

Jiří Nechvátal

Atletika v tělocvičně I



sada pomůcek pro Atletickou školku v tělocvičně







Atletika v tělocvičně I

sada pomůcek pro Atletickou školku v tělocvičně



Jiří Nechvátal





Použitá literatura

Křištofič, J.: Pohybová příprava dětí. Praha, Grada 2006.

Perič, T. a kol.: Sportovní příprava dětí 2. Praha, Grada 2012, 8 - 13.

Rychtecký, A., Fialová, L.: Didaktika školní tělesné výchovy. Praha, Univerzita Karlova 2004, 124-126.

Táborský, F.: Sportovní hry. Praha, Grada 2004, 16 - 23.

Atletika v tělocvičně I.

sada pomůcek pro Atletickou školku v tělocvičně

Text a foto: Mgr. Jiří Nechvátal

K tisku připravila: Mgr. Iveta Rudová

Lektoři: PhDr. Aleš Kaplan, PhD., PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Grafika: Martina Kacetlová

Vydal: Český atletický svaz pro potřeby oddílů a klubů

Rok vydání: 2013





Vážené trenérky, vážení trenéři,

dostává se k Vám brožurka, která má za cíl seznámit Vás s možností využití sady pomůcek pro Atletickou školku v tělocvičně v kombinaci s tělocvičným náradím a náčiním.

Mladí atleti sportují téměř celých pět měsíců kalendářního roku v tělocvičně. Právě kombinace atletické sady a laviček, kruhů, žíněnek, švédských beden, žebřin a jiného náradí a náčiní skýtá příjemné zpestření tréninkových jednotek.

Věřím, že vám uvedená cvičení poskytnou základní zdroj inspirace pro trénink malých svěřenců. Cvičení lze pochopitelně upravit dle podmínek ve vašem oddílu/klubu.

Přeji Vám příjemnou zábavu.

Autor





Didaktické zásady

Zásada uvědomělosti a aktivity

Je nutné, aby si děti uvědomily, co mají přesně cvičit. Ne vždy cvičení napoprvé pochopí. Přiměřený výklad, názorná ukázka a volby vhodné metody nácviku, to vše napomáhá k uvědomělému přístupu malých atletů ke cvičení. Je důležité se snažit stále udržet jejich pozornost, stimulovat jejich aktivitu. Není vhodné, aby děti při cvičení odbíhaly, hrály si mimo stanoviště a poté „něco“ odcvičily. Je nutné, aby se děti nového cvičení aktivně zúčastnily. Po několika trénincích se dosáhne toho, že budou alespoň částečně samostatné. Atletika v tělocvičně je součástí procesu, při kterém by se děti měly mj. naučit kladnému vztahu ke sportu obecně.

Zásada názornosti

Činy mluví více než slova! Malé děti si nedokážou představit, jaké cvičení mají vykonat. Je nutné vše vysvětlit. Některé cviky může trenér nebo jeho pomocník ukázat. Trénink malých atletů je doporučeno zajistit dvěma trenéry nebo trenérem a pomocníkem. Pokud zajišťuje tréninkovou jednotku pouze jeden trenér, nedoporučuje se, aby sám předcvičoval. V ten moment ztrácí nad dětmi dohled.

Zásada soustavnosti

Postupujeme vždy od známých cvičení k neznámým, od jednoduchých ke složitějším. Teprve když jsme si jisti, že děti zvládají daný cvik nebo metodický postup, můžeme přistoupit k dalšímu. K mnohým cvičením vede delší cesta, kdy se děti nejdříve s jednotlivým náradím a náčiním postupně seznámí, poté se cvičení spojují do složitějších celků, popřípadě se zařazují do soutěží a her.

Zásada přiměřenosti

Při volbě cvičení musíme respektovat psychický a fyzický vývoj dětí, jejich pohybové dovednosti a schopnosti a individuální zvláštnosti jedinců ze skupiny. Jedině pak si cvičení děti náležitě užijí. Cvičení pro starší a velmi šikovné děti jsou v textu tučně zvýrazněná. Cvičení vždy řadíme od jednoduchých ke složitějším.

Zásada trvalosti

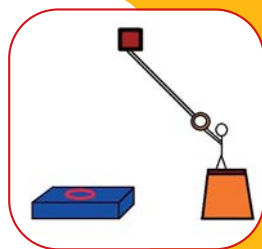
Cvičení je nutné opakovat, popřípadě trochu pozměnit (lavička je zavěšena na kruzích nebo na hrazdě, skáče se do obručí nebo na žíněnky). Do jednotlivých fází nebo na konec nácviku konkrétního cvičení či cvičebního celku se mohou vložit kontrolní cviky.

Při tréninku nejmenších atletů je nutné mít mnoho trpělivosti!



Parašutisti

Cvičenec se snaží zhoupnutím na kruzích doskočit do vymezeného prostoru.



Pomůcky

kruhy, žíněnky, popř. gymnastický pás nebo dopadová žíněnka (dále jen duchna), lavička popř. švédská bedna (dále jen bedna) nebo gymnastická koza (dále jen koza), plochý kruh, cílová páska (dále jen páska)

Metodika

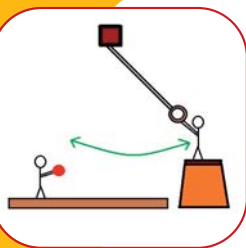
- Volné zhoupnutí na kruzích.
- Zhoupnutí na kruzích z lavičky, doskok na žíněnku.
- Zhoupnutí ze tří, čtyř dílů bedny, doskok do kruhu nebo prostoru vymezeného páskou.
- **Zhoupnutí z kozy, doskok do duchen, cílem je kruh z pásky (1 bod), nebo plochý kruh (3 body).**



Bezpečnost

Trenér jemným položením ruky na bedra cvičence dbá na to, aby nedošlo ke zpětnému zhoupnutí a dopadu zpět na místo odrazu. Trenér zajišťuje dopomoc i při samotném doskoku.





Veverky sbírají oříšky

Cvičenec se snaží při zhoupnutí na kruzích přinést do svého domečku „oříšek“ (pěnový míč).

Pomůcky

kruhy, žíněnky, popř. gymnastický pás nebo duchna, bedna nebo koza, plochý kruh, páska

Metodika

- Volné zhoupnutí na kruzích z bedny (kozy) s kontrolovaným doskokem zpět na místo odrazu.
- Při zhoupnutí cvičenec v nulovém bodě roznoží, trenér mu umístí mezi kolena pěnový míč, cvičenec kolena sevře a snaží se při hupu zpět dopravit míč na bednu či kozu.
- **Děti jsou rozděleny do dvou družstev, jeden cvičenec vždy umísťuje míč mezi kolena, počítá se počet přemísťovaných míčů.**

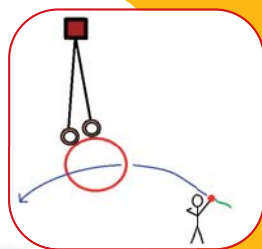
Bezpečnost

Trenér přidržením zápěstí cvičence dbá na to, aby po odrazu nespadol, nebo se neprověsil a neporanil si tak ramenní kloub. Trenér kontroluje i pohyb dítěte vzad.



Mickey Mouse

Cvičenec se snaží trefit kometou obruč přichycenou švihadlem mezi kruhy (1 bod) či kruhy samotné (3 body).



Pomůcky

kruhy, míčky „kometry“ (dále jen kometa), švihadla, kužele, tyčky



Metodika

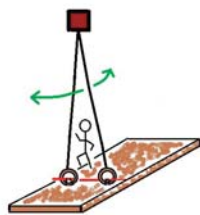
- Hod kometou z místa do volného prostoru.
- Bodovací soutěž. Hází se z vymezeného prostoru. Trefení obruče rovná se 1 bodu, kruhu 3 bodům. Hod je zdařený pouze při správném odhodovém postavení.
- **Soutěž družstev, kdy se hráč vrací po odhodu zpět do řady. Hráč, který je na řadě si běží pro kometu.**



Bezpečnost

Kromě čáry odhodu, je potřeba vytyčit i čáru pro začátek řady čekajících hráčů, aby se mohl soutěžící hráč pořádně napřáhnout, aniž by někoho uhodil.





Živá překážka

Cvičenec se snaží přeskočit tyčku nebo švihadlo připevněné mezi kruhy.

Pomůcky

kruhy, švihadla, tyčky, gymnastický pás, žíněnky

Metodika

- Přeskok švihadla nebo tyčky mezi kruhy v klidu.
- Cvičenec se rozeběhne a přeskočí překážku, která je v hupu ve směru proti jeho běhu.
- **Lze nastavit různou výšku překážky.**



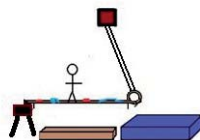
Bezpečnost

Pod kruhy je lepší umístit pás žíněnek nebo gymnastický pás pro případ kolize s překážkou.



Myší pochod

Snahou cvičence je překonat pasti (mety) nastražené na lavičce, kterou má za úkol bezpečně přejít.



Pomůcky

kruhy, koza, lavička, žíněnky, duchna, mety

Metodika

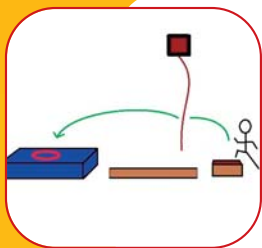
- Přejít lavičku na zemi. Na lavičce jsou umístěné mety, které představují pastičky.
- Přejít lavičku, která je zavěšená na kruzích a na druhém konci opřená o kozu.
- Na lavičku umístíme pasti (mety).
- **Lavička je šikmá, tj. pouze zavěšená za kruhy. Trenér určí výškou kruhů dostatečný sklon.**



Bezpečnost

Pod lavičkou jsou žíněnky, na konci trasy je pro seskok připravena duchna. Při chůzi na lavičce trenér dává dopomoc nebo pohledem kontroluje cvičícího.





Tarzaní skok

Cvičenec se po odrazu z lavičky (bedny) zhoupne na laně a snaží se doskočit do vymezeného prostoru.

Pomůcky

lano, švédská bedna, lavička, žíněnky, duchna, obruče, ploché kruhy

Metodika

- Zhoupnutí na laně po odrazu z lavičky.
- Zhoupnutí na laně po odrazu z bedny a doskok do duchen.
- Zhoupnutí na laně po odrazu z bedny a doskok do vymezeného prostoru, který je dán obručemi nebo kruhy (viz foto).
- **Zhoupnutí na laně po odrazu, letu a zachycení lana** (viz obrázek).



10



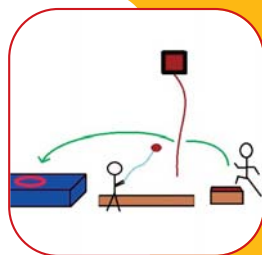
Bezpečnost

Je potřeba správně určit, kde bude lano kulminovat a dobře umístit duchny, aby byl prožitek z houpení dostatečný. Při posledním cvičení je bedna dál, trenér lano přidrží.



Tarzaní skok 2

Cvičenec se po odrazu zhoupne na laně a snaží se překonat překážku (dlouhé švihadlo, pásku) a doskočit do vymezeného prostoru.



Pomůcky

lano, bedna, lavička, žíněnky, duchna, obruče, ploché kruhy, dlouhé švihadlo (pásky)

Metodika

- Po zvládnutí základního provedení Tarzaního skoku přidá trenér překážku v podobě lana (dlouhého švihadla), které je na jedné straně zachyceno, na druhé jej pak drží v ruce on nebo některý z cvičenců. Úkolem je při hupu překonat lano (dlouhé švihadlo) a až poté dopadnout do vymezeného prostoru.
- Cvičenec drží lano při odrazu z lavičky (viz foto).
- Cvičenec se po odrazu snaží zachytit lana, na něm se zhoupnout, překonat překážku (dlouhé švihadlo) a dopadnou do vymezeného prostoru (viz obrázek).



Bezpečnost

V žádném případě neukotvovat švihadlo na pevně na obou stranách. Trenér, který má jeden konec v ruce může reagovat na průběh hupu a variabilně stanovit výšku překážky.





Pavouci

Cvičenec absolvuje vytyčenou trasu na žebřinách, kdy se musí držet a došlapovat pouze na vyznačených místech.

Pomůcky

lavička, žíněnky, žebřiny, duchny, lepící páska, tyčky, pásky, švihadla

Metodika

- Cvičenci vylezou nahoru a slezou dolů po žebřinách.
- Po vylezení se cvičenci sklouznou dolů na šikmé lavičce, která je z jedné strany zachycena za žebřiny (viz obrázek).
- Cvičenci absolvují danou trasu, která je označena barevnou lepící páskou. Na trase je několik překážek z tyčí, cílových pásek a švihadel. Držet a došlapovat je možné pouze na vyznačených místech (viz foto).

Bezpečnost

Pod žebřiny je potřeba umístit dostatečný počet žíněnek nebo duchen. Na konci skluzu z lavičky je žíněnka.



12



Most přes řeku

Cvičenec má za úkol přejít lavičku, která je na jedné straně zachycena za žebřiny, na druhé straně opřena o švédskou bednu.



Pomůcky

lavička, bedna, žebřiny, žíněny, duchny, pásy, švihadla, mety

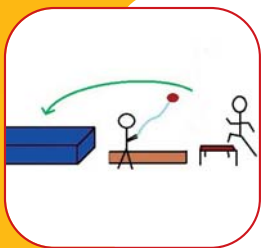
Metodika

- Po vylezení na žebřiny cvičenec přejde na lavičku, která je z jedné strany zachycena o žebřiny a z druhé opřena o švédskou bednu. Poté seskočí do duchny.
- **Trenér přidá na lavičku mety, švihadla a pásy.**

Bezpečnost

Pod žebřiny a lavičku je potřeba umístit dostatečný počet žíněnek nebo duchen. Trenér pohledem sleduje doskok cvičence.





Létající Čestmír

Cvičenec se snaží odrazem z trampolínky překonat dlouhé švihadlo (pásku).

Pomůcky

trampolínka, žíněnky, duchny, pásky, švihadlo

Metodika

- Cvičenec má za úkol odrazit se po rozběhu snožmo z trampolín(k)y.
- Cvičenci předvádí po odrazu volný cvik.
- **Po odrazu mají za úkol cvičenci překonat dlouhé švihadlo (cílovou pásku).**



14



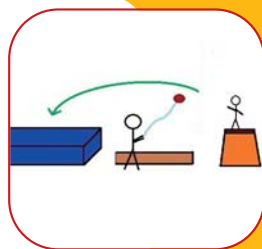
Bezpečnost

Jeden konec švihadla (pásky) je upevněn, druhý je držen volně v ruce trenéra (cvičence). Dorskakuje se do duchen, na kterých je žíněnka.



Létající Čestmír 2

Cvičenec se snaží odrazem z gymn. kozy překonat dlouhé švihadlo nebo pásku.



Pomůcky

bedna nebo koza, žíněnky, duchny, pásky, švihadla

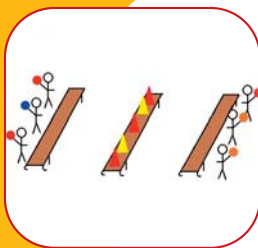
Metodika

- Cvičenec má za úkol seskočit do duchen z bedny (kozy).
- Cvičenci předvádí po odrazu volný cvik.
- Po odrazu mají za úkol cvičenci překonat dlouhé švihadlo nebo cílovou pásku.

Bezpečnost

Jeden konec švihadla (pásky) je upevněn, druhý je držen volně v ruce trenéra (cvičence). Doskakuje se do duchen, na kterých je žíněnka.





Střelnice

Soutěžící mají za úkol sestřelit kužele umístěné na lavičce nebo na švédské bedně.

Pomůcky

lavička, bedna, pěnové míče, žíněnkami, kužele

Metodika

- Soutěží dvě družstva proti sobě. Soutěžící se snaží trefit kužele umístěné na lavičce nebo švédské bedně. Prostor, odkud se dá házet, je určen žíněnkami.
- Při nezdaru při střelbě je možné si dojít pro míč. Je však třeba se vrátit a házet opět ze žíněnek.

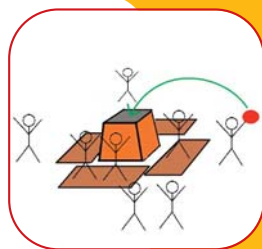
Bezpečnost

Doporučuje se používat pouze pěnové míče.



Bednaball

Soutěžící mají za úkol hodit z vymezeného prostoru pěnové míče do otevřené bedny.



Pomůcky

lavičky, bedna, pěnové míče, žíněnky

Metodika

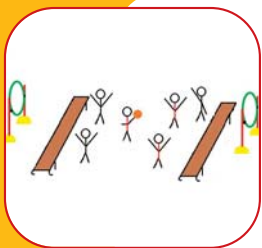
- Soutěží se individuálně nebo dvě družstva proti sobě. Soutěžící se snaží vhodit pěnové míče do otevřené švédské bedny z prostoru, který je vymezen lavičkami. Při nezdaru při střelbě je možné si dojít pro míč. Je třeba se však po neúspěšném hodu vrátit na určené místo.
- Soutěží dvě družstva - útočící a bránící. Útočící se snaží během jedné minuty trefit míč pomocí přihrávek do otevřené bedny. Bránící se snaží pohybem po žíněnkách úspěšnému hodu do bedny zabránit. Po vypršení limitu si své úlohy vymění.



Bezpečnost

Doporučuje se používat pouze pěnové míče.





Miniházená

Družstva se snaží hodit míč do vymezeného prostoru.

Pomůcky

pěnové míče, pomůcky na vymezení prostoru – lavičky, švédské bedna, žíněnky, kužele, stojany, úchyty, kruhy, mety

Metodika

- Soutěží dvě družstva proti sobě. Hráči si přihrávají. Hráč držící míč nesmí dělat kroky ani driblovat. Obránce ani útočník nesmí vstoupit do vymezeného území, které může být ohraničeno lavičkami, žíněnkami nebo metami.
- Cílovým prostorem může být lavička, bedna nebo koza, kruhy upevněné na tyčích apod.
- Pro ztižení úspěšnosti střelby je možné do cvičení zapojit brankáře (viz foto).

Bezpečnost

Doporučuje se používat pěnové míče.



18



Lekníny



Cvičenec má za úkol překonat „řeku“, kterou tvoří gymnastický pás, pomocí odrazů po „leknínech“ (obruče a ploché kruhy).

Pomůcky

gymnastický pás (koberec), žíněnky, obruče, ploché kruhy, švihadla

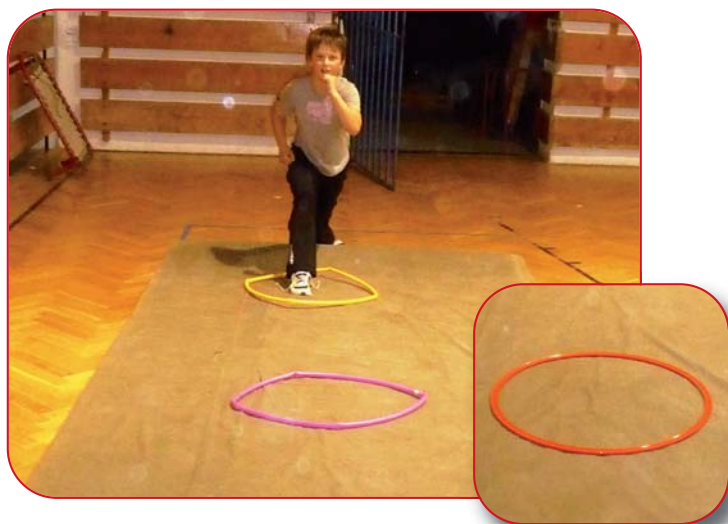
Metodika

- Trenér rozmístí obruče nebo ploché kruhy tak, aby byly lehce dosažitelné.
- Cvičenci se odráží snožmo, po pravé či levé noze a případně střídnož odpichy z nohy na nohu.
- **Vzdálenost mezi obručkami a kruhy se zvětšuje, občas se v kruhu pro odraz objevuje „odpočívající had“ v podobě švihadla.**



Bezpečnost

Gymnastický pás (koberec) lze nahradit žíněnkami vedle sebe. Je třeba zajistit, aby se skákalo na měkkém povrchu a obruče (kruhy) neklouzaly.





Parkur

Na gymnastických pásch jsou postaveny překážky, které je nutné překonat. Soutěží se na čas a na počet shozených překážek, po kterých následuje časová penalizace.

Pomůcky

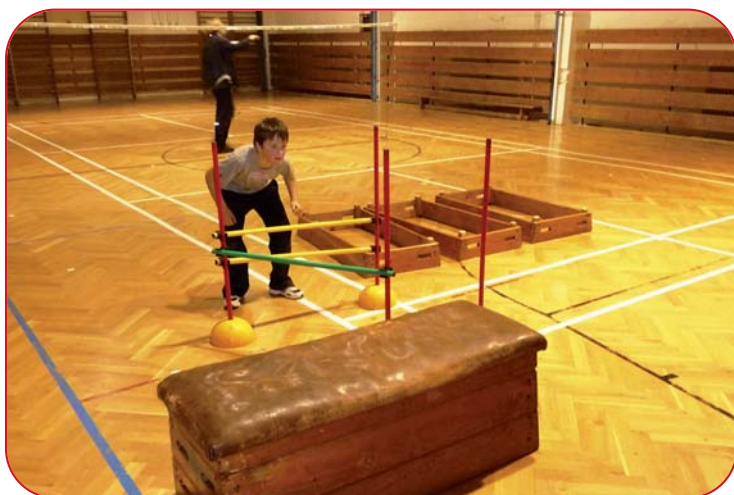
gymnastický pás (koberec), žíněnky, úchyty, tyčky, kužele, kopečky, pěnové překážky se zvířátky, barevné podstavce, pásky

Metodika

- Cvičencům je dráha vysvětlena.
- Cvičenci si dráhu kontrolně proběhnou.
- Soutěží se na čas (za shoení překážky je penalizace 2s).

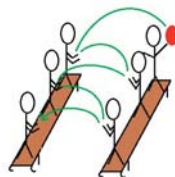
Bezpečnost

Gymnastický pás (koberec) lze nahradit žíněnkami vedle sebe. Je třeba zajistit, aby se skákalo na měkkém povrchu.



Expres pošta

Cvičenci stojí na lavičkách vzdálených od sebe cca 2 metry. Úkolem je přihrávat si pěnový míč tak, aby nespadol.



Pomůcky

lavičky, pěnové míče, páska, stojany

Metodika

- Cvičenci stojící cca 2 metry od sebe si přihrávají pěnový míč. Počítá se počet přihrávek.
- Cvičenci stojí za lavičkami.
- Cvičenci stojí na lavičkách.
- **Mezi cvičenci jsou stojany s cílovou páskou představující sítí.**
- **Soutěží dvě družstva. Úkolem je opakovaně přehazovat míč z jedné strany na druhou.**



Bezpečnost

Doporučuje se použít pěnový míč a stabilní lavičky.





UFO

Cvičenec má za úkol trefit štafetovými kroužky tyče upevněné v kopulích.

Pomůcky

štafetové kroužky, tyče, kopule

Metodika:

- Cvičenec si cvičení vyzkouší.
- Soutěží dvě družstva. Kdo hodí, vrací se do zástupu. Kdo je na řadě, jde si pro kroužek. Počítá se počet zásahů družstva za 3 min.

Bezpečnost

Je potřeba umístit tyče dostatečně od sebe a vymezit prostor pro házejícího a pro zástup, aby při hodu nedošlo k poranění čekajícího cvičence.



Hod' - běž

Soutěžící se snaží hodit míčkem (kometou) a absolvovat překážkovou dráhu. Musí stihnout doběhnout dřív, než soupeři kometu chytí a hodí jej zpět chytači, který zašlápane metu. Soutěžící se na jednotlivých pozicích střídají, (kdo chytal, jde házet, kdo házel, jde do pole k ostatním).



Pomůcky

pěnové překážky se zvířátky, žíněny, mety

Metodika

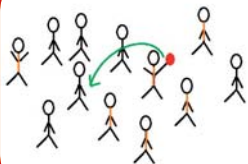
- Cvičenci si vyzkouší dráhu samostatně.
- Soutěžícím jsou přidělena pořadová čísla, jsou rozděleni na dva týmy a poté soutěží dle instrukcí v úvodu. Každý soutěží jednou, poté si týmy vymění úlohy. K výměně dochází dvakrát či třikrát.



Bezpečnost

Doporučuje se použít pěnový míč či kometu.





Vybíjená - Myslivec

Soutěžící (myslivec) se snaží vybit ostatní (zvířátka).

Pomůcky

lavičky, pěnové míče

Metodika

- Trenér vymezí pomocí laviček hrací plochu. Míč tak bude méně „utíkat“.
- Myslivec - jeden soutěžící představuje střelce, ostatní představují zvířátka (každé dítě sdělí, jaké zvíře představuje). Myslivec (ne)může s míčem běhat a vybíjí protihráče. Poslední nevybitý zůstává a v dalším kole je myslivec. Je možné určit více myslivců.



24



Bezpečnost

Doporučuje se použít pěnový míč.







ATLETIKA PRO DĚTI

BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD..!

atletem se můžeš stát!