

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

POSTURO-MOTORICKO FUNKČNÍ PŘÍPRAVA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU
V ATLETICKÉM TRÉNINKU
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Michaela Findriková

Obor: Učitelství pro SŠ – TV-PS

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň, 2015

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

V Plzni,

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Dovolte mi prostřednictvím této stránky poděkovat především Mgr. Iloně Kolovské, vedoucí mé diplomové práce, za ochotu a předání cenných rad a zkušeností při zpracování teoretické a praktické části mé diplomové práce. Velké díky patří mým svěřencům, kteří se aktivně podíleli na tvorbě jednotlivých tréninkových jednotek. Poděkování patří samozřejmě také na stranu rodičů, kteří ochotně spolupracovali a dali souhlas k účasti jejich dětí.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD	2
1. CÍL A ÚKOLY	3
2. ATLETIKA.....	4
2.1. ATLETIKA PRO DĚTI.....	4
3. OBECNÉ ZÁKLADY (ZÁSADY) TRÉNINKU MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	5
3.1. PEDAGOGICKÉ ZÁSADY	6
3.2. DIDAKTICKÉ ŘÍDÍCÍ STYLY	7
3.3. MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	8
3.3.1. Tělesný vývoj mladšího školního věku.....	8
3.3.2. Psychický vývoj mladšího školního věku.....	9
3.3.3. Pohybový vývoj mladšího školního věku	9
3.3.4. Sociální vývoj mladšího školního věku.....	10
4. MOTORICKÉ SCHOPNOSTI.....	11
4.1. SENZITIVNÍ OBDOBÍ	12
4.2. KONDIČNÍ SCHOPNOSTI	12
4.3. KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI	12
4.4. RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI	13
4.5. SILOVÉ SCHOPNOSTI	14
4.6. VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI	15
5. POSTURÁLNÍ FUNKCE	17
6. STAVBA TRÉNINKOVÉHO CYKLU.....	20
6.1. MAKROCYKLUS	22
6.1.1. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA.....	23
7. PRAKTICKÁ ČÁST.....	33
7.1. HLAVNÍ ČÁST Č.1	33
Hod na cíl.....	35
Skok daleký.....	36
Skok vysoký	37
Překážkový běh	38
7.2. HLAVNÍ JEDNOTKA Č. 2	40
7.3. HLAVNÍ ČÁST Č. 3	47
7.4. HLAVNÍ ČÁST Č.4.....	52
7.5. HLAVNÍ ČÁST Č. 5	56
8. DISKUZE	61
9. ZÁVĚR	63
10. RESUMÉ	64
11. SEZNAM LITERATURY	65
SEZNAM OBRÁZKŮ, FOTOGRAFIÍ A TABULEK	67
12. PŘÍLOHY.....	I

Úvod

Atletika je nazývána královnou sportu. Patří mezi nejrozšířenější sportovní aktivity. Vznikla na základě přirozených pohybových činností člověka, a je tak nejstarším sportovním odvětvím. Zahrnuje různorodé pohybové činnosti, jejichž obsahem jsou pohyby cyklické, acyklické a smíšené podle charakteru disciplíny. Atletika zajišťuje všestranný rozvoj a současně poskytuje široký výběr pro sportovní využití. Zajišťuje komplexní pohybový rozvoj dětí a mládeže. Výraznou měrou přispívá i k rozvoji základních pohybových schopností. Atletická cvičení kladně působí na úroveň elementárních pohybově-kondičních schopností.

Ve své diplomové práci jsem vytvořila jednotlivé tréninkové jednotky na rozvoj všech pohybových schopností, pohybových dovedností s ukázkou celé hlavní části. Pracovala jsem se skupinou dětí mladšího školního věku. Děti pravidelně trénovaly dvakrát týdně po dobu jednoho roku v Atletickém klubu SC Start v Karlových Varech. V tréninku mladšího školního věku je velmi důležité, aby se děti pohybem bavily. Cvičení proto volím vhodně, s ohledem na jejich fyziologický růst. Svěřence nechci přetěžovat nevhodným způsobem, bez ohledu na následky, jaké by to mohlo mít na jejich další vývoj. Při tréninku dětí mladšího školního věku se zaměřuji na to, abych u nich vytvořila kladný vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě a abych jim pak vytvořila široký základ pro pozdější trénink.

Jelikož působím třetím rokem jako trenérka atletické přípravy, kde se setkávám s dětmi ve věku od 3-11 let, mohu velmi dobře vžít do pocitů začínajících sportovců. Vzhledem k tomu, že jsem navštěvovala atletické tréninky téměř 13 let (od 7 do 20 let), dokážu přenést své zkušenosti do obsahu i organizace jednotlivých tréninkových jednotek.

1. CÍL A ÚKOLY

Cílem diplomové práce je navrhnout a realizovat obsah hlavních částí tréninkových jednotek v posturo-motoricko funkční přípravě mladšího školního věku v atletickém tréninku.

Úkoly práce:

- 1.) Sestavení obsahu hlavních částí tréninkové jednotky.
- 2.) Realizace tréninkových jednotek v praxi.
- 3.) Úprava obsahu tréninkových jednotek.

2. ATLETIKA

Atletika je považována za královnu sportu a tvoří základ v programu olympijských her. Je jedním z nejrozšířenějších sportů na světě. Atletika skladbou svých disciplín přispívá k všestrannému a harmonickému rozvoji, který vede k lidskému zdraví. Provádění atletiky na čerstvém vzduchu a v přírodě zvyšuje její zdravotní význam. Základní atletiku můžeme provozovat všude, nepotřebujeme nákladná zařízení. Atletická cvičení jsou přirozená, nebo odpovídají přirozeným pohybům každého člověka.

(CHOUTKOVÁ, Božena, FEJTEK, Miloslav. Malá škola atletiky)

2.1. ATLETIKA PRO DĚTI

V celosvětovém měřítku začala IAAF pracovat na projektu Kids' Athletics a tím otevřela brány novým přístupům. V České republice se atletika pro děti rozvíjí dlouho, ale odr. 2010 díky Českému atletickému svazu (dále jen ČAS), který přichází s projektem, který se jmenuje ATLETIKA PRO DĚTI, se šíří mnohem rychleji a dostává se do podvědomí lidí. Celý projekt je zaměřen na odpolední aktivitu mladších dětí, kterým nebyla doposud věnována systematická pozornost. Projekt se okamžitě setkal s velkým zájmem rodičů a dětí.

Ve sportovních klubech začaly postupně vznikat atletické přípravky a atletické školky. Důležité je u nejmenších dětí vypěstovat zájem o sport a systematickou práci jim pomoci ke správnému rozvoji. ČAS přináší podporu klubům zabývajících se tréninkem dětí, nabízí širokou škálu pomůcek a inovací, aby tréninky dětí neměly tradiční postupy a děti to bavilo. Myslím si, že celý projekt je úspěšný a obliba atletiky začíná stoupat. Pro srovnání uvádím, že v našem atletickém klubu máme každý rok nárůst dětí oproti létům minulým. Nemyslím si, že by atletika byla méně lákovou volbou pro děti a rodiče (i když ze zkušenosti vím, že rodiče vybírají atraktivnější sporty), ale důležitý je celkový přístup a vedení jednotlivých trenérů, proto je důležitá systematická práce a proškolení jednotlivých trenérů.

3. OBECNÉ ZÁKLADY (ZÁSADY) TRÉNINKU MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Trénink by měl přinášet všestranný rozvoj všech motorických a pohybových schopností. V dnešní době se trenéři a rodiče snaží své děti hnát za nejlepším výkonem a vítězstvím, ale často zapomínají na to, že dítě v tomto věku (mladší školní věk 6-11let) prochází celkovým tělesným, psychickým a sociálním vývojem, a proto musíme dávat pozor na dávkování tréninkového zatížení. Při tréninku mladšího školního věku je velmi důležité, aby se trenér a rodič vzdali ambicí, i když v tomto věku rozpoznají kvalitní předpoklady daného jedince. Děti učíme dovednostem a ne dávkování tréninkového zatížení. V celé tréninkové jednotce je důležitá přátelská atmosféra, pozitivní hodnocení a motivace dětí. Při tréninku svěřenců je důležitá práce ve skupině, kde se dítě cítí dobře.

Je vhodné si stanovit tři zásady pro trenéra dětí:

1. **Nepřetěžovat děti**– tato zásada nám přijde na první pohled jasná, ale často se ve sportu setkáváme s tím, že trenéři nadměrně zatěžují děti bez ohledu na další následky, jaké by mohly mít pro jejich další vývoj. Poškození mohou být psychická a fyzická.
2. **Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě** – ne každé dítě má předpoklady být vrcholovým sportovcem, ale chceme u dětí probudit kladný vztah ke sportu a dále je motivovat k dalším aktivitám. Chceme aby, je sport provázel celý život. Přiměřená pohybová aktivita slouží jako prevence civilizačních nemocnění, dále pak, aby jejich budoucí život byl aktivní a plný příjemných prožitků, který sport přináší.
3. **Vytvořit základy pro pozdější trénink** – v mladším školním věku je nejdůležitější rozvoj koordinačních schopností, trénink je zaměřen na rozvoj techniky pohybu. Dítě se v tomto období se nejlépe učí novým dovednostem, proto je důležitý správný rozvoj. V tomto věku je dobrá úroveň vývoje nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům.

(Perič 2008)

Dále si myslím, že dítě se musí cítit v tréninkové skupině dobře a trenér by se měl dostatečně věnovat každému. Proto je velmi důležité rozdělení do menších skupin, aby děti nebyly po velkých skupinách. Ideální stav je 8-10 dětí na trenéra. V takto početné skupině máte čas dostatečně se věnovat každému. Děti ideálně rozdělujeme dle věku kalendářního

ale zejména i biologického. Biologický věk nám určí vyspělost jedince a jeho optimální zatížení.

Kalendářním věkem se označuje, kdy se dítě narodilo a známe přesně datum a rok. Druhým ukazatelem je biologický věk, ten je dán konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. Pokud je jedinec více biologicky nadaný, označujeme to jako biologickou akceleraci, pokud je biologický vývoj od kalendářního opožděn, jedná se o biologickou retardaci. Dalším ukazatelem je tzv. sportovní věk, to znamená, jak dlouho se dítě věnuje sportu, zda má nějakou sportovní minulost. Děti, které se sportu již věnovaly, budou mít odlišnou výkonnost na rozdíl od dětí stejně starých které, nikdy nesportovaly. Pro trénink dětí je důležité znát hodnoty biologického věku, protože na jeho základě využijeme princip přiměřenosti tréninkové jednotky. Biologický věk vychází z genetických předpokladů, které má každý jiné. Stanovení biologického věku má význam pro talentovanost, kdy je nutné odlišit stupeň talentu a akceleraci biologického věku.

(Perič 2008)

3.1. PEDAGOGICKÉ ZÁSADY

Zásada uvědomělosti a aktivity při, uplatnění této zásady jde o pochopení smyslu a podstaty prováděné pohybové činnosti proč, se daná činnost nacvičuje. Cvičení se provádí tak, že se děti aktivně účastní průběhu a výsledku. Trenér rozvíjí schopnost rozpoznat vlastní chyby a vede k promyšlenému a přesnému pozorování a přemýšlení. K tomuto se využívají různé druhy rozhovorů, povzbuzení, pobídek a soutěží.

Zásada názornosti je nejdokonalejší vytvoření představy o pohybu. Jde o názornou ukázkou pohybu, přímou ukázkou trenérem, fotografií, videozáznamem.

Zásada soustavnosti vytváří požadavek na řazení obsahu tréninku tak, aby na sebe naučené dovednosti navazovaly. Soustavnost znamená pravidelnou a systematickou práci podle promyšleného plánu. Zde vycházíme z postupu od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému.

Zásada přiměřenosti zahrnuje obsah a rozsah zatížení, které by mělo odpovídat stupni psychického rozvoje, tělesných schopnostem i věkovým a individuálním zvláštnostem.

Zásada trvalosti- její podstatou je efektivní zapamatování, jedinec si dokáže kdykoliv vybavit a prakticky použít danou pohybovou aktivitu.

Všechny tyto zásady spolu úzce souvisí a promítají se jako komplex do tréninkové jednotky a trenér by je měl respektovat.

(Zormanová 2014)

3.2. DIDAKTICKÉ ŘÍDÍCÍ STYLY

Didaktické řídicí styly si kladou za cíl sjednocení všech důležitých vztahů mezi učitelem a žákem, jejich činností během vyučovací jednotky tělesné výchovy. Přehled didakticko-řídicích stylů: příkazový, úkolový, reciproční, s řízeným objevováním, se samostatným objevováním, a autonomním rozhodováním o učivu. Při tréninku mladšího školního věku nejčastěji používám tyto didakticko-řídicí styly:

- **STYL PŘÍKAZOVÝ** – veškerá rozhodnutí provádí učitel sám, žáci cvičí podle pokynů učitele. Žák plní úkoly podle příkladné ukázky, která jsou žákům předložena formou příkazu nebo důrazného požadavku. Činnost žáka je zahájena po nějakém signálu například píšťalkou, tlesknutím, hudbou atd. Cílem tohoto stylu je okamžitě následný vztah mezi učitelem daným podnětem a požadovanou odpověď žaka, která je vyjádřena v TV především pohybem. Rozhodující osobou je v tomto stylu učitel.
- **STYL ÚKOLOVÝ** - učitel přenáší část rozhodnutí na žáka, sám určuje učivo, výběr vyučovacích forem, metod atd. Žák samostatně rozhoduje například o místu cvičení, okamžiku zahájení a ukončení pohybové činnosti, rytmu, frekvenci. Vznikají nové vztahy díky přenesení některých rozhodnutí z pozice učitele na žáka, který se tak podílí na řídicí činnosti, vznikají nové vztahy. Je zde vytvořen prostor pro otázky žáka, které dokážou odstranit nepochopení a předejdou tak nesprávnému provedení cvičebního úkonu. U tohoto stylu je vhodné využít tzv. „úkolových karet“ pro individuální, ale obzvláště pro skupinovou činnost. Činnosti nejsou náročné na zajištění bezpečnosti a mohou být různé od rozcvičení, přes hlavní část až k závěrečné části.

V mých tréninkových jednotkách často používám úkolové karty viz. Praktická část.

- **STYL S NABÍDKOU** – učitel určuje učivo a vytváří takovou didaktickou situaci, ve které žáci mohou samostatně volit obtížnost a náročnost pohybové činnosti. Tento styl skrývá možnost rozhodování žáka o obtížnosti učitelem zadaného úkolu. Dochází tedy k přesunu zodpovědnosti a rozhodování z učitele na žáka.

Pokud žákem volené podmínky nevyhovují, může se sám rozhodnout, jak a na jaké úrovni bude v dané činnosti pokračovat, zda zvolí opakování a tím tedy zdokonalování ve stejné úrovni obtížnosti, nebo zda si stanoví plnění obtížnější či jednodušší úrovně pohybové dovednosti. Žák získává možnost rozhodování sám o sobě a uvědomuje si svou důležitou podstatu ve vyučovacím procesu.

- **STYL SE SAMOSTATNÝM OBJEVOVÁNÍM** – styl více zvýrazňující roli žáka, kterého vede k samostatnému objevování, a postupně se tak svým pojetím blíží k tomu, co nazýváme problémovým vyučováním.

(<http://tv4.ktv-plzen.cz/didakticke-ridici-styly.html>)

3.3. MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Děti v tomto věku většinou samy vyhledávají pohybovou aktivitu.

Dle Bunce a Periče (2009) rozdělují mladší školní věk ještě do dvou období:

- a) 6 až 7 let – období pohybového neklidu, charakteristické nestálostí a živostí, děti jsou neustále v pohybu a mají potřebu něco dělat.
- b) 8 až 10 let – „zlatý věk motoriky“ – děti se nejsnadněji učí pohybové dovednosti – stačí perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě snadno, děti jsou optimistické a mají chuť sportovat.

3.3.1. TĚLESNÝ VÝVOJ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita plic se průběžně zvyšují. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změně tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Mozek jako hlavní orgán centrální nervové soustavy je ustálen již před začátkem tohoto období.

(Perič 2008)

3.3.2. PSYCHICKÝ VÝVOJ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Nástup do školy znamená naprostou změnu způsobu života. Do života, jehož náplní byla doposud převážně hra, vstupuje řád, jasné a časové vymezení pro povinnost a s ní spojené činnosti a volný čas a s ním spojené volitelné činnosti.

(Slepička, Hošek, Hátlová 2011)

Rozvíjí se paměť a představivost, přibývá mnoho nových vědomostí. Při poznávání a myšlení se dítě soustředí na jednotlivosti a souvislosti mu unikají. Dítě chápe takové situace, na které si může „sáhnout“ a rozumí jen velmi málo možnostem, které nelze „uchopit“. Děti jsou v tomto období impulzivní, přechází velmi často z radosti do smutku. Vše nadmíru citově prožívají, projevuje se u nich velká vnímavost k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Důležitá je krátká doba, po kterou se dítě dokáže koncentrovat. Doba trvání pohybové aktivity je 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost.

(Perič 2008)

3.3.3. POHYBOVÝ VÝVOJ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Převládá spontánní pohyb s vysokou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce zvládnuty, ale při méně častém opakování mohou být lehce zapomenuty. Děti v tomto věku postrádají úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se stále rozvíjí, a tak jsou děti živé, neposedné a každá prováděná činnost je prováděna s množstvím dalších přidavných pohybů. Např. Pokud dítě vyskočí, přidává další činnost rukama i nohama. Rozdíly v rozvoji motoriky mezi dětmi ve věku 8-10 let a 10-12 let jsou značné. Období od deseti do dvanácti let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj, nazývá se často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický rychlým učením novým pohybům. Stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé. Problémy, které jsou na začátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení.

(Perič 2008)

3.3.4. SOCIÁLNÍ VÝVOJ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

V průběhu vývoje dítěte nastává významné období - tím je vstup do školy a s tím spojené období kritičnosti. Formální kolektiv který, vzniká nástupem do školy anebo do sportovního klubu, klade nároky na zařazení se do kolektivu a podřízení se normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a nastává přechod od hry k vážnější činnosti - například učení. Začleňuje do skupiny, přizpůsobuje se daným zákonitostem a pravidlům, setkává se s formálními autoritami jako jsou učitel a trenér. Dítě se setkává se svými vrstevníky, vytváří si určité mezilidské vztahy a buduje si své postavení. Snaží se vydobýt ve skupině své místo - zde vznikají první kamarádské vztahy.

(Perič 2008)

4. MOTORICKÉ SCHOPNOSTI

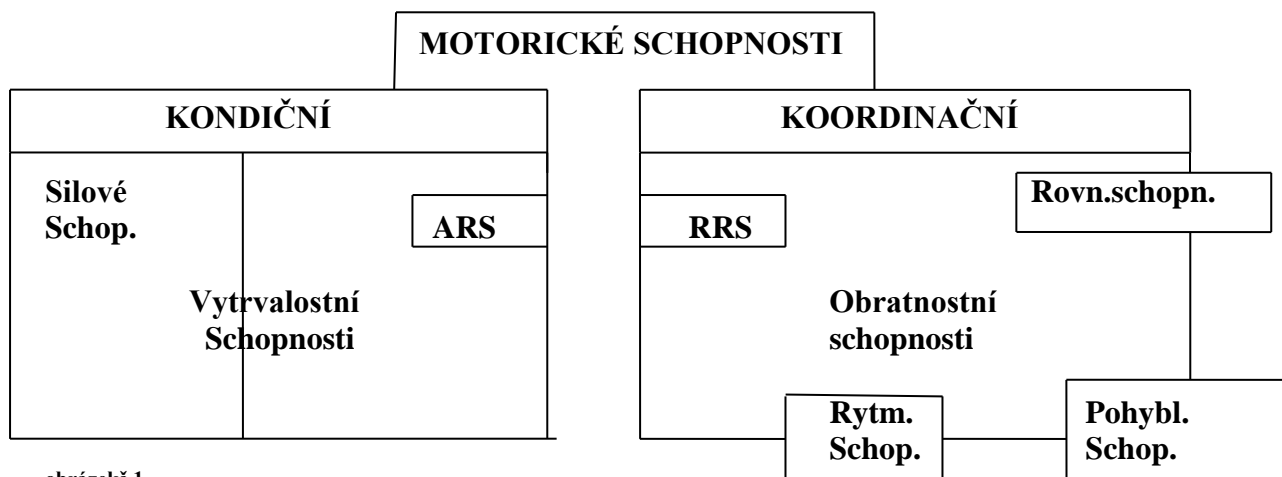
V následující kapitole se budeme věnovat definici motorických schopností. Je důležité uvědomit si význam motoriky a schopností obecně.

Motorika je soubor pohybů lidského těla, musíme je zahrnout do pohybové schopnosti, pohybové předpoklady, dovednosti a zkušenosti. Do motoriky zahrnujeme senzomotoriku, která spojuje lidský pohyb se senzomotorickými orgány a psychomotoriku, která se zabývá ovlivněním motoriky psychikou, představuje prožitek z pohybu. Představy o pohybu zaměřuje se ideomotorika.

Schopnosti jsou relativně samostatné integrované soubory vnitřních předpokladů jedince vykonávat motorickou činnost určitého charakteru.

Motorické schopnosti charakterizuje Čelikovský (1975) jako relativně samostatné integrované soubory vnitřních předpokladů jedince k motorické činnosti.

Schnabel a kol. odborníků z bývalého NDR (Měkota – Blahuš 1983) rozdělují komplex motorických schopností do dvou základních skupin - kondiční a koordinační schopnosti.



obrázekč.1

4.1. SENZITIVNÍ OBDOBÍ

Trénink pohybových schopností a dovedností je v každém věku jiný. U dětí v této vývojové etapě dosahujeme nejvyššího přírůstku rozvoje. Naopak nevyužití tohoto období může vést k jejich pomalejšímu rozvoji. Rozvoj schopností a dovedností by měl být podporován právě během příznivého vývojového období v tzv. senzitivním období.

Senzitivní období není příliš vhodné svazovat s kalendářním věkem dětí, ale mělo by být orientováno na biologický věk.

(Perič 2008)

4.2. KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

Dle Bursové a Votíka (1994) je lze charakterizovat jako motorické předpoklady jedince k motorické činnosti, které jsou výrazně závislé na metabolických procesech, na získání přenosu energie. Tento komplex tvoří silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti.

4.3. KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Dle Bursové a Votíka (1994) jsou koordinační schopnosti, psychomotorické předpoklady jedince k motorické činnosti, které jsou ovlivněny centrálními mechanismy řízení a regulací pohybu. Komplex těchto schopností vytváří schopnosti obratnostní, rovnováhové, rytmické, reakčně rychlostní a pohyblivostní. V mladším školním věku je velmi důležitý rozvoj koordinačních schopností a musí se zařazovat do každé tréninkové jednotky. Pro děti připravujeme velké množství situací, kde se žáci musí vypořádat s různě složitou a po stránce koordinační náročnou činností, která jim rozšíří pohybové zkušenosti. Rozvoj koordinačních schopností vždy zařazujeme na začátek tréninkové jednotky, je zde zapotřebí plné koncentrace pro přesnost, plynulost a správný rytmus provedení pohybu. Pohybové činnosti provádíme v různých obměnách, změny provedení, změna rytmu, akustický a zrakový signál, cvičení prováděna s překážkami a v měnících se podmínkách. Rozvoj urychluje a upevňuje vědomá kontrola. Jednotlivá cvičení kombinujeme s již osvojenými cvičeními. Trénink provádíme pod tlakem, různé štafetové běhy, soutěže. Koordinační cvičení můžeme zařadit i po předchozím zatížení pro rozvoj orientace, diferenciaci, zařazení známých a zvládnutých prvků. Počet opakování by neměl být velký, obecně se doporučuje opakování v sériích a dodržovat intervaly odpočinku.

4.4. RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Dle Čelikovského (1990) rychlostní schopností rozumíme provádění motorické činnosti nebo realizování určitého pohybu v co nejkratším časovém úseku.

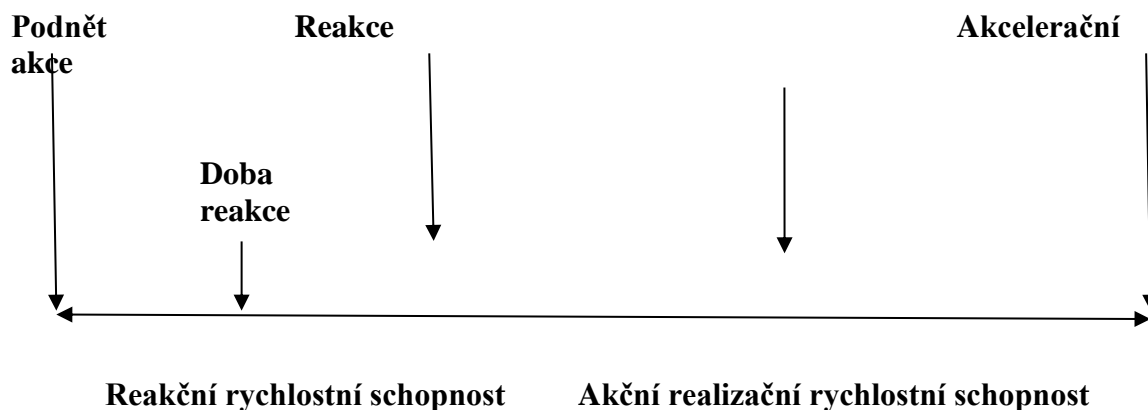
Perič (2008) uvádí, že rychlost je dobré rozvíjet co nejdříve. Tento požadavek vychází z vývoje centrální nervové soustavy, která má pro rychlost význam především z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumu.

Základním prostředkem pro rozvoj rychlosti je metoda opakovací. Je potřeba dosáhnout maximální intenzity a maximální koncentrace, cvičení provádět s maximálním úsilím „naplno“. Jedná se o cvičení jednoduchá, jednotlivá cvičení provádíme se správnou technikou provedení. Doba trvání zatížení doporučuje se 5-15s na vzdálenost 10 – 30m. Interval odpočinku 1:6. Vhodný počet opakování u mladšího školního věku je 4 – 6 opakování, dbáme na to, aby neklesala rychlost a nedocházelo ke snižování kvality provedení. Při nedostatečném zotavení dochází k poklesu rychlosti a ke špatné kvalitě provedení.

Komplex rychlostních schopností se dělí na reakčně rychlostní schopnost a akční (realizační) rychlostní schopnost.

Reakční rychlost, je doba, která uplyne od okamžiku, kdy je organismu dán signál k nějaké činnosti, a do zahájení dané činnosti. Reakční doba je závislá nejen na druhu signálu, ale také na připravenosti smyslů nervové soustavy. Reakční schopnost je ovlivněna stupněm pozornosti a soustředění daného jedince. Při tréninku je důležitá plná soustředěnost, kterou u malých dětí udržíme jen na krátkou dobu, proto je vhodný trénink různých typů startu, dětem necháváme dostatečný čas na regeneraci a střídáme typy povelů například akustický, vizuální.

Dle Čelikovského (1990) je časové ohraničení činnosti, které se váže na dobu mezi vydáním podnětu a skončením celého aktu např. v běhu na 100m je to startovní signál a okamžik proběhnutí cílové čáry. Reakční rychlostní schopnost definujeme jako schopnost odpovědět na daný podnět nebo zahájit pohyb v co nejkratším úseku. Reakční rychlostní schopnost je závislá na druhu podnětu a typu odpovědi. Druhy podnětů jsou taktilní, axiální, vizuální. Nejkratší doba vedení vzruchu je na podnět taktilní a nejdelší je na vizuální, ale samozřejmě je to velmi individuální a záleží na trénovanosti jedince.



obrázek č.2

Akční rychlost je doba, po kterou vykonáváme danou pohybovou aktivitu. Může to být jednotlivý pohyb u hodů, skoku nebo rychlost lokomoce při běhu. Čelikovský (1990) jí definuje jako schopnost provést určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku od započetí pohybu, popřípadě v maximální frekvenci.

4.5. SILOVÉ SCHOPNOSTI

Rozvoj silových schopností je založen na přirozených pohybových činnostech. Rozvíjíme všeobecný rozvoj síly v různorodých pohybových činnostech jako jsou například:

- překonávání různých překážek (chůze, přelézání, podlézání, plazení).
- drobné úpolové hry (přetahování),
- skokanská příprava (různé druhy poskoků, skoků),
- šplh,
- zpevňovací cvičení,
- pohybové hry s přenášením, nošením předmětů.

Pokud není uvedeno v textu jinak, čerpáme z Čelikovského (1990), silová schopnost je považována za základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se nemohou ostatní schopnosti vůbec projevit. Silové schopnosti dělíme na dva druhy a to na statické a dynamické. Statické úsilí má za následek vyvíjení síly, ne však mechanickou práci. Výsledkem dynamického úsilí je mechanická práce.

Staticko-silová schopnost je předpoklad člověka vyvinout maximální sílu proti fixovanému objektu. Pohybová činnost je umožněna izometrickou kontrakcí, nedochází tedy k pohybu, ale mění se svalové napětí při nezměněné délce svalového vlákna. Staticko-silová schopnost je důležitá pro sportovní disciplíny - hod kladivem, vrh koulí a jiné.

Dynamicko-silová schopnost spočívá v činnosti svalu koncentrickém a excentrickém. Formy dynamicko-silové schopnosti jsou explozivně silová, rychlostně silová a vytrvalostně silová.

Explozivně silovou schopností rozumíme zrychlit tělo nebo jejích části zrychlení podle zadané pohybové činnosti. Chápeme ji jako rychlé svalové úsilí v počátečním okamžiku pohybové činnosti. Je více uplatňovanou silovou schopností. Často se projevuje jako odrazová schopnost.

Rychlostně silová schopnost je schopnost překonávat odpor vysokou rychlostí nebo frekvencí pohybu.

Silová vytrvalost je schopnost udržet intenzitu motorické činnosti při silové činnosti. Tato schopnost vyžaduje vysokou úroveň silové složky spojené s vytrvalostí.

4.6. VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

Vytrvalost je schopnost vykonávat danou pohybovou činnost co nejdéle, bez poklesu intenzity. Vytrvalost je tréninkem nejlépe ovlivnitelná .K prvním přírůstků vytrvalostní výkonnosti dochází u chlapců a dívek v období mladšího školního věku, při němž zhruba do dvanáctého roku života jsou difference v přírůstcích výkonnosti nevýrazné.

(Čelikovský 1990)

U mladšího školního věku rozvíjíme vytrvalost střednědobou, která se rozvíjí od 2-10 minut, a vytrvalost dlouhodobou (10 a více minut).

Metody pro rozvoj dlouhodobé vytrvalosti

- **Metoda nepřerušovaného zatížení** - u této metody je doba trvání zatížení 10 a více minut, intenzita nízká, TF 130 – 160 – střední (do TF 130 jde o intenzitu nízkou)
- **Metoda souvislá** - je rovnoměrné nepřerušované zatížení nízké intenzity
- **Metoda střídavá** - nepřerušované zatížení, při němž se střídají intenzity, při zvýšení intenzity se organismus dostává do kyslíkového dluhu.

U dětí je souvislá metoda málo oblíbená a dochází u nich k poklesu motivace dlouhotrvající monotonií činností. Souvislé metody se vyznačují déletrvajícím zatížením v rozsahu 30 – 60min. většinou mírné intenzity.

Při rozvoji vytrvalosti dětí diferencujeme dle výkonnosti, vybíráme pohybové činnosti zábavné, důležitá je motivace, aby překonaly únavu.

Vhodné jsou:

- pohybové hry zaměřené na vytrvalost,
- běhy na lyžích,
- jízda na kole,
- indiánský běh,
- běh s plněním úkolů,
- překážkové dráhy.

U mladšího školního věku je nejvhodnější rozvíjení pomocí pohybových her a činností připravených a zařazených tak, že zároveň dochází k rozvoji vytrvalosti viz příklady v praktické části.

5. POSTURÁLNÍ FUNKCE

Vhodně zvolenou pohybovou aktivitou můžeme zajišťovat a pozitivně korigovat posturální funkci, jež zajišťuje zaujímání a udržování vzpřímené labilní polohy těla vůči měnícím se podmínkám v gravitačním poli a umožňuje tak specifický lidský pohyb. Fixovaná poloha před zahájením pohybu (např. před odrazem), v průběhu pohybu (při vlastní letové fázi) po, ukončení pohybu (udržení poskokové polohy) vždy významně určuje velikost měřitelné složky výsledného pohybu. Velé (1997) nazývá tuto složku tělesného pohybu jako podpůrnou (ereismatický- oporný) a zdůrazňuje neoddělitelnost této složky „držící“ od „pohybové“ v každém pohybovém projevu.

U všech druhů pohybu je důležitá aktivace hlubokých svalů, které označujeme jako střed těla. Střed těla (dále jako motor–hold systém) nám udržuje vzpřímenou polohu těla vůči měnícím se podmínkám. Spočívá- udržení těla nebo jeho částí v jistých polohách v průběhu pohybu. Úroveň posturální funkce nám vytváří oporu pro následný pohyb a je nezbytným předpokladem pro efektivní a účelný pohyb. Tuto fixační úlohu vykonávají svaly uložené hlouběji u osy těla. Tyto svaly mají tendenci ke zkracování. Hlavním úkolem motor-hold systému je aktivní udržování polohy.

Motor-hold systém nám udržuje danou polohu těla vychází z něj motor-move systém. Motor-move systém tvoří svaly, které vykonávají samostatný pohyb (dynamická složka pohybu), jsou to svaly uložené na povrchu. Jde o skupinu svalů fázických, které mají tendenci ochabovat.

Oba dva tyto systémy musí pracovat společně, spolupracovat a navzájem se doplňovat. Tato dynamická složka, jež navazuje na složku statickou, je v praxi měřitelná. Například konkrétní pohybový výkon, lze měřit motorickými testy. Každý výkon je vždy výsledkem obou mechanismů. K dosažení kvalitní pohybové aktivity je koakcí optimální souhry jednotlivých svalových skupin motor-hold a motor-move systému. Tyto dva systémy jsou velice důležité při cvičení a samostatném pohybu. Zdokonalování aktivace hlubokého svalstva směrem k periférii a učení se novým pohybovým dovednostem vede ke zlepšení a zkvalitnění hybného systému.

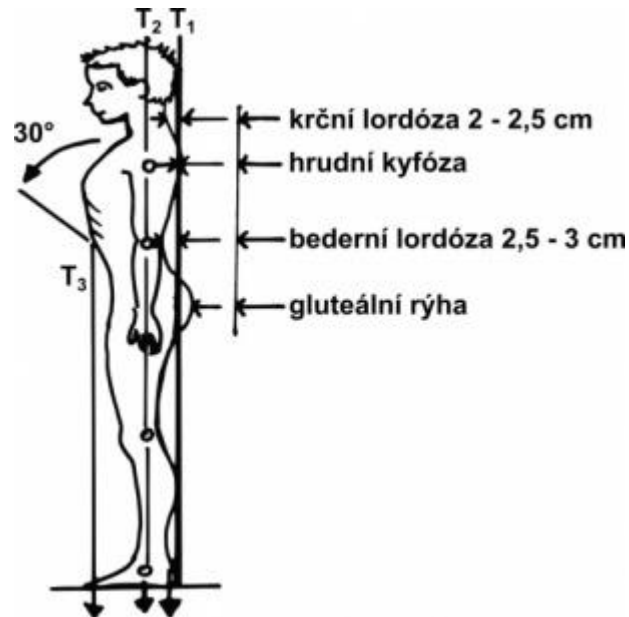
Pokud v textu není uvedeno, jinak čerpám z Bursové (2005). V období dětství a dospívání je velmi důležité korigovat správné držení těla, pohybový systém není zdaleka dotvořen, a proto lze jejich posturální stereotyp korigovat jak pozitivně, tak i negativně. Kvalita držení těla je ovlivněna celou řadou faktorů. Odpovídá aktuálnímu psychickému stavu, vnitřním a vnějším prostředím, tělesným a duševním vlastnostem, tělesné stavbě a

stavu svalstva. Držení těla je vždy individuálně odlišné. Existují obecné ukazatele, podle kterých lze tzv. správné držení těla určit. Správné držení lze charakterizovat postojem, při kterém jsou jednotlivé části těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimální zapojení posturálních svalů a při kterém je zachována fyziologická funkce jednotlivých orgánů a soustav těla.

Podobu správného držení těla můžeme přiblížit modelem tzv. ideálního držení těla, které odpovídá vysoké úrovni posturální funkce. Při tomto postoji jsou nohy volně u sebe, kolena a kyčle nenásilně nataženy, pánev je v takovém postavení, aby hmotnost trupu byla vycentrována nad spodnicí středů kyčelních kloubů. Páteř je plynule dvouesovitě zakřivena. Ramena jsou spuštěna volně dolů, lopatky jsou celou plochou přiloženy k zadní straně hrudníku a lehce přitaženy k páteři, hlava je vzpřímena, brada svírá s osou těla pravý úhel.

Bursová (2005) uvádí, že k hodnocení držení těla se používají různé diagnostické metody. V tělovýchovné praxi se vychází zejména ze subjektivního hodnocení jednotlivých parametrů držení těla podle metody Jaroše a Lomíčka (1957).

- hlava je vzpřímena, brada svírá pravý úhel s osou těla, spojnice oční štěrbiny a horního úponu ušního boltce je kolmá na těžnici spuštěnou z hrbolku kosti týlní, vzdálenost krční lordózy od těžnice je kolem 2cm (v dospělosti do 3cm),
- hrudník je vyklenutý a symetrický, jeho osa je kolmá, žebra svírají s páteří 30', vrchol hrudní kyfózy se dotýká těžnice spuštěné z hrbolu kosti týlní,
- břišní stěna je za kolmicí spuštěnou z mečíkovitého výběžku kosti hrudní, vzdálenost bederní lordózy od těžnice je 2,5- 3cm (v dospělosti o něco více), pánev s kostí křížovou svírá s vertikálou úhel kolem 30',
- těžnice prochází mezihýžd'ovou rýhou, středem mezi koleny a dopadá do středu spojnice pat.



Obrázek č.3

Jelikož mám ze své sportovní praxe zkušenost, že kvalita posturální funkce ovlivnila mé sportovní výsledky a nedovolila mi plně se věnovat tréninku, protože mě provázela řada zranění, která pramenila ze špatného zapojování svalů nebo že daný sval, který měl vykonávat činnost, se vůbec nezapojil. Nikdo se nestaral o naši posturální stabilitu, která je v každé pohybové aktivitě velmi důležitá. Ke správnému provedení jakékoliv sportovní činnosti potřebujeme správné zapojování jednotlivých svalových skupin, proto se ve své tréninkové skupině věnuji kvalitě posturální funkci. Vyšetřuji kvalitu držení těla a základní hybné stereotypy jako jsou:

- testování flexoru kyčelního kloubu,
- testování svalů na zadní straně stehen,
- testování velkého svalu hýžd'ového.

Testování provádím dvakrát ročně. Vedu si záznamy k jednotlivým dětem a ve spolupráci s rodiči vyhodnocujeme jejich pokroky. Pro podrobnější testování bohužel není dostatečný prostor, ale jsem ráda, že stihneme alespoň zlomek z toho, co by bylo potřeba. V každé tréninkové jednotce provádíme kvalitní průpravnou a závěrečnou část, která je zaměřena na správné protažení nejzákladnějších a nejvíce zatěžovaných svalových skupin, které vedou ke zkrácení a dále pak k aktivaci hlubokých svalů.

6. STAVBA TRÉNINKOVÉHO CYKLU

Tréninková příprava je dlouhodobý proces, u kterého je zapotřebí systematičnost. Ve sportovním tréninku vše souvisí se vším. Je nutná strukturalizace přípravy v čase a to především z důvodu normování, plánování, přehlednosti, uskutečňování a vyhodnocování již natrénovaného. Stavbu tréninku dělíme na několik cyklů. Cyklus představuje časové období, souvislou řadu změn, pravidelně se opakují děje.

V našem případě nejde o podrobný roční tréninkový plán (dále uváděn RTC), protože ve věku dětí 6 - 11 let nejde o specializovaný trénink, ale o tzv. zájmový kroužek, kde se děti připravují po všeobecné stránce. Celý RTC je plánován podle obsahu a zejména podle podmínek, ve kterých se uskutečňuje. Jde hlavně o počasí a místo, kde tréninková jednotka probíhá (tělocvična, stadion). Děti v tomto věku nemají stanovený vrchol sezóny. Závodů jsou zejména týmové, přátelské a největší počet závodů je začátkem jara a podzimu. Jedná se o závody v přespolního běhu, kde se děti potkají s více závodníky a vyzkouší si pravou závodní atmosféru (JEŘÁBEK, 2008).

V našem sportovním klubu pořádáme v průběhu roku několik malých závodů, kde děti soutěží v základních atletických disciplínách jako je běh, skok, hod a překážková dráha. Soutěž probíhá na úrovni klubu, popř. se spojíme s okolními kluby, aby děti poznaly i jiné závodníky než ty, které už znají.

Roční plánování mladšího školního věku je členěno obsahově a dle ročního období. Zde si ukážeme příklad mého ročního plánu:

MĚSÍC	TÉMATICKÝ CELEK	POZNÁMKY
ZÁŘÍ	Opakování již naučených dovedností, testování dětí ABC	MÍSTO: atletický stadion, les
ŘÍJEN	Skokanská cvičení, skok daleký z místa, postupně z rozběhu – herní forma, koordinační cvičení, rozvoj vytrvalosti, ABC	MÍSTO: atletický stadion, les
LISTOPAD	Bazén: 1x – 2x měsíčně s doprovodem rodičů bazén, volné plavání hrátky v bazénu. Les: otužování v zimních měsících, indiánský běh, příprava na přespolní běhy, seznámení s terénem Tělocvična: rozvoj koordinačních,	MÍSTO: tělocvična, bazén, les

	vytrvalostních schopností, ABC	
PROSINEC Prázdniny: 19. 2. – 5. 1.2015.	Bazén: 1x – 2x měsíčně s doprovodem rodičů bazén, volné plavání, hrátky v bazénu. Les: otužování v zimních měsících, indiánský běh, příprava na přespolní běhy, seznámení s terénem, ABC Tělocvična: rozvoj koordinačních, vytrvalostních schopností, skok vysoký, ABC	Tělocvična, les, bazén
LEDEN	Testování žáků, pohybové hry na rozvoj koordinace, rychlosti, spolupráce, hod jednoruč, obouruč, skok vysoký, ABC	Tělocvična
ÚNOR	Rozvoj koordinačních schopností, nácvik hodu míčkem, odrazová cvičení, překážkové běhy, ABC	Tělocvična
BŘEZEN	Pohybové hry na rozvoj rychlosti, spolupráce ve skupině, koordinace, různé druhy startů, technika běhu v dráze, překážkové běhy, ABC, regenerace v bazénu.	Tělocvična, bazén
DUBEN	Rozvoj rychlosti, technika běhu, pohybové hry, psychomotorické hry, základy gymnastiky, rytmická gymnastika, překážkové běhy, skok vysoký, ABC	Atletický stadion, dětské hřiště, les
KVĚTEN	Skoky do písku, překážkové dráhy, pohybové hry, soutěže v družstvech, hrátky na prolézačkách, hody, ABC	Dětské hřiště, atletický stadion, les
ČERVEN	Testování žáků, týmové závody, předvedení naučených dovedností – porovnání výsledků, ABC	Atletický stadion, les
ČERVENEC	PRÁZDNINY – VOLNO	VOLNO

SRPEN – trénink 1x týdně	Všestranný pohybový rozvoj - herní provedení, ABC	Místo: atletický stadion, les, sportovní hřiště
--------------------------	--	--

Tabulka č. 1

Trénink dětí je ovlivněn školním rokem, prázdninami a v letních měsících děti odjíždí na tábory a různé dovolené, proto je červenec úplně bez tréninku a v srpnu trénujeme pouze jedenkrát týdně.

6.1. MAKROCYKLUS

Hlavním cílem je členit a realizovat tréninkovou činnost k plánovaným výkonům a soutěžím. Uvádím jako roční tréninkový plán (RTC) u dětí mladšího školního věku se jedná o určitou formu zájmových kroužků. Tréninky a závody jsou vázány na školní rok. RTC členíme obsahově. V našem případě je RTC rozdělen na několik mezocyklů, které představují měsíční plán. Dále mezocykly dělíme na mikrocykly. Mikrocyklus ve sportovní přípravě představuje hlavní realizační činitele úkolu mezocyklu. Mikrocyklem je několik tréninkových jednotek, které na sebe navazují. Mikrocykly v našem případě se dále dělí na samostatné tréninkové jednotky. Děti nemají vrchol sezony, tak je na závodění nepřipravujeme. Chybí tedy rozdělení na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období.

Běžný RTC se dále dělí na mezocyklus a mikrocyklus, které lze rozdělit na:

- přípravné období,
- předzávodní období,
- závodní období,
- přechodné období.

toto podrobně členěná se vytváří v mladším žactvu od 12let, kdy mají děti plánované závody a začínají se specializovat. V našem případě si nemůžeme připravit závodní cíle, předzávodní a přechodné období. Jde pouze o přípravu, která vede k celkovému rozvoji všech motorických schopností a dovedností. Nejdůležitější je struktura tréninkové jednotky, která je v našem případě velmi specializovaná na komplexní rozvoj.

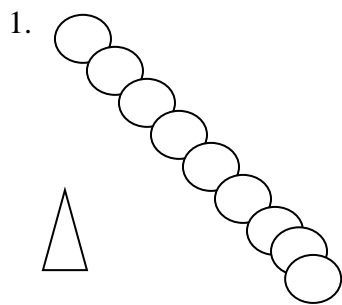
6.1.1. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Je základní organizační celek tréninkového procesu a vychází z RTC. Struktura tréninkové jednotky má své jednotlivé části se, kterými se jednotlivě seznámíme.

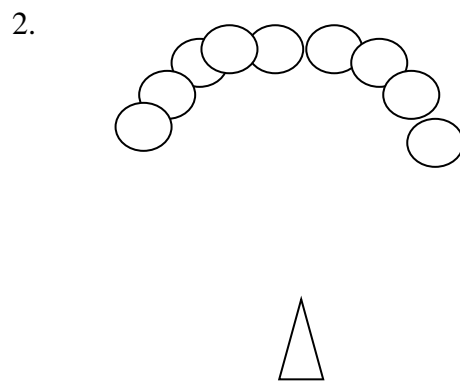
ÚVODNÍ ČÁST

Pokud není v textu uvedeno jinak čerpám z Volfová, Kolovská (2008)

Hlavní funkcí úvodní části je organizace a motivace dětí pro danou tréninkovou jednotku. Průběh úvodní části: děti shromáždíme kolem sebe v poloze sed na zemi, turecký sed, nástup na čáře. Sdělíme dětem průběh tréninkové jednotky. Během sdělení náplně tréninkové jednotky provedeme vstupní motivaci.



Obrázek č.4



obrázek č. 5

U obou příkladů žáci sedí na zemi. Při sedu jsou děti klidnější a udrží déle pozornosti po úvodním sdělení základních informací.

RUŠNÁ ČÁST

Rušná část slouží k zahřátí organismu, zvýšení tepové i dechové frekvence. Do rušné části zařazujeme pohybové a psychomotorické hry. Zařazujeme pestré hry, radostné a přirozené pohybové činnosti jako jsou chůze, běh, lezení, plazení s využitím načiním a náradí. Níže si ukážeme příklad rušné části.

Příklad rušné části:

<u>Název hry:</u>	Napodobování
<u>Místo:</u>	Tělocvična
<u>Dob zatížení:</u>	3 – 5 minut
<u>Pomůcky:</u>	Obruče, švihadla, kužely
<u>Průběh hry:</u>	<p>děti běhají za trenérem a napodobují pohyby, které provádí. Na zemi máme poházené pomůcky (obruče, švihadla, kužely)</p> <ul style="list-style-type: none"> • volný klus bez pomůcky, • poskoky snožmo, • cval stranou, • vlez do obruče, • pejsek, • autíčko – vydáváme zvuky jako oblíbené auto, • zaparkujeme do garáže (vlezeme do obruče), • volný klus s obíháním všech předmětů, • po čtyřech oblézáme obruče na pravou a na levou stranu.

Tabulka č.2



Foto č. 1

RŮPRAVNÁ ČÁST

V průpravné části připravujeme svalstvo na zatížení v hlavní části - podpora správného držení těla, protažení svalstva, které má tendenci ke zkrácení a aktivaci svalstva, které má tendenci k ochabování. Během průpravné části zařazujeme cviky kompenzační, uvolňovací, zpevňovací a protahovací.

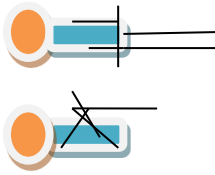

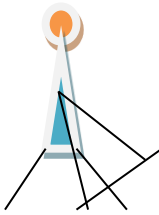
Děti jsou rozestavěny tak, aby měly kolem sebe dostatečný prostor a všechny viděly na trenéra a naopak.

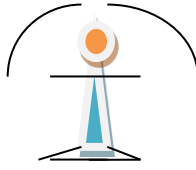
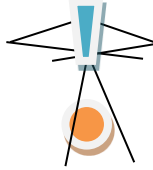
Několik zásad, které je důležité dodržovat:

1. Na začátku průpravné části zařazujeme cviky v nízkých polohách (leh, sed) a postupně přecházíme do vyšších poloh. Důvodem je jednodušší provedení cviku, fixace určité části těla a větší soustředění.
2. Jednotlivé cviky provádíme pomalým vedeným pohybem.
3. Cvik začínáme v přesné základní poloze, která umožní správné zapojení svalových skupin.
4. Správná názorná ukázka s popisem, která usnadní dětem představu o cviku a pomůže k přesnějšímu provedení.
5. Opravování chybného provedení, které by se mělo stát automatickou činností trenéra. Při větším počtu dětí nelze opravit ústně všechny. V průběhu jednoho cviku se zaměřujeme na děti s takovými chybami, které mají vliv na průběh pohybu. Když vedu svou tréninkovou jednotku, preferuji dva trenéry, jeden trenér předvádí a druhý se snaží opravit co největší množství cvičenců.
6. V průběhu cvičení sledujeme pravidelné dýchání bez zadržování dechu.

(Volfová, Kolovská 2008)

Ukázka průpravné části

Doba zatížení	10 minut	
Pomůcky	Tyče	
Popis	Obrázek	Poznámky
1. ZP: lež pokrčmo, připažit, tyč na zemi v prostoru mezi hýžděmi a chodidly, držíme tyč v dlaních. Zvednout pánev, zpět do ZP.		
2. ZP: lež, s výdechem skrčit přednožmo, tyč na bérce, přitažení stehů k hrudníku pomocí tyče, s nádechem zpět. Modifikace: lež na boku		
3. ZP: Sed roznožný, tyč držet před tělem na zemi v dlaních – mírný předklon, dlaněmi koulet tyč po zemi vpřed a zpět, dolní končetiny jsou natažené. Zpět do ZP.		
4. ZP: sed roznožný, tyč držet před tělem. S nádechem vzpažit a s výdechem předklon k pravé noze, nádech vzpažit a s výdechem předklon k levé noze. Dolní končetiny jsou natažené.		

5. ZP: sed turecký, tyč před ramena držet v dlaních na koncích – mírný úklon na jednu stranu, hýždě stále na zemi. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu.		
6. ZP: sed turecký, tyč před rameny držet v dlaních na koncích – hluboký předklon, hlava a paže v prodloužení trupu, hýždě na zemi. Zpět do ZP.		

Tabulka č.3

Do průpravné části zařazujeme po rozcvičení běžeckou abecedu. Běžecká abeceda slouží ke zdokonalení běžecké techniky a rozvíjí smysl pro rytmus. Základní prvky atletické abecedy by měly zvládnout i mladší děti. Atletickou abecedu (dále jako ABC) provádíme v obměnách a za použití pomůcek, aby se zlepšovala kvalita provedení. Nácvik ABC je dlouhodobý proces, při kterém pracujeme se správným provedením jednotlivých cviků, a tím se nám mění i kvalita celkového běhu.

Mnoho autorů uvádí různé složení ABC. Ve své tréninkové jednotce používám u nejmladších (5 – 7let) navíc základní prvky ABC:

- skipink,
- zakopávání,
- cval stranou na obě strany,
- lifting.

S takto malými dětmi jsou prováděna základní cvičení, během kterých se seznamují s prvky ABC, (ty dále zařazuji do různých cvičení).Lifting uvádím až jako poslední

protože, je pro děti náročný, provádí se nejprve na místě a až po jeho zvládnutí převedeme do pohybu.

U starších dětí (8 – 11 let) je ABC podobná jen s přidáním dalších prvků:

- lifting,
- polovysoký skipink,
- vysoký skipink,
- zakopávání,
- předkopávání,
- koleso.

ABC nezařazují do každé tréninkové jednotky. Často používám 2- 3 prvky, které zdokonaluji a postupně zařazují do průpravných cvičení. Jako celek ABC dělám s dětmi od 8 let. ABC provádím v obměnách a je součástí soutěží.

Lifting

Je základní prvek v ABC, jde o přenášení hmotnosti ze špičky chodidla na patu. Při prvním seznámení jej nejčastěji učím na místě s oporou o zeď, žebřiny nebo venku s oporou o zábradlí, strom... S dětmi nejčastěji využívám lifting na místě nebo s oporou o žebřiny. K přenášení do pohybu používám na zemi překážky jako švihadla nebo papírové tyče, aby žáci museli zvednout nohy.

Nejčastější chyby: zvedání chodidel úplně od země, neúplné protlačení kolene stojné nohy – pohyb v podřepu.

Nácvik přenášení hmotnosti na místě s oporou o žebřiny



Foto č.2

Skipink

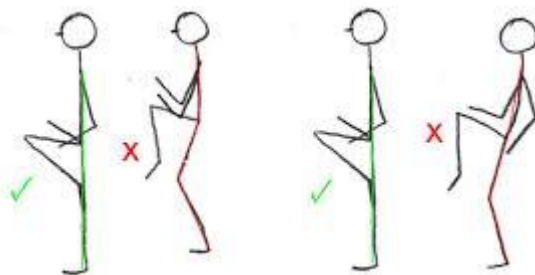
Po liftingu následuje skipink, který vychází ze stejného pohybu - přenášení váhy ze špičky na patu s tím, že zvedáme kolena. Je důležité udržování napětí trupu ve střední části. Rozlišujeme dva druhy skipinku a to polovysoký a vysoký. Při zvládnutí postupného zvedání kolen, přejdeme na vysoký skipink, při kterém žáci zvedají kolena nad pas, odraz vychází z přední části chodidla a po celou dobu se žák drží na „špičkách“.

Nácvik provádíme nejprve na místě a pro důraz na zvedání kolen použijeme gumové překážky.

Chyby: záklon trupu, nedostatečná práce rukou, odraz z celého chodidla, oporná noha je pokrčená.



Foto č.3

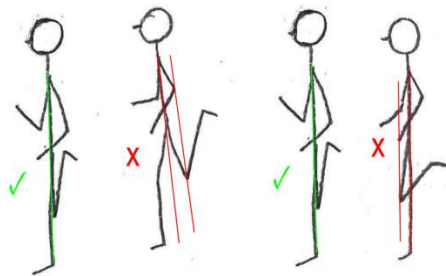


Obrázek č.6

Zakopávání

Při tomto cviku je důležité, aby se horní část těla nezakláněla, ale naopak šla trochu dopředu - jako kdybychom si chtěli „nakopat“ hýždě. Odrážíme se z přední strany chodidla.

Chyby: záklon trupu, přehnaný předklon trupu, odraz z celého chodidla, stehno nezůstává kolmo k zemi a je za trupem (první dvojice), koleno se pohybuje vpřed (druhá dvojice)

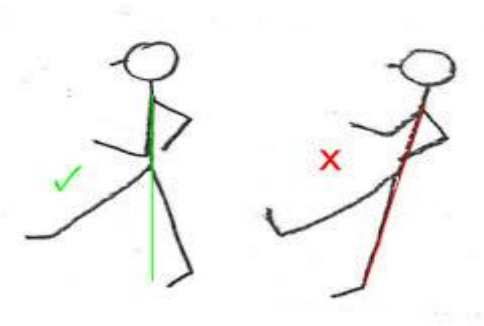


Obrázek č.7

Předkopávání

Při provedení tohoto cviku se nohy neohýbají v kolenou, ale na natažených nohách došlap aktivně na špičku. Špička je před kontaktem přitažena k bérce, odraz je ze špičky s maximálním dopnutím kotníku, trup je vzpřímený.

Chyby: pokrčená kolena, trup v záklonu, odraz z celého chodidla.



Obrázek č.8

Koleso

Koleso patří k nejnáročnějším cvikům běžecké abecedy. Navazuje na předchozí cviky jako je předkopávání, proto začleňuji jako zpestření a pro obohacení běžeckého rozcvičení. Zařazujeme po dokonalém zvládnutí předchozích cvičení. Jde o podobné cvičení jako předkopávání s mezikrokem, ovšem silově náročnější. Začátek je stejný, švihové koleno se sbaluje pod trup a poté se dostává vzhůru až před hrudník. Dále dochází k aktivnímu vykývnutí bérce vpřed a jeho následné „zahrábnutí“ nejprve do dálky a potom aktivně pod sebe. Současně s vykývnutím bérce probíhá aktivní odraz druhé nohy. Tělo je po celou dobu v mírném záklonu, aktivní práce rukou.

Chyby: předklon trupu, odraz z celého chodidla, nedostatečné vykývnuté bérce.

HLAVNÍ ČÁST

Ve své diplomové práci se zaměřuji na vytvoření zásobníku a jednotlivých hlavních částí tréninkové jednotky.

Hlavní část tréninkové jednotky je jejím nejtěžejnějším úsekem celé tréninkové jednotky. V této části provádíme nácvik nových pohybových dovedností a činností, opakování a zdokonalování pohybových dovedností a činností, rozvoj pohybových schopností a osvojování organizačních prvků.

Na začátek části radíme pohybové činnosti a hry pro rozvoj rychlosti. Důvodem je maximální úsilí a pozornost dětí při provádění těchto činností, na konci tréninkové jednotky jsou již děti unavené a nemohou činnost provádět s maximálním úsilím. Naopak pohybové hry a činnosti vytrvalostního charakteru zařazujeme ke konci hlavní části tréninkové jednotky. Obratnostní pohybové činnosti prolínají celou tréninkovou a koordinační činnost radíme na začátek tréninkové jednotky. Silové schopnosti rozvíjíme u mladšího školního věku zejména pomocí přirozených pohybových cvičení, která jsou zařazena tak, aby v průběhu celé části docházelo k všestranné pohybové přípravě – přirozenému posilování. Zařazování nácviku nových pohybových dovedností a činností radíme na začátek hlavní části, protože děti nejsou ještě unavené a dokážou se plně soustředit na nácvik nových dovedností. Opakování a zdokonalování pohybových dovedností a činností následuje dále v průběhu celé hlavní části.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Závěrečná část slouží ke zklidnění organismu po fyzické i emotivní stránce, snížení tepové i dechové frekvence, pak slouží k - kompenzaci a relaxaci, plní organizační funkce. Do závěrečné části zařazujeme zklidňující hry s nízkou intenzitou (psychomotorické hry). Následují kompenzační činnost, která byla prováděna v hlavní části, dechová cvičení, relaxační cvičení.

Příklad závěrečné části:

Děti si sednou do kroužku a každému dáme do ruky malý míček. Předávají si míček směrem doprava a pak doleva. Potom si sednou a napnou nohy, masírujeme si pravou nohu, levou nohu, pravou ruku, levou ruku. Lehnou si na záda vzpaží a na povel trenéra uvolňují a zpevňují tělo. Děti si pomalu sednou za sebe do tureckého sedu do kroužku s míčkem a vzájemně si masírují záda. V tureckém sedu položíme míček před sebe na zem, dlaně dáme na míček a natáhneme se co nejvíce dopředu, ale hýždě jsou stále na zemi. Provedeme dřep a pomalu se narovnáme.



foto č. 4



foto č. 5



Foto č. 6

7. PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části diplomové práce jsem vypracovala ukázky jednotlivých hlavních částí tréninku pro mladší školní věk. V tréninkové jednotce používám pro zpestření specifické didakticko-organizační formy, které jsou variabilní provoz - kruhový trénink a doplňková cvičení. Dobře řízená tréninková jednotka zvyšuje efektivitu a bezpečnost. Vede k aktivnímu zapojení všech žáků a využití náčiní, nářadí prostoru.

(<http://tv4.ktv-plzen.cz/didakticko-organizacni-formy-prace.html>)

7.1. HLAVNÍ ČÁST Č.1

V této tréninkové jednotce se zaměřuji na opakování atletických dovedností. Zvolila jsem si variabilní provoz (dále jen VP). VP je organizační forma práce, která vede ke zdokonalování pohybových dovedností a činností v proměnlivých podmínkách. Dochází ke střídání stanovišť, která jsou omezená časem.

Děti si rozdělím do skupinek po čtyřech žácích. Rozdělení se koná během průpravné části, při níž rozdám dětem rozlišovací dresy, podle kterých je jasné, do jaké skupiny patří. V průběhu tréninkových jednotek jsem s dětmi už daná cvičení prováděla a dnes jsme shrnula do variabilního provozu na procvičení. Na každém stanovišti jsou žáci 2 minuty a pak volně přechází na další stanoviště, celkově mají 30 vteřin na odpočinek. Celé kolo si děti projdou dvakrát.

Celková zátěž 20minut a odpočinek 5minut.

Seznam a popis jednotlivých stanovišť:

VP je sestaven na zdokonalení jednotlivých atletických dovedností. Celkem jsem vytvořila pět stanovišť, kde se procvičovalo pokaždé něco jiného.

- Vytrvalost
- Skok do dálky
- Hod
- Skok vysoký
- Překážkový běh

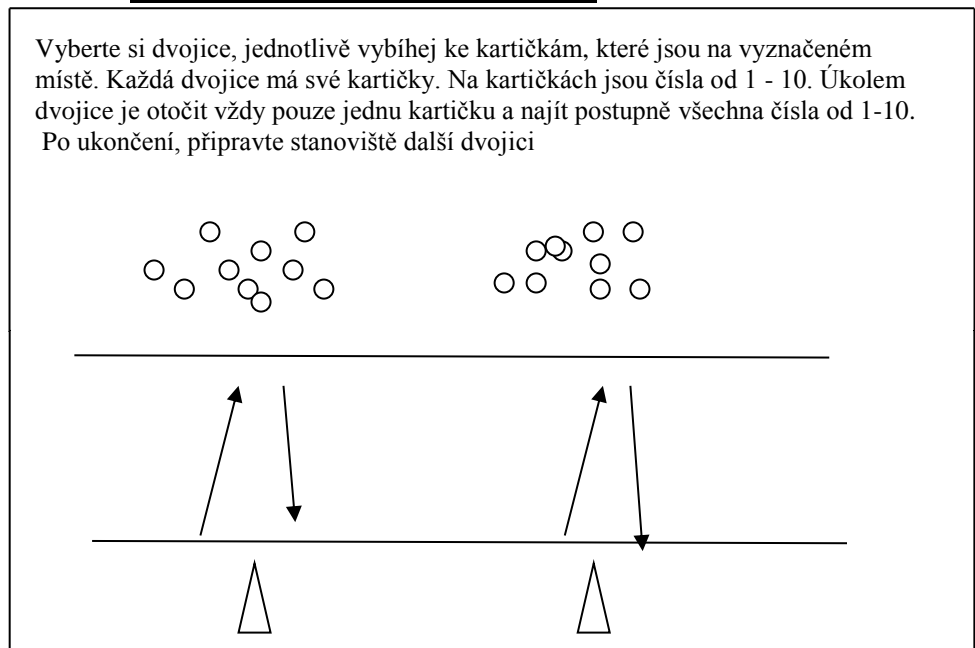
Vytrvalost

Žáci si vytvoří dvojice a pro každou dvojici je připravena jedna hromádka s čísly od 1-10. Úkolem žáků je běhat od vyznačeného místa ke kartičkám s čísly a hledat postupně kartičky od jedné do deseti. Žáci musí kartičky otáčet po jedné a najít správné číslo. Pokud děti najdou správné číslo, vrací se zpět na čáru, a běží druhý žák. Žáci si takticky říkají, kde je jaké číslo, aby zbytečně neotáčeli stejné číslo. Běhají po dobu 2 minut.

Toto stanoviště jsem dopředu připravila, aby žáci nevěděli, kde jaké číslo je.

Úkolová karta č. 1 – vytrvalost

Vyberte si dvojice, jednotlivě vyběhij ke kartičkám, které jsou na vyznačeném místě. Každá dvojice má své kartičky. Na kartičkách jsou čísla od 1 - 10. Úkolem dvojice je otočit vždy pouze jednu kartičku a najít postupně všechna čísla od 1-10. Po ukončení, připravte stanoviště další dvojici



Obrázek č. 9

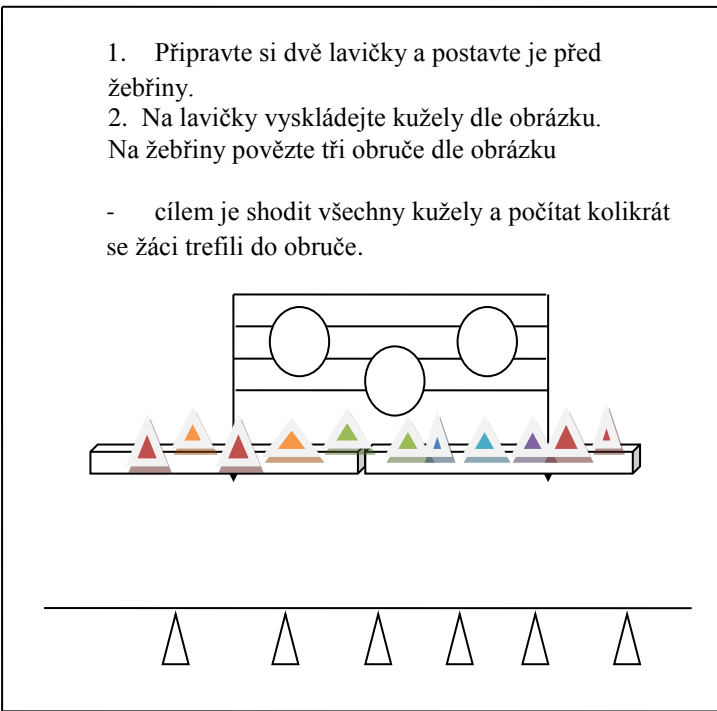
HOD NA CÍL

Na tomto stanovišti si žáci házejí s malými plastovými míčky. Míčky jsou lehké, a tak žáci musí aktivně švihnout, aby dohodili na cíl a srazili značku. Dbáme na správné postavení nohy a ruky.

Úkolová karta č. 2 – hod na cíl

1. Připravte si dvě lavičky a postavte je před žebřiny.
2. Na lavičky vyskládejte kužely dle obrázku.
Na žebřiny povězte tři kruhy dle obrázku

- cílem je shodit všechny kužely a počítat kolikrát se žáci trefili do kruhu.



Obrázek č. 10



foto č. 7



foto č.8

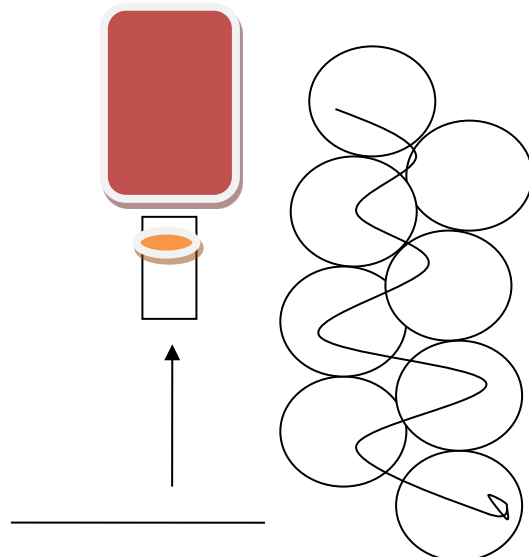
SKOK DALEKÝ

Účelem stanoviště je průpravné cvičení skoku do dálky. Žákům jsem určila místo rozběhu a k odrazu využívají odrazový gymnastický můstek. Můstek je tam z důvodu uvědomění si odrazu, žáci musí dupnout na můstek, aby se odrazili. Doskok je do duchny. Žáci mohou dopadat na hýždě nebo do dřepu. Na tomto stanovišti si žáci uvědomují odrazovou nohu je kladen důraz na odraz - odrazovou fázi.

Doplňkové cvičení: při tomto cvičení dochází k tlaku na páteř z důvodu odrazu, proto je potřeba protažení svalů podél páteře. Žáci si připraví osm obručí rozestaví, je jako na obrázku a po čtyřech prolézají.

Úkolová karta č. 3 – skok daleký

1. Žáci si připraví duchnu a odrazový můstek
2. Žáci si připraví osm obručí
 - rozbíhejte se z uvedeného místa,
 - odrážete se z jedné nohy,
 - doskakujete na hýždě, na obě nohy, obruče procházíme po čtyřech.
 Po ukončení upravte stanoviště



Obrázek č. 11

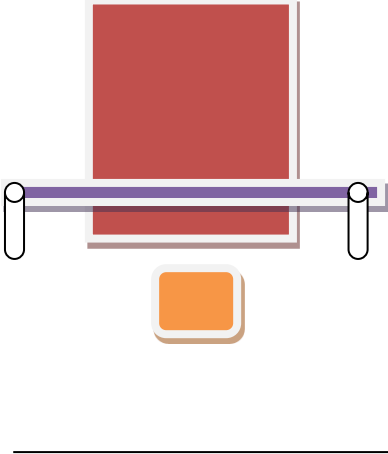
Foto č. 9

SKOK VYSOKÝ

V tomto průpravném cvičení si žáci opakují skoky do výšky. Snaží se vyskočit co nejvýše, aby přeskočili pásku. Žáci si připraví duchnu, žíněnky, stojany, pásku a trampolínu dle obrázku.

Úkolová karta č. 4 – skok vysoký

1. Žáci si připraví duchnu, trampolínu, stojany, pásku, žíněnky
 - rozbíhají se z vyznačeného místa,
 - odráží se z trampolíny – přeskok pásky,
 - doskakují na hýždě, do dřepu.



Obrázek č. 12



Foto č. 10



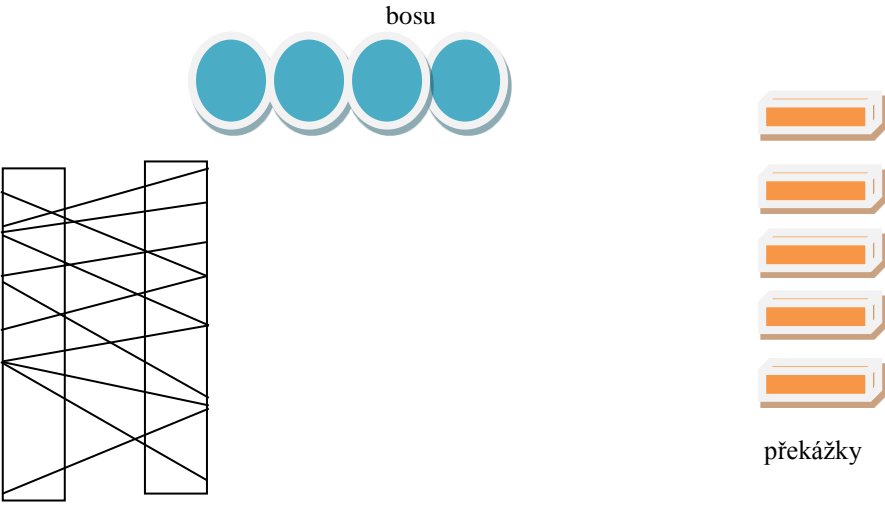
foto č. 11

PŘEKÁŽKOVÝ BĚH

Zde si žáci vyzkouší přeběh překážek. Je zde malá překážková dráha, kde žáci přebíhají překážky. Do překážkové dráhy je zařazeno i cvičení na uvolnění páteře z důvodu přetížení z řady odrazů na jednotlivých překážkách, mezi gumou se plazí jako hadi. Na bosu jdeme chůzí s vysokými koleny, snažíme se zvedat kolena vysoko, zde je kladen důraz na zapojení středu těla.

Úkolová karta č.5 - překážkový běh

1. Připravte si dvě lavičky a provlékneme gumu jak, je patrné na obrázku.
2. Rozestavte bosu vedle sebe.
3. Přineste si pět gumových překážek a rozestavíme je tak, jak je vidět na obrázku.



Obrázek č. 13

Reflexe

Jelikož děti během jednotlivých tréninkových jednotek už byly seznámeny s jednotlivými dovednostmi, dobře je znaly a nedělalo jim problém připravit jednotlivá stanoviště a pak na nich samostatně cvičit. Před zahájením VP jsme prošli jednotlivá stanoviště a zopakovali jsme si, kde a co mají dělat.

Stanoviště č. 1 – vytrvalost, toto cvičení mají děti rády. Místo čísel je možné použít puzzle, nebo skládání obrázku, aby to bylo pro mladší děti zajímavější. U tohoto cvičení

nevyskytl se žádný problém. Jakmile děti soutěží s druhou dvojicí, navzájem se hlídají, zda správně dobíhají za čáru a zda otáčí pouze jednu kartu.

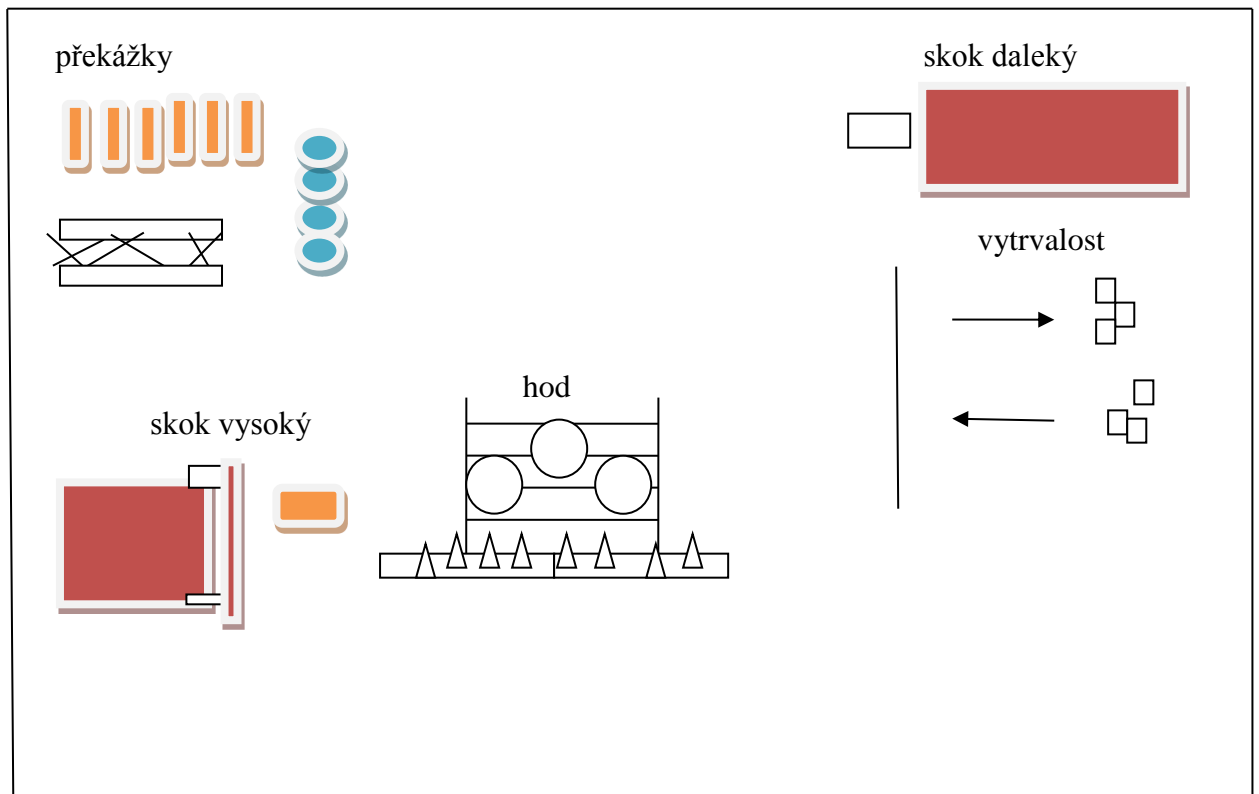
Stanoviště č.2 – hod na cíl, během hodů jsem často upozorňovala na správný postoj, děti chtěly rychle shodit všechny kužely, a tak se moc nesoustředily na správnou techniku odhodu.

Stanoviště č. 3 – skok daleký, děti moc baví skákat do duchny. Důraz byl hlavně kladen na odraz z jedné nohy, což se nám povedlo.

Stanoviště č. 4 – skok vysoký, hodně podobný průběh jako u skoku dalekého, objevuje se velká motivace vyskočit co nejvýše a spadnout do duchny. Cílem celého cvičení je odrazit se co nejvýše a následný dopad do duchny. Děti pak nemají strach se odrazit před laťkou na klasickém doskočišti. Místo gumy se dá použít i gumová laťka, aby si na ni děti zvykly. U tohoto cvičení stála jedna z trenérek a upravovala trampolínu, aby neujížděla, a také poskytovala případnou pomoc - záchranu. Děti moc baví skákat na trampolíně a padat do duchny. Snažily, se vyskočit co nejvýše.

Stanoviště č.5 – překážkový běh, byla to malá dráha, kde se děti rozhýbaly v labyrintu, ve kterém musely prolézat mezi gumou, a pak přejít přes bosu a udržet se na něm. Toto stanoviště bylo pro děti úplně nejtěžší, často padaly a nezvedaly kolena vysoko, spíš jen rychle přeběhly, proto jsme to na druhé kolo upravily a děti mohly si vybrat buď - přejít s vysokými koleny, nebo po čtyřech, jako třetí možnost skákat snožmo. Děti nejdříve zvolily variantu skoku snožmo, ale hned zjistily, že je to ještě více náročné, než klasická chůze, a tak skoro všichni volily variantu po čtyřech. S přeběhem překážek nikdo neměl žádný problém, protože děti v tréninku přebíhají často různé druhy překážek.

PLÁNEK VARIABILNÍH PROVOZU



Obrázek č. 14

7.2. HLAVNÍ JEDNOTKA č. 2

Celou hlavní část jsem rozčlenila na dva bloky. V první části jsem si žáky rozdělila do třech skupin po šesti žácích (celkem 18 žáků). Ve skupině plnili jednotlivé úkoly. První blok byl zaměřen na rozvoj rychlosti, délka tratě je 20m. Žáci plní jednotlivé úkoly:

- **štafetový běh – předání štafetové kolíku,**
- **slalom mezi kužely,**
- **běh vpřed – dotyk mety a běh zpět,**
- **na dráze položeny 4 mety – dotyk každé mety cesta zpět běh bez dotyku.**

Doba zatížení: průměrná doba zatížení je 10,13 vteřin.

Doba odpočinku: průměrná doba odpočinku je 65,15 vteřin.

Poznámky:

Byly použity jednoduché běhy bez použití náčiní/ náradí. Pro pestrost doporučuji používat štafetový kolík a to z důvodu, aby si žáci zvykali na předávku a běh s kolíkem. Často to žákům dělá velký problém a kolík jim pak padá, proto je dobré zařazovat to do rychlostních soutěží. Doba odpočinku a zatížení odpovídá zatížení a odpočinku v poměru 1:6. Štafetový kolík může být například: švihadlo, papírová tyč, klasický atletický kolík atd.

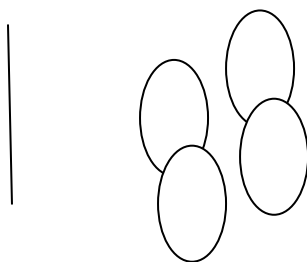
Druhá část:

V této části je použita překážková dráha, která je zvolena pro pestrost a zároveň pro rozvoj koordinace a rozvoj silových a vytrvalostních schopností.

Popis dráhy:

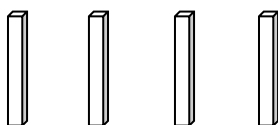
1. Overbally - zde žáci provádějí sed na balónu.
 - balón je uložen pod hýžděmi,
 - pro ztížení je zvolena poloha umístění míče pod hýžděmi a pod kotníky.

2. Hod overballu do obruče – obruče jsou umístěny různě daleko od sebe, vzdálené od čáry cca 2-3m.
Cílem je overbally umístit do kterékoliv obruče.



Obrázek č. 15

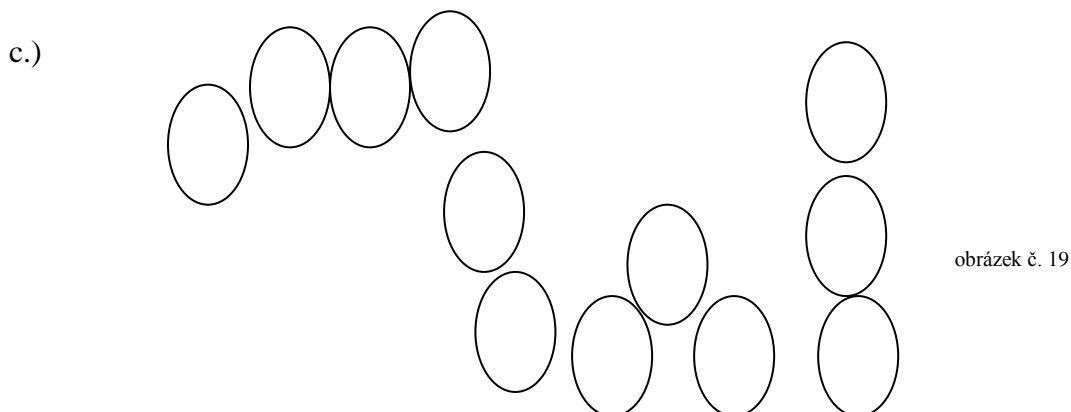
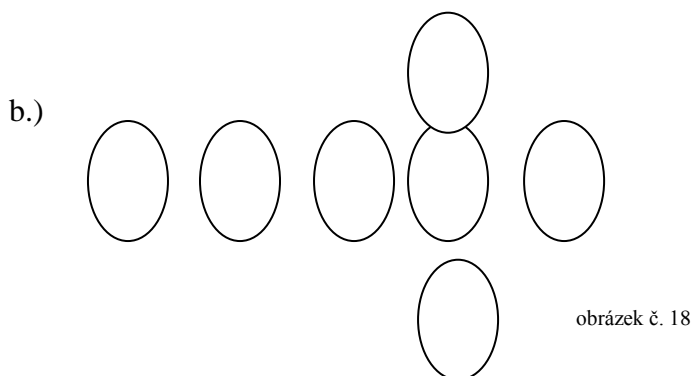
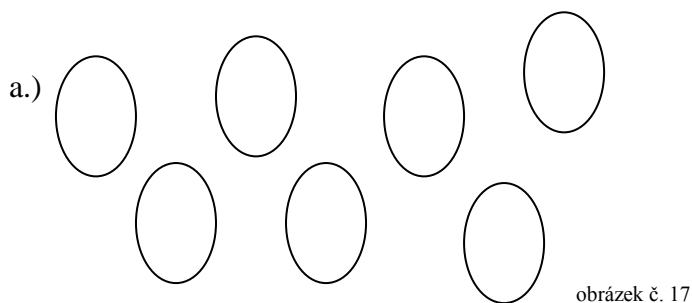
3. Přeskoky překážek – skoky snožmo, střídavě, přeběh, podlézání



Obrázek č. 16

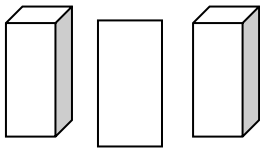
4. **Žebřiny** - na žebřinách jsou umístěny míče v různé velikosti. Žák se pohybuje na žebřinách a hlavou se dotýká míčů umístěných v dolní polovině žebřin, koleno se dotýká míčů umístěných v horní polovině žebřin. Během přemístění na druhý konec se nesmí dotknout země.

5. **Obruče** – na zemi jsou umístěny obruče – žák skáče snožmo do jednotlivých obručí. Obruče můžeme poskládat v několika variantách. Záleží na směrech skoků, délce rozmístění.



6. Plazení „vojáci“ - použila jsem díly švédské bedny a mezi ně jsem vložila žíněnkou. Žáci se plazí po žíněnce a podlézají díly švédské bedny (sami si to nazvali slovem „vojáci“).

7. Výskok a seskok na bednu – výskok a seskok na švédskou bednu. Výšku švédské bedny zvolíme podle žáků a podle jejich vospělosti.



Obrázek č. 20

8. Vylézání a nalézání do švédské bedny – použijeme díly švédské bedny a nastavíme výšku tak, aby do ní žáci mohli nalézat a vylézat. První bedna je vyšší druhá nižší a třetí opět vyšší.



Foto č. 12



Foto č. 13

9. Lavičky se žíněnkou – dvě lavičky jsou umístěny naproti sobě a přes ně je umístěna žíněnkou. Žáci podlézají mezi lavičkami pod žíněnkou.

10. Lavička s díly švédské bedny – na lavičce jsou umístěny díly švédské bedny tak, aby je žáci museli podlézat a prolézat.

11. Gymnastická vysoká žíněnkou – zde děti dělají různé poskoky, výskok ze dřepu do dřepu, přeskoky švihadla.

Nejprve jsem použila didakticko-řídící styl SE SAMOSTATNÝM OBJEVOVÁNÍM - vyzkoušela jsem variantu, že žákům neřeknu co, se kde dělá, a necháme je, aby podle svého proběhli dráhu. Zjistila jsem, že žáky to moc bavilo a bylo to přínosné i pro mě, protože jsem na jednotlivých stanovištích objevila i nové varianty použití. Např. u této dráhy žáci u malých překážek nepřebíhali, ale povedlo se jim je krásně podlézat. Je dobré vidět, která stanoviště děti baví a jsou pro ně lehce zvládnutá. Na druhou stranu jsem se dozvěděla, co děti moc dobře nezvládají a kterému cvičení se raději vyhnou. Nejprve je hodně bavilo sezení na malých overballech seděly, a padaly z nich. Ale když jsem jim ukázala a řekla, jak správně mají míče používat, tak to bylo pro ně hodně náročné a nezvládaly se na míčcích udržet, dělalo jim to velký problém. Žáky jsem nechala prvních 5 minut se na dráze vyřadit podle svého, opět jsme jim nedala žádné informace, kde mají co dělat. Po uplynutí stanovené doby jsem žákům sdělila a ukázala, kde mají co dělat včetně správného provedení.

Prvních 5 minut žáci běhají po dráze jak chtějí, bez informací, kde co mají dělat, a bez případných oprav na jednotlivých stanovištích. Následně jim je ukázáno a vysvětleno, kde mají co dělat, je jim předvedeno správné provedení.

Celkový čas strávený na dráze 16minut.

Celková doba odpočinku 4 – 5 minut – vysvětlení správného provedení a čekání v zástupu než žák přijde na řadu.

Reflexe:

Stanoviště č. 1 – sed na overballu, žákům dělá sed převážně problém, neudrželi se a často padali. Postupně zkoušeli i leh na míčcích a různé varianty, aby se udrželi.

Stanovitě č. 2 – hod do kruhu, žáci hází overbally. Mají stanovené místo, odkud hází, a nikomu nedělalo problém trefit se do kruhu, jen jsme musela upozornovat na správné postavení nohy a odhodové ruky.

Stanoviště č. 3 – přeskoky překážek – žáci při prvních kolech překážky podlézali, což mě celkem překvapilo, protože tato varianta mě nenapadla. Překážky byly hodně nízké a větší žáci se tak velmi těžko vešli pod překážky, ale nakonec všichni podlezli.

Stanoviště č. 4 – žebřiny – u tohoto cvičení se děti dlouho zdržely. Celá dráha na žebřinách byla dlouhá a bylo zde hodně míčků, ke kterým se musely ohýbat. U třetího kola

už děti slézaly dříve a nedokončovaly cvičení na žebřinách až dokonce. Proto pro příště zvolím kratší dráhu na žebřinách, aby to pro udržení síly nebylo tak dlouhé.

Stanoviště č. 5 – obruče skoky – zde nebyl žádný problém, žáci skákali snožmo, po levé nebo pravé noze. Jednou z dalších variant může být ta, kde by žáci procházeli po čtyřech – podle obručí.

Stanoviště č. 6 - „voják“ - lezení pod díly švédské bedny žáky moc baví. U většiny žáků je problémem, že nepoužívají nohy při plazení. Musíme poukazovat, jak se mají správně plazit.

Stanoviště č. 7 – výskok a seskok – žáci se většinou odráží z jedné nohy, klademe se důraz na odraz z obou nohou. Většina dětí více používá jednu nohu.

Stanoviště č. 8 – vylézání a nalézání – u toho cvičení nebyl žádný problém, žáci věděli co, mají dělat, nebyla nic potřeba vysvětlovat.

Stanoviště č. 9 – tunel – plazení v tunelu dětem dělá často problém, nepoužívají při plazení nohy. U tohoto stanoviště se tvořila fronta, protože dětem splnění úkolu trvalo dost dlouhou dobu. Proto jsem přidala vedle stejné stanoviště ještě jednu, aby se netvořila fronta a děti mohly plynule prolézat.

Stanoviště č. 10 – lavička s díly švédské bedny – toto cvičení nedělalo dětem problém.

Stanoviště č. 11 – velká žíněnka – skákání přes švihadlo dětem moc nešlo, bylo to pro ně náročné, tak jsem použila variantu bez švihadla – pouze skákání s výskokem do dřepu. To bylo pro některé také náročné, a tak jsem je nechala jen tak skákat na žíněnce. Každý musel udělat alespoň pět výskoků.

Pohled na celou dráhu

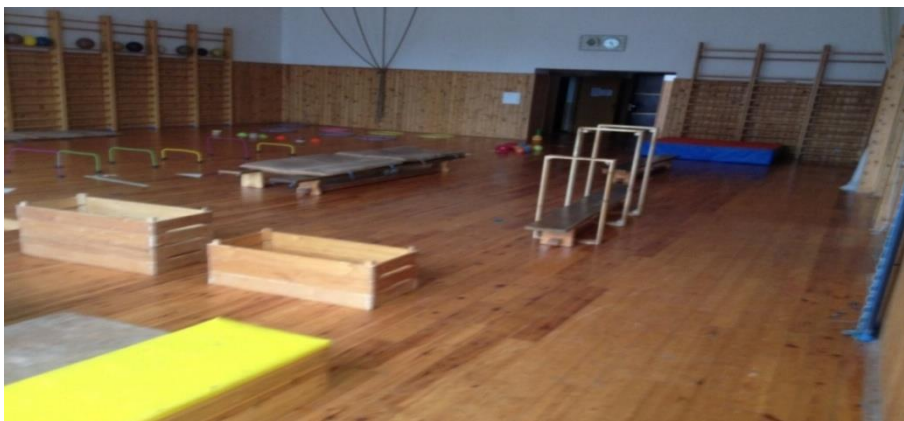


foto č. 14



foto č. 15



foto č. 16



foto č. 17



foto č. 18



foto č. 19



foto č. 20



Foto č. 21

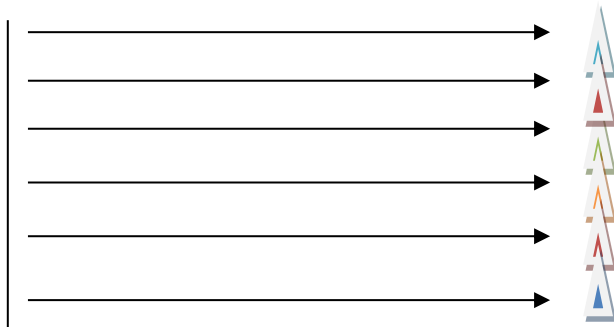


foto č. 22

7.3. HLAVNÍ ČÁST Č. 3

V této hlavní části se zaměřím na polohové starty a zdokonalování techniky běžecké abecedy.

Žáci si stoupnou na čáru a každý žák dostane jeden barevný kužel, ke kterému bude běhat. Důvodem je, že děti při běhu často přebíhají šikmo a blokují cestu dalším, a může tak dojít ke srážce. Proto každý dostane svou značku, ke které běhá. Je dobré, aby nebyly vedle sebe stejné barvy, aby si je děti nepletly. Další varianta může být, že dráhy nebo je rozdělíme páskou, popř. uděláme dráhy ze značek.



Obrázek č.21

Polohové starty:

- turecký sed, ruce na kolena,
- leh na břicho, brada na čáře ruce podél těla,
- klek čelem ke zdi (zády), ruce podél těla, oči zavřené,
- leh na zádech, paty na čáře.

Starty se běhaly na délce 15m doba, zatížení: 3,5s

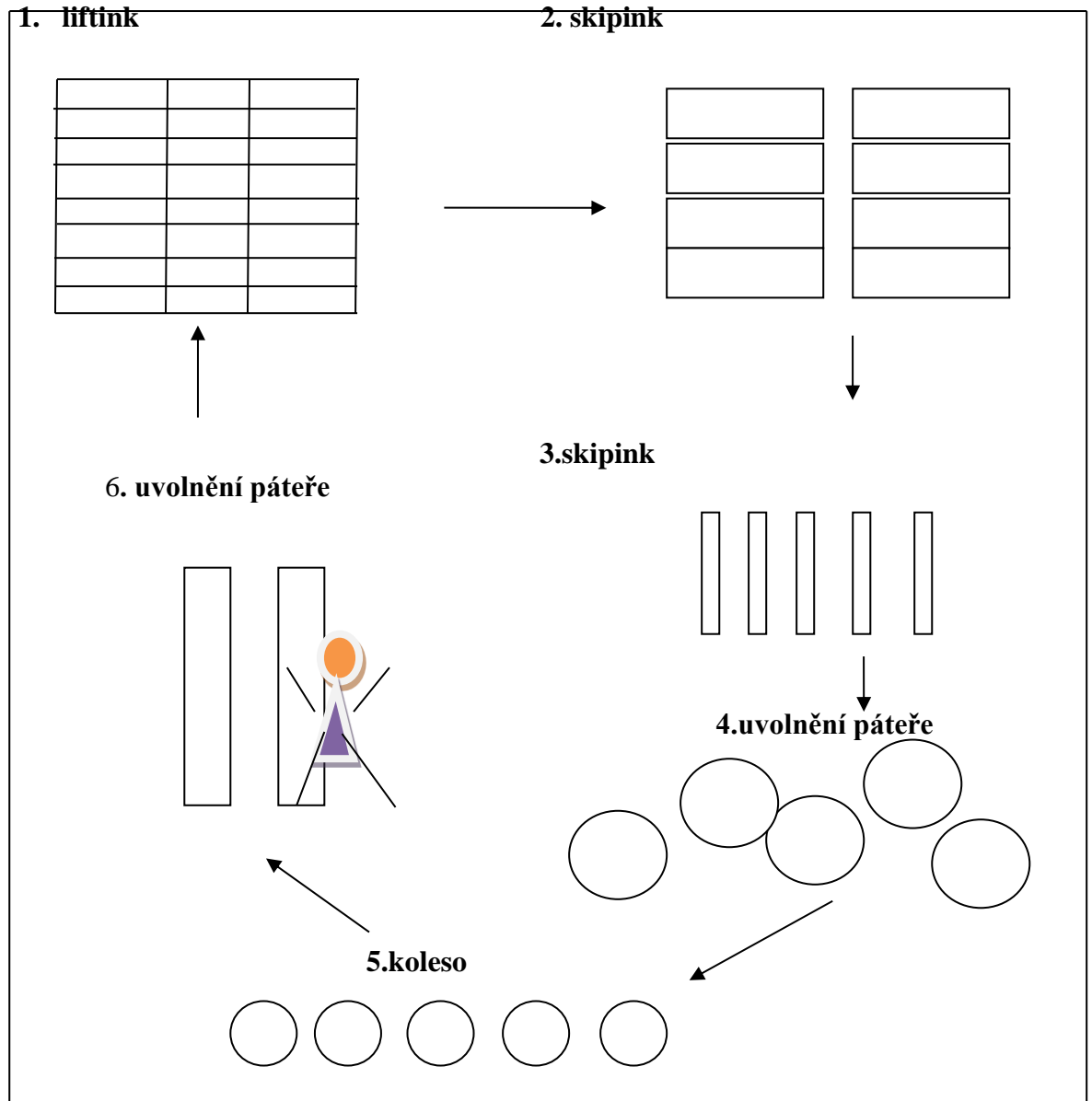


foto č. 23

Zdokonalení běžecké ABC

Ve formě variabilního provozu, zdokonalujeme disciplíny běžecké abecedy.

Plánek celého provozu



Obrázek č. 22

1. Liftink

Žáci se opřou o žebřiny a pohybují se na špičkách, pokud zvládají pohyb na špičkách přidáme, pokrčení v kolenou. Dbám na to, aby měli žáci rovná záda a neprohýbali se v bedrech.

Učitel nejprve předvede práci nohou.

Chyby: prohnutí v bedrech, vystrčení hýždí.

Modifikace: pod nohy vložíme overball.



Foto č. 24



Foto č. 25

2. Skipink

Pro skipink jsem použila díly švédské bedny tak, aby žáci byli nuceni řádně zvedat kolena. Důležité je, aby se žáci pohybovali na špičkách. Dbáme na to, aby se žáci nezakláněli.

Chyby: záklon, odraz z celého chodidla

Modifikace: žáci skáčou přes malé gumové překážky (kvůli důrazu zvedání kolen)



foto č. 26

3. Vysoký skipink

Pro vysoký skipink jsem postavila pět gumových překážek, čím jsem docílila toho, žáci zvedali kolena výše.

Chyby: záklon, odraz z celého chodidla

Modifikace: zvýšení překážek



foto č. 27

4. Uvolnění páteře

Při předešlých cvičení dochází k tlaku na páteř z důvodu odrazu, proto je potřeba protažení svalů podél páteře. Žáci po čtyřech prolézají kolem obručí.

5. Koleso

Žákům jsem připravila obruče, do kterých musí žák skákat střídavě pravou a levou nohou. Motivace žákům je snaha „přeskákat řeku“ a jediná cesta je po kamenech – obruče představují kameny. Toto cvičení slouží k nácviku dlouhého skoku.



foto č. 28



foto č. 29

6. Uvolnění páteře

Při předešlých cvičení dochází k tlaku na páteř z důvodu odrazu, proto je potřeba protažení svalů podél páteře. Žáci polezou po lavičce, pravá a levá noha leze po lavičce, druhá část těla se po zemi posouvá.



foto č. 30

Reflexe

Polohové starty – žáci často přebíhali mezi sebou a nedokázala jsem jim vysvětlit, že každý musí běžet rovně, aby neblokoval cestu dalšímu žákovi. Proto jsem použila jako pomůcku kužel, který jsem umístila, ke každému žákovi, jako značku, ke které se musí běžet. Tím jsem docílila to že, žáci běželi každý po své dráze, nepřebíhali a nekličkovali mezi sebou. U menších dětí se může to, že nakreslíme čáry, čím docílím to že, každý bude mít vyznačenou svou dráhu, nebo(tam, kde se nedá kreslit, lze použít k vytyčení trasy pásku).

Veškeré starty nedělaly dětem problém. Pro zpestření používá signály vizuální – vhodné jsou různé kombinace signálů.

Běžecká abeceda – použila jsem formu variabilního provozu, při které se střídali žáci po 1,5 minutě. Nejprve jsme si se žáky jednotlivá stanoviště prošla a vysvětlila jsem jim, co kde mají dělat. Žáci jednotlivé prvky znají, tak jim nedělalo problém plnit jednotlivé disciplíny. Při každém střídání, v průběhu a před začátkem jsem je upozorňovala na možné chyby a opakovala jsem jim správné provedení. Nejčastěji jsem je na chyby upozorňovala

při liftingu (zejména při práci kotníků) a také u vysokého skipinku aby se neodráželi z (celého) chodidla, žák by se měl odrážet z přední části chodidla.

Celková doba zatížení je 18minut. Na každém stanovišti stráví žák v průměru 1,5minuty.

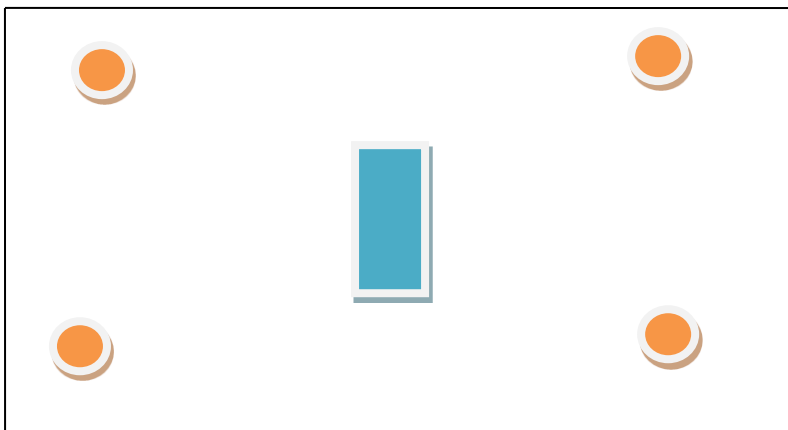
Celková doba odpočinku je 8 minut. Po každé disciplíně žáci odpočívají 40 vteřin.

V celé hlavní části jsem se zaměřila na rozvoj rychlosti, kterou jsme rozvíjeli v první části formou polohových startů. V druhé části, jsem použila variabilní provoz, abych zdokonalila běžeckou abecedu. Současně jsou v ní rozvíjeny silové, obratnostní a vytrvalostní schopnosti.

7.4. HLAVNÍ ČÁST Č.4

Hra „spící obr“

Nákres



Obrázek č. 23

Průběh hry: jeden žák leží uprostřed žíněnky (spící obr). Ostatní žáci stojí mimo žíněnku, na ploše jsou vyznačena čtyři místa, která slouží jako úkryt před obrem. Trpaslíci se snaží obra vzbudit, běhají kolem něj, dupou, křičí. Jakmile dá trenér povel, „obr vstává“, vyskočí a snaží se všechny chytit. Koho obr chytne, stávají se jeho pomocníkem. Obr a jeho pomocníci nesmí do vymezeného prostoru, který slouží jako úkryt. Spaní a vstávání se opakuje, dokud nezůstane poslední jediný hráč.

Celková doba zatížení: 5 minut.



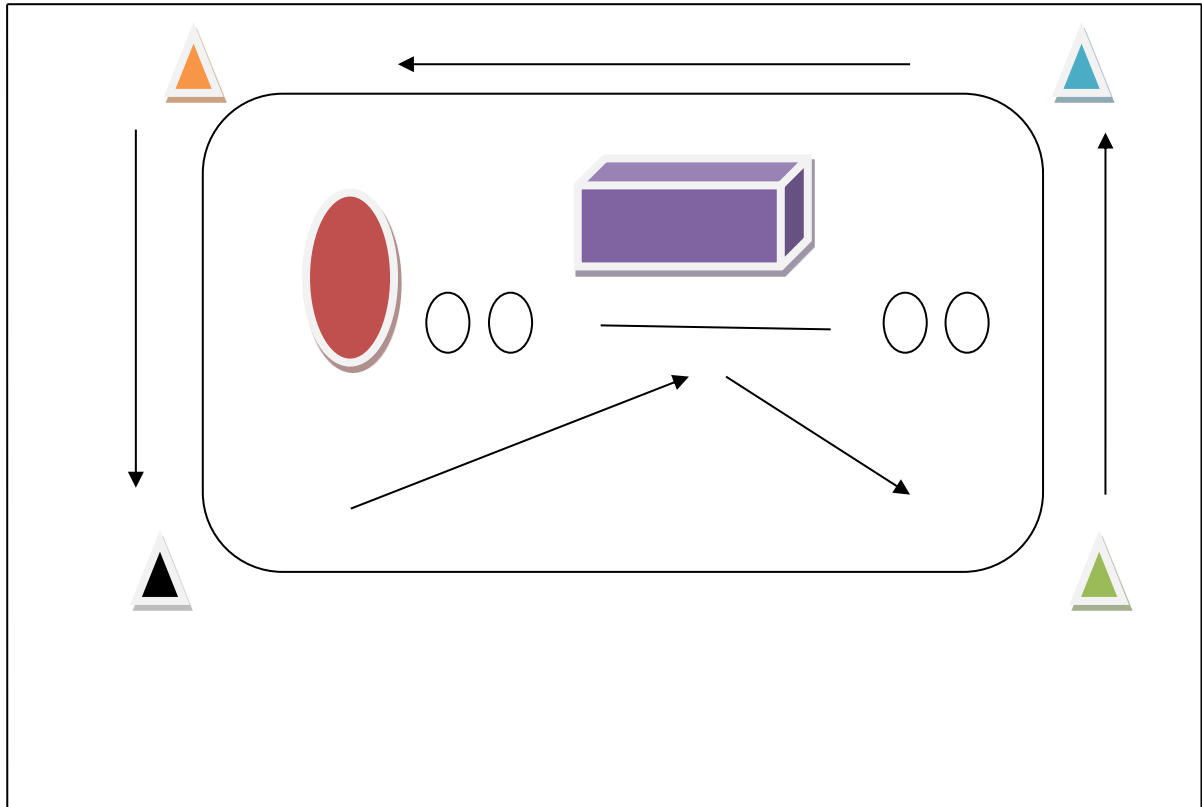
Foto č. 31



Foto č. 32

Hra Biatlon

Nákres hry



Obrázek č. 24

Průběh hry: žáky jsme rozdělila do čtyř družstev po čtyřech členech. Každé družstvo má svůj barevný kužel. Ve středu pole je švédská bedna, do které žáci musí hodit jednotlivé míčky a ringo kroužky, hází od předem daného místa. Každé družstvo má svou barvu míčků, aby si je nepletli. Pokud se žák netrefí do švédské bedny, tak musí oběhnout trestné kolečko a poté běží po obvodu zpět ke svému družstvu a běží další žák. Celé se to opakuje, dokud všechny míčky neumístí do bedny.

Celkem jsme použili 10 míčků a 2 ringo kroužky.

Celková doba hry: 12,5 minuty.

Zatížení žáků: v průměru běžel každý žák 5x – 6x.

Doba zatížení: 22 – 24 vteřin.

Odpočinek: 1,5 minuty.

Pro ztížení a větší efektivitu je možné rozdělení do dvojic, docílí se tím většího zapojení žáků. Podle počtu hráčů upravuji množství míčků, které se hází do bedny.



Foto č. 33



foto č. 34



Foto č. 35

Reflexe:

Spící obr – během hry jsme si stanovila na každé straně hrací plochy domeček, kde se děti schovaly před obrem. V průběhu hry jsem dávala domečky pryč, protože část dětí běhala blízko domečku a nebudila spícího obra, až zbyl pouze jeden domeček. Při začátku nové hry jsem domečky opět vrátila.

Biatlon – děti celkem rychle pochopily průběh hry. Nejdříve házely prudce na bednu, než pochopily, že se musí u bedny zklidnit, aby se soustředily na hod. Pro

efektivnější zapojení žáků jsem vyzkoušela běh ve dvojicích (dvojice dostala 8 míčků, aby každý musel běžet minimálně čtyřikrát). U měřeného žáka se výkonnost nesnížila, běhal v průměru 26 – 28 vteřin, odpočinek trval v průměru 27 – 30 vteřin. U dvojic se zvyšoval čas u hodu, protože se děti více snažily, aby zasáhly cíl. Proto se nám čas zatížení zvýšil z předchozích 23vteřin na 26 vteřin.

7.5. HLAVNÍ ČÁST Č. 5

Tato hlavní část byla rozdělena na dvě části. V první části jsem vytvořila krátkou překážkovou dráhu, která byla zaměřena na agilitu.

Agilita znamená hbitost. V atletice se slovem agilita označuje schopnost rychle a efektivně měnit směr pohybu těla a jeho částí v návaznosti na následující pohybovou činnost. Agilita způsobuje přemístování z jednoho místa na druhé v co nejkratším čase.

Popis dráhy č. 1:

V překážkové dráze žáci startovali na startovní povel z polovysokého startu. Jako první museli proběhnout slalom mezi kužely, poté běželi po červené čáře k dalšímu kuželu, kde probíhali mezi lavičkami s dotykem na konci lavičky na vyznačeném místě. Místo dotyku může být znázorněno kuželem.

Celkový počet byl 16 žáků, proto jsem vytvořila dvě stejné dráhy, žáky jsem rozdělila dle výkonnosti na dvě skupiny a plnili toto cvičení odděleně. Důvody rozdělení byly plynulost provedení a dodržení optimální doby odpočinku.

Žáci dané cvičení probíhali celkem 3krát.

Celková délka dráhy byla 18 m.

Čas zatížení:

1. kolo: 16,25vteřin
2. kolo: 15,11vteřin
3. kolo: 15,23vteřin

Čas odpočinku: v průměru 1,50 – 1,55 minut.

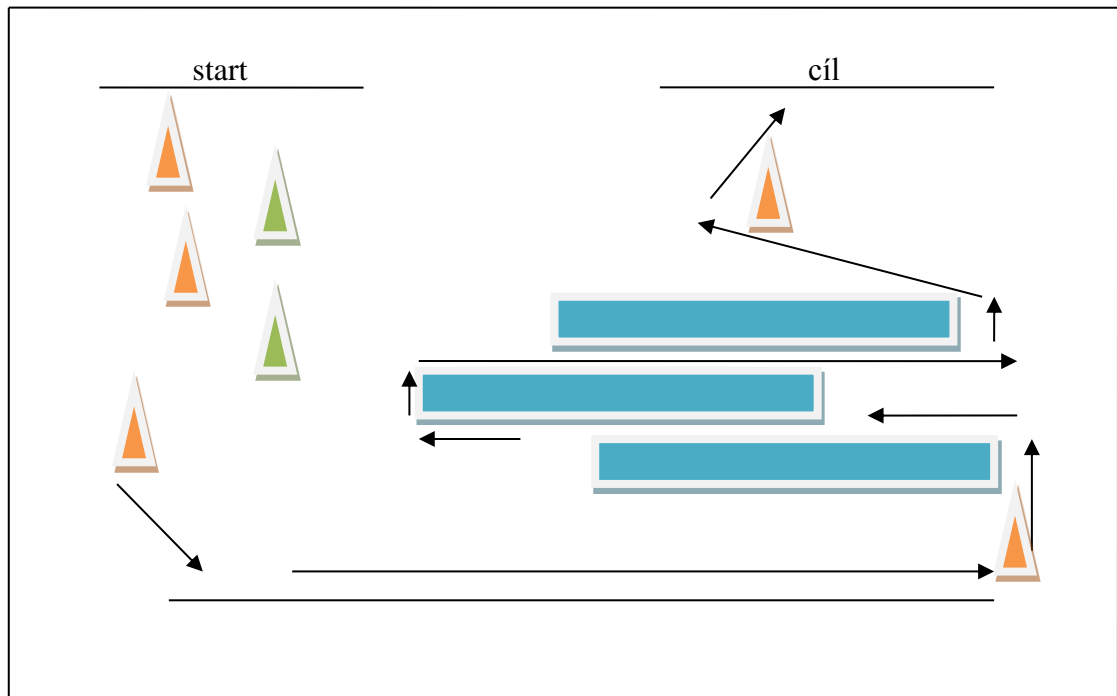


foto č. 36



foto č. 37

Plánek dráhy č. 1



Obrázek č. 25

Dále jsem dráhu využila s tím, že jsem změnila průběh cvičení a přidala další cvičení - skoky do obručí. Žáci běhali za sebou proudově na akustický signál.

Popis dráhy č. 2:

- slalom mezi kužely,
 - stejné provedení jako v dráze č. 1 - klasický běh,
 - slalom po čtyřech, pomocí hlavy si před sebou vedou míč,
- běh po čáře vpřed,
- první lavička - přeběh,
- druhá lavička - leh na břicho - přitahy,

- třetí lavička – přeběh,
- skoky snožmo do obručí.

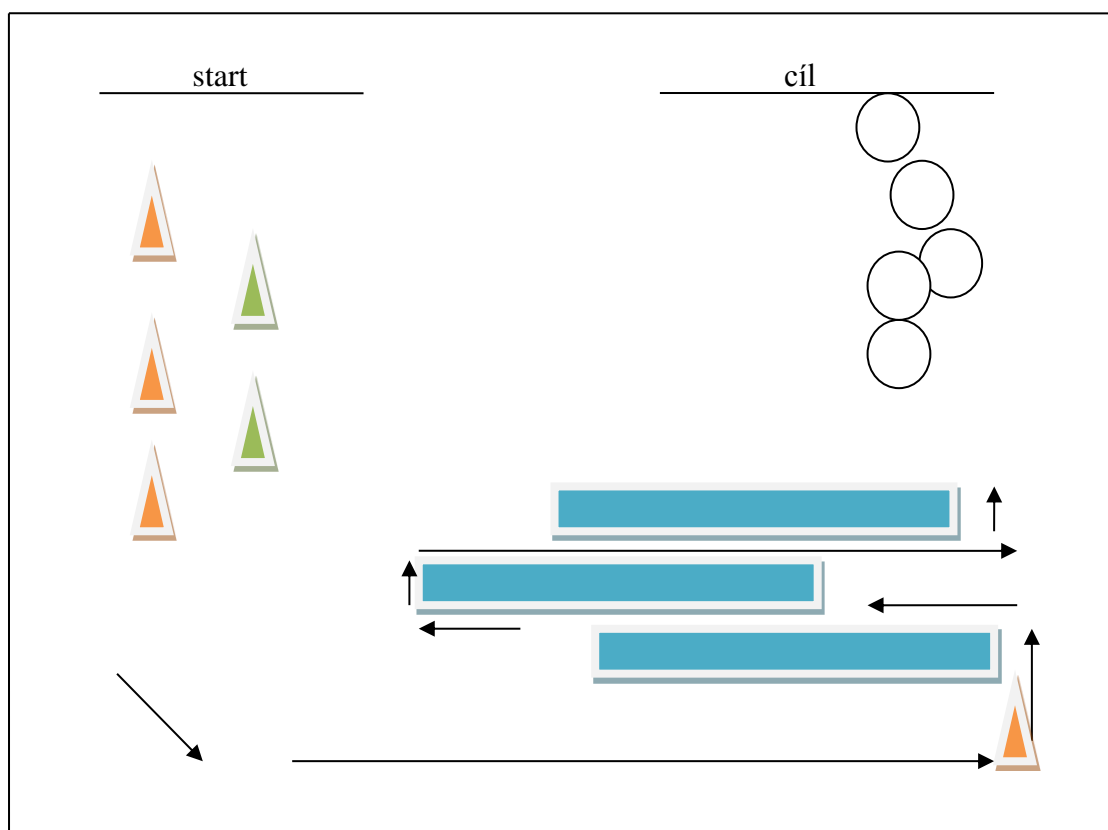
Jako další modifikaci můžeme zvolit cval stranou mezi lavičkami.

Celkovou dráhu žáci proběhli 2krát.



foto č. 38

Plánek dráhy č. 2



Obrázek č. 26

Do druhé hlavní části jsem zvolila hru Lavina. Žáky jsem rozdělila do dvou družstev po osmi. Rozdělení proběhlo tak, že žáci stáli v zástupu a byli rozpočítáni na první, druhý.

Popis hry - Lavina

Družstva stojí u své značky za čarou v řadě za sebou. Žáci mají vyznačenou metu, kterou budou obíhat.

Průběh hry:

Na povel vyběhne první žák, oběhne metu a běží ke svému družstvu, vezme za ruku druhého žáka a běží s ním opět kolem mety zpět ke svému družstvu, vezme za ruku třetího žáka a všichni tři oběhnou metu a běží zpět pro dalšího žáka. Poté se celý proces opakuje, dokud nejsou všichni žáci v pohybu. Postupně se žáci odpojují ve stejném pořadí a jako na začátku vybíhali. Vítězí družstvo, které je první na druhé straně za metou.

Celková doba zatížení: 3minuty 10 vteřin.

Zatížení jednotlivce: 1 minuta 40 vteřin.

Délka dráhy: 20m

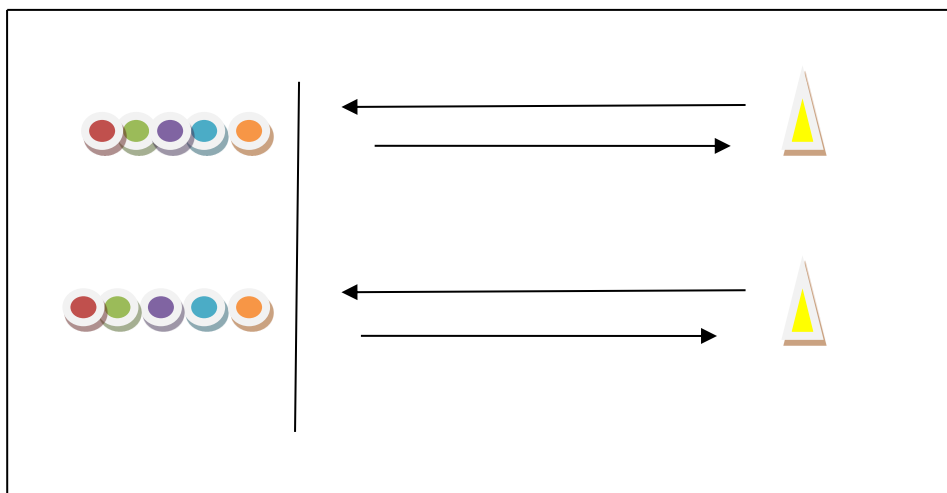


foto č. 39



foto č. 40

Nákres dráhy



Obrázek č. 27

Reflexe:

Dráha č. 1 – děti vybíhaly postupně po jednom na startovní povel z polovysokého startu. Nejdříve běžely slalom mezi kužely, který jim nedělal problém– děti to znají. U mladších dětí jsem dříve používala nákres křídou, aby správně obíhaly dané kužely. S během po čáře vpřed neměl nikdo problém, zvládli ho všichni. Slalom mezi lavičkami s dotykem na konci lavičky. Dotyk lavičky je tam z důvodu, že děti běžely přibližně 1 – 2 metry za lavičku, to jsem chtěla odstranit, aby si zbytečně dráhu neprodlužovaly. Děti nikdy před tím ještě toto cvičení s lavičkami nedělaly, proto si to v prvním kole tzv. osahaly a zjistily, že je náročné změnit rychle směr pohybu. Často také běžely za lavičky, to jsem ale odstranila kužely – a dotyk. V druhém kole už s tím problém nebyl a vše proběhly bez výrazných problémů.

Dráha č. 2 – první část byla stejná, děti běžely slalom mezi kužely a jako druhou možnost jsem použila to, že děti lezly po čtyřech a před sebou si vedou míč, který si posouvají pouze hlavou. Už neběžely mezi lavičkami, ale první lavičku přeběhly – to zvládly všechny bez velkých problémů. Na druhou lavičku si lehly a přitahovaly se pažemi. Toto cvičení děti často dělají v tréninkových jednotkách, tak to déle trvalo jen některým. Poslední lavičku opět přeběhly. Dále měly na zemi obruče, do kterých skákaly snožmo – měly skákat bez meziskoku, často děti skákaly s přidanými skoky.

Hra Lavina – hra je velmi nenáročná a výborná na kooperaci dětí. Hru jsem s nimi dříve nehrála, proto dětem trvalo déle, než hru pochopily. Během hry jsem jim musela stále říkat, kdo zůstává a kdo ještě pokračuje. Hru jsme si zahrály celkem dvakrát, protože si ji děti chtěly po prvním kole zahrát znovu. Při druhém opakování jsem jim zkrátila vzdálenost, protože už byla cítit únava. Při druhém opakování věděly, co je čeká, dobře si rozvrhly síly a vyvarovaly se chyb, které dělaly, když hru hrály poprvé.

8. DISKUZE

Při tvorbě své diplomové práce jsem vycházela z teoretických poznatků, použité literatury, dostupných zdrojů a z osobních zkušeností, které se mi podařily aplikovat do praktické části.

V praktické části bylo předvedeno pět hlavních částí tréninkových jednotek včetně zpětné reflexe. Každá jednotlivá cvičení byla doplněna fotografiemi, které dokumentují jejich průběh. Všechna uvedená cvičení byla realizována v praxi při tréninkových jednotkách atletické přípravy v SC Start v Karlových Varech u věkové kategorie (6 – 11 let).

Každá tréninková jednotka obsahuje rozvoj všech pohybových schopností, nácvik a zdokonalení nejen atletických dovedností. V jednotlivých tréninkových jednotkách byly použity didakticko-organizační formy základní a speciální, didakticko-řídící styly a vyučovací postupy.

V první hlavní části, která byla realizována formou variabilního provozu, se mi povedlo vytvořit úkolové karty, které dětem zpestřily náplň jednotlivých cvičení. Všechna stanoviště byla pro děti zábavná. Největší problém nastal u překážkové dráhy, kde se děti poprvé seznámily s balanční pomůckou bossu. Zdálo se mi, že bossu zvládnou lehce, avšak byly však překvapené, jak bylo cvičení na této pomůcce náročné. Během variabilního provozu jsem cvičení na této pomůcce musela několikrát modifikovat.

Do druhé hlavní části jsem zařadila překážkovou dráhu, která je vhodná pro děti mladšího školního věku. Děti se při překonávání překážkové dráhy vždy odreagují a je to pro ně zábavná forma tréninku.

Ve třetí hlavní části jsem se věnovala zdokonalení běžecké abecedy. Pro děti mladšího školního věku je běžecká abeceda náročná, a proto ji nezařazuji jako celek do každé tréninkové jednotky, ale snažím se ji zdokonalovat po částech. Proto ji po delší době (přibližně každý měsíc) zařadím jako celek do hlavní části formou variabilního provozu na procvičení jednotlivých dovedností. V této hlavní části jsem ke zdokonalení běžecké abecedy použila náčiní, které dětem usnadnila samotné provedení.

Čtvrtá hlavní část byla realizována formou pohybových her. Byla to hra Biatlon, která je zaměřena především na vytrvalost a přesnost. Tato hra se dá hrát jak ve venkovních, tak

vnitřních prostorech, čím větší prostor děti obíhají, tím je hra náročnější. Hru vymyslela paní Mgr. Ilona Kolovská a má velký úspěch u dětí ve všech věkových kategoriích.

V páté hlavní části děti trénovaly hbitost, setkaly se zde s překážkovou dráhou, která obsahovala cvičení s obíháním laviček. Nejprve si při obíhání jednotlivých laviček, cestu prodlužovaly, ale následně jsem jim dala na konec lavičky kužel, kterého se měly dotýkat, už běhaly přesně podél lavičky a zbytečně si cestu neprodužovaly. V závěru hlavní části byla hra Lavina, která děti moc bavila, i když pro ně byla náročná. Musely vzájemně spolupracovat, což je výborné pro upevnění kolektivu, zároveň musely být k sobě ohleduplné, protože výkonnost jednotlivých běžců je rozdílná a při společném běhu musí na sebe brát ohledy. Všichni to výborně zvládli. Při prvním pokusu se děti seznamovaly a zjišťovaly, jak nejlépe vše zvládnou, potýkaly se s řadou překážek byly rozpojování, drobné pády, špatné uchopení atd. Při druhém opakování odstranily všechny nedostatky prvního kola a vše proběhlo hladce.

Po každé hlavní části následuje reflexe k jednotlivým cvičením.

9. ZÁVĚR

Pohyb a tělesná aktivita patří k základním projevům života, proto je v období mladšího školního věku třeba děti vést k aktivnímu přístupu životu, který určí jejich vývoj do budoucna. Je velmi důležité vhodně volit tréninkové prostředky pro rovnoměrný rozvoj dětí. Musíme si uvědomit, že pokud pracujeme s dětmi od mladších věkových kategorií, musíme brát v potaz jejich přirozený fyziologický vývoj.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části teoretickou a praktickou. V praktické části se nachází ukázka několika hlavních částí, kde jsou popsány jednotlivé pohybové činnosti a hry. Cílem diplomové práce bylo vytvoření a realizace hlavních částí tréninkové jednotky pro mladší školní věk s důrazem na posturo–motoricko funkční přípravu. Vše je doplněno fotografiemi z jednotlivých tréninkových jednotek.

V diplomové práci se mi podařilo vypracovat několik hlavních částí, které jsem úspěšně realizovala v praxi během tréninkových jednotek. Atletické přípravy v SC Start v Karlových Varech. Dále jsem vybraná cvičení vyzkoušela v hodinách tělesné výchovy na Základní škole ZŠ 1. máje Karlovy Vary, kde působím jako učitelka tělesné výchovy.

Věřím, že tato diplomová práce poslouží učitelům a trenérům, kteří se zabývají sportovní přípravou mladšího školního věku.

10. RESUMÉ

Movement and physical activity are fundamental manifestations of life, therefore, it is important to lead the younger school age children to an active approach to life, which will determine their future development. It is very important to choose appropriate training tools for the harmonious development of children. We must realize that if you work with children from the junior categories, we must take into consideration their natural physiological development.

The aim of this thesis was the creation and implementation of major parts of the training unit for young school children with an emphasis on posture - motor functional training. The thesis is divided into two parts: theoretical and practical. The practical part is a demonstration of several main parts which describe various physical activities and games. Everything is accompanied by photographs of individual training units.

In this thesis, I was able to develop several major parts, which I successfully implemented into practice in training units of Athletic mite team in SC Start in Carlsbad and further on I tried selected exercises in lessons of physical education at the elementary school 1st May Karlovy Vary, where I work as a teacher of physical education.

I believe that this thesis will help teachers and coaches who occupy themselves with sports training of younger school age children.

11. SEZNAM LITERATURY

- 1.) BURSOVÁ, M., VOTÍK, J. *Přehled metod stimulace motorických schopností*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7043-202-0.
- 2.) BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2005. ISBN 80-247-0948-1
- 3.) ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-23248-5.
- 4.) FINDRIKOVÁ, M. *Metodika balančních cvičení a jejich využití v tělovýchovném procesu*. Bakalářská práce. Plzeň: ZČU, 2011.
- 5.) CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D., VOTÍK, J. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: ZČU, 1999. ISBN 80-7082-500-6.
- 6.) CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia, 1989
- 7.) CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.
- 8.) JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.
- 9.) JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6.
- 10.) KOLEKTIV AUTORŮ. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2.
- 11.) LANGER, F., LUŽA, J. *Technika atletických disciplín*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1127-0.
- 12.) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: GradaPublishing, 2008. ISBN 978-80247-2643-4.
- 13.) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: GradaPublishing, 2012. ISBN 978-80247-4218-2.
- 14.) RUBÁŠ, K. *Sportovní příprava*. Plzeň: ZČU, 1996. ISBN 80-7082-294-5.
- 15.) SLEPIČKA, P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B., *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- 16.) TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. Praha: Arsci, 2007. ISBN 978-8086078-72-4.
- 17.) VOTÍK, J., BURSOVÁ, M. *Přehled metod stimulace motorických schopností*. Plzeň: ZČU, 1994.

- 18.) VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.
- 19.) VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2748-6.
- 20.) VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3590-0.
- 21.) VOLFOVÁ, H., VOLFOVÁ., M. *Pohybové hrátky v netradiční dny*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3196-4.
- 22.) ZORMANOVÁ, L. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4590-9.

JINÉ ZDROJE:

- 1.) GROULÍK, Martin. Katedra tělesné a sportovní výchovy – TV2 [online].
Západočeská univerzita v Plzni: 2012. Dostupné z: <<http://tv2.ktv-plzen.cz/>>
- 2.) GROULÍK, Martin. Katedra tělesné a sportovní výchovy – TV3 [online].
Západočeská univerzita v Plzni: 2010. Dostupné z: <<http://tv3.ktv-plzen.cz/>>
- 3.) GROULÍK, Martin. Katedra tělesné a sportovní výchovy – TV4 [online].
Západočeská univerzita v Plzni: 2010. Dostupné z: <<http://tv4.ktv-plzen.cz/>>
- 4.) [online]. [cit. 2015-04-08]. Dostupné z: <http://www.enviroexperiment.cz/biologie-stredni-skola/orientacni-hodnoceni-drzeni-tela>
- 5.) [online]. [cit. 2015-04-08]. Dostupné z: <http://www.florbalovytrenar.cz/bezecka-abeceda/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, FOTOGRAFIÍ A TABULEK

- Obr. č 1 Schéma motorických schopností. VOTÍK, J., BURSOVÁ, M. *Přehled metod stimulace motorických schopností 1994*).
- Ob. č. 2 Schéma rychlostních schopností. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 1990.
- Obr. č. 3 Správné držení těla. (Obr. 1 Biomechanické zásady držení těla. *Kresba Mgr. Michaela Jízbová*)
online]. [cit. 2015-04-08]. Dostupné z: <http://www.enviroexperiment.cz/biologie-stredni-skola/orientacni-hodnoceni-drzeni-tela>
- Obr. č. 4 - 5 Ukázka postavení žáků v úvodní části.
- Obr. č. 5 Skipink - správné a špatné provedení, [online]. [cit. 2015-04-08]. Dostupné z: <http://www.florbalovytrenar.cz/bezecka-abeceda/>
- Obr. č. 7 Zakopávání - správné a špatné provedení, [online]. [cit. 2015-04-08]. Dostupné z: <http://www.florbalovytrenar.cz/bezecka-abeceda/>
- Obr. č. 8 Předkopávání - správné a špatné provedení, [online]. [cit. 2015-04-08]. Dostupné z: <http://www.florbalovytrenar.cz/bezecka-abeceda/>
- Obr. č. 9 Úkolová karta - č. 1 vytrvalost.
- Obr. č. 10 Úkolová karta - č. 2 hod na cíl.
- Obr. č. 11 Úkolová karta - č. 3 skok daleký.
- Obr. č. 12 Úkolová karta - č. 4 skok vysoký.
- Obr. č. 13 Úkolová karta - č. 5 překážkový běh.
- Obr. č. 14 Plánek variabilního provozu.
- Obr. č. 15 Hod overballem do obruče.
- Obr. č. 16 Přeskok překážek.
- Obr. č. 17 – 19 Varianty postavení obručí na skoky.
- Obr. č. 20 Výskok a seskok na švédskou bednu.
- Obr. č. 21 Plánek postavení kuželů – polohové starty.
- Obr. č. 22 Plánek variabilního provozu ABC.
- Obr. č. 23 Nákres hry Spící obr.
- Obr. č. 24 Nákres hry Biatlon.
- Obr. č. 25 Plánek dráhy č. 1.
- Obr. č. 26 Plánek dráhy č. 2.
- Obr. č. 27 Nákres hry Lavina.

SEZNAM TABULEK

- Tab. č. 1 Roční tréninkový plán.
 Tab. č. 2 Rušná část.
 Tab. č. 3 Průpravná část - seznam jednotlivých cviků.

SEZNAM FOTOGRAFIÍ

- Foto č. 1 Rušná část.
 Foto č. 3 Liftink – nácvik přenášení hmotnosti na místě s oporou o žebřiny.
 Foto č. 4 Závěrečná část – děti sedí v kruhu a cvičí s míčkem.
 Foto č. 5 Závěrečná část – turecký sed – válení míčku vpřed.
 Foto č. 6 Závěrečná část – podávání míčku
 Foto č. 7 Variabilní provoz – hod míčkem.
 Foto č. 8 Variabilní provoz – hod míčkem.
 Foto č. 9 Variabilní provoz – skok daleký.
 Foto č. 10 Variabilní provoz – skok daleký.
 Foto č. 11 Variabilní provoz – skok vysoký.
 Foto č. 12 – 13 Nalézání a vylézání ze švédské bedny.
 Foto č. 14 Pohled na celou překážkovou dráhu.
 Foto č. 15 Pohled na dráhu – lavička.
 Foto č. 16 Pohled na dráhu – seskok a výskok na bednu, vojáci, nalézání a vylézání.
 Foto č. 17 Pohled na dráhu – plazení.
 Foto č. 18 Pohled na dráhu – podlézání překážek.
 Foto č. 19 Pohled na dráhu – plazení v tunelu.
 Foto č. 20 Pohled na dráhu – žebřiny.
 Foto č. 21 Pohled na dráhu
 Foto č. 22 Pohled na dráhu - overbally.
 Foto č. 23 Polohové starty.
 Foto č. 24 Ukázka – liftink.
 Foto č. 25 Nácvik liftink – přenášení hmotnosti na místě s oporou o žebřiny.
 Foto č. 26 Skipink nácvik pomocí překážek.
 Foto č. 27 Vysoký skipink, přes překážky.

Foto č. 28 Koleso.

Foto č. 29 Koleso.

Foto č. 30 Uvolnění páteře.

Foto č. 31 - 32 Hra spící obr.

Foto č. 33-34 Hra Biatlon.

Foto č. 35 Slalom mezi lavičkami.

Foto č. 36 Slalom mezi kužely.

Foto č. 37 Skoky do obručí.

Foto č. 38 - 39 Hra Lavina.

12. PŘÍLOHY**SEZNAM PODPISŮ RODIČE**

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: TLACH MAREK

Podpis zákonného zástupce: *[Signature]*

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: Hlídka v. Pavlína

Podpis zákonného zástupce: *[Signature]*

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: MAREK DRÁČKO

Podpis zákonného zástupce: *[Signature]*

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: JAN MACEK

Podpis zákonného zástupce: *[Signature]*

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: Amelka

Podpis zákonného zástupce: *[Signature]*

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: BARBORA ŠVARDOVA

Podpis zákonného zástupce: M. Švarcová

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: MARTIN MATUSKA

Podpis zákonného zástupce: Kateřina

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: Kateřina MATINOVÁ

Podpis zákonného zástupce: MJ

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: DAVID PFAFF

Podpis zákonného zástupce: Pfaffa

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: Lukáš Jelinek

Podpis zákonného zástupce: Jelinkova Hana

Souhlasím s uveřejněním fotografie svého dítěte v diplomové práci M. Findrikové.

Jméno dítěte: Samuel Rosenberg

Podpis zákonného zástupce: Dědičková