

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN ATLETICKÉ MINIPŘÍPRAVKY

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Eva Pšenčíková, studium Rekreatologie, Management volného času

Olomouc 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Eva Pšenčíková
Název bakalářské práce:	Roční tréninkový plán atletické minipřípravky
Pracoviště:	Katedra rekreologie
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Iva Machová, Ph.D.
Rok obhajoby bakalářské práce:	2012

Abstrakt:

Práce se zabývá vytvořením ročního tréninkového plánu pro atletickou minipřípravku, která je realizována v rámci zájmových útvarů na domech dětí a mládeže.

V práci je charakterizována dětská atletika, vývojové rysy mladšího školního věku a specifika tréninku dětí. Ta jsou důležitá k sestavení odpovídajícího ročního tréninkového plánu, který má za cíl všestranně rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti dané věkové skupiny.

Zpracování ročního tréninkového plánu vychází ze znalostí pohybových činností, vhodných pro rozvoj jednotlivých dovedností.

Klíčová slova: zájmový útvar, dětská atletika, mladší školní věk, všestranný pohybový rozvoj, tréninková jednotka, běh, hod, skok do dálky

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname:	Eva Pšenčíková
Title of the master thesis:	The year-long track and field training program for little children
Department:	Department of Recreology
Supervisor:	Mgr. Iva Machová, Ph.D.
The year of presentation:	2012

Abstract:

This thesis deals with creating of a year-long track and field training program for little children that is put into practice within children and youth centres' leisure activities.

There are children track and field, early school age development characteristics and children training specification defined in this thesis. These are important for making appropriate year-long training program with its goal to universally develop movement abilities and skills of given age group.

The year-long training program processing proceeds from knowledge of movement activities suitable for individual skills development.

Keywords: hobby, interest groups, children track and field, athletics, early school age, universal movement development, training unit, running throws, long jump

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Ivy Machové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 15. 7. 2012

.....

Děkuji paní Mgr. Ivě Machové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji své rodině za podporu při studiu.

Seznam zkratek:

DDM	Dům dětí a mládeže
ZÚ	Zájmové útvary
CNS	Centrální nervová soustava
Např.	Například
Cm	Centimetry
Cca	Přibližně
RTC	Roční tréninkový cyklus
TJ	Tréninková jednotka
RTP	Roční tréninkový plán
Aj.	A jiné
Apod.	A podobně
Kg	Kilogram
Tzn.	To znamená
h.	Hodiny
Atd.	A tak dále

Obsah

1. ÚVOD.....	9
2. PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2. 1 Charakteristika DDM.....	10
2. 1. 1 Obecná charakteristika DDM.....	10
2. 1. 2 Historie a charakteristika DDM Sluníčko Otrokovice.....	10
2. 1. 3 Roční harmonogram DDM Sluníčko Otrokovice	12
2. 2 Charakteristika atletiky.....	12
2. 3 Charakteristika dětské atletiky	13
2. 4 Podstata sportovní přípravy dětí	13
2. 5 Mladší školní věk	14
2. 5. 1 Obecná charakteristika mladšího školního věku.....	15
2. 6 Trenérský přístup	18
2. 7 Cíle sportovní přípravy z pohledu trenéra	19
2. 8 Koncepce tréninku – etapy a cykly.....	20
2. 8. 1 Tréninkové etapy	20
2. 8. 2 Cykly ve sportovním tréninku.....	21
2. 8. 3 Stavba sportovního tréninku dětí	21
2. 8. 4 Stavba tréninkové jednotky.....	22
2. 9 Charakteristika ročního tréninkového cyklu na DDM	23
2. 10 Disciplíny atletické minipřípravky	24
3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	26
3. 1 Úkoly práce	26
4. METODIKA	27
4. 1 Cílová skupina	27
5. VÝSLEDKY	28

5. 1 Roční tréninkový plán	29
5. 2 Stanovení návrhu pohybových činností	51
5. 2. 1 Běh	51
5. 2. 2 Hod	53
5. 2. 3 Skok do dálky	55
5. 2. 4 Koordinační schopnosti	57
5. 2. 5 Rychlost.....	58
5. 2. 6 Síla	59
5. 2. 7 Vytrvalost.....	59
6. DISKUSE	61
7. ZÁVĚR.....	62
8. SOUHRN.....	63
SUMMARY.....	64
REFERENČNÍ SEZNAM.....	65

1. ÚVOD

Častým tématem dnešní společnosti je obezita dětí a mládeže a pokles jejich zájmu o sport. Problémy, jako je obezita, vadné držení těla, deformace páteře, svalová ochablost, zvýšený cholesterol, není nic ojedinělého. Dětem se mění zájmy a pohybová aktivita ustupuje na poslední místa oblíbenosti. S tělesnými obtížemi souvisí i jejich duševní stav.

Jak děti k pohybu motivovat, co nového jim nabídnout a jak je co nejvíce zaujmout? Tyto otázky si kladou odborníci i rodiče. Rodičům ale nejde obecně o stav dnešní mladé generace. Chtějí udělat to nejlepší pro své děti. Mnozí z nich již v raném věku dětí přemýšlí o tom, kterým směrem je vést. Mají velký výběr možností - hudba, sport, umění, aj. Rodiče se rozhodují podle svých možností, místních podmínek, vlastního zaměření a zájmu dítěte.

Jsem přesvědčena, že sport by měl děti provázet již od raného dětství. Měl by se stát součástí jejich života a celé rodiny. Všestranná pohybová příprava je často velmi opomíjena. Děti by měly sportovat všestranně a pravidelně, vyzkoušet si všechny možné sporty a až v později se mají rozhodnout, čemu se budou věnovat hlouběji.

Od roku 1997 pracuji na DDM Sluníčko, jako pedagogický pracovník a od roku 1999 jako vedoucí odloučeného pracoviště Centrum volného času. Tato pobočka sídlí v klidné obytné části města, v těsné blízkosti základní školy, dvou mateřských škol a mnoha sportovišť. Na základní škole, ani v mateřských školách všestrannou pohybovou přípravu nenabízeli. V místním atletickém oddíle se mladšímu školnímu věku příliš nevěnovali a předškolní děti zatím možnost neměly vůbec. Proto jsme veřejnosti nabídli nový sportovně zaměřený zájmový útvar. Zahájila jsem činnost atletické přípravy a o tři roky později i atletické školky. Před 5 lety jsem začínala s 15 dětmi a v letošním roce máme registrovaných více jak 60 dětí.

V bakalářské práci chci vytvořit roční tréninkový plán pro atletickou minipřípravku, který bude založen na teoretických i praktických znalostech. Budu klást důraz na hravou formu s využitím pohybových her. Práce by měla sloužit začínajícím trenérům atletických minipřípravek, jako podnětný materiál, který jim pomůže vytvořit, nebo obohatit roční tréninkový plán.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2. 1 Charakteristika DDM

2. 1. 1 Obecná charakteristika DDM

Domy dětí a mládeže (DDM) vznikly začátkem 50. let 20. století, tehdy jako domy pionýrů a mládeže. Dle dalších dostupných informací z internetových stránek http://pionyr.cz/tisk/mozaika_brezen_2008.pdf, tyto státní zařízení byly podřízeny Československému svazu mládeže. Šlo o strukturu středisek, které měly za úkol organizovat dětem a mládeži volný čas formou zájmové činnosti.

Po roce 1989 pionýrské domy dětí a mládeže nezanikly, nyní jsou to domy dětí a mládeže, nebo střediska volného času. Hlavním posláním těchto organizací je poskytování výchovy a zájmového vzdělání mimo vyučování a plnění rekreační funkce.

„Předmět činnosti organizace je vymezen právní úpravou, především ust. § 118 zákona č. 561/2004 Sb., školský zákon, v platném znění, a prováděcí vyhláškou č.74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání, v platném znění“ (*Výroční zpráva o činnosti DDM Sluníčko 2010/2011, 2011, 2*).

2. 1. 2 Historie a charakteristika DDM Sluníčko Otrokovice

Původní Městský dům pionýrů a mládeže byl založen v roce 1978. 1. 1. 1993 byl DDM Sluníčko Otrokovice, okres Zlín zřízen jako právnická osoba. Od 1. 4. 2001 byl zřizovatelem Krajský úřad Zlínského kraje. V lednu 2002 se DDM Sluníčko sloučil s DDM Tlumačov a od 1. 9. 2005 je zřizovatelem Město Otrokovice (*Školní vzdělávací program DDM Sluníčko 2009/2010, 2011*).

Základním předmětem činnosti a poslání DDM je organizování a zabezpečování zájmového vzdělávání především pro děti, žáky, studenty, pedagogické pracovníky, popřípadě další osoby, a to bez ohledu na místo jejich trvalého pobytu nebo jiné podmínky. Zájmové vzdělávání poskytuje účastníkům naplnění volného času zájmovou činností se zaměřením na různé typy oblastí. DDM se dále podílí na další péči o nadané děti, žáky a studenty ve spolupráci se školami a dalšími institucemi, rovněž na

organizaci soutěží a přehlídek dětí, žáků a studentů. DDM organizuje činnosti i pro občany s handicapem. Zájmové vzdělávání je rovněž prevencí patologických jevů a to celou činností (*Výroční zpráva o činnosti DDM 2010/2011, 2011,2*).

Zájmové vzdělávání lze uskutečňovat těmito formami:

- příležitostnou výchovnou, vzdělávací, zájmovou a tematickou rekreační činností nespojenou s pobytem mimo místo, kde právnická osoba vykonává činnost školského zařízení pro zájmové vzdělávání / akce, místní soutěže, příměstské tábory /
- pravidelnou výchovnou, vzdělávací a zájmovou činností
- táborovou činností a další činností spojenou s pobytem mimo místo, kde právnická osoba vykonává činnost školského zařízení pro zájmové vzdělávání / pobytové tábory /

Níže popsané činnosti nám vyhláška č.74/2005 Sb. dovolí organizovat, ale Zlínský kraj k nim nepřihlíží. Jedná se o:

- osvětovou činnost, včetně shromažďování a poskytování informací pro děti, žáky a studenty, popřípadě i další osoby a vedení k prevenci sociálně patologických jevů / ICM, vzdělávací a osvětová činnost, výukové programy, kurzy, poskytování odborné pomoci /
- individuální práci, zejména vytvářením podmínek pro rozvoj nadání dětí, žáků a studentů
- využitím otevřené nabídky spontánních činností

(*Výroční zpráva o činnosti DDM 2010/2011, 2011, 2*)

Činnost DDM probíhá v hlavní budově, ve čtyřech odloučených pracovištích a v pronajatých tělocvičnách. Ve školním roce 2010/2011 bylo organizováno 1206 klientů, ve 105 zájmových útvarech. Během 238 příležitostných akcí se zúčastnilo 20877 účastníků. Zorganizovali 6 pobytových a 9 příměstských táborů a v dopravní výchově bylo proškoleno téměř 3243

žáků. Na DDM Sluníčko pracuje v témže roce 8 interních a 62 externích pedagogických pracovníků. (*Výroční zpráva o činnosti 2010/2011, 2011*)

Velký zájem ze strany klientů je o pohybové, sportovní a taneční zájmové útvary (ZÚ). Tyto útvary tvoří polovinu z celkové nabídky ZÚ.

2. 1. 3 Roční harmonogram DDM Sluníčko Otrokovice

DDM Sluníčko Otrokovice zahajuje školní rok v září. V tomto měsíci se začínají veřejnosti vydávat přihlášky do ZÚ. Mimo přípravy pravidelné činnosti již probíhají příležitostné akce. ZÚ svou činnost zahajují v říjnu a probíhají většinou 1x týdně. V době školních prázdnin a státních svátků ZÚ neprobíhají. Činnost ZÚ ve většině případů končí v polovině června. Během kratších školních prázdnin DDM organizuje akce, výlety a soustředění. Po celou dobu letních prázdnin se konají příměstské a pobytové tábory.

2. 2 Charakteristika atletiky

Atletika (z řeckého áthleon) je základní sportovní odvětví, které zahrnuje přirozené pohybové vlastnosti člověka, tj. běhy, chůzi, skoky, vrhy a hody; původně znamenala boj, závodění.

Cvičení, převzatá v novém věku ze starořecké atletiky, se rozdělila na dvě sportovní odvětví:

- lehká atletika (dnešní vnímání slova atletika, obsahuje běhy, skoky, vrhy a hody, chůzi a víceboje)
- těžká atletika (obsahuje zápas a vzpírání)

Atletika zahrnuje různorodé pohybové činnosti, jejichž obsahem jsou pohyby cyklické, acyklické a smíšené podle charakteru jednotlivých disciplín. Uplatňují se při ní také základní dynamické zákony - jde o přechod z klidu do pohybu (start), změnu směru pohybu (odraz při skoku), dokončení pohybu (doskok). V atletických disciplínách se uplatňuje pohyb rovnoměrný (např. běh v trati) nebo pohyb rovnoměrně zrychlený přímočarý či rotační (např. vrh koulí a hod diskem). Atletika zajišťuje všestranný rozvoj a současně poskytuje široký výběr pro sportovní vyžití. Atletická cvičení mohou být prováděna i v přírodních podmínkách (louka,

les, park), což zvyšuje jejich emocionálnost a zdravotní význam. Jsou součástí tělesné přípravy většiny sportů.

(Retrieved 26. 2. 2012 from <http://cs.wikipedia.org/wiki/Atletika>)

2. 3 Charakteristika dětské atletiky

Dětská atletika se v současné době uplatňuje především v rámci atletických přípravků a atletických školek, ve kterých jde především o všestranný pohybový rozvoj dětí. Hlavním cílem tedy není zvládnutí technik jednotlivých atletických disciplín, cílem je rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti. V dětské atletice jde především o zábavu a přípravu dětí na zvládnání tréninkové zátěže v budoucnu.

Podle Jeřábka (2008) se atletika svým zaměřením a charakterem podílí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Jeřábek (2008, 9) dále uvádí: „Od ostatních sportovních odvětví se atletika liší především svou individuálností. Výkony ve všech atletických soutěžích jsou objektivně měřitelné, lze je poměrně snadno porovnávat. To vede k možnosti průběžně kontrolovat vlastní výsledky, hodnotit a dávat do vztahu k úsilí vynaloženému v tréninku.“

Hlavní zásadou v práci s dětmi je respektování všestrannosti. Pokud trenér tuto zásadu opomene, příliš se urychluje sportovní výkonnost. Pak ale nedosáhne takové úrovně, jaká by možná byla, kdyby byl správně položen všestranný pohybový a funkční základ (Fejtek & Mazurová, 1990).

„Význam atletiky je nesporný, má na člověka komplexní účinky (výchovné, zdravotní i vzdělávací). Atletické disciplíny jsou založené na přirozených pohybech, a tím je atletika přístupná široké veřejnosti“ (Jeřábek, 2008, 10).

2. 4 Podstata sportovní přípravy dětí

Z literatury je zřejmé, že se odborníci shodují na tom, jak je sportovní příprava dětí naprosto odlišná od sportovní přípravy dospělých.

„Trénink dětí totiž nevychází z filozofie tréninku dospělých, kterou je znalost dávkování zatížení. Má úplně jiná východiska, spočívající především v nácviku a rozvoji pohybových dovedností a schopností“ (Perič, 2008, 17).

Děti prochází velmi složitým vývojovým obdobím. Vyvíjí se nejen tělesně, ale i duševně, jsou determinováni svým okolím. Každé vývojové období je specifické a proto je potřeba, aby je trenér znal. Pokud tyto znalosti nemá, trénink nebude mít potřebný efekt a dokonce může přehnanými nebo nevhodnými nároky dětem ublížit.

Podle Křištofiče (2006, 10) „Biologické dospívání má své zákonitosti a ty je třeba respektovat.“ Proto je potřeba, aby trenéři tyto zákonitosti znali a na jejich základě tvořili tréninkové plány.

Při tréninku dětí je důležité nezapomínat na to, že musí jít především o zábavu. Děti si rády hrají, závodí, soutěží a to by jim mělo být umožněno. Tento názor potvrzuje Perič (2008, 17) tím, že „již v raném věku si děti začínají hrát a soutěžit. Všeobecně jsou všechny sporty považovány za příznivě přispívající k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Pomáhají učit se pravidlům a respektovat je, podporují rozvoj schopností soustředění, učí zodpovědnosti a budují sebedůvěru.“

Atletika je v podstatě založená na zvládnutí techniky a taktiky jednotlivých disciplín. V mladším školním věku se děti s technikou seznamují především pomocí průpravných cvičení a rozvojem pohybových schopností a dovedností. Ztotožňujeme se tedy s Válkovou (1992, 4), která píše: „Proto i se základy techniky se seznamujeme zábavně a dále procvičujeme herně, soutěživě. Hra je nejlepší motivace.“

Nesmíme tedy zapomínat na pestrost činností a změnu prostředí. Je potřeba využívat všechny možnosti. Tréninky mohou probíhat v tělocvičně, na hřišti, na louce i v lese, což přispívá na zajímavosti.

2. 5 Mladší školní věk

Mladší školní věk, ani další věková období nelze přesně vymezit. Jde jen o přibližné stanovení věkové hranice. U každého jedince jde o individuální záležitost, proto věkové ohraničení je jen orientační.

Obecně se toto období vymezuje věkem 6-10 let, nebo 6-11 let.

Mladší školní věk můžeme rozdělit ještě do dvou období:

- 6 až 7 let – období **pohybového neklidu**, které je charakteristické nestálostí, živostí, děti jsou neustále v pohybu, mají potřebu něco dělat,
- 8 až 10 let toto období se také nazývá **“zlatý věk motoriky”** z toho důvodu, že v tomto věku se děti nejsnadněji učí pohybové dovednosti – stačí perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo (Pavliš et al., 1995, 287).

Český atletický svaz rozděluje děti mladšího školního věku do těchto kategorií:

- atletická školka (5-7 let),
- atletická minipřípravka (8-9 let),
- atletická přípravka (10-11 let).

2. 5. 1 Obecná charakteristika mladšího školního věku

Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné. Pohyb působí dětem radost, není třeba je k němu nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je hra (Perič, 2008).

Charakteristika:

- stejnoměrný a klidný vývoj,
- poddajná a nevyvinutá kostra,
- malá výkonnost svalstva, růst pohybové výkonnosti,
- vývoj vnitřních orgánů je proporcionální k výšce a váze,
- plasticita CNS, rozvoj dynamiky nervových procesů,
- rozdíly v motorice chlapců a dívek,
- malá dynamicko-silová schopnost, rychlý rozvoj zejména rychlosti a obratnosti,
- živelná, krátkodobě zaměřená pozornost,

- silné citové procesy,
 - období konkrétního; abstraktní chápání je malé,
 - lavinové osvojování nových vědomostí a dovedností,
 - rozvoj paměti a představivosti,
 - malá schopnost sebekritiky,
 - přechod od fantazie k realitě,
 - optimismus, aktivita, sugestibilita, zájem,
- (Dovalil 1992, 10).

2. 5. 1. 1 Tělesný vývoj

„Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí (výška se zvyšuje pravidelně o 6-8 cm ročně). Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšují“ (Perič, 2008, 24).

„Značná poddajnost a ohebnost kostního aparátu je způsobena jen částečnou osifikací dlouhých kostí; epifýza a diafýza zatím nejsou spojeny, což platí rovněž o křížových obratlích“ (Fejtek, 1994, 8).

Perič (2008, 24) dále ve své publikaci uvádí, že „i když nervové struktury, zejména v mozkové kůře dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby.“

2. 5. 1. 2 Psychický vývoj

Žáci (děti) jsou v tomto věku nevyhranění. Často rády zkusí nové zájmy a u žádného nevydrží příliš dlouho. Proto je velmi důležitá motivace a pestrost činností. Atletika má výhodu v tom, že lze do tréninku zařadit mnoho druhů jiných sportů, týmových i individuálních her, které děti v období mladšího školního věku baví.

Jeřábek (2008, 63) uvádí, že „z hlediska psychického vývoje není ještě rozvinuto abstraktní myšlení, vnímání reality je často doplňováno fantazií. Přirozená autorita trenéra je v tomto věku obvykle vysoká. Charakteristická je nestabilita hodnotového systému, nevyhrocenost zájmů.“

Perič (2008, 24) se k psychickému vývoji vyjadřuje: „Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary.“

2. 5. 1. 3 Sociální vývoj

Děti jsou determinovány nejen svou rodinou, ale v tomto věku již i svým okolím. Proto je důležité, v jaké společnosti, či kolektivu se pohybují a jak tráví volný čas. Perič (2008, 25) uvádí: „... v mladším školním věku se projevují dvě významná období: jedná se o vstup do školy a období kritičnosti.... Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům.“

Sport dětem pomáhá utvářet jejich osobnost, navazovat vztahy a zapojit se do kolektivu. Začlenění nových vrstevníků do kolektivu nebývá většinou problémem. Často pomáhají společné zážitky, které mohou zažít právě při tréninku, na soustředěních a závodech. V tomto věku si děti často utváří stálejší kamarádké vztahy. Kolem 10 roku klesá autorita dospělých, dítě si hledá autoritu v řadách svých vrstevníků.

Vliv sportovního prostředí na sociální vývoj Choutka & Dovalil (1987, 32) hodnotí takto: „Prostředí sportovních kolektivů vytváří příznivé podmínky k sebepoznání a sebehodnocení. Rysy osobnosti a charakteru se ve sportu formují přirozeně, nenásilně a přesto vysoce účinně.“

O pozdní fázi období mladšího školního věku se Perič (2008, 25) vyjadřuje takto: „... nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje.“

2. 5. 1. 4 Pohybový vývoj

Pohybový vývoj výstižně popisuje Perič (2008, 25). „Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a

spontánní pohybovou aktivitou.“ Pro děti je pohyb přirozenou činností. Zvládají ho bez větších problémů. Nejlepším způsobem učení je napodobování.

Důležité je dbát na precizní a opakované provádění, aby si dané pohyby upevnili a zapamatovali. Křištofič (2006, 12) zdůrazňuje, že „pro dětskou motoriku je charakteristická neefektivnost, různé souhyby, které doprovází hlavní pohyb, jsou nadbytečné a energeticky neúsporné.“ Pohybovou neefektivnost Perič (2008, 25) vysvětluje tím, že „dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu.“ Toto je ale typické pro první fázi období. Kolem 9 roku se již děti od nadbytečných pohybů oprostují. Napodobování a provádění pohybů bývá již přesnější a tím i efektivnější.

Rozdělení pohybových schopností a senzitivních období pro jejich rozvoj.

- 1) Koordinační schopnosti
 - dívky 7 a 10-11 let,
 - chlapci 7-12 let.
- 2) Rychlostní schopnosti
 - 7-14 let.
- 3) Silové schopnosti
 - dívky 13-15 let,
 - chlapci 17-18 let.
- 4) Vytrvalostní schopnosti
 - mohou se rozvíjet v kterémkoliv věku (Perič, 2008).

2. 6 Trenérský přístup

Trenér mladšího školního věku musí být především osobnost. Osobnost, které děti mohou věřit, o koho se mohou opřít a za kterým si mohou přijít pro radu i útěchu. Trenér musí mít znalosti nejen z oboru sportu. Musí to být zároveň i pedagog a psycholog.

Mladší školní věk je typický svou hravostí a soutěživostí a každá tréninková jednotka by taková měla být. Měli bychom se vyhnout kritice, raději nabídnout radu a pomoc. I když se snažíme děti pohybovými činnostmi naučit základní dovednosti jednotlivých disciplín, nesmíme zapomínat na to, že jde o

zábavu. Perič (2008, 26) upozorňuje, že „schopnost soustředění není ještě vyvinuta na dostatečné úrovni, proto musí být činnost pestrá a často obměňovaná“.

„Činnost trenéra může být charakterizována těmito prvky:

- vlastnosti osobnosti (komunikativní, organizační a jiné schopnosti),
- všeobecné a odborné vzdělání,
- trenérské zkušenosti a hráčská minulost,
- styl řídicí práce trenéra“ Pavliš et al.(1995, 143).

Osvědčená zkušenost z činnosti DDM, je i zapojit rodiče dětí. Spolupráce s rodinou při připravovaných závodech, soustředěních i trénincích je důležitá a efektivní. Navíc lze často mezi rodiči najít takové, kteří jsou schopní a ochotní pomáhat pravidelně. Na DDM je obvyklé, že jednu skupinu (12-20 dětí) vede pouze jeden vedoucí. Proto jsou rodiče (asistenti) velmi potřební.

2. 7 Cíle sportovní přípravy z pohledu trenéra

Jak jsme již výše uvedly, trénink dětí se podstatně liší od tréninku dospělých. Nejde o znalost dávkování zatížení, ale více o znalost všestranného rozvoje s ohledem na specifika vývoje dětí. Nejen pro dospělé je důležitý pocit vítězství, i děti rády závodí a vyhrávají. Trenér by neměl zapomínat na další cíle sportovního tréninku. Perič (2008) ve své publikaci zdůrazňuje, že zásadními cíli trenéra jsou nepoškodit děti tréninkem jak po tělesné, tak i po duševní stránce, vytvořit kladný vztah k pravidelnému tréninku. Trenér nesmí zapomínat, že je pro děti určitým vzorem a měl by jim jít příkladem. Učí je hygienickým zásadám při sportu, dodržování životosprávy a zdravému životnímu stylu. V neposlední řadě je důležitá motivace dětí. Tréninky mají mít hravý charakter, aby se děti na trénink těšily a chodily na něj rády. Přátelský vztah mezi trenérem a dětmi je také velmi důležitý, příkazy a zákazy nejsou tou správnou cestou.

2. 8 Koncepce tréninku – etapy a cykly

Trénink je dlouhodobý proces. Odborníci se shodují na dvou různých koncepcích. Jde o koncepci „rané specializace“ a „tréninku odpovídající vývoji“ (Dovalil & Choutková, 1988; Perič, 2008).

Stručná charakteristika koncepcí:

- raná specializace – trenér se snaží o co nejvyšší výkon svěřence již v raném věku,
- trénink odpovídající vývoji – trenér připravuje svého svěřence dle možností související s jeho vývojem a respektováním senzitivních období. Trénink se zaměřuje na pohybovou všestrannost svěřence, je přípravou na dosažení maximálních výkonů v pozdějším věku.

2. 8. 1 Tréninkové etapy

Během tréninku prochází dítě určitými tréninkovými etapami. Je důležité, aby dítě prošlo každou touto etapou. Etapy trvají různou dobu a vzájemně na sebe navazují. (Perič, 2008,39) tato období popisuje takto. „V tréninku dětí se jedná především o etapu seznamování se sportem, základního tréninku a částečně i o začátek etapy specializovaného tréninku. Délka jednotlivých etap není přesně vymezená, orientačně lze říci, že každá trvá přibližně 3-4roky.“

Rozdělení tréninkových etap:

- etapa sportovní předpřípravy – tělesný a psychický rozvoj, kladný vztah ke sportu, harmonický rozvoj osobnosti, upevňování zdraví,
- etapa základního tréninku – všestranný rozvoj pohybových dovedností, zvládnutí základní techniky, vytvoření vztahu k pravidelnému tréninku,
- etapa specializovaného tréninku – rozvoj základních a speciálních pohybových dovedností, rozšiřování zásoby pohybových dovedností, zdokonalování techniky, formování motivace,

- etapa vrcholového tréninku – rozvoj kondiční a technické přípravy, dlouhodobé plánování vysokých sportovních cílů, upevňovat osobnostní rysy, zdokonalovat taktiku a techniku, přizpůsobovat životní styl požadavkům tréninku (Pavliš et al., 1995; Perič, 2008).

2. 8. 2 Cykly ve sportovním tréninku

Etapy sportovního tréninku jsou období, která trvají několik let, proto se sportovní příprava rozděluje dále a to na cykly. Jednotlivé typy cyklů se od sebe liší svou délkou. Velký rozdíl je v tom, pro kterou věkovou skupinu tréninku plánujeme. Ve zkratce uvádíme základní rozdělení cyklů.

Typy cyklů:

- víceletý – uplatňuje se především u reprezentačních družstev,
 - roční tréninkový cyklus – délka 1 rok,
 - makrocyklus – délka cca 3 měsíce,
 - mezocyklus – obvykle trvá 4 týdny,
 - mikrocyklus – obvykle trvá 1 týden,
- (Pavliš et al., 1995).

2. 8. 3 Stavba sportovního tréninku dětí

Výše uvedené typy cyklů se používají většinou při tréninku dospělých a mládeže. Při tréninku dětí atletické minipřípravky se využívá spíše roční tréninkový cyklus (RTC). Pokud ale tréninky probíhají na základních školách, nebo v DDM a podobných organizacích, tréninkový plán se musí podřídit školnímu roku. Jeřábek (2008, 155) RTC pro nejmenší hodnotí takto: „... rozhodně nestanovujeme důležitost jednotlivých závodů, není zde „vrchol“ sezony. Nijak speciálně děti na závodění nepřipravujeme.“

Perič (2008) rozděluje RTC, který je vhodný již pro žactvo, do kratších tréninkových úseků. Každý úsek má jiné úkoly, obsah i formu.

Jedná se o:

- přípravné období – rozvoj obecných i speciálních dovedností, tréninky mají všestranný charakter, důležitá je pestrost činností,

- předzávodní období – spojení obecně rozvíjejícího a speciálního tréninku, přiměřený rozvoj techniky, taktiky a kondice,
- hlavní (závodní) období – jde především o speciální trénink, proložen tréninkem všeobecně rozvíjejícím, závody, soutěže,
- přechodné období – slouží k odpočinku, využívají se hry, zábava, zařazují se jiné sporty.

„U nejmenších dětí v etapě seznamování se se sportem si trénink zachovává tento charakter v podstatě po celý rok“ (Perič, 2008, 46).

Jestliže chceme shrnout tuto kapitolu, tak nejdůležitější informace z hlediska RTC pro atletickou minipřípravku je to, že náplň RTC je rozvoj všestranných dovedností, se zařazením cvičení ke speciálnímu rozvoji a posílení kondice. Děti tohoto věku nemají jako hlavní cíl určitý závod, důležitá je atmosféra, radost z pohybu, zvyknutí si na pravidelnost tréninku a příprava na náročnější tréninky v budoucnu.

2. 8. 4 Stavba tréninkové jednotky

„Tréninková jednotka je základním organizačním celkem v tréninkovém procesu“ (Choutka & Dovalil, 1987, 235).

„Tréninková jednotka se v zásadě dělí na tři části:

- a) přípravná část (někdy nazývaná úvodní a průpravná část)
- b) hlavní část
- c) závěrečná část“ (Pavliš et al., 1995, 275).

Při 60 minutovém tréninku mají jednotlivé části tuto časovou dotaci:

- úvodní část cca 15 minut,
- hlavní část cca 20-25 minut,
- závěrečná část 20-25 minut.

Časová dotace není závazná, podstatné je přizpůsobit vše potřebám dětí. Na začátku roku je důležité neuspěchat přípravnou část. U rozcvičky strávíme více času, musíme dbát na správné provádění jednotlivých cviků. Věnujeme

pozornost přesné ukázce, vysvětlení cviku a opravujeme nesprávně prováděné cviky.

V hlavní části jde především o splnění cílů tréninku. V atletické minipřípravce jde o rozvoj pohybových schopností a dovedností. Podle Periče (2008, 48) „je vhodné, aby cvičení měla určitou posloupnost, která vychází ze dvou fyziologických zákonitostí. První je množství energetických zdrojů pro pohyb a druhou je aktivita a únava nervové soustavy.“

Jednotlivá cvičení je nejlépe zařadit takto:

- koordinačně náročná cvičení,
- rychlostní cvičení,
- silová cvičení,
- vytrvalostní cvičení (Perič, 2008).

Závěrečná část má za cíl zvládnout přechod od tréninkového zatížení k plynulému uklidnění a postupné regeneraci organismu. Můžeme ji rozdělit na dynamickou a statickou část (Perič, 2008).

Do dynamické části zařazujeme drobné hry, nebo vyklusání. Ve statické části nesmí chybět protažení namáhaných svalů, kompenzační a vyrovnávací cvičení (Perič, 2008).

2. 9 Charakteristika ročního tréninkového cyklu na DDM

Atletickou minipřípravku navštěvují děti ve věku od 6 do 9 let. Dále jsou rozdělení na skupinu mladších 6-7 let a starší 8-9 let. Skupina má 15-20 členů, jednoho trenéra a v ideálních podmínkách jednoho až dva asistenty, z řad rodičů. Trénink probíhá 1x týdně, 1 hodinu.

Činnost atletiky začíná v říjnu a trvá do poloviny června. DDM Sluníčko zaručuje ročně 30 ti hodinovou dotaci. Během podzimu probíhají tréninky venku na školním tartanovém hřišti, travnatém hřišti, atletickém stadionu nebo v tělocvičně DDM Sluníčko. Od listopadu do konce března využíváme sportovní halu. Od dubna do června využíváme opět venkovní prostory.

Jeden z aspektů, ovlivňující RTC v minipřípravce je fakt, že se každý rok podstatně mění složení jednotlivých skupin. Starší děti přechází k novému

trenérovi a zároveň přichází děti z mladší skupiny. Část dětí zůstává a začínají i úplně nové děti.

Během roku se děti účastní série krajských závodů a dalších otevřených závodů, které pořádá místní atletický oddíl ve spolupráci s DDM. Účast na závodech musíme také zohlednit při tvorbě ročního tréninkového plánu.

Závody:

- říjen: 3. kolo krajských závodů – Otrokovice,
- listopad: Memoriál MUDr. Josefa Podmolíka,
- prosinec: Mikulášská hala,
Vánoční hala,
- březen: Mezinárodní atletický halový mítink,
- květen: 1. kolo krajských závodů – Valašské Meziříčí,
- červen: 2. kolo krajských závodů – Zlín.

2. 10 Disciplíny atletické minipřípravky

Atletická minipřípravka na DDM Sluníčko využívá atletickou sadu navrhnoutou Českým atletickým svazem. Sada je využívána při všech závodech, včetně krajských závodů. Ve stručnosti popíšeme základní disciplíny, které děti absolvují. Návuk jednotlivých disciplín je podrobně rozpracován v mnoha dostupných publikacích.

1. Hod raketkou, míčkem

Děti házejí z místa, nebo z krátkého rozběhu z odhodové čáry. Nesmí tuto čáru překročit. Mají 3 pokusy. Obměnou raketky může být tenisový, nebo kriketový míček.

2. Hod medicinbalem

Děti házejí medicinbalem o váze 1 kilo, obouruč (výhoz připomíná autové vhazování ve fotbale). Nohy stojí ve stoji rozkročném u čáry. Zakloní se a odhodí medicinbal směrem dopředu. Čáru nesmí překročit ani po odhození. Děti mají obvykle 2 pokusy.

3.Překážkový běh

Děti startují z polovysokého startu, přebíhají 4 pěnové překážky. Vzdálenost od startu k první překážce je 5 metrů. Mezi jednotlivými překážkami je 6 metrů. Od poslední překážky je 5 metrů vzdálený kužel, který musí oběhnout. Zpět běží hladkým sprintem. Děti mají 1 pokus.

4.Hladký sprint

Děti startují z polovysokého startu, běží 50 metrů hladkým sprintem. Mají 1 pokus.

5.Slalomový běh

Děti startují z polovysokého startu od startovní čáry. Obíhají kužely, které jsou od sebe vzdálené 2 metry. Zpět běží hladkým sprintem. Celková délka trati je od 30 ti do 40 ti metrů.

6.Skok do dálky

Děti se po krátkém rozběhu odrazí a skočí do písku. V atletické přípravce se skok měří z místa odrazu. Děti mají 2 až 3 pokusy. V době halové sezony se více využívá žíněnka pro skok z místa. Dítě skáče z vyznačené čáry. Odrazí se a skočí co nejdál. Dopadá na obě nohy. Měří se nejbližší bod dopadu od odrazové čáry.

Český atletický svaz nabízí ve své dětské sadě pomůcky pro další 2 disciplíny. Ty však při závodech nevyužíváme. Pracujeme s nimi v rámci tréninku. Jsou to pěnové oštěpy a žebřík s molitanovými nástavci.

3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem práce je vytvoření ročního tréninkového plánu pro specifickou věkovou skupinu dětí 8-9 let.

Poznámka: Roční tréninkový plán bude vytvořen pro potřeby domů dětí a mládeže a jejich atletické zájmové útvary.

3. 1 Úkoly práce

1. Prostudování odborné literatury z oboru sportovní přípravy dětí.
2. Zpracování získaných informací do teoretické části práce.
3. Vytvoření ročního tréninkového plánu.
4. Zpracování získaných informací ke stanovení návrhu dalších pohybových činností, vhodných k sestavení ročního tréninkového plánu.

4. METODIKA

RTP byl zpracován na základě časové dotace a podle zaměření TJ, tzn. podle toho, jaká disciplína a dovednost má být rozvíjena. Byl použit analyticko-syntetický přístup, na základě kterého byly sestaveny pohybové činnosti. RTP byl aplikován metodou sledování, při kterém byla ověřena vhodnost použitých aktivit. RTP byl realizován v těchto prostorách: atletický stadion, školní hřiště, tělocvična DDM Sluníčko, sportovní hala, lesopark.

4. 1 Cílová skupina

RTP byl navržen pro skupinu 20 dětí, ve věku 8-9 let, které navštěvují ZÚ Atletická minipřípravka pod DDM Sluníčko Otrokovice. Jde o 12 chlapců a 8 dívek z města Otrokovice a blízkých obcí. ZÚ probíhá 1x týdně, 1 hodinu. Dětem se věnuje jeden trenér a jeden asistent. Při tréninku jsou využívány všechny vhodné prostory ve čtvrti města, kde sídlí odloučené pracoviště Centrum volného času. ZÚ úzce spolupracuje s místním atletickým oddílem. Společně využívají sportoviště a organizují závody pro Zlínský kraj.

5. VÝSLEDKY

Výsledkem práce je roční tréninkový plán (RTP) s celkovou časovou dotací 30 hodin. RTP je sestaven na základě prostudované literatury, osobních teoretických a praktických znalostí, které jsou v práci uvedeny. RTP lze variabilně přizpůsobit potřebám ZÚ na DDM. Jednotlivé tréninkové jednotky (TJ) mohou být zařazeny podle potřeb dětí, plánovaných závodů i specifík ročního harmonogramu konkrétních organizací. Podmínkami správného zařazení TJ jsou přiměřenost, posloupnost a návaznost.

Při popisu jednotlivých disciplín se nezabýváme podrobným rozbořením nácviku. Informace lze získat v mnoha dostupných odborných publikacích. Za všechny můžeme jmenovat např. Malá škola atletiky (1989) od Boženy Choutkové a Miloslava Fejtka; Atletická příprava (2008) od Petra Jeřábka.

V Tabulce 1. jsme časovou dotaci jednotlivých disciplín a schopností rozdělili s ohledem na respektování senzitivních období dětí.

Tabulka 1. Přehled časové dotace školního roku, dle rozvoje daného zaměření.

30 hodin						
18 hodin			12 hodin			
6 h.	6 h.	6 h.	4 h.	4 h.	2 h.	2 h.
Běh	Hod	Skok	Koordinace	Rychlost	Síla	Vytrvalost

Vysvětlivky:

30 hodin – garantovaná hodinová dotace atletického ZÚ na 1 školní rok,

18 hodin – časová dotace zaměřená na rozvoj atletických disciplín,

12 hodin – časová dotace zaměřená na rozvoj pohybových schopností.

5. 1 Roční tréninkový plán

Běh – 6 hodin

1. tréninková jednotka

místo: školní hřiště

cíl: seznámení s disciplínou – hladký sprint, seznámení s polovysokým startem a běžeckou abecedou

- honička Všichni proti všem – na body – rozvoj rychlosti, obratnosti, orientace
Honičku začíná jeden honič, koho se dotkne, dostává babu a zároveň získává trestný bod. Honěná se opakuje, bez vyřazení. Na konci hry se zjistí body jednotlivých hráčů. Nejlepší výkon je ten, s nejméně trestnými body. Složitější varianta: více honičů (Mazal, 2000).
- rozcvičení – protahovací cviky – asistent, nebo zkušené dítě předvádí, trenér opravuje
- štafetový závod družstev – na body (seznámení s atletickou abecedou)
Děti rozdělíme na družstva, cca 8 dětí v jednom družstvu. Mety jsou vzdáleny asi 10 metrů. Před začátkem každého kola, vysvětlíme a předvedeme následující cvik. Procvičujeme běh po špičkách, běh pozadu, cval, předkopávání, zakopávání, skipink, odpichy.
- práce ve skupinách
 1. skupina – vysvětlení pravidel hladkého sprintu + ukázka a procvičení
 2. skupina – ukázka a procvičení polovysokého startu; výměna skupin
- hra Proti a za – rozvoj reakční a akcelerační rychlosti, orientace
Hráči stojí v kruhu, ve dvojicích za sebou. Jeden hráč je navíc. Vybíhá po kruhu, dotkne se ramene kteréhokoliv hráče stojícího vně kruhu a zavolá proti nebo za. Dle povelu druhý hráč také vyběhne. Oba se snaží co nejrychleji oběhnout kruh a zařadit se před hráče, který zbyl v kruhu sám. Ten, který doběhl druhý pokračuje ve hře opět stejným způsobem. Doporučuji hru hrát v menším počtu, z důvodu většího zapojení všech hráčů.
- protažení svalů – zaměříme se především na namáhané svaly dolních končetin

2. tréninková jednotka

místo: školní hřiště

cíl: seznámení s disciplínou – slalomový běh, seznámení se šlapavým způsobem běhu, práce paží, procvičení atletické abecedy

- Honička s podlézáním – rozvoj koordinace, orientace, vytrvalosti, spolupráce
Jeden honič se snaží pochytat všechny hráče. Chycený hráč zůstává v herním prostoru, ve stoji rozkročném. Může být znovu zapojen do hry tak, že ho někdo podleze. Honič vyhrává tehdy, pochytá li všechny hráče. Důležité je časté střídání honičů. Jeden honič honí cca 1 minutu.
- rozcvičení – protahovací cviky – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje
- procvičení atletické abecedy – liftink, skipink, předkopávání, zakopávání
Liftink a skipink procvičujeme nejprve chůzi po špičkách ve výponu, ve výponu zvedáme kolena. Dále cviky provádíme zpomaleně na místě, bez práce paží. Zapojíme paže a následně cvik provádíme v pohybu.
- starty se změnami poloh – rozvoj koordinace, rychlosti
K průpravě šlapavého běhu volíme nižší polohy, např. leh na břicho, vzpor ležmo, dřep, sed, nohy za hlavou, apod.
- práce ve skupinách
 1. skupina – vysvětlení, ukázka a nácvik slalomového běhu
 2. skupina – vysvětlení, ukázka a nácvik běhu přes žebřík; výměna skupinSkupiny tvoříme pro větší efektivnost nácviku. Vyzkoušíme i jiné způsoby obíhání met, např. cviky z atletické abecedy.
- hra Červení a bílí – rozvoj reakční a akcelerační rychlosti, vytrvalost
Dvě stejně početná družstva stojí proti sobě – vzdálenost cca 2 metry.
Na povel červení, se snaží červené družstvo pochytat bílé. Ti se snaží co nejrychleji dostat za záchranou čáru, vzdálenou od středu cca 8 metrů.
Na základě počtu chycených získává družstvo červených body. Trenér střídá obě družstva rovnoměrně, mění polohy při startu. Vyhrává družstvo s větším počtem bodů (Mazal, 2000).
- protažení svalů – využití tyčí

3. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: seznámení s disciplínou – překážkový běh, seznámení se švihovým způsobem běhu, procvičení polovysokého startu, běžecké abecedy

- rozklusání – klus cca 300 metrů
- hra Koňské dostihy – průprava na běžeckou abecedu, rozvoj koordinace
Hráči stojí v kruhu, trenér vysvětlí, jaké překážky mohou na trati potkat. Drží ruce, jako by svíraly opratě, po odstartování všichni provádí skipink a říkají, klap, klap. Trenér dává pokyny – malá překážka – hráči nadskočí a pokračují, dvojitá překážka – dva poskoky, zatáčka doprava – hráči se při skipinku nakloní doprava, rovinka – hráči zrychlují, potkávají keře – hráči se při skipinku přikrčí, apod. Hra se ukončení proběhnutím cílové pásky a hlasitým zvoláním cíl.
- rozcvičení – protahovací cviky – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje; atletická abeceda
- průpravná cvičení – práce ve skupinách
 1. skupina – cvičení se švihadly – na místě, v běhu
 2. skupina – přebíhání a přeskokování obručí s obměnami – měníme vzdálenost mezi obručemi, obruče cik cak; výměna skupin
- nácvik překážkového běhu – vysvětlení, ukázka, nácvik přes pěnové překážky, procvičování polovysokého startu
- klus po čáře s prokládáním cviků – průprava švihového běhu, vytrvalost
Děti při klusu reagují na předem domluvený povel (způsob písknutí) a provedou předem domluvený cvik. Např. krátké písknutí - dřep a pokračují, dvě krátká písknutí – otočka o 180 stupňů, tři krátká písknutí – změna směru, dlouhé písknutí – leh na břicho.
- fotbal – rozvoj vytrvalosti, spolupráce
- protažení svalů

4. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: seznámení s plynulým a uvolněným způsobem běhu, procvičení slalomového běhu, práce paží

- Honička s přibýváním dvojic – rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce

Trenér určí jednu dvojici, ta chytá dalšího hráče. Utvoří trojici a chytají dále. Po chybení čtvrtého, se rozdělí na dvě dvojice a obě chytají. Takto hra pokračuje, až zůstane poslední hráč (Mazal, 2000).

- rozcvičení – protahovací cviky – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje, atletická abeceda
- hra Na jména – rozvoj reakce, rychlosti, plynulého uvolněného běhu
Hráči se pohybují na polovině házenkářského hřiště. Běhají v prostoru uvolněným pomalým během. Trenér vykřikne jméno jednoho z hráčů a ostatní se snaží, co nejrychleji k němu doběhnout. Bod získávají první tři nejrychlejší hráči. Hra pokračuje stejným způsobem. Na konci se vyhodnotí hráč, s nejvyšším počtem bodů.
- slalomová dráha – procvičení slalomové dráhy s obměnami způsobu běhu
V první části dbáme na precizní provedení, včetně polovysokého startu. Děti upozorňujeme na chyby. V druhé části dráhu zpestříme jako soutěž dvojic a následně družstev. Rozdělíme děti rovnoměrně, dle jejich úrovně dovedností.
- hra Přetlačovaná – rozvoj síly, koordinace, obratnosti
Hráče rozdělíme na dvojice, podle věku a vyspělosti. Připravíme lavičky a kruhy ze švihadel. Každá dvojice si vybere jednu z možností. Úkolem je vytlačit protihráče z lavičky, nebo z kruhu, bez použití rukou. Ruce jsou za zády. Za vítězství získává hráč bod. Po třech pokusech se hráči vymění a vyzkouší si druhou variantu.
- protažení svalů – využití žebřin

5. tréninková jednotka

místo: atletický stadion

cíl: seznámení s disciplínou – štafetový běh, procvičení překážkového běhu, šlapavého způsobu běhu

- Honička dvojic – rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, orientace
Hráči se rozdělí do dvojic. Jedna dvojice honí ostatní. Babu předávají dotekem jednoho z protihráčů.
- rozcvičení – protahovací cviky – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje; atletická abeceda
- práce ve skupinách – procvičení šlapavého běhu
 1. skupina – letmý start – start z chůze a klusu

2. skupina – padavý start – vzpřímené padání s oporou o zeď; cvičení ve dvojicích – vzpřímené padání na druhého – vyběhnutí; jeden drží druhého zezadu za boky – vzpřímené padání – vyběhnutí; výměna skupin

- nácvik štafetového běhu – vysvětlení pravidel, ukázka, procvičení
Procvičujeme nejdříve na místě předávku – zástupy dvojic, čtveřic. Připravíme zkrácenou trať s metami cca 20 metrů – chůze, předávka, chůze, atd.
- překážková dráha na družstva – procvičení překážkového běhu, rychlost, koordinace, spolupráce
Běh přes pěnové překážky, v dalších kolech využijeme i jiné nízké překážky, např. obruče, rozložené pěnové překážky na kotouly, kužely, lavičky, laťky, žebřík.
- protažení svalů

6. tréninková jednotka

místo: atletický stadion

cíl: procvičení – štafetového běhu, sprintu, slalomového běhu, polovysokého startu

- Kolíčková honička - rozvoj obratnosti, rychlosti, orientace
Každý hráč obdrží 5 kolíčků, které si připevní zezadu na spodní část trička. Hráči se pohybují ve vymezeném území a snaží se vzít protihráčům jejich kolíčky. Najednou smí vzít jen jeden kolíček, který si ihned připevní k ostatním. Pokud někdo přijde o všechny kolíčky, dostane od trenéra další tři. Po ukončení si hráči spočítají kolíčky. Vyhrává hráč s nejvyšším počtem (Kaplan, 2009).
- rozcvičení – protahovací cviky – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje; atletická abeceda
- stupňované rovinky – procvičování sprintu, polovysokého startu
Před samotným provedením proběhne vysvětlení a ukázka. Děti vybíhají jeden za druhým, na povel trenéra, z polovysokého startu. Trať dlouhá cca 50 metrů je rozdělená metami na jednotlivé úseky. Stupňují běh od klusu, po sprint. Zpět jdou klidnou chůzí.
- slalomový běh – rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce
Soutěž na družstva s obměnami.

- hra Štafety trojic – rozvoj reakční a akcelerační rychlosti, spolupráce
Hráče rozdělíme do stejně vyspělých trojic. Všechny trojice stojí v zástupech na startovní čáře. Trať cca 50 metrů je rozdělena metami na 5 úseků. Na povel trenéra vybíhá z každé trojice první hráč. Doběhne na úroveň mety a lehne si na břicho. V tom momentu vybíhá druhý hráč z trojice, doběhne k prvnímu a lehne si na něho. Vybíhá třetí hráč, doběhne ke svým spoluhráčům, dolehne na druhého a hned vybíhá k další metě. Akce se opakuje. Jakmile hráč leží, vybíhá další. U poslední mety v cíli, již hráči nelehají, řadí se za čáru, do zástupu. Vyhrává první trojice v cíli. Můžeme volit obměny poloh. Sed rozkročný za sebou, dřep s rukama na ramenou.
- protažení svalů

Hod – 6 hodin

1. tréninková jednotka

místo: školní hřiště

cíl: nácvik – postoje, držení, hodu míčku

- Honička s míčem – rozvoj, obratnosti, rychlosti, házení, orientace
Honič se snaží chytit protihráče tak, že ho trefí měkkým míčem a tím předává babu. Pokud protihráč míč chytí do rukou, babu nemá. Složitější varianta: víc honičů.
- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předvádí, trenér opravuje
- manipulace s míčem – průpravná cvičení
Děti krouží s míčem kolem těla, pod nohama, driblují na místě, v pohybu, dokola. Házejí si ve dvojicích – postupně zvětšují odstup od sebe
- práce ve skupinách – nácvik postoje, držení, hodu míčkem
Pro větší efektivitu, rozdělíme děti do skupin, podle úrovně dovednosti v dané disciplíně.
- Račí honička – rozvoj síly, vytrvalosti, koordinace, orientace
Honič - rak se pohybuje po čtyřech, břichem vzhůru. Ostatní hráči běhají ve vymezeném prostoru. Honič chytá děti pouze pomocí rukou. Chycený hráč se stává také rakem a chytá ostatní. Hra končí chycením posledního hráče (Sigmund, 2007).
- hry s padákem – rozvoj kooperace, koordinace

Začneme od jednodušších prvků ke složitějším. Hráči drží napnutý padák oběma rukama. Padák lehce natřásáme. Větší vlny provedeme z podřepu do stoje se vzpažením, podíváme se na sebe navzájem pod padákem a opět dřepneme. Použijeme míč, který vhodíme na padák a natřásáme jej. Přidáme víc míčů, padák natřásáme a nadzvedáváním boků odrážíme míče na druhou stranu padáku. Snažíme se je udržet na padáku.

- protažení svalů

2. tréninková jednotka

místo: školní hřiště

cíl: nácvik – postoje, držení, hodů medicinbalem, rozvoj síly

- Vybíjená všichni proti všem – na body – rozvoj hodů, rychlosti, obratnosti, orientace
Hráči se pohybují ve vymezeném prostoru. Trenér vyhodí míč do vzduchu, ten hráč, který míč chytí, může vyběhnout. S míčem může udělat maximálně tři kroky. Vybíjený hráč získává trestný bod. Odhozený míč může vzít kterýkoliv další hráč. Pokud vyběhne hráč míč chytí, je zachráněn. Na konci hry se spočítají body, hráči s nejnižším počtem trestných bodů vyhrávají. Hra jde hrát na vyřazování.
- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předvádí, trenér opravuje
- nácvik postoje, držení a hodů medicinbalem
Vysvětlíme a předvedeme správné provedení. Děti se rozdělí do dvojic. Procvičujeme autový odhod, dbáme na správné provedení. Dále procvičují.
- průpravná cvičení – rozvoj manipulace s medicinbalem, síly
Děti ve dvojicích zkouší odhod autový, od prsou, spodní, hod vzad přes hlavu. Přidáme změny poloh – sed, klek, apod.
- přetah s plným míčem - úpolová hra s míčem – rozvoj síly
Hráči stojí proti sobě s medicinbalem. Míč drží ve volném předpažení nad čarou. Jeden drží míč ze stran, druhý z vrchu a zespodu. Na povel se snaží přetlačit míč i soupeře za čáru. Vytáhnutí míče z rukou soupeře je také výhra. Hru hrajeme na více pokusů a s výměnou úchopu míče. Vyhrává hráč s větším počtem vítězných pokusů (Mazal, 2000).

- hra Gordický uzel – rozvoj kooperace, orientace

Děti si stoupnou do chumlu, co nejbližší k sobě. Zavřou oči, zvednou ruce nad hlavy a chytí si volnou dlaň. Jakmile se všichni drží, což zkontroluje trenér, oči otevřou. Cílem hry je rozplést děti tak, aby vznikl jeden, nebo více kruhů. Děti se nesmí během rozplétání pustit.

- protažení svalů

3. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: nácvik – postoje, držení, hod raketkou

- hra Čištění doupěte – rozvoj koordinace, orientace, rychlosti, procvičení hodu

Hráči jsou rozděleny na dvě skupiny. Každá skupina má polovinu např. volejbalového hřiště. Na každou část hřiště volně rozhodíme 10 – 15 míčků. Upřesníme pravidla a čas. Cílem hráčů je vyprázdnit své pole a naházet míčky na pole soupeřů. Vhodný časový limit jsou 2-3 minuty. Na zvukový signál hra začíná i končí. Po ukončení hry spočítáme míčky, družstvo s menším počtem míčků v poli vítězí. Hru několikrát opakujeme (Sigmund, 2007).

- rozcvičení – protahovací cviky s obručí, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje
- manipulace s obručí – kroužení na zápěstí, prolézání, přeskokování, vyhazování a chytání obruče, točení obručí na zemi, posílání obruče ve dvojicích
- nácvik postoje, držení a hod raketkou

Vysvětlíme a předvedeme správné provedení. Děti si házení procvičují. Využijeme obruče k hodu na cíl – posunujeme vzdálenost, prohazování obručí, trefování kuželů, apod.

- překážková dráha na družstva – rozvoj koordinace, rychlosti, procvičování hodu

Připravíme dvě stejné dráhy. Využijeme švédské bedny, lavičky, žíněny, obruče, běžecké překážky, kužely. Hráči soutěží na družstva. Hra začíná trefením raketky do jednoho dílu švédské bedny, pokud se netrefí, běží si pro raketku a má další pokus. Pokračuje dál v překážkové dráze, až po úspěšné trefě. Po zvládnutí dráhy pokračuje

další hráč, stejným způsobem. Každé kolo, jiné úkoly při zvládnutí dráhy.

- protažení svalů

4. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: nácvik – rozběhu, procvičení hodů míčkem

- Čertovská honička – rozvoj rychlosti, obratnosti

Hráči dostanou stuhu, kterou si upevní za pás. Určíme 3 honiče, ti jsou bez stuhu. Během 2 minut mají honiči za úkol posbírat co nejvíce stuh. Pokud někdo o stuhu přijde, vezme si od trenéra další a pokračuje ve hře. Vyhrává honič s nejvyšším počtem nasbíraných stuh. Vyměníme honiče a hra se opakuje (Sigmund, 2007).

- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předvádí, trenér opravuje
- odrážení míčků o zeď – průpravné cvičení na hod a chycení míčku
Děti se rozdělí do dvojic. Každá dvojice má jeden tenisový míček. Stoupnou si cca 5 metrů od zdi. Jeden míč hodí míček v chůzi o stěnu, druhý se ho snaží chytit. Střídají se v hodů a chytání.
- nácvik rozběhu při hodů míčkem – práce ve skupinách – pro větší efektivitu – vysvětlení, ukázka, procvičení, odstraňování chyb
Hod z místa, z jednoho kroku. Hod ze tří kroků, postupně zrychlujeme; cval stranou a následný přeskok bez odhodu. Nácvik zkřížného kroku.
- hra Ringo – rozvoj rychlosti, reakce, postřehu, obratnosti, orientace
- protažení svalů na gymballech

5. tréninková jednotka

místo: atletický stadion

cíl: procvičení hodů raketkou, rozběhu

- Ragbíčko – rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, hodů

Na louce vyznačíme herní prostor kužely, a pokládací území. Hráči jsou rozděleny na dvě družstva. Družstvo se snaží položit míč za pomoci nahrávek, na pokládací území druhého družstva. Hráč smí udělat s míčem maximálně tři kroky. Další pravidla je dobré upravit dle dovedností a věku dětí.

- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předvádí, trenér opravuje
- hod raketkou – procvičování hodu z místa i s rozběhem
Děti se rozdělí do tří skupin. První skupina hází raketkou z místa na cíl, druhá skupina hází s krátkým rozběhem přes vyšší překážku (branku, tyč). Třetí skupina hází s rozběhem dle vlastního rozhodnutí co nejdál. Slupinky se postupně prostřídají.
- hra Cukr, káva – rozvoj rychlosti, pozornosti, postřehu
Vyvolávač stojí na jedné straně vyznačeného prostoru, ostatní na opačné straně. Vyvolávač se otočí k hráčům zády a nahlas říká říkadlo: cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum. Hráči vybíhají v momentě začátku říkadla. Jakmile hráč skončí s říkadlem, otočí se k ostatním čelem. Koho uvidí v pohybu, pošle ho zpět na výchozí místo. Vyhrává první hráč, který se dostane až k vyvolávači.
- protažení svalů

6. tréninková jednotka

místo: školní hřiště

cíl: procvičení hodu medicinbalem

- Vybíjená všichni proti všem – na body – rozvoj hodu, rychlosti, obratnosti, orientace
Pravidla viz Hod 2. tréninková jednotka
- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předvádí, trenér opravuje
- hod medicinbalem - průpravná cvičení a rozvoj síly
Děti střídají polohy a způsob hodu medicinbalem ve dvojicích.
- štafetové závody v zástupech na družstva s míči – rozvoj obratnosti, rychlosti, spolupráce
Děti stojí v zástupech, rozdělení do družstev. Na povel si podávají míč pod nohama. Poslední dítě vezme míč a běží s ním do čela zástupu. Posílání se opakuje tak, aby se v běhu prostřídalo celé družstvo. Rychlejší družstvo vyhrává. Obměny – míč předáváme nad hlavou, bokem, prolézáme s míčem pod nohama ostatních dětí, apod.
- úpolová hra – Zápas jednou rukou – rozvoj síly, obratnosti, vytrvalosti

Hráče rozdělíme do dvojic. Chytí se za předloktí jedné ruky a snaží se přetáhnout protihráče přes čáru. Hru opakujeme, střídáme ruce. Vyhrává hráč s vyšším počtem vítězství.

- protažení svalů

Skok – 6 hodin

1. tréninková jednotka

místo: školní hřiště

cíl: seznámení s disciplínou – skok z místa, nácvik odrazu, práce paží, dopad

- honička Čápi a žáby – s časovým limitem – na body - rozvoj síly, obratnosti
Rozdělíme hráče do dvou stejně početných skupin. Čápi skáčou po jedné noze, druhou nohu si drží rukou. Žáby skáčou po čtyřech. Úkolem čápů je v určitém časovém limitu pochytyat co nejvíce žab. Chycené žáby udělají na místě 3 žabí výskoky a pokračují ve hře. Poté se skupiny vystřídají. Družstvo, které pochytyalo více žab, vyhrává.
- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje
- průpravná cvičení – švihadlo – poskoky snožmo, střídání nohou, poskoky v běhu; procvičení atletické abecedy
- nácvik skoku z místa s využitím molitanové podložky – práce ve skupinách – vysvětlení, ukázka, procvičení, odstraňování chyb
- štafetový závod družstev – rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti. Postupujeme od jednodušších cviků a menší zátěže. Příklady: poskoky snožmo k metě, zpět běh; poskoky po jedné noze k metě, zpět běh; běh pozpátku, zpět běh; kačení chůze, zpět běh, poskoky snožmo s míčem mezi kolena, zpět běh.
- hry s lanem – rozvoj síly, vytrvalosti, spolupráce, obratnosti
Rozdělíme hráče na dvě družstva – přetahování lana, více pokusů. Přebíhání pod lanem – po jednom, dva, tři – krajní mají zavřené oči, skupinové podbíhání, apod.
- protažení namáhaných svalů

2. tréninková jednotka

místo: školní hřiště

cíl: nácvik rozběhu – plynulý, stupňovaný rozběh s vysokými kolena, práce paží

- honička Belhavá – Hráč, který dostane babu, se musí chytit rukou za místo, kde se ho dotkl honič. Místa se drží do té doby, dokud nedá babu dalšímu hráči (Perič, 2004).
- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje; atletická abeceda
- průpravná cvičení – procvičování běhu s vysokými koleny
Práce ve skupinách:
 1. skupina – přebíhání krabic (nízkých překážek) s vysokými koleny
 2. skupina – přeskakování mezer mezi obručemi položenými za sebou
cik cak – zvětšování mezer; výměna skupin
- nácvik stupňovaného rozběhu, práce paží – vysvětlení, ukázka, procvičení, odstranění chyb
Na dráze kužely vyznačíme jednotlivé úseky. Děti vybíhají z polovysokého startu sami, nebo ve dvojicích. Dbáme na pečlivé provedení.
- hra Klobouk – rozvoj postřehu, rychlosti, obratnosti
Hráči stojí v kruhu, čelem dovnitř. Jeden hráč stojí uprostřed kruhu a před ním je položený klobouk (čepice). Ukáže na jedno z hráčů. Hráči po pravé a levé straně od označeného hráče se snaží, co nejrychleji oběhnou kruh, prolezou pod nohama označeného hráče, doběhnou do středu a nasadí si klobouk na hlavu. Ten hráč, který to zvládne první (má na hlavě klobouk) vyhrává. Zůstává uprostřed a může vybírat dalšího hráče.
- protažení svalů

3. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: nácvik odrazu, letu, dopadu

- honička Na domečky – rozvoj rychlosti, síly, orientace
Do vymezeného prostoru rozmístíme dvě žíněny, jako domečky. Určíme dva honiče, kteří mají za úkol předat babu dotekem. Všichni hráči, včetně honičů se pohybují poskoky na jedné noze. Hráči se mají možnost maximálně na 10 vteřin schovat před honiči do domečku. Při hře střídáme druhy poskoků.

- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje, atletická abeceda
- průpravná cvičení – práce ve skupinách
 - Mírný rozběh na zvýšené ploše (lavička), dopad do tlusté žíněnky do sedu – průprava pro předkopnutí nohou.
- nácvik odrazu, letu, dopadu
 1. skupina – vysvětlení, ukázka, procvičení – odraz ze tří kroků – práce nohou, paží; prodloužení rozběhu
 2. skupina – vysvětlení, ukázka, procvičení – odraz ze tří kroků – dotek předmětu ve výšce, prodloužení rozběhu
 3. skupina – vysvětlení, ukázka, procvičení – podržení švihové nohy při letu – dopad do telemarku
- kompenzační cvičení a protažení svalů na gymballech

4. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: nácvik skoku s rozběhem – skrčný způsob

- rozklusání cca 300 metrů
- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti u žebřin – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje; atletická abeceda
- průpravná cvičení – cvičení na stanovištích
 - přeskokování stupňovaně zvýšených ploch – švédské bedny
 - odpichy přes kužely
 - rytmický rozběh přes žebřík
 - rozběh po lavičce – doskok do tlusté žíněnky s předkopnutím
- nácvik skoku s rozběhem – ukázka, vysvětlení, procvičení, odstranění chyb
 - krátký stupňovaný rozběh s nízkou překážkou před doskočištěm
- hry s pádákem – vlnobití, podbíhání, obíhání, hry s míčem
- protažení svalů

5. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: procvičení skoku z místa, rozvoj posilování, koordinace

- honička Do tří – rozvoj rychlosti, orientace
Hráči se pohybují ve vymezeném prostoru. Honič má za úkol dotknout se tří hráčů. Při dotyku hlásí číslo jedna, dva a tři. Babu předává až při dotyku třetího hráče. Obměnou mohou být různé způsoby pohybu hráčů i honiče. Např. račí chůze, kačení chůze, poskoky po jedné noze.
- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje
- průpravná cvičení – využití švihadel – obměna poskoků
- procvičování skoku z místa – odstraňování chyb při postoji, odrazu, dopadu
- překážková dráha – využití laviček (výskoky, přeskokování, přitahování), švédské bedny (stupňované přeskokování, přebíhání, poskoky na jedné noze), gymnastický stůl s můstkem (výskok – seskok do tlusté žíněny), obruče (přebíhání, poskoky na jedné noze), kužely (přebíhání, obíhání), žíněny (kotouly). Organizace dětí: vybíhají na povel trenéra za sebou.
- protažení svalů

6. tréninková jednotka

místo: atletický stadion

cíl: procvičení skoku do dálky s rozběhem

- honička v řetěze – rozvoj rychlosti, pohotovosti, vytrvalosti, spolupráce
Určíme několik honičů, jako základy řetězů. Koho se honič dotkne, chytne se s honičem za ruku a stává se také honičem. Každý chycený je součástí řetězu. Chytat hráče může jen první a poslední honič v řetězu. Pokud se řetěz přetrhne, nesmí nikoho chytat. Vítězí honič s nejdelším řetězem (Mazal, 2000).
- rozcvičení – protahovací cviky, cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – asistent, nebo zkušené dítě předcvičuje, trenér opravuje, atletická abeceda
- průpravná cvičení - cvičení na stanovištích
 - odrazy na schodech
 - běh přes žebřík
 - stupňovaný rozběh s odrazem přes nízkou překážku
- procvičování skoku do dálky – odstraňování chyb
- hra Kohoutí zápasy dvojic – bez použití rukou

Hráči se rozdělí do stejně zdatných dvojic. Uprostřed vymezeného prostoru ohraničeného švihadlem, stojí dva hráči na jedné noze s rukama zkříženými před tělem. Úkolem je vytlačit soupeře z vymezeného prostoru. Hráč prohrává i v případě, že došlápne druhou nohou na zem. Hra se několikrát opakuje s výměnou noh.

- protažení svalů

Koordinace – 4 hodiny

1. tréninková jednotka

místo: tělocvična

cíl: rozvoj koordinace

- honička Na hada – rozvoj obratnosti, rychlosti, spolupráce
Hráči stojí v zástupu a drží se za boky. První v zástupu je hlava, poslední ocas. Hlava má za úkol chytit ocas, tzn., že první hráč se snaží dát poslednímu hráči babu. Jakmile se mu to podaří, jde první hráč na poslední místo a hra se opakuje (Perič, 2004).
- rozcvičení – protahovací cviky na gymballech
- akrobatická cvičení – práce ve skupinách
 1. skupina – nácvik kotoulu vpřed, kotoul do výskoku – ukázka, vysvětlení, procvičení
 2. skupina – nácvik kotoulu vzad – ukázka, vysvětlení, procvičeníVýměna skupin. Nácvik kotoulu ve dvojicích – ukázka, vysvětlení, procvičení.
- hra – Obruče, hýbejte se – rozvoj obratnosti, spolupráce
Hráče rozdělíme do dvou družstev. Členové družstva se drží za ruce. První hráč drží obruč a na povel musí přepravit obruč k poslednímu hráči, aniž se pustí. Vyhrává rychlejší (Kirchner, Hnízdil & Louka, 2005).
- protažení svalů

2. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: rozvoj obratnosti, rychlosti, orientace, síly, reakce

- hra na Molekuly – rozvoj rychlosti, orientace, postřehu, reakce
Hráči se pohybují v prostoru, dle pokynů trenéra (běh, poskoky, kačení chůze). Trenér vykřikne číslo a hráči se musí co nejrychleji shluknout do hlouček odpovídající danému číslu. Ten hráč, který hlouček nestihne

utvořit, dostane trestný bod, nebo provede předem domluvený cvik, např. 5 dřepů. Poté hra opět pokračuje.

- rozcvičení – protahovací cviky
- průpravná cvičení – využití švihadel – poskoky na místě i v běhu
- cvičení na nářadí – práce ve skupinách
 1. i 2. skupina – nácvik skoku přes kozu – skrčka – odraz z můstku, výskok na kozu, seskok, skok s odrazem
- překážková dráha – procvičování výskoků, přeskoků, kotoulů
Využití švédské bedny, gymnastické kozy a koně, gymnastického stolu, odrazového můstku, tlustých žíněnek, laviček, trampolíny a překážek. Dráha určená jednotlivcům. Obměnit ji můžeme na družstva.
- protažení svalů

3. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: rozvoj obratnosti, spolupráce, síly, rychlosti, vytrvalosti

- honička Jednoduchá – rozvoj rychlosti, orientace, vytrvalosti
Jeden až dva honiči, ostatní honění. Honiči drží v ruce peška, po chycení honěného předává honič peška a tím i babu. Hra se opakuje.
- rozcvičení – protažení svalů s využitím overballů
- cvičení ve dvojicích a trojicích – kotouly dvojic, kotoul vzad přes záda partnera, salto vpřed ve trojicích
- akrobatická cvičení – práce ve skupinách
 1. skupina - nácvik přemetu stranou
 2. skupina nácvik stoje na rukou – s oporou o stěnu, ve dvojicích, stoj na rukou do kotoulu
- hry s padákem – využití overballů, obíhání, podbíhání
- protažení svalů s využitím overballů

4. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: rozvoj obratnosti, rychlosti, spolupráce, síly

- honička Trojic – rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce
Hráči se rozdělí do trojic. Jedna až dvě trojice jsou honiči, ostatní honění. Babu předávají krajní hráči z trojice. Pokud se rozpojí, nesmí pokračovat v honění. Pokud se rozpojí honěná trojice, automaticky dostávají babu.

- rozcvičení – protažení svalů
- cvičení na náradí – práce ve skupinách
 1. skupina – cvičení na hrazdě – nácvik výmyku ze zvýšené podložky, svis střemhlav, toč vpřed
 2. skupina – cvičení na žebřinách – vylezení nahoru, přezení na druhé žebřiny, cvičení hodin, přitahování nohou k tělu, vylezení po lavičce, sjezd dolů
- překážková dráha na družstva – využití laviček (přeskakování, přitahování, přebíhání), obrácené lavičky; žebřin, gymnastického koně, žíněnek, molitanových překážek, žebříku
- protažení svalů

Rychlost – 4 hodiny

1. tréninková jednotka

místo: travnatá plocha, sportovní hala

cíl: rozvoj rychlosti, obratnosti, reakce, postřehu, orientace

- hra Probíhaná – rozvoj rychlosti, postřehu, reakce, orientace

V prostoru, ve velkém čtverci, ohraničíme rohy švihadly do kruhu. Hráče rozdělíme na čtyři rovnoměrně vyspělé skupiny. Každá skupina stojí v jednom kruhu. Na signál vybíhají všechna družstva úhlopříčkou na protilehlý kruh. Při střetnutí hráčů uprostřed prostoru, nesmí do sebe vrážet, musí se vyhýbat. Vyhrává družstvo, které je celé první v kruhu. Hra se opakuje. Pro zpestření můžeme určit polohu, ze které vybíhají (Perič, 2004).
- rozcvičení – protažení svalů
- průpravná cvičení – procvičení atletické abecedy
- průpravná cvičení – běžecké štafety – rozvoj rychlosti, reakce, obratnosti

Děti se rozdělí do družstev po pěti až šesti. Meta je vzdálená asi 10 metrů. Vybíhají z různých poloh (sed, klek, leh) a běží různými způsoby (čelem vpřed, pozpátku, cval stranou). Vítězné družstvo získává dva body, druhé družstvo jeden bod.
- hra – Vyvolávání čísel – rozvoj rychlosti, reakce, obratnosti

Hráče rozdělíme do družstev po šesti. Hráči jsou v zástupu v sedu rozkročném. Před každým družstvem je meta, vzdálená asi 3 metry. Hráčům přidělíme čísla. Trenér vyvolá jedno z čísel a daní hráči

z každého družstva vybíhají co nejrychleji k metě, oběhnou ji, pak oběhnou celé družstvo a sednou si zpět na své místo. První vyhrává a získává pro družstvo bod. Hra se opakuje (Perič, 2004).

- protažení svalů

2. tréninková jednotka

místo: travnatá plocha, sportovní hala

cíl: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce

- honička - Všichni proti všem – na body – rozvoj rychlosti, obratnosti, orientace

Pravidla viz Běh 1. tréninková jednotka (Mazal, 2000).

- rozcvičení – protažení svalů
- průpravná cvičení – atletická abeceda
- práce ve skupinách
 1. skupina – frekvenční cvičení – využití žebříku
 2. skupina – stupňované rovinkyVýměna skupin.

- štafety s míčem ve družstvech – rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce
Hráče rozdělíme na družstva. Ty si stoupnou do zástupu.
První hráč dostane míč a posílá ho přes hlavu dalšímu hráči. Poslední hráč vezme míč a utíká s ním dopředu. Hráči se musí prostřídat.
Obměny: míč posíláme opačným směrem, pod nohama, bokem, kutálejí míč ve stoji rozkročeném, podlézají s míčem rozkročené nohy ostatních dětí z družstva (Perič, 2008).

- protažení svalů

3. tréninková jednotka

místo: sportovní hala, školní hřiště

cíl: rozvoj rychlosti, obratnosti, hbitosti, spolupráce, reakce

- hra – Hledání čísel – rozvoj rychlosti, obratnosti, orientace
Předem si připravíme kartičky s čísly od 1 do 30, v několika barevných provedeních, podle počtu hráčů. Hráče rozdělíme na družstva po 6 dětech a přiřadíme jim barvu. Ve vymezeném prostoru volně rozložíme kartičky, čísla vzhůru. Hráči stojí u startovních met v zástupech. Úkolem družstva je posbírat co nejrychleji kartičky jejich barvy. Na povel vybíhá první hráč a hledá číslo 1. Vráť se co nejrychleji zpět k metě a vybíhá

další hráč. Postupně se střídají. Každý hráč smí vzít pouze jednu kartičku. Kontrolujeme správnost sbíraných čísel. Vítězí družstvo, které první posbírání všechny kartičky.

- rozcvičení – protažení svalů
- hra Zrcadlo – reakční cvičení – rozvoj reakce, postřehu
Dvojice stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 1 metr. Jeden z dvojice udělá libovolný prudký pohyb (dřep, úkrok stranou, upaží). Druhý se snaží co nejrychleji a nejpřesněji reagovat stejným způsobem (Perič, 2008).
- průpravná cvičení – dráha do čtverce – rozvoj hbitosti
Děti rozdělíme do skupin po šesti. Připravíme si potřebný počet drah do čtverce. Mety jsou od sebe vzdáleny asi 5 metrů. Děti stojí u první mety a postupně vybíhají dle předem daných instrukcí. Ke druhé metě běží sprintem popředu, metu oběhnou dvakrát dokola, ke třetí cval stranou. U mety dřepnou a vyskočí do výponu. Ke čtvrté metě běží pozadu a k první metě opět cval stranou. Způsoby proběhnutí dráhy obměňujeme.
- hry s lanem – rozvoj rychlosti, obratnosti, reakce, spolupráce
Trenéři drží lano. Podbíhání jednotlivců, dvojic, trojic, skupin. Obměny podbíhání – zvržené oči, přenášení prostředního. Přeskakování lana jednotlivců, dvojic, skupin.
- protažení svalů

4. tréninková jednotka

místo: sportovní hala, atletický stadion

cíl: rozvoj rychlosti, obratnosti, hbitosti, spolupráce, reakce

- honička – Souboj hadů – rozvoj rychlosti, spolupráce, pozornosti
Hráče rozdělíme do rovnoměrně vyspělých družstev po pěti. Hráči se drží za pas. První hráč je hlava hada, poslední hráč ocas. Úkolem družstva (hada) je, aby hlava chytla ocas jiného hada. Chycený had vypadá ze hry. Vyhrává had, který zůstane nejdéle ve hře. Hlava nesmí rukama držet soupeřící hlavy, pokud se had rozpojí, je automaticky vyřazen. Hru několikrát opakujeme (Sigmund, 2007).
- rozcvičení – protažení svalů
- průpravná cvičení – atletická abeceda
- průpravná cvičení – využití švihadel

- běžecké štafety s využitím met a nízkých překážek – rozvoj rychlosti, obratnosti
Děti rozdělíme do třech stejně početných a rovnoměrně vyspělých družstev. Na tratě rozmístíme kužely a nízké překážky. Děti mají za úkol absolvovat trať dle instrukcí trenéra. Děti např. běží popředu, pozadu, cvalem stranou, obíhají mety, přeskakují nízké překážky. Vyhrává družstvo, které je nejrychlejší. Pro zpestření trať obměňujeme.
- fotbal – rozvoj rychlosti, reakce, orientace, spolupráce, vytrvalosti
- protažení svalů

Síla – 2 hodiny

1. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: rozvoj síly, spolupráce, obratnosti

- honička Čápi a žáby – s časovým limitem – na body – rozvoj síly, obratnosti
Pravidla viz Skok 1. tréninková jednotka.
- rozcvičení – protažení svalů
- úpolová cvičení – rozvoj síly
 - přetlak zády – Dvojice hráčů stojí, opírají se zády, paže volně zaklesnuté v loktech. Ve stejné vzdálenosti od hráčů nakreslíme čáru. Hráči mají za úkol zatlačit soupeře za čáru (Mazal, 2000).
 - přetlak oporem za ramena – Dvojice stojí proti sobě v pravém, či levém postoji. Uchopí se za ramena. Stojí nad čarou ve stejné vzdálenosti a na signál zahájí přetlak. Hráči mají za úkol přetlačit soupeře za čáru (Mazal, 2000).
- posilovací cviky s vlastním tělem – práce ve skupinách – rozvoj síly
 - výskoky a přeskoky – Využití laviček, dílů švédských beden (snožmo, jednonož, odpichy). Stoj čelem, bokem, zády – při skocích je možné provádět obraty (Perič, 2008).
 - plný míč mezi kotníky – vyhodit ho a chytit přednožením
 - leh na zádech, míč mezi kotníky – leh vznesmo, dotknout se míčem země za hlavou
 - dvojice leží na břiše hlavou k sobě a přihrává si obouruč
 - šplh na tyči, nebo laně

- ručkování na hrazdě, nebo na bradlech
- protažení svalů na gymballech

2. tréninková jednotka

místo: sportovní hala

cíl: rozvoj síly,

- hra Výměna stanoviště – rozvoj rychlosti, síly, obratnosti, spolupráce

Dvě družstva stojí na čarách proti sobě, na kratších stranách hřiště. Na signál obě družstva vybíhají proti sobě. Jejich úkol je vyměnit si místa. Hráči mohou soupeřům bránit v přesunu rukama a tělem. Nesmí se ale strkat, vrážet, podrážet. Vyhrává družstvo, které jako první stojí za čarou (Mazal, 2000).
- rozcvičení – protažení svalů
- průpravná cvičení – využití švihadel
- posilovací cviky s vlastním tělem – práce ve skupinách – rozvoj síly
 1. skupina
 - leh na zádech, upažit, nohy krouží celé kolo po zemi
 - leh na zádech, upažit, přednožit, střídavě pokládat nohy na strany
 - kliky ležmo vzadu
 - vzpor ležmo – obratem vzpor ležmo vzadu
 2. skupina
 - cvičení s medicinbaly – ve dvojicích

Změny poloh a způsoby odhození.
- hra – Závodů trakařů – rozvoj síly, obratnosti, spolupráce

Rozdělíme hráče na rovnoměrně vyspělé dvojice. Hráči stojí ve dvojicích na startovní čáře. Mají se za úkol co nejrychleji dostat k metě. U mety se vystřídají a snaží se dostat zpět. Vyhrává nejrychlejší dvojice.
- protažení svalů

Vytrvalost – 2 hodiny

1. tréninková jednotka

místo: sportovní hala, atletický stadion

cíl: rozvoj vytrvalosti, koordinace, rychlosti, orientace, reakce, spolupráce

- Honička s podlézáním – rozvoj koordinace, rychlosti, orientace, vytrvalosti, spolupráce

Pravidla viz Běh 2. tréninková jednotka.

- rozcvičení – protažení svalů
- průpravná cvičení – využití švihadel
- hra – Běh k neznámému cíli – rozvoj vytrvalosti, reakce, orientace

Na hřišti jsou vyznačeny dvě čáry, vzdálené od sebe asi 20 metrů. Hráči stojí na jedné čáře, na písknutí trenéra vybíhají ke druhé čáře, trenér opět pískne a hráči se otočí a běží zpět. Trenér pískne ještě několikrát, hráči pokaždé změni směr běhu. Trenér se odmlčí a hráč, který doběhne za čáru první, vyhrává (Perič, 2004).
- práce ve skupinách
 1. skupina - fotbal – rozvoj vytrvalosti, koordinace, reakce, orientace, spolupráce
 2. skupina – basketbal – rozvoj vytrvalosti, koordinace, reakce, orientace, spolupráce

Výměna skupin po 10 minutách.
- protažení svalů

2. tréninková jednotka

místo: atletický stadion, lesopark

cíl: rozvoj vytrvalosti, koordinace,

- hra Frisbee – rozvoj koordinace, orientace, vytrvalosti, spolupráce, postřehu

Pravidla frisbee upravíme podle vyspělosti hráčů.
- rozcvičení – protažení svalů
- průpravná cvičení – rozvoj vytrvalosti, sprintu, uvolněného běhu

Střídání pomalých a rychlých úseků – využijeme kužely. Hráči běží jednotlivě za sebou.
- Fartlek - běh v terénu (lesoparku) s překážkami – rozvoj vytrvalosti, obratnosti, síly

V lesoparku si připravíme několik lanových a nízkých překážek mezi stromy. Děti vybíhají jednotlivě za sebou, sérii 2x opakujeme.

 - volný běh - lanové překážky – volný běh – překážková dráha s nízkými překážkami – lanové překážky – volný běh
- protažení svalů

5. 2 Stanovení návrhu pohybových činností

Při vypracování bakalářské práce jsme vycházely ze studia odborné literatury z daného oboru Choutková&Fejtek (1989), Choutková, Sušanka & Beran (1976), Mazal (2000), Perič (2008). Dále pak z vlastních zkušeností a poznatků. To vše jsme využily při vypracování návrhu dalších pohybových činností, vhodných pro všestranný pohybový rozvoj dětí. Tato část byla do práce zařazena z důvodu větší variabilnosti a využitelnosti.

Činnosti v jednotlivých částech jsou popsány tak, aby je bylo možné variabilně zařadit do TJ a tak si vytvořit vlastní RTP. Pro lepší orientaci je u každé části upřesněna optimální časová dotace.

5. 2. 1 Běh

Chůze i běh jsou přirozeným pohybem člověka. Běh je cyklický pohyb, který nazýváme běžecký krok. Skládá se z oporové a letové fáze. Délka a frekvence běžeckého kroku ovlivňuje rychlost běhu. Správným a důsledným nácvikem získáme uvolněný a plynulý běh. Běh je důležitý v mnoha atletických disciplínách i v jiných sportovních odvětvích (Choutková & Fejtek, 1989).

Nedílnou součástí nácviku běhu je i nácvik startů. Minipřípravka využívá polovysoký start. S ostatními styly startů se děti seznamují jen obecně.

ÚVODNÍ ČÁST

Aktivity na zahřátí: časová dotace 5-7 minut.

- honičky s aktivním zapojením všech dětí
- sportovní hry – fotbal, florbal, basketbal
- rozklusání

Protahování svalů: časová dotace 7 minut.

- rozcvičení – protahovací cviky, cvičení u žebřin, využití tyčí

U rozcvičení nesmíme zapomínat na důsledné provádění cviků. Na začátku roku každý cvik důkladně předvedeme. Vysvětlíme dětem, proč tento cvik používáme (které svaly protahujeme). Upozorňujeme na správné dýchání při cvičení. Pečlivě protahujeme svaly, které budou v TJ nejvíce zatěžovány. Na

začátku roku mohou rozcvičky trvat déle. I proto musí být trénink předem promyšlený, neděláme činnosti nahodile.

Průpravná část: časová dotace 5-7 minut.

- běžecká abeceda
- starty na zvukový signál
- starty se změnami poloh
- starty ve dvojicích
- drobné pohybové hry
- stupňované rovinky
- využití švihadel

HLAVNÍ ČÁST

1. Koordinačně náročná cvičení: časová dotace 10 minut.

- nácvik polovysokého startu
- nácvik plynulého a uvolněného běhu
- nácvik šlapavého způsobu běhu
- nácvik švihového způsobu běhu
- nácvik slalomového běhu
- nácvik překážkového běhu
- nácvik práce paží
- nácvik štafetového běhu

2. Rychlostní cvičení: časová dotace 10 minut.

- pohybové hry
- využití žebříku + přebíhání s obměnami
- přebíhání latěk
- slalomové dráhy + obměny
- překážkové dráhy + obměny
- využití obručí + obměny
- využití žíněnek + obměny
- štafetové závody družstev
- honičky

3. Silová cvičení: časová dotace 10 minut.

- štafetové závody družstev s využitím laviček, švédských beden

- štafetové závody družstev – různé druhy poskoků od čáry ke kuželu a zpět
- kohoutí zápasy s obměnami
- drobná úpolová cvičení
- běh s mírným stoupáním - s vysokým zvedáním kolen
- běh s prudkým stoupáním

4. Vytrvalostní cvičení: časová dotace 10 minut.

- sportovní hry – fotbal, frisbee, basketbal
- vybíjená - Všichni proti všem
- pohybové hry
- cvičení na stanovištích – v kruhu
- přespolní běh (běh v přírodě)
- střídání sprintu a klusu dle vytyčených úseků

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1. Dynamická část: časová dotace 5-10 minut.

- drobné pohybové hry
- hry s lanem
- hry s padákem

2. Statická část: časová dotace 5 minut.

- protažení namáhaných svalů
- kompenzační cvičení
- protažení na gymballech

5. 2. 2 Hod

V atletické minipřípravce děti házejí nejčastěji raketkou, míčkem a medicinbalem. Disciplíny se mohou zdát jednoduché, ale při nácviku techniky zjistíme, že je stále co zlepšovat. Častým házením rozvíjíme rychlost, obratnost a koordinaci pohybů. Aby děti házely daleko, musí mít v paži mohutný švih (Choutková & Fejtek, 1989).

ÚVODNÍ ČÁST

Aktivity na zahřátí: časová dotace 5-7 minut.

- vybíjená – Všichni proti všem
- honičky s míčem
- pohybové hry
- rozklusání
- sportovní hry – basketbal, fotbal, florbal

Protážení svalů: časová dotace 7 minut.

- rozcvičení – protahovací cviky, využití míčů

Průpravná část: časová dotace 5-7 minut.

- házení míčem s obměnami – procvičování hodů a chytání míče
- házení na cíl, hod na terč
- pohybové hry s míčem
- manipulace s míčem - driblink, kolem těla, pod nohama, otočky

HLAVNÍ ČÁST

1. Koordinačně náročná cvičení: časová dotace 10 minut.

- nácvik základního postoje
- nácvik držení míčku, raketky, medicinbalu
- nácvik házení
- nácvik rozběhu

2. Rychlostní cvičení: časová dotace 10 minut.

- štafetové hry s míči s obměnami
- překážkové dráhy s míčky
- slalomové dráhy s míči
- pohybové hry s míči

3. Silová cvičení: časová dotace 10 minut.

- honičky se zaměřením na posílení horních končetin
- úpolová cvičení
- využití medicinbalu – střídání způsobu odhození
- pohybové hry
- využití lana
- cvičení na kruzích, hrazdě, bradlech
- cvičení na lavičkách – různé způsoby přitahování
- šplh na tyči, na laně
- cvičení na stanovištích do kruhu – posilování s vlastním tělem

4. Vytrvalostní cvičení: časová dotace 10 minut.

- sportovní hry – basketbal, frisbee
- vybíjená s obměnami
- pohybové hry

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1. Dynamická část: časová dotace 5-10 minut.

- pohybové hry s míčem
- sportovní hry s míčem – ringo, přehazovaná
- hry s padákem - s míčky, podbíhání, obíhání
- soutěže v zástupech - předávání míčku v různých polohách, podlézání, obíhání

2. Statická část: časová dotace 5 minut.

- protažení namáhaných svalů
- kompenzační cvičení
- protažení s tyčemi, na gymballech, s overbally

5. 2. 3 Skok do dálky

„Skok daleký ve správném atletickém provedení se skládá z rytmicky vystupňovaného rozběhu, odrazu, letu s účelnou prací paží a nohou a doskoku“ (Choutková & Fejtek, 1989, 25).

V kapitole Disciplíny atletické přípravy jsme zmínily, že tyto děti skáčou z místa, nebo s rozběhem. Skok se měří z místa odrazu. Z toho vyplývá, že se zatím nezabýváme měřením odrazu, i když děti na tuto skutečnost upozorníme. V této etapě tréninku je důležité zvládnutí stupňovaného rozběhu, odrazu a dopadu.

Ke zvládnutí skoku je potřeba rychlost a odrazová síla. Rychlost získáme trénováním sprinterských úseků. Techniku odrazu trénujeme pomocí speciálních skokanských cvičení (Choutková & Fejtek, 1989).

ÚVODNÍ ČÁST

Aktivita na zahřátí: časová dotace 5-7 minut.

- honičky

- pohybové hry
- drobné úpolové hry
- rozklusání

Protážení svalů: časová dotace 7 minut.

- rozcvičení – protahovací cviky, využití žebřin, gymballů

Průpravná část: časová dotace 5-7 minut.

- poskoky na odrazové noze, do kříže
- využití obručí - za sebou, cik cak
- odrazy na stupňovaném nářadí – bedýnky, schody
- přeskokování, odrazy a vyskokování na lavičky + odměny
- drobné skokanské soutěže
- využití žíněnek – poskoky, přeskokování
- využití tlusté žíněнки, zvýšené plochy a gymnastického můstku
- využití švihadel
- procvičování běžecké abecedy

HLAVNÍ ČÁST

1. Koordinačně náročná cvičení: časová dotace 10 minut.

- nácvik skoku z místa
- nácvik odrazu
- nácvik rozběhu
- nácvik dopadu
- nácvik práce paží

2. Rychlostní cvičení: časová dotace 10 minut.

- štafety na družstva – skoky snožmo, pravá, levá noha, pozpátku
- překážkové dráhy s využitím nízkých překážek
- využití žebříku, latěk
- využití žíněnek před doskočištěm
- využití nízkých překážek před doskočištěm
- odrazy z krátkého rozběhu
- skoky přes nízké překážky z rozběhu
- skok přes kozu, koně – využití gymnastického můstku

3. Silová cvičení: časová dotace 10 minut.

- úpolové hry
- pohybové hry
- využití nízkých překážek – přebíhání, přeskoky
- cvičení na balančních podložkách
- překážkové dráhy – přeskakování, podlézání, přebíhání
- využití lavičky – různé druhy přeskakování

4. Vytrvalostní cvičení: časová dotace 10 minut.

- využití lana – přeskakování s obměnami
- využití švihadel
- cvičení na stanovištích
- sportovní hry – fotbal, basketbal, frisbee, florbal
- honičky

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1. Dynamická část: časová dotace 5-10 minut.

- drobné pohybové hry
- hry s padákem - s míčky, podbíhání, obíhání
- skákání přes lano – s obměnami

2. Statická část: časová dotace 5 minut.

- protažení namáhaných svalů
- kompenzační cvičení
- protažení u žebřin, na gymballech, s overbally

5. 2. 4 Koordinační schopnosti

Mezi základní prostředky pro rozvoj koordinace patří překážkové dráhy. Využíváme akrobatické cviky, přelézání, podlézání, přeskakování, zdolávání překážek (Perič, 2008).

Vhodnými pomůckami je gymnastické nářadí např. švédská bedna, kůň, stůl, odrazový můstek, hrazda, aj. Dále můžeme využít lavičky, molitanové překážky, žíněnky, žebřiny, apod.

Časová dotace jednotlivých činností: 10-15 minut.

- překážkové dráhy – soutěže jednotlivců, dvojic, družstev

- akrobatická cvičení - kotoul vzad, kotoul vpřed, kotouly do výskoku, kotoul letmo, kotoul vzad se zášvihem, kotouly ve dvojicích, stoj na rukou s oporou o stěnu, stoj na rukou do kotoulu, přemet stranou
 - cvičení na náradí – výmyk a svis střemhlav na hrazdě, toč vpřed a vzad na hrazdě, odrazy a přeskoky náradí na trampolíně, cvičení na kruzích, cvičení na obrácené lavičce
 - cvičení na balančních pomůckách – overbally, gymbally, balanční desky, balanční půlbalóny, balanční točny, houpací točny, balanční podušky
 - odrazy a skoková cvičení
 - cvičení s míčem, míčkem
 - cvičení se švihadly
 - cvičení s tyčí
- (Perič, 2008)

5. 2. 5 Rychlost

Rychlost je důležitá ve všech atletických disciplínách. Nejlépe se rozvíjí ve věku od 7 let. Mezi hlavní tréninkové prostředky k tréninku rychlosti, jsou běhové úseky, odrazová cvičení, cvičení na postřeh (Choutková, Sušanka & Beran, 1976).

Časová dotace jednotlivých činností: 10-15 minut.

- procvičování běžecké abecedy
- běžecké štafety – pro zpestření je důležité štafety obměňovat. Ve štafetách se používají např. míčky, švihadla, medicinbaly, žíněnky, nízké překážky
- honičky s obměnami
- frekvenční cvičení – využití žebříku, latěk, obručí, kuželů, nízkých překážek
- reakční cvičení – cvičení na signál s obměnami
- hbitost – dráhy v různých tvarech, s obměnami jednotlivých pohybů

5. 2. 6 Síla

Síla je základem pro všechny pohybové dovednosti. U dětí 8-9 let posilujeme přirozeně, pomocí drobných her a hravých činností. Tradiční posilovací náčiní jako jsou činky, zatím nepoužíváme. Vhodnější je využívat vlastní tělo, cvičení ve dvojicích, úpolová cvičení míče, apod.

„Podstatou silových cvičení v tomto věku není nárůst svalové hmoty, ale upevnění přirozeného vývoje kostry a svalů“ (Perič, 2008, 81).

Časová dotace jednotlivých činností: 10-15 minut.

- šplh na laně, na tyči
- lezení na žebřinách, průlezkách, provazových drahách
- ručkování na bradlech, na hrazdě
- úpolové cvičení – např. kohoutí zápasy, psí zápasy, ragby
- využití medicinbalů – odhazování, kutálení, přenášení
- cvičení se švihadly
- cvičení a hry v terénu
- posilovací cvičení s vlastní vahou těla
- cvičení ve dvojicích a trojicích
- přetahování lana – dvojice, týmy
- závody trakařů
- cvičení s medicinbaly (1 kg)
- cvičení na gymballech, na overballech
- cvičení na žebřinách

(Perič, 2008)

5. 2. 7 Vytrvalost

Při tréninku dětí rozvíjíme především aerobní (dlouhodobou) vytrvalost. Do 10 let není zapotřebí speciálně zaměřeného tréninku. Využíváme především sportovní hry, pohybové hry a soutěže. Další možností je trénování v terénu, jízda na kole, na kolečkových bruslích, plavání (Perič, 2008).

Časová dotace jednotlivých činností: 10-30 minut.

- střídání rychlých a pomalých úseků

- běh v terénu (přespolní běh)
- překážkové dráhy v přírodě
- cvičení se švihadly
- pohybové hry
- sportovní hry – basketbal, ragby, fotbal, frisbee
- honičky
- delší překážkové dráhy – navazující

6. DISKUSE

Trenér dětské atletiky má možnost hledat náměty a inspiraci v odborné literatuře, která se věnuje sportovní přípravě mladšího školního věku. Děti během období mladšího školního věku procházejí velkými změnami jak po fyzické, tak i po mentální stránce, což je zároveň i rozhodující aspekt pro přípravu tréninku. Při práci trenérky mi zpočátku chyběl materiál, který by byl konkrétnější a specificky dělený dle jednotlivých roků dětí této věkové skupiny. Tréninkové skupiny by měly být v období mladšího školního věku pokud možno rozděleny právě podle let. Vhodné dělení vidím v tom, jak ho uvádí Český atletický svaz. Proto jsem se v bakalářské práci zaměřila na konkrétní věkovou skupinu 8-9 let.

Roční tréninkový plán byl vypracován na základě časové dotace a zaměření TJ. Časovou dotaci jsem stanovila podle garantované hodinové dotace účastníkům ZÚ DDM Sluníčko. Pro tento způsob jsem se rozhodla z důvodu praktické využitelnosti bakalářské práce. Práce je vhodná především pro začínající trenéry atletických minipřípravek, jako podnětný materiál k přípravě RTP. Zaměřila jsem se nejen na vypracování vhodných pohybových her a činností, zařazených k jednotlivým disciplínám a dovednostem, ale také na zapracování do odpovídajících částí tréninku. Správným uspořádáním částí TJ, zvyšujeme efektivitu tréninku. Pohybových her jsem se snažila využít ke zpestření TJ.

Jsem si vědoma, že daná roční hodinová dotace není optimální. Vycházím ale z nastavených podmínek DDM. Myslím si, že by bylo vhodné podmínky přehodnotit. Optimální variantou by byly tréninky 2x týdně.

V práci jsem se již dále nezabývala podrobným popisem nácviku disciplín. Vycházím z toho, že je trenér s těmito informacemi seznámen, nebo si je může snadno vyhledat v dostupné odborné literatuře. Při navrhování obsahu TJ, jsem použila analyticko-syntetický přístup, odbornou literaturu a vlastní zkušenosti z praxe.

7. ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme charakterizovaly domy dětí a mládeže i dětskou atletiku. Blíže jsme se seznámily s vývojovými specifiky mladšího školního věku a vhodnými pohybovými činnostmi. Na základě těchto informací byl sestaven roční tréninkový plán pro atletickou minipřípravku, organizovanou na domech dětí a mládeže. Smyslem práce bylo vytvořit roční tréninkový plán, který pomůže a obohatí práci trenérů. Důležitou informací, vyplývající z této práce, je zařazení hravého a herního aspektu do tréninkové jednotky, který děti zaujme a motivuje k dalšímu trénování. Do závěru práce jsme zařadily návrh dalších pohybových aktivit. Bylo to z důvodu větší variabilnosti a využitelnosti a usnadnění tvorby RTP.

Výsledkem práce bylo splnění úkolů, které jsme si stanovily.

- zpracování informací do teoretické části práce
- vytvoření ročního tréninkového plánu
- vytvoření návrhu dalších pohybových aktivit vhodných k vytvoření vlastního plánu

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření ročního tréninkového plánu a ten byl splněn.

Ke zpracování práce mi pomohla dostupná literatura a vlastní trenérská praxe atletické minipřípravky.

8. SOUHRN

Bakalářská práce byla zaměřena na vypracování ročního tréninkového plánu pro atletickou minipřípravku, která je organizována jako zájmový útvar na domech dětí a mládeže.

V práci jste se mohli seznámit s charakteristikou domů dětí a mládeže a charakteristickými rysy dětí mladšího školního věku.

Cíle zahrnovaly vypracování uceleného ročního tréninkového plánu s třiceti hodinovou časovou dotací. Vypracování a zařazení dalších vhodných pohybových her a činností do jednotlivých částí tréninkové jednotky. Záměrem bylo klást důraz nejen na efektivnost a pestrost, ale i na hravou formu tréninku, při kterém se děti mohou všestranně pohybově rozvíjet.

SUMMARY

The Bachelor thesis was aimed at creating of year-long track and field training program for little children that is organised within children and youth centres' leisure activities.

In this thesis, you could be given information about children and youth centres characteristics and early school age children specific features.

The goals included creating of coherent year-long training program with 30 hours time subsidy, making and inclusion of other suitable movement games and activities for individual training unit parts. There was an intention to put emphasis not only on efficiency and variety but also on playful training form during which the children can universally develop their movement abilities and skills.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Dovalil, J. (1992). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. [Učební text]. Praha: Univerzita Karlova, vydavatelství Karolinum.
- Dovalil, J., & Choutková, B. (1988). *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia.
- Fejtek, J., & Mazurová, Z. (1990). *Předsportovní průprava*. Praha: Olympia.
- Fejtek, M. (1994). *Atletika v 1. – 4. ročníku základní školy*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Choutková, B., & Fejtek, M. (1989). *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia.
- Choutková, B., Sušanka, P., & Beran, P. (1976). *Běhej, skákej, házej*. Praha: Olympia.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava děti a dorost*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kaplan, A., & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia.
- Kirchner, J., Hnízdil, J., & Louka, O. (2005). *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Pavliš, Z., Perič, T., Heller, J., Janák, V., Jansa, P., & Čáslavová, E. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje Vybrané obecné obory*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí (2nd ed.)*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.
- Školní vzdělávací program DDM Sluníčko 2009/2010 (2011)*.
- Válková, H., (1992). *Atletika je i hra*. Olomouc: Hanex.
- Výroční zpráva o činnosti DDM Sluníčko 2010/2011 (2011)*.

Retrieved 25. 1. 2012 from the World Wide Web

http://pionyr.cz/tisk/mozaika_brezen_2008.pdf, 2

Retrieved 26. 2. 2012 from the World Wide Web

<http://cz.wikipedia.org/wiki/Atletika>