



VÝUKOVÉ KARTY

IAAF Dětská atletika



VÝUKOVÉ KARTY

IAAF Dětská atletika

Vydáno v roce 2006

Zpracovali:

Charles Gozzoli (FRA)

Jamel Simohamed (ALG)

Abdel Malek El-Hebil (MAR)



**Pro potřeby Českého atletického svazu
volně přeložila Mgr. Martina Skružná v roce 2014
Odborný lektor: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.**

PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA

Trénink dětských atletických disciplín

Výukové karty pro děti ve věku 7-12 let (Dětská atletika)

Pro každou atletickou disciplínu z IAAF Dětské atletiky Vám představíme 5 výukových karet, které obsahují 5 různých cvičení vztahující se k jednotlivým disciplínám.

Tyto karty nenásledují učební proces, pouze představují 5 různých cvičení, využitelných v tréninku mladých atletů. Výběr cvičení záleží na zodpovědnosti každého trenéra či učitele. Musí být takový, aby odpovídal potřebám dětí.

Některé disciplíny nejsou rozčleněny do 5 cvičení z následujících tří důvodů:

- V „otevřených“ disciplínách musí učitelé ukázat minimální schopnost přijít s novými nápady: např. jako průpravná cvičení pro hod na cíl mohou být zařazeny jakékoli hody na cíl, míčové hry nebo různé dovednostní hry.
- V disciplínách, které mají blízko k disciplínám dospělých, se nedoporučuje v rámci IAAF Dětské atletiky podrobovat děti žádnému speciálnímu tréninku na tyto disciplíny. Jednotlivá tréninková průpravná cvičení jsou dostačující k tomu, aby děti úspěšně zvládly nové disciplíny: např. vytrvalostní běh na 8 min. a vytrvalostní stupňovaný běh jsou průpravou pro běh na 1000 m.
- Pokud je jedna disciplína pouze předstupněm jiné disciplíny, tak nenabízíme jiná průpravná cvičení než ta, která této disciplíně předchází: např. trojskok do vyznačeného území je průpravou pro trojskok z krátkého rozběhu.

Upozornění

Některé výukové karty neodpovídají přímo disciplínám IAAF Dětské atletiky (chůze, skok do výšky) z následujících důvodů:

- *Bezpečnost účastníků (skok do výšky: doskok bez žíněnek)*
- *Technická náročnost (sportovní chůze, flop neboli Fosbury flop)*

Nicméně se doporučuje představit tyto disciplíny díky průpravným cvičením, protože budou zařazeny v dalším stupni.