

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Návrh a realizace obsahu zimní přípravy v
orientačním běhu pro předškolní a mladší školní
věk v tělocvičně**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Tv - Ge

Vedoucí práce: Ilona Kolovská

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 10. dubna 2015

.....

vlastnoruční podpis

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Iloň Kolovské za metodické vedení a věcné připomínky při zpracování diplomové práce. Velký dík patří také oddílu orientačního běhu Lokomotiva Plzeň a to především Lucii Kuberkové a Ing. Jakubovi Šilhavému, trenérům přípravy orientačního běhu Lokomotiva Plzeň, za možnost aplikace jednotlivých TJ v praxi.

Obsah

ÚVOD	6
1 CÍL PRÁCE	7
2 ÚKOLY PRÁCE	7
3 TEORETICKÁ ČÁST	8
3.1 CHARAKTERISTIKA ORIENTAČNÍHO BĚHU	8
3.2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	9
4.1 SCHOPNOSTI	13
4.1.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI	13
4.1.2 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI	14
4.1.3 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI	16
4.1.4 POHYBLIVOSTNÍ SCHOPNOSTI (FLEXIBILITA)	18
4.1.5 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI (OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI)	19
4.2 SPORTOVNÍ TRÉNINK A TRÉNINKOVÉ PLÁNY	22
4.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA	25
5 PRAKTICKÁ ČÁST	28
5.1 PLÁN ZIMNÍ PŘÍPRAVY	28
5.2 PŘÍPRAVY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK	30
6 DISKUZE	94
7 ZÁVĚR	95
8 RESUMÉ	96
9 POUŽITÁ LITERATURA	97
10 PŘÍLOHY	100
SEZNAM TABULEK	100
SEZNAM OBRÁZKŮ	101

Úvod

Orientační běh nepatří mezi nejnámější a nejrozšířenější sporty v České republice ani ve světě. Sama za sebe musím říct bohužel. Neznám moc podobných sportů, kde by se kloubil pobyt v přírodě s fyzickou aktivitou doplněné o rozvoj orientačních schopností a udržování vysoké pozornosti, jako je tomu u orientačního běhu. Přesto si tento sport stále hledá své místo v české společnosti a nás dlouholeté orientační běžce může těšit, že většina lidí, kteří si tento krásný sport vyzkouší, tak u něj nějakým způsobem zůstanou a často přivedou k tomuto sportu další členy, ať už se jedná o děti, rodiče či kamarády. Díky tomu řady členů orientačních běžců v orientačním běhu v posledních letech rostou.

Pro větší rozvoj tohoto sportu jsou zapotřebí lidé, kteří se budou o přicházející nové a i stávající členy starat a pořádat pro ně tréninky a podílet se na jejich technické, taktické ale i fyzické připravenosti. To však přináší s sebou úskalí, neboť se nejedná o profesionální sport a většina klubů nemá prostředky na placení kvalifikovaných trenérů a tak se těmito trenéry stávají často nadšení rodiče, kteří mají čas a chuť podílet se na vedení tréninků. Ne vždy se však jedná o osoby znalé problematiky trénování a tak se při vedení tréninku dopouštějí chyb.

I když se situace v poslední době hodně zlepšila, neboť jsou pořádané semináře pro trenéry orientačního běhu. Přesto si myslím, že bude přínosné shrnout základní informace pro trenéry v jedné jediné publikaci. Proto jsem se rozhodla napsat diplomovou práci na toto téma. Měla by sloužit všem stávajícím i novým trenérům pro získání základních informací k trénování zaměřené na trénování věkové skupiny do 10 let. V této práci naleznou návrhy tréninkové jednotky v tělocvičně, které byly realizovány v zimě 2013/2014 na tréninkách orientačního klubu Lokomotiva Plzeň. Tyto tréninkové jednotky mohou posloužit trenérům jako inspirace pro přípravu jejich vlastních.

1 Cíl práce

Cílem práce je návrh a realizace obsahu tréninkových jednotek v zimní přípravě orientačních běžců ve věkové kategorii mladší školní věk.

2 Úkoly práce

Práce zpracuje následující 4 úkoly:

1. vytvoření pravidel pro trénování a tréninkovou jednotku
2. návrh tréninkové jednotky
3. realizace tréninkové jednotky
4. modifikace tréninkové jednotky dle výsledků realizace.

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika orientačního běhu

Orientační běh je sport, který spojuje běh s orientací v neznámém terénu. Závodník má za úkol proběhnout trať, která je vyznačena v mapě startem, jednotlivými kontrolami a cílem, pouze za pomoci mapy a busoly. Startuje se intervalovým způsobem, přičemž si závodník na trati volí postupy tak, aby oběhl kontroly v předepsaném pořadí co nejrychleji. (Hnízdil a Kirchner, 2004, Hnízdil a Kirchner, 2005)

Většina závodů v orientačním běhu probíhá v zalesněném terénu, ale závodí se i na horských loukách, v parcích nebo v městských částích. (Dušek a Lenhart, 1991)

Závodník se při závodě orientuje podle mapy, která je pro potřeby orientačního běhu upravena speciálním mapovým klíčem, přičemž nejčastěji se využívají mapy měřítek 1:10 000 a 1:15 000 s ekvidistancí 5 metrů a u sprintu 1:5 000 s ekvidistancí 2 metry. Dále využívá SI-card (neboli čip), což je elektronické zařízení sloužící k záznamu průběhu jednotlivými kontrolami a času, popisy kontrol a busolu. Výstrojí orientačního běžce je především dres a speciální obuv do terénu. (Dušek a Lenhart, 1991).

Tratě v orientačním běhu jsou několika typů. Do soutěží jednotlivců řadíme závody ve sprintu, na dlouhé, klasické a krátké trati. Kolektivními soutěžemi jsou závody štafet a družstev. Přičemž každý závod má svá specifika, která jsou zanesena v pravidlech a soutěžním řádu v orientačním běhu. V těchto dokumentech nalezneme také rozdělení do jednotlivých kategorií. Při závodě jednotlivců jsou kategorie rozděleny podle věku a pohlaví. Při závodě jsou vypisovány tyto základní kategorie: HD10, HD12, HD14, HD16, HD18, HD20, HD21, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD70, HD75, HD80, HD85. (www.orientacnibeh.cz)

V kategoriích do MD20 startují závodníci vždy maximálně toho stáří, které je znázorněno číslicí za označením ženy D, muži H. V kategoriích HD21 startují všichni závodníci mezi 21 a 34 lety, ale mohou zde startovat i ostatní závodníci. Od kategorie MD35 číslovka značí minimální věk závodníka, který smí v této kategorii běžet. Jednotlivé kategorie se mohou dále dělit do podkategorií většinou A, B, C, D, E. Pokud se podíváme na kategorii DH10, můžeme se setkat s podkategorií L (linie – běh po trati s dopomocí fáborků) či kategorií HDR (kategorie rodičů s dětmi). (www.orientacnibeh.cz)

Orientační běh je vytrvalostní disciplína, která závodníka nutí přemýšlet za běhu. Klade velké nároky na pozornost a schopnost interpretace mapy a převedení reálné situace do mapy. Výkon v orientačním běhu je ovlivněn kondiční i koordinační přípravou, orientační technikou a taktikou orientačního běžce a také psychická stránka sportovce. Kondiční příprava zahrnuje všeobecnou tělesnou přípravu společně s běžeckou vytrvalostní přípravou, zaměřenou na běh v terénu s překonáváním překážek. Patří sem také skákání, lezení a pohyb v hůř prostupném terénu. Technika orientačního běhu je nedílnou součástí a představuje např. čtení mapy na místě a za pohybu, určování vzdáleností, práci s busolou, čtení terénu a jeho srovnávání s mapou. Třetí nedílnou součástí OB (orientačního běhu) je taktika závodníka. Zahrnuje rychlý a logický výběr postupu a jeho úpravu podle měnících se situací závodu a podle momentální fyzické připravenosti závodníky. Psychická stránka zahrnuje chování k soupeřům, odolnost a volní vlastnosti při překonávání únavy, obtížného terénu, po mapové chybě apod. (Hnízdil a Kirchner, 2004)

3.2 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Toto období můžeme nazvat také obdobím prepubescence. (Čelikovský 1995; Jurášková 2010, a další) Věková hranice mladšího školního věku se u autorů různí. Perič (2012) udává věkové rozmezí mladšího školního věku 6 – 10 let. Kohoutek a Hendl (2005) uvádějí rozmezí 6 – 11/12 let, Dovadil (2002) a Čelikovský (1989) stanovili toto období na 6 – 11 let. Jurášková (2010) charakterizuje toto období na období vstupu dítěte do školy (6 resp. 7 let) do doby než se u něj začnou objevovat první známky pohlavního dospívání. (Čelikovský 1995; Jurášková 2010, Kohoutek a Hendl, 2005, Dovadil, 2002)

Tělesný vývoj

V prvních letech je tělesný vývoj u dětí charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti a to přibližně o 6 – 8 cm ročně. Současně dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. To má za následek zvětšení krevního oběhu a vitální kapacity plic. (Perič, 2012)

Toto období je charakteristické změnou poměru velikosti hlavy, hrudníku a trupu. Končetiny se prodlužují, dochází k osifikaci kostí, avšak kosti jsou v tomto období ještě měkké a pružné. Zakřivení páteře v tomto věku je již vytvořeno, ale je stále ještě poddajné. (Jurášková, 2010)

Vývoj mozku je v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období, přesto v tomto období dochází k dozrávání nervových struktur, zejména v mozkové kůře, což vytváří příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Toto období je charakteristické také značnou plasticitou nervového systému a pohyblivostí nervových procesů (schopnost rychlého střídání podráždění a útlumu nervových center). Změny a vývoj centrálního nervového systému v tomto věku vytváří dobré podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Děti se rychle učí novým dovednostem a zvládají složitější koordinačně náročné pohyby. (Perič, 2012, 2008)

Psychický vývoj

V tomto období se dítě setkává se spoustou nových pojmů a vědomostí a zároveň se rozvíjí paměť s představivostí. Dítě v tomto období ještě moc nerozumí abstraktním pojmům, neboť se nachází v období konkrétního (reálného) nazírání na svět, kdy dítě vnímá zatím pouze názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, jevů na kterých si může sáhnout, ale souvislosti mu unikají. Abstraktním pojmům začíná rozumět až na konci tohoto období. (Perič, 2012, Dovadil, 2002)

Osobnostní vlastností ještě nejsou ustáleny a děti jsou v tomto období velmi impulzivní, kdy přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Je zde celkově silné prožívání. Vůle v tomto věku není ještě moc vyvinuta a koncentrace je velmi krátká, trvá přibližně 4 -5 minut, potom už začíná být dítě neklidné. U dětí je také patrný menší strach, a také malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Menší pud sebezáchovy, s kterým se u dětí setkáváme, lze dobře využít pro nácvik koordinačně náročnějších pohybů, jako je např. kotoul nebo přemet stranou. (Perič, 2012)

Pohybový vývoj

Toto období se vyznačuje vysokou a spontánní pohybovou aktivitou, kdy jsou nové pohybové dovednosti velmi lehce a rychle zvládnuty, ovšem občas na úkor trvalosti nově nabytých dovedností. Proto by se nové dovednosti měli častěji opakovat, aby nedocházelo k jejich zapomínání. Motorika dítěte postrádá úspěšnost pohybu, neúčelné souhyby, které však postupným nácvikem složitějších tělesnějších cvičení vymizí. V tomto období dochází k rozvoji rovnováhy a děti jsou schopny rozlišovat rytmus v pohybu, což ulehčuje nácvik pohybových dovedností. Učení by mělo probíhat herní formou s využitím imitačního učení (učení nápodobou). (Perič 2008, Čelikovský, 89)

Pohyby dětí se v tomto období stávají rozmanitějšími, plynulejšími a harmoničtějšími. V tomto období vykazují rychlý vývoj rychlostní schopnosti a to hlavně rychlostně reakční a frekvenční, celý komplex obratnostních schopností, kloubní pohyblivost a aerobně-vytrvalostní schopnosti, naopak na nejnižší úrovni zůstávají indikátory absolutní, statické, síly. (Suchomel, 2004, Jurašková, 2010)

Období mladšího školního věku můžeme z pohledu motoriky rozdělit na dvě části a to od 8-9 let a od 10-12 let. Pro období 8-9 let je obdobím rozvoje některých motorických funkcí, jako je větší rychlost pohybu. Období 10 – 12 let je některými autory nazýván nejpříznivějším věkem pro motorický vývoj a motorické učení. Toto období je mnoho autory považováno za zlatý věk motoriky, který je charakteristický rychlým učením nových pohybů. (Perič, 2008, Čelikovský, 1989)

Sociální vývoj

Pro vývoj dítěte v mladším školním věku jsou významná hned dvě období a to vstup dítěte do školy a období kritičnosti. S nástupem do školy vzniká v okolí dítěte nový formální kolektiv, kde se dítě učí novým normám a zároveň se snaží o začlenění do nového kolektivu. Nejinak tomu je v případě sportu. Vedle těchto formálních skupin, vznikají i méně formální skupiny ve třídě, na trénincích. Své postavení mají v sociálním vývoji dítěte i formální autority (trenér, učitel), kteří mohou mít na vývoj dítěte i větší vliv než rodiče. (Perič., 2012)

Konec tohoto období s sebou přináší tzv. fázi kritičnosti, která se týká hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí dítětem. Dítě v tomto období začíná negativně hodnotit skutečnosti a společně s tím se snižuje i přirozená autorita dospělých. Dítě v tomto období potřebuje své idoly, které nalézá i v řadách svých vrstevníků. Dítě by mělo být vedeno k osvojení základních kulturních návyků, zapojení se do nových skupin, větší odpovědnosti za svoji činnost. Toto období je také důležité vznikem prvních kamarádských vztahů. (Perič, 2012)

4 Charakteristika mladšího školního věku z pohledu orientačního běhu

Jelikož není přesně určeno období, kdy se mluví o mladším školním věku, jelikož různé pohledy určují tuto věkovou hranici jinak, mohly bychom do mladšího školního

věku zařadit kategorie DH10 i DH12, avšak v této práci je toto období zastoupeno pouze kategorií DH10. Směrné časy jsou pro všechny čtyři kategorie stejné a to při závod ve sprintu 10 – 15 minut, při krátké trati na 20 – 35 minuta a při závodě na klasické trati 20 – 45 minut. (www.orientacnibeh.cz)

Technická příprava by dle Kozáka (2012) měla směřovat k tomu, aby žáci v kategorii HD10 byli schopni popsat, co vidí kolem sebe, znali mapový klíče pro OB, podle mapy popsat, co by mělo být v okolí, najít se v mapě, měli by zvládat orientaci podle mapy a buzoly, přičemž podle Kubičkové (2015) by práce s buzolou měla následovat až po pochopení mapy., při trati zvládnout se orientovat dle cest a potoků. Od 9 let by měly děti zvládat čtení mapy za chůze, už by měly před odbočkou vědět, kam půjdou dále a vnímat vrstevnice. Zvládnout určit záchytné body na postupu a zkracovat si liniové tratě, znát piktoqramy (obrázkové vyjádření upřesňující popis umístění kontroly) na popisech, ale také zvládat základní odhad vzdálenosti dle měřítka mapy. (Kubičková, 2015, Kozák, 2013)

Podle Stárka (2013) by mělo mít dítě mladšího školního věku všestranný rozvoj a to především herní formou a zároveň by měla probíhat mapová cvičení venku i v klubovně. Základem tréninkového procesu v této věkové skupině by měli být společné tréninky převážně v domácích terénech, přičemž společný trénink ve skupině by měl probíhat 2 – 3x v týdnu. V tréninkové jednotce by měly mít velké zastoupení koordinační schopnosti, které jsou důležité pro předcházení zranění při běhu v terénu. Ze struktury výkonu v orientačním běhu dle Soulka (1991) je patrné že kondice má veliký vliv na výkon v orientačním běhu, a proto bychom měli u dětí vytvořit širokou základnu pohybových schopností a dovedností, jako předpokladu pro další rozvoj. Soulek (1991) stanovil, že *„z 55% výkon v orientačním běhu ovlivňuje kondice, 17 % tvoří práce s mapou, 15 % připadá motivaci, 6 % běžecké technice a 7 % připadá dalším vlivům.“* (Soulek, 1991, 23, Stárek, 2013, Weber, 2015)

Z psychologického a sociálního hlediska by se mělo dbát o to, aby se děti nebály v lese, v oddílu byla přátelská atmosféra podporující jejich sociální integraci ve skupině. Tréninky probíhají herní formou za přátelské atmosféry, při čemž trénink by měl rozvíjet i jejich vůli, která je potřebná nejen při překonávání různých překážek v lese. (Kozák, 2013)

4.1 Schopnosti

Pohybové schopnosti můžeme vymezit jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, ve které se projevují. (Dovadil, 1992)

Mezi základní pohybové schopnosti řadíme schopnosti silové, rychlostní, obratnostní, vytrvalostní a pohyblivostní. Klasifikace dle Schabela dále člení schopnosti na kondiční, kam patří silové a vytrvalostní schopnosti, a koordinační, kam řadíme obratnost, rovnovážné, rytmické a pohyblivostní schopnosti. Na rozhraní těchto dvou skupin se nacházejí rychlostní schopnosti (akční - realizační a reakční). (Rubáš, 1996)

4.1.1 Silové schopnosti

„Silová schopnost se považuje za základní rozhodující schopnost jedince, bez které se nemohou ostatní schopnosti při motorické činnosti vůbec projevit“ (Čelikovský, 1989, 83)

Tato schopnost je vymezena, jako schopnost překonávat vnější odpor nebo sílu.

Silové schopnosti dělím na statické silové schopnosti a dynamické silové schopnosti.

Při statickosilové schopnosti není vnějším projevem pohyb, ale výdrž v určité poloze, která je zajištěna činností svalů v izometrickém režimu (sval nemění svoji délku). (Čelikovský, 1989).

Při dynamické schopnosti dochází k pohybům těla a to buď v režimu koncentrickém, nebo excentrickém. Formami dynamickosilových schopností jsou explozivně silová, rychlostně silová a vytrvalostně silová schopnost. (Čelikovský, 1989, 85)

Pod explozivní silovou schopností si představíme schopnost udělit tělu, jeho částem nebo různým předmětům zrychlení podle zadaného pohybového úkolu. Je zde rychlé svalové úsilí v počátečním okamžiku motorické činnosti. Tato schopnost se často projevuje jako odrazová schopnost. (Čelikovský, 1989)

Při rychlostní silové schopnosti dochází k překonání odporu s vysokou rychlostí nebo frekvencí pohybu. S touto schopností se setkáváme např. v atletice při hodech ve fázi odhodu. (Čelikovský, 1989)

Silová vytrvalost zajišťuje udržení intenzity motorické činnosti při silové činnosti. Příkladem takovéto činnosti mohou být odpory probíhající po určitou dobu, které se vyskytují např. při veslování, plavání, kanoistice a vodním slalomu. (Čelikovský, 1989)

U dětí by se neměla trénovat maximální síla specifickými prostředky, to však neznamená, že nebudeme zařazovat do tréninku rozvoj síly vůbec. Budeme, zde jen víc než v jiných oblastech dbát na přiměřenost tréninků. Teprve ve věku puberty (15 – 16 lety) můžeme začít s náročnějším silovým tréninkem. Do té doby můžeme hovořit o silové přípravě, kdy se nedosahuje velkých hmotností zátěže. Z věkových odlišností můžeme rozdělit silový rozvoj do tří věkových skupin: do 10let, 10 – 12 let a 13. -15. let. Z důvodu obsahu této práce se nyní přiblížíme období do 10 let. (Perič, 2012)

Období do 10 let

V tomto období svaly a kostra nejsou připravené pro cílenější silový rozvoj. Proto se v tréninkové jednotce dává přednost rychlostním a obratnostním cvičením, která sama podporují nárůst síly, a v malé míře toto cvičení doplňujeme o vhodné silové cviky, při kterých se zaměřujeme na velké svalové partie. Perič (2012) uvádí za nejvhodnějšími prostředky rozvoje silových schopností v tomto věku je tzv. přirozené posilování, jako je šplh, lezení, ručkování, různé visy a jednoduché cviky na hrazdě nebo kruzích a cvičení v přírodě. U dětí jsou oblíbenou činností úpolová cvičení, jako jsou přetahování a přetlačování, zápasy dvojic v různých polohách nebo různé formy úpolových her - např. ragby. (Perič, 2012)

Další možností rozvoje síly (Perič, 2012) jsou tzv. cvičení s nářadím či náčiním, jako kutálení přenášení a odhazování plných míčů do 1 kg, různé formy přeskoků přes švihadla, nebo hody míči na co největší vzdálenost. Můžeme pro rozvoj silových schopností zvolit i cvičení na gymnastickém nářadí. Význam mají i cvičení v náročnějším prostředí nebo s překonáváním odporu. Sem jsou zařazeny hry v kopci, soutěže ve vodě nebo v hlubokém písku a překonávání odporu partnera při tažení nebo přetlačování. (Perič, 2012)

Důležitým aspektem při trénování silových schopností je hravá forma, náročnost přiměřená věku a dovednostem dětí a krátkodobý charakter činnosti. (Perič, 2012).

4.1.2 Vytrvalostní schopnosti

„Vytrvalostní schopnosti jsou předpoklady člověka provádět déletrvající motorickou činnost určitou intenzitou.“ (Bursová a Votík, 1996, 35) Komplex vytrvalostních schopností

rozdělil Čelikovský (1990) dle času na krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé, dle struktury zapojení svalů na lokální a globální. Příkladem globální vytrvalostní schopnosti je běh a lokální vytrvalosti je výdrž ve shybu, jelikož se na pohybu nepodílí víc než 1/4 až 1/3 svalstva. Krátkodobá vytrvalostní činnost je taková, která trvá do 2-3 min s krytím ze svalového glykogenu anaerobně za vzniku kyseliny mléčné, tzv. anaerobní – laktátový systém, za submaximální intenzity. Při střednědobé a dlouhodobé vytrvalosti je energetické krytí zajišťováno oxidativní cestou, je prováděna mírnou intenzitou od 3 minut po několik hodin. (Bursová a Votík, 1996, Čelikovský 1989)

U dětí trénujeme především aerobní (dlouhodobou vytrvalost), jelikož jsou schopné se pohybovat buď rychle a krátce, nebo dlouho a pomalu. Při rozvoji vytrvalostních schopností využíváme schopnosti se pohybovat pomalu po dlouhou dobu. Ve věku do 10 let nemusíme do tréninku řadit speciální trénink zaměřený na nárůst dlouhodobé vytrvalosti, jelikož tyto děti mají objem vytrvalosti na horní hranici svých možností. Od 11 až 12. roku se teprve začínají vytvářet předpoklady pro nárůst dlouhodobé vytrvalosti, při stavbě tréninků bychom neměli ale začít děti přetěžovat. Možnosti rozvoje dlouhodobé vytrvalosti jsou: souvislá metoda, fartleková a intervalové metody. (Perič, 2012)

Souvislou metodu si můžeme představit souvislou činností nízké intenzity – obvykle mezi 130 – 150 tepy za minutu (dítě je schopné při aktivitě mluvit) v délce u nejmenších dětí kolem 10 – 15 minut, která se se s přibývajícím věkem měla dostat na 30 a více minut.

Při fartlekové metodě dochází ke střídání vyšší a nižší intenzity, přibližně 130 – 150 tepů ku 150 – 170 tepy, přičemž doby zatížení je podobná, 10 – 15 minut u mladších dětí u starších pak mezi 30 – 60 minutami. Střídání intenzity může být předem naplánované, nebo ho necháme na volbě dětí. (Perič, 2012)

Další možností jak rozvíjet u dětí vytrvalost jsou intervalové metody, které střídají fáze zatížení a odpočinku. Pro trénink rozdělil Perič (2012) intervalové metody do dvou skupin: intenzivní, které mají krátkou dobu trvání (20 – 60 s) za to co nejvyšší intenzitou, přičemž dobu odpočinku a zatížení volíme 1:1 nebo 1:2, což v praxi může např. znamenat 30 s zatížení 30 až 60 s odpočinek. Extenzivní má délku zatížení delší a to 2 – 5 min, ale za nižší intenzity, doba odpočinku je stejná jako doba zatížení. Doba jedné série je doporučována 15 – 20 minut, při počtu 2 – 3 sérií. Tento druh tréninku se však nedoporučuje u nejmenších dětí. Od věku 12°– 13 let můžeme intervalové metody zařazovat do tréninku. (Perič 2012)

Rozvoj anaerobní vytrvalosti se u dětí před nástupem puberty nedoporučuje, z důvodu nepřipravení organismu na odbourávání laktátu a dalších zplodin metabolismu, které při anaerobní vytrvalosti vznikají. S jeho rozvojem je možné začít až kolem 14. – 15. roku.

Důležité je střídat při tréninku různé formy cvičení, důležitým prostředkem pro rozvoj vytrvalosti jsou všechny druhy sportovních her. Ty se většinou hrají v neřízené formě, ale tu můžeme změnit v řízenou tím, že určíme, že se během hry děti musí neustále pohybovat (běhat), tím zajistíme vyšší účinnost zatížení na organismus. (Perič, 2012)

4.1.3 Rychlostní schopnosti

„Rychlostní schopnosti lze obecně charakterizovat jako předpoklady jedince provést danou motorickou činnost v co nejkratším čase.“ (Bursová – Votík, 1996, 49)

Za základní dělení rychlostních schopností Čelikovský (1989) považuje reakční rychlostní schopnosti a akční realizační schopnosti. Reakční rychlostní schopnosti můžeme rozdělit podle podnětu na vizuální, sluchové či dotykové, a v rámci způsobu odpovědi na jednoduché a složité. Akční realizační schopnosti jsou děleny podle počtu opakování na jednorázové provedení a opakované provedení neboli frekvenční schopnost. I zde rychlostní schopnosti v rámci způsobu pohybu na jednoduché pohyby, či komplexní pohybový akt. (Čelikovský, 1989)

Rychlostní schopnosti jsou také ovlivněny zadaným úkolem, díky kterému dále rozlišujeme hybridní pohybové rychlostní schopnosti, které určil Čelikovský (1989) na silově rychlostní schopnost, vytrvalostně rychlostí schopnost a koordinačně rychlostní schopnost. U silově rychlostních schopností platí nepřímá úměra, čím větší zátěž tím menší rychlostí je pohyb prováděn. (Čelikovský, 1989)

U jednotlivých projevů rychlostních schopností se projevují určitou relativní nezávislostí, což v praxi znamená, že výborná úroveň projevu jednoho druhu rychlosti nezajišťuje vysokou úroveň druhé. Což platí také u tréninku, rozvoj jedné rychlostní složky neznamená automatický rozvoj druhé. (Perič, 2012)

Rozvoj rychlosti v přípravě dětí má přední místo, jelikož stejně jako koordinační schopnostmi má rychlost dobré předpoklady pro rozvoj právě v dětském věku. Pro tréninku rychlostní schopnosti je požadována maximální intenzita a krátká doba zatížení, kterou u malých dětí můžeme stanovit cca na 5 – 10 s, pak požadovaná intenzita klesá. U dospělých tato doba činí 15 – 20 s. Odpočinek mezi opakováním by měl být dlouhý,

literatura udává poměr zatížení a odpočinku na 1:6 či 1:10. Důležité je, aby dítě začalo cvičit, až co si úplně odpočine. Při únavě nevyvine maximální intenzitu nebo se doba v maximální intenzitě zkrátí. Vhodnou formou odpočinku je aktivní odpočinek, kdy jsou zařazeny lehká cvičení či drobné hry. Počet opakování při rozvoji rychlostní schopnosti u dětí se stanovuje na sérii o 3 – 5 opakování, při celkovém počtu 1 – 3 cyklů za tréninkovou jednotku. (Perič, 2012)

Pro rozvoj reakční doby se využívá dle Periče (2008) cvičení reakce na stejné podněty při stejných odpovědích (trenér pískne a děti se otočí o 360°), na různé podněty stejné odpovědi (tlesknutí, dupnutí, písknutí děti se otočí o 360°), stejné podněty a různé odpovědi (trenér pískne, dítě provede leh, pískne podruhé, udělá leh na břicho, po třetí pískne, dítě se otočí o 360°), různé podněty a různé odpovědi (tlesknutí dítě se otočí o 360°, písknutí lehne si na zem, dupnutí, skok stranou). Měli bychom cvičení uskutečnit jako hru a děti při ní co nejvíce motivovat. Prostředky rozvoje jsou cvičení ve dvojicích, zrcadlová cvičení, starty z poloh, drobné reakční hry či využití speciálních pomůcek jako jsou např. reakční míče. (Perič, 2012)

Pro rozvoj jednotlivého pohybu využíváme různých hodů, skoků, kopů. Důležité je cvičit maximální intenzitou (rychlostí). Mezi hlavní tréninkové prostředky Perič (2012) řadí: cvičení s míči, cvičení s gymnastickými tyčemi, házení různými materiály, změny poloh těla, cvičení ve dvojicích pro rozvoj reakce na pohyb, skoková cvičení, cvičení se švihadly, probíhání a přeskokování velkých lan, drobné hry. (Perič, 2012)

Při rozvíjení rychlosti lokomoce bychom měli dodržovat parametry zatížení. Řadíme sem, kromě rovinek na 30, 40 a 60 m různé formy běžeckých cvičení (atletické abecedy), stupňované rovinky, starty z různých poloh, štafetové hry, zrcadlová cvičení ve dvojicích, drobné rychlostní hry, sportovní hry obratnostní dráhy, slalomy se změnou směru s různými prvky (přeskočit, podlézt, ...), dále můžeme využít principu kontrastu, kdy se využívá lehčích a těžších cvičení v rámci rozvoje rychlostních schopností. Příklady těžších provedení je běh do kopce, výběhy schodů, běh v písku či vodě, frekvenční a švihový běh. Poslední metodou rozvoje jsou tzv. agility, kdy se absolvují dráhy co nejrychleji daným způsobem, využívá se k těmto cvičením např. koordinační žebřík. (Perič, 2012)

4.1.4 Pohyblivostní schopnosti (flexibilita)

Pohyblivostní schopnost páří mezi schopnosti kondičně – koordinační, jelikož se uplatňuje v kondičních tak i koordinačních schopnostech. Pohyblivostní schopnost můžeme charakterizovat jako jednu z vlastností pohybového aparátu vykonávat pohyby v náležitém rozsahu. Flexibilitu ovlivňuje věk, pohlaví, ale i další vlivy jako denní doba, teplota prostředí, rozcvičení nebo předcházející činnost. „*Ženy mají průměrně vyšší flexibilitu než muži.*“ (Havel, 2010, 130). „*Senzitivní období je pro rozvoj flexibility u dívek 10 – 12 let a u chlapců 9 – 13 let.*“ (Havel, 2010)

Dle Měkoty rozlišujeme následující 4 druhy pohyblivosti: statická (rozsah pohybu kloubu dosažený vedeným pomalým pohybem), dynamická (rozsah pohybu v kloubu, který je dosažen normální nebo zvýšenou rychlostí), aktivní (pohybu je dosaženo silou příslušných svalů) a pasivní (pohybu je dosaženo spoluúčastí vnější síly). (Havel, 2010)

Zlepšení pohyblivosti můžeme dle Havla a Hnízdila (2010) dosáhnout několika způsoby a to zvyšováním pružnosti svalů obklopující kloub, protažením vazivového aparátu společně s dosažením uvolnění svalů, usměrněním reflexní aktivity svalů kloubu a využitím vnějších podmínek, jako jsou např. teplota, rozcvičení, atd. (Havel, 2010)

Mezi metody rozvoje pohyblivostních schopností patří dle Periče (2012):

Metoda aktivního cvičení dynamická využívá k postupnému protažení jednotlivých svalů pohybovou energii těla v podobě kmitů a švihů. Při tomto cvičení by nemělo docházet k trhavým a tvrdým pohybům. Z důvodu krátkodobého podnětu je potřebné zařadit větší počet opakování, přičemž za minimální počet se udává 15 – 30 cvičení. (Havel, 2010, Bursová a Votík, 1996)

Metoda aktivního cvičení statická využívá pro zvýšení rozsahu delší setrvání v krajní poloze, do které jsme se dostali kontrakcí svalů V krajní poloze je výdrž v rozpětí 10 – 30 při počtu opakování 3 -10. (Havel, 2010, Bursová a Votík, 1996)

Metoda pasivního cvičení dynamická a pasivní cvičení statické vycházejí z předchozích dvou metod. Natažení svalu je provedeno spolucvičencem. U dynamického cvičení je doporučováno 15 – 30 opakování a u statické výdrže doba 10 – 30 sekund při 3 - 10 počtu opakování. Tyto dvě metody nejsou příliš vhodné pro cvičení dětí, jelikož ty hůře pracují s intenzitou potažení a především obtížněji odhadují sílu potřebnou k protažení u druhé osoby, což může vést ke zranění. (Havel, 2010)

Postisometrická relaxace je metoda, kdy dochází k uvolnění svalu po předchozí kontrakci. Při této metodě využíváme velmi lehkou kontrakci svalu s výdrží přes 5 [s] a

následnou relaxací po vydatném nádechu a výdechu (to platí pro většinu svalů). U této metody by po výdechu a následném uvolnění mělo dojít ke zvětšení rozsahu pohybu, ale jen do vzdálenosti, kam sval dovolí, nemělo by následovat zvětšení rozsahu přes toto uvolnění k tzv. pasivnímu dotažení svalu. (Bursová – Votík, 1996, Kolář, 2009)

Metoda statického strečinku vychází z delšího setrvání v krajní poloze, při které cvičenec necítí bolest, zde následuje výdrž 10 – 30 [s]. Počet opakování cviku je většinou 1 – 3 krát. Rozlišujeme aktivní (cvičící provádí cvik sám, vlastní aktivitou) a pasivní strečink, který je prováděn s dopomocí druhé osoby či gravitace. U věkové skupiny dětí mladšího školního věku, není vhodné zařazovat vzájemnou dopomoc, jelikož při větším úsilí ze strany dopomoci může dojít ke zranění cvičícího. „*Při cíleném protahování pro rozvoj maximální pohyblivosti je vhodné provádět strečinková cvičení alespoň 2x denně v délce minimálně 20 min.*“ (Perič, 2012, 102) Další metodou strečinku je metoda dynamického strečinku, při které se využívají různé skoky, odrazy, nekoordinované a rytmické pohyby. (Perič, 2012, Havel, 2010)

4.1.5 Koordinační schopnosti (obratnostní schopnosti)

„Obratností rozumíme schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu“ (Čelikovský 1989)

Koordinační schopnosti se dělí na několik, celkem samostatných schopností, které jsou vzájemně propojeny v jednotlivých motorických pohybech. Čelikovský (1989) uvádí tyto senzomotorické vlastnosti: kinestetická diferenciatní schopnost, rovnováhová schopnost, rytmická schopnost, orientační schopnost a ev. další schopnosti. Perič (2012) k těmto schopnostem řadí i schopnost přizpůsobování, schopnost reakce a docilitu, což je schopnost učení se novým věcem. (Bursová a Votík, 1996, Čelikovský, 1989, Perič 2012)

„Kinestetická diferenciatní schopnost umožňuje rozlišovat příslušné parametry vlastního pohybu.“ (Čelikovský, 1989, 129) Počítá se mezi nejdůležitější regulátory pohybu, jelikož díky ní dochází k optimálnímu řízení pohybu a vytvoření zpětnovazebné informace. Senzitivní období se nachází od 1. do 3. třídy, což odpovídá věku 6 – 10 let. (Čelikovský, 1989)

„Rovnováhová schopnost umožňuje udržet tělo nebo předměty v relativně stabilní poloze.“ (Čelikovský, 1989, 129). Rovnováhové schopnosti Čelikovský (1989) dále dělí na statickorovnováhové, při kterých je cílem udržet tělo ve vratké poloze bez lokomoce, dynamickorovnováhové schopnosti, při kterých je snaha o provedení pohybového úkolu při

pohybu na úzké ploše či s využitím pohyblivého předmětu, třetí rovnováhovou schopností je balancování předmětu ve vratké poloze. Senzitivní období se nachází mezi 4 -6. třídou což odpovídá věku 10 – 13 let. (Čelikovský, 1989)

„Rytmická schopnost umožňuje strukturaci pohybů do rytmické formy.“ (Čelikovský 1989, 130) Při této koordinační schopnosti je důležité vnímání a reprodukce rytmů ze sluchových, zrakových či taktilních podnětů a uskutečnění rytmické formy v pohybové činnosti. Senzitivní období pro rozvoj rytmických schopností je 9 – 11 let u dívek a u chlapců 9 – 13 let. (Čelikovský, 1989)

„Orientační schopnost umožňuje rychle a přesně zachytit všechny důležité informace o pohybové činnosti.“ (Čelikovský, 1989, 130) Při této schopnosti využíváme spojení zrakové percepce s vyššími psychickými procesy. Pod těmito procesy si můžeme představit analýzu situace, klasifikaci, rozhodování či výběr řešení. Pro orientační schopnost je důležitá kvalita centrálního a periferního vidění, přičemž periferní vidění dokáže orientaci zpřesnit a urychlit. Senzitivní období se nachází mezi 6 -8. třídou což odpovídá věku 12 – 15 let. (Čelikovský, 1989)

„Největší rozvoj celého komplexu obratnostních schopností probíhá od 7 – 10 až 11 let.“ (Čelikovský, 1989, 135)

„Kordinace je považována v tréninku dětí za schopnost, které by měla být věnována největší pozornost.“ (Perič, 2012, 72) Je to dáno v souvislosti na „zlatý věk motoriky“, které doznívá ve 12 a 13 lety, a senzitivním období pro rozvoj koordinačních schopností. Rozvoj koordinačních schopností se projevuje ve všestranném pohybovém rozvoji, tvoří základ pro nácvik techniky a odráží se i ve zvládnutí nečekaných situací při soutěžích. Mezi hlavní zásady pro rozvoj koordinace dle Perič (2012) udává tyto zásady pro rozvoj koordinace. (Perič, 2012)

Volba koordinačně složitých cvičení a jejich složitost dále zvyšovat, kdy správný poměr zvládnutých a neúspěšně provedených cvičení by měl být v poměru 6:10. Pokud je tento poměr vyšší, například 9:10 je cvik již dokonale zvládnut a nedochází tu k rozvoji koordinačních schopností a měli bychom volit nějakou těžší variantu cvičení. (Perič, 2012)

Provádění cvičení v různých obměnách. Volbou obměny pohybového cvičení určujeme náročnost pohybového cvičení, může tak cvičení ztížit či ulehčit. (Perič, 2012)

Cvičení v měnících se vnějších podmínkách, kdy tyto podmínky ve většině případů především zvyšují náročnost cvičení. Např. u běhu mohou být měnící se podmínkou běh do kopce, z prudkého kopce v lese, po vrstevnici či hustníkem (hustý les). (Perič, 2012)

Kombinací již osvojených pohybových dovedností. Tyto činnosti by měli jít rychle za sebou. (Perič, 2012)

Současné provádění několika činností. Příkladem takovéto činnosti může být driblink oběma rukama současně, které se může následně ještě ztížit např. o sed a otáčení se o 360°. (Perič, 2012)

V pozdějším věku se mohou zařazovat cvičení s dodatečnými informacemi (děti se až v průběhu činnosti dovídají, jaký pohyb dále následovat), cvičení prováděná pod tlakem a cvičení po předchozím zatížení. (Perič, 2012)

Mezi prostředky rozvoje Perič (2012) zařadil všechny druhy akrobatických cvičení, cvičení na náradí, cvičení s náčiním, překážkové dráhy, různé změny a udržování polohy těla, nácvik různých sportovních dovedností – techniky, využití náčiní pro manipulaci, rytmická cvičení, rovnovážné a balanční cviky, cvičení ve dvojicích, zrcadlová cvičení, asymetrické pohyby, cvičení ve ztížených podmínkách. (Perič, 2012)

4.2 Sportovní trénink a tréninkové plány

„Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.“ (Choutka, 1991, 25)

V přípravě dětí se můžeme setkat s dvěma názory (koncepty) o zaměření přípravy dětí. První nazýváme „ranou specializací“ a druhý „trénink přiměřenému věku“. (Perič, 2012)

V konceptu rané specializace je snaha o maximální výkon již v útlém věku, děti se přizpůsobují tréninku, vše je tréninku podřízeno. Během tréninku jsou na dítě kladeny tvrdé požadavky po všech stránkách přípravy tedy i z hlediska psychických nároků. Při tréninku se využívají prostředky, které vedou rychle k momentálnímu úspěchu, bohužel i k jednostranné zátěži, která vede k úzké škále motorických dovedností dítěte, což následně může vést k limitaci v pozdějším tréninkovém rozvoji, jelikož mu chybí pohybové dovednosti, na které by mohl při tréninku navázat. Dalším nebezpečím je i dosažení nejvyšší výkonnosti v době, kdy ještě není na vrcholu svých biologických možností, což ho znevýhodňuje. (Perič, 2012)

Naopak trénink odpovídající vývoji, hledí na odlišnosti oproti dospělým a začleňuje je do tréninkového procesu. To znamená, že ctí věkové odlišnosti a tréninkové jednotky jsou přiměřené věku dítěte a jeho schopnostem. Dětství nazývá přípravným obdobím pro dosahování maximální výkonnosti v pozdějším věku. „*Důležitější než výsledek je nasazení a elán při soutěžích.*“ (Perič 2012, 37) Cílem koncepce tréninku je vytvoření co nejlepších předpokladů pro pozdější rozvoj, tzn. co možná nejširší zásobárnu pohybů, k jejímu dosažení se využívá všeobecná a všestranná příprava. (Perič, 2012)

Vrcholových výkonů lze dosáhnout oběma trenérskými cestami, vyšší procentuální zastoupení se špičkovými výkony mají jedinci, kteří prošli koncepcí tréninku odpovídajícího vývoji. U tohoto konceptu je také menší pravděpodobnost zranění či syndromu vyhoření a také proto se většina současných trenérů přiklání k variantě tréninku odpovídajícímu vývoji, stejně tak i já a proto celá tato práce je vedena v tomto konceptu. (Perič, 2012)

Tréninkový proces je dlouhodobý proces. I když každé sportovní odvětví má své zákonitosti, můžeme najít základní obecně platné požadavky, které nám umožňují dělit tréninkový proces na několik etap, které mají přesně vymezené úkoly, obsah a zásady tréninku. Podle Choutka (1991) dělíme na etapu sportovní předpřípravy, etapu základního

tréninku, etapu specializovaného tréninku a etapu tréninku maximální sportovní výkonnosti. (Choutka, 1991, Perič, 2012)

Období do 10 let v oblasti orientačního běhu můžeme zařadit do etapy sportovní předpřípravy, a proto se nyní na tuto etapu blíže podíváme.

Etapa sportovní předpřípravy je první etapou sportovní přípravy, která si dle Choutky (1991) dává tyto úkoly: zabezpečení optimálního tělesného a psychického rozvoje, upevňování zdraví a zvyšování odolnosti, všeobecný pohybový a funkční rozvoj, vytvoření návyku pravidelného tréninku a kladného vztahu k němu. V tomto období se řídíme zásadami všestrannosti, perspektivnosti, přiměřenosti a systematičnosti tréninku. V závislosti na tom je trénink zaměřen na naučení a zvládnutí velkého množství pohybových dovedností, všestranný rozvoj pohybových vlastností, ale také se zaměřuje na zvládnutí základní techniky daného sportu. (Choutka, 1991)

Sportovní trénink se dělí do 3 druhů cyklů, které znázorňují období, ve kterém se pravidelně opakují určité děje v tréninku. Tyto cykly se dělí podle délky této etapy na makrocykly, mezocykly a mikrocykly. (Rubáš, 1997)

Makrocyklyus je připravován na rok, popřípadě více let. Dává si za cíl vymezit základní úkoly celoroční sportovní přípravy. Rubáš (1991) dělí makrocykly a tři základní období – přípravné, závodní, přechodné. Perič (2012) mezi přípravné a závodní období řadí navíc předzávodní období. (Rubáš, 1997, Perič, 2012)

V přípravné období dochází k rozvoji obecných i speciálních schopností a dovedností pomocí všestranného rozvoje. Během tohoto období by si dítě mělo vytvořit dostatečnou kondici pro hlavní období. V etapě seznamování si trénink tento charakter udržuje skoro celý rok. (Perič, 2012)

V předzávodním období zahrnuje všeobecný i speciální trénink. Dochází tu k spojení takticky a techniky dané disciplíny s určitým kondičním zatížením. Na konci tohoto období můžeme zařadit první přátelská utkání a soutěže, kterých by se měly účastnit všechny děti. Během předzávodního období bývá také zařazen tréninkový tábor (soustředění) v obvyklé délce 1 týdně. „*U menších dětí, především v etapě základního tréninku, se předzávodní období úplně vynechává, nebo se omezuje pouze na tréninkový tábor s několika závody či soutěžemi.*“ (Perič, 2012, 49)

Hlavní nebo závodní je ta část cyklu, v které probíhají soutěže. „*V přípravě dětí by měl být trénink pravidelný, nemělo by docházet k jeho zaměřování k jednotlivým závodům, utkáním či soutěžím.*“ (Perič, 2012, 49) Všeobecný trénink je tu jen doplňkem speciálního

tréninku. Nemělo by docházet k tomu, že soutěže převyšují počet tréninků, soutěže mají být především motivací do dalšího tréninku. (Perič, 2012)

Přechodné období je zařazeno mezi hlavní a přípravné období s cílem odpočinout si jak po stránce psychické tak psychické. U tréninku dětí v tomto období řadíme tréninkové volno nebo jen jednoduché všeobecné zatížení. (Rubáš, 1997, Perič, 2012)

Mezocykly jsou plány tréninku rozepisovány na týdny, většinou 2 -6 týdnů v jednom mezocyklu, přičemž nejčastěji používaný je měsíční. Úkoly makrocyklu jsou rozpracovány do dílčích úseků. Mělo by zde docházet ke střídání velikostí zatížení. V případě 4 týdenního mezocyklu je v přípravném období je objem zatížení v prvních třech týdnech rostoucí, 4. týden je brán jako odpočinkový a měl by mít oproti 3. týdnu menší zatížení. (Rubáš, 1997, Choutka, 1991)

Mikrocykly, jsou nejkratší tréninkové cykly, velmi často se využívá 7denní mikrocyklus či 10 denních, ale mohou být i kratší. V mikrocyklech je rozpracován plán tréninkových jednotek do dnů včetně dnů a způsobu odpočinku. Při plánování by měl trenér využívat zákon super kompenzace a co nejvíc volit různé formy tréninku. (Rubáš, 1997)

4.3 Tréninková jednotka

„Tréninková jednotka je základním organizačním celkem v tréninkovém procesu.“ (Choutka, 1991, 247) Z důvodu, že jsou v tréninkových jednotkách uskutečňovány dlouhodobé tréninkové záměry, mělo by se dbát na návaznost obsahu tréninkových jednotek. Jednotlivé tréninkové jednotky by měli také ovlivňovat sportovce komplexně, to znamená, že tréninkové zatížení se projeví v rozvoji psychických schopností a výchovně ovlivní i osobnost sportovce. (Choutka, 1991)

Tréninkovou jednotku dělíme na 3 nebo 4 části dle autora. K úvodní (přípravná), hlavní a závěrečné části bývá také uváděna část průpravná, která je zařazena mezi částí úvodní a hlavní. Průpravná část pokud není uvedena samostatně, je obsažena v úvodní části. Další částí, se kterou se můžeme při dělení tréninkových jednotek setkat, je část rušná, kterou někteří autoři řadí do úvodní části, jiní berou jako součást průpravné části. (Perič 2012, Choutka 1991, Rubáš 1996, Rychtecký 1998, Vilímová, 2009).

Úvodní část

Úvodní část, i když její význam bývá některými trenéry opomíjen, tvoří důležitou součást každé tréninkové jednotky. Tato část bývá některými autory označována jako psychická příprava, jelikož jejím hlavním cílem je motivace a navození pracovní aktivity u svěřenců. Tato část obsahuje formální zahájení tréninku, uvítání, sdělení cíle, kterého má být při tréninkové jednotce dosaženo, popřípadě jaké jsou úkoly tréninkové jednotky a jakými prostředky a metodami bude dosaženo cíle. V tréninkové jednotce děti volíme stručnější popis tréninkové jednotky. Sdělíme cíl a náplň tréninkové jednotky a na co je důležité se při ní zaměřit. Úvodní část může probíhat v rámci nástupu či méně formálně např. v kruhu. (Perič 2012, Rubáš 1996)

Průpravná část

Průpravná část má za úkol optimálním rozcvičením připravit organismus na následnou pohybovou aktivitu. Průpravnou část můžeme dále dělit do těchto částí – rušná část (rozběhání), obecné a speciální rozcvičení (Rubáš, 1996).

Rušná si dává za úkol přípravu pohybového aparátu, srdečně oběhového a dýchacího systému. Měla by obsahovat cvičení na uvolnění protažení svalů šlach a kloubů, přičemž intenzita těchto cvičení postupně stoupá. Jako vhodné pohybové aktivity sem

řadíme klus přidavnými úkoly a práci s různým náčiním. Můžeme do této části využít nenáročné pohybové hry, přičemž bychom měli volit takové, kdy nedochází k rychlým změnám směru a nejsou prováděny max. fyzickým úsilím. Proto do této části nezařazujeme klasické honičky („na babu“ atd.), pokud provedení není modifikováno pro rušnou část. (Rychtecký 1998, Perič 2012, Vilímová 2009)

Průpravná část

všeobecná – jedná se o protažení hlavních svalových skupin a uvolnění kloubů. V této části nevyužíváme statického strečinku.

speciální – toto rozcvičení cíleně vychází z obsahu hlavní části TJ. Připravuje organismus cíleně na úkoly v hlavní části tréninkové jednotky. Často jsou zde zařazována cvičení, která slouží jako průpravná cvičení k hlavní části tréninkové jednotky. Příkladem mohou být jednoduchá běžecká cvičení (atletická abeceda) pro běžecký trénink. (Rubáš, 1996, Dovadil, 1989, Perič, 2012)

Hlavní část

Tato část má za úkol plnit předem stanovený cíl tréninkové jednotky. Rozvíjí se zde jedna nebo několik pohybových schopností či dovedností. Při volbě počtu rozvíjených pohybových dovedností hraje roli věk cvičenců. U dětí 6 – 7 let se budeme snažit v každé tréninkové jednotce rozvíjet všechny schopnosti, s přibývajícím věkem bude počet trénovaných schopností v jedné tréninkové jednotce ubývat. Důležité je, aby při volbě jednotlivých cvičení a jejich řazení do tréninkové jednotky se dodržovaly fyziologické zákonitosti, a to množství energetických zdrojů pro pohyb a aktivitu a únavu nervové soustavy. Proto bychom měli zařazovat cvičení v tomto pořadí: koordinačně náročná cvičení, rychlostní cvičení, silová cvičení a vytrvalostní cvičení. (Perič, 2012)

Koordinačně náročná cvičení vyžadují vysokou úroveň aktivity nervové soustavy a zároveň se většinou jedná o zatížení nenáročné na množství energie, a proto nedochází k jejímu výraznějšímu čerpání. U dětí se přidává i požadavek na soustředění a udržení pozornosti, která je pro realizaci těchto cvičení velmi důležitá. Mezi koordinačně náročná cvičení patří cvičení akrobatického a gymnastického charakteru, nácvik techniky apod. (Perič, 2012)

Rychlostní cvičení jsou na rozdíl od koordinačně náročných cvičení charakteristická velkými požadavky na množství energetických zdrojů a zároveň vysokými nároky na aktivitu nervové soustavy. Důležitá je tu značná volní aktivita a motivace

jedinice. Cvičení se provádí v maximální rychlosti a pro trénink se využívají krátké sprinty, soutěživé hry, odrazová cvičení atd. (Perič, 2012)

Silová cvičení řadíme až po rychlostních cvičeních z důvodu menšího množství potřebné energie i aktivace nervové soustavy. Tato skupina je reprezentována u dětí různými úpolovými cvičeními, přetahováním, přetlačováním a posilování vlastní vahou. V pozdějším věku lze zařadit i posilování s většími odpory (činky, posilovací stroje). (Perič, 2012)

Vytrvalostní cvičení jsou zařazena na závěr hlavní části, jelikož k rozvoji těchto schopností je potřeba vyčerpání energetických zdrojů, kdy k tomu využíváme i předchozích cvičení. Obdobně je to i s aktivací centrální nervové soustavy, je vyčerpáná, což nám dává prostor pro rozvoj vůle. Příkladem cvičení jsou výběhy, kondiční cvičení, hry a závody. (Perič, 2012)

Závěrečná část si dává za úkol zklidnění a zahájení zotavení organismu a můžeme ji rozdělit na dvě části: část dynamickou a část statickou. Do dynamické části řadíme cvičení s nízkou intenzitou, jejichž cílem je urychlit zotavení po tréninku statická část zahrnuje protažení svalů, které byly během tréninku nejvíce zapojovány do pohybu. Dále by se zde mělo zařazovat u dětí kompenzační a vyrovnávací cvičení, aby nedocházelo k svalovým dysbalancím a vadám v držení těla. (Perič, 2012)

V úplném závěru by mělo proběhnout zhodnocení tréninkové jednotky, pochvala a motivace do další přípravy. (Perič, 2012)

5 Praktická část

5.1 Plán zimní přípravy

Na začátku zimní přípravy se usneslo, že se trénink uskuteční vždy jednou týdně a to v pátek 15:00 – 16:00. Což bylo v době, kdy jsem se osobně nemohla tréninků účastnit, a proto byli požádáni ostatní trenéři o možnost aplikace mých příprav tréninkových jednotek do zimní přípravy. Dále se rozhodlo, že se bude střídat fyzická příprava s teoretickou a to v poměru 3:1, tj. že se uskuteční 3 tréninky v tělocvičně a čtvrtý trénink proběhne ve třídě a bude zaměřena na mapovou přípravu. V následující tabulce je vidět plánovaný počet tréninkových jednotek a změn oproti plánu. První změna proběhla již 22. 11. 2013, kdy se konalo školení trenérů 3. třídy v OB, kterého se účastnili všichni trenéři, a proto se trénink neuskutečnil. Před Vánoci byl pro žáky připraven místo tréninku v tělocvičně, noční závod v Borském parku.

Od Vánoc se upustilo od teoretické přípravy a probíhaly nadále tréninky pouze v tělocvičně. Jelikož i do tréninků v tělocvičně byla zařazována mapová cvičení a došli jsme k závěru, že když už se žáci sejdou, byla by škoda toho nevyužít, pro nějakou pohybovou aktivitu.

V únoru a v březnu se uskutečnily v oddíle dvě tréninková soustředění, díky nimž odpadly tréninky v tělocvičně. První bylo soustředění dorostu a juniorů LPM v Kašperských Horách, kde byli přítomni všichni trenéři. Druhé proběhlo u Hradce Králové a bylo společné pro všechny kategorie, tedy se ho účastnili i žáci.

Trénink v tělocvičně byl podpořen i závody Plzeňské zimní ligy, kdy na jednotlivých závodech byla vždy připravena i trať pro žáky. Při závodě Skrýše byla postavena trať, kterou absolvovali za doprovodu rodičů.

Datum	Plán	Skutečnost
25.10.13	tělocvična	tělocvična
01.11.13	tělocvična	tělocvična
08.11.13	tělocvična	tělocvična
15.11.13	třída	třída
22.11.13	tělocvična	školení trenérů
29.11.13	tělocvična	tělocvična
06.12.13	tělocvična	tělocvična
13.12.13	třída	třída
14.12.13		zimní liga Plzeň
20.12.13	tělocvična	noční OB v Borském parku
27.12.13	prázdniny	prázdniny
03.01.14	prázdniny	prázdniny
10.01.14	tělocvična	tělocvična
11.01.14		zimní liga Plzeň
17.01.14	tělocvična	tělocvična
24.01.14	tělocvična	tělocvična
31.01.14	pololetní prázdniny	pololetní prázdniny
07.02.14	tělocvična	tělocvična
08.02.14		zimní liga Plzeň
14.02.14	tělocvična	soustředění Kašperské Hory
21.02.14	třída	tělocvična
28.02.14	tělocvična	tělocvična
07.03.14	tělocvična	tělocvična
14.03.14	třída	tělocvična
21.03.14	tělocvična	soustředění Hradec Králové
23.03.14		OB závod – Skryše 2014
28.03.14	tělocvična	tělocvična

Tabulka 1: Plán tréninkových jednotek a skutečná realizace

5.2 Přípravy tréninkových jednotek

Při sestavování příprav jednotlivých tréninkových jednotek se vycházelo z členění tréninkové jednotky na úvodní část, část rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část má za úkol motivovat žáka, připravit ho na konkrétní tréninkovou jednotku, co bude obsahem a cílem. Dále do této části můžeme zařadit základní informace o budoucích aktivitách v rámci oddílu.

Rušná část je místo kde můžeme vhodně zvoleným cvičením, aktivovat děti pro plnění plánu a cíle tréninkové jednotky. Je dobré této části zařazovat různé materiály a obměňovat činnost během ní. Osvědčilo se doplnit jednotlivá cvičení slovním povídáním s využitím různých přirovnání jednotlivých činností do situací, s kterými se mohou oni dostat, či zvířátka, která měla představovat. Zatížení během této části by se mělo pohybovat kolem 140 tepů za minutu.

Během průpravné části by mělo dojít k uvolnění hlavních kloubů a protažení hlavních svalových skupin. Průpravnou část začínáme od středu a jdeme k periférii, což znamená, že začínáme protažením svalů kolem páteře a uvolněním páteře, pak následují velké svalové skupiny pletence ramenního a kyčlí a k závěru se dostáváme např. k protažení předloktí. Průpravná část by měla být připravená v závislosti na hlavní části. Při rozcvičení nezůstáváme v krajních polohách takovou dobu jako při závěrečné části, většinou jen dojdeme do krajní polohy a vracíme se zpět. V průpravné a závěrečné části byly použity tyto zkratky: L – vlevo, levá strana, levá, P – vpravo, pravá strana, pravá, ZP – základní pozice.

V hlavní části jsme řadily nácvik koordinačních schopností, rychlostních, silových a vytrvalostních. Jelikož byla do tréninkové jednotky zařazena mapová příprava, byla snaha vytvořit z hlediska intenzity zatížení dvojevrcholovou tréninkovou jednotku, tak aby se během jednotlivých vrcholů jejich tepová frekvence pohybovala nad 160 tepů za minutu. Jednotlivé vrcholy byly odděleny právě již zmíněnou mapovou přípravou.

Závěrečná část byla většinou rozdělena na tři části, kdy první část, měla za úkol především zklidnění organismu, ale objevovaly se zde i prvky kooperace (spolupráce mezi jednotlivými členy). Druhá část sloužila ke kompenzaci zatížení během tréninkové jednotky a poslední částí bylo formální ukončení tréninkové části, kde by se nemělo zapomínat na motivaci a povzbuzení k dalšímu tréninku.

Přípravy jsou z důvodu větší přehlednosti doplněny o přílohy v podobě rozpracované průpravné a závěrečné části, společně s nákresem většinou překážkových drah.

Na konci každé tréninkové jednotky je shrnutí dané jednotky popřípadě doplněné o doporučení k ní.

Příprava tréninkové jednotky č. 1

Datum: 25.10.2013

Cvičební prostor: tělocvična

Pomůcky: obruč, míčky, šátky

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: Zahájení VJ – nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
	Rušná část: Pohybová hra „Vaříme polévku“ do obruče vložíme různé míčky nebo různě barevné, kdy trenér určí, co jaký míč představuje (co je celer, petržel, mrkev, cibule). Následně říká, pro jakou surovinu jdou žáci do obchodu (obruč s míčky), žáci po jednom odnáší míče do svého košíku. Trenér určuje způsob pohybu – běh, lezení ve vzporu dřepmo (po čtyřech), raci, ... Až se nakoupí všechny potřebné suroviny, začneme vařit, žáci stejným způsobem odnášejí suroviny do hrnce polévky (obruč).	5 min	žáci se pohybují volně po celé tělocvičně.
	Průpravná část viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
Hlavní část	Hlavní část A Pohybová hra „Červení a černí“ žáky rozdělíme na 2 družstva, obě družstva se postaví do řady, tak aby stály proti sobě, družstva jsou cca 3 metry od sebe (vznačíme kužely), dalšími kužely vyznačíme na každé straně ve stejné vzdálenosti koncovou čáru. Jedno družstvo jsou červení, druhé černí. Když trenér řekne červení, červení se snaží chytit černý a ti se snaží co nejrychleji dostat za koncovou čáru. Pokud se červení dotknou.	5 min	trenér říká, jaké družstvo chytá

Tabulka 2: Příprava tréninkové jednotky č. 1

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	někoho ze soupeřova družstva před koncovou čarou, získávají bod.		
	B Štafetové závody		
	a) předávání míče pod nohama – 1. má míč a předává ho směrem dozadu, poslední s míčem přebíhá dopředu a posílá míč. Celé družstvo musí dojít k metě	2x	
	b) předávání míče nad hlavou – 1. má míč a předává ho směrem dozadu, poslední s míčem přebíhá dopředu a posílá míč. Celé družstvo musí dojít k metě	2x	
	c) lavina – 1. běží, doběhne k metě a vrátí se, vezme druhého za ruku, společně doběhnou k metě a vrátí se, vezmou 3. ... Až celé družstvo oběhne metu, tak na startu se první odpojí, další kolo 2., za kolo 3.	2x	
d) štafeta s míčem (malý medicinbal)- 1. běží, vezme medicinbal, doběhne k metě, nechá ho tam, vrací se. Předá štafetu druhému, ten běží k metě, vezme medicinbal a vrací se s ním k družstvu a předá medicinbal 3., ... Cestou bez míče překonávají žáci 3 atletické překážky	2x		
	Mapové cvičení	10 min	
	C Překážková dráha viz příloha	7 min	žáci podle předlohy připravují, trenér koriguje
Závěrečná část	Závěrečná část		
	Pohybová hra „Budík“ Žáci si zavřou oči (zaváží šátkem), trenér se postaví někam do tělocvičny a vydává zvuky/tiká jako budík a žáci se ho snaží podle těch zvuků najít.	5min	celá tělocvična, odstranit překážky, šátky
	Protažení - viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Zakončení tréninku	2 min	nástup

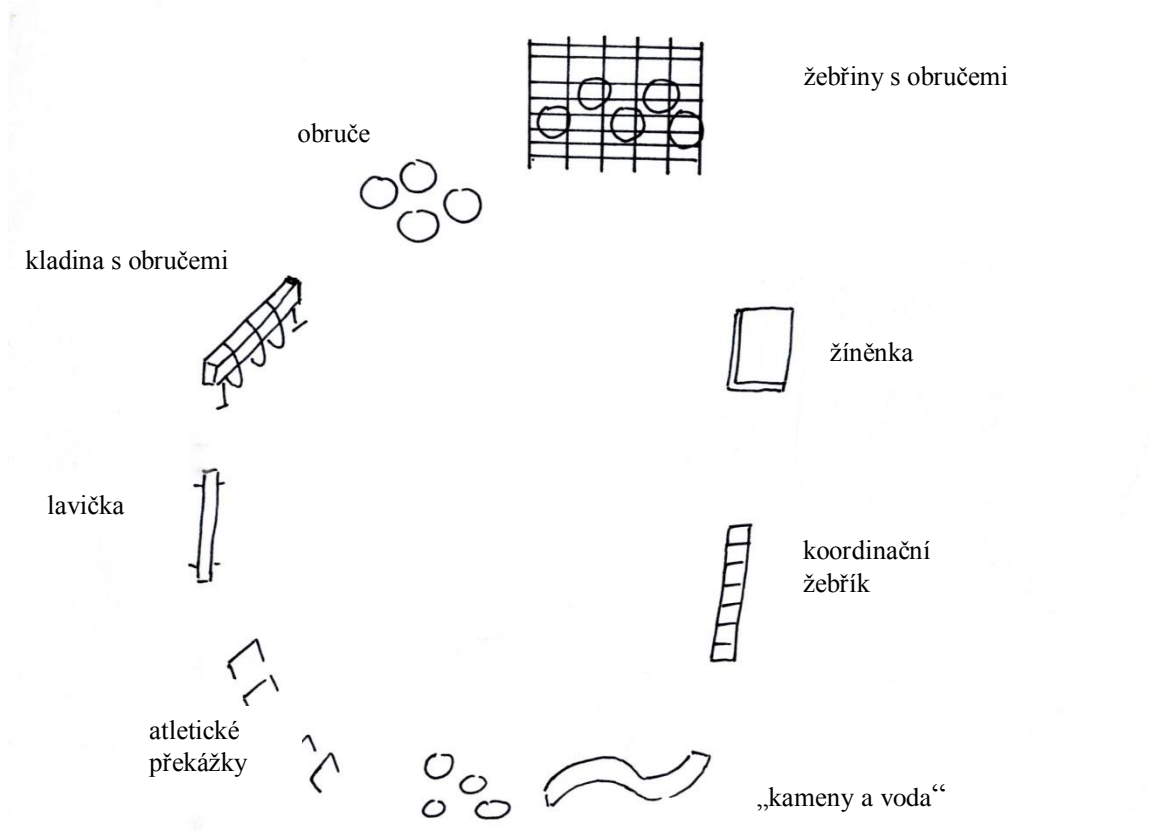
Příloha tréninkové jednotky č. 1

A Průpravná část

Popis	Chyby
ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP: sed pokrčmo - úklon L, opřít o pokrčenou L paži, P paže šikmo vzhůru, návrat přes předklon do ZP, vyměnit strany	nedostatečné vytažení v ose záklon a předklon těla předsunutě držení hlavy, zvednutí pánve
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP: rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunutě držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž – hluboký ohnutý předklon k L noze s rotací trupu vlevo, L ruka ve vzpažení, P paže pomáhá v rotaci opřením o zevní stranu L kolene- ZP- rotační klon na P stranu	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP leh- P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo L přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo ZP: leh – kruhy v P a L kotníku vlevo, vpravo	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve setrvání v krajní pozici
1. ZP stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: leh nebo leh pokrčmo, z připažení obloukem zevnitř vzpažit	ramena přitahována k uším, protrakce ramen, neudržení aktivity dolních fixátorů lopatek
„prkýnka“ – leh – zpevnit se, povolit (pro kontrolu, zkusit zvednout za nohy)	nedostatečné zpevnění, při nadzvednutí nad podložku za paty pánev klesá dolů, nebo nelze cvičenec vůbec zvednout

Tabulka 3: Průpravná část tréninkové jednotky č. 1

B Překážková dráha



Obrázek 1: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 1

Stanoviště:

- koordinální žebřík – proběhnout, proběhnout a šlápnout do každého dílu oběma nohama, přeskákat snožmo
- žíněnka – převaly, (leh, vzpažit) tzv. sudy, plazení, kotoul
- obruče/švihadla na žebřinách – prolézt obruče/ dotknout se švihadel
- obruče – přeskákat, proběhnout, prolézt ve vzporu dřepmo (po čtyřech)
- kladina s obručemi – prolézt obruče
- malá kladina/lavička/otočená lavička – přejít
- malé atletické překážky – 1. přelézt, 2. podlézt
- „kameny a voda“ – projít

C Závěrečná část

Popis	Chyby
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
ZP: Leh pokrčmo L, P natažená přednožit, chytit za stehno a přitáhnout k sobě	pokrčené koleno
ZP: Leh – unožit pokrčmo L i P, chodidla k sobě s výdechem tlačit kolena k podložce	prohnutí v bederní oblasti
1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
ZP: sed pokrčmo – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídát strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunutě držení hlavy, zvedání ramene
ZP:sed pokrčmo – rotace hlavy vlevo30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídát strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 4: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 1

D Vyhodnocení tréninku č. 1

Tento trénink byl první, který se uskutečnil v tělocvičně, což bylo nové prostředí, jak pro žáky, tak i pro trenéry. Což s sebou přineslo spoustu organizačních věcí, s kterými se bylo nutno vypořádat, a které měly za následek zkrácení aktivní části tréninkové jednotky na úkor organizační složky. Z toho důvodu byla vynechána překážková dráha z realizace této tréninkové jednotky a hra „Budík“ ze závěrečné části.

Příprava tréninkové jednotky č. 2

Datum: 1. 11.2013

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: míčky, bedýnky, lavička,

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: zahájení VJ – nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
Hlavní část	Rušná část: Pohybová hra na „Na zvířátka“ uprostřed tělocvičny jsou rozprostřeny různé pomůcky (míčky), žáci se pohybují jako zvířátka podle pokynů trenéra – pes (lezení ve vzporu dřepmo), čáp (chůze přenožmo), rak (lezení ve vzporu vzadu dřepmo) a snaží se posbírat co nejvíc míčků a odnést si je do domečku.	5 min	žáci se pohybují volně po celé tělocvičně
	Průpravná část viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Hlavní část A Překážková dráha viz příloha	10 min	žáci podle nákresu připravují, trenér je koriguje
	B Pohybová hra „Veverky a kuny“ je zvolena jedna, nebo dvě kuny, které se smí pohybovat ve vymezeném prostoru (2 žíněnky) a snaží se, aby v tomto prostoru nebyli žádné míčky, ostatní jsou veverky a nosí míčky zpět. Nakonec se spočítá, kde je kolik míčků mají kuny a kolik veverky, kde jich má méně ten vyhrál.	8 min	žáci připraví 2 žíněnky

Tabulka 5: Příprava tréninkové jednotky č. 2

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	Mapové cvičení	10 min	
	C Pohybová hra „Molekuly“ určený jeden žák je „molekulou“, která se snaží k sobě připojit co nejvíc dalších molekul (žáků), pokud se někoho dotkne, spojí se a společně se snaží chytit další molekuly. Při počtu 4 molekul se vždy molekula rozdělí na 2 páry molekul. Hra končí, až když zbyde jedna nechycená molekula.	5 min	½ tělocvičny
Závěrečná část	Závěrečná část Pohybová hra „Gordický uzel“ žáci si stoupnou do kruhu těsně vedle sebe, zavřou oči a natáhnou před sebe ruce. Chytí ruku někoho jiného a od této doby se nesmí rozpojit. Otevřou oči a snaží se postavit tak, aby se žádné ruce nekřížily.	5 min	poprvé trenér radí a pomáhá, po druhé zvládají žáci sami
	Závěrečná část viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Zakončení tréninku	2 min	nástup

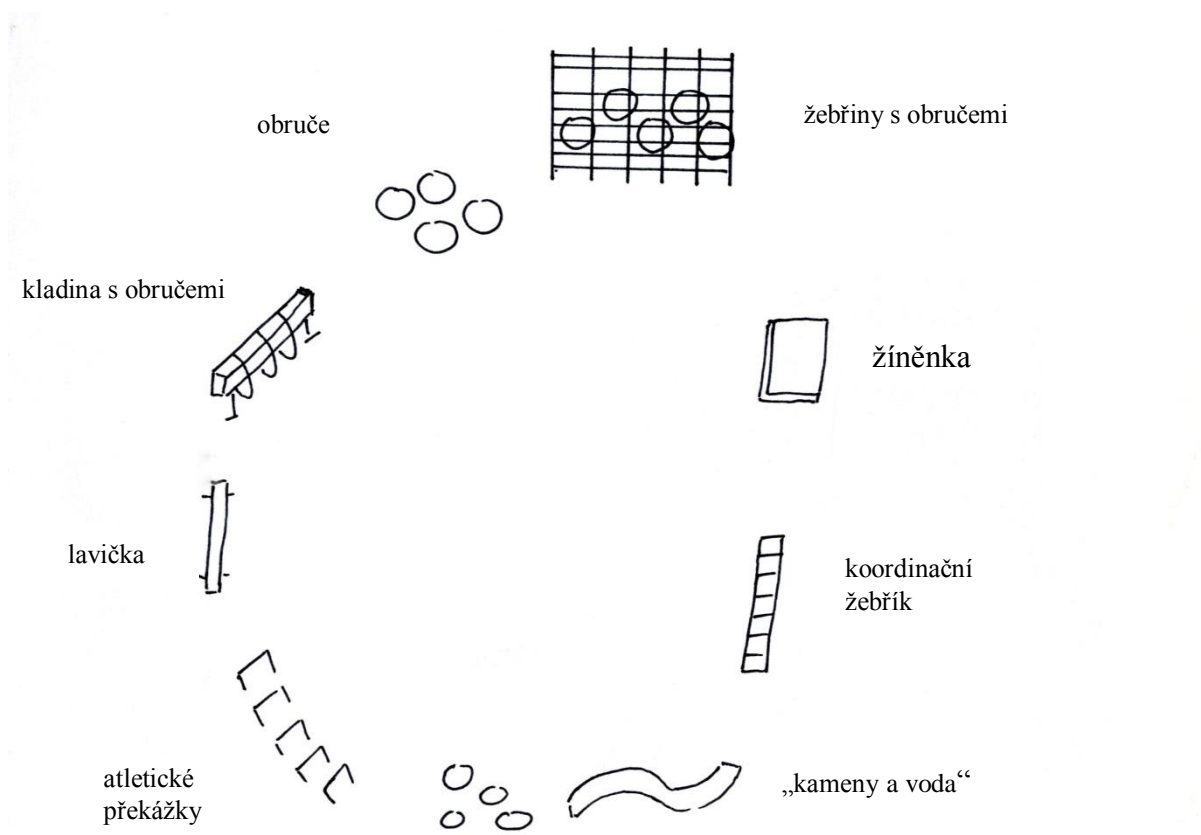
Příloha tréninkové jednotky č. 2

A Průpravná část

Popis	Chyby
ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP: sed pokrčmo - úklon L, opřít o pokrčenou L paži, P paže šikmo vzhůru, návrat přes předklon do ZP, vyměnit strany	nedostatečné vytažení v ose záklon a předklon těla předsunutá držení hlavy, zvednutí pánve
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP: rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunutá držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž – hluboký ohnutý předklon k L noze s rotací trupu vlevo, L ruka ve vzpažení, P paže pomáhá v rotaci opřením o zevní stranu L kolene - ZP- rotační klon na P stranu	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP: leh - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo L přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo ZP: leh – kruhy v P a L kotníku vlevo, vpravo	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve setrvání v krajní pozici
1. stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj - z předpažení kruhy dolů, ZP: stoj – z předpažení kruhy vzad	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 6: Průpravná část tréninkové jednotky č. 2

B Překážková dráha



Obrázek 2: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 2

Stanoviště:

- koordinální žebřík – proběhnout, proběhnout se šlápnutím do každého dílu oběma nohama, přeskákat snožmo, běh stranou
- žíněnka – převaly, (leh, vzpažit) tzv. sudy, plazení, kotoul vpřed, kotoul vzad
- žebřiny – prolézt obruče, které jsou přivázané k jednotlivým příčkám, dotknout se švihadel
- obruče – skoky snožmo, proběhnout, lezení ve vzporu dřepmo
- kladina s obručemi – obruče zavěšené nebo přivázané ke kladině, prolézt obruče
- malá kladina/lavička/otočená lavička – přejít, lze doplnit o další překážky, které žák musí překonat např. překročit destičku
- malé atletické překážky – jednu přelézt druhou podlézt, třetí přelézt
- „voda kameny“ – projít

C Závěrečná část

Popis	Chyby
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
ZP: Leh pokrčmo L, P natažená přednožit, chytit za stehno a přitáhnout k sobě, vystřídat nohy	pokrčená protahovaná noha
ZP: sed roznožný – rovný předklon k L noze, rovný předklon, rovný předklon k P noze	ohnutý předklon, sed pokrčmo
ZP: Stoj rozkročný – pokrčit L, chodidla vodorovně, špičky směřují vpřed, s výdechem jít níže, zpět do ZP, vystřídat nohy	špičky nesměřují vpřed
1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
ZP: sed pokrčmo/stoj – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídat strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunuté držení hlavy, zvedání ramene
ZP: sed pokrčmo/stoj– rotace hlavy vlevo 30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídat strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 7: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 2

D Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 2

Nadále jsme se potýkali s organizačními věcmi, díky nimž vzniklo lehké posunutí začátku tréninku. Během tréninku jsme prodloužily dobu hry na „veverky a kuny“, která děti velmi bavila, a chtěly se vystřídat v jednotlivých rolích. Z toho důvodu bylo mapové cvičení předáno dětem za domácí úkol a bohužel se nestačila zrealizovat společná závěrečná část.

Příprava tréninkové jednotky č. 3

Datum: 8. 11.2013

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: míčky, kelímky, lavička,

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: zahájení VJ – nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
Hlavní část	Rušná část: Rozběhání s kelímky a míčky rozdáme žákům kelímky a míčky – běží a vyhazují míček do vzduchu pomocí kelímku, kam ho pak chytají, zkoušejí obě ruce, vyhodit míček otočit se o 360°. Mezi tím vždy na pokyn trenéra položí kelímeček na zem a lezou kolem dokola ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci). Běží a vyměňují si míček s jiným žákem.	5 min	žáci se pohybují volně po celé tělocvičně.
	Průpravná část viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Hlavní část A ABC – skipink, cval stranou, nízké poskoky, zakopávání, do půlky, zbytek dojít, upozornit na chyby	2x	v řadách
	B Starty z poloh ½ tělocvičny rychle zbytek doklusat, chůze zpět (vysoký start, nízký start, v lehu na břiše, ...)	6x	v řadách

Tabulka 8: Příprava tréninkové jednotky č. 3

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	Mapové cvičení	10 min	
	C Pohybová hra „pexeso“ a) dána 2 stanoviště, kde jsou rozmístěny kartičky pexesa. Vyběhne jeden žák k prvnímu stanovišti, vezme kartičku a vrací se zpět k družstvu, ukáže kartičku druhému, ten vybíhá k druhému stanovišti a přinese druhý díl. Pokud přinese jinou kartičku, vybíhá třetí s kartičkou zpět a přináší tu správnou, potom běží další pro kartičku do 1. stanoviště. Kartičky jsou např. popisy kontrol, mapové značky... b) všechny kartičky dány na jedno stanoviště. Vybíhá 1. otočí dvě kartičky. Pokud stejné odnáší je k družstvu. Pokud jsou různé, vrací je zpět a vrací se k družstvu, kde mohou předat informace, co bylo na jaké kartičce. Kartičky se vrací zpět na stejné místo.	5 min	rozdělení žáků do družstev
Závěrečná část	Závěrečná část Hra „Trhání novin“ Děti rozdělíme do 4 – 6. členných družstev. Každé družstvo dostane noviny a má za úkol za stanovený čas 2/3 minuty roztrhat noviny na co nejmenší části, přičemž mohou trhat jenom nohama a noviny nesmí být na zemi.	2x	noviny, stopky
	Závěrečná část viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Zakončení tréninku	2 min	nástup

Příloha tréninkové jednotky č. 3

A Průpravná část

Popis	Chyby
ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP: sed pokrčmo - úklon L, opřít o pokrčenou L paži, P paže šikmo vzhůru, návrat přes předklon do ZP -	nedostatečné vytažení v ose záklon a předklon těla předsunutá držení hlavy, zvednutí pánve
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP: rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunutá držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž – hluboký ohnutý předklon k L noze s rotací trupu vlevo, L ruka ve vzpažení, P paže pomáhá v rotaci opřením o zevní stranu L kolene - ZP- rotační klon na P stranu	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP: leh - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo L přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo ZP: leh – kruhy v P a L kotníku vlevo, vpravo	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve setrvání v krajní pozici
1. stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj - z předpažení kruhy dolů, ZP: stoj – z předpažení kruhy vzad	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 9: Průpravná část tréninkové jednotky č. 3

B Závěrečná část

Popis	Chyby
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
ZP: Leh pokrčmo L, P natažená přednožit, chytit za stehno a přitáhnout k sobě	pokrčené koleno
ZP: Leh – unožit pokrčmo L i P, chodidla k sobě s výdechem tlačit kolena k podložce	prohnutí v bederní oblasti
1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
ZP: sed pokrčmo – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídat strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunuté držení hlavy, zvedání ramene
ZP: sed pokrčmo – rotace hlavy vlevo 30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídat strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 10: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 3

C Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 3

Trénink proběhl dle přípravy.

Příprava tréninkové jednotky č. 4

Datum: 19. 11. 2013

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: neposlušné míčky, švihadla, 2 koberce, 2 lavičky, 2 duchny, lano, můstek

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: Zahájení VJ - nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
	Rušná část: Rozběhání s neposlušnými míčky žák běhá volně po tělocvičně. Má v ruce míč, který vyhodí jednou rukou, chytne druhou. Vymění ruce. Přihraje si míč o zem. Předávají si míčky před tělem, pod nohou. Přihrává si míč se spoluhráčem. Položí míč na zem a lezou kolem něj ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci).	7 min	žáci se pohybují volně po celé tělocvičně
Hlavní část	Průpravná část: viz příloha	8 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Hlavní část: A. ABC - skipink, lifting, cval stranou, zakopávání – upozornit na chyby	8 min/2x	řady, do půlky pak volně doběhnout na druhou stranu tělocvičny
	B. Překážková dráha viz příloha	7 min	žáci podle nákresu připravují, trenér je koriguje
	Mapové cvičení	10 min	

Tabulka 11: Příprava tréninkové jednotky č. 4

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	D. Pohybová hra „Čertovská honička“ Žáci si upevní švihadlo nebo šátek za kalhoty, tak aby jeho konec sahal ke kolenům. Při hře se snaží získat co nejvíce šátků od dalších hráčů. Šátek, který získali, si dají za kalhoty a pokračují ve hře. Na konci hry každý spočítá, kolik má šátků. Vyhrává ten, kdo jich má nejvíc.	6 min	šátky nebo švihadla, na 1/3tělocvičny
Závěrečná část	Chůze na boso po různých materiálech balanční lano, sáčky, švihadla, víčka, žíněnky Závěrečná část s obručí viz příloha Zhodnocení tréninku	5 min 5 min 2 min	na 1/2 tělocvičně různě rozmístěny pomůcky žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu bokem k žákům nástup

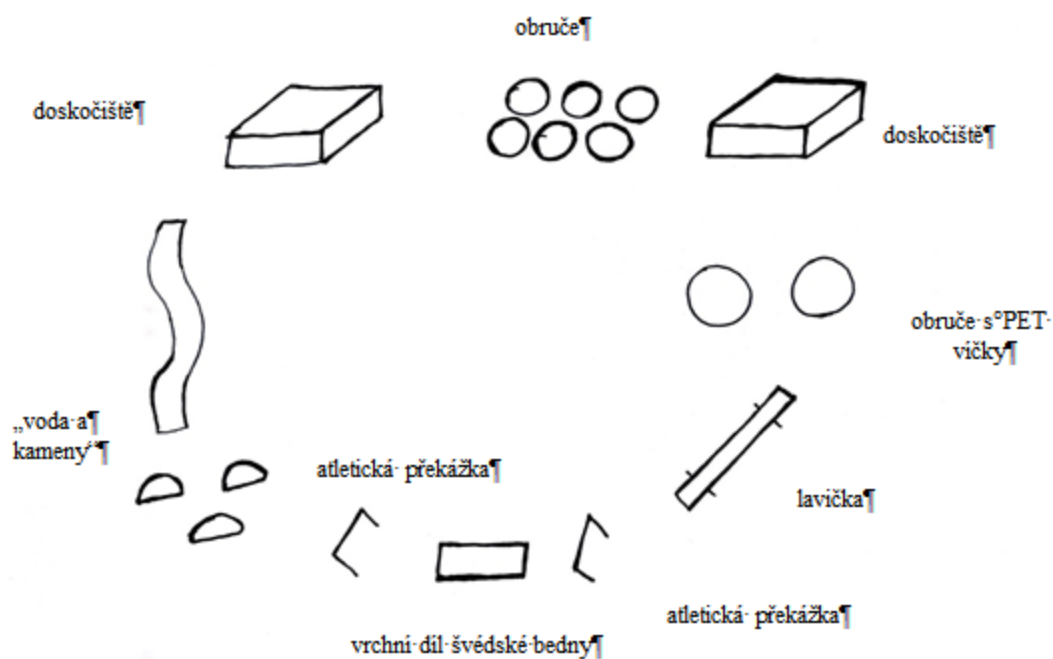
Příloha tréninkové jednotky č. 4

A Průpravná část

Popis	Chyby
ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP: sed pokrčmo - úklon L, opřít o pokrčenou L paži, P paže šikmo vzhůru, návrat přes předklon do ZP	nedostatečné vytažení v ose záklon a předklon těla předsunutá držení hlavy, zvednutí pánve
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP, rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunutá držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž – hluboký ohnutý předklon k P noze s rotací trupu vlevo, L ruka ve vzpažení, P paže pomáhá v rotaci opřením o vnitřní stranu P kolene - ZP- rotační klon na pravou stranu	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve setrvání v krajní pozici
1. stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo, stoj na L, zpět do ZP, vystřídat nohy ZP: stoj přednožit P kruhy v P kotníku vlevo, vpravo, zpět ZP, vystřídat nohy	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: stoj - z předpažení kruhy dolů ZP: stoj – z předpažení kruhy vzad	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 12: Průpravná část tréninkové jednotky č. 4

B Překážková dráha



Obrázek 3: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 4

Stanoviště:

- duchna – proběhnout, skákání na ní
- obruče – přeskákat sounož, přelézt ve vzporu dřepmo (po čtyřech)
- „voda a kameny“ – přejít
- malá atletická překážka – podlézt
- vrchní díl švédské bedny – přeběhnout
- malá kladina/lavička/obrácená lavička – přejít
- obruče s PET víčky přenést 5 víček dané barvy z jedné obruče do druhé

C Závěrečná část

Popis	Chyby
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
ZP: Leh pokrčmo L, P natažená přednožit, chytit za stehno a přitáhnout k sobě	pokrčené koleno
ZP: Leh – unožit pokrčmo L i P, chodidla k sobě s výdechem tlačit kolena k podložce	
1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
ZP: sed pokrčmo – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídát strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunuté držení hlavy, zvedání ramene
ZP: sed pokrčmo – rotace hlavy vlevo 30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídát strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 13: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 4

D Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 4

Tato tréninková jednotka byla ovlivněna tím, že jen ½ byla realizována v tělocvičně, pak jsme bohužel museli tělocvičnu opustit a zbývající část tréninku probíhala na chodbě bez pomůcek. Poslední činností, která proběhla v tělocvičně, byla překážková dráha. Následně proběhlo mapové cvičení, kde tolik nevadila změna prostředí. Pak byly do tréninkové jednotky zařazeny štafetové hry na chodbě, kdy trenérka improvizovala a vymýšlela různé obměny cvičení. Na konci tréninkové jednotky proběhla krátká závěrečná část.

Příprava tréninkové jednotky č. 5

Datum: 6. 12. 2012

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: ringo kroužky, dřevěné tyče, švihadla, 2 koberce, 2 lavičky, 2 duchny, lano

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: Zahájení VJ - nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
	Rušná část: Rozběhání s ringo kroužky a tyčemi žáci běhají a mají ringo kroužek a tyč. Pomocí tyče vyhazují a chytají ringo kroužek. Pomocí tyče vedou kroužek po zemi. Ve dvojicích si posílají ringo kroužky. Na signál trenéra položí tyč a lezou kolem ní ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci).	3 min	žáci se pohybují volně po celé tělocvičně
	Průpravná část ve dvojicích viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
Hlavní část	Hlavní část: A. Pohybová hra „Had“ žáci jsou na začátku v zástupu, drží se za boky, tvoří hada, kdy hlava (1. žák) se snaží dohonit ocas (poslední žák v zástupu).	5 min	při větším počtu žáků, rozdělit do více zástupů, vystřídat pořadí žáků
	B. Gymnastická příprava na koberci převaly (leh, vzpažit) tzv. sudy, převaly (leh, skrčit připažmo), poskoky, skoky, kotouly vpřed a vzad s lavičkami – nácvik přemetu stranou, tzv. „medvídek“ přemet stranou („medvídek“) bez pomoci laviček	15 min	žáci připraví koberec, v zástupu, ukázka trenéra

Tabulka 14: Příprava tréninkové jednotky č. 5

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	<p>C</p> <p>Pohybová hra „Ringet“ 2 družstva hrají proti sobě, přičemž každé má 2 brány, které stojí naproti sobě, viz příloha. Cílem hry je dát co nejvíc gólů do soupeřovy brány, přičemž pro práci s ringo kroužkem využíváme výhradně jen tyčí.</p> <p>Mapové cvičení</p> <p>D.</p> <p>Pohybová hra „Mrazík“ Mrazík se snaží pochytat všechny žáky, koho se dotkne, ten „zkamení“ a postaví se do stoje rozkročného. Pokud někdo chyceného žáka podleze, hráč opět ožívá a zapojuje se do hry. Hra končí, pokud „Mrazík“ chytne všechny žáky nebo na pokyn trenéra.</p>	5 min	na ½ tělocvičny
Závěrečná část	<p>Závěrečná část:</p> <p>Pohybová hra „Mašinka“ Děti jsou v zástupu a drží švihadla (lokomotiva) a pohybují se jako jedna velká mašinka. Cestou po tělocvičně podlezu koně, obejdou pomůcky co jsou různě rozmístěny po tělocvičně, projdou slalom, přelezou a podlezu kladinu.</p> <p>Závěrečná část viz příloha</p> <p>Zakončení tréninku</p>	4 min	během předchozí hry trenér připraví pomůcky
		5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
		2 min	nástup

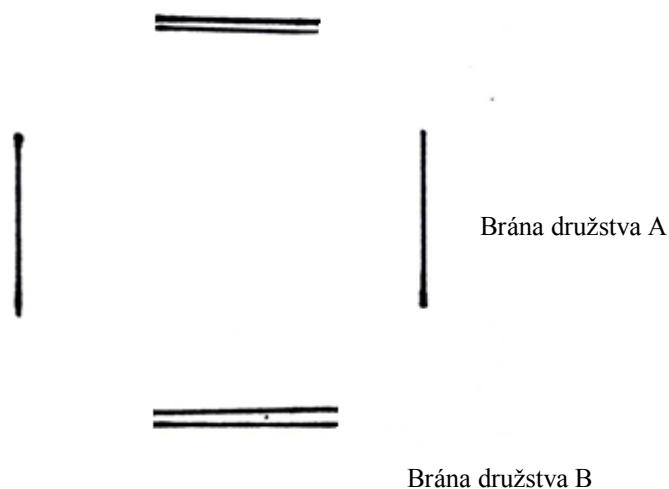
Příloha tréninkové jednotky č. 5

A Průpravná část ve dvojicích

Popis	Chyby
ZP: sed zády k sobě, upažit pokrčmo poníž (svícen) chytnout se, nádech, s výdechem - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen, nádech- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP: sed pokrčmo zády k sobě - upažit, držet se za ruce - úklon L, v P, následné rozpojení a ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose záklon a předklon těla předsunutě držení hlavy, zvednutí pánve
ZP: sed pokrčmo zády k sobě- upažit, držet se za ruce - rotace L, v P, následné rozpojení a ohnutý předklon.	nedostatečné vytažení v ose předsunutě držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP: leh - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo L přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo ZP: leh – kruhy v P a L kotníku vlevo, vpravo	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
1. stoj naproti sobě a drží se za předloktí, zanožit L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, zpět do ZP 2. zanožit L, pata na podložce – podřep, zpět do ZP, vystřídat nohy	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj zády k sobě- upažit chytnout se za ruce kroužení pažemi dopředu následně vzad	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 15: Průpravná část tréninkové jednotky č. 5

B Ringet



Obrázek 4 Náskres rozmístění branek pro pohybovou hru ringet

C Závěrečná část

Popis	Chyby
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
ZP: Leh pokrčmo L, P natažená přednožit, chytit za stehno a přitáhnout k sobě, vystřídat nohy	pokrčená protahovaná noha
ZP: sed roznožný – rovný předklon k L noze, rovný předklon, rovný předklon k P noze	ohnutý předklon, sed pokrčmo
ZP: Stoj rozkročný – pokrčit L, chodidla vodorovně, špičky směřují vpřed, s výdechem jít níže, zpět do ZP, vystřídat nohy	špičky nesměřují vpřed
1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
ZP: sed pokrčmo/stoj – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídat strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunutě držení hlavy, zvedání ramene
ZP: sed pokrčmo/stoj – rotace hlavy vlevo 30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídat strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 16: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 5

D Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 5

Trénink č. 5 byl proveden v úvodní a závěrečné části dle přípravy. Hlavní část byla upravena. Z gymnastické přípravy byl vynechán nácvik přemetu stranou a hra „Ringet“, čas byl rozdělen mezi mapové cvičení a hru „Had“, která děti bavila a tak se různým střídáním žáků strávilo víc času, než bylo původně zamýšleno.

Příprava tréninkové jednotky č. 6 a 7

Datum: 10. 1.2014/17.1.2014

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: různé míčky, míče, 3x malý medicinbal, 6x překážky, 6x destička, overball

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: zahájení VJ - nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
	Rušná část: Pohybová hra „Pejsci“ po tělocvičně jsou rozmístěny míčky nebo jiné pomůcky, které představují kosti. Žáci běhají ve vzporu dřepmo (po čtyřech - dělají pejska) a snaží se sebrat co nejvíc míčků (kostí), které si po jednom odnášejí do své boudy (značka v tělocvičně).	5 min	celá tělocvična
	Průpravná část viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
Hlavní část	Hlavní část: A Běžecká ABC – poskoky, cval stranou, běh pozadu, skipink B Starty z poloh na různý zvukový signál signály: tlesknutí, dupnutí, píšťalku, teď. Co nejrychleji na útočnou čáru. Střídat startovní polohy a volit i polohy koordinačně náročné. Zpět chůze.	5 min 6x	v řadě, při větším počtu ve dvou (třech) řadách v řadě, při větším počtu ve dvou (třech) řadách

Tabulka 17: Příprava tréninkové jednotky č. 6 a 7

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	C		
	Štafetové hry		
	a) každá čára – celé družstvo štafetově běží k 1. potom ke 2. a nakonec k 3. čáře	2x	3 – 4 členná družstva, v zástupu, běh za půlku tělocvičny
	b) předávání míče pod nohama – 1. žák má míč a předává ho směrem dozadu, poslední míč vezme a přebíhá s ním dopředu, kde se postaví před prvního a pošle míč. Celé družstvo musí dojít k metě	1x	
	c) předávání míče nad hlavou – 1. má míč a předává ho směrem dozadu nad hlavou, poslední s míčem vezme, přebíhá s ním dopředu a opět posílá míč. Celé družstvo musí dojít k metě	1x	
	d) lavina – 1. běží, doběhne k metě a vrátí se, vezme druhého za ruku, společně doběhnou k metě a vrátí se, vezmou 3. ... Až celé družstvo oběhne metu, tak pak na startu se první odpojí, další kolo 2., za kolo 3.	2x	
e) štafeta s míčem (malý medicinbal)- 1. běží, vezme medicinbal, doběhne k metě, nechá ho tam, vrací se. Předá štafetu druhému, ten běží k metě, vezme medicinbal a vrací se s ním k družstvu, tam předá medicinbal 3. ...	1x		
f) štafeta s míčem ztížená o překážky (podlézt překážku, přeskočit destičku)	2x		
	Mapové cvičení	10 min	
	D		
	Vybíjená s overballem všichni proti všem	5 min	½ tělocvičny
Závěrečná část	Závěrečná část s míčem viz příloha	5 min	míč, žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Závěr tréninku	2 min	nástup

Příloha

A Průpravná část

Popis	Chyby
ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP: sed pokrčmo - úklon L, opřít o pokrčenou L paži, P paže šikmo vzhůru, návrat přes předklon do ZP	nedostatečné vytažení v ose záklon a předklon těla předsunutě držení hlavy, zvednutí pánve
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP, rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunutě držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž – hluboký ohnutý předklon k L noze s rotací trupu vlevo, L ruka ve vzpažení, P paže pomáhá v rotaci opřením o zevní stranu L kolene - ZP- rotační klon na P stranu	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP: leh - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo L přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo ZP: leh – kruhy v P a L kotníku vlevo, vpravo	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve setrvání v krajní pozici
1. stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj - z předpažení kruhy dolů, ZP: stoj – z předpažení kruhy vzad	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 18: Průpravná část tréninkové jednotky 6 a 7

B Závěrečná část tréninkové jednotky 6/7

Popis	Chyby
Protažení flexorů kyčelního kloubu ZP: lež na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
Protažení zadní strany stehen ZP: Lež pokrčmo L, P natažená přednožit, chytit za stehno a přitáhnout k sobě	pokrčené koleno
Protažení adduktorů ZP: Lež – unožit pokrčmo L i P, chodidla k sobě s výdechem tlačit kolena k podložce	prohnutí v bederní oblasti
Protažení lýtkových svalů 1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
Protažení horní části trapézového svalu ZP: sed pokrčmo – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídát strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunutě držení hlavy, zvedání ramene
Protažení horních fixátorů lopatek a šije ZP: sed pokrčmo – rotace hlavy vlevo 30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídát strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 19: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 6 a 7

D Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 6 a 7

Tréninková jednotka č. 6 se neuskutečnila z důvodu nemoci žáků, a proto byla přesunuta na následující týden, tedy 17. 1. 2014. Při realizaci této tréninkové jednotky byly vynechány štafety s medicinbalem a při vybíjené byl zvolen míč na volejbal. Žáci byli rozděleni na starší a mladší skupinu a každá skupina měla svůj herní prostor. Tím se minimalizovali rozdíly mezi dětmi a nehrozilo zasažení žáka nepřiměřeně velkou ranou. Žáci to s přehledem zvládli a i následující tréninky si chtěli vybíjenou zahrát, stala se jednou z nejoblíbenějších her. Dále jednotka probíhala dle přípravy.

Příprava tréninkové jednotky č. 8

Datum: 24. 1. 2014

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: míčky, obruč 6x, žíněnky, tyče, 8x překážka, koordinační žebřík, kameny a voda, šátky, různé materiály –, ježci, koberečky

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: Zahájení VJ - nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
	Rušná část: Pohybová hra „Jaká barva kam patří?“ po tělocvičně rozmístíme obruče, viz plánek. Do každé obruče dáme cca stejný počet míčků různé barvy. Děti mají za úkol přemístit míčky do obručí podle barvy na svém plánu. Přemístit mohou vždy jen jeden míč, přičemž každý druhý mohou přenést tak, že lezou ve vzporu dřepmo (po čtyřech). Na konci spočítají počet, těch míčků, které se nalézají podle jejich plánu ve správné obruči.	5 min	po tělocvičně viz plánek rozmístěny obruče s míčky.
	Průpravná část ve dvojicích viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
Hlavní část	Hlavní část A Pohybová hra „Na stavitele“ připravíme hodně druhů a množství materiálu - různé míčky, tyče, ježci, koberečky. Žáky rozdělíme na družstva a postaví se ve družstvech na jednu stranu tělocvičny, na druhé straně jsou připravené pomůcky. Ve družstvech běhají štafetově pro pomůcky a mají za úkol z donesených věcí vytvořit nějaký předmět, na kterém se v	1x	materiál za půlkou tělocvičny

Tabulka 20: Příprava tréninkové jednotky č. 8

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	družstvu domluví - pak to zkusí ještě jednou, ale tentokrát se musí domluvit během hry a nesmí při tom mluvit (dorozumívají se jen posunky) - nakonec vše štafetově odnese na předem stanovené místo, pro urychlení úklidu pomůcek.	1x	
	B Překážková dráha viz příloha	1x	
	Mapové cvičení	10 min	žáci podle nákresu připravují, trenér je koriguje
	C Pohybová hra „Honička ve dvojicích“ žáci si sváží ruce/nohy šátkem (therabandem). Jedna dvojice má babu a snaží se ji předat jiné dvojici.	10 min	
	D Vybíjená všichni proti všem s overballem	7 min	menší prostor
Závěrečná část	Závěrečná část s overballem viz příloha	5 min	1/2 tělocvičny
	Závěr tréninku	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
		2 min	nástup

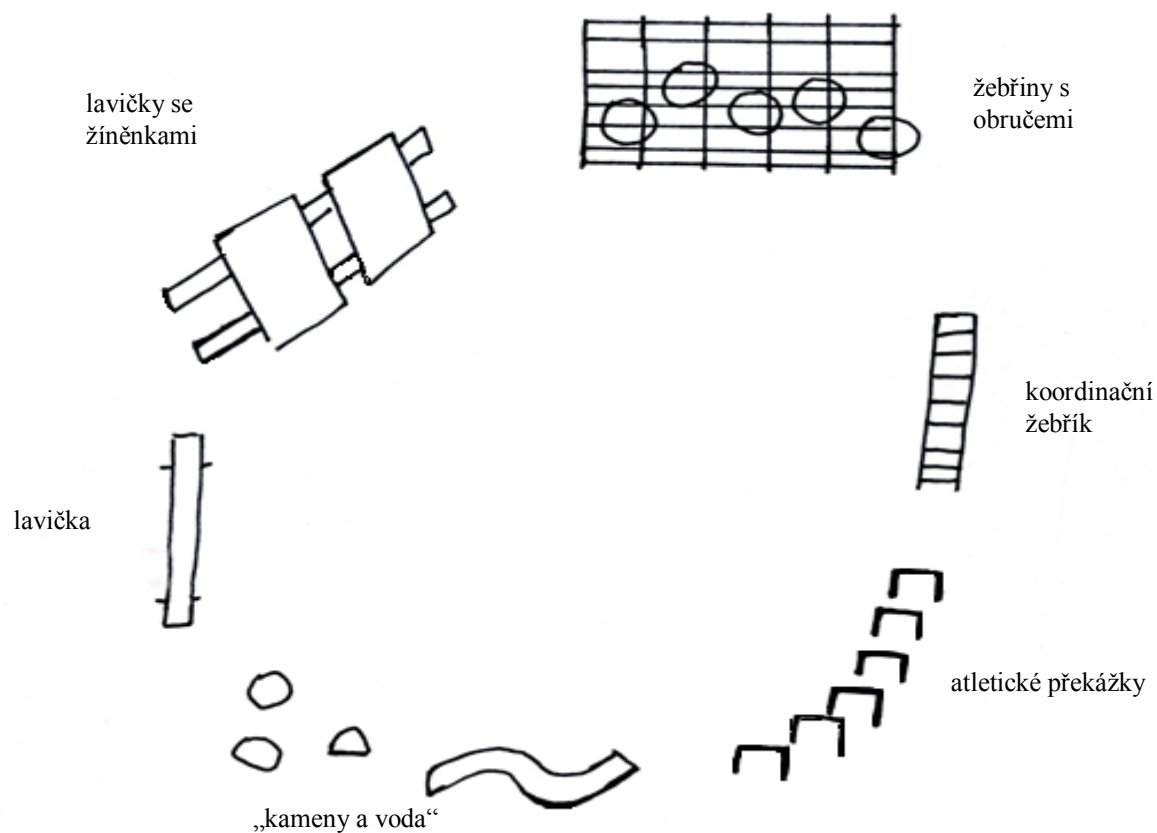
Příloha tréninkové jednotky č. 8

A Průpravná část

Popis	Chyby
ZP: sed zády k sobě, upažit pokrčmo poníž (svícen) chytout se, nádech, s výdechem - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen, nádech- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP: sed pokrčmo zády k sobě- upažit, držet se za ruce - úklon vlevo, vpravo, následné rozpojení a ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose záklon a předklon těla předsunutá držení hlavy, zvednutí pánve
ZP: sed pokrčmo zády k sobě- upažit, držet se za ruce - rotace vlevo, vpravo, následné rozpojení a ohnutý předklon.	nedostatečné vytažení v ose předsunutá držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP: leh - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo L přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo ZP: leh – kruhy v P a L kotníku vlevo, vpravo	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
1. stoj naproti sobě a drží se za předloktí, zanožit L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, zpět do ZP 2. zanožit L, pata na podložce – podřep, zpět do ZP, vystřídat nohy	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj zády k sobě- upažit chytout se za ruce kroužení pažemi dopředu následně vzad	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 21: Průpravná část tréninkové jednotky č. 8

Překážková dráha



Obrázek 5: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 8

Stanoviště:

- žebřiny na nich obruče - prolézt
- tyče – proběhnout mezi nimi slalom
- lavičky a na nich žíněnky - podlézt
- lavička s koberečkem – kobereček pod tělo, leh na břicho přitahovat rukama
- kameny a voda – proběhnout
- 8 malých atletických překážek – 1. podlézt, 2. přeskočit (přelézt), 3. podlézt ...
- koordinální žebřík – poskoky obouoř, poskok do strany – ven, doprostřed, dopředu, ven

C Závěrečná část s overballem

Popis	Chyby
ZP: lež na L boku, skrčit přednožmo L (míč mezi břicho a L nohu, P nohu zanožit skrčmo chytout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
ZP: Sed roznožmo, koulet míč vpřed, špičky nohou směřují vzhůru	pokrčená kolena, špičky nesměřují vzhůru
ZP:Sed- koulet míč po stehnech, bérkách a zpět	pokrčená kolena, špičky nesměřují vzhůru
1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
ZP: sed pokrčmo – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, tlačit overball do podložky, zpět do ZP, vystřídat strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunutě držení hlavy, zvedání ramene
ZP: sed pokrčmo – rotace hlavy vlevo 30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, pod P dlaní overball, zpět do ZP, vystřídat strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 22: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 8

D Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 8

Tato tréninková jednotka byla asi nejvíc při realizaci pozměněna. Pro rušnou část byla vybrána hra s PET víčky, kdy do obruče uprostřed byly vysypány PET víčka a kolem byly rozmístěny další obruče s PET víčkem, které určovalo barvu, která do něj patřila. Žáci se pohybovali dle pokynů trenéra, běh, lezení ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci) a měly za úkol víčka z obruče uprostřed přemístit do obručí podle barvy.

Pohybová hra na stavitele byla tematicky spojena s mapovým cvičením, kdy každý žák dostal mapu tělocvičny, kde měl vyznačeno, co kam má připravit. Když každý připravil svoji část, proběhl mini závod v orientačním běhu v tělocvičně.

U překážkové dráhy byly obruče nahrazeny míčky, kterých se museli žáci dotknout, tato varianta byla zvolena z důvodu rychlejší přípravy.

Pohybová hra „Honička ve dvojicích“ nebyla vůbec do tréninkové jednotky zařazena. Vybíjená se stejně jako minulou tréninkovou jednotku hrála s míčem pro volejbal rozdělení žáků na starší a mladší družstvo. Žáci to zvládali dobře..

Příprava tréninkové jednotky č. 9

Datum: 7. 2. 2014

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: obruče, míčky, žíněny

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: zahájení VJ - nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
Hlavní část	Rušná část: Rozběhání s obručí a míčem vyhodit míček chytit, prohodit obručí a chytit (ve dvojicích), prolézt obruč, prolézt obručí, kterou drží někdo jiný, prolézání jedné obruče ve trojici, koulení obruče, jeden koulí obruč, druhý se snaží skrz ni přihrát třetímu, položíme obruč i míč, lezeme kolem nich ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci).	5 min	žáci se pohybují volně po celé tělocvičně.
	Průpravná část s obručí viz příloha	8 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Hlavní část A Koordinační cvičení s pŕlmíčem stoj se zavřenými oči na pŕlmíči výstupy na pŕlmíč, ze zadu dopředu a ze stran stoj na pŕlmíči, L nohou jít dozadu a do leva, P nohou dopředu a doprava koordinace paže: připažit, upažit, vzpažit, předpažit jedna ruka je o dobu pozadu	5 min	u žebřin/stěny, možnost chytit se, kdyby padali, popřípadě ve dvojicích

Tabulka 23: Příprava tréninkové jednotky č. 9

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	B Pohybová hra „Had“ Žáci jsou na začátku v zástupu, drží se za boky, tvoří hada, kdy hlava (1. žák) se snaží dohonit ocas (poslední žák v zástupu)	5 min	při větším počtu žáků, rozdělit do více zástupů, vystřídat pořadí žáků
	C Překážková dráha viz příloha	7 min	
	Mapové cvičení	10 min	
	D Pohybová hra „Balónky“ Každý hráč si v duchu určí svůj "špendlík" a "štít", což jsou dva různí hráči. Mohou si určit kohokoliv, ale ostatní hráči nesmí vědět, koho jsme si určili. Když se řekne TED, hra začíná. Snahou hráčů je stále být v blízkosti hráče, kterého jsme si vybrali za "štít", ale zároveň utíkat před hráčem "špendlíkem". Po nějaké době, řekne trenér STOP, všichni se zastaví a stojí tam, kde skončili. Pokud stojí na dosah svého špendlíku (cca 2 metry) a nejsou přímo u štítu, prohráli, jestli ale na ně špendlík nemůže, hrají dál a určují si nový špendlík a nový štít! V průběhu jednoho kola hry se nesmí špendlík ani štít měnit. Každý si počítá, kolikrát vyhrál a kolikrát prohrál. Na konci vyhodnocení.	7 min	½ tělocvičny
Závěrečná část	Závěrečná část Pohybová hra „Budík“ Žáci si zavřou oči (zaváží šátkem), trenér se postaví někam do tělocvičny a vydává zvuky/tiká jako budík a žáci se ho snaží podle těch zvuků najít.	5 min	celá tělocvična, odstraníme nebezpečné předměty
	Závěrečná část s obručí viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Závěr tréninku	2 min	nástup

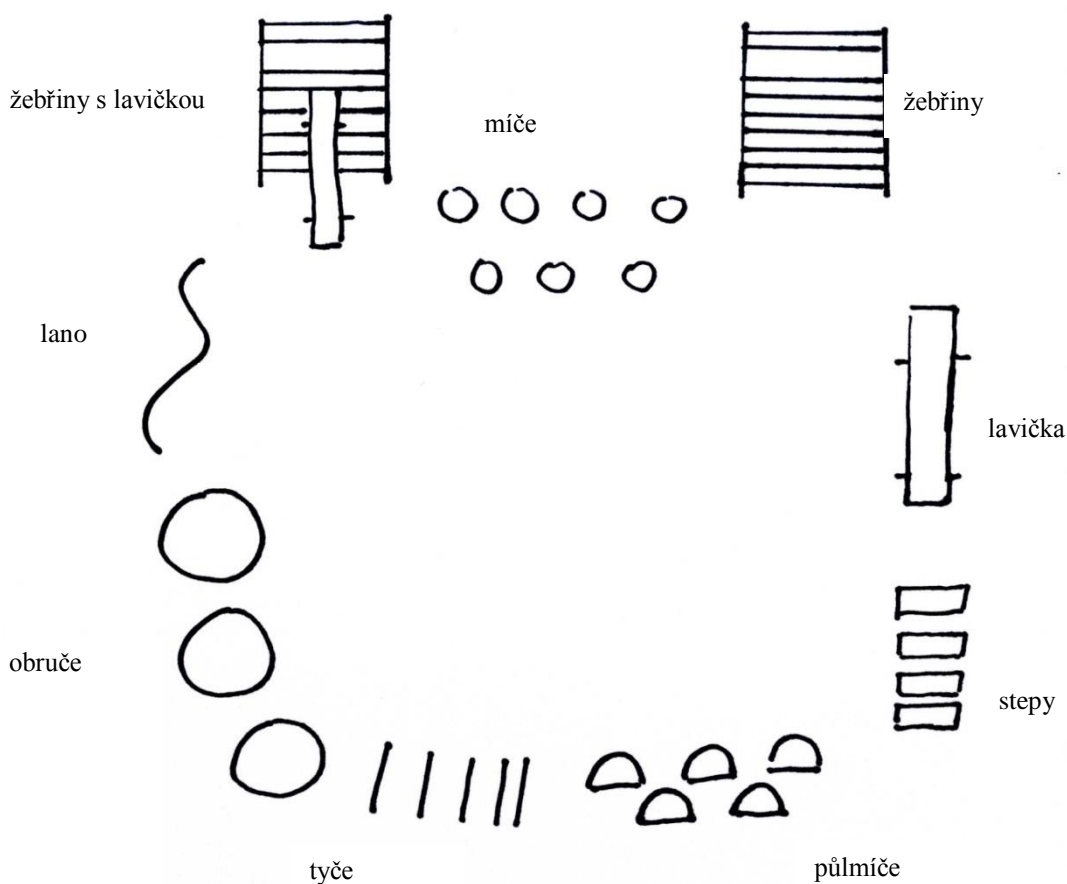
Příloha tréninkové jednotky č. 9

A Průpravná část

ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP:sed skrčmo – vzpažit zevnitř, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, obruč vzad, lokty tlačit dopředu držíme obruč úklon vlevo, vpravo,	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, obruč vzad lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP, rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunutě držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP: leh pokrčmo - P přednožit, obruč na pravém chodidle, přitáhnout P nohu, zpět do ZP, vyměnit nohy	pokrčení protahované nohy, podsazení pánve
1. stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo, stoj na L, zpět do ZP, vystřídat nohy ZP: stoj přednožit P kruhy v P kotníku vlevo, vpravo, zpět ZP, vystřídat nohy	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: stoj – upažit, obruč na předloktí – kroužky v rameni	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 24: Průpravná část tréninkové jednotky č. 9

B Překážková dráha



Obrázek 6: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 9

Stanoviště:

lavička/malá kladina/otočená lavička – přeběhnout

step – přeskákat sounož

půlmíč – přejít ve vzporu dřepmo (po čtyřech)

tyče – přeskákat, obejít po čtyřech,

obruče – lezení ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci), skoky
snožmo nebo jednonož mezi obručkami

lavička na žebřinách – sjet dolů

žebřiny – vylézt nahoru

míče – dotknout se

lano – přejít po něm a nešlápnout vedle

C Závěrečná část

Popis	Chyby
ZP: Leh skrčit přednožmo P, obruč držíme a je opřená o chodidlo, přitažení chodidla k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve zvedání natažené nohy
ZP: Leh pokrčmo L, P přednožit, obruč na chodidle P, pomocí obruče přitažení nohy k sobě, vyměnit nohy	pokrčené koleno
ZP: Leh pokrčmo L, P přednožit, obruč na chodidle P-unožit, vyměnit nohy	pokrčené koleno, rotace pánve
ZP: Leh pokrčmo L, P natažená přednožit, obruč zaháknutá za chodidlo, přitáhnout špičku k sobě, vyměnit nohy	pokrčené koleno
ZP: Sed sedmo – hluboký předklon, paže ve vzpažení zevnitř drží obruč, úklon vpravo, vlevo	vytažení ramen nahoru
ZP: Stoj – zapažit, držíme obruč v dlaních. Zvedáme obruč nahoru	protrakce ramen, předsunutě držení hlavy, vytažení ramen nahoru

Tabulka 25: Závěrečná část tréninkové jednotky č 9

D Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 9

Při koordinačním cvičení byl problém s provedením. Stoj na půlmíči s otevřenými i zavřenými očmi zvládly všechny děti. Další cvičení, kdy měly vystupovat na půlmíč ve stanoveném směru, zvládaly starší děti, mladší si jen pochodovaly na půlmíči. S koordinací paží o dobu později, měly potíže všechny děti, je to celkem namáhavé cvičení a proto by bylo vhodné začít nejprve jen v jednom směru (př. vzpažit předpažit) a pak to postupně ztěžovat o další směry. Dále by se měly zařazovat takováto cvičení do tréninkové jednotky pravidelněji.

Příprava tréninkové jednotky č. 10

Datum: 21. 2. 2014

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: míče, obruče

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: Zahájení VJ - nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
	Rušná část: Rozběhání s obručí a míčem vyhodit míček chytit, prohodit obručí a chytit (ve dvojicích), prolézt obruč, prolézt obručí, kterou drží někdo jiný, prolézání jedné obruče ve trojici, koulení obruče, jeden koulí obruč, druhý se snaží skrz ni přihrát třetímu, položíme obruč i míč, oblezeme je ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci).	5 min	žáci se pohybují volně po celé tělocvičně.
Hlavní část	Průpravná část s obručí viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Hlavní část: A ABC – skipink, cval stranou, nízké poskoky, zakopávání, zakopávání stranou/v polovině otočit	5 min	2 nebo 3 řady, ½ tělocvičny – zbytek volně
	B Starty z poloh ½ tělocvičny rychle zbytek doklusat, chůze zpět (př. L noha pravé koleno, L ruka pravé ucho a P ruka L bok; stojí zády, P ruka pod P nohou na L koleno, L nos; L ruka na L lopatku, P ruka P ucho; P ruka za tělem na L patu, L ruka na P patu	6x	2 nebo 3 řady, ½ tělocvičny rychle, zbytek doklusat, chůze zpět

Tabulka 26: Příprava tréninkové jednotky č. 10

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	Mapové cvičení	10 min	
	C Pohybová hra „Co nejvíc přihrávek“ vytvořit dvě družstva. Družstvo co má míč, se snaží udělat co nejvíc přihrávek než mu míč vezme druhé družstvo.	3 min	½ tělocvičny, míč, 2 družstva
	D Překážková dráha viz příloha	10 min	žáci podle nákresu připravují, trenér koriguje
	E Sportovní hra – fotbal nebo házená	5 min	možno rozdělit hrací plochu na polovinu na jedné polovině se hraje fotbal, na druhé házená
Závěrečná část	Pohybová hra „Lokomotiva“ 2 zástupy – lokomotiva, každý člen kromě jednoho drží dvě obruče, ve družstvu se spojí, tak že první drží 2 obruče, stejně tak poslední, mezi nimi každý drží celkově čtyři obruče. Za úkol projít slalom aniž by se rozpojili.	3 min	
	Závěrečná část viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Závěr tréninku	2 min	nástup

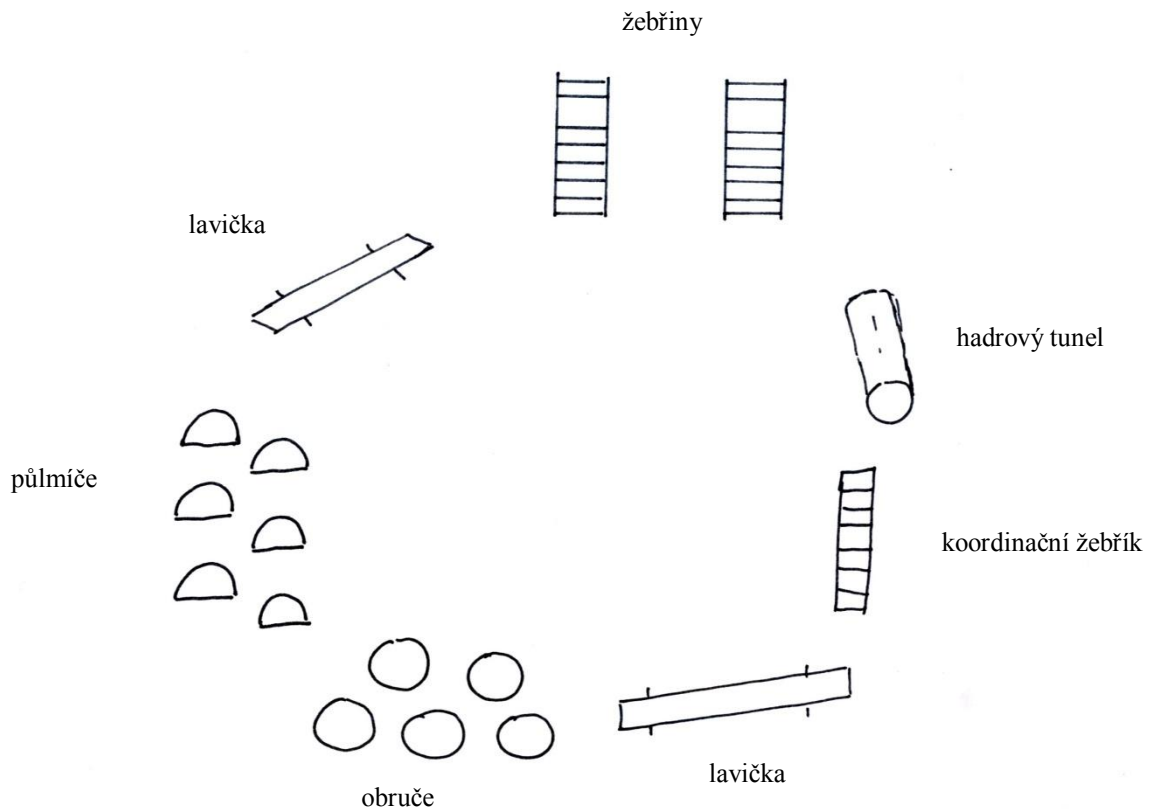
Příloha tréninkové jednotky č 10

A Průpravná část

ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP:sed skrčmo – vzpažit zevnitř, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, obruč vzad, lokty tlačit dopředu držíme obruč úklon vlevo, vpravo,	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, obruč vzad lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP, rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunuté držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP: leh pokrčmo - P přednožit, obruč na pravém chodidle, přitáhnout P nohu, zpět do ZP, vyměnit nohy	pokrčení protahované nohy, podsazení pánve
1. stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo, stoj na L, zpět do ZP, vystřídat nohy ZP: stoj přednožit P kruhy v P kotníku vlevo, vpravo, zpět ZP, vystřídat nohy	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: stoj – upažit, obruč na předloktí – kroužky v rameni	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 27: Průpravná část tréninkové jednotky 10

B Překážková dráha



Obrázek 7: Překážková dráha- tréninková jednotka č. 10

Stanoviště

- žebřiny – vylézt a slézt. Mezi žebřinami se přemísťují ve vzporu dřepmo (po čtyřech)
- hadrový tunel – prolézt
- lavička – držet se lavičky a skákat z jedné strany na druhou
- koordinační žebřík – přeskoky sounož, přeběhnout – každý díl obě nohy. (šlápnout oběma nohama do každé části koordinačního žebříku)
- lavička – otočená (široká) nebo klasická ale dolu dané žížaly na ní položit ježečky, na které nesmí šlápnout
- obruče – do jedné obruče L ruka potom L noha, do druhé P ruka potom P noha
- půlmíče – přejít, některá obrátit (pokud nezvládnout přejít musí projít toto stanoviště ještě jednou)

C Závěrečná část

Popis	Chyby
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
ZP: Leh pokrčmo L, P natažená přednožit, chytit za stehno a přitáhnout k sobě	pokrčené koleno
ZP: Leh – unožit pokrčmo L i P, chodidla k sobě s výdechem tlačit kolena k podložce	
1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
ZP: sed pokrčmo – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídat strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunuté držení hlavy, zvedání ramene
ZP: sed pokrčmo – rotace hlavy vlevo 30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídat strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 28: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 10

D Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 10

Při této tréninkové jednotce se z nabízených her hrál fotbal. Při překážkové dráze bylo vyraženo stanoviště hadrový tunel. Jinak cvičení proběhlo dle plánu.

Příprava tréninkové jednotky č. 11

Datum: 28.2.2014

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: novinové tyče

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: Zahájení VJ – nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
	Rušná část: Rozběhání s novinovými tyčemi a) žáci šermují mezi sebou – říct alespoň stručná pravidla šermu: jen v úrovni těla, zásah jen špičkou kordu; b) běh s obručí – vyhodit jednou rukou, vyhodit druhou rukou, položit tyč na pokyn trenéra tu přeskočit, lezeme kolem dokola ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci).	5 min	žáci se pohybují volně po celé tělocvičně.
Hlavní část	Průpravná část viz příloha	4 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Hlavní část A soutěže ve tříčlenných družstvech – tyč nebo štafetový kolík běží rychle k první čáře a zpět běží na druhou stranu „zabodnou tyč“ oběhnou a běží zpět (slalom, tam i zpět) běží na druhou stranu, nechají tam tyč, vrátí se, další člen běží pro tyč a pak ji předává dalšímu členu – cestou 3 překážky	8 min	trenér rozdělí do družstev
		2x	

Tabulka 29: Příprava tréninkové jednotky č. 11

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	<ul style="list-style-type: none"> • lezou ve vzporu dřepmo (po čtyřech) tam, zpět běh • v zástupu ve stoji roznožném předávají tyče spodem, po předání • běží na začátek řady – ½ tělocvičny • otočí se o 180 ° a předávají si tyč nad hlavou • lezení ve vporu vzadu dřepmo – ½ tělocvičny zpět běh • <p>Mapové cvičení</p>	10 min	
Závěrečná část	<p>C</p> <p>Pohybová hra „Běžecký biatlon“ 4 družstva – štafetově vybíhá na trať jeden hráč, ten obíhá stanovený okruh, při kterém se zastavuje na střelnici, kde se snaží trefit do terče 3 míče, pokud se mu to povede, pokračuje dál v okruhu, pokud ne, kolikrát se netrefil, tolikrát obíhá trestné kolečko, kde je žíněnka a překážka, které musí cestou překonat, a potom smí pokračovat dál v okruhu.</p> <p>Závěrečná část Chůze na boso po různých materiálech – balanční lano, sáčky, švihadla, víčka</p> <p>Závěrečná část viz příloha</p> <p>Závěr tréninku</p>	7 min	družstva v rohu hřiště, stojí tak aby nepřekáželo ostatním v absolvování kol
		5min	pomůcky na ½ tělocvičny/na koberci
		5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
		2 min	nástup

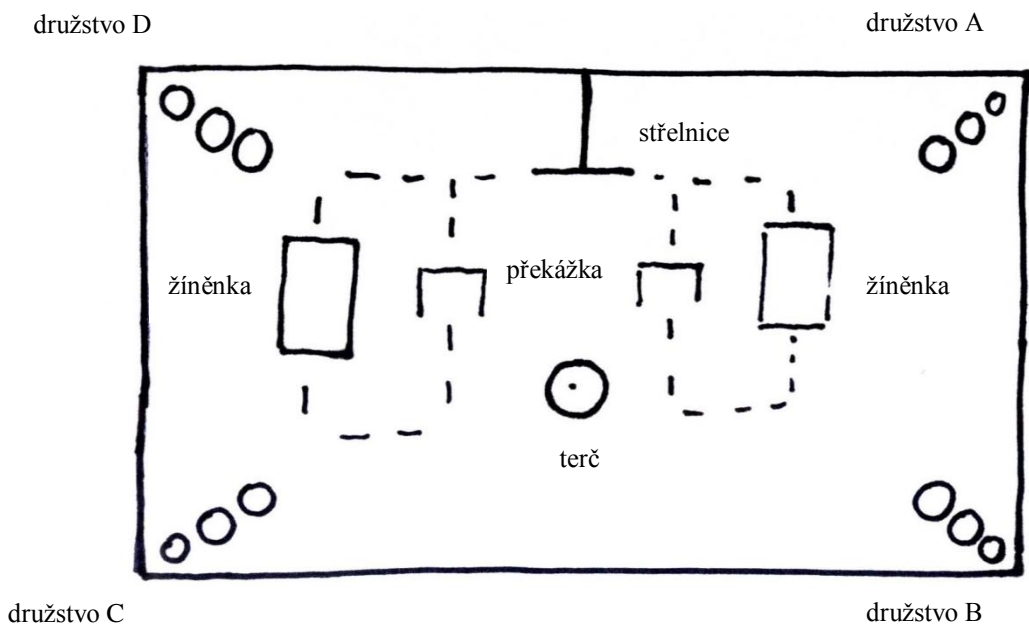
Příloha tréninkové jednotky č. 11

A Průpravná část

ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP:sed skrčmo – vzpažit zevnitř, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, obruč vzad, lokty tlačit dopředu držíme obruč úklon vlevo, vpravo,	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, obruč vzad lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP, rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunutě držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP: leh pokrčmo - P přednožit, obruč na pravém chodidle, přitáhnout P nohu, zpět do ZP, vyměnit nohy	pokrčení protahované nohy, podsazení pánve
1. stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo, stoj na L, zpět do ZP, vystřídat nohy ZP: stoj přednožit P kruhy v P kotníku vlevo, vpravo, zpět ZP, vystřídat nohy	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: stoj – upažit, obruč na předloktí – kroužky v rameni	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 30 Průpravná část tréninkové jednotky č. 11

B Běžkový biatlon



Obrázek 8: Nákres pohybové hry běžkový biatlon

C Závěrečná část

Popis	Chyby
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
ZP: Leh pokrčmo L, P natažená přednožit, chytit za stehno a přitáhnout k sobě	pokrčené koleno
ZP: Leh – unožit pokrčmo L i P, chodidla k sobě s výdechem tlačit kolena k podložce	
1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
ZP: sed pokrčmo – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídat strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunuté držení hlavy, zvedání ramene
ZP: sed pokrčmo – rotace hlavy vlevo 30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídat strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 31: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 11

C Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 11

Při tréninkové jednotce se nestihlo závěrečné projití po různých materiálech. Ostatní části proběhly dle plánu, plus navíc do hlavní části byla zařazena vybíjená všichni proti všem.

Příprava tréninkové jednotky č. 12

Datum: 7. 3. 2014

Cvičební prostor: Tělocvična – Chodské

Pomůcky: obruče, míčky, žíněny

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: Zahájení VJ - nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
	Rušná část: Rozběhání s obručí a míčkem vyhodit míček chytit, prohodit obručí chytit (ve dvojicích), prolézt obruč, prolézt obruč, kterou drží někdo jiný, prolézání jedné obruče ve trojici, koulení obruče, jeden koulí obruč, druhý se snaží skrz ni přihrát třetímu, položíme obruč i míč, oblezeme ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci).	5 min	žáci se pohybují volně po celé tělocvičně
	Průpravná část s obručí viz příloha	5min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
Hlavní část	Hlavní část A Pohybová hra „Červení a černí“ žáky rozdělíme na 2 družstva, obě družstva se postaví do řady, tak aby stály proti sobě, družstva jsou cca 3 metry od sebe (vyznačíme kužely), dalšími kužely vyznačíme na každé straně ve stejné vzdálenosti koncovou čáru. Jedno družstvo jsou červení, druhé černí. Když trenér řekne červení, červení se snaží chytit černý a ti se snaží co nejrychleji dostat za koncovou čáru. Pokud se červení dotknou někoho ze soupeřova družstva před koncovou čárou, získávají bod.	5 min	trenér říká, jaké družstvo chytá

Tabulka 32: Příprava tréninkové jednotky č. 12

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	<p>B Hra „Kde je sever“ žáci dostanou mapu, kde je namalovaný sever (nebo papír s vyznačeným severem) a na pokyn trenéra se otočí o 90°, 180°, 360°, 45° a snaží se mít vždy mapu podle buzoly na sever.</p>	5 min	na 1/3 tělocvičny
	<p>C Pohybová hra „Balónky“ každý hráč si v duchu určí svůj "špendlík" a "štít", což jsou dva různí hráči. Může si určit kohokoliv, ale ostatní hráči nesmí vědět, koho jsme si určili. Když se řekne TED, hra začíná. Snahou hráčů je stále být v blízkosti hráče, kterého jsme si vybrali za "štít", ale zároveň utíkat před hráčem "špendlíkem". Po nějaké době, řekne trenér STOP, všichni se zastaví a stojí tam, kde skončili. Pokud stojí na dosah svého špendlíku (cca na 2 metry) a nejsou přímo u štítu, prohráli, jestli ale na ně špendlík nemůže, hrají dál a samozřejmě si určují nový špendlík a nový štít! V průběhu jednoho kola hry se nesmí špendlík ani štít měnit. Každý si spočítá, kolikrát vyhrál a kolikrát prohrál. Na konci vyhodnocení.</p>	7 min	na 1/2 tělocvičny
	<p>Mapové cvičení</p>	10 min	
	<p>D Pohybová hra „Na šneky“ průběh hry: hráči se rozdělí na družstva. Družstva se rozdělí na dvojice (trojice, čtveřice) jak to vychází. Tito dvojice jsou tělem šneka, žíněnka tvoří ulitu. Šnek se smí pohybovat jen s žíněnkou na zádech, nesmí se dotýkat kolena země. V případě pádu žíněnky musí se pro ni vrátit a pokračovat dál s ulitou na zádech. Menší děti se mohou pohybovat po kolenou. Dojde na 1/2 tělocvičny a pak se vrátí, předá žíněnku dalším členům družstva</p>	2x	žíněnky, 1/2 tělocvičny

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Závěrečná část	Chůze na boso po různých materiálech lano, míčky, labilní plochy, sáčky, švihadla, víčka 2 obruče - přenášení víček z jedné obruče do druhé – pomocí nohou	5 min	
	Závěrečná část s obručí viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Závěr tréninku	2 min	nástup

Příloha tréninkové jednotky č. 12

A Průpravná část s obručí

ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP:sed skrčmo – vzpažit zevnitř, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, obruč vzad, lokty tlačit dopředu držíme obruč úklon vlevo, vpravo,	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, obruč vzad lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP, rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunutě držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP: leh pokrčmo - P přednožit, obruč na pravém chodidle, přitáhnout P nohu, zpět do ZP, vyměnit nohy	pokrčení protahované nohy, podsazení pánve
1. stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo, stoj na L, zpět do ZP, vystřídat nohy ZP: stoj přednožit P kruhy v P kotníku vlevo, vpravo, zpět ZP, vystřídat nohy	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: stoj – upažit, obruč na předloktí – kroužky v rameni	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 33: Průpravná část tréninkové jednotky č. 12

B Závěrečná část s obručí

Popis	Chyby
ZP: Leh skrčit přednožmo P, obruč držíme a je opřená o chodidlo, přitažení chodidla k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve zvedání natažené nohy
ZP: Leh pokrčmo L, P přednožit, obruč na chodidle P, pomocí obruče přitažení nohy k sobě, vyměnit nohy	pokrčené koleno
ZP: Leh pokrčmo L, P přednožit, obruč na chodidle P-unožit, vyměnit nohy	pokrčené koleno, rotace pánve
Leh pokrčmo L, P natažená přednožit, obruč zaháknutá za chodidlo, přitáhnout špičku k sobě, vyměnit nohy	pokrčené koleno
ZP: Sed sedmo – hluboký předklon, paže ve vzpažení zevnitř drží obruč, úklon vpravo, vlevo	vytažení ramen nahoru
ZP: Stoj – zapažit, držíme obruč v dlaních. Zvedáme obruč nahoru	protrakce ramen, předsunutě držení hlavy, vytažení ramen nahoru

Tabulka 34: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 12

C Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 12

Při tréninkové jednotce nevystačil čas na závěrečné projití po různých materiálech. Ostatní části proběhly bez větších organizačních obtíží.

Příprava tréninkové jednotky č. 13

Datum: 14.3.2014

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: PET víčka, míčky, obruče, provázek, kolíčky

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: Zahájení VJ – nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
	Rušná část: Pohybová hra „Na straky“ každý žák si obručí vyznačí svoje hnízdo, tak aby hnízda žáků byla v kruhu od hlavní obruče s PET víčky (míčky), trenér říká způsoby pohybu (běh, lezení ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci)), a žáci se snaží přemístit co nejvíce víček/míčků do svého hnízda. Přičemž může brát víčka/míče i z ostatních hnízd, pokud ho při tom, ale majitel hnízda přistihne (dotkne se ho), musí víčko/míč vrátit.	5 min	
Hlavní část	Průpravná část viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Hlavní část A Pohybová hra „pexeso“ dána 2stanoviště. Kde jsou rozmístěny kartičky pexesa. Žáci si v jednom vyberou jednu kartičku a pak v druhém stanovišti hledají tu stejnou. Pak obě kartičky věší na provázek na konci tělocvičny. Kartičky např. popisy kontrol, mapové značky...	2x	trenér připraví provázek na konec tělocvičny

Tabulka 35: Příprava tréninkové jednotky č. 13

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Hlavní část	B Překážková dráha viz příloha	10 min	žáci podle nákresu připravují, trenér je koriguje
	Mapové cvičení	10 min	
	C Pohybová hra „Čertovská honička“ žáci si upevní švihadlo nebo šátek za kalhoty, tak aby jeho konec sahal ke kolenům. Při hře se snaží získat co nejvíce šátků od dalších hráčů. Šátek, který získali, si dají za kalhoty a pokračují ve hře. Na konci hry každý spočítá, kolik má šátků. Vyhrává ten, kdo jich má nejvíc.	5 min	šátky nebo švihadla, na 1/3těllocvičny
	Závěrečná část Probíhání pod lanem, přeskokování lana v zástupu, probíhání ve dvou zástupech	5min	2 trenéři (žák a trenér) točí s lanem
Závěrečná část	Závěrečná část viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Závěr tréninku	2 min	nástup

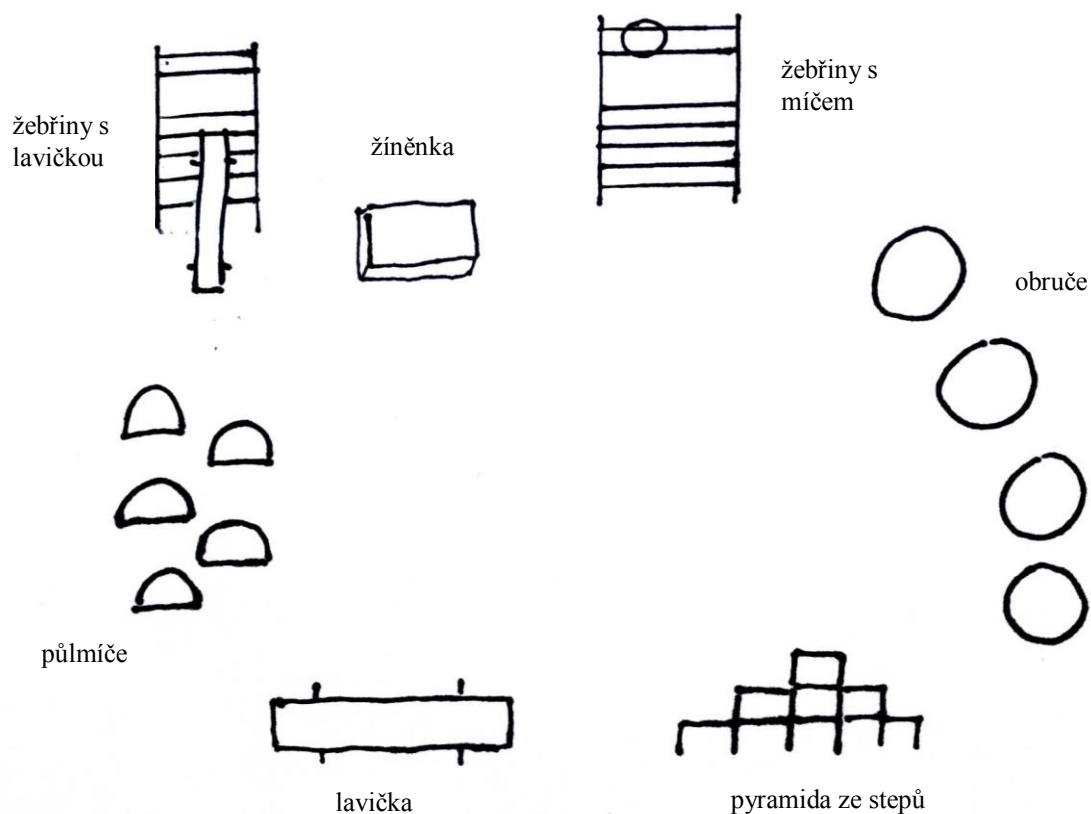
Příloha tréninkové jednotky č. 13

A Průpravná část

Popis	Chyby
ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP: sed pokrčmo - úklon L, opřít o pokrčenou L paži, P paže šikmo vzhůru, návrat přes předklon do ZP - úklon P	nedostatečné vytažení v ose záklon a předklon těla předsunutě držení hlavy, zvednutí pánve
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP, rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunutě držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž – hluboký ohnutý předklon k P noze s rotací trupu vlevo, L ruka ve vzpažení, P paže pomáhá v rotaci opřením o vnitřní stranu P kolene - ZP- rotační klon na pravou stranu	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve setrvání v krajní pozici
1. stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo, stoj na L, zpět do ZP, vystřídát nohy ZP: stoj přednožit P kruhy v P kotníku vlevo, vpravo, zpět ZP, vystřídát nohy	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: stoj - z předpažení kruhy dolů ZP: stoj – z předpažení kruhy vzad	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 36: Průpravná část tréninkové jednotky 13

B Překážková dráha t



Obrázek 9: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 13

Stanoviště:

- žebřiny/míč vsunutý mezi příčky – vylézt nahoru na žebřiny a dotknout se míče
- žebřiny s lavičkou/lavička zaháknutá háky za příčku – vylézt nahoru, sjet po lavičce dolů
- pyramida ze stepů, poskládány viz nákres – přeběhnout
- 2 obruče – slalom prolézt kolem dokola ve vzporu dřepmo (po čtyřech)
- půlmíče – přejít po ve vzporu dřepmo (po čtyřech)
- lavička s koberečky, koberečky jsou lícem na lavičce – leh na břicho, přitahovat se
- žíněnka – válení sudů (převaly), kotoul vpřed/zad

C Závěrečná část

Popis	Chyby
ZP: lež na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
ZP: Lež pokrčmo L, P natažená přednožit, chytit za stehno a přitáhnout k sobě	pokrčené koleno
ZP: Lež – unožit pokrčmo L i P, chodidla k sobě s výdechem tlačit kolena k podložce	
1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
ZP: sed pokrčmo – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídát strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunutě držení hlavy, zvedání ramene
ZP: sed pokrčmo – rotace hlavy vlevo 30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, zpět do ZP, vystřídát strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 37: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 13

D Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 13

Na začátku tréninku jsme museli vyřešit menší organizační věci a díky nim začala tréninková jednotka o trochu později, než bylo původně plánováno. Zdržení nebyo však dlouhé. U pexesa jsme se trochu zdrželi vysvětlením, ale po ukázce a úvodním lehkém napovídáním, kdy kam kdo má běžet se to hezky zvládlo.

U překážkové dráhy dbejte zvýšené opatrnosti u stanoviště pyramida ze stepů, kdy vlivem otřesů dochází k mírnému posouvání stepů, což bylo nutno kontrolovat a upravovat, aby nedošlo ke zranění.

Pro tento trénink bylo mapové cvičení zvoleno netradičně v podobě tréninku v rychloražení pomocí SI jednotek a čipu. Toto cvičení se potáhlo a tak se nestihla pohybová hra „Čertovská honička“.

Probíhání a přeskokování lana sklidilo u dětí velký úspěch a dokonce se do činnosti zapojila i žákyně, která byla na tréninku prvně, a bylo celkem těžké ji zapojit do jednotlivých her, proto byla doba činnosti prodloužena, aby se víc zapojila do činnosti družstva. Díky tomu se nestihla závěrečná část - protažení, a proto žáci byly zaúkolovány večerním protažením doma.

Příprava tréninkové jednotky č. 14

Datum: 28.3.2014

Cvičební prostor: Tělocvična – Klatovská

Pomůcky: neposlušné míčky, fotbalový míč, míče

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Úvodní část	Organizační část: Zahájení VJ – nástup, evidence, sdělení cíle a náplně tréninku	2 min	nástup
	Rušná část: Rozběhání s neposlušnými míčky Žák běhá volně po tělocvičně. Má v ruce míč, který vyhodí jednou rukou, chytne druhou. Vymění ruce. Přihraje si míč o zem. Předávají si míčky před tělem, pod nohou. Přihrává si míč se spoluhráčem. Položí míč na zem, oblezou ho ve vzporu dřepmo (po čtyřech) a ve vzporu vzadu dřepmo (jako raci).	5 min	žáci se pohybují volně po celé tělocvičně.
Hlavní část	Průpravná část viz příloha	5 min	žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům
	Hlavní část A Hry: Fotbal Házená – bez pohybu s míčem Vybíjená všichni proti všem/na „pamatováká“ – vybitý žák si pamatuje, kdo ho vybil. Pokud je vybit ten hráč, který ho vybil, vrací se zpět do hry	36 min	podle volby žáků, možno rozdělit tělocvičnu na dvě části a na každé hrát něco jiného a střídat činnosti

Tabulka 38: Příprava tréninkové jednotky č. 14

Část	Obsah	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti
Závěrečná část	<p>„Brankoš“ – každé družstvo má koš a branku, střelený koš je ohodnocen 2 body, branka 1 bodem. Družstvo se snaží získat víc bodů než soupeř</p> <p>Molekuly – Určený jeden žák je „molekulou“, která se snaží k sobě připojit co nejvíc dalších molekul (žáků), pokud se někoho dotkne, spojí se a snaží se chytit další molekuly, při počtu 4 molekul se rozdělí na 2 páry a tak to pokračuje, dokud se nepochytají všechny molekuly.</p> <p>Závěrečná část Pohybová hra „Gordický uzel“ Žáci si stoupnou do kruhu těsně vedle sebe, zavřou oči a natáhnou před sebe ruce. Chytí ruku někoho jiného a od této doby se nesmí rozpojit. Otevřou oči a snaží se postavit tak, aby se žádné ruce nekřížily.</p> <p>Závěrečná část viz příloha</p> <p>Závěr tréninku</p>	<p>5 min</p> <p>5 min</p> <p>2 min</p>	<p>žáci volně po tělocvičně, trenér vpředu, bokem k žákům</p> <p>nástup</p>

Příloha tréninkové jednotky č. 14

A Průpravná část

Popis	Chyby
ZP: sed, připažit - postupný ohnutý předklon, ruce volně dolů, předloktí vedle kolen- návrat do ZP	chytání se špiček
ZP: sed pokrčmo - úklon L, opřít o pokrčenou L paži, P paže šikmo vzhůru, návrat přes předklon do ZP	nedostatečné vytažení v ose záklon a předklon těla předsunutá držení hlavy, zvednutí pánve
ZP: sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž předloktí vzhůru, lokty tlačit dopředu - rotace L, zpět do ZP, rotace na P stranu - následně hluboký ohnutý předklon	nedostatečné vytažení v ose předsunutá držení hlavy, neudržení osy ramen, pohyb začíná hlava
ZP sed pokrčmo, pokrčit upažmo poníž – hluboký ohnutý předklon k P noze s rotací trupu vlevo, L ruka ve vzpažení, P paže pomáhá v rotaci opřením o vnitřní stranu P kolene - ZP- rotační klon na pravou stranu	zvednuté rameno L ruky, nedostatečné vytažení trupu do dálky
ZP: leh na L boku, skrčit přednožmo L, P nohu zanožit skrčmo chytnout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve setrvání v krajní pozici
1.ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce setrvání v krajní pozici
ZP: stoj - P přednožit pokrčmo, kruhy vpravo, vlevo, stoj na L, zpět do ZP, vystřídat nohy ZP: stoj přednožit P kruhy v P kotníku vlevo, vpravo, zpět ZP, vystřídat nohy	při kroužení kotníkem pohyb vychází z kyčlí
ZP: stoj - z předpažení kruhy dolů ZP: stoj – z předpažení kruhy vzad	ramena přitahována k uším, protrakce ramen

Tabulka 39: Průpravná část tréninkové jednotky č. 14

B Závěrečná část s overballem

Popis	Chyby
ZP: Leh na L boku, skrčit přednožmo L (míč mezi břicho a L nohu, P nohu zanožit skrčmo chytout za nárt a s výdechem přitáhnout nárt k tělu	prohnutí v bederní oblasti nedostatečné podsazení pánve
ZP: sed roznožmo, koulet míč vpřed, špičky nohou směřují vzhůru	pokrčená kolena, špičky nesměřují vzhůru
ZP: sed- koulet míč po stehnech, bérkách a zpět	pokrčená kolena, špičky nesměřují vzhůru
1. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce L koleno propnuté – podřep P, L koleno propnuté, zpět do ZP 2. ZP: stoj zánožný L, pata na podložce - podřep	špičky nesměřují dopředu, pata není na podložce
ZP: sed pokrčmo – úklon hlavy vlevo P rameno tlačit směrem dolů, tlačit overball do podložky, zpět do ZP, vystřídat strany, s výdechem se snažit jít hlavou do většího úklonu	předsunutě držení hlavy, zvedání ramene
ZP: sed pokrčmo – rotace hlavy vlevo 30° předklon, P rameno tlačit směrem dolů, pod P dlaní overball, zpět do ZP, vystřídat strany s výdechem se snažit jít hlavou níž	vytažení ramene k uším

Tabulka 40: Závěrečná část tréninkové jednotky 14

C Vyhodnocení tréninkové jednotky č. 14

Z her byla vybrána vybíjená a fotbal. Celá tréninková jednotka probíhala ve velmi přátelském duchu.

6 Diskuze

Za zimní přípravu bylo připraveno 13 tréninkových jednotek, kdy jedna byla z důvodu nemoci a odložení tréninku aplikována až následující týden.

Ze začátku jsme měli problém s organizací tréninkových jednotek, z důvodu horší orientace v prostředí, kde se tréninkové jednotky konaly. Z toho důvodu bych vám doporučila, důkladně se seznámit s místem, kam budete na tréninky chodit. Je dobré se předem vědět, kde se nachází jaká pomůcka a jak se k nim dostanete. Seznamte i děti s chodem tělocvičny a s umístěním jednotlivých pomůcek. Ušetří vám to v budoucnu čas s přípravou a úklidem cvičebních pomůcek. Jelikož děti vám s přípravou, například překážkové dráhy, mohou velmi pomoci. Stačí mít připravený plánek, nebo je dobře instruovat. Při přípravě nesmíme zapomenout na dodržování bezpečnosti, aby nedošlo k úrazu.

V průběhu zimní přípravy jsme začali využívat další tělocvičnu. To mělo jeden velký pozitivní efekt, a to nové pomůcky, které se nacházely u této tělocvičny a mohli jsme je pro trénink využít.

Z časových důvodů jsem se osobně nemohla účastnit všech tréninkových jednotek, a proto jsem velmi ráda, že se aplikace těchto tréninkových jednotek trenérka tak svědomitě ujala a následně mi poskytla informace o jejich průběhu. Nebojte se zařazovat do svých tréninkových jednotek i různá jiná cvičení, pokud budete ctít obecné zákonitosti pro trénování této skupiny.

Sama za sebe můžu říct, že bych některá cvičení vedla asi jinak, jelikož jsem se od doby, kdy byly tréninkové jednotky psány, setkala s dalšími zajímavými obměnami a variantami cvičení. Chybí mi těchto tréninkových jednotkách především větší zastoupení statické rovnovážné schopnosti a rytmického cvičení, které byli zařazeny do tréninkové jednotky pouze jednou a to ještě v omezené míře. Dále mi chybí v přípravách tréninkových jednotek práce se švihadly, jako prostředku pro nácvik koordinace. Dalším vylepšení tréninkových jednotek bych viděla v zařazení „vícestupňových“ štafet, kdy je na trati hned několik hráčů, jako příklad uvedu běh s míčem na metu (stanoviště) přihrávka spoluhráči, ten chytí míč a běží k metě, aby mohl přihrát dalšímu spoluhráči, mezitím první už odběhl druhou část trati, která může být ztížena o překážky či další úkoly a vrací se zpět. Toto cvičení má velkou výhodu a to snížení ztrátového času, mezi jednotlivými pohybovými úkoly v tréninkové jednotce.

7 Závěr

Cílem bylo připravit a realizovat tréninkové jednotky v tělocvičně pro věkovou skupinu 6 – 10 let, které byly realizovány v roce 2013 - 2014 v zimní přípravě dětí oddílu orientačního běhu Lokomotiva Plzeň.

V teoretické části práce byl vytvořen přehled nejdůležitějších informací k trénování dětí v předškolním věku. Tento materiál by měl sloužit trenérům jako vodítko pro tvorbu plánů a přípravě tréninkových jednotek v přípravě skupiny mladšího školního věku.

Část teoretické části se zabývá také odlišnostmi této věkové skupiny po stránce tělesné, psychické, fyzické a sociální. Dále informuje o pohybových schopnostech a možnosti jejich rozvoje u dětí mladšího školního věku při ctění vývojových odlišností této skupiny.

Věřím, že tato práce může posloužit začínajícím trenérům ve své práci s dětmi mladšího školního věku v orientačním běhu, které se budou snažit o harmonický vývoj dítěte při ctění jeho vývojových zvláštností a také tréninkových jednotek, které mají všechny části a řídí se zákonitostmi pro výběr cvičení v obsahu tréninkové jednotky. Přičemž vše by měl směřovat k radosti dítěte z pohybu, vytvoření celoživotního kladného vztahu ke sportu a co nejlepším výsledkům v hlavní věkové kategorii s minimem zranění během celého tréninkového procesu.

8 Resumé

This thesis aims to design and realize contents of training units for younger school-aged orienteers. Training units are to be applied during winter. The theoretical part gives basic characteristics of orienteering and definition of the target group of younger school age orienteers. Furthermore, in this section we learn general characteristics of younger school age, as well as the possibilities of development of motor skills during this period. The final section of the theoretical part is devoted to the construction of training plans and training units and training rules for this age group.

The practical part provides information about completed training units throughout winter training including preparation for implementation of individual training units.

9 Použitá literatura

1. BURSOVÁ, Marta a VOTÍK, Jaromír. *Přehled metod stimulace motorických schopností*. Vyd. 2., nezm. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. 77 s. ISBN 80-7043-202-0.
2. BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 195 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
3. ČELIKOVSKÝ, Stanislav aj. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3., přeprac. vyd. Praha: SPN, 1990. 286 s. Učebnice pro vys. školy. ISBN 80-04-23248-5.
4. DOVADIL, Josef aj. *Sportovní trénink: (Lexikon základních pojmů): Určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu Univ. Karlovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1992. 227 s. ISBN 80-7066-555-6.
5. DOVADIL, Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
6. HAVEL, Zdeněk aj. *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Banská Bystrica: [s.n.], 2010. 176 s. ISBN 978-80-8083-950-5.
7. Hnízdil J., Kirchner J., 2004, *Orientační hry nejen do přírody*, 1. vydání, Praha: PBtisk Příbram, 2004, 104 s. ISBN 80-247-0798-5.
8. HNÍZDIL, Jan a KIRCHNER, Jiří. *Orientační sporty: běh, běh na lyžích, radiový běh, horská kola, potápění*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 97 s. Sport. ISBN 80-247-1058-7.
9. CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř. vyd. Praha: Olympia, 1991. 331 s.
10. JURAŠKOVÁ, Želmíra a BARTÍK, Pavol. *Vplyv pohybového programu na držanie tela a svalovú nerovnováhu žiakov I. stupňa ZŠ: (monografia)*. Vyd. 1. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2010. 171 s. ISBN 978-80-8083-983-3.
11. KOHOUTEK, Milan et al. *Koordinační schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. 139, 87 s. ISBN 80-86317-34-X.
12. KOLÁŘ, Pavel et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, ©2009. xxxi, 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.

13. KOZÁK. Od žáků k juniorům aneb cesta vzhůru. [online]. 2012, s. 14 [cit. 2015-04-14]. Dostupné z: http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/kouty2012kozakcestavzhuru_20141105052750.ppt
14. KRONESOVÁ, Lenka. Metodický dopis: Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně. [online]. 1994, s. 65 [cit. 2015-04-14]. Dostupné z: http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/metodickydopis-zimnipripravaorientacnichbezcu_20141102032050.pdf
15. KUBÍČKOVÁ, Marcela. Fyzická a mapová příprava žactva DH10 až DH14. [online]. 2015, s. 3 [cit. 2015-04-14]. Dostupné z: <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/t3-03-fyzicka-a-mapova-priprava-zactva-dh10-dh14-kubickova.docx>
16. KYRALOVÁ, Marie a MATOUŠOVÁ, Miluše. *Zdravotní tělesná výchova. II. část: metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy*. Sdružení pro rozvoj zdravotní TV, 1995. 175 s. ISBN 80-85228-24-6.
17. PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Praha: Grada, 2012. 105 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4219-9.
18. PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Praha: Grada, 2012. 105 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4219-9.
19. PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2
20. Pravidla orientačního běhu s platností od 1. 2. 2015. [online]. 2015, s. 18 [cit. 2015-04-14]. Dostupné z: <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/sr-ob15.pdf>
21. RUBÁŠ, Karel. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. 142 s. ISBN 80-7082-294-5.
22. RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
23. Soulek. V. Metodický dopis: Teorie a praxe tréninku orientačních běžců II. díl. [online]. 1992, s. 36 [cit. 2015-04-14]. Dostupné z: 1. vydání, dostupné z: http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/metodickydopis-teorieapraxetreninkuorientacnichbezcu2dil_20141102032229.pdf
24. Soutěžní řád soutěží sekce orientačního běhu Českého svazu orientačních sportů. [online]. 2015, s. [cit. 2015-04-14]. Dostupné z: <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/sr-ob15.pdf>

25. STÁREK, Filip. Fyziologie a filozofie tréninku. [online]. 2013, s. 3 [cit. 2015-04-14]. Dostupné z: http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/t213starekfilafyztreninku_20141105054542.pdf
26. SUCHOMEL, Aleš. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, 2004. 14 s. ISBN 80-7083-900-7.
27. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. 144 s. ISBN 978-80-210-4936-9.
28. VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu. 2, Cvičíme jako zajíc, žába a had*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 112 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2748-6.
29. VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu. 3, Cvičíme jako opice a lev*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 120 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.
30. VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 118 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.
31. WEBER. Rozdíly v trénování dorostu a žactva. [online]. 2015, s. 6 [cit. 2015-04-14]. Dostupné z: <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/t3-08-rozdily-v-trenovani-zactvo-a-dorost-weber.ppt>

10 Přílohy

Seznam tabulek

Tabulka 1: Plán tréninkových jednotek a skutečná realizace	29
Tabulka 2: Příprava tréninkové jednotky č. 1	32
Tabulka 3: Průpravná část tréninkové jednotky č. 1	34
Tabulka 4: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 1	36
Tabulka 5: Příprava tréninkové jednotky č. 2	37
Tabulka 6: Průpravná část tréninkové jednotky č. 2	39
Tabulka 7: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 2	41
Tabulka 8: Příprava tréninkové jednotky č. 3	42
Tabulka 9: Průpravná část tréninkové jednotky č. 3	44
Tabulka 10: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 3	45
Tabulka 11: Příprava tréninkové jednotky č. 4	46
Tabulka 12: Průpravná část tréninkové jednotky č. 4	48
Tabulka 13: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 4	50
Tabulka 14: Příprava tréninkové jednotky č. 5	51
Tabulka 15: Průpravná část tréninkové jednotky č. 5	53
Tabulka 16: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 5	54
Tabulka 17: Příprava tréninkové jednotky č. 6 a 7	56
Tabulka 18: Průpravná část tréninkové jednotky 6 a 7	58
Tabulka 19: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 6 a 7	59
Tabulka 20: Příprava tréninkové jednotky č. 8	60
Tabulka 21: Průpravná část tréninkové jednotky č. 8	62
Tabulka 22: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 8	64
Tabulka 23: Příprava tréninkové jednotky č. 9	65
Tabulka 24: Průpravná část tréninkové jednotky č. 9	67
Tabulka 25: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 9	69
Tabulka 26: Příprava tréninkové jednotky č. 10	70
Tabulka 27: Průpravná část tréninkové jednotky 10	72
Tabulka 28: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 10	74
Tabulka 29: Příprava tréninkové jednotky č. 11	75
Tabulka 30 Průpravná část tréninkové jednotky č. 11	77
Tabulka 31: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 11	78

Tabulka 32: Příprava tréninkové jednotky č. 12	80
Tabulka 33: Průpravná část tréninkové jednotky č. 12	83
Tabulka 34: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 12	84
Tabulka 35: Příprava tréninkové jednotky č. 13	85
Tabulka 36: Průpravná část tréninkové jednotky 13	87
Tabulka 37: Závěrečná část tréninkové jednotky č. 13	89
Tabulka 38: Příprava tréninkové jednotky č. 14	90
Tabulka 39: Průpravná část tréninkové jednotky č. 14	92
Tabulka 40: Závěrečná část tréninkové jednotky 14	93

Seznam obrázků

Obrázek 1: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 1	35
Obrázek 2: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 2	40
Obrázek 3: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 4	49
Obrázek 4 Nákres rozmístění branek pro pohybovou hru ringet	54
Obrázek 5: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 8	63
Obrázek 6: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 9	68
Obrázek 7: Překážková dráha- tréninková jednotka č. 10.....	73
Obrázek 8: Nákres pohybové hry běžecký biatlon.....	78
Obrázek 9: Překážková dráha – tréninková jednotka č. 13	88