



Atletika pro radost_trenér žactva



Trénink žactva

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

MK ČAS

Katedra atletiky

FTVS UK v Praze

UK FTVS

Etapy atletické přípravy

- Etapa všestranné sportovní výchovy 7 – 11
(4-7 školka, 8-9 minipříp., 10-11 příp.)
- **Etapa základního tréninku** **12 - 15**
- Etapa specializovaného tréninku 16 - 19
- Etapa výkonnostního tréninku
(ind. max. sportovní výkonnosti) 20 -



Etapa základního atletického tréninku

- Mladší žacvo 12 – 13
- Straší žactvo 14 - 15

Etapa základního atletického tréninku

- vypěstovat návyk na pravidelné zatěžování,
- všestranně rozvíjet **základní pohybové schopnosti**,
- nacvičit **širokou škálu atletických dovedností** při respektování věkových zvláštností vývoje organismu a osobnosti mladého atleta.
- mladý atlet by měl získat **základní vědomosti** o atletice (pravidla, soutěže)
- získat základní návyky a vědomosti o regeneraci, výživě a zdraví...)
- trénink by měl mít charakter celoročního výcviku, ve kterém převažují cvičení podporující nácvik atletických dovedností a rozvoj koordinace
- v tréninku by měl být dán důraz na posilovací a protahovací cvičení pro správné držení těla
- **v tréninku uplatňujeme zásady všestrannosti, přiměřenosti, systematičnosti a perspektivnosti**

Základní atletická průpravná cvičení

- Průpravná cvičení za chůze
- Běžecká abeceda
- Chodecká abeceda
- Skokanská abeceda
- Vrhačská abeceda

Průpravná cvičení za chůze

- Chůze po špičkách a ve výponu
- Chůze po patách s pažemi v týl
- Chůze s vysokým zvedáním kolen
- Čapí chůze
- Chůze ve dřepu
- Výpady

(Za chůze s pohupem, za chůze s poskokem)

Běžecká abeceda

- Liftink
- Zakopávání
- Skipink
- Kolesko (polovysoký skipink s aktivním „zahrábnutím“)
- Běžecké odpichy

Stupňovaný běh, letmé úseky, rozložené úseky

Chodecká abeceda

- Chůze dlouhým uvolněným krokem – s různým držením paží
- Chůze po patách se vzpaženýma rukama
- Chůze s maximálním až přehnaným vytáčením pánve
- Chůze s velkým energickým pohybem paží. Možno provádět i na místě
- Chůze krátkými asi 30cm kroky s důsledným dopínáním kolenních kloubů od prvního kontaktu se zemí až po moment vertikály

Skokanská abeceda

- Poskočný klus
- Poskočné poskoky
- Střídavé odrazy
- Odrazy po jedné
- Hluboké odrazy snožmo (žabáky)

Vrhačská abeceda

- Hod obouruč vzad přes hlavu
- Hod obouruč spodem vpřed
- Hod obouruč vrchem vpřed
- Trčení obouruč od prsou
- Vrh jednoruč z místa

Základní cvičení rozvíjející

- Cvičení rozvíjející obratnost a pohyblivost
- Cvičení rozvíjející rychlostní schopnosti
- Cvičení rozvíjející silové schopnosti
- Cvičení rozvíjející vytrvalostní schopnosti



Cvičení rozvíjející obratnost a pohyblivost

- Akrobacie
- Cvičení na nářadí
- Chůze a běh různými směry, v kombinaci s poskoky, výběhy z různých poloh
- Běh přes lavičky, překážky...
- Hody na cíl, do pásem , na dálku
- Skoky do výšky, do dálky, do pásem

Cvičení rozvíjející rychlostní schopnosti

- Výběhy z různých poloh
- Slalomový běh
- Člunkový běh
- Krátké štafety
- Rychlé změny poloh a změny směru běhu
- Běh se sbíráním předmětů nebo překonáváním překážek

Cvičení rozvíjející silové schopnosti

- Akrobacie
- Cvičení na nářadí
- Posilování ve dvojicích (přetahy, přetlaky, nošení...)
- Cvičení s plnými míči
- Odrazy a poskoky
- Přeskoky překážek

Cvičení rozvíjející vytrvalostní schopnosti

- Překážkové dráhy
- Opičí dráhy
- Slalomové běhy
- Indiánský běh
- Souvislý běh
- Fartlek
- Chůze, kolo, plavání, běžky, brusle



Kontrolní testy všeobecné pohybové výkonnosti

- Běh 50 m VS
- 12 min běh
- Skok daleký z místa
- Hod plným míčem 2 kg vpřed přes hlavu

Starty

- **Starty** zajišťují podmínky pro zahájení běhu z optimální polohy podle jednotlivých běžeckých disciplín. Rozlišujeme čtyři druhy startů: vysoký, polovysoký, polonízký a nízký.
- Pravidla atletiky stanoví, že u běžeckých disciplín (hladkých a překážkových) do 400 m včetně a na prvním úseku štafet do 4 × 400 m musí být používány startovní bloky. Z toho vyplývá, že u těchto disciplín se vybíhá z nízkého startu. Tomu odpovídají i startovní povely: připravte se, pozor a výstřel. U ostatních běžeckých disciplín se vybíhá ze startu polovysokého a vysokého, u kterých se používají startovní povely: připravte se, výstřel.
- U štafety 4 × 100 m vybíhají někteří závodníci na druhém a dalších úsecích z polonízkého startu.

Polovysoký start



UK FTVS

Polovysoký start

- **Polovysoký start** se používá u středních a dlouhých tratí, s modifikací pootočené hlavy nazad i u štafet na druhém a dalších úsecích.
- Závodník stojí tak, že jedna noha je vpředu u startovní čáry a druhá je zakročena o dvě stopy vzad, osa chodidel je ve směru běhu, těžiště těla je sníženo (nohy pokrčeny), ohnuté paže v loktech jsou v nejzazším rozšvihu (v opačném postavení než nohy). Koleno nohy vpředu je lehce vysunuto před špičku chodidla, trup je mírně předkloněn (hmotnost těla spočívá nad nohou vpředu). Startovní výběh zahajuje švih paží se současným švihem vpřed kolene nohy vzadu. Následně dochází k postupnému prodlužování kroků a odpovídajícímu zvyšování jejich frekvence.

Nízký start



„výstřel“



„pozor“



„připravte se“

Metodický postup

- Letmý start
- Starty z poloh
- Padavý start
- Vysoký a polovysoký start
- Polonízky start
- Nízký start: polohy „připravte se“ a „pozor“ bez bloků
- Nízký start: polohy „připravte se“ a „pozor“ s bloky a startovní výběh bez signálu a na signál
- Nácvič nízkého startu v zatáčce

Nácvik překážkového běhu

- Získávání prvních zkušeností – přebíhání velmi nízkých překážek
- Nácvik rytmu pro přebíhání překážek
- Nácvik techniky překážkového běhu - metoda komplexní
- Zdokonalování techniky – metoda analyticko syntetická

- Pro disc. překážky je nutná:
 - rychlost
 - technika
 - rytmus

Metodický postup

NÁCVIK

- Rytmické přeběhy značek nebo velmi nízkých překážek
- Přeběhy velmi nízkých překážek s důrazem na práci švihové nohy
- Imitace pohybu přetahové nohy na místě, za chůze
- Chůze přes nízké překážky (středem) s jedním, dvěma, třemi mezikroky
- Přeběhy velmi nízkých překážek s důrazem na práci přetahové nohy (středem)
- Přeběhy nízkých překážek středem s jedním, dvěma nebo více mezikroky
- Náběh na první překážku z NS
- Náběh na 2 – 4 překážky (postupné zvyšování překážek, snaha o co nejplynulejší přeběh)

ZDOKONALOVÁNÍ

analytická cvičení – stranou, kombinace různých výšek, překážek, stále na zkrácených mezerách...

Chůze přes překážky středem



Útok na překážku



27.11.2016

Trenér žactva

Dovednosti skokana do dálky a trojskokana

- maximálně rychlý rozběh,
- rychlý, pevný, odraz z přesně vymezeného místa z plné rychlosti,
- minimalizace ztráty dopředné rychlosti v průběhu odrazů, rovnováha za letu,
- efektivní doskok bez pádu vzad resp. přepadu vpřed

Dovednosti skokana do výšky

- Skokan se rozbíhá stupňovaně do oblouku.
- V posledních krocích snižuje těžiště odklonem do oblouku bez výrazného pokrčení dolních končetin.
- Odraz z pevné téměř natažené dolní končetiny je doprovázen mohutným švihem paží a volné dolní končetiny.
- Švih je zastaven v okamžiku dokončení odrazu.
- Skokan stoupá téměř kolmo vzhůru, kombinovaná rotace, spuštění švihovky, ponoření hlavy, ramen a paží za laťku umožňuje skokanovi při přechodu laťky protlačit boky vzhůru.

Dovednosti skokana o tyči

- Dosažení nejvyšší možné rozběhové rychlosti, nesení tyče, rytmické zasunutí bez ztráty rozběhové rychlosti, dosažení co největšího úhlu zasunutí.
- Předávání pohybové energie do tyče.
- Získávání pohybové energie při narovnávání tyče.
- Maximalizace zdvihu a vzletu těžiště nad úchop využitím energie narovnávající se tyče a svalové práce skokana



Skoky v základní etapě přípravy (12 – 15)

Obecné schéma -

- Koordinační průprava (abeceda, různosti)
- Nácvik základní techniky (nácvik skokanských dovedností)
- Zdokonalování techniky (zdokonalování skokanských dovedností)



Skáče s nejmladšími do dálky mladší žactvo (12 – 13)

Koordinace

- Variace poskoků různými směry
- Variace rytmu a tempa
- Kombinace různých skoků
- Různé skoky z rozběhu

Sprinterská příprava

Technika

- Spojení rozběhu s odrazem
- Skoky zaměřené na dosažení délky skoku
- Skoky zaměřené na z prožitek letu
- Skoky zaměřené na způsob letu
- Skoky zaměřené na rytmus rozběhu

O co usilujeme: vzpřímený trup a zvedání kolen při rozběhu, vzpřímený trup při odrazu, za letu i při doskoku, tlumení doskoku

Skok daleký starší žactvo (14 – 15)

Sprinterská příprava (technika sprintu při rozběhu)

Vzpřímený trup, aktivní zahrábnutí před došlapem, stupňování

Speciální dálkařská cvičení:

1. Odrazy skoky přes klobouky s 1,3,5 mezikroky
2. Odrazy přes nízké překážky s 1,3,5, mezikroky
3. Skoky do doskočiště:
 - z krátkého rozběhu s doskokem na švihovku,
 - s doskokem do telemarku, na koleno švihové nohy
 - skoky s nácvikem rozběhového rytmu (klobouky),
 - skoky z krátkého rozběhu (nízká překážka),
 - skoky do dálky s postupně prodlužovaným rozběhem,
 - skoky z celého rozběhu



Skok daleký z krátkého rozběhu



Skok daleký z krátkého rozběhu





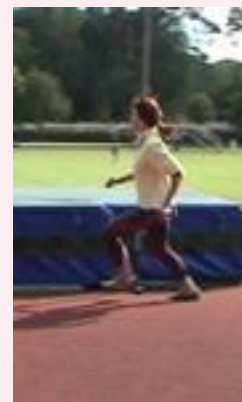
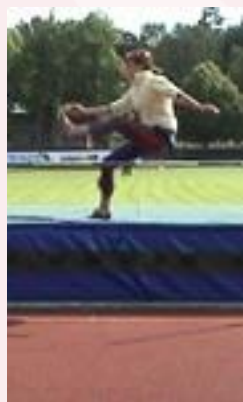
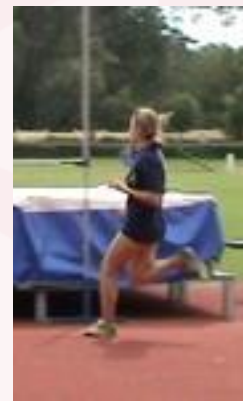
Skáče s nejmladšími do výšky (12 – 13)

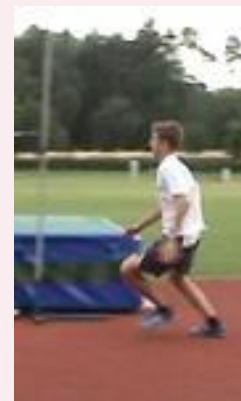
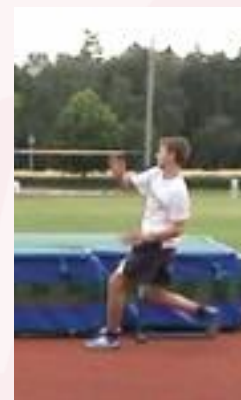
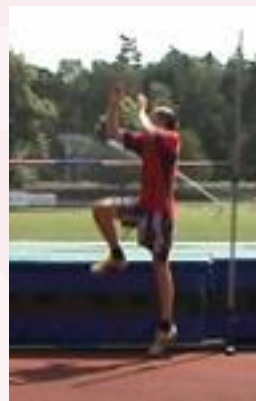
- Odrazy do výšky z přímého rozběhu (soupažný švih)
- Odrazy z přímého rozběhu s doskokem na odrazovku (koordinace švihu a odrazu)
- Odrazy z přímého rozběhu s doskokem snožmo se čtvrtobratem na stranu odrazové nohy
- Skoky přes nízkou překážku čertíkem (nůžky s pokrčenými koleny)
- Skoky do doskočiště čertíkem (nůžkami)
- Skoky nůžkami z 6_krokového rozběhu

Skok vysoký starší žactvo (14 – 15)

- Slalomový běh
- Skoky s dosahováním
- Skoky čertíkem (nůžkami) z rozběhu přímého a z rozběhu do oblouku (pokrčená švihovka, švih pažemi soupaž, spuštění švihovky za laťku
- Skoky flopem z postupně prodlužovaného rozběhu

Skok vysoký – nůžky z krátkého rozběhu





27.11.2016

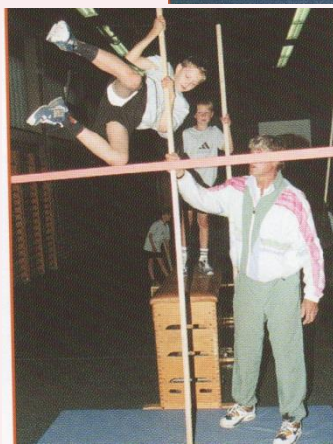
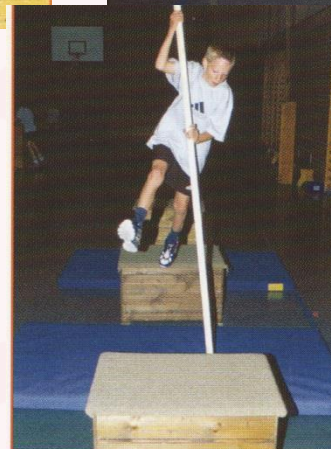
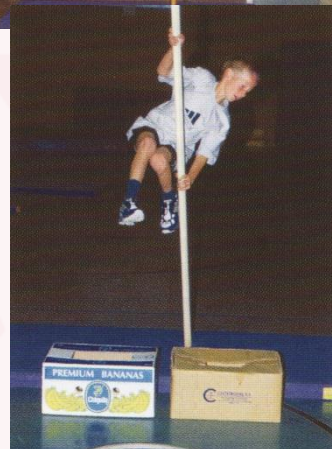
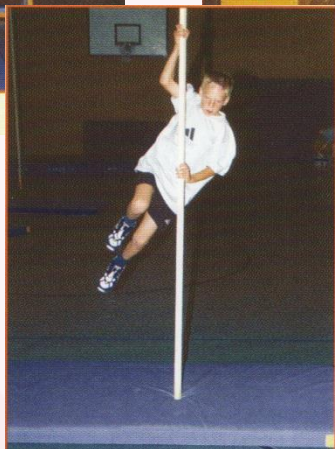
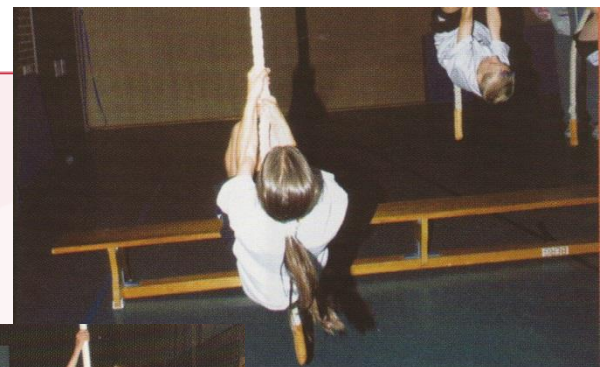
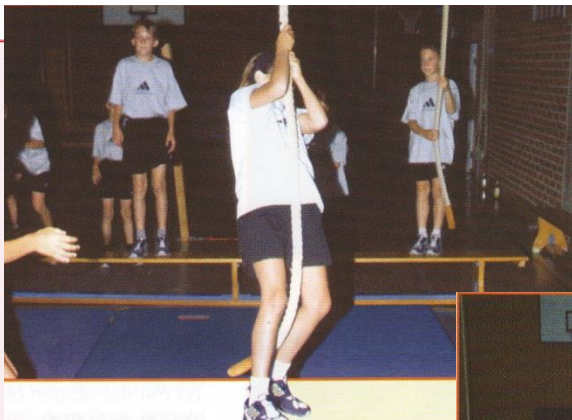
Trenér žactva



Skáče s nejmenšími o tyči (12 – 13)

- Gymnastická cvičení (kotouly, přemety stranou, cvičení na laně)
- Běh s tyčí
- Seskoky z vyvýšeného místa
- Skoky do pískového doskočiště

Skáče s nejmenšími o tyči



Skok o tyči starší žáci (14 – 15)

- Běžecká cvičení s tyčí
- Imitace zasunutí za chůze, v běhu
- Skoky ze zvýšeného místa
- Skoky do dálky do pískoviště
- Skoky do doskočiště se zvratem
- Skoky do doskočiště se zvratem a otočením
- Průpravné skoky s dopomocí trenéra – podržení odrazového náponu – přenos energie do tyče

Shrnutí: technika skoků

- Skoky jako pohybový prostředek k překonání dané délky nebo výšky
- Délka a výška skoku závisí na rychlosti skokana v okamžiku odrazu, na úhlu vzletu, na výšce těžiště těla v momentu odrazu
- Základní fáze ve skoku jsou: rozběh, odraz, let a doskok (dopad)
- Rozběhem získává skokan horizontální rychlost
- Při odrazu získává skokan vertikální rychlost
- K největším změnám horizontální a vertikální rychlosti během odrazu dochází ve skoku vysokém

Charakteristika vrhů

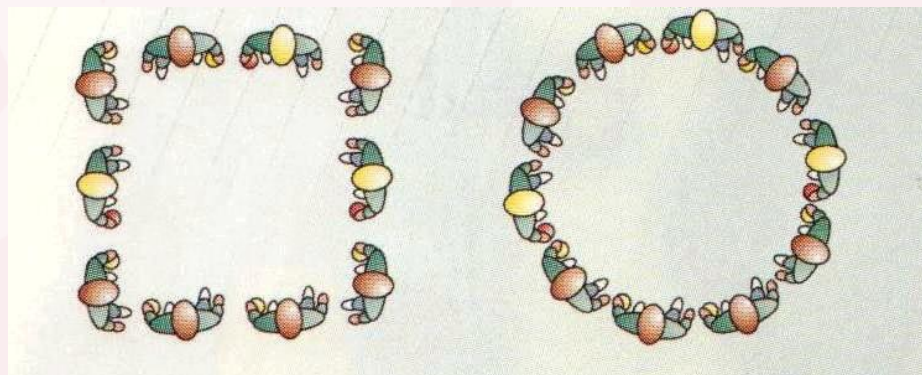
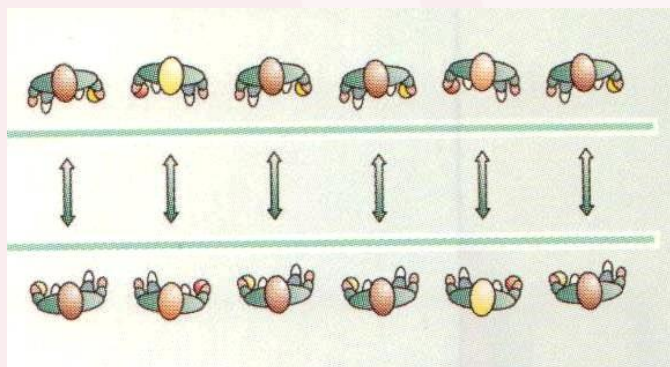
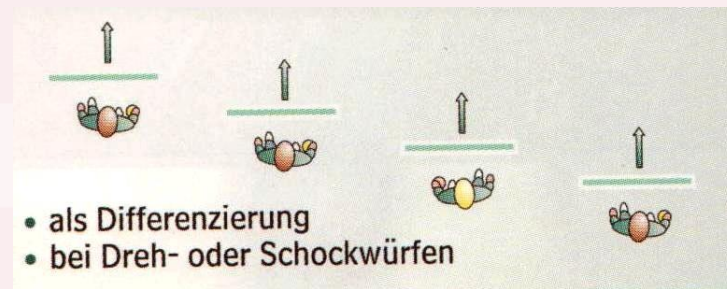
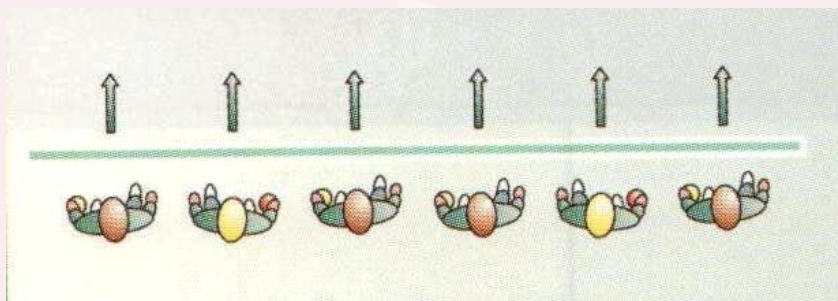
- Náčiní pro vrh koulí a hod kladivem je nejtěžší. Z toho plyne, že právě v těchto disciplínách jsou relativně nejvyšší nároky na silový potenciál vrhače. Proti tomu, u typicky švihových disciplín hodu míčkem či oštěpem, jsou nejvyšší nároky na pohybovou rychlost.
- Podle pohybového průběhu se vrhy a hody dělí na posuvné (přímočaré) a otáčivé (rotační, křivočaré). Rotační technika, která je koordinačně náročnější, umožňuje oproti posuvné technice lépe využít excentrickou svalovou kontrakci v nápřahových pohybech.

Mladší žactvo

- Základní nácvik a hry



Organizace



Technické provedení vrhů se projevuje v účelném uspořádání vrhačských dovedností:

- Co nejvyšší zrychlení náčiní v průběhu přípravné fáze (rozběh, sun, otočky).
- Zaujmutí dvouopporového postavení tak, aby dráha působení na náčiní vrhačem mohla být co nejdelší.
- Účelné předání pohybové energie.
- Efektivní dokončení odhodu, resp. odvrhu, zamezení přešlapu.

Vrh koulí

Historicky nejmladší vrhačská disciplína.

Vývoj techniky: prodlužování akcelerační dráhy a zvětšování rozsahu rotačních pohybů.

Výchozí postavení vrhače: od čelního přes boční až k zádovému postavení.

Pohybový systém vrhač – náčiní je při vrhu uveden do pohybu sunem nebo otočkou.

Vrhač musí v okamžiku zahájení pohybu překonávat klidovou setrvačnost těla a náčiní a následně rozvinout co nejvyšší pohybovou rychlost ve vymezeném prostoru.

Výkony ve vrhu koulí jsou ovlivněny maximální a výbušnou silou vrhače jeho tělesnou výškou a hmotností.



- Držení koule, speciální rozcvičení s koulí
- Průpravné odhody
- Vrh z místa z různých základních postojů
- Nácvik sunu, otočky mimo kruh, imitační cvičení
- Vrhly se sunem, resp. s otočkou mimo kruh a z kruhu

Příklady



27.11.2016



Trenér žactva



Hod míčkem

Hod míčkem patří k základním atletickým disciplínám. V žákovských kategoriích je nejlehčím vrhačským náčiním (150 g).

- S ohledem na dlouhodobý vývoj koordinačně složitější techniky hodu oštěpem je správné zahájit nácvik jednoduchého hodu jednoruč vrchním obloukem už u dětí předškolního věku.
- Dlouhodobé zvládnutí složité techniky hodu je výsledkem mnoholetého učení vyžadující houževnatost, trpělivost a vůli.
- Hod míčkem vychází z přirozeného švihů paže bez podstatnějších nároků na vedení „střefování“ náčiní.



27.11.2016

Trenér žactva

Metodika nácviku hodu míčkem ze tříkrokového rytmu

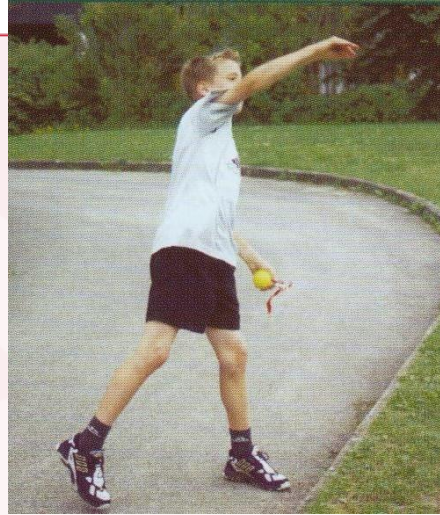
- Držení a běh s míčkem
- Hod z místa z různých poloh, postojů
- Hod ze tří kroků v čelním postavení v nápřahu
- Hod z impulzního kroku s přenášením míčku do nápřahu
- Hod z celého rozběhu

Mladší žák

zaujetí odhodového postavení z chůze



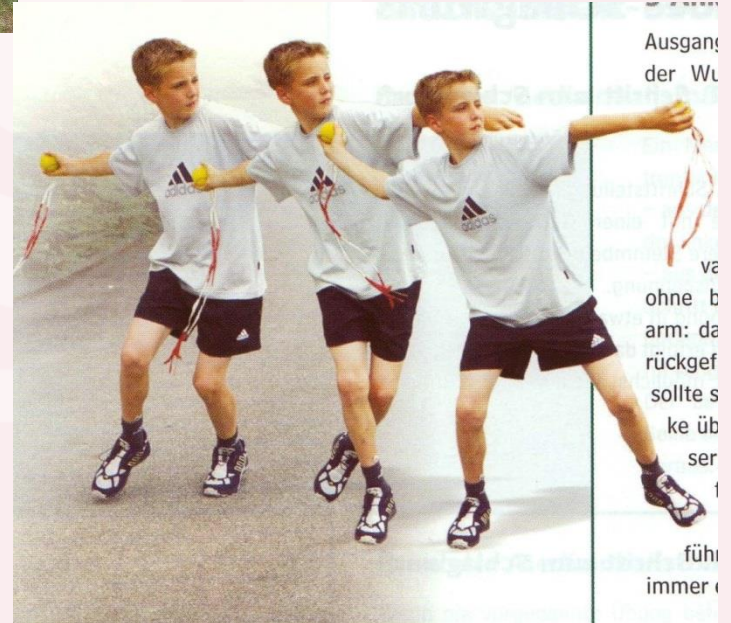
Příklady



27.11.2016



Trener žactva



Ausgang
der W

va
ohne b
arm: da
rückgef
sollte s
ke üb
ser
füh
immer c

Hod oštěpem

- Vývoj výkonu v hodu oštěpem je spojen s vývojem techniky hodu, s jeho konstrukčními a materiálními změnami (aerodynamickými vlastnostmi) a vývojem tréninku. Výkony u mužů přesáhly 100 m a u žen 80 m. Jako reakce na tuto vzdálenost a regulérnost dopadu bylo těžiště u oštěpu mužů posunuto (1985) o 4 cm dopředu, což snížilo vzdálenost doletu oštěpu, ale naopak se zlepšila manipulace strmějšího chování oštěpu při vypuštění. O 13 let později bylo u žen posunuto těžiště o 8 cm.
- Nejvyšší hodnoty rychlosti vypuštění náčiní, optimální odhodový úhel a výška vypuštění jsou určujícími faktory délky doletu oštěpu.
- Vysoká odhodová rychlost je navíc předpokladem, že při vypuštění oštěpu pod optimálním úhlem může být využito odporu vzduchu k prodloužení doletu díky plachtícím vlastnostem náčiní. Při špičkových výkonech patří vypuštění oštěpu s ohledem na jeho podélnou osu a konkrétní povětrnostní podmínky k nejdůležitějším dovednostem oštěpaře.



27.11.2016

Trenér žactva

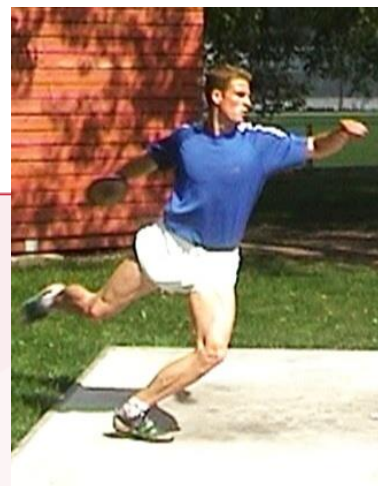
- Držení oštěpu
- Chůze a běh s oštěpem
- Hod z místa z různých základních postavení
- Hod z jednoho a ze dvou kroků z nápřahu
- Hod z chůze z nápřahu
- Hod z impulzního kroku
- Přenášení oštěpu do nápřahu (z místa a ze čtyřkrokovém rytmu)
- Hod z celého rozběhu

Příklady



Hod diskem

- Výkon v hodu diskem je kromě rychlosti vypuštění náčiní, úhlu vypuštění náčiní a výšky vypuštění náčiní ovlivněn úhlem položení náčiní a rotací disku za letu.
- Hod diskem byl součástí starořeckého pentathlonu



27.11.2016

Trenér žactva

Metodika nácviku

- Držení a vypuštění disku
- Hody z místa
- Cvičení pro pohyb v otočce
- Odhody s otočkou ze zjednodušených výchozích postavení
- Celkové provedení hodu s otočkou se střídavým úsilím a modifikací techniky

Příklady



27.11.2016



Trener žactva

VS

Hod kladivem

- Hod kladivem patří mezi nejobtížnější, ale nejzajímavější atletické disciplíny.
- Z hlediska vývoje techniky prodělal hod kladivem mnoho změn. Ve Skotsku, kde tato disciplína vznikla, se dříve házelo kovářským kladivem. Postupem času se měnila pravidla, díky změnám tvaru i hmotnosti náčiní. Dřevěné topůrko se nahradilo ocelovou strunou a ručkou a jeho hmotnost se ustálila na 16 librách (7,257 kg). Nejdříve se házelo z místa nebo jen jednou otočkou bez kruhu. S vývojem otočky se přešlo na házení z betonového kruhu a ochranné klece. V 30. letech minulého století byl zaveden nový způsob otočky „pata-špička“, který se s úpravami používá dodnes. Kladiváři smějí používat speciální, pravidly upravenou rukavici nebo bandáže.
- Technika hodu je koordinačně velmi složitá a vyžaduje velkou pohyblivost vrhače a dostatečně silné dolní končetiny i svalstvo trupu. Hod je kombinací otáčivého a posuvného pohybu.



27.11.2016

Trenér žactva

Metodický postup

- držení náčiní – úchop a základní postoj
- nášvihy bez odhodu
- hody z místa
- otočka bez odhodu
- hody s jednou otočkou
- více přerušovaných otoček s nášvihy (tzv. „maďary“)
- hody s více otočkami

- VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika (Edice metodických listů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 žáků)*. 1.vyd. Praha : Svoboda, 1998. 64 s. ISBN 80-205-0528-8.
- VINDUŠKOVÁ, J.(editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*.1. vyd. Praha:Olympia, 2003.282 s. ISBN 80-7033-770-2
- VINDUSKOVA, J. Repetitorium - specializace atletika. El. Učební text. Praha : Trenérský institut (ESF), 2007. 36 s. http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ka/Repetitoriumatletika_text.pdf

