

Hod míčkem

Hod míčkem bychom měli děti naučit správně tak, aby posléze bez potíží zvládly poměrně složitou techniku hodu oštěpem. Hod oštěpem je naše velmi úspěšná disciplína, v žádné jiné nemáme tři olympijské vítěze. Děti by tedy měly znát naše olympioniky - **Danu Zátopkovou, Jana Železného a Barboru Špotákovu.**

Popis techniky hodu míčkem

Hod kriketovým míčkem má tři základní fáze: rozběh s přípravou na vlastní hod (úvodní fáze), vlastní hod a konečný přeskok (doznění pohybu). Rozběh k hodu míčkem je přímočarý. Atlet (pravák) nese míček ve výši hlavy, drží jej v prstech. Paže je přitom pokrčena, loket směřuje vpřed. V předposledním kroku provede přeskok a přenesení míček horním obloukem do náprahu - paže je volně natažena ve výši ramene. Vlastní hod začíná tím, že pravou nohu vytočí do směru hodu, současně ji napíná, a tím tlačí vpřed pravý bok. Pravá volně napjatá paže s míčkem zůstává v této fázi ještě vzadu v náprahu. Následuje rychlý švih pravou paží - paže se skládá v lokti a vytrčí loktem vpřed. Švih paže je doprovázen „zátahem“ trupu. Jakmile míček opustí ruku, dokončuje se švih paže dolů a dochází k přeskoku na pravou nohu (Choutková 1989).

Nácvik hodu kriketovým míčkem za chůze



chůze s míčkem



překrok



nápřah



odhod

Uzlové body (pravák)

- držení míčku v prstech



správné držení



špatné držení

- stupňovaný rozběh
- plynulý nápřah paže vzad v průběhu impulzivního kroku (přeskoku) z levé na pravou nohu
- přechod do odhodového postavení - téměř současným postavením pravé a levé nohy, váha na pravé noze, levá zapřena
- postupné zapojování svalů nohou, pánve, trupu, ramene a paže při odhodu
- přímé vedení ruky s míčkem ve směru hodu mezi hlavou a ramenem

Nácviková řada (pro praváka):

- různé pohazování s míčkem z pravé ruky do levé, nadhazování nad sebe aj., aby si děti „zvykly na míček“
- držení míčku, který leží v dlani volně obemknut prsty, ale pevně



- chůze, běh s míčkem v pokrčené ruce



- jednoduché hody bez velkého úsilí z čelného postavení ve stoji rozkročném
- hody bez velkého úsilí z čelného a poté bočního postavení ve stoji výkročném levou nohou (váha na pravé noze, trup zakloněn, pravá s míčkem ve vzpažení loktem vpřed, házíme přenesením váhy na levou nohu a švihem paže vpřed)
- hody bez velkého úsilí z jednoho kroku, nejdříve z čelného a potom bočního postavení
- hody bez velkého úsilí ze tří kroků, které postupně zrychlujeme, opět z čelného a poté bočního postavení
- cval stranou a následný přeskok bez odhodu
- hody bez velkého úsilí a s větším úsilím z krátkého rozběhu
- rozměření rozběhu (10 až 15 m) a hody z celého rozběhu
- změna podmínek - v tělocvičně hody do sítě, na cíl apod.

dopomoc trenérky do správné odhodové polohy



Organizace nácviku hodů míčkem je poměrně náročná z důvodu nebezpečí úrazu. Děti by měly stát v řadě s rozestupy asi 2 m. Odhazují po jednom (opravujeme chyby) nebo všichni najednou na povel. Děti odhodí 1 hod (popř. 2-3 hody hned za sebou), poté si všichni jdou (běží) pro odhozené míčky. V tréninku hrajeme různé pohybové „házecí“ hry – házíme do pásem, na cíl, hrajeme zaháněnou a další míčové hry (vybíjená, na jelena aj). Používáme pěnové oštěpy nebo oštěpy „Junior“ (viz dále). Malí atleti ve věku 10 až 11 let by měli pravidelně trénovat 2 x týdně 1 až 1,5 h a v jejich tréninku by trenéři neměli zapomínat právě na nácvik hodů míčkem a to celoročně – v zimě je zajímavým zpestřením házení sněhovými koulemi, v létě šiškami.

Nejčastější chyby v technice hodů míčkem

*chyba
při rozběhu*

odstranění chyby - pokyn atletovi/atletce

Špatný rytmus rozběhu, zastavení před odhodem	Nacvičujeme nejprve z plynulé chůze, později přejdeme do klusu a pak teprve provádíme s rychlým rozběhem. Pro správný rytmus rozběhu používáme akustické signály např. tleskání.
Nesení míčku ve vzpažení nebo ve spuštěné paži	Nacvičujeme nesení míčku v chůzi, klusu a v běhu bez odhodu.
Přeskok (skřížný krok) v nedostatečném rozsahu	Provádět přeskok přes vyznačené pásmo.
Odraz do přeskoku opačnou nohou	Provádíme v nižší rychlosti popř. na počítání (levá, pravá- hop)

při odhodové fázi

Pokrčená paže v odhodové fázi	Opakuj bočný zkřížený krok s paží nataženou vzad
Přenesení míčku do náprahu upažením	Provádíme velké boční kruhy s míčkem, přenášíme opakovaně míček do náprahu těsně podél hlavy
Odhodové postavení se souhlasnou nohou	Nacvičujeme správné odhodové postavení na místě.

při odhodu

Hod z pokrčených nohou	Zdůrazni vytažení pánve vzhůru a odraz z obou nohou.
Předčasný švih paží	Nacvičujeme správné odhodové postavení na místě.
Hod nataženou paží	Provádíme naznačené opakované odhody na místě, zdůrazňujeme skládání paže v lokti. Provádíme třeba i bez míčku.
Nedokončení pohybu vpřed	Zdůrazníme přeskok na pravou nohu vpřed.

(Choutková 1977, Jeřábek 2008)

Děti se v atletické přípravce učí správně házet, běhat a skákat tak, aby mohly soutěžit v upraveném atletickém víceboji nebo ve vybraných disciplínách. Měly by být schopné na atletických závodech zvládnout sprint na krátkou vzdálenost ze startovních bloků (většinou 50 m nebo 60 m), skok do dálky z odrazového prkna (popř. z místa odrazu) a **hod kriketovým míčkem**. Nacvik těchto atletických disciplín je možný téměř ve všech atletických oddílech a klubech a na sportovištích u základních škol. Dráha s umělým povrchem dlouhá alespoň 60 m, doskočiště na skok daleký a kriketové míčky jsou už standardem stávajících i nově vznikajících sportovišť. Nejvíce problémů ale pocítíme s nacvikem hodů kriketovým míčkem.

Mnoho menších atletických stadionů má uvnitř víceúčelové hřiště. Hází se tedy na vedlejší travnaté ploše, kde ale nebývá odpovídající rozběžiště. Ani tyto problémy by neměly trenéry odradit a měli by se pokusit naplnit heslo celé Atletiky pro děti:

Běhej, skákej, házej rád – atletem se můžeš stát.

Hod kriketovým míčkem – výtah z pravidel

Hmotnost kriketového míčku je minimálně 150 gramů. Míček se na závodech hází z rozběhové dráhy. Hod musí být proveden před odhodovým obloukem. Hází se do výseče. Výseč je tvořena plochou pokrytou škvárou, trávou nebo jiným vhodným materiálem, kde zanechá náčiní stopu. Před závodem je vhodné seznámit atlety s tím, co se považuje podle pravidel atletiky za nezdařený pokus (viz Pravidla atletiky). Délky každého pokusu se měří ihned po provedení pokusu. Nejlepší výkon každého závodníka je možno vyznačit značkou (podél čáry vymežující výseč). Není-li možno měřit každý výkon samostatně, použije se pro označení průběžně nejlepšího výkonu každého závodníka číselných značek, umístěných v místě dopadu náčiní. Čísla se závodníkům přidělují ve stejném pořadí, v jakém nastupují ke svým pokusům. Varianta s umístěním značek v poli se zpravidla používá v závodech přípravek.

Kriketový míček, měřicí pásmo standard v délce 10, 20, 30 nebo 50 m a značky pro soutěž v poli nabízí firma JIPAST a.s. (www.jipast.cz).

Při tréninku atletů a atletek v přípravce využíváme **sadu nářadí a náčiní pro dětskou atletiku**, která mj. obsahuje házečí raketky a pěnové oštěpy.



házečí raketky VORTEX



pěnové oštěpy

Trénink atletů a atletek ve věku 10 -11 let už můžeme zpestřit i speciálním atletickým nářadím a náčiním. Používáme malé disky a oštěpy. JIPAST a.s. mj. nabízí nářadí a náčiní, které má podobné parametry jako skutečné pro dospělé. Jedná se o bezpečné nářadí, na jehož vývoji pracovali špičkoví odborníci z řad trenérů i vrcholových sportovců.

Oštěp junior, turbo oštěp a oštěpy 300 g (400 g) třída SK, které jsou určeny pro nácvik hodů oštěpem ve školách a v oddílech/klubech nabízí firma JIPAST a.s.



první seznámení s oštěpem Junior...

Metodika nácviku hodů oštěpem je mj. popsána v příslušné literatuře k tréninku žactva:

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

VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. Atletika. Praha: NS Svoboda, 1988

DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. Didaktika školní atletiky. Praha: Katedra FTVS UK, 1992

zpracovala: IVETA RUDOVÁ, svazová trenérka mládeže

lektor: PETR JEŘÁBEK

Použitá literatura:

- JEŘÁBEK, P. Atletická příprava děti a dorost. Praha: Grada, 2008
VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. Atletika. Praha: NS Svoboda, 1988
DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. Didaktika školní atletiky. Praha: Katedra FTVS UK, 1992
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
VINDUŠKOVÁ, J. a kol., Abeceda atletického trenéra. Praha: Olympia, 2003
Pravidla atletika. Praha Olympia, 2010

Zkušenosti trenérů s nácvikem hodu kriketovým míčkem

Mgr. Marek Čepelák, vedoucí trenér sportovního střediska u oddílu ASK Slavia Praha

Pár postřehů a zkušeností:

Držení míčku - u menších dětí je velmi často provázeno spadnutím míčku do dlaně, protože ruka není dostatečně veliká. Osvědčili se mi míčky menších rozměrů, které se dají koupit běžně v hračkářství.

Nácvik vytažené ruky při odhodu: velice se mi osvědčily hody na místě z čelního postavení, nohy vedle sebe rozkročené, kdy atlet vytáhne ruku nad sebe a odhodem do země před sebe se snaží, aby se míček (možno nahradit tenisákem v tělocvičně) odrazil co nejvýše. Toto lze také použít odrazem přes záchytnou síť, nebo síť volejbalovou. Uzlové body - vytažená ruka, zapojení nohou (výpon), práce trupu do předklonu, švihová práce paže, odhod dodělaný sklopeným zápěstím, správné místo pro dopad míčku. (při špatném provedení míček odskakuje příliš vpřed). Náročnější varianta – totéž cvičení ve výskoku.

Dana Jandová, vedoucí trenérka sportovního střediska u oddílu TJ LIAZ Jablonec

S dětmi je potřeba tuto švihovou disciplínu trénovat i v zimě, můžeme použít „tenisáky“. Je potřeba jen rovná zeď bez žebřin, kde s dětmi provádíme soutěže různých druhů. Děti hry baví a ani si neuvědomí, kolikrát musí míček odhodit. Postavím si děti na nejbližší čáru v tělocvičně čelem ke zdi a provádíme odhod z natažené ruky takovou silou, aby míček dopadl za čáru, na které stojí děti, do dalšího kola postupují jen ty děti, které se přehodí! V dalším kole postavím na vzdálenější čáru děti do řady a opět hází postupně do zdi takovou silou a v takové výšce, aby se míček dostal za 2. čáru, na které stojí, takto postupujeme celou soutěž, dokud nám nezůstane výherce na nejvzdálenější čáře od zdi! Je to skvělá příprava na jaro, kde začínáme házet raketkami, poté míčky, nejprve z čelního postavení z místa, pak z bočního z místa, přidáváme rozběh, podskok a odhod. Dětem, které

mi kříží nohy v tzv. vánočku tzn., že pletou nohama dopředu i dozadu (kříží pravou přes levou předem i zadem), ty učím nejdříve cval stranou, kde nemají problém s podskokem. Hodně dětí se při odhodu různě krotí, je to tím, že hází přirozeně a nemohou při odhodu přemýšlet, jaké postavení je správné. To už musí mít naučené z tréninku. Nejčastější chybou je odhod bez opory nohou, s pokrčenou rukou a velkým úklonem do strany - nedoprovodí odhod přes hlavu. Často hází míčkem spodem, jako žabky do vody, odstraňujeme tak, že si při rozběhu dají ruku s míčkem nad hlavu a pokouší se o odhod míčku z vysoké ruky. Další chyba je poskok při odhodu na jedné noze - opět odstraňuji cvałem stranou a navození podskoku při cválání, tento pohyb jim problém nedělá, znají ho ze speciálních běžeckých cvičení (SBC).

Nácvik míčku zvládnou všechny děti, ale jen ti, co mají „dar od boha“ někam dohodí, u ostatních je to boj o 20 ti metrovou hranici.

Ilustrační foto z archivu Dany Jandové, jak se dá různě odhodit míček – aneb je co zlepšovat...

