



VÝUKOVÉ KARTY

IAAF Dětská atletika



VÝUKOVÉ KARTY

IAAF Dětská atletika

Vydáno v roce 2006

Zpracovali:

Charles Gozzoli (FRA)

Jamel Simohamed (ALG)

Abdel Malek El-Hebil (MAR)



**Pro potřeby Českého atletického svazu
volně přeložila Mgr. Martina Skružná v roce 2014
Odborný lektor: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.**

PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA

Trénink dětských atletických disciplín

Výukové karty pro děti ve věku 7-12 let (Dětská atletika)

Pro každou atletickou disciplínu z IAAF Dětské atletiky Vám představíme 5 výukových karet, které obsahují 5 různých cvičení vztahující se k jednotlivým disciplínám.

Tyto karty nenásledují učební proces, pouze představují 5 různých cvičení, využitelných v tréninku mladých atletů. Výběr cvičení záleží na zodpovědnosti každého trenéra či učitele. Musí být takový, aby odpovídal potřebám dětí.

Některé disciplíny nejsou rozčleněny do 5 cvičení z následujících tří důvodů:

- V „otevřených“ disciplínách musí učitelé ukázat minimální schopnost přijít s novými nápady: např. jako průpravná cvičení pro hod na cíl mohou být zařazeny jakékoli hody na cíl, míčové hry nebo různé dovednostní hry.
- V disciplínách, které mají blízko k disciplínám dospělých, se nedoporučuje v rámci IAAF Dětské atletiky podrobovat děti žádnému speciálnímu tréninku na tyto disciplíny. Jednotlivá tréninková průpravná cvičení jsou dostačující k tomu, aby děti úspěšně zvládly nové disciplíny: např. vytrvalostní běh na 8 min. a vytrvalostní stupňovaný běh jsou průpravou pro běh na 1000 m.
- Pokud je jedna disciplína pouze předstupněm jiné disciplíny, tak nenabízíme jiná průpravná cvičení než ta, která této disciplíně předchází: např. trojskok do vyznačeného území je průpravou pro trojskok z krátkého rozběhu.

Upozornění

Některé výukové karty neodpovídají přímo disciplínám IAAF Dětské atletiky (chůze, skok do výšky) z následujících důvodů:

- *Bezpečnost účastníků (skok do výšky: doskok bez žíněnek)*
- *Technická náročnost (sportovní chůze, flop neboli Fosbury flop)*

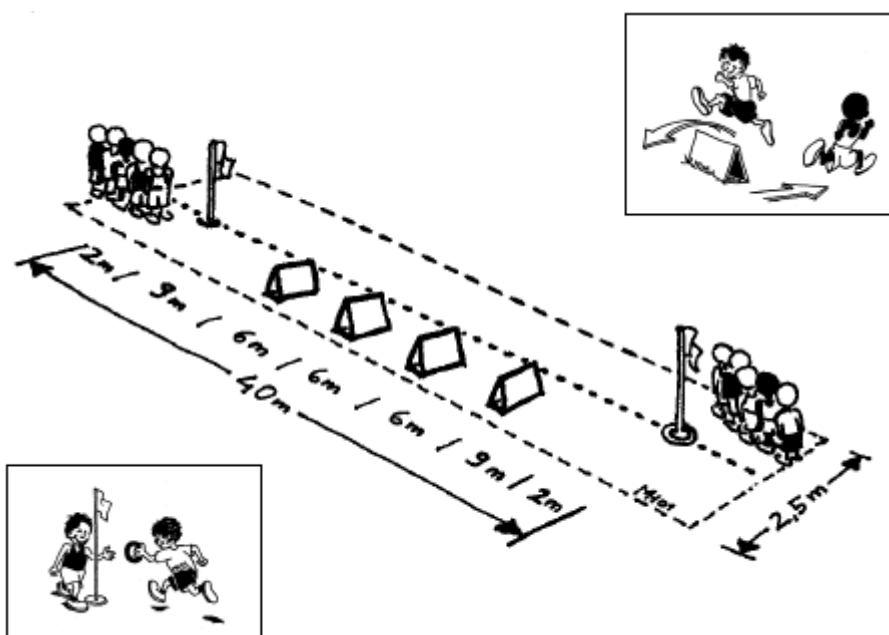
Nicméně se doporučuje představit tyto disciplíny díky průpravným cvičením, protože budou zařazeny v dalším stupni.

VÝUKOVÉ KARTY: SPRINT/PŘEKÁŽKY vstřícná štafeta

Požadavky disciplíny: Tato disciplína vyžaduje výborné zvládnutí přeběhu nízkých překážek ve vysoké rychlosti běhu a schopnost odhadnout vzdálenost mezi překážkami.

Bezpečnost účastníků: Výběr místa k provádění této disciplíny je velice důležitý (měkký, nekluzký povrch). Výběr překážek je pro bezpečnost rovněž zásadní (lehké, stabilní překážky). Trať by měla být přizpůsobena úrovni závodníků.

Obrázek



Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Sprint/překážky a vstřícná štafeta

Cíl: Zlepšit přeběh přes překážky

Návrh cvičení: Běh přes překážky (vertikální-horizontální přechod přes překážku), které jsou uspořádány nepravidelně.

Chyby začátečníků: Začátečníci váhají před překážkami a často doskakují za překážku v bezpečném postavení na obě nohy tak, aby neztratili rovnováhu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Běžte pravidelným rytmem
- Za překážkou se nezastavujte, ale plynule pokračujte v běhu

Důležité poznámky:

- Po přeběhu překážky držte rovnováhu
- Přebíhejte překážky horizontálně
- Před překážkami nezpomalujte
- Mezi překážkami zrychlujte

Didaktické poznámky:

- Střídejte typy překážek (vysoké, střední, nízké, široké atd.)
- Obměňujte vzdálenost mezi překážkami
- Obměňujte posloupnost cvičení
- Zařaďte individuální nebo kolektivní soutěže

Bezpečnost:

- Bezpečný povrch
- Výška překážky odpovídající pohybové úrovni dětí

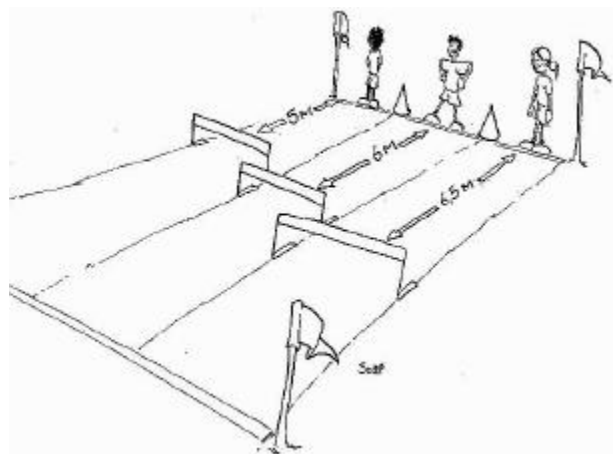
Pomůcky:

- Značky
- Překážky

Výuková karta 2: Sprint/překážky a vstřícná štafeta

Cíl: Zlepšit náběh na první překážku

Návrh cvičení: Připravte si tři různé dráhy (vzdálenost první překážky od startovní čáry je 5 m, 6 m a 7 m). Začněte s náběhem na první překážku na nejkratší vzdálenosti a postupně vzdálenost prodlužujte.



Startovní poloha

Pokyny k provádění cvičení:

- Před překážkami nezpomalujte
- Běžte co nejrychleji až do cíle
- Za překážkou se nezastavujte, ale plynule pokračujte v běhu

Důležité poznámky:

- Postupně zrychlujte do překážky
- Odrážejte se dál od překážky
- Za překážkou proveďte aktivní dokrok a držte rovnováhu

Didaktické poznámky:

- Obměňujte vzdálenosti
- Běhejte ve dvojicích
- Dodržujte interval odpočinku
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečný povrch
- Odpovídající výška překážky
- Odpovídající vzdálenost

Pomůcky:

- Překážky
- Značky

Výuková karta 3: Sprint/překážky a vstřícná štafeta

Cíl: Zlepšit běh mezi překážkami

Návrh cvičení: Stupňovaný běh mezi překážkami na daný počet kroků a s postupným prodlužováním délky běžeckého kroku.

Chyby začátečníků: Začátečníci se drží obvykle své rychlosti a rytmu a doskakují za překážkami na obě nohy.



Pokyny k provádění cvičení:

- Uzpůsobte délku kroku
- Udržujte rychlost

Důležité poznámky:

- Udržujte pravidelný rytmus
- Dbejte na bezpečnost
- Udržujte rovnováhu a správnou polohu

Didaktické poznámky:

- Obměňujte délku tratě
- Dodržujte interval odpočinku
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Bezpečné překážky
- Organizace skupiny

Pomůcky:

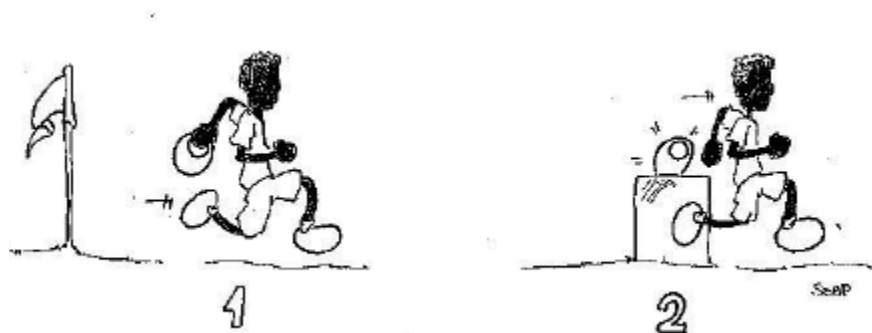
- Značky
- Překážky

Výuková karta 4: Sprint/překážky a vstříčná štafeta

Cíl: Zlepšit manipulaci se štafetovým kolíkem

Návrh cvičení: Štafetová předávka (štafetový kolík může být nahrazen tenisovým míčkem, lehkým kroužkem apod.)

Chyby začátečníků: Začátečníci mají velký problém oddělit pohyb rukou od pohybu dolních končetin. Ruce doprovázejí pohyb nohou a nejsou schopny provést správný pohyb.



Pokyny k provádění cvičení:

- Zůstaňte v uvolněném postavení
- Neotáčejte hlavu zpět (nedívejte se na štafetový kolík)

Důležité poznámky:

- Přesné předání a převzetí štafetové pomůcky (štafetový kolík, kroužek, míček)
- Cyklický běžecký pohyb bez přerušení
- Při provádění cvičení neztrácejte rychlost

Didaktické poznámky:

- Obměňujte pomůcky a rychlost provedení
- Střídejte ruce
- Provádějte oba úkoly: předat kolík a převzít kolík
- Provádějte cvičení se střídáním rukou jak v roli předávajícího, tak v roli přebírajícího
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Trať bez překážek
- Organizace skupiny
- Předávání kolíku v odpovídající výšce a vzdálenosti

Pomůcky:

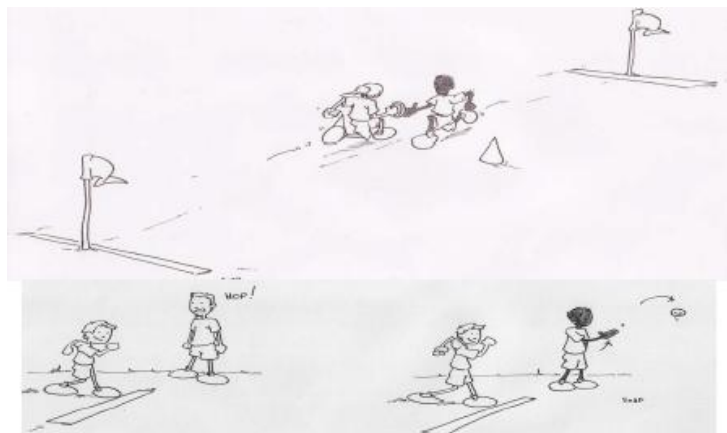
- Štafetové kolíky či jiné vhodné pomůcky
- Značky

Výuková karta 5: Sprint/překážky a vstřícná štafeta

Cíl: Zlepšit předávku a reagovat na zvukový nebo vizuální signál

Návrh cvičení: Po odstartování vyběhají souběžně dva běžci, vzdáleni 10 m od sebe, čelem k sobě. V momentě, kdy se potkají, předají si štafetový kolík tak, aby neztratili rychlost.

Chyby začátečníků: Začátečníci se rozhodují až do poslední chvíle, do které ruky převzít kolík. Často se také staví přímo před přibíhajícího běžce a přebírají tak kolík velmi neobratně.



Pokyny k provádění cvičení:

- Běhejte ve své dráze
- Proveďte správný pohyb přebírající ruky

Důležité poznámky:

- Nepouštějte kolík na zem
- Při předávce nezpomalujte
- Pravidelné opakování zvyšuje úspěšnost předávek

Didaktické poznámky:

- Při cvičení střídejte role jak v roli předávajícího, tak v roli přebírajícího
- Postupně zvyšujte rychlost běhu i rychlost samotných předávek
- Obměňujte pomůcky
- Dodržujte vzdálenost (startovní a cílová čára jsou stejné)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Organizace skupiny
- Bezpečné pomůcky
- Zřetelně vyznačené dráhy

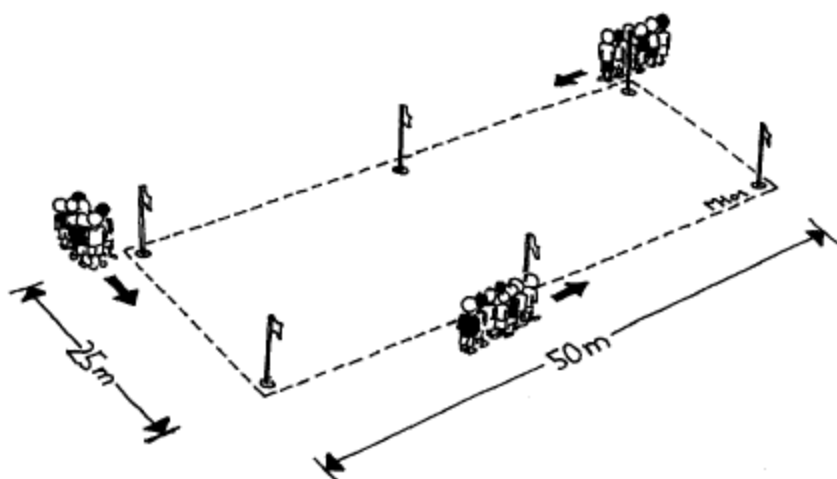
Pomůcky:

- Štafetové kolíky nebo jiné podobné pomůcky
- Značky

VÝUKOVÉ KARTY: VYTRVALOSTNÍ BĚH NA 8 MIN.

Rozbor disciplíny: Tato disciplína vyžaduje dodržování tempa v průběhu závodu podle stanovených požadavků. Jedná se o soutěž družstev založenou na individuálním výkonu. Každý závodník, musí dodržovat předepsanou tabulku rychlosti běhu (jako příklad může posloužit tabulka v IAAF Kids Athletics Dětské závody – praktická příručka pro trenéry na s. 30) na jednotlivém úseku tak, aby co nejvíce pomohl svému týmu.

Bezpečnost účastníků: Dostatečná příprava na závod je nejlepší zárukou bezpečnosti. Značky rozmístěné na ploše, stejně tak stanoviště, musí být bezpečné.



Disciplína Dětské atletiky IAAF

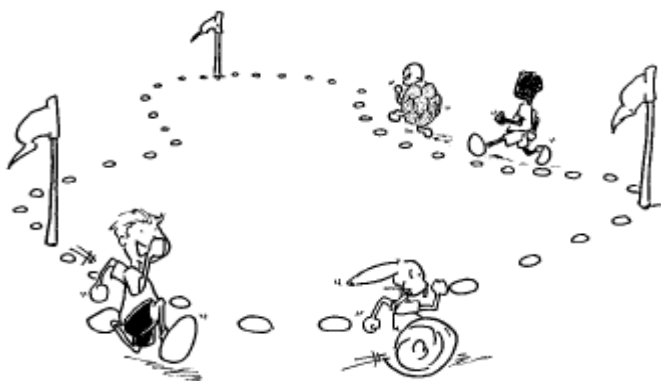
V této disciplíně se děti snaží udržet určitou rychlost běhu po celou dobu závodu. Jedině to zaručuje výborné zvládnutí tohoto cvičení.

Výuková karta 1: vytrvalostní běh na 8 min.

Cíl: Kontrolovat svoji rychlost běhu

Návrh cvičení: Na vzdálenosti 100 – 200 m běží běžci různou rychlostí podle pokynů instruktora. Udržení stále stejné rychlosti je základní požadavek.

Chyby začátečníků: Začátečník může mít velké potíže s dodržáním instrukcí a udržení stále stejné rychlosti běhu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Udržujte předem určenou rychlost běhu
- Přizpůsobte dýchání a dýchejte přirozeně

Důležité poznámky:

- Respektujte dané pokyny
- Dýchejte volně, přirozeně

Didaktické poznámky:

- Běhejte v různém tempu
- Běhejte na různé vzdálenosti
- Běhejte rozmanité štafetové závody (závody ve skupinách, ve dvojicích – tzv. americkou štafetu apod.)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečná plocha i povrch
- Rychlost běhu musí odpovídat úrovni a schopnosti běžců
- Odpovídající vzdálenost

Pomůcky:

- Značky
- Píšťalka

Výuková karta 2: vytrvalostní běh na 8 min.

Cíl: Zlepšit dýchání v průběhu zatížení

Návrh cvičení: Běžci si vyzkouší různé typy dýchání při průměrné rychlosti běhu na adekvátní vzdálenost.

Chyby začátečníků: Začátečníci ovládají své dýchání mechanicky a mají problémy pokračovat v běhu, zvláště při vydechnutí.



Pokyny k provádění cvičení:

- Začínáte s obyčejným dýcháním
- Poslouchejte se při výdechu

Důležité poznámky:

- Schopnost následovat instrukce
- Pozorujte případné fyziologické problémy

Didaktické poznámky:

- Vyžadujte různé způsoby dýchání
- Běhejte se zaměřením na běžecský rytmus
- Běhejte na různé vzdálenosti různou rychlostí běhu
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečná plocha, povrch a terén
- Rychlost běhu musí odpovídat úrovni a schopnosti běžců
- Odpovídající vzdálenost

Pomůcky:

- Značky
- Píšťalka

Výuková karta 3: vytrvalostní běh na 8 min.

Cíl: Najít si vlastní rytmus a tempo

Návrh cvičení: Cílem je získat povědomí o běžeckém tempu.

Závody se konají na vzdálenost 100 m až 400 m a opakují se 2 – 4× až do správného odhadnutí požadované rychlosti běhu (což je důležitější než jen zvýšení kondiční připravenosti).

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problémy s udržením rychlosti běhu a s dodržováním dané rychlosti v jednotlivých běžeckých úsecích.



Pokyny k provádění cvičení:

- Respektujte danou vzdálenost a rychlost
- Dýchejte normálně, uvolněně

Důležité poznámky:

- Naučte se dodržovat různé úrovně rychlosti běhu
- Buďte uvolnění
- Sledujte známky únavy

Didaktické poznámky:

- V závislosti na schopnostech dětí, je možné určit jakékoli rozestavení. Hlavním cílem je, aby si děti vyzkoušely různé formy zátěže.

Bezpečnost:

- Odpovídající úsilí
- Dostatečný interval odpočinku
- Kontrola srdeční činnosti
- Sledování známek únavy

Pomůcky:

- Značky
- Stopky
- Měřicí pásmo

Výuková karta 4: vytrvalostní běh na 8 min.

Cíl: Naučit se běhat ve skupině

Návrh cvičení: Nechte děti běžet ve skupině, spojené lanem nebo páskou (měňte vzdálenost a rychlost běhu). Měňte útvary skupiny.

Chyby začátečníků: Někteří běžci mění rychlost a směr, aniž by dbali na ostatní členy skupiny.



Pokyny k provádění cvičení:

- Přizpůsobte se co nejrychleji změně tempa skupiny
- Upravte délku běžeckého kroku
- Pozorujte vodiče skupiny

Důležité poznámky:

- Postupné přizpůsobení se skupině
- Přizpůsobte délku a frekvenci běžeckých kroků

Didaktické poznámky:

- Obměňujte tratě
- Stupňujte rychlost
- Utvořte větší skupinu
- Dodržujte vzdálenost
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečný povrch a terén
- Přesné instrukce

Pomůcky:

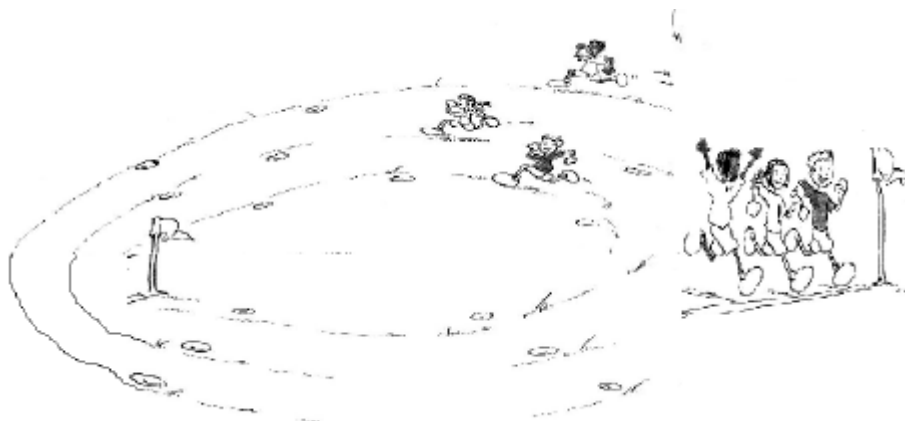
- Značky
- Lano, páska

Výuková karta 5: vytrvalostní běh na 8 min.

Cíl: Přizpůsobit délku kroku na základě rychlosti běhu jiného běžce

Návrh cvičení: Běžci musí přizpůsobit svoje tempo podle ostatních členů družstva, jak těm blíže, tak i více vzdáleným.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají špatný odhad na to, jak rychle běží někdo jiný a mají problém přizpůsobit se mu. Čím vzdálenější je běžec, kterému se chtějí přizpůsobit, tím je to pro ně těžší. Většinou jeho tempo zachytí až na konci závodu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Používejte kontrolní značky
- Běhejte pravidelně

Důležité poznámky:

- Přizpůsobte se vodiči v běžeckém úseku
- Uvolněný běžecký krok

Didaktické poznámky:

- Střídejte délku i profil tratě
- Střídejte se na pozici vodiče a dále běžce ve skupině
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečný povrch a terén
- Přesné instrukce

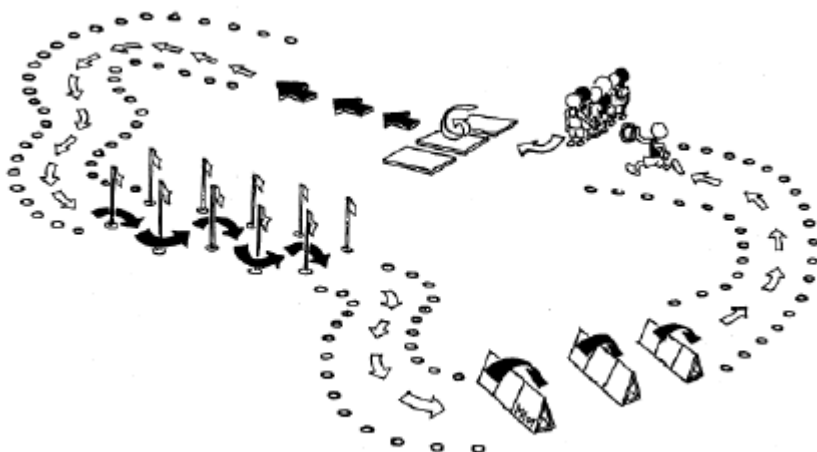
Pomůcky:

- Značky

VÝUKOVÉ KARTY: FORMULE 1

Rozbor disciplíny: Formule 1 je soutěž, při které je kombinováno několik úkolů: kotoul, slalom a běh přes překážky. Každá z těchto činností může být procvičována zvlášť.

Bezpečnost účastníků: Bezpečný terén a pomůcky, maximální délka úseku 60 - 70 m.



Disciplína IAAF Dětské atletiky

Výuková karta 1: Formule 1

Cíl: Naučit se kotoul vpřed

Návrh cvičení: Provádějte kotoul vpřed na nakloněné rovině. To usnadňuje jeho provedení a umožňuje dětem osvojení si celé didaktické řady. Na měkké podložce nebo na zemi provádějte také kotouly vzad na obě nohy a s držením obou kolen rukama.

Chyby začátečníků: Začátečníci obvykle v průběhu provádění kotoulu natáhnou dolní končetiny, což jim znemožňuje dopadnout na obě nohy.



Pokyny k provádění cvičení:

- Držte bradu na hrudi až do ukončení cvičení
- Na začátku se opřete o jednu ruku

Důležité poznámky:

- Udržte sbalení v průběhu celého kotoulu
- Udržte rychlost pohybu až do okamžiku, kdy se postavíte na nohy
- Provádějte ve správném směru (ne šikmo)

Didaktické poznámky:

- Obměňujte sklon nakloněné roviny
- Provádějte různé kotouly (vpřed, vzad apod.)
- Měňte základní polohu (ze dřepu, z kleku atd.)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Odpovídající sklon nakloněné roviny
- Důsledně dodržovat pravidla nácviku
- Přesné pokyny, dobrá organizace skupiny

Pomůcky:

- Nakloněná rovina
- Žíněnky

Výuková karta 2: Formule 1

Cíl: Dokonale zvládnout přeběh překážky

Návrh cvičení: Děti přebíhají přes různé vysoké a různě vzdálené překážky. Počet překážek se může lišit (max. 10).

Chyby začátečníků: Začátečníci velmi často brzdí před překážkami a za překážkou doskakují na obě dvě nohy, což jim znemožňuje pokračovat v běhu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Spojte běh a přeběh překážky v jednu činnost
- Odrážejte se z pravé i z levé nohy

Důležité poznámky:

- Držte rovnováhu
- Nezpomalujte před překážkami
- Držte běžeckou polohu těla při přebíhání překážek

Didaktické poznámky:

- Obměňujte tratě
- Běhejte rovně i se změnou směru
- Střídejte překážky (vyšší, střední, nižší)
- Spojte běh přes překážky a „skok přes vodu“ (dlouhá a široká překážka představující vodní plochu)
- Zařadte soutěžní formu (štafety atd.)

Bezpečnost:

- Bezpečný terén
- Bezpečné překážky

Pomůcky:

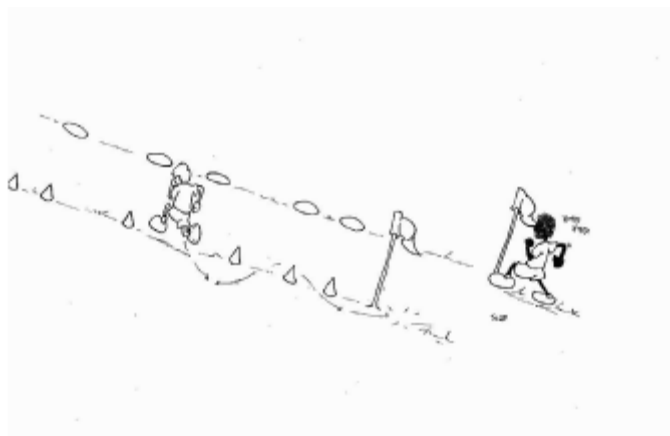
- Různé druhy překážek
- Značky

Výuková karta 3: Formule 1

Cíl: Naučit se běhat slalom

Návrh cvičení: Závod mezi slalomovými tyčemi. Vzdálenosti mezi tyčemi mohou být různé, aby si děti vyzkoušely různé poloměry zatáček.

Chyby začátečníků: Začátečníci obvykle v zatáčkách zpomalují a také se velmi často otáčí celým tělem a neudrží směr běhu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Běžte co nejplynuleji
- Udržte směr běhu

Důležité poznámky:

- Dodržujte instrukce
- Zachovávejte směr běhu
- Držte běžecký postoj
- Běžte rychleji

Didaktické poznámky:

- Střídejte délku tratě
- Střídejte profil terénu (rovný, kopcovitý atd.)
- Střídejte rychlost běhu
- Zařaďte soutěžní formu (štafety atd.)

Bezpečnost:

- Bezpečný terén
- Přesné instrukce a dobrá organizace skupiny

Pomůcky:

- Značky

Výuková karta 4: Formule 1

Cíl: Zlepšit běh do oblouku

Návrh cvičení: Běhejte do oblouku s různým poloměrem v co nejvyšší rychlosti běhu.

Chyby začátečníků: Začátečníci často v oblouku zpomalují a vše pak probíhají stejně bez ohledu na jejich poloměr.



Pokyny k provádění cvičení:

- Při běhu do oblouku udržte pravidelné tempo
- Naklánějte se dovnitř

Důležité poznámky:

- Snažte se o co nejlepší provedení
- V zatáčkách naklánějte trup dovnitř
- Přizpůsobte se levotočivým a pravotočivým zatáčkám

Didaktické poznámky:

- Obměňujte poloměr zatáček
- Zvyšujte rychlost běhu
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Přesné pokyny, dobrá organizace skupiny

Pomůcky:

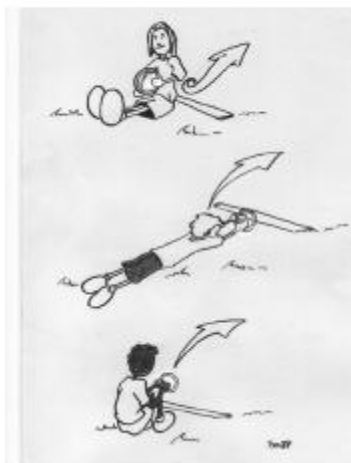
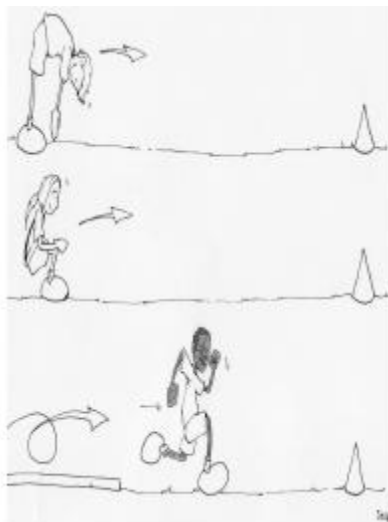
- Značky

Výuková karta 5: Formule 1

Cíl: Zlepšit výběh ze startovní polohy

Návrh cvičení: Starty z různých poloh.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají tendenci se nejdříve postavit a pak až se teprve rozběhnout



Pokyny k provádění cvičení:

- Využijte co nejvíce síly dolních končetin
- Pokuste se vystartovat co nejrychleji

Důležité poznámky:

- Dolní končetiny jsou úplně napnuté
- Ztráta rovnováhy během prvních kroků
- Ke zlepšení startu použijte ruce

Didaktické poznámky:

- Co nejčastěji obměňujte startovní polohy
- Dodržujte 10m vzdálenost
- Soutěžte ve dvojicích
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Nekluzký povrch
- Přesné pokyny a dobrá organizace skupiny

Pomůcky:

- Značky
- Stopky