

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Modelování atletického tréninku dětí mladšího školního
věku
(bakalářská práce)**

Autor práce: Tomáš Hottmar, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Nový

České Budějovice, 2011

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



Modelling athletics training of young - year children
(bachelor theses)

Author: Tomáš Hottmar, Physical Education and Sports

Supervisor: Mgr. Lukáš Nový

České Budějovice, 2011

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Modelování atletického tréninku dětí mladšího školního věku

Jméno a příjmení autora: Tomáš Hottmar

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Lukáš Nový

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit a ověřit tréninkový program pro děti mladšího školního věku se zaměřením na atletiku. V teoretické části popisují charakteristické znaky mladšího školního věku, jeho zvláštnosti a trénink všeobecně.

Druhá část bakalářské práce vychází ze získaných poznatků a cílem této části bylo vytvořit návrh čtvrtletního tréninkového plánu. Všechny tréninky, včetně testování zdatnosti, probíhaly na atletickém stadionu TJ Slavoj Pacov. Na základě pozorování a testování byly vyhodnoceny klady a zápory navrženého tréninkového plánu.

Klíčová slova: atletika, děti, pohybové schopnosti, mladší školní věk, trénink

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Modelling athletics training of jung - year children

Author's first name and surname: Tomáš Hottmar

Field of study: Physical Education and Sports

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Lukáš Nový

The year of presentation: 2011

Abstract:

The aim of my bachelor's thesis is to create and verify a training program focusing on athletics for young school age children. The theoretical part describes the typical features of the young school age and its uniqueness and the training in general.

The second part of my thesis works on gained knowledge and the aim of this part is to create a draft of a four year training plan. All the training sessions, including the testing of physical fitness, took place at the athletic stadium of TJ Slavoj Pacov. All the advantages and disadvantages of the suggested plan were evaluated based on my observation and testing.

Key words: athletics, children, movement abilities, young school age, training

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Podpis

Datum:

Poděkování

Děkuji Bc. Radku Vitovskému za přístup na stadion TJ Slavoj Pacov, kde jsem mohl trénovat a uskutečnit testování. Děkuji panu Mgr. Lukáši Novému za vedení mé práce a za zapůjčení literatury a poskytnutí informací.

Tomáš Hottmar

Obsah

1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Děti a pohyb	10
2.2 Rozdíl mezi dospělými a dětmi	10
2.3 Mladší školní věk a jeho charakteristika	11
2.3.1 Tělesný vývoj.....	12
2.3.2 Psychický a sociální vývoj	12
2.3.3 Pohybový vývoj	12
2.5 Atletika a její význam	13
2.6 Sportovní trénink	13
2.6.1 Uspořádání sportovního tréninku.....	14
2.6.2 Skladba sportovního tréninku	15
2.6.3 Úkoly sportovního tréninku	16
2.6.4 Cíle sportovního tréninku	17
2.6.5 Etapy atletického tréninku	18
2.6.6 Formy sportovního tréninku	19
2.7 Kondiční příprava	20
2.7.1 Rychlostní schopnosti	21
2.7.2 Obratnost	22
2.7.3 Silové schopnosti	24
2.7.4 Vytrvalostní schopnosti.....	24
3 Cíle práce	27
3.1 Cíle práce.....	27
3.2 Úkoly práce	27
4 Metodologie	28

4.1 Teoretická analýza	28
4.2 Teoretická syntéza	28
4.2 Metoda pozorování	28
4.2 Metoda testování.....	29
5 Výsledky	30
5.1 Tréninkový plán.....	30
5.2 Průběh ověřování	38
5.2.1 Testy fyzické zdatnosti.....	38
6 Diskuze	41
7 Závěr	43
Referenční seznam	44
Seznam příloh.....	45

1 Úvod

Tato práce zahrnuje sportovní trénink, kondiční přípravu a specifika mladšího školního věku. Poukazuje na to, že trenér musí k dětem volit odlišný přístup než k dospělým. Dětská psychika i organizmus jsou velice tvárné, ale zároveň velmi zranitelné. To si musí uvědomit každý dospělý dříve, než začne výchovně působit na děti.

Téma této práce jsem si zvolil, protože sám aktivně sportuji už od útlého dětství. Na vyšší odborné škole jsem studoval obor Tělesná výchova ve volném čase, kde jsem se seznámil se všemi atletickými disciplínami. A získal zde první trenérské zkušenosti. Naučil jsem se jak se mám k dětem chovat, jak je motivovat a jak je pochválit za úspěch či neúspěch.

Při své dlouholeté trenérské praxi jsem nashromáždil množství herních cvičení a průpravných her, které jsem využil pro praktickou část mé bakalářské práce. Po dobu tří měsíců jsem u dětí mladšího školního věku cíleně rozvíjel rychlost, obratnost, sílu a okrajově i vytrvalost.

Doufám, že tato práce bude přínosem pro začínající trenéry v atletických klubech.

2 Přehled poznatků

2.1 Děti a pohyb

K základním projevům života patří pohyb. Je to v podstatě prostředek získávání četných zkušeností prostřednictvím prožívání, čímž utváří duševní bohatství každého z nás. (Neuman, 2001). Tělesná aktivita je díky počítačům a autům z našeho života postupně vytlačována. Tyto věci nám život usnadňují, ale pouze do chvíle, než spatříme, jak se nám mění naše tělo.

Pro zdraví dítěte je samozřejmě důležité, aby mělo dostatek pohybové aktivity. Pokud tomu tak není, hrozí vznik civilizačních chorob, mezi které patří např. obezita.

Důležitý pro rozvoj dítěte je samozřejmě kladný vztah k pohybu, který je pro děti přirozenou potřebou a zdrojem příjemných pocitů.

Pohybová aktivita se rozděluje na spontánní a řízenou. Spontánní dominuje v raném dětství, kdežto řízenou pohybovou aktivitu uskutečňujeme mnohem déle, protože patří do oblasti tělesné výchovy.

Pedagog či trenér musí pohybové aktivity přizpůsobit dosaženému stupni vývoje jedince. Jedná se o tzv. biologický věk dítěte, jenž se dá určit několika způsoby. Zjištěním růstového, motorického či proporcionálního věku.

Na vývoj dítěte má kladný vliv přiměřené tělesné zatěžování. Pokud je tělesná aktivita malá, nemá na vývoj téměř žádný vliv. Spíše naopak tzv. hypokineze (nízká úroveň pohybové aktivity) způsobuje zdravotní potíže, jako bolest zad a další morfologické změny. (Kaplan, Válková, 2009)

2.2 Rozdíl mezi dospělými a dětmi

Velké vývojové změny probíhají v organismu mladého člověka v oblasti motorické, psychické a somatické. Mezi zásadní patří:

- intenzivní růst
- pohybový rozvoj
- sociální a psychický vývoj
- dozrávání a vývoj různých orgánů těla .

Vývoj a růst neprobíhají stejně rychle. Nejdříve je ukončen růst a vývoj nervového systému a až o několik let později se završuje vývoj svalového systému (Štílec a kol, 1989).

V dnešní době musí trenér brát tyto aspekty v úvahu. Sportovci, kteří ukončí kariéru, se u nás často stávají trenéry. Jejich velkou předností je znalost disciplíny a schopnost předvést praktické dovednosti. Bohužel jim chybí hlubší vědomosti o dětech a hlavně o správném přístupu k nim. Připravují tréninky z doby, kdy sami aktivně sportovali a pouze je přizpůsobí věku dětí. Ty se ovšem od dospělých značně liší. Jinak myslí, mají odlišnou stavbu kostí, jinak vnímají atd. (Perič,2004)

2.3 Mladší školní věk a jeho charakteristika

Jedná se o 6 – 11 rok, tedy o období od první do páté třídy. V této době se plynule vyvíjí orgány a krevní oběh. Dochází rovněž k rozvoji motoriky a paměti. Základ pohybu tvoří obratnostní cviky a to až do devátého roku života. V mladším školním věku je kosterní aparát dosti ohebný, protože k osifikaci a spojení křížových obratlů dochází až v pubertě (Fejtek, 1984).

Mladší školní věk je charakteristický vysokou pohybovou aktivitou. Pohybové dovednosti se děti učí rychle, je však nutné je neustále opakovat, neboť jinak dochází k jejich zapomínání (Štílec, 1989).

Přibližně v sedmém roce končí vývoj a dotváří se zakřivení krční a hrudní páteře. Mezi devátým a jedenáctým rokem není vhodné trénovat s dětmi přetahy, cvičení s těžkým náradím či výdrže ve visu z důvodu osifikace článků prstů.

Srdce se mezi sedmým až devátým rokem vyvíjí ze všech orgánů nejpomaleji. Okolo dvanáctého roku se tepová frekvence blíží k 80 tepům za minutu a při zvýšené námaze se srdce rozbuší. Při nedostačujícím zásobení komor dochází u dětí k rychlé únavě. To způsobuje např. radost či strach.

K osvojení velkého množství vědomostí a dovedností dochází právě v tomto období, přičemž vrchol nastává okolo desátého roku. Děti ještě nejsou schopny vnímat dlouhodobé cíle ani souvislosti mezi sebou, ale zapamatují si i nepodstatné údaje (Fejtek, 1984).

Toto vývojové období je významné biologickými i psychickými změnami. Mladší školní věk rozdělujeme na dvě části: dětství a prepubescenci (Perič, 2004).

2.3.1 Tělesný vývoj

Charakteristický je rovnoměrný růst výšky (přibližně o 6 až 8 centimetrů ročně) a hmotnosti v prvních letech. Narůstá vitální kapacita plic a plynule se rozvíjí i vnitřní orgány a krevní oběh. Kloubní spojení jsou pružná a měkká.

Okolo šestého roku je vývoj mozku v podstatě dokončen. Je připraven pro vznik nových podmíněných reflexů i pro nácvik složitých pohybů. Od šestého roku u dětí rozvíjíme obratnostní a rychlostní schopnosti. Okolo 18 – 20 roku končí vývoj u chlapců a u děvčat o něco dříve (Perič, 2004).

2.3.2 Psychický a sociální vývoj

Největším mezníkem v tomto věku je nástup do 1. třídy. Dochází k rozvoji představivosti, paměti a k získávání nových vědomostí. Rozšiřuje se slovní zásoba, roste délka a složitost vět a zvyšuje se znalost gramatických pravidel. Rovněž přichází nové sociální role ve třídě. Získává základní početní představy, prostorovou a pravolevou orientaci, rozvinutí jemné motoriky. Mezi 6 až 11 rokem je dítě schopno udržet koncentraci přibližně 4 až 5 minut (Perič, 2004).

2.3.3 Pohybový vývoj

Tento věk je typický spontánní pohybovou aktivitou. Děti se novým dovednostem učí velice rychle a lehce, ale pokud tyto dovednosti často neopakujeme, mohou je rychle zapomenout.

Dětská motorika postrádá hospodárnost pohybu, kterou disponují dospělí. V tomto období jsou děti obzvláště živé a neposedné a pohyb provádějí se spoustou nadbytečných pohybů. Např. při výskoku pohybují rukama i nohama.

Mezi 8 – 12 rokem se projevují rozdíly v rozvoji motoriky. Nejlepším obdobím pro motorický vývoj dítěte je období mezi desátým a dvanáctým rokem. Označujeme ho jako „zlatý věk motoriky“, pro který je typické rychlé zvládnutí nových pohybů. Dětem stačí pohyb ukázat a ony jsou schopny po několika pokusech pohyb zopakovat. Z hlediska koordinace složitějších pohybů mohou nastat problémy, které postupně mizí. Na konci tohoto období děti provádějí i koordinačně složitá cvičení (Perič, 2004).

2.5 Atletika a její význam

Pohybovou aktivitu provádí ve svém životě každý. Složku atletické přípravy tvoří přirozená cvičení, ale i složitější prvky, které využijeme i v jiných sportech.

Díky své všestrannosti ovlivňuje harmonický rozvoj, který pozitivně působí na lidské zdraví. Na lidskou psychiku pozitivně působí i to, že atletiku provozujeme na čerstvém vzduchu. Atletika obsahuje velké množství lokomočních cvičení, které kompenzují současný vliv našeho života.

Pro trénink je možno využít tělocvičny, haly, stadiony i přírodu samotnou a to znamená, že atletiku můžeme provozovat celoročně. Velkým kladem atletiky je rovněž možnost srovnat své výkony s vrstevníky. Dítě tak pozná, zda vynaložené úsilí v tréninku má smysl a v kterých disciplínách se musí zlepšit. Žák si tímto způsobem osvojuje objektivitu a sebekritiku (Fejtek, 1984).

Žákovská atletika

Základní formou atletiky v tomto věku jsou přirozená cvičení rozvíjející pohybové schopnosti. Hlavní lokomoční schopnosti jsou síla, obratnost, rychlost a vytrvalost.

Soutěživost nám pomáhá vytvořit vztah žáka k atletice, ale i k vrstevníkům s nimiž se stýká na tréninku. Jedinec si tím vytváří přátelské vztahy a získává zkušenosti jako důslednost a zodpovědnost.

Trenér atletiky je hlavní osobností, má odborné znalosti a vědecký názor. Působí jako organizátor a koordinátor mládeže (Fejtek, 1984). Ani pro zkušeného trenéra není práce s dětmi snadná. V každém družstvu jsou děti, které rády sportují, ale nikdy nedosáhnou vynikajících výkonů. Pouze si zpřijemňují trávení volného času ve sportovním kroužku. I těmto dětem se trenér musí věnovat (Fejtek, Mazurová, 1990).

2.6 Sportovní trénink

Termín trénink neuvžíváme pouze ve sportu. Jedná se totiž o osvojování jisté činnosti, její zdokonalení a rozvoj schopností (Choutka, Dovalil, 1991). Je pokládán za průběh vývoje výkonnosti s cílem dosáhnout co nejlepších sportovních výsledků v daném sportu. Při sestavování tréninku ovšem nesmíme opomíjet celkový rozvoj jedince (Jansa, Dovalil, 2007).

Slovo trénink se začalo užívat v souvislosti se cvičením, opakováním a zdokonalováním lokomočních pohybů ve snaze dosáhnout co nejlepšího výkonu. S postupem času se trénink stává přesnějším a promyšlenějším. Postupně se termín sportovní trénink stabilizoval a jeho forma a význam nabyly konkrétní podoby. Trénink je tedy komplikovaný a cíleně organizovaný proces vývoje výkonnosti sportovce ve zvolené sportovní disciplíně (Choutka, Dovalil, 1991).

2.6.1 Uspořádání sportovního tréninku

Prvky a části sportovního tréninku (trenér – sportovec – podmínky - program), které se navzájem podmiňují a doplňují, tvoří komplexní vnitřně uspořádaný celek. Jeho obsah tvoří účelné uspořádání forem metod a prostředků, zajištěných správnými organizačními metodami.

Vytvoření tréninkového systému v příslušném sportovním oboru není jednoduché. Předpokládá orientaci ve více vědních oborech, v daném sportu a vyžaduje znalost:

- nároků příslušného sportu v podobě skladby sportovního výkonu,
- obsahu konkrétních složek tréninku včetně výchovy,
- tréninkových metod a prostředků,
- jejich správného zařazení v jednotlivých etapách tréninku a jejich používání v jednotlivých cyklech a obdobích,
- regenerace, kontroly a vyhodnocování tréninku.

Tréninkový systém tvoříme na základě analýzy soutěžního výkonu skládající se ze dvou částí: analýza vnějších podmínek (sociální a materiální) a analýza subjektivních předpokladů k soutěžní činnosti.

Vnější podmínky dělíme na dva typy a to materiální, které jsou relativně stabilnější a ovlivněny mohou být pouze za určitých okolností (např. počasím na otevřeném sportovišti). Druhými jsou sociální vlivy, které zahrnují průběh a změny soutěžních situací a jsou velmi variabilní (Choutka, Dovalil, 1991).

2.6.2 Skladba sportovního tréninku

Ke skutečné interakci mezi trenérem a dětmi dochází na tréninkové jednotce, která je součástí základní sportovní přípravy dětí. Tréninkovou jednotku dělíme obvykle na 3 části – úvodní, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část zařazujeme na začátek tréninku a jejím hlavním úkolem je příprava organismu na hlavní část tréninku. Plní následující funkce:

1. Psychická příprava, která obsahuje začátek tréninku a seznámení s jeho náplní. Cílem je, aby si děti uvědomily přechod ze šatny na trénink. Hlavním úkolem trenéra v této fázi tréninku je motivační činnost.
2. Rozcvičení, které zahrnuje zahřátí a prokrvení organismu, neboli aktivaci dýchacího a srdečně cévního systému. Vhodnými prostředky pro rozcvičení jsou např. rozplavání, rozklusání či závodivé a sportovní hry u mladších dětí. Dále obsahuje protažení důležitých svalových partií. Využíváme strečinková cvičení, která připravují klouby, šlachy a svaly na zátěž.

V hlavní části tréninku rozvíjíme jednu nebo několik pohybových schopností a je v ní zahrnuto hlavní zatížení. Cvičení musí mít jistou posloupnost:

1. Koordinační cvičení, která nejsou náročná na zátěž, ale vyžadují vysokou aktivitu centrální nervové soustavy. U dětí je kladen důraz na soustředění a udržení pozornosti (cvičení gymnastická a akrobatická).

2. Rychlostní cvičení, která vyžadují volní aktivitu a motivaci, spotřebují spoustu energie a jsou náročná na aktivitu centrální nervové soustavy. Do tréninku zařazujeme soutěživé hry, krátké sprinty či cvičení pro odraz. Při těchto cvičeních je důležitá maximální rychlost pohybu.

3. Silová cvičení zařazujeme až jako třetí v pořadí a to z důvodu menší spotřeby energie než u rychlostních cvičení. Patří sem přetahování, úpolová cvičení, posilování s vlastní vahou.

4. Vytrvalostní cvičení zařazujeme až na konec. Při těchto cvičeních totiž dochází k vyčerpání energetických zdrojů. Na závěr hlavní části řadíme různá kondiční cvičení (plavání, kolo), výběhy a u dětí mladšího školního věku hlavně závody a hry, při kterých nemyslí na únavu.

V tréninkové jednotce nemusíme provádět cvičení na rozvoj všech pohybových dovedností. U starších dětí snižujeme počet zařazovaných schopností. U dětí mladšího

školního věku samozřejmě budeme rozvíjet všechny pohybové schopnosti, ale u dětí starších budeme kombinovat cvičení na rozvoj jedné či dvou schopností.

Závěrečnou část využijeme ke zklidnění a relaxaci a rozdělujeme ji do dvou částí:

1. Dynamickou část, kam zařazujeme cvičení s nízkou intenzitou. Při zatížení vznikají odpadní látky, které v této fázi tréninku odbouráváme a snažíme se urychlit zotavení po hlavní části. Patří sem vyklusání, drobné hry atd.
 2. Statickou část, kde dochází k protažení svalů zapojených v tréninku a svalů s tendencí ke zkracování. Patří sem i vyrovnávací a kompenzační cvičení, která mají za úkol předcházet vadnému držení těla a svalovým dysbalancím.
- Pochvalu dětí, zhodnocení tréninku a motivaci do další činnosti zařazujeme až na samotný závěr tréninku. Pokud má družstvo svůj rituál nebo bojový pokřik, je dobré tímto trénink zakončit (Perič, 2004).

2.6.3 Úkoly sportovního tréninku

Sportovní trénink je výchovně vzdělávací proces, kde je potřeba respektovat zákonitosti psychického, sociálního a biologického vývoje jedince.(Choutka, Dovalil, 1991).

U tréninku rozlišujeme následující úkoly:

1. Tělesný rozvoj znamená cílené působení na funkční rozvoj tělesných orgánů potažmo na celý organismus jedince. Jde o dosažení maximální sportovní výkonnosti, o soustavné rozvíjení potřebných pohybových schopností v příslušném sportu (Rubáš, 1996).
2. Sociální rozvoj spočívá ve formování mezilidských vztahů ke kolektivu či k divákům a v postupném zvládnutí prostředí tréninku a soutěží.
3. Psychický rozvoj zahrnuje oblast morálně volních vlastností a formování osobnosti. Jedná se o systematické rozšiřování zkušeností a vědomostí, které podporují vztah sportovce k tréninkové činnosti (Choutka, Dovalil, 1991).

2.6.4 Cíle sportovního tréninku

Cílem sportovního tréninku je dosažení co nejvyšší sportovní výkonnosti v daném sportovním oboru a dosažení všestranného rozvoje sportovce. Trénink je zaměřen na výkonnostní, ale i občanský vývoj (Choutka, Dovalil, 1991).

Vzájemná interakce a tvořivá spolupráce je základem pro stanovení přiměřeného cíle sportovní přípravy. Jedná se o znalosti a vědomosti trenéra na straně jedné a o samotného sportovce na straně druhé (Rubáš, 1996).

Na toto téma existují dva rozdílné názory. První říká, že hlavní náplní tréninku je zábava a smysluplné využití volného času dětí. Nejdůležitější není to, aby děti vyhrávaly, ale aby se dobře bavily. Druhý názor zní, že děti se musí vést k vítězství, a to za každou cenu. Sportovní klub je pak místem, kde vydrží jen ti nejlepší, kteří se mohou později stát vítězi.

Pravda je však někde mezi. Trénink musí co nejlépe rozvíjet pohybové schopnosti dítěte co nejzábavnější formou.

Trenér by měl dodržovat tyto 3 základní pravidla:

1. Nepoškodit děti – bohužel často narazíme na trenéry, kteří děti zatěžují nevhodným způsobem, což může mít neblahé následky pro jejich další vývoj. Jedná se o následky fyzické i psychické. Mezi fyzické řadíme předčasnou osifikaci kostí, skoliózu páteře, nejrůznější kostní výrůstky a únavové zlomeniny. To vše hrozí, pokud je trénink nadměrný a klade na děti přehnané nároky. Mnohem zákeřnější jsou však poruchy psychické. Hovoříme o úzkosti, podceňování a frustraci. Dopingové prostředky a různé diety jsou dalšími faktory, které mohou dítě vážně poškodit. Mnoho sportovců mladších 18 let bylo pozitivně testováno na nezákonné stimulační drogy. Tento problém vyžaduje různé řešení v podobě kriminálního postihu osob, které tyto zakázané látky dětem podávají. Na druhou stranu prostředky podpůrné, které jsou zákonem povoleny, by měly být nasazeny pouze se souhlasem odborného lékaře.
2. Vytvořit kladný vztah ke sportu. Předpoklady k tomu, stát se vrcholovým sportovcem a uplatnit se v dospělosti jako profesionál, má pouze malé procento mládeže. Pro ostatní je důležité, vytvořit správný a kladný vztah k pohybu, ať už se jedná o fotbalový či atletický klub. Přesvědčovat někoho o významu pohybových aktivit v dnešním světě je zbytečné. Velká část dospělé populace trpí nevhodnými stravovacími návyky, pracovním stresem nebo má sedavé zaměstnání. Dostatek pohybové aktivity může také zmenšit riziko civilizačních chorob, jako jsou obezita, mozkové příhody, vysoký krevní

tlak nebo vysoká hladina cholesterolu. Je skvělé pokud trenér vidí svého svěřence na stupni vítězů ve světové soutěži. Ale radost by měl mít i v případě, pokud u dětí vypěstuje potřebu pohybu a lásku ke sportu, která se ukáže třeba tím, že tatínek chodí hrát fotbal, nebo maminka jezdí na bruslích a před sebou tlačí kočárek. Sport totiž není jen o rekordech, ale hlavně o zábavě a příjemné činnosti v přírodě či v kruhu svých přátel.

3. Vybudovat základy pro pozdější trénink. Je zřejmé, že osmileté dítě nemůže vrhnout kouli 9 metrů, ani skočit 500 cm do dálky a kilometr taky neuběhne za 3 minuty. Rovněž ho nesmíme srovnávat s vrcholovými volejbalisty či fotbalisty. Děti totiž nemají dostatek rychlosti, síly a vytrvalosti. V koordinaci pohybu se však dospělým přiblížit mohou, protože jejich dispozice jsou již dostatečně rozvinuty. Trénink dětí se musí zaměřit především na správné provedení techniky pohybu, které již dítě zvládne. Existují pro to dva důvody. Jako první se uvádí dobrý stupeň vývoje centrální nervové soustavy. Druhým důvodem je to, že velká část dovedností je dost náročná a jejich zvládnutí musí být přesné. Toho docílíme jediné čteným opakováním. U dorostenců a juniorů je žádoucí rozvíjet silové a vytrvalostní schopnosti. Těžko je v tomto věku budeme učit obratnost a nové pohyby. Tyto schopnosti musíme rozvíjet mnohem dříve (Perič, 2004).

2.6.5 Etapy atletického tréninku

V atletickém tréninku se zvyšuje úroveň pohybových schopností, rozvíjejí se morálně volní vlastnosti, získávají se nově vědomosti a organizmus se přizpůsobuje zvyšujícímu se zatížení. Je potřeba mít na paměti, že vztah mezi jednotlivými stránkami tréninku se postupně mění. U začínajícího žáka nejdříve rozvíjíme obecné pohybové schopnosti, u mladšího dorostence trénujeme především techniku zvolené atletické disciplíny a u vrcholového atleta věnujeme pozornost nejen fyzické přípravě, ale i taktické a psychologické přípravě.

U víceletého tréninku rozlišujeme tyto etapy:

- Etapa všestranné sportovní přípravy (7 – 10 let). V tomto období tvoří obsah tréninku hlavně cvičení a pohybové hry rozvíjející rychlost, sílu, obratnost a vytrvalost. V této etapě děti ještě nemají specializaci.

- Etapa základního tréninku (11 – 14 let). Hlavním úkolem je rozvoj základních pohybových schopností a zvládnutí základů techniky atletických disciplín. V této etapě uplatňujeme „vícebojařský“ trénink, protože specializaci v atletice trénujeme až v následujícím období.
- Etapa speciálního tréninku (14 – 18 let) je období, kdy se atlet specializuje na jednu disciplínu, ke které má nejlepší předpoklady. U dívek je tato etapa kratší, protože rychleji dospívají. Úkolem této etapy je zejména účinné zvládnutí techniky ve vybrané disciplíně.

2.6.6 Formy sportovního tréninku

V přípravě u žáků používáme nejčastěji tyto formy cvičení: individuální cvičení, hromadná cvičení, kruhové tréninky či cvičení ve družstvech.

Individuální cvičení – žák cvičí samostatně pod přímým či nepřímým dohledem učitele nebo trenéra. Často se s touto formou setkáme u individuálních sportů, jako je tenis, gymnastika apod. Tato metoda je vysoce efektivní díky důsledné kontrole a individuálního přístupu k dětem. Na druhé straně se dítě může cítit osamělé a nemůže své výkony porovnat s vrstevníky.

Hromadná cvičení – učitel vede celou třídu. Tuto metodu využijeme hlavně při rozběhání a rozcvičování. Výhodou je že učitel či trenér zapojí najednou celou skupinu dětí. Nevýhodou zůstává malá možnost kontroly správného provedení cviku. Uplatnění má tato metoda i na konci hodiny.

Kruhové tréninky – jedná se o cviky na různých stanovištích s jednoduchými úkoly. Po uplynutí času nebo po splnění úkolu se děti přesouvají na stanoviště s jiným úkolem. Na jednotlivých úsecích sledujeme intenzitu cvičení a počty opakování. Tato metoda je vhodná pro rozvoj silových a vytrvalostních schopností. Při tomto tréninku dodržujeme tyto zásady:

- na jednotlivých stanovištích by se měly procvičovat různé svalové partie,
- trenér by neměl poskytovat pomoc,
- děti musí cvičením rozumět,
- musí cviky zvládat po technické stránce (Fejtek, 1983).

2.7 Kondiční příprava

Všestranný tělesný rozvoj sportovce je cílem kondiční přípravy (Rubáš, 1996). Nejdůležitější složka tréninku je kondiční příprava, protože se specializuje na tvorbu základních předpokladů pro vysokou výkonnost (Choutka, Dovalil, 1991).

Tělesná příprava zajišťuje:

- rozvoj motorických schopností
- osvojení pohybových návyků
- všestranný tělesný rozvoj
- tvorbu širokého všeobecného pohybového základu – obecné pohybové dovednosti
- rozvoj specifické pohybové zdatnosti – speciální dovednosti
- zlepšení pohybových dovedností s postupným rozvojem motorických dovedností.

Kondiční přípravu v tréninku dělíme na:

- Obecnou, která podporuje rozvoj funkčních schopností organismu na základě všestranného pohybového rozvoje. Je klíčovým předpokladem pro zvýšení výkonnosti sportovce.
- Speciální, jež se zaměřuje na rozvoj pohybových dovedností, které jsou v daném sportu specifické (Rubáš, 1996).

Rozvoj pohybových schopností

Ideální stav fyzické i psychické připravenosti sportovce je dán správně zaměřenou kondiční přípravou. Se zlepšováním fyzické kondice roste i zatížitelnost sportovce, tj. úroveň zatížení v tréninku i v soutěži. Jestliže správně zvyšujeme kondiční připravenost sportovce, tím jsou možnosti jeho tréninkového i soutěžního zatížení větší. Podstatou kondiční přípravy je rozvoj pohybových dovedností.

„Atletika je jednou z činností, která potvrzuje fakt, že rychlostní, silové, vytrvalostní, ale i další pohybové schopnosti neexistují izolovaně. Představují dílčí stránky motorického projevu žáků“ (Kaplan, Válková, 2009, 26).

U dětí mladšího i staršího školního věku rozvíjíme následující pohybové schopnosti:

- rychlostní schopnosti jako frekvenční rychlost, rychlost jednotlivých pohybů, reakční rychlost, akcelerační rychlost,
- silové schopnosti jako odhodová a vrhačská síla, odrazová síla,
- další pohybové dovednosti: koordinace, pohyblivost, obratnost (Kaplan, Válková, 2009).

Úroveň pohybových schopností je poměrně stálá a ke změnám dochází až po dlouhodobém působení v tréninku. S průběhem času se pohybové dovednosti vyvíjí díky přirozenému vývoji a vlivem tréninkového působení (Choutka, Dovalil, 1991).

2.7.1 Rychlostní schopnosti

Rychlost je schopnost vykonat specifický pohyb v co možná nejkratším čase. V atletice rozpoznáváme reakční rychlost (čas od výstřelu k prvnímu pohybu) a frekvenční rychlost (maximálně rychle opakovat stejnou strukturu pohybu).

V různých podobách nacházíme rychlost ve všech atletických disciplínách (rychlost provedení odrazu, rychlost rozběhu tyčkaře) atd. (Choutková, Fejtek, 1989).

Rychlostní schopnosti uplatníme nejenom v atletice, ale i v dalších sportovních odvětvích. Protože značnou roli hrají genetické předpoklady, můžeme rychlostní schopnosti ovlivnit pouze z malé části. Vliv dědičnosti je 70 – 80%.

Všeobecně platí, že rychlostní činnosti probíhají v anaerobních podmínkách. To znamená, že energii čerpáme přímo ze svalových zásob a to nám umožňuje vykonávat práci velkou intenzitou, ale jen po dobu 10 – 15 s. Ideální období pro rozvoj

rychlostních schopností je mezi 10 – 14 rokem. Do 10 let je vhodné rozvíjet rychlost lokomoční a teprve později rychlostně silové schopnosti (Kaplan, Válková, 2009).

Rozvoj rychlosti je mnohem účinnější u dětí a platí pro něj následující podmínky:

- čas cvičení 10 – 15s,
- odpočinek mezi opakováním,
- vysoké úsilí.

Než začneme 100% rozvíjet rychlost v daných cvičeních, zaměříme se nejprve na pomalé zvládnutí správné techniky. V tréninku zařazujeme pro rozvoj rychlosti vylučovací závody, různé hry či soutěže dvojic. Pokud má mít cvičení náležitý efekt, musíme dbát na dostatečný odpočinek. Ten by měl trvat 2 – 3 minuty mezi jednotlivými cvičeními. Pokud je však cvičení náročnější, můžeme pauzu prodloužit. Přednost dáváme aktivnímu odpočinku tzn. chůze nebo vyklusávání (Štilec 1989).

2.7.2 Obratnost

Je to schopnost koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, rychle si osvojovat nové pohyby a provádět složitou pohybovou činnost. Obratnost tedy klade nároky na přesnost a rychlost pohybu a na přizpůsobení se vnějším podmínkám. Na rozdíl od síly a vytrvalosti, není obratnost závislá na množství energie dodávané do svalů. Mnohem důležitější je činnost centrální nervové soustavy. Mezi oblasti důležité pro pohyb patří:

- činnost analyzátorů – sluchový, zrakový ale i analyzátor v kloubech a svalech,
- činnost jednotlivých funkčních systémů – zabezpečují přísun energetických zdrojů do buněk a svalů (oběhový systém, dýchací systém aj.),
- psychologické procesy – motivace, vůle, pozornost,
- nervosvalová koordinace – mozek pomocí nervů řídí kontrakci svalů.

Schopnosti obratnostní (nazýváme je také schopnosti koordinační) můžeme rozdělit na obecné a speciální.

Pojem obecná obratnost zahrnuje schopnost úmyslně provádět několik motorických dovedností, bez ohledu na specializaci ve sportu. Aby sportovec dosáhl přiměřené úrovně pohybové obratnosti, musí projít všeobecným rozvojem. S tímto

rozvojem začínáme v okamžiku, kdy dítě začne se sportem. Pro rychlejší osvojení koordinačních nároků, které vyžaduje sportovní specializace, je nezbytná koordinace obecná. To tedy znamená, že pokud začneme se speciálním tréninkem, musí být obecná koordinace na vysoké úrovni.

Speciální obratnost nám umožňuje provádět různé pohyby v daném sportu rychle, lehce a také bez chyb. Tento druh obratnosti je velmi úzce spjat s tím, jaké dovednosti a schopnosti sportovec používá při tréninku nebo v soutěži. Např. gymnasta ve svém sportu může být velmi zdatný, ale současně nešikovný ve volejbale. Tuto obratnost získáváme neustálým procvičováním po celou dobu sportovní kariéry (Perič, 2004).

V tréninku zařazujeme cvičení na rozvoj obratnosti na začátek hlavní části, protože jsou náročná na soustředění a pozornost (Kaplan, Válková 2009).

Vzhledem k faktu, že koordinace je velice složitá pohybová činnost a skládá se z více dílčích schopností, můžeme ji ještě rozdělit na:

- Schopnost spojování pohybů, kdy dochází k propojení již osvojených dovedností ve složitější celky. Setkáme se s nimi např. v gymnastice (akrobatické řady), krasobruslení (kombinace skoků), ale také ve sportovních hrách (zpracování přihrávky za běhu a střelba).
- Schopnost přizpůsobování vychází z podmínek, ve kterých pohyb provádíme a nakolik jsme schopni se těmito podmínkám přizpůsobit. Jedná se o sporty s proměnlivými podmínkami (lyžování), sportovní hry, úpolové sporty (reakce na soupeře) a všude, kde soutěže probíhají venku.
- Orientační schopnosti jsou důležité např. při skocích do vody či skoku o tyči. Hlavní funkci tu mají analyzátory zrakové, sluchové, kinestetické, taktilní a vestibulární. Především jde o sledování pohybů vlastních, ale i pohybu soupeřů v čase na vymezených prostorách hřišť, tělocvičen aj.
- Schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla, jde zejména o dokonalé vnímání pohybu z hlediska času, složitosti pohybu, prostoru a rychlosti. Tato schopnost je velmi důležitá ve sportech typu „ruka - oko“ – např. v golfu, střelbě apod.
- Schopnost rovnováhy je významná při výdržích v určitých polohách. Orientační schopnosti ve spojení s vysokou úrovní činností vestibulárních analyzátorů jsou

podstatou této schopnosti. Rovnováha je podstatná v krasobruslení, gymnastice, lyžování aj.

- Rytmičká schopnost je důležitá ve všech sportech. Rytmus má totiž každý pohyb. Může být stálý (veslování, běh) či proměnlivý (gymnastika). Aerobik či krasobruslení se vnějším rytmu dokonce přizpůsobují (Perič, 2004).

Mladší školní věk je ideální pro rozvoj obratnosti, protože organismus dětí je vnímavější a učí se rychleji. Mezníkem pro nácvik obratnosti je 13. rok (Štílec, 1989).

2.7.3 Silové schopnosti

Sílu můžeme definovat jako schopnost překonat odpor svalovou kontrakcí. Určitý podíl zapojení svalových schopností nalezneme ve všech sportovních disciplínách. Největší vliv má v těch disciplínách, kde překonáváme odpor vlastního těla (skok daleký či vysoký) nebo odpor náčiní (vzpírání, koule). Ve sportovních hrách má síla pouze podpůrnou funkci pro rozvoj ostatních pohybových schopností.

V mladším školním věku zařazujeme pouze posilování přirozené. To znamená posilování s vlastní vahou, překážkové dráhy, kondiční gymnastiku, šplh, přenášení míče, výskoky, pohyb v terénu aj. Posilovat se zátěží začínáme ve 13 letech a to s hmotností do 20% tělesné hmotnosti (Štílec, 1989).

Z hlediska průběhu pohybu můžeme svalovou kontrakci rozdělit na:

- Dynamickou – tělo nebo jeho části se dostanou do pohybu (shyb, dřepy apod.)
- Statickou – k pohybu těla nedochází (vzpor na bradlech, vis na hrazdě apod.)

U posilování dětí platí hlavní zásada – pomalu a přiměřeně. Častou chybou je přílišné zatěžování při posilování dětí. Náročnější silový trénink můžeme aplikovat až ve věku 15 – 16 let (Perič, 2004).

2.7.4 Vytrvalostní schopnosti

„Je to schopnost odolávat únavě a co nejrychleji se zotavit, schopnost podávat co nejvyšší výkon po co nejdéle. A to je podstatou vytrvalosti“ (Perič, 2004, 82).

Podle energetického zajištění dělíme vytrvalost na:

- Dlouhodobou (aerobní) - činnost trvá déle než 3 – 4 minuty při mírné intenzitě. energii obstarává oxidativní energetický systém.
- Krátkodobou (anaerobní) – intenzivní pohybová činnost trvá 2 – 3 minuty. Svaly nemají dostatečný přístup kyslíku a hovoříme o tzv. kyslíkovém dluhu. K němu dochází např. při co nejrychlejším běhu po relativně krátkou dobu.

Podle doby trvání můžeme vytrvalost ještě rozdělit na:

- 1) Obecná vytrvalost – je schopnost odolávat únavě při pohybové činnosti. Množství dodané energie závisí na schopnosti oběhového a dýchacího systému. Cvičení rozvíjející obecnou vytrvalost trvají nejméně 3 – 4 hodiny až několik hodin. Patří sem běh, veslování, cyklistika atd.
- 2) Střednědobá vytrvalost – je pohybová schopnost vykonávaná po dobu 45s - 4 minut submaximální intenzitou. Průvodním jevem této vytrvalosti je kyslíkový dluh. Tréninkem se zmenšují složky kyseliny mléčné určující únavu.
- 3) Krátkodobá vytrvalost – doba trvání maximální pohybové činnosti činí 45s. Jedná se o anaerobní činnost s maximálním kyslíkovým dluhem. Uplatňuje se v atletice, sportovních hrách a úpolových sportech.
- 4) Silová vytrvalost – za pomoci svalových zásob provádíme výkony svalového typu po delší dobu. Uplatňuje se zejména při vzpírání (Choutka, 1983).

Dlouhodobou vytrvalost rozvíjíme 3 způsoby:

- Souvislá metoda – u nejmenších dětí trvá zatížení 10 – 15 minut. S rozvojem vytrvalosti a přibývajícím věkem by sportovci měli vydržet 30 i více minut. Intenzita cvičení by měla být nízká a stálá. Prudké zvyšování doby zatížení není vhodné. Přejít a nárůst má být plynulý. Pokud jsou děti v průběhu schopné souvisle mluvit, znamená to, že tempo je přiměřené. Pokud nejsou schopny mluvit kvůli zadýchání, je intenzita příliš vysoká. Souvislá metoda zahrnuje cyklistiku, běhy na lyžích či různé formy výběhů.

- Fartleková metoda – zatížení je podobné jako u předchozí metody. U menších dětí to je 10 – 15 minut a později mezi 30 – 60 minutami. Hlavním rozdílem je střídání intenzity. Tato metoda by se dala přirovnat k běhu v terénu, kdy do kopce běží děti pomalu, po rovině rychleji a z kopce sprintem. Intenzitu střídáme podle dispozic dětí, podle momentální chuti a nebo ji máme předem naplánovanou.
- Intervalová metoda – charakteristické je střídání odpočinku a zatížení. U dětí se tato metoda příliš nedoporučuje (Perič, 2004).

3 Cíle práce

3.1 Cíle práce

Cílem práce bylo vytvořit modelový tréninkový program pro děti mladšího školního věku. Nashromáždít cvičení a hry pro rozvoj pohybových schopností, které budou sloužit pro tvorbu tréninku. Následně testováním ověřit, zda u svěřenců došlo ke zlepšení pohybových schopností.

3.2 Úkoly práce

- prostudovat a zpracovat odbornou literaturu,
- vytvořit tréninkový plán,
- ověřit tréninkový plán v praxi,
- korekce tréninkového plánu
- sepsání bakalářské práce.

4 Metodologie

Při vytváření bakalářské práce byly využity 4 metody. A to metody teoretické analýzy, teoretické syntézy, pozorování a testování.

4.1 Teoretická analýza

„Teoretická analýza skýtá v tělesné kultuře téměř univerzální možnosti ke zkoumání jevů a procesů, které se v ní vyskytují a v ní probíhají. Při analýze vyčleňujeme znaky vlastnosti, souvislosti a vztahy tak, abychom obdrželi odpovědi na otázku výzkumu. Při analýze zpravidla postupujeme od celku k částem“ (Štumbauer, 1990, 65).

4.2 Teoretická syntéza

„Teoretická syntéza je vlastně spojování získaných poznatků. Je základem pro zevšeobecnování. Metoda syntézy je velmi náročná a předpokládá široké znalosti oboru“ (Štumbauer, 1990, 65).

„Není to jen sčítání poznatků, ale metoda, která vede k odhalení nových poznatků, vztahů a závislostí, kdy vzniká kvalitativně nová úroveň. Jedině na jejím základě lze správně generalizovat“ (Štumbauer, 1990, 65).

4.2 Metoda pozorování

Pozorování a popis jsou vlastně základem veškerého poznání a vědecké práce. Pozorování můžeme charakterizovat jako uvědomělé, cílevědomé vnímání skutečnosti. Vědeckou metodou je pouze tehdy, je-li speciálně organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů. Metoda pozorování se používá v tělesné kultuře poměrně často. Nenarušuje (alespoň formálně vzato) průběh

pedagogických jevů a přitom zachycuje komplexně pedagogický proces a umožňuje zaměřit pozornost na jeho jednotlivé stránky a podrobnosti odpovídající cíli pozorování. Podstatou vědeckého pozorování je snaha o izolování pozorovaného jevu od ostatních. V průběhu pozorování musíme dodržet zaměřenost na cíl. Snažíme se organizovat pozorování tak, abychom zjištěná fakta mohli v případě potřeby znovu ověřit (Štumbauer, 1990, 29).

4.2 Metoda testování

„Testy jsou metodami výzkumu, které nám umožňují relativně objektivně zjišťovat určitý stav. Testy považujeme za zkoušku pro objektivní, většinou nepřímé zjišťování určitých znaků. To znamená, že při dodržení stejných pravidel a při dosažení stejných podmínek jsou předmětům nebo jevům přiřazovány stejné číslice“ (Štumbauer, 1990, 38).

5 Výsledky

5.1 Tréninkový plán

Tréninková skupina

Veškerá cvičení a průpravné hry probíhaly v tělocvičně a na stadionu atletického oddílu TJ Slavoj Pacov. Tréninkovou skupinu tvořilo 10 dětí mladšího školního věku. Tělocvična byla vybavena žínkami, žebřinami, gymnastickým nářadím i medicinbaly. Tréninky probíhaly 2 x týdně po devadesáti minutách. Výběr her a cviků byl zúžen s ohledem na pohybové schopnosti, na které jsem se zaměřil. Vybrané cviky a hry jsou přizpůsobeny dětem mladšího školního věku. Cvičení, která jsem s dětmi prováděl, uvádím v přílohách 1 až 3.

Čtvrtletní období:

Září – atletický stadion

Dětem začíná nový školní rok a tedy i nová tréninková sezóna. Příprava je zaměřena na rozvoj pohybových schopností pomocí cvičení a průpravných her. Před samotným tréninkem je důležité zahřátí a protažení svalů. K tomu slouží rozběhání, hry na zahřátí, rozcvičení a atletická abeceda.

Příklady tréninků:

1. trénink

- rozběhání (400 metrů)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- cvičení na rozvoj rychlostních schopností
- cvičení na rozvoj obratnosti
- hra na čísla
- výklus

2. trénink

- hra na zahřátí (fotbal)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- cvičení na rozvoj obratnosti
- štafetové běhy družstev
- skok z místa
- skok do dálky (z krátkého rozběhu, z vlastního rozběhu)
- hra Mrazík
- výklus

3. trénink

- rozběhání (3 minuty)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- 4 x 50m stupňovaně
- cvičení na rozvoj síly
- cvičení na rozvoj obratnosti
- vybíjená všichni proti všem
- hra na rybičky a rybáře
- výklus

4. trénink

- hra na zahřátí (Mrazík)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- 4 x 50 metrů běh
- hra škatulata škatulata
- 4 x 50 metrů běh
- hra vybíjená všichni proti všem
- výklus

5. trénink

- rozběhání (400 metrů)
- rozcvičení (10 – 15 minut)

- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- skoky z místa
- skoky do dálky (z krátkého rozběhu, z vlastního rozběhu)
- hra Vybíjená v družstvech
- výklus

6. trénink

- hra na zahřátí (fotbal s tenisákem)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- hra skákání přes švihadlo
- 3 x 50 metrů stupňovaně
- 3 x 30 metrů na 100%
- atletická abeceda pozadu
- hra na čísla
- výklus

7. trénink

- rozběhání (3 minuty)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- překážkové dráhy na čas
- hra Mrazík ve dvojicích
- cvičení na rozvoj síly
- výklus

8. trénink

- hra na zahřátí (Na babu)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- 4 x 50 metrů stupňovaně
- 3 x 30 metrů na 100%
- cvičení na rozvoj obratnosti
- hra skákání přes švihadlo
- výklus

Říjen – atletický stadion

Na začátek tréninku opět zařazujeme rozběhání, rozcvičení a atletickou abecedu. Děti se seznamují s novými atletickými disciplínami jako je skok daleký, skok vysoký, hod míčkem a medicinbalem.

Příklady tréninků:

1. trénink

- rozběhání (400 metrů)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- 4 x 50 metrů
- hod míčkem
- hra Červení a bílí
- výklus

2. trénink

- hra na zahřátí (fotbal)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- skok do dálky z místa
- skok do dálky s rozběhem
- cvičení na rozvoj sílových schopností
- hra na Mrazíka
- výklus

3. trénink

- rozběhání (400 metrů)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- hody medicinbalem
- cvičení na rozvoj obratnosti
- hra skákání přes švihadlo

- výklus

4. trénink

- rozběhání (400 metrů)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- 4 x 50 metrů běh stupňovaně
- skoky do duchny, kotouly
- rozběh a výskok na duchnu
- skoky přes gumu
- výklus

5. trénink

- hra na zahřátí (fotbal)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- 5 x 50 metrů běh stupňovaně
- 3 x 30 metrů na 100%
- skok do dálky z krátkého rozběhu
- skok do dálky z vlastního rozběhu
- výklus

6. trénink

- rozběhání (400 metrů)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- cvičení na rozvoj obratnosti
- cvičení na rozvoj rychlostních schopností
- hod míčkem
- hra vybíjená všichni proti všem
- výklus

7. trénink

- rozběhání (400 metrů)

- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- cvičení na rozvoj obratnosti
- skok do výšky přes gumu
- hra na čísla
- hra skákání přes švihadlo
- výklus

8. trénink

- hra na zahřátí (štafetové běhy v družstvech)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- 5 x 50 metrů běh stupňovaně
- 3 x 30 metrů běh 100%
- hod míčkem
- hry rozvíjející obratnost
- výklus

Listopad – tělocvična

V tělocvičně zařazujeme překážkové dráhy, které se skládají z přeskokování laviček, švédských beden, koz, podlézáním velkých překážek, lezením na žebřiny aj. K rozvoji pohybových schopností využíváme i gymnastické prvky. U cvičení zaměřených na gymnastiku musíme dbát na bezpečnost. Při kotoulech, stojích, přeskocích a jiných cvicích poskytujeme záchranu.

1. trénink

- rozběhání (3 minuty)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- překážková dráha
- cvičení na rozvoj silových schopností
- hry rozvíjející obratnost
- hra vybíjena v družstvech

- výklus

2. trénink

- hra na zahřátí (florbal)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- cvičení na rozvoj rychlosti
- hra na rozvoj obratnosti
- gymnastická cvičení (kotouly, stoj na hlavě aj.)
- hra na čísla
- výklus

3. trénink

- hra na zahřátí (Mrazík)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- cvičení na rozvoj rychlosti (starty z různých poloh)
- gymnastická cvičení (přeskoky přes kozu aj.)
- hra vybíjená v družstvech
- výklus

4. trénink

- hra na zahřátí (fotbal)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- překážková dráha
- cvičení s lavičkou
- hry na rozvoj obratnosti
- výklus

5. trénink

- rozběhání (3 minuty)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- gymnastická cvičení

- starty z různých poloh
- štafetové běhy
- hra vybíjená všichni proti všem
- cvičení na rozvoj silových schopností
- hra Červení a bílí
- výklus

6. trénink

- hra na zahřátí (rybičky a rybáři)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- hra na čísla
- překážková dráha
- cvičení na rozvoj rychlostních schopností
- hry na rozvoj obratnosti
- výklus

7. trénink

- rozběhání (3 minuty)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- starty z různých poloh
- gymnastická cvičení
- štafetové běhy
- hody medicinbalem
- hra na čísla
- výklus

8. trénink

- hra na zahřátí (florbal)
- rozcvičení (10 – 15 minut)
- atletická abeceda (10 – 15 minut)
- cvičení na rozvoj obratnosti
- cvičení na rozvoj silových schopností

- hra skákání přes švihadlo
- hra Červení a bílí
- výklus

5.2 Průběh ověřování

Pozorování jednotlivých cvičení a her probíhalo v klubu TJ Slavoj Pacov. Skupinu tvořilo 10 dětí ve věku 7 – 10 let.

Vybraná cvičení a hry jsem rozdělil do skupin, podle toho jakou dovednost rozvíjejí a zdali k nim potřebujeme náčiní či nikoliv. Některá cvičení lze provozovat pouze v tělocvičně, protože k nim potřebujeme vybavení, které na hřišti nenajdeme. Cvičení jsou zaměřena hlavně na rozvoj obratnosti, rychlosti a síly. Pro zpestření tréninku jsem však zařazoval i hry vytrvalostní.

Důležité bylo vybrat hry a cvičení, kterým děti porozumí, zvládnou je a udrží jejich pozornost a také zda jsou tato cvičení vhodná pro školní i mimoškolní činnost. Vybranou skupinu tvořilo deset dětí, které mají zájem o atletiku.

5.2.1 Testy fyzické zdatnosti

- Skok z místa (výbušná síla dolních končetin),
- Sed leh opakovaně (dynamická, vytrvalostní síla břišních svalů),
- Dřep s výskokem (dynamická síla dolních končetin),
- Start z lehu na břicho na 15 metrů (obratnostně rychlostní).

Výsledky jsou zpracované ve formě tabulek. Vstupní testy vytvořené na začátku ověřovacího období jsou uvedeny v tabulce číslo 2. Vstupní testy byly provedeny v tělocvičně, ale testy výstupní proběhly venku na atletickém stadionu. Při ověřování děti podávaly maximální výkon po dobu 30 vteřin. Hodnoty výstupních fyzických testů nalezneme v tabulce číslo 3. V diskuzi uvádím podrobně zpracované výsledky fyzických testů.

Tab. 1 Vstupní testy fyzické zdatnosti

	Vstupní výsledky fyzické zdatnosti				
	Cvik	<i>Skok z místa (cm)</i>	<i>Sed - leh</i>	<i>Dřep</i>	<i>Start na 15 m (s)</i>
H1		173	33	38	2,68
H2		194	36	36	2,61
H3		165	29	35	2,73
H4		161	31	35	2,65
H5		175	27	39	2,71
D1		170	32	34	2,69
D2		182	23	30	2,69
D3		173	32	31	2,70
D4		163	18	31	2,91
D5		175	20	35	2,83
Arit. průměr		173,1	28,1	34,4	2,72
Minimum		161	18	31	2,59
Maximum		194	36	38	2,91
Sm. odchylka		9,202	5,664	2,835	0,083

Tab. 2 Výstupní testy fyzické zdatnosti

	Výstupní výsledky fyzické zdatnosti			
	Cvik	Skok z místa (cm)	Sed - leh	Dřep
H1	178	34	40	2,61
H2	199	36	37	2,59
H3	175	30	35	2,68
H4	162	32	37	2,63
H5	175	29	40	2,67
D1	173	33	36	2,65
D2	185	25	32	2,62
D3	180	34	33	2,64
D4	162	19	31	2,82
D5	176	22	36	2,79
Arit. průměr	176,5	29,4	35,7	2,67
Minimum	162	19	31	2,59
Maximum	199	36	40	2,82
Sm. odchylka	10,151	5,370	2,900	0,072

6 Diskuze

Ověřit účinnost daných cvičení a průpravných her v tréninku bylo součástí této práce. Skupina se skládala z 10 žáků mladšího školního věku v rozmezí od 7 do 11 let. Během zábavných cvičení a průpravných her se děti učí novým dovednostem, aniž si to uvědomují. Mezi 6. - 10. rokem se rozvíjí hlavně obratnostní schopnosti. Rychlost rozvíjíme převážně mezi 10. - 13. rokem života. Schopnosti silové rozvíjíme mezi 9. – 11. rokem a to pouze pomocí úpolových her nebo překážkových drah. Pomocí činek začínáme posilovat až okolo 16. roku. Vytrvalost u dětí mladšího školního věku trénujeme pouze okrajově pomocí her.

Cvičení i hry, které byly použity, jsou přizpůsobeny dětem mladšího školního věku. Některé z nich můžeme realizovat pouze v tělocvičně, protože k nim je zapotřebí náradí nebo náčiní, které na hřišti nenajdeme.

Největší problémy dětem působily cvičení a hry na rozvoj silových schopností. Mnohým z nich dělalo problémy samotné posilování s vlastní váhou či za pomoci náčiní. Pokud děti cvičily jednotlivě, posilování je tolik nebavilo. Ale když cvičily ve dvojicích či trojicích, navzájem se motivovaly a cvičení pro ně bylo zábavnější. Musíme je však hlídat, aby si při cvičení na náradí neublížily. Při tvorbě překážkové dráhy děti samy přicházely s nápady, jak dráhu upravit. Jejich nápadům jsem se nebránil a postupně je zavedl do praxe. U některých dětí se projevila nedostatečná fyzická zdatnost a překážkovou dráhu bylo nutno upravit.

Rozvíjení rychlosti nebyl u dětí téměř žádný problém. Díky přirozené soutěživosti se při hrách velice snažily. U rychlostních her a cvičení děti ovšem neprováděly cviky tak kvalitně, protože je chtěly mít co nejdříve za sebou. V tělocvičně se některým dětem klouzaly boty a to mělo negativní vliv na cvičení.

Obratnost jako taková se rozvíjela při všech cvičeních, která byla v tréninku zařazena. Zábavnější pro děti samozřejmě byla cvičení ve dvojicích či trojicích, než když cvičily jednotlivě.

I přesto, že vytrvalostní hry byly zařazeny pouze pro zpestření, tak dětem se líbily a chtěly je hrát.

Některá cvičení byla pro mladší děti celkem náročná. Jednalo se hlavně o cviky posilovací (např. kliky, či některá cvičení s náčiním).

Jestli jsou tréninky aplikované po dobu 12 týdnů účinné, jsem se rozhodl zjistit testováním. Cvičení a hry byly zaměřeny především na rozvoj rychlosti, obratnosti, síly

a okrajově i vytrvalosti. Desetičlenná skupina absolvovala hned na začátku testy fyzické zdatnosti, které jsou zpracovány (viz. tab. 1. s. 39). Po uplynutí šestnácti týdnů, kdy děti trénovali podle rozepsaných tréninků proběhlo výstupní měření (viz. tab. 2, s. 40).

Porovnáme-li vstupní a výstupní hodnoty testů, zjistíme, že výkonnost se zlepšila. Ve skoku z místa se zlepšilo osm dětí z deseti. V testování na sed – lehy se zlepšilo devět dětí z deseti. U dřepů se zlepšilo osm dětí z deseti a u sprintu na 15 metrů se zlepšilo všech 10 dětí. Průměr skoku z místa ze vstupních testů je 173,1 cm se směrodatnou odchylkou 9,202. Nejkratší skok je dlouhý 161 cm a nejdelší 194 cm (viz. tab. 1). Průměr opakovaných sed – lehů ze vstupních testů je 28,1 se směrodatnou odchylkou 5,664. Minimum sed – lehů je 18 a maximum 36 (viz. tab. 1). Průměr dosažených dřepů ze vstupních testů je 34,4 se směrodatnou odchylkou 2,835. Minimum dřepů je 31 a maximum 38 (viz. tab. 1). Průměr vstupního testu start z lehu na 15 metrů je 2,72 vteřin se směrodatnou odchylkou 0,083. Nejpomalejší čas je 2,91 vteřin a nejrychlejší 2,61 vteřin (viz. tab. 1). Průměr skoku z místa z výstupních testů je 176,5 cm se směrodatnou odchylkou 10,151. Nejkratší skok je dlouhý 162 cm a nejdelší 199 cm (viz. tab. 2). Průměr opakovaných sed – lehů z výstupních testů je 29,4 se směrodatnou odchylkou 5,37. Minimum sed – lehů je 19 a maximum 36 (viz. tab. 2). Průměr dosažených dřepů z výstupních testů je 35,7 se směrodatnou odchylkou 2,900. Minimum dřepů je 31 a maximum 40 (viz. tab. 2). Průměr výstupního testu start z lehu na 15 metrů je 2,67 vteřin se směrodatnou odchylkou 0,072. Nejpomalejší čas je 2,82 vteřin a nejrychlejší 2,59 vteřin (viz. tab. 2).

Protože testování fyzické zdatnosti dětí ukázalo, že výkonnost se zlepšila, dá se říci, že sestavení tréninkového plánu bylo úspěšné. Nesmíme ovšem zapomínat na fakt, že děti procházejí přirozeným fyziologickým vývojem, při kterém dochází k nárůstu svalstva. Krom tohoto faktu mohlo testování ovlivnit i psychické a fyzické rozpoložení.

7 Závěr

Úvodní část této práce je zaměřena na zvláštnosti mladšího školního věku, jeho charakteristiku po stránce tělesné, pohybové, psychické a sociální. Dále obsahuje uspořádání sportovního tréninku, jeho úkoly a cíle. Kondiční příprava v tréninku uzavírá teoretickou část mé práce.

Cílem této práce bylo vytvořit a ověřit tréninkový program pro děti mladšího školního věku se zaměřením na atletiku zda je možné pomocí správně zvolených cvičení a her zvýšit výkonnost u dětí. Cvičení a hry jsem čerpal ze svého zásobníku, protože jako trenér působím už 6 let. Tréninkový program byl testován na vybrané skupině dětí mladšího školního věku v atletickém klubu v Pacově. Dětem se připravené tréninky líbily a vyhovovaly jim. Zaujaly je hlavně hry, které ještě neznaly a na pochopení nebyly složité. Hraním vhodně zvolených her děti získávají poznatky o pravidlech těchto her, učí se vnímat okolí, spoluhráče i soupeře a také zažívají vítězství a prohru. Při tréninku je také třeba naučit děti soudržnosti, soutěživosti, kamarádství, bojovnosti a základům pravidel her. Funkčnost programu jsem ověřil testy fyzické zdatnosti.

Referenční seznam

- Fejtek, M. (1984). *Atletika v I. – 4. Ročníku základní školy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta.
- Fejtek, J., Mazurovová, Z. (1990). *Předsportovní příprava*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN.
- Choutka, M., Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Choutková, B., Fejtek, M. (1989). *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia.
- Jansa, P., Dovalil, J., a spol. (2007). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Kaplan, A., Válková, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia.
- Kos, B. (1992). *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia.
- Neuman, J. (2001). *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál.
- Peříč, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Rubáš, K. (1996). *Sportovní příprava*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Štílec, M. a kol. (1989). *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Zapletal, M. (1987). *Velká encyklopedie her*. Praha: Olympia.
- Zavřel, R., Frömel, K., Janečka, Z. (1992). *Programované učební postupy v atletice*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury.

Seznam příloh

Příloha 1: Cvičení a průpravné hry na rozvoj rychlosti

Příloha 2: Cvičení a průpravné hry na rozvoj obratnosti

Příloha 3: Cvičení a průpravné hry na rozvoj síly

Příloha 1: Cvičení a průpravné hry na rozvoj rychlosti

Cvičení bez náčiní:

- Liftink – především jde o práci kotníků a rukou (na ty nezapomínat). Patrná je dvojitá práce kotníků během jednoho kroku. Kotníky se střídají v práci. Propnutí s patou v nejvyšší pozici, kdy koleno jde nahoru a následuje protlačení kolene dozadu, což tlačí patu k zemi. A to při pohybu na místě, v chůzi nebo při běhu. Liftink můžeme provádět na místě, se stupňovanou frekvencí, bez pohybu paží atd.
- Zakopávání – při cviku jde o to prudce zanožit a skrčit nohu, jakoby se patou dotknout hýždě. Provádíme buď na místě (krčí se pouze jedna noha), v chůzi či běhu.
- Skipink – jde o vysoké zvedání kolen při pohybu na místě, v chůzi nebo při běhu. Důležitý je došlap na špičku a odraz ze špičky. Trup je nakloněn mírně vpřed. Skipink provádíme s různou výškou zvedání kolen. Tento cvik je možné provádět pozadu i stranou.
- Předkopávání – cvik začíná skrčením přednožmo, následuje vykývnutí bérce a došlap na zem. Došlap probíhá na špičku.
- Odpichy – jsou to skoky se střídavými odrazy a s vysokým skrčením švihové nohy. Koleno švihové nohy směřuje nahoru a vpřed. Důležitá je práce rukou.
- Cvičenci vytvoří dvě družstva, která stojí v řadách naproti sobě. Na znamení vyběhnou a snaží se co nejrychleji vyměnit si místa. Které družstvo bude rychlejší?
- stejné cvičení obměníme poskoky po jedné noze nebo lezením po čtyřech,
- Cvičenci vytvoří dvojici a stoupnou si za sebe. Na znamení vyrazí první a udělá kozu, druhý ho přeskočí roznožmo a potom si úlohy vymění,
- Cvičenci vytvoří dvojici a stoupnou si za sebe. Na znamení vyrazí první a udělá stoj rozkročný a druhý ho podleze a naopak,
- Člunkový běh – cvičenec se snaží co nejrychleji překonat označenou vzdálenost. Rukou nebo nohou se dotkne označených míst,
- Starty z různých poloh na zrakový či sluchový signál. Následuje sprint na 5 – 10 metrů.

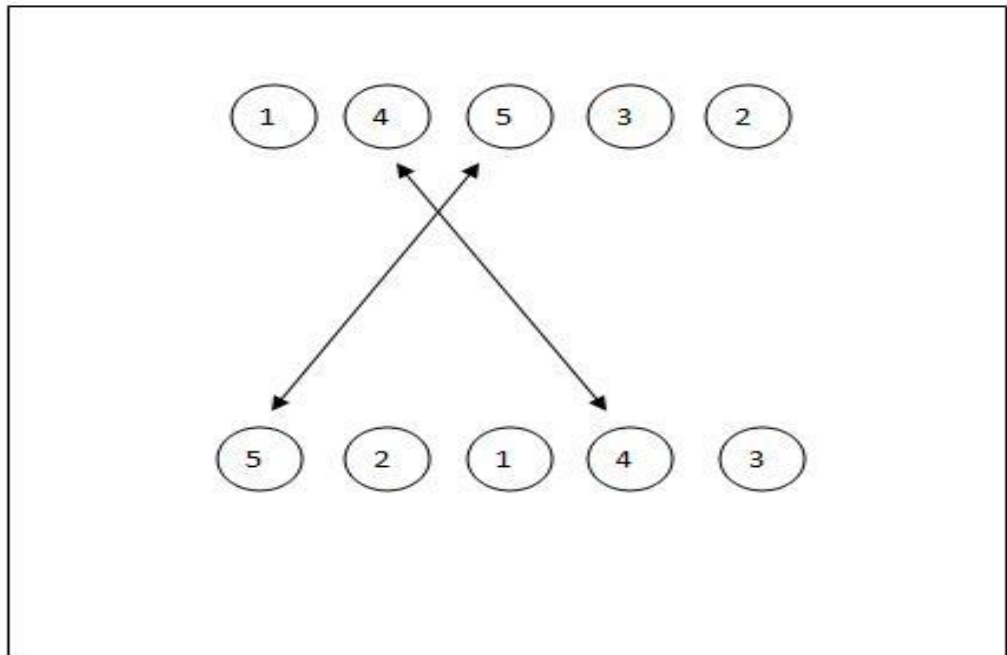
- Překonat vzdálenost 20 metrů různými způsoby: plazením po břiše, poskoky ve dřepu, chůzí, během, ve vzporu ležmo s pomocí pouze paží, s pomocí paží i nohou atd.

Cvičení s náčiním a na nářadí:

- Slalomový běh – cvičenci obíhají rozestavené předměty (míče, kužely). Tyto běhy také můžeme obohatit o plazení, podlézání či přeskoky.
- Přeběhy laviček a dílů švédských beden.
- Cvičení s tyčí – cvičenec uchopí jednou rukou tyč za spodní konec. Na povel ji pustí, nechá projet dlaní a znovu ji chytí za druhý konec.
- Cvičení s tyčí – Cvičenci vytvoří dvojice a každý má svou tyč. Postaví se proti sobě ve vzdálenosti 2 metrů. Tyč opřou o zem a přidržují ji za horní konec. Na povel tyč pustí a co nejrychleji si vymění místa. Tyč nesmí spadnout na zem. Podle vyspělosti dětí zvětšujeme vzdálenost.
- Cvičení s tyčí – Cvičenci vytvoří dvojice a postaví se čelem k sobě. Jeden drží tyč v úrovni ramen a druhý má dlaně těsně nad tyčí. První tyč pustí a druhý se jí snaží zachytit před dopadem na zem.

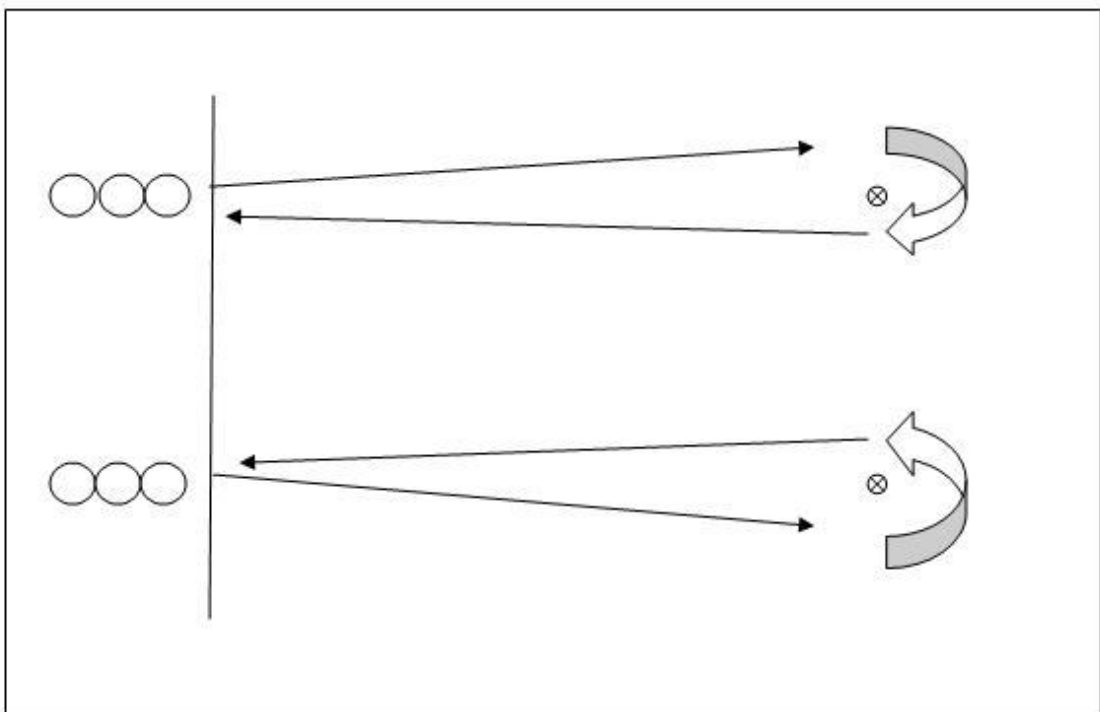
Průpravné hry:

- Hra na čísla – Cvičenci jsou rozděleni do dvou družstev naproti sobě a každý dostane svoje číslo. Pořadí čísel přeházíme, aby nebyla srovnána za sebou. Na povel si vymění místa dvě stejná čísla. Číslo, které doběhne první, získá pro své družstvo bod.



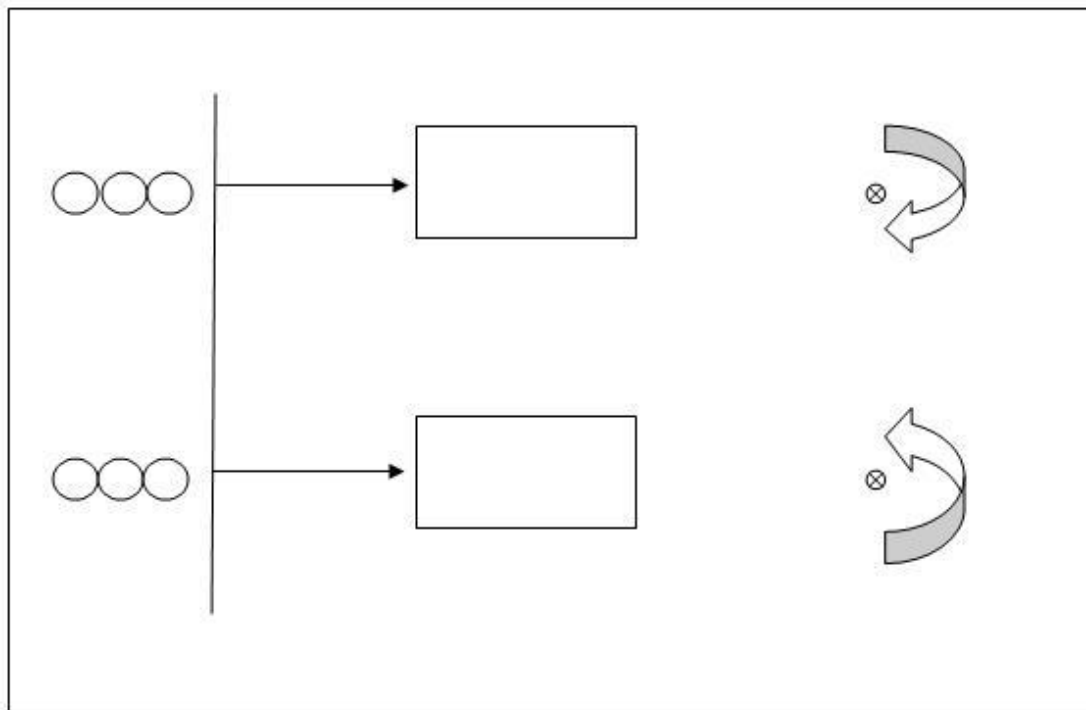
Obr. 1 Nákres hrací plochy a rozmístění hráčů hry na čísla

- Štafetový běh družstev – dvě družstva stojí v zástupu vedle sebe. Ve vzdálenosti 10 – 15 metrů umístíme kužel. Na pokyn vystartuje první, oběhne metu a další člen družstva je odstartován dotykem.



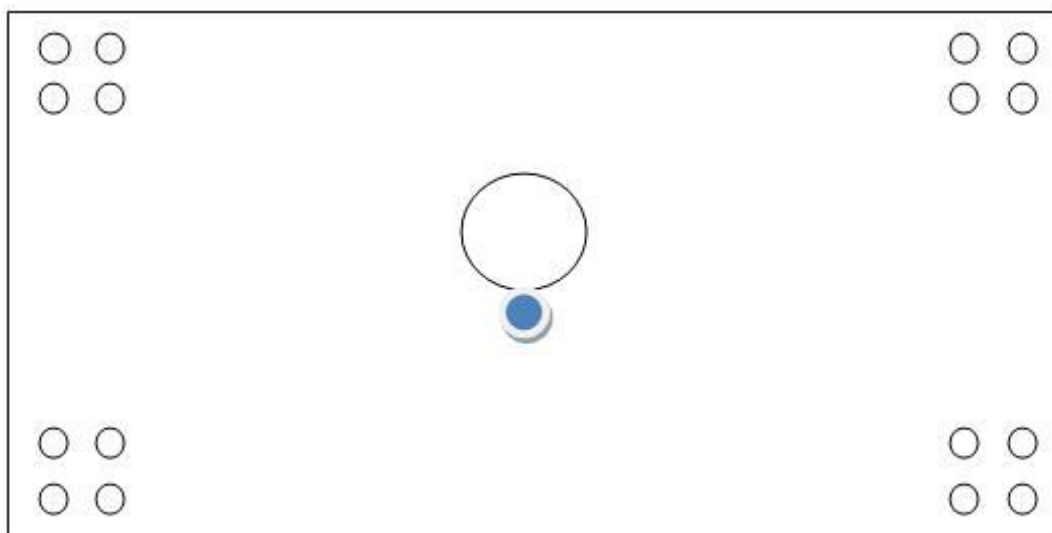
Obr. 2 Nákres hrací plochy a hráčů hry štafetový běh družstev

- Štafetový běh se žíněnkou – Dvě družstva stojí v zástupu vedle sebe. Ve vzdálenosti např. 5 metrů umístíme žíněnkou. Na těch svěřenci dělají kotoul vpřed či vzad. Ve vzdálenosti 10 – 15 metrů umístíme kužel, který oběhnou a běží zpět. Další člen družstva je odstartován dotykem.



Obr. 3 Nákres hrací plochy a hráčů hry štafetový běh se žíněnkou.

- Hra na čísla s míčem – z větší části se hra, jejíž pravidla jsem převzal od Mazala (1991), zaměřuje na rozvoj reakční rychlosti. Nejprve děti rozdělíme do 4 skupin o stejném počtu hráčů a každému přiřadíme jedno číslo. V každé skupině musí být stejná čísla. Hřiště si rozdělíme na čtyři části a skupiny posadíme do jednotlivých rohů. Uprostřed stojí vyučující s míčem a vykřikne číslo. Hráč pod daným číslem vyběhne a snaží se chytit míč, který vyučující vyhazuje do vzduchu. Bod získá to družstvo, jehož hráč jako první chytí míč. Vítězí to družstvo, které nasbírá více bodů. Hru můžeme ještě obměnit například střídáním startovních poloh.



Obr. 4 Nákres hrací plochy a rozmístění hráčů hry na čísla s míčem

- Cvičenci vytvoří dvě družstva, utvoří řady a rozestoupí se na upažení. Na signál začne poslední probíhat slalomovitě mezi ostatními a zařadí se na začátek. Ihned za ním vyrazí další a vyhrává družstvo, které se rychleji přemístí na druhou stranu.
- Cvičenci utvoří kruh a jeden z nich je uprostřed. Každý drží tyč za horní konec a spodní konec se opírá o zem. Cvičenec uprostřed řekne jméno cvičence na obvodu kruhu a ten si s ním vymění místo. Tyč nesmí spadnout na zem. Komu upadne, dostává trestný bod.
- Cvičenci vytvoří družstva. Před prvním je položena tyč, kterou kutálejí po zemi pomocí druhé tyče k metě a zpět. Poté předají tyč dalšímu v zástupu.

Příloha 2: Cvičení a průpravné hry na rozvoj obratnosti

Cvičení bez náčiní:

- Kotoul vpřed, kotoul vpřed s následným obratem o 180° či 360°, odrazem snožmo kotoul vpřed s následným výskokem aj.,
- Stoj na hlavě s dopomocí,
- Ze stoje na hlavě kotoul,
- Stoj na rukou s dopomocí a o stěnu, stoj na rukou a kotoul,
- Ze stoje váha předklonmo s obměnou polohy paží (vzpažit, připažit)
- Cvičenec se ze stoje odrazem snožmo otočí o 360° až 540°,
- Cvičenci vytvoří dvojice a pohybují se stále za sebou. První určuje druh pohybu, rychlost a směr. Druhý ho sleduje a napodobuje.
- Cvičenci vytvoří dvojice čelem k sobě a podají si levé ruce. Vzájemně se pak snaží přišlápnout si špičky nohy.
- Cvičenci vytvoří dvojice, lehnu si na záda hlavami k sobě, vzpaží a uchopí se vzájemně za ruce. V této poloze se převalují jedním směrem.

Cvičení s náčiním a na nářadí:

- 2 až 3 žíněnky poskládáme za sebe. Cvičenec se pak v kleku uchopí za nártý a jde vpřed po kolenou,
- Cvičenec provede kotoul vpřed a mezi kolena svírá šátek,
- Ve dvojicích uděláme tzv. trakař a překonáváme různé překážky (lavičky, díly švédské bedny aj.),
- Převrátíme lavičku a po ní cvičenci chodí či běhají. Toto cvičení prodloužíme tím, že umístíme více laviček za sebou. Nejdříve se nacvičuje chůze, kterou postupně zrychlujeme až do běhu. Zařadit můžeme chůzi ve výponu, s přednožováním, poskoky aj. Ve dvojici mohou cvičenci chodit proti sobě a vzájemně se obcházet.
- Ve dvojici se na lavičce chytí cvičenci za ruce a provedou váhu předklonmo a zpět.

- Nad lavičkou vytvoří cvičenci zástup do stoje rozkročného. Ruce položí na ramena předního. Poslední se začne vytvořeným tunelem plazit po lavičce vpřed, ostatní se posunují vzad.
- Na lavičce za chůze cvičenci vyhazují a chytají míč nebo s míčem driblují.
- Před družstvo položíme několik laviček našir vzdálených od sebe 2 – 3 metry. Překážky překonávají cvičenci lezením po čtyřech.
- Cvičení s tyčí – cvičenec vyvažuje na prostředníku jedné ruky tyč ve svislé poloze a snaží se jít do sedu a zpět do stoje.
- Cvičení s tyčí – cvičenec drží metrovou tyč kolmo k zemi, tyč pustí, udělá obrat o 360° a opět jí chytí.
- Cvičení s tyčí – cvičenci utvoří dvojice. Jeden si lehne na záda a druhý pod jeho tělem podvléká tyč.
- Cvičení s tyčí – cvičenec zaujme polohu klek rozkročný a uchopí tyč obouřuč za horní konec. Na zemi kolem sebe opisuje kruh, přičemž tyč se nemá vzdálit od země.
- Seskoky ze švédské bedny do žíněnky. Při výskoku můžeme roznožit, upažit vzpažit atd.
- Z jednotlivých dílů švédské bedny vytvoříme dráhu a cvičenci skáčou z jednoho dílu do druhého s přenášením míče.
- Z jednotlivých dílů švédské bedny sestavíme překážkovou dráhu. Díly stavíme na výšku či na šířku. Děti překonávají překážky prolézáním, přeskakováním a proskakováním.
- Díly švédské bedny postavíme na výšku za sebou. Cvičenci kopnou či hodí míč skrz vytvořený tunel.
- Cvičenci vytvoří dvojice ve vzporu klečmo. Na zádech nesou žíněnku a po určité vzdálenosti ji předají další dvojici bez pomoci rukou.
- Cvičenci sedí nebo stojí na nářadí (švédská bedna, koza, kuň) a přihrávají si míč.

Průpravné hry:

- Cvičence rozdělíme do družstev. Každé družstvo má míč. První na znamení vyleze s míčem na žebřinu a míč položí na nejvyšší příčku. Sleze a dotykem vystartuje dalšího z družstva, který míč přinese zpátky.

- Překážkové dráhy – Rozestavujeme po celé ploše nebo tělocvičně a volíme různé obměny dle materiálního vybavení a vyspělosti cvičenců. Vyspělejším ztížíme podmínky tím, že zvýšíme počet kol, zvolíme obtížnější druhy přeskoků, spojíme překonávání překážek s přenášením náčiní (tyče či míče). Překážky stavíme tak aby byly bezpečné a aby si cvičenci nepřekáželi. Je třeba zajistit měkké dopady a u obtížných překážek zajistit záchranu.

Příloha 3: Cvičení a průpravné hry na rozvoj síly

Cvičení bez náčiní:

- Cvičenci si lehnou na záda, pokrčí nohy a zvedají boky od země. Cvik můžeme provést snožmo nebo mírně roznožmo.
- Cvičenci si lehnou na záda, pokrčí nohy a hlavu dají ke kolenům. V této poloze výdrž.
- Cvičenci přejdou do vzporu dřepmo a skočí vpřed s pažemi nad hlavou (tzv. „žabák“).
- Cvičenci zaujmou polohu vzpor klečmo a provedou klik.
- Cvičenci vytvoří dvojice čelem k sobě. První se posadí roznožmo a druhý stojí ve stoji spojném mezi nohama prvního. Na signál stojící vyskočí a roznoží, takže doskočí do stoje rozkročného. Sedící dá současně nohy k sobě a opačně.
- Cvičenci vytvoří dvojice, sednou si zády těsně k sobě a pokrčené nohy opřou o zem. Zády se opírají o sebe a přejdou do stoje a zpět do sedu.
- Cvičenci vytvoří trojice. Prostřední jde do vzporu ležmo a dva krajní ho uchopí každý za jednu nohu a postupují vpřed.
- Cvičenci vytvoří dvě dvojice proti sobě. Vnitřní cvičenci se uchopí za ruce a vnější je chytí kolem pasu. Navzájem se přetahují přes čáru a nesmí se rozpojit.

Cvičení s náčiním a na nářadí:

- Cvičenci přeskakují lavičky nadél s plným míčem v rukou s postupem vpřed. Cvičení můžeme obměnit o meziskok a skoky z nohy na nohu.
- Cvičenci si lehnou na záda a nohy položí na zvýšenou podložku (vrchní díl švédské bedny). Boky zvedají od země a krouží pánví vpravo a vlevo.
- Cvičenci zaujmou polohu vzpor sedmo s nohama na zvýšené podložce (vrchní díl švédské bedny). Zvedají boky od země s výdrží několik vteřin.
- Cvičenci přejdou do vzporu ležmo na zvýšené podložce (lavička) a provedou klik.
- Cvičenci si lehnou na lavičku na břicho. Lavičku uchopí z obou stran a skrčením paží se přitahují až na konec. Toto cvičení můžeme provést i v lehu na zádech.

- Cvičenci zaujmou stoj spojný, švihadlo dají za tělo a provádí přeskoky snožmo s meziskokem i bez meziskoku.
- Cvičení s tyčí – cvičenec v sedu přednoží a předává si tyč z jedné ruky do druhé střídavě nad a pod nohama.
- Cvičení s tyčí – cvičenec si v sedu položí na kotníky tyč. Prudce přednoží, tyč vyletí do vzduchu a snaží se ji chytit.
- Cvičení s tyčí – cvičenci vytvoří dvojice, stoupnou si čelem k sobě a tyč drží obouruč ve vodorovné poloze. Jeden druhého se snaží přemoci točením tyče od sebe.

Průpravné hry:

- Skákání přes švihadlo - Cvičenci utvoří kruh čelem dovnitř. Cvičenec uprostřed točí švihadlem pod nohama cvičenců na obvodu a ti musí švihadlo přeskakovat. Začínáme u země a postupně švihadlo zvedáme podle vyspělosti cvičenců.
- Překážkové dráhy – Rozestavujeme po celé ploše nebo tělocvičně a volíme různé obměny dle materiálního vybavení a vyspělosti cvičenců. Vyspělejším ztížíme podmínky tím, že zvýšíme počet kol, zvolíme obtížnější druhy přeskoků, spojíme překonávání překážek s přenášením náčiní (tyče či míče). Překážky stavíme tak, aby byly bezpečné a aby si cvičenci nepřekáželi. Je třeba zajistit měkké dopady a u obtížných překážek zajistit záchranu.