

OBSAH BROŽURKY:

117 vyjímatelných listů je rozděleno do jednotlivých kapitol.

1. ČÁST

Atletika se zvířátky (atletická školka pro děti ve věku 5 - 7 let) - metodika (9 listů včetně rozdělovníku a úvodu)

Tato část obsahuje ukázky cvičebních jednotek pro nejmenší atlety podle jednotlivých zvířátek, která představují pohybové dovednosti či schopnosti. U každého zvířátka jsou popsána a nakreslena cvičení, hry a vhodné pomůcky. Na konci každé kapitoly je uveden kontrolní cvik.

Atletické pomůcky – návod k používání náradí a náčiní pro atletickou školku (7 listů včetně rozdělovníku) představuje sadu pomůcek od firmy Jipast a.s., která je uzpůsobena tak, aby se děti hravou a zábavnou formou učily správně běhat, skákat a házet. V návodu jsou uvedena základní cvičení, která lze různě kombinovat.

2. ČÁST

Atletické hrátky (atletická minipřípravka pro děti ve věku 8 - 9 let) – metodika (14 listů včetně rozdělovníku a úvodu)

Druhý díl brožurky přináší zásobník oblíbených a ověřených her, které poskytli zkušení trenéři a trenérky z atletických přípravek. V tréninku malých atletů - při nácviku pohybových dovedností či rozvíjení pohybových schopností se využívá herního principu - v atletice tzv. atletické hrátky.

Atletické pomůcky – návod k používání náradí a náčiní pro dětskou atletiku (6 listů včetně rozdělovníku) představuje sadu náradí a náčiní pro dětskou atletiku od firmy Jipast a.s., která navazuje na sadu pro atletickou školku. V návodu k používání jsou popsány jednotlivé pomůcky a podrobně popsáno osm základních soutěžních disciplín, při kterých lze pomůcky použít.

3. ČÁST

Atletické dovednosti (atletická přípravka pro děti ve věku 10 – 11let) – metodika (31 listů včetně dvou rozdělovníků)

Další díl brožurky seznamuje trenéry s nácvikem atletických dovedností. Podrobně se věnuje atletickým disciplínám – běhu včetně nízkého startu, skoku do dálky, hodu kriketovým míčkem, štafetě a překážkovému běhu. Jsou popsány uzlové body techniky, nácviková řada, nejčastější chyby a jejich odstranění.

Atletické pomůcky – náradí a náčiní pro atletickou přípravku (11 listů včetně rozdělovníku včetně rozdělovníku). Obsahem poslední části brožurky je popis vybraného atletického náradí a náčiní a výtah z Pravidel atletiky soutěžních disciplín, ve kterých se náradí a náčiní používá. Kapitola je doplněna o návod k používání Sady pro atletickou přípravku. Podrobně je vysvětleno použití dětského oštěpu, disku a kladiva.

4. ČÁST

Příklady tréninkových jednotek (39 listů včetně rozdělovníku)

Téměř 50 tréninkových jednotek obsahuje zajímavá cvičení, která vychází od samotných trenérů atletických přípravek. Tréninkové jednotky jsou rozděleny na úvodní, hlavní a závěrečnou část. Úvodní slovo k této kapitole napsal PhDr. Aleš Kaplan (mj. autor knihy Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry).