

SOUTĚŽE A ZÁVODY

Malí atleti a atletky rádi soutěží. Soutěže (závody) jsou nezbytnou součástí tréninkového procesu, jeho vyvrcholením.

Jak k závodům přistupovat?

1. Závod prověří, co děti natrénovaly, co se naučily. Vítězství je radost, ale i prohry patří k životu atletů. S prohrou je nutné se vyrovnat, zvyšuje se duševní odolnost, houževnatost. Výkon v závodě by měl přinést uspokojení, i pokud dítě nezvítězí, ale bojuje ze všech sil.
2. Závod, pokud jsou dobře organizovány, jsou i významných výchovných prostředkem. Zvyšují kázeň, upevňují smysl pro kolektiv, rozvíjejí vůli. V závodě nejde jen o vítězství, závody přispívají k trvalému zájmu o atletiku. Ale i závodit musíme děti naučit. Závod je prostě něco jiného než trénink.
3. I když je atletika individuální sport, organizují se i závody družstev a to zejména pro malé atlety a atletky. Konečný výsledek se hodnotí podle výkonů každého člena družstva, to znamená, že i slabší sportovec může svým výkonem rozhodnou o konečném výsledku. Důležité jsou také štafetové běhy.
4. Aby mohl malý atlet/atletka závodit s jistotou a přehledem, musí znát alespoň základní atletická pravidla. Trenéři by měli své svěřence seznámit s pravidly vždy před nadcházejícím závodem.
5. Při závodech dětí a mládeže se může stát, že vlastní organizace závodů trochu „zaskřípe“, často se posune časový pořad z důvodů velkého množství přihlášených malých atletů a atletek. Důležité je, aby trenéři zachovali klid a svým malým svěřencům vše vysvětlili. Námitky proti některým nesrovnalostem (např. porušení pravidel) může vznést jen trenér nebo vedoucí.
6. Při celém sportovním procesu tj. i při vlastních závodech by se měli atleti a atletky chovat fair play – ukázněně, čestně, nepodceňovat soupeře.
7. Termíny závodů jsou zpravidla dány ve sportovním kalendáři. Na konkrétní závod jsou vydány propozice, ze kterých musí být zřejmé, kdo závody pořádá, kdy a kde se bude závodit, rozsah disciplín a určení činovníci (ředitel, hlavní rozhodčí a další).
8. Předsoutěžní trénink se u malých dětí výrazně neliší od běžného tréninku. Stejně jako na předcházejících trénincích si děti vyzkouší atletické dovednosti, které poté uplatní v závodě – např. si zkusí několik nízkých startů nebo štafetové předávky. Je zcela nevhodné vyžadovat na závodech od dětí činnost, kterou v tréninku vůbec nebo jen velmi málo nacvičovaly (např. start z bloků bez jakékoliv předchozího nácvičku).

9. Trenér svou činností může výrazně napomoci k úspěšnému soutěžení. V každé fázi – přípravě na závod, přípravě těsně před závodem, činnosti při závodě a hodnocení po závodě – má svou důležitou úlohu. Zejména objektivní hodnocení po úspěšném či neúspěšném závodě je velmi důležité. Trenér by měl vždy vyzdvihnout pozitivní momenty, upozornit na chyby jednotlivců popř. celého družstva (štafety). Měl by být taktický, hodnotit klidně, věcně. Z jeho hodnocení by v každém případě měly vyznít konkrétní závěry pro další trénink a závody.
10. Nezbytnou součástí soutěžení malých atletů je informovanost jejich rodičů (zákonných zástupců). Rodiče většinou děti na závody dovedou nebo přivezou a sledují závodění. Je tedy nutné, aby rodiče dostaly předem podrobné informace o konkrétní soutěži, zejména časový údaj tj. kdy závody začínají a kdy končí.
11. Důležitá je i obecná příprava na závody – dobrý spánek, výživa, vhodné oblečení a obutí mohou ovlivnit vlastní závod. Po stránce sportovní je velmi důležité rozcvičení před závodem. Děti se rozcvičují většinou společně pod vedením trenéra (mladší závodníci) nebo již samostatně podle předem vydaných pokynů trenéra.
12. Závody znamenají zvýšenou tělesnou i duševní námahu. Závodit by měl jen zdravý atlet/atletka. Závoděním by se mohlo zhoršit i menší onemocnění nebo nedoléčené zranění. U malých atletů a atletek je nevhodné riskovat jejich zdravím!

Rozsah disciplín pro nejmladší žactvo

Při stanovení disciplín pro konkrétní závod (soutěž) je nutné respektovat zejména věkové zvláštnosti dětí. Pro závody dětí z Atletické školky (5 – 7 let) volíme jednoduché disciplíny např. hod malým míčkem (míček „Kometa“, pěnový míček nebo „tenisák“), běh na krátkou vzdálenost, skok z místa na žíněnce nebo skok do pískového doskočiště s krátkým rozběhem. Závodění dětí z Atletické mini přípravy (8 - 9 let) a přípravy (10 – 11 let) se už svým rozsahem a formou blíží soutěžním disciplínám pro mladší žactvo. Jedenáctileté děti opouštějící přípravku by měly být schopné zvládnout sprint se startem z bloků, skok do dálky s rozběhem a odrazem od stanoveného místa (břevno nebo odrazové pásmo) a hod kriketovým míčkem.



Komise mládeže ČAS doporučuje oddílům/klubům, krajským atletickým svazům a dalším pořadatelům, vybrat si z níže uvedených disciplín při plánování závodů a soutěží pro nejmladší žactvo. Jedná se o jednoduchý popis disciplín, které lze upravit. Před vlastní soutěží je nutné vydat konkrétní propozice s podrobným popisem disciplín.

Doporučené disciplíny pro závody dětí z minipřípravek a přípravek (věk dětí 8 – 11 let)

disciplína	popis disciplíny
50 m	běh na 50 m z polovysokého, popř. nízkého startu na zvukový signál
50 m překážek	počet př. 5, výška př. 40 (50) cm, náběh 9,40 m, vzd. mezi př. 7,70 m, doběh 9,80 m, nízký start z bloků na zvukový signál Závodí se od startovní čáry pro běh na 50 m, používají se naměřené značky pro běh na 60 m překážek mladšího žactva.
600 m	startuje se z vysokého startu na zvukový signál od vyznačené čáry (hromadný start), atleti ihned sbíhají k vnitřnímu okraji dráhy
1000 m	běh v terénu – kros, startuje se z vysokého startu od vyznačeného prostoru na zvukový signál
skok daleký z místa odrazu	rozběh po rozběhové dráze a následný odraz v pásmu širokém 1 m (vyznačený pruh zpravidla ve vzdálenosti 1 m od doskočiště)
hod medicinbalem	medicinbal většího průměru o hmotnosti 1 kg autové vhažování od označené čáry obouruč, stoj rozkročný, špičky bot těsně za čarou, záklon, zpevnění a odhod. Doporučené měření: záznam výkonu v 0,5 m vzdálenosti. Počet pokusů: zpravidla 3
hod raketkou Vortex	hod raketkou na vzdálenost od odhodové čáry s rozběhem – zpravidla 3 pokusy, doporučené měření: záznam výkonu v 0,5 m
hod pěnovým oštěpem (70 cm)	hod oštěpem na vzdálenost od odhodové čáry s rozběhem, zpravidla 3 pokusy, doporučené měření: záznam výkonu v 0,5 m
štafeta 4x 50 m	atlet, běžící 1. úsek, startuje z vysokého startu, popř. z nízkého startu na zvukový signál se štafetovým kolíkem v pravé ruce, atlet na 2. úseku přebírá do levé ruky, atlet na třetím úseku do pravé a atlet na 4. úseku do levé ruky. Předávací území je zpravidla 10 m. Můžeme také označit náběhové území 5 m před územím předávacím.
štafeta 4x (8x) 200 m popř. 4 x 1 kolo (stadiony do 250 m)	atlet, běžící 1. úsek startuje z polovysokého, popř. nízkého startu na zvukový signál s kolíkem v pravé ruce, atlet na 2. úseku se pootočí a v mírném běhu přebírá kolík do levé ruky – během běhu na svém úseku si kolík přendá do pravé ruky a dalšímu ho předá opět do levé ruky. V případě štafety 8x 200 m se předávky opakují. Atlet běžící na 2. úseku sbíhá k mantinelu. Předávací území je zpravidla dlouhé 20 m).
5 boj	50 m překážek, hod raketkou Vortex, 50 m, skok daleký z místa odrazu, 600 m – disciplíny je doporučeno absolvovat v tomto pořadí, popis disciplín viz výše.

Doporučuje se použít pomůcky (překážky, oštěpy, raketky) od firmy JIPAST a.s.

Doporučuje se běhat smíšené štafety tj. 2 dívky a 2 chlapci.

Doporučuje se závodit v různě složených vícebojích (max. 3 disciplíny, např. 50 m, dálka, míček nebo 50 m př., medicinbal, 600m apod.)

zpracovala: IVETA RUDOVÁ, svazová trenérka mládeže

lektor: PETR JEŘÁBEK

Použitá literatura:

PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada 2008

JEŘÁBEK, P. Atletická příprava děti a dorost. Praha: Grada, 2008

CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. Malá škola atletiky. Praha:Olympia, 1989

CHOUTKOVÁ, B., SUŠANKA, P., BERAN, P. Běhej – skákej – házej. Jak trénuje atletické žactvo. Praha: Olympia, 1977

Pravidla atletika. Praha Olympia, 2010



Zkušenosti trenérů s pořádáním závodů

Martin Svoboda, TJ Vlašim

Když pořádáme závody, tak není většinou žádný problém, pokud se běhá na dráze, může běžet 4-8 dětí najednou a jsou tedy stále „zapřáhnuté“. Mnohem horší je to s technickými disciplínami, tam můžou provádět pokus 1-2 závodníci současně. Při počtu 60-80 dětí to trvá a jsou hodně neposedné. Většinou to řešíme tak, že disciplínu absolvuje celé družstvo tedy 10 dětí a pak si je vedoucí hlídá, než přijde na řadu další disciplína. Další možností je pořádat dvě technické disciplíny současně, ale pak je třeba více organizátorů, družstva se pak přesouvají z jedné disciplíny na druhou, mají ale ještě mnohem delší dobu na čekání na štafetu. My organizujeme závody přípravek společně s družstvy mladšího žactva. Začínáme hladkými běhy po překážkách a rozběžích na 60 m, pak následují techniky a na závěr štafeta. V technikách mají 2 nebo 3 pokusy (většinou jsou 2 pokusy málo, ale 3 už zase moc, to se to moc protahuje). Štafeta už je takový bonbonek na závěr, který však stojí vždy za zhlédnutí. Záleží hodně na pořadateli, kolik na to věnuje lidí a také kolik lidí běhá kolem jednoho družstva, jak je ten který vedoucí schopný je zaujmout mimo disciplíny. V každém případě jsem pro pokračování v tomto duchu v našem kraji i nadále.

Mgr. Libor Dočkal, vedoucí trenér Sportovního centra mládeže Karlovarského kraje, pořadatel soutěží přípravek

Postřehy k obsahu a organizaci závodů přípravek:

- závody organizovat jako různé víceboje (např. běh na 60 m př. z „Kids sady“ nebo výšky 40 cm + skok daleký měřený z místa odrazu + hod míčkem nebo běh na 60 m z polovysokého startu + slalomový běh kombinovaný s překážkami + autový hod 1 kg medicinbalem a pod), kde se sčítá dosažené pořadí v disciplínách
- závody nesmí trvat dlouho (do cca 2 hodin), děti se nesmí nudit (časové prostoje), disciplíny musí mít jasná, jednoduchá pravidla, každé dítě je vhodné odměnit drobností, nejlepši pak medailemi a věcnými cenami.

Máme zkušenost, že jsme schopni zorganizovat závod pro 150 dětí formou čtyřboje, který trvá včetně vyhlášení 2,5 hodiny mj. za těchto podmínek:

- zdvojení sektorů (2 „dálky“, 2 „míčky“ apod.)
- děti jsou rozděleny dle věku do skupin, které mají přiděleného vedoucího, který je zároveň zapisovatelem a hodnotitelem výsledků
- skupiny, dle předem připraveného schématu absolvují celý víceboj (děti jsou neustále zaměstnané, závody „mají spád“)
- v okamžiku splnění celého víceboje a jeho vyhodnocení vedoucím skupiny, probíhá bezprostředně vyhlášení výsledků s předáním medailí a věcných cen.

Doporučuji zahájit všechny soutěže družstev štafetovými závody (všechny děti se musí najednou rozcvíčit, celé závody „dostanou správný náboj“) - pochopitelně se nesmí jednat o štafetu 3x300m!

VZOR - příklad nominace na závody přípravek

**Žákovské víceboje atletických přípravek (rok narození 2000 a mladší)
víceboj = 60m + míček + skok daleký + 300m**

Kdy: v úterý **7. června 2011** na atletickém stadionu v Chodově

Sraz: Chodov – atletický stadion do 15:00 hodin
předpokládaný konec do 18:30

S sebou: sportovní obuv, teplákovou soupravu, dres, atletické tretry, svačinu s pitím.

Mobily a jiné zbytečnosti nechte doma!

Informace: Libor Dočkal, vedoucí akce (mobil: 111 222 333)

Účast rodičů je žádoucí, přijďte své děti povzbudit!

Další postřehy ze závodů:

Naučit děti vítězit – korigovat jejich případné nevhodné chování (zesměšňování soupeře, okázalá vítězná gesta apod.)

Naučit děti se vyrovnat s prohrou – vždy si najít důvod, pro který je děti možno pochválit i přes prohru (bojovnost, i 1 bod v soutěži družstev je důležitý apod. Nevystavovat děti jednoznačné prohře předem (nevhodnou nominací na závody, na které ještě nemají výkonnost, start se staršími soupeři, v disciplíně, která není vhodná pro jejich věk).



Zásadně neřešit námítky s rozhodčími před dětmi, děti nesmí mít pocit poškození. Není nic horšího než prohru dítěte zdůvodnit porušením pravidel ze strany rozhodčího nebo soupeře!

Dlouhodobá pravidelná spolupráce s rodiči by měla být samozřejmostí. Od prvního tréninku by měli být „vtaženi“ do atletiky. Je třeba, aby si osvojili mj. povinnost předem omlouvat nepřítomnost dětí na trénincích a závodech, pomáhali při dopravě na závody, organizaci závodů. Velmi dobré je zařadit společné soutěže dětí s rodiči jako společný trénink několikrát v roce (před Vánocemi, na konci školního roku apod.) Rodiče je možno využít i jako doprovod na netradičních trénincích – cykloturistika, jízda na bruslích, lyžích, výlety do přírody apod.

Je ale důležité, aby rodiče nezasahovali do obsahu a řízení tréninků a děti při závodech pouze povzbuzovali a ne „kaučovali“! Trenér musí diplomaticky zasáhnout ihned při prvních náznacích nevhodného chování rodičů.

Důležité je i vhodné pití – naučit děti pravidelnému pitnému režimu (každé dítě má svoji vlastní láhev s vhodným pitím – nejlépe s vodou či neslazenou minerálkou)

Velmi důležité je dětem zdůrazňovat vhodné/nevhodné oblečení na trénink a závody. Vzdušné čisté oblečení, musí být přiměřené ročnímu období a momentálnímu počasí. Poradit dětem, co si mají vzít na závody, že musí vždy počítat se špatným počasím. Zdůraznit vhodné obutí na tréninky i závody. Velmi důležité je v dětech vypěstovat pocit hrdosti ke klubovému dresu a s tím i k tradicím. Ideální je dětem (i pro rodiče) předat „Nominaci na závody“, ve které je vše důležité zdůrazněno (viz výše).

Bc. Radek Kopecký, vedoucí atletické přípravy u AK Olomouc

Pořádáme 3 kola soutěže přípravek v těchto základních disciplínách: 60m, dálka, míček, dívky 600 m, hoši 800 m a štafeta 4x60 m. Tyto disciplíny mají pevný časový pořad. Mimo tyto disciplíny se na každém kole vypisují dvě doplňkové disciplíny, které jsou normálně v systému soutěže, ale jsou otevřené v průběhu závodů, tedy nejsou v časovém pořadu. Tyto disciplíny jsou na každém kole jiné. Využíváme sadu Kids Athletics i jiné náčiní pro dětskou atletiku. Jsou to hod turboštěpem, skok z místa, hod medicinbalem, běh přes žebřík, překážková dráha nebo hod diskem.

Co se týká omezení, máme v technických disciplínách pouze 3 pokusy, dálka se měří z místa odrazu, jeden závodník startuje max. ve třech disciplínách, včetně doplňkových. V jedné disciplíně není omezen počet závodníků s výjimkou skoku dalekého, kde může nastoupit pouze 10 dětí z jednoho družstva.

Boduje prvních 10 v každé disciplíně, maximálně však 4 z jednoho družstva.

Soutěž pořádáme za finanční podpory KAS, závodníci dostávají medaile a diplomy v každém kole, ve finálovém kole jsou navíc vyhodnoceny první 3 družstva dívek a chlapců v celé soutěži a dostávají poháry. Startovné ve výši 600,- Kč za družstvo a celou soutěž je využito na věcné ceny ve finálovém kole.



Fota: archiv Ivety Rudové, ŠAK Chodov a TJ VS Tábor