev po třech. Až na pokyn učitele si jdou pro míček všichni společně.

Závěrečná část:

- **Název hry:** Najdi míček.
- **Cíl:** Uvolnění organismu, spolupráce.
- **Organizace:** Hromadná.
- **Popis hry:** Děti si sednou do kruhu čelem k sobě. Provedou sed skrčmo nohama co nejbližší k sobě. Vybere se jedno dítě, které bude hledat míček. Ostatní si musí pod nohama posílat míček co nejopatrněji, aby ho hledáč nenašel.
- **Poznámky:** Obměna hráčů. Po ukončení hry s dětmi protáhneme ruce. Ukončení tréninku.

Tréninková jednotka č. 4 zaměřená na štafetový běh

Organizační část:

- **Nástup**, kontrola cvičebního úboru. Seznámení s tématem hodiny, jejím průběhem. Poučení o bezpečnosti. Cílem hodiny je naučit se pravidla štafetového běhu, správný úchop.

- **Materiální zajištění:** Štafetové kolíky, pěnový míč, gymnastický kruh, šátky.

- **Motivace:** Do atletiky spadá také disciplína štafetový běh, která je jako jediná týmová. Pro mnoho sportovců je tou nejoblíbenější disciplínou. Naučíme se správné předání a také spolupracovat v týmu.

Úvodní část:

- **Název hry:** Ocásková.

- **Cíl:** Orientace v prostoru, bystrost, postřeh.

- **Organizace:** Hromadná.

- **Popis hry:** Trenér rozdá dětem šátky, které si zastrčí za kalhoty. Všechny děti jsou chytači. Úkolem hráčů je vzít co nejvíce šátků ostatním a zároveň si chránit svůj šátek, aby mu nebyl sebrán. Vyhrává hráč, kterému se podařilo sebrat nejvíce šátků.

- **Rozcvičení:**

1. Upažíme. Kroužení zápěstím, 5x doleva a 5x doprava. Kroužení lokty 5x doleva a 5x doprava.

2. Mírný stoj rozkročný, upažit skrčmo ruce položené za hlavou na týlu. Lokty se snažíme zatlačit co nejvíce vzad, následně paže uvolníme a opakujeme.

3. Široký stoj rozkročný, vzpažit. Trup ohýbáme co nejvíce doleva, ve vzpažení se snažíme natáhnout se co nejdál, pak se narovnáme zpět do základní polohy a pokračujeme stejně i na pravou stranu.

4. Stoj na pravé, levá přednožit pokrčmo. Kroužíme kotníkem doleva, poté doprava. Kroužíme kolenem doleva, poté doprava. Co největší kruhy celou levou končetinou a procvičíme kyčelní kloub. Poté stoj na levé, pravá přednožit pokrčmo. Cviky se opakují.

5. Utvoříme dvojice, sed snožný čelem k sobě, chodidla se dotýkají partnerových chodidel. Míček položíme na stehna před sebe a kutálíme ho směrem ke špičkám, kde míč předáme partnerovi, ten si ho kutálí do klína a zpět ke špičkám. Cvičení opakujeme.

6. Zůstaneme v sedu jako u předchozího cviku. Pokrčíme kolena, chodidla máme na zemi a děláme sed lehy.

7. Leh na břicho. Ruce vzpažit. Míč si budeme předávat za zády z pravé ruky do levé a z levé ruky do pravé.

8. Sed pokrčmo mírně roznožný, mírně se zakloníme. Míč držíme v předpažení, dotýkáme se střídavě země vedle levého a pravého boku.

9. Mírný stoj rozkročný, předpažit. Míč držíme v levé dlani. S nataženými dlaněmi si před sebou předáváme míč z levé dlaně do pravé.

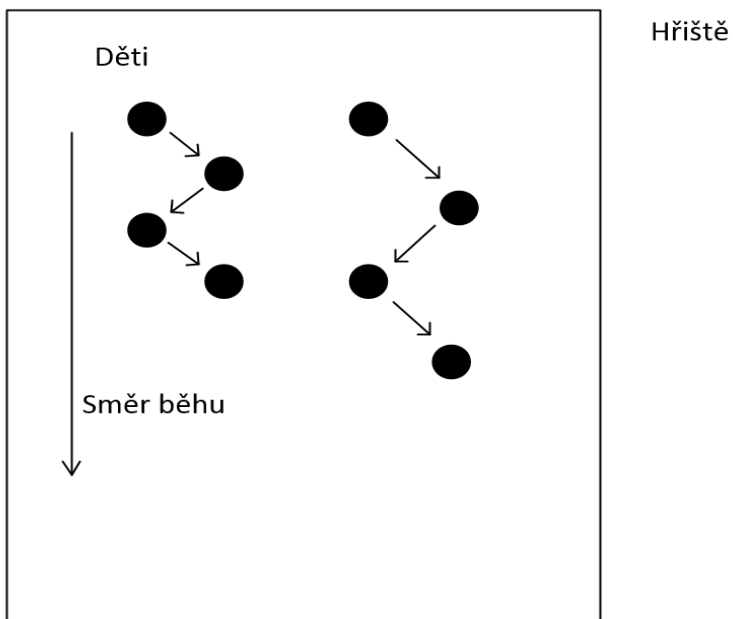
10. Každé dítě si stoupne před čáru. Přeskakuje čáru tam i zpět tak, jak řekne trenér (snožmo, po jedné noze, v dřepu).

- Atletická abeceda

Hlavní část:

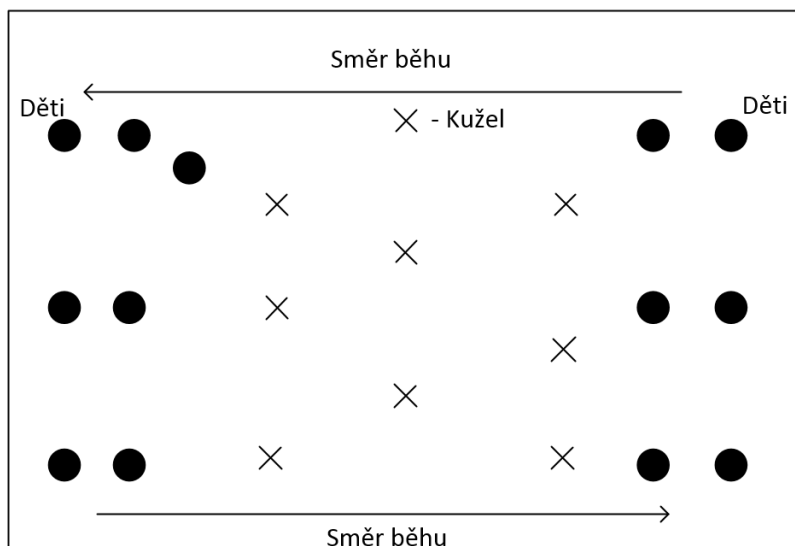
- **První cvičení:** Návuk předávání štafetového kolíku. Děti se rozdělí do čtveřic a stoupnou si za sebe, dva stojí vlevo, dva vpravo. Poslední předává kolík tomu, kdo stojí před ním. Předání probíhá z levé ruky do pravé a naopak. Poslední dítě jde dopředu, takže si každý ve čtveřici vyzkouší všechny pozice.

- **Druhé cvičení:** Děti zůstávají ve skupinách. Cvičení se opakuje, tentokrát ale při běhu na místě a poté za pomalého klusu do poloviny tělocvičny.



- Obrázek 5. Grafické znázornění prvního a druhého cvičení.

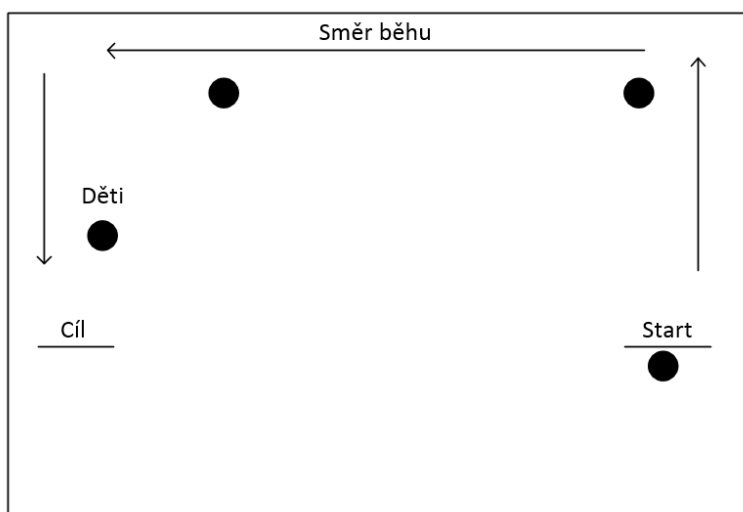
- **Třetí cvičení:** Skupiny zůstanou. Dva jsou na jedné straně tělocvičny a dva na druhé straně tělocvičny. Po tělocvičně mají ve své dráze umístěné kužely, které musí oběhnout jako slalomovou dráhu. Po doběhu na druhou stranu předají štafetový kolík druhému ze skupiny a ten běží tu samou trasu zpět a předá dalšímu. Zvítězí tým, který zvládne trasu nejrychleji.



- Obrázek 6. Grafické znázornění třetího cvičení.

- **Čtvrté cvičení:** Děti stojí v zástupu za sebou, jsou rozděleny do týmů po šesti. Vedle jejich zástupu jsou položeny míče. Každý musí vzít míč, přeběhnout přes tělocvičnu, dát míč do předem připraveného gymnastického kruhu a běžet zpátky, předávka se uskuteční plácnutím rukou, jakmile plácne dalšího, ten vybíhá s míčem. Vyhraje tým, který co nejrychleji dá všechny míče do kruhu. Další kolo vybíhá hráč pro míč v gymnastickém kruhu, vezme ho a běží s ním zpět, předávka druhému z týmu proběhne tak, že se dotkne míčem jeho nohy.

- **Páté cvičení:** Venku na fotbalovém hřišti jsou děti rozděleny do týmů po čtyřech. Trenér vytyčí čtyři území pro předání štafetového kolíku a každé dítě se k jednomu postaví. Předávky jsou od sebe vzdálené alespoň 40 metrů. Trenér určí místo startu a cíle. Vždy běží ten, který má v ruce štafetový kolík, ostatní čekají na předávku. Každý z týmu předá podle naučené techniky štafetový kolík dalšímu. Zvítězí tým, který si zvládne předat štafetový kolík nejrychleji a nejdříve proběhne cílem.



- Obrázek 7. Grafické znázornění pátého cvičení.

- **Šesté cvičení:** Děti zůstanou v týmech a stoupnou si za startovní čáru. Trenér dá každému týmu do dráhy kužel, který musí oběhnout a vrátit se zpět za startovní čáru. Jakmile se vrátí, vezme za ruku druhého člena z týmu a běží spolu, postupně se nabalují další členové až běží celý tým spolu. Jakmile celý tým běží spolu, postupně začnou po jednom na startovní čáře zůstat. První zůstane dítě, které vybíhalo jako první, poté to, které běželo jako druhé, až se k týmu vrátí dítě, které vybíhalo jako poslední.

Závěrečná část:

- **Název hry:** Do vody z vody.
- **Cíl:** Postřeh, bystrost, rychlost.
- **Organizace:** Hromadná.
- **Popis hry:** Děti si stoupnou za sebe do dvou řad. Do vnitřní mezery mezi dětmi položíme modrý šátek. Do vnější mezery dětí na každou stranu zelený šátek. Modrý šátek značí vodu, zelený souš. Když řekne trenér do vody, musí udělat boční skok všichni žáci k modrému šátku. Na povel z vody skočí děti bočním skokem k zelenému šátku. Rychlost a pořadí slov je na trenérovi. Pokud se děti spletou, vypadávají ze hry (NEDBAL, 2019).
 - **Poznámky:** Po hře si všechny děti protáhnou DK podle pokynů trenéra. Ukončení tréninku.

Tréninková jednotka č. 5 zaměřená na skok z místa a odrazy

Organizační část:

- Nástup, kontrola cvičebního úboru, poučení o bezpečnosti. Seznámení s tématem tréninku. Cílem tréninku je zlepšení správného odrazu pro následné provedení skoku z místa.

- **Materiální pomůcky:** Overball, žebříky, měřicí pásmo.
- **Motivace:** U disciplín jako je skok do dálky, který jste si již všichni vyzkoušeli nebo například skok do výšky, skok o tyči je důležité správné odražení. Naučíme se cviky, které nám pomůžou zlepšit odraz a poté si každý zkusí skok z místa.

Úvodní část:

- **Název hry:** Větrník.
- **Cíl:** Zahřátí organismu, protažení rukou, koordinace pohybu.
- **Organizace:** Hromadná.
- **Popis hry:** Je vybrán chytač. Ostatní hráči před ním utíkají a můžou se zachránit jedině tím, že budou provádět kroužení rukou vpřed, vzad, vpřed nesoudobě. Trenér vyměňuje hráče. Kdo je chycený, udělá pět dřepů a pokračuje ve hře (HÁJKOVÁ, 2009).

- **Rozevíčení**

1. Mírný stoj rozkročný, upažit, overball v pravé ruce. Předpažit, předat overball do levé ruky, vzpažit.

2. Mírný stoj rozkročný, vzpažit, overball nad hlavou. Ruce upažit pokrčmo, overball v levé ruce, vzpažit a předat overball do pravé ruky.

3. Široký stoj rozkročný, vzpažit, overball držíme oběma rukama. Hluboký předklon, výdrž tři vteřiny vepředu, poté střed a nakonec vzad. Zpět do výchozí polohy.

4. Mírný stoj rozkročný, upažit, overball v pravé ruce. Dřep, overball předáváme pod kolena do druhé ruky.

5. Široký stoj rozkročný, vzpažit, overball držíme v obou rukách. Hluboký předklon, kroužení okolo nohy.

6. Leh na zádech pokrčmo, upažit, overball mezi kolena. S výdechem otočit kolena vlevo na zem, hlavu otáčíme na druhou stranu. S výdechem zpět. Výměna stran.

7. Leh na zádech, připažit, overball v pravé ruce. Předání míče pod nohama.
8. Mírný stoj rozkročný, upažit skrčmo. Overball před hrudníkem, ramena dole, lokty od těla. S výdechem stlačit míč oběma rukama proti sobě, s nádechem uvolnit.
9. Stoj spojný, předpažit overball v obou rukách. Poskoky do protisměry s otáčením trupu.
10. Vzpor klečmo, overball pod kolena. S výdechem zatáhneme břicho, předkloníme hlavu. S nádechem zpět do výchozí polohy.

- Atletická abeceda.

Hlavní část:

- **První cvičení:** Skokanská abeceda. Děti se naučí skokanskou abecedu, nejprve trenér ukáže všechny cviky, které obsahuje, poté budou zkoušet ostatní. Skládá se z poskočného klusu, poskočných poskoků, střídavých odrazů, odrazů z jedné a druhé nohy a posledním cvikem jsou hluboké odrazy snožmo (VINDUŠKOVÁ, 2019).

- Poznámky: Tato abeceda je těžká na koordinaci pohybů, proto je důležité, aby měly děti dostatek času na její natrénování.

- **Druhé cvičení:** Nachystáme dva žebříky. Děti budou na žebříku provádět odrazy snožmo, poté na levé a pravé noze. Snaží se skákat do každého okýnka.

- **Třetí cvičení:** K tomuto cvičení budeme potřebovat i žebříky. Budou se provádět stejné cviky jako v předchozím cvičení, ale děti budou skákat do každého druhého okýnka.

- **Čtvrté cvičení:** Děti utvoří dvojice. První z dvojice se postaví kdekoli v prostoru tělocvičny. Druhý z dvojice stojí na začátku tělocvičny na čáře. Úkolem druhého dítěte je doskakat hlubokými odrazy snožmo k prvnímu z dvojice. Poté se vymění.

- Poznámky: Cvičení můžeme ztížit tím, že první z dvojice určí počet skoků, které může druhý z dvojice udělat, aby k němu doskákal.

- **Páté cvičení:** Všichni se postaví na čáru. Společně budou skákat snožmo co nejdál na druhou stranu tělocvičny.

- **Šesté cvičení:** V prostoru tělocvičny určíme místo, kde budeme skok z místa provádět. Vedle čáry, od které se bude skákat roztáhneme měřicí pásmo. Děti se postaví do zástupu za sebe. Délku skoku měříme utvořením kolmice od paty nohou k měřicímu pásmu. Každý bude skákat třikrát.

Závěrečná část:

- **Název hry:** Vojáci.
- **Cíl:** Uvolnění organismu, orientace v prostoru.
- **Organizace:** Hromadná.
- **Popis hry:** Děti jsou volně rozmístěny v prostoru tělocvičny. Pohybují se chůzí. Na signály trenéra reagují správným provedením cviku. Např. vlevo v bok, vpravo v bok, čelem vzad, zvednout pravou nohu, zvednout levou nohu atd. (KOLOVSKÁ, 2008).
- **Poznámky:** Trenér může říct dětem, aby si samy vymýšlely cviky. Protážení a ukončení hodiny.

Tréninková jednotka č. 6 zaměřená na skok daleký

Organizační část:

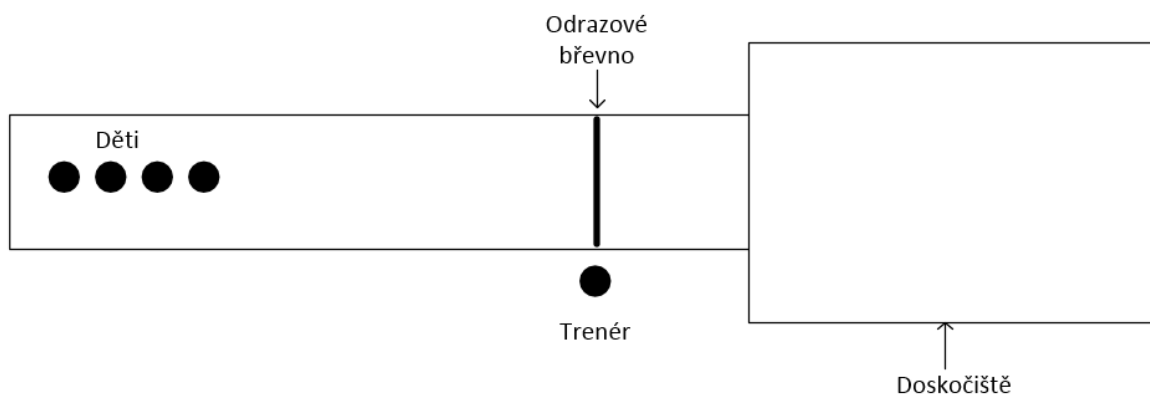
- Nástup dětí, kontrola cvičebního úboru, poučení o bezpečnosti. Seznámení s tématem tréninku, jeho průběhem. Cílem hodiny je nácvik správného skoku do dálky.
- **Materiální zajištění:** Měřicí pásmo, hrábě.
- **Motivace:** Skok do dálky je velmi těžká disciplína, musí se provést došlap, odraz a také správná technika letu, aby se doskočilo co nejdál. V předchozích trénincích jste mi ukázaly, jak jste šikovní, proto věřím, že ho všichni zvládnete.

Úvodní část:

- **Název hry:** Zbav se míče.
- **Cíl:** Zahřátí organismu, postřeh, zdokonalení v hodu.
- **Organizace:** Skupinová.
- **Popis hry:** Děti jsou rozděleny na dvě družstva. Každé je na polovině tělocvičny. Družstvo má k dispozici 7 míčů. Na pokyn trenéra se snaží co nejvíc míčů házet na polovinu protihráčů. Trenér po nějaké době pískne a ukončí hru. Cílem hry je mít na své polovině co nejméně míčů.
 - **Poznámka:** Pokud chceme docílit, aby jedno z družstev zvítězilo, dáme lichý počet míčů.
- **Rozcvičení:**
 1. Mírný stoj rozkročný, upažit. Postupné kroužení zápěstí, loktů a ramenních kloubů.
 2. Střídavými pohyby upažit skrčmo a zpět upažit.
 3. Mírný stoj rozkročný. Pravou upažit pokrčmo dolů. Vzpažit dovnitř levou. Úklon na pravou stranu. Poté výměna stran.
 4. Mírný stoj rozkročný. Běh na místě.
 5. Stoj rozkročný. Hluboký předklon. Dotkneme se špiček nohou.
 6. Leh na zádech snožmo, ruce podél těla. Zvednutí napnuté pravé DK do přednožení, zpět do výchozí pozice. Opakujeme cvik na levou DK.
 7. Leh vnesmo roznožmo, pravá DK vpřed, zpět do výchozí pozice, poté levá DK vpřed.
 8. Ramena táhneme dolů, bradu vzhůru, upažit. Otáčíme dlaně nahoru a dolů.

9. Stoj spatný. Deset skoků na pravé noze. Poté nohy vyměníme.
10. Stoj spojný. Výpon, vzpažit.
 - Atletická abeceda.
 - Skokanská abeceda.

Hlavní část:



- Obrázek 8. Grafické znázornění patří ke všem cvičením.

- **První průpravný cvik:** Skok z místa do písku, snožmo.
- **Druhý průpravný cvik:** S rozběhem čtyři kroky a doskokem na neodrazovou švihovou nohu.
- **Třetí průpravný cvik:** Delší rozběh na šest až osm kroků s doskokem na obě nohy.
- **Čtvrtý průpravný cvik:** Odrazy z krátkého rozběhu a doskoky na neodrazovou švihovou nohu s následným proběhnutím do doskočiště.
- **Pátý průpravný cvik:** Skok na osm kroků. Vytyčení paží v letové fázi nad hlavu.
- **Šestý průpravný cvik:** Naměříme poloviční rozběh, plynulý rozběh a odraz do doskočiště. Poté naměření celého rozběhu.
- **Sedmý cvik:** Rozběh. Dbáme na plynulost, stupňovaný rozběh, odraz a skok do doskočiště.
- **Osmý cvik:** Rozběh, odraz od odrazového břevna. Snaha o přesnost, nepřeslápnout.

- **Poznámky:** Cviky opakujeme dle potřeby. Jelikož je doskočiště volně přístupné veřejnosti, je potřeba ho zkontrolovat před začátkem tréninku, aby se v něm nenacházely předměty, o které by se mohly děti zranit.

Závěrečná část:

- **Název hry:** Najdi prstýnek.
- **Cíl:** Uvolnění organismu.
- **Organizace:** Hromadná.
- **Popis Hry:** Děti sedí v kruhu co nejbližší u sebe. Vybereme jedno dítě, které bude hádat. Trenér dá někomu do ruky prstýnek. Dítě, které hádá, musí uhodnout, kdo ho drží v rukou.
 - **Poznámky:** Obměna hráčů. Může schovat dětem do rukou i více předmětů. Strečink s dětmi, ukončení tréninku.

Tréninková jednotka č. 7 zaměřená na kruhový trénink

Organizační část:

- Nástup dětí, kontrola cvičebního úboru. Seznámení s tématem tréninku. Vysvětlení, co znamená kruhový trénink. Cílem je zlepšení fyzické zdatnosti.
- **Materiální zajištění:** Žebříky, žíněnky, lavička, podložky na cvičení, švédská bedna, overbally, švihadla.
- **Motivace:** Pokud není atlet v dobré fyzické kondici, nemůže podat nejlepší výkon. My si dnes ukážeme cviky pro zlepšení fyzické zdatnosti. Uvidíte, jaké cviky vám vyhovují a jsou pro vás lehce zvládnutelné a ty, které naopak vyžadují ještě trénink.

Úvodní část:

- **Název hry:** Honička se cviky.
- **Cíl:** Zahřátí organismu, procvičení cviků, postřeh.
- **Organizace:** Hromadná.
- **Popis hry:** Je určen chytač, který bude honit děti. Na písknutí trenéra se přeruší honička a cvičí se: např. chůze ve výponu, chůze v dřepu, leh pokrčmo. Na písknutí hra opět pokračuje (HÁLKOVÁ, 2009).

• Rozcvičení

1. Stoj spatný. Půlkruhy hlavou doleva, doprava.
2. Mírný stoj rozkročný. Upažit. Kroužíme zápěstím, předloktím a celými pažemi.
3. Mírný stoj rozkročný. Upažit pokrčmo, levé předloktí svisle vzhůru, pravé předloktí svisle dolů. Poté pravé předloktí svisle vzhůru, levé předloktí svisle dolů.
4. Stoj rozkročný. Vzpažit, úklony v bok na levou a pravou stranu.
5. Stoj spatný. Předpažit a 10 dřepů.
6. Leh na zádech skrčmo, chodidla vzhůru a pomalu spouštíme chodidla k podložce.
7. Výpad levou nohou, do podřepu únožného pravou a poté na druhou stranu.
8. Podpor na pažích klečmo.
9. Vzpor ležmo, vzpor na pravé vpravo ležmo, poté do ZP, vzpor na levé vlevo ležmo.
10. Široký stoj spatný, připažit. Skočit do širokého stoji rozkročného, vzpažit.

- Atletická abeceda.

Hlavní část:

- Děti rozdělíme do skupinek po třech a po dvou. V prostoru tělocvičny budou rozmístěny stanoviště, na každém se bude provádět určitý cvik 20 vteřin, 10 vteřin se přesunují na další stanoviště a vydýchávají se. Před začátkem projdeme všechny stanoviště, ukážeme a vysvětlíme, jak se cvik správně provádí.

- **První cvičení:** Medvěd. Vzpor klečmo, kolena na podložce v pravém úhlu. Dlaně jsou pod rameny. Na signál zvednou kolena od podložky 5 centimetrů.

- Poznámky: Pokud děti nebudou moct, kolena položí na podložku. Chvilí si odpočinou a poté zase pokračují ve cviku.

- **Druhé cvičení:** Skoky přes švihadlo. Děti se snaží plynule skákat přes švihadlo buď snožmo, nebo střídavě levá, pravá.

- Poznámky: Je dobré mít nachystaná švihadla dvou nebo tří různých velikostí pro menší děti i větší. Ty, které neumí skákat přes švihadlo budou skákat snožmo na místě bez švihadla. Výskoky jsou cca 15 centimetrů nad zemí.

- **Třetí cvičení:** Kliky pro posilování tricepsu na lavičce. Postaví se zády k lavičce. Dlaně opřou o lavičku, nohy jsou natažené, opírají se o paty a také lokty natažené. Z této polohy provádí klik.

- Poznámky: Čím níže budou kliky dělat, tím obtížnější budou. Děti, které nejsou silově vybavené pouze vydrží v poloze.

- **Čtvrté cvičení:** Boční skipink. Stojí bokem a proskakují okna žebříku skipinkem. Dávají si pozor na vysoké koleno.

- Poznámky: Můžeme zvolit dvě varianty. Těžší variantou je, že budou každou nohu dávat pouze do jednoho okýnka a budou nohy křížit přes sebe. Lehčí varianta je, že obě nohy se vystřídají v jednom okýnku a poté přeskakují do druhého.

- **Páté cvičení:** Předávání overballu. Děti si lehnou na podložku na břicho. Trup těla je nadzvednutý, míč držíme v pravé ruce a předáváme si ho za zády a poté před tělo, dáme do druhé ruky a opakujeme.

- **Šesté cvičení:** Přeskoky na lavičce. Děti se opřou dlaněmi o konec lavičky, jsou v mírném podřepu. Přeskakují snožmo zleva doprava a naopak na druhý konec. Tam se otočí a přeskakují zase zpět.

- Poznámky: Pokud nemáme k dispozici více než jednu lavičku, každé dítě je na jednom konci a přeskakuje na místě.

- **Sedmé cvičení:** Kliky na švédské bedně. Dvojice se postaví naproti sebe, dlaně s narovnanými lokty položí na švédskou bednu. Nohy jsou narovnané, stojíme mírně na špičkách. Provádíme klik.

- Poznámky: Čím dále jsou nohy od švédské bedny, tím těžší je cvik. Děti, které nemají silnou horní polovinu těla a klik nezvládnou, zůstávají v základní poloze.

- **Osmé cvičení:** Leh, výskok. Postaví se zády k žíněnce. Lehnou si na záda, poté bez pomoci rukou vstanou, vyskočí, ruce jsou ve vzpažení a leh na záda. Tento cvik opakují.

- Poznámky: Pokud děti nebudou moct, pouze si lehají a zvedají se bez výskoku.

- **Deváté cvičení:** Sedy lehy s overballem. Děti se posadí naproti sebe na podložku, nohy jsou pokrčené. Jeden má v ruce míč, jde do mírného záklonu, poté se vrátí do sedu a předá míč druhému.

- Poznámky: Čím hlubší bude záklon, tím více budou posilovat přímé břišní svaly.

- **Desáté cvičení:** Skipink. Děti stojí vedle sebe a provádí skipink na místě.

- Poznámky: Snaží se dávat koleno co nejvýš, ruce nemají podél těla, ale pracují s nimi jako při běhu.

Závěrečná část:

- **Název hry:** Zrcadlení.

- **Cíl:** Rozvoj postřehu, koordinace pohybů, uvolnění organismu.

- **Organizace:** Skupinová.

- **Popis hry:** Děti se rozdělí do dvojic a sednou si naproti sebe. Jeden z členů bude ukazovat různé cviky, pohyby a druhý ho musí co nejpřesněji napodobit. Pokud udělá některý z cviků špatně, hráči se střídají.

- **Poznámky:** Můžeme různě proměnit dvojice, dát jim do rukou nějaký předmět, který musí použít při předvádění cviku. Protážení, ukončení hodiny.

Tréninková jednotka č. 8 zaměřená na koordinaci pohybů

Organizační část:

- Nástup, kontrola cvičebního úboru. Seznámení s tématem tréninku, jeho průběhem. Cílem tréninku je zlepšení a zdokonalení koordinace pohybu. Poučení o bezpečnosti.
- **Materiální zajištění:** Míč, tenisový míček, podložka, žebříky.
- **Motivace:** Pro každý sport, nejenom pro atletiku, je důležitá koordinace pohybu. Dnes máme přichystaná různá cvičení, které nám pomůžou s tímto typem pohybu.

Úvodní část:

- **Název hry:** Závody dvojic s míčem.
- **Cíl:** Zahřátí organismu, práce s míčem.
- **Organizace:** Skupinová.
- **Popis hry:** Na základní čáře stojí dvojice zády k sobě. Jeden člen v každé dvojici má míč. Úkolem dvojic je podávat si míč střídavě nad hlavou a mezi nohama v pohybu. Podávat míč kolem hrudníku a podávat jednou rukou. Při každém podání běží hráč, který míč podával před hráče, který míč chytal. Musí se co nejrychleji dostat na druhou stranu tělocvičny. Poté si můžou míč podávat pouze pod nohama (HÁLKOVÁ, 2009).
- **Rozcvičení**
 1. Stoj spatný, upažit. Z upažení připažit, upažit, vzpažit. Cvik opakujeme.
 2. Mírný stoj rozkročný. upažit skrčmo zevnitř, úklon vlevo, zpět do ZP (základní poloha) úklon vpravo.
 3. Mírný stoj rozkročný. Rovný předklon. Ruce za hlavou, lopatky rovně. Ruce nad hlavu a zpět do ZP.
 4. Podřep rozkročný. Přenosem podřep únožný levou. Zpět do ZP. Poté podřep únožný pravou.
 5. Mírný stoj rozkročný, předklon k levé noze, výdrž 10 vteřin. Zpět do ZP a předklon k pravé noze, výdrž 10 vteřin.
 6. Leh na zádech pokrčmo. Pomalu jdeme do sedu pokrčmo a zpět do ZP.

7. Leh na zádech. Skrčit přednožmo vzhůru levou. Přednožit levou a poté přes ZP přednožit pravou.

8. Leh na zádech přednožmo, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl. Střídáme levý loket k pravému kolenu a pravý loket k levému rameni.

9. Mírný stoj rozkročný. Ruce předpažit poníž. Děláme hmity.

10. Stoj spojný, skrčit zapažmo. Přeskokem podřep zánožný levou a poté pravou.

Hlavní část:

- Nachystáme dva žebříky vedle sebe v dostatečné vzdálenosti a rozdělíme děti do dvou skupin. Každé cvičení nejprve ukáže trenér a poté jej budou provádět skupiny dětí. Všechny cviky probíhají v mírném poklusu a můžeme je zopakovat vícekrát za sebou.

- **První cvičení:** Čelem k žebříku. Děti proběhnou žebřík skipinkem.

- Poznámky: Dáváme pozor na vysoká kolena, a aby ruce neustále pracovaly.

- **Druhé cvičení:** Čelem v bok a půjdou boční skipink, kolena nízké. V každém okýnku se vystřídají obě nohy.

- **Třetí cvičení:** Čelem k žebříku. Skoky „dovnitř, ven“. Při skoku do okýnka budou skákat snožmo.

- **Čtvrté cvičení:** Děti budou proskakovat bokem okýnek krok, sun, krok.

- **Páté cvičení:** Provádí se čtvrté cvičení, ale čelem vzad. Děti se dívají lehce za sebe, aby věděly, kam skáčou.

- **Šesté cvičení:** Čelem v bok k žebříku. Do každého okýnka budou střídavě dávat levou, pravou. Jedna noha je v okýnku, druhá vně.

- **Sedmé cvičení:** Provádí třetí cvičení, ale jsou čelem vzad. Děti se mohou dívat lehce za sebe.

- **Osmé cvičení:** Čelem v bok k žebříku. Nohy jsou natažené a vyměňujeme nohy levá pravá v okýnku.

- **Deváté cvičení:** Čelem v bok k žebříku. Otáčení o 360 stupňů. Do každého druhého okýnka o 180 stupňů.

- **Desáté cvičení:** Čelem k žebříku. Podobné jako třetí cvičení. Nohy střídáme dovnitř okýnek a ven.

- **Jedenácté cvičení:** Čelem v zad k žebříku. Provádíme desáté cvičení.

Závěrečná část:

- **Název hry:** Masáže.
- **Cíl:** Uvolnění organismu.
- **Organizace:** Skupinová.
- **Popis hry:** Děti utvoří dvojice a vezmou si k sobě tenisový míček a podložku.

Jedno dítě si lehne na břicho a druhé mu bude projíždět tenisovým míčkem po zádech, rukách, dolních končetinách. Poté si pozice vystřídají.

- **Poznámky:** Můžeme využít i polohu v sedu. Pohyb s tenisovým míčkem provádíme pomalu. Pokud některé dítě nechce masáže provádět, nebo být masírován, lehne si na břicho a dělá hluboké nádechy a výdechy. Ukončení hodiny.

5 ZÁVĚR

Projekt Atletický kroužek pro děti mladšího školního věku mi ukázal, že pokud mají děti možnost navštěvovat kroužek, který je blízko jejich obydí, nezhálí a okamžitě mají zájem účastnit se ho. Také rodiče projeví obrovský zájem o to, aby bylo jejich dítě součástí kroužku. Velkou výhodou vidím v tom, že se všechny děti navzájem znají a tím si vytváří velmi ucelenou sportovní skupinu. Mají možnost soutěžit mezi sebou, ale především se učí novým dovednostem, učí se spolupracovat, pomáhat si a budují si kladný vztah ke sportu. Záleží mi také na tom, aby z kroužku odcházely pozitivně naladěné, a abych u dětí projevila zájem k aktivnímu trávení volného času.

Tento projekt jsem vytvořila tak, aby odpovídal svojí funkčností a náročností mladšímu školnímu věku. V teoretické části jsem se snažila načerpat informace z oblasti atletiky, věnovala jsem se její historii, stavbě a plánu tréninku. Pozornost jsem věnovala i tomu, jaká by měla být osobnost trenéra. Všechny tyto poznatky se nyní snažím uplatňovat při práci s dětmi. V praktické části jsem se snažila o co nejrozmantější obsah a náplně tréninku, aby se příliš neopakovaly, ale aby každá tréninková hodina byla pro děti něčím novým.

Do tohoto projektu jsem vložila veškeré své dosavadní postřehy, zkušenosti z oblasti atletiky, rozšířila jsem si nové poznatky z odborné literatury, které mi velmi pomohly a poté usnadnily práci se skupinou dětí. Hodně jsem se naučila a stále se učím od samotných dětí, jak správně s nimi pracovat, jak rozvíjet jejich motivaci, starat se o to, aby žádné dítě nebylo terčem posměchu a všichni si byli rovni. Jsem si jistá, že tento projekt s pomocí obce a základní školy může pokračovat i v dalších letech, protože se nám podařilo vytvořit výborné podmínky pro fyzický rozvoj dětí a naplnit jejich volný čas aktivitou, která je pro ně ve všech směrech velmi prospěšná.

6 SEZNAM LITERATURY

ERIKSON, E. H. *Childhood and society*. Norton, New York. 1963.

HÁLKOVÁ, J. *Zdravotní tělesná výchova, I. Část. Speciální učební text*. Česká asociace sportu pro všechny, 2009. 120 s. ISBN 80-86586-15-4.

HOHMANN, A. LAMES, M. LETZELTER, M. *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov, 2010. 336 s. ISBN978-80-254-9254-3.

JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava*. Grada, 2008. 192 s. EAN 24761404

KAPLAN, A. VÁLKOVÁ N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Olympia, 2009. 122 s. ISBN 978-80-7376-156-1.

KOLOVSKÁ, J. VOLFOVÁ, H. *Předškoláci v pohybu. Cvičíme jako myška, kočka, pejsek*. Grada publishing a.s. 2008. 118 s. ISBN 978-80-247-2317-4.

LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Grada, 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.

MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol*. Univerzita Palackého v Olomouci – Fakulta tělesné kultury. 2012. 134 s. ISBN 978-800-244-3180-2.

OSOBA, M. SLAVÍK, H. *120 let české atletiky*. Český atletický svaz, 2016. 359 s. ISBN 978-80-270-0830-8

Pavlík, J. *Kuželov hornácká dědina pod křídly větrného mlýna*. Obec Kuželov, 2005. 341 s. ISBN 80-239-6558-1.

PERIČ T. *Sportovní příprava dětí*. 2. doplněné vydání. Grada Publishing, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí, nové aktualizované vydání*. Grada publishing. 2012. 174 s. ISBN 978-80-247-4218-2

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. Nakladatelství Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

VINDUŠKOVÁ, J. a kolektiv. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. 283 s. ISBN 80-7033-770-2.

Atletika pro děti [online] [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: <https://www.atletikaprodeti.cz/metodika/hry/>

JIRKA, J. *Historie české atletiky* [online] [cit. 2018-10-16]. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/o-nas/historie/>

Olympic games [online] [cit. 2018-10-16]. Dostupné z: <https://www.olympic.org>

NOSEK, M. VALTER, L. *Atletika pro školní TV*. [online] [cit. 2018-10-16]. Dostupné z: http://pf.ujep.cz/~nosek/atletika/hladke_sl_nacvik_postup.html#5

Track and Field History and the Origins of the sport [online] [cit. 2018-10-16]. Dostupné z: <https://www.athleticscholarships.net/history-of-track-and-field.htm>

VINDUŠKOVÁ, J. *Trénink žactva*. Katedra atletiky, FTVS UK Praha. [online] [cit. 2019-05-16]. Dostupné z: <http://www.atletika-nymburk.4fan.cz/upload/Tr%C3%A9nink%20%C5%BEactva.pdf>

Základní škola Kuželov, [online] [cit. 2019-03-]. Dostupné z: <https://zskuzelov.cz/>