

Český atletický svaz ve spolupráci s firmou Jipast a.s. navrhl **Sadu pro atletickou přípravku**, která obsahuje nářadí a náčiní využitelné v tréninku desetiletých a jedenáctiletých atletů.



SADA PRO ATLETICKOU PŘÍPRAVKU



Obsah sady:

startovní bloky 2 ks
překážky sklopné 6 ks
kriketový míček 4 ks
štafetový kolík 6 ks

oštěp 2 ks
disk (jeden plný, jeden s otvory) 2 ks
dětské kladivo (odhodový pytlík) 1 ks
stopky 1 ks

Pomůcky ze sady se využívají při nácviku základních atletických disciplín: v krátkém hladkém i překážkovém sprintu, štafetovém běhu a hodu míčkem. Sada obsahuje náčiní a nářadí, které má již závodní parametry (kriketový míček, štafetový kolík) nebo se jim velmi přibližuje (nízké překážky, lehké oštěpy a disky). Nově se malí atleti seznámí s dětským kladivem.

Výhodou sady je mj. i její skladnost. Nářadí a náčiní je vždy pohromadě ve dvou taškách, může se převážet na atletická soustředění a kempy.

Literatura:

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

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

Sada pro atletickou přípravku

Text a foto: Iveta Rudová

Lektoři: Mgr. Petr Jeřábek, PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., PaedDr. Ladislav Valter,
Dana Jandová

Grafika a ilustrace: Martina Kacetlová

Vydal: Český atletický svaz pro potřeby oddílů a klubů

Tisk: H.R.G. spol. s r.o.

Rok vydání: 2012

STARTOVNÍ BLOKY



PŘEKÁŽKY

Pro trénink atletů z přípravek jsou vhodné sklopné překážky, které mají 4 úrovně nastavitelné výšky: 50, 60, 67,5 a 76,2 cm.



KRIKETOVÝ MÍČEK



ŠTAFETOVÝ KOLÍK



Nácvik nízkého startu, překážkového i štafetového běhu a hodu kriketovým míčkem za použití náradí a náčiní ze sady je popsán v brožurce Atletika pro děti, v kapitole Atletické dovednosti.

Nejmladší atleti nemají do svých soutěžních disciplín zařazen hod diskem, hod oštěpem ani hod kladivem. Přesto bylo toto náčiní přidáno do sady pro atletickou přípravku. Malí atleti se mohou učit základní techniku těchto disciplín s náčiním, které má podobné parametry jako skutečné. Jedná se o bezpečné náčiní, na jehož vývoji pracovali špičkoví odborníci z řad trenérů i vrcholových sportovců.



OŠTĚP

Oštěp ze sady slouží k základnímu seznámení s tímto náčiním. Při tréninku malých atletů je kladen velký důraz na organizaci tréninku a bezpečnost. Oštěp nemá ostrou špičku, nebezpečí úrazu je tedy omezeno. Přesto je dětem zakázáno házet oštěpem proti sobě. Oštěp lze použít venku na hřišti (hody na trávě) i ve vnitřních prostorách hal a tělocvičen.

Rámcový postup při nácviku hodu oštěpem:

1. Držení (úchop) oštěpu (správné držení obr. 1, špatné držení obr. 2)
2. Chůze s oštěpem, běh s oštěpem
3. Jednoduché hody z čelného postavení z místa ze stoje rozkročného obouruč a jednou rukou (obr. 3 - 4), ze stoje výkročného levou nohou (pravák) (obr. 5 – 6) obouruč a jednou rukou a ze tří kroků
4. Hody z bočného postavení z místa a za chůze
5. Impulsivní krok (přeskok) a jeho spojení s vlastním odhodem
6. Přenesení náčiní do náprahu
7. Hody z krátkého rozběhu
8. Rozměření rozběhu a hody z celého rozběhu

Pro nejmladší sportovce je doporučeno základní seznámení s náčiním tj. správný úchop, chůze a běh s oštěpem a jednoduché hody z místa. Při nácviku je vhodná dopomoc trenéra/učitele (obr. 7 – 8). Náčiní se také používá při rozcvičení (obr. Rozcvičení s oštěpem).

Držení oštěpu



Obr. 1 Správné držení



Obr. 2 Špatné držení

Jednoduché hody



Obr. 3 Hod z místa obouřuč ze stoje rozkročeného



Obr. 4 Hod z místa jednou rukou ze stoje rozkročeného



Obr. 5 Hod z místa obouřuč ze stoje výkročného



Obr. 6 Hod z místa jednou rukou ze stoje výkročného

Dopomoc trenérky do správné odhodové pozice



7



8

Rozcvičení s oštěpem (úklony, předklony, kroužení)



Podrobnější metodika nácviku hodu oštěpem je obsažena v odborné literatuře např. Didaktika školní atletiky vydané jako učební skript pro studenty FTVS UK nebo kniha Atletická příprava - děti a dorost (viz Použitá literatura).

DISK

Hod diskem není soutěžní disciplína nejmladších atletů. Děti se mohou s tímto zajímavým náčiním seznámit. Umožňují to malé a lehké disky, které jsou obsaženy v sadě. Při nácviku hodu diskem je nutné dbát na organizaci nácviku a zvýšenou bezpečnost!

Rámcový postup při nácviku hodu diskem:

1. Držení disku (obr. 1 – 5)
2. Vypouštění disku (obr. 18 – 26)
3. Hody bez otočky
3. Nácvik otočky a hody ze zjednodušeného výchozího postavení
4. Nácvik otočky a hody ze zádového postavení
5. Zdokonalování techniky v komplexním i dílčím postavení a ve variabilních podmínkách

Malí sportovci by se měli zejména naučit správnému držení a vypouštění disku.



Obr. 1 Základní držení disku



Obr. 2 Držení disku pro průpravná cvičení



Obr. 3 Držení disku s pomocí otvorů



Obr. 4 Držení disku
s pomocí otvorů

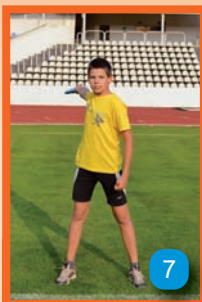
Obr. 5 Základní držení
plného disku



Průpravná cvičení pro nácvik a zdokonalení držení disku, nácvik úvodních nášvihů

- kroužení paže s diskem - čelné, bočné kruhy (obr. 6 – 9), komíhání paže v různých směrech (obr. 10 – 13), různé kombinace, jednoduché nášvihy (obr. 14 – 17)

Kroužení paže s diskem



Komíhání paže s diskem



Jednoduché nášvihy



Průpravná cvičení pro nácvik a zdokonalení vypouštění disku

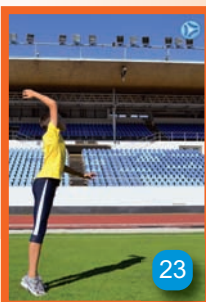
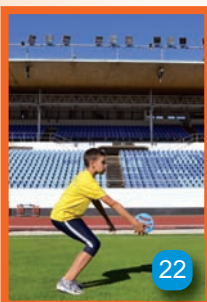
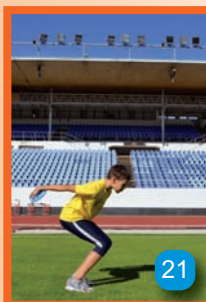
- nízké nadhazování disku (obr. 19 – 20), hod vzhůru z podřepu (obr. 21 – 23), kutálení disku s výkrokem levou nohou - možno i soutěživě aneb komu se disk dokutálí nejdále (obr. 24 – 26).

Nízké nadhazování disku



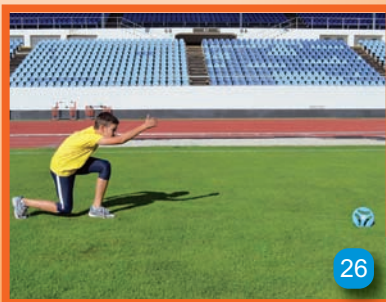
Obr. 18 Trenér vysvětluje základní vypouštění disku přes ukazovák

Hod diskem vzhůru před sebe z podřepu



Podrobnější metodika nácviku hodu diskem je obsažena v odborné literatuře např. Didaktika školní atletiky vydané jako učební skripta pro studenty FTVS UK nebo kniha Atletická příprava - děti a dorost (viz Použitá literatura).

Kutálení disku



KLADIVO

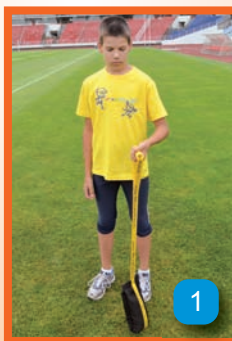
Ani hod kladivem není soutěžní disciplína nejmladších atletů. Dětské kladivo, které je součástí sady, může ale zpestřit trénink malých atletů. Je vhodné pro různá koordinační a silová cvičení. Při nácviku s dětským kladivem je nutné dodržovat zvýšenou bezpečnost! Pokud budou děti i odhazovat, je nutné zajistit zvláštní bezpečnost na stadionu, popř. házet z odhodového kruhu, který je zajištěn sítí.

Rámcový postup při nácviku hodu kladivem z pohledu pravorukého sportovce:

1. Držení kladiva - levá ruka drží pevně ručku kladiva, pravá ruka levou překrývá a vytváří společně pevný „zámek“ (obr. 1 – 3)
2. Nášvihy - důraz na natažené paže, udržení rovnováhy (obr. 4 – 8)
3. Odhody náčiní z bočního postavení
4. Odhody náčiní ze zádového postavení
5. Otočky a odhodová fáze (jednoduchá otočka obr. 9 – 11)

Malí atleti se učí zejména držení kladiva, základní nášvihy a jednoduchou otočku.

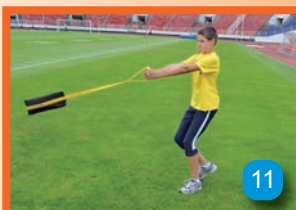
Základní držení kladiva



Nášvihy a točení kladiva



Jednoduchá otočka



Zkrácení popruhu provlečením



Podrobnější metodika nácviku hoď kladivem je obsažena v odborné literatuře např. kniha Atletická příprava - děti a dorost (viz Použitá literatura).



Sadu pro atletickou přípravku můžete objednat na adrese Jipast a.s.
tel.: 495 215 115, fax: 495 220 618, e-mail: info@jipast.cz
e-shop: <http://eshop.jipast.cz>