

Atletická příprava

děti a dorost



Petr Jeřábek

Obsah

Úvod	7
Charakteristika atletiky	9
Postavení a význam atletiky.....	9
Atletika na základních školách.....	11
Rozdělení a charakteristika atletických disciplín.....	17
Základní atletická pravidla	27
Všeobecná pravidla.....	27
Soutěže na dráze.....	30
Soutěže v poli.....	38
Chodecké soutěže.....	50
Soutěže mimo dráhu.....	51
Soutěže v hale.....	53
Specifika rozhodování žákovských soutěží.....	55
Základní charakteristika tréninku a související poznatky	56
Anatomické a fyziologické základy tréninku.....	58
Periodizace ontogenického vývoje.....	62
Pohybové schopnosti.....	66
Struktura sportovního výkonu.....	70
Biomechanika.....	73



Technika a nácvik atletických disciplín	77
Běžecké disciplíny	78
Skoky	102
Vrh a hody	123
Atletické víceboje.....	146
Roční tréninkový cyklus	149
Stavba ročního tréninkového cyklu	149
Vyhodnocování tréninkového zatížení v průběhu RTC.....	152
Regenerace v průběhu ročního tréninkového cyklu	154
Specifika ročního tréninkového cyklu mládeže	155
Zásobník cvičení, her a tréninkových prostředků.....	158
Běžecká cvičení	158
Skokanská cvičení	172
Vrhačská cvičení	178
Rozvoj pohybových schopností	184
Seznam literatury.....	189

Úvod

Vážení atletičtí příznivci,

dostáváte do rukou knihu, která si klade za cíl pomoci se orientovat v tomto sportu a poskytnout potřebné informace pro trénink dětí a mládeže se zaměřením na atletiku. Toto sportovní odvětví vychází z přirozených lidských činností – běhání, skákání a házení. Jejich zvládnutí je i základním předpokladem pro provozování celé řady dalších sportovních odvětví. Z těchto důvodů se kniha může stát pomocníkem prakticky všem trenérům, cvičitelům, ale i rodičům, kteří se starají o účelné využití volného času dětí a mládeže jakoukoliv pohybovou činností.

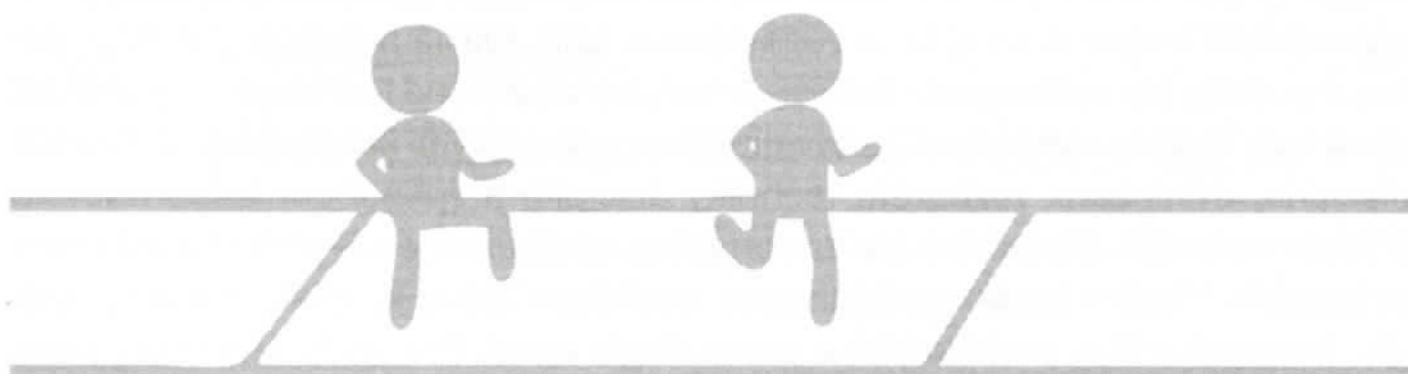
Kniha není svým obsahem určena trenérům výkonnostních a vrcholových atletů. Popis techniky a metodika nácviku atletických disciplín jsou zaměřeny na nejmladší věkové skupiny a začátečníky, příp. mírně pokročilé atlety. V případě potřeby lze nalézt podrobnější informace v odborné literatuře. I v poslední době byla vydána řada titulů, zabývajících se jednotlivými skupinami atletických disciplín, tréninkem, rozbohem techniky disciplín a způsobem jejího nácviku a zdokonalování. Stejně tak lze doporučit specializovanou literaturu i v dalších oblastech, které v knize zmiňuji, např. sportovní trénink, anatomie a fyziologie, biomechanika, pedagogika a psychologie apod. Pro účely této knihy jsem vybral pouze základní informace z oborů, které by dle mého názoru měl znát každý, kdo pracuje s dětmi a mládeží na poli sportu a tělovýchovy. Domnívám se, že jsou důležité pro pochopení základních principů fyzického zatížení a také pro pochopení techniky disciplín a významu jednotlivých složek tréninku i samotných tréninkových prostředků. A to jak z hlediska vytváření správných pohybových návyků, tak především z hlediska zdravotního. Nesprávné zatěžování v tomto věku může vést ke vzniku svalových dysbalancí, k poruše funkcí různých orgánů nebo orgánových soustav, dokonce až k nevratnému poškození zdraví dětí. Proto je velká část knihy věnována těmto „podpurným“ informacím.



Ve druhé části se pak zaměřuji na vlastní tréninkový proces. Popisuji základní technické provedení jednotlivých disciplín, které je dle mého názoru pro začínající atlety nejvhodnější. Při výběru metodických řad, průpravných a speciálních cvičení a dalších tréninkových prostředků jsem vycházel především ze svých praktických zkušeností s tréninkem různých věkových skupin.

Věřím, že kniha vám pomůže při přípravě na tréninky, příp. hodiny TV se zaměřením na atletiku v rámci školních hodin nebo různých zájmových útvarů. Přeji vám, ať se daří sestavit pestré a zábavné hodiny, jejichž výsledkem budou pokroky vašich svěřenců, ale především chuť dětí se jich účastnit a radost z pohybu.

Petr Jeřábek



Atletická příprava

děti a dorost



Kniha je určena především začínajícím trenérům, učitelům základních škol a těm, kteří chtějí začít s atletickým tréninkem. Soustředí se na nezákladnější informace potřebné k vedení dětí od mladšího školního věku po dorost. S její pomocí by měl být téměř každý schopen naučit děti správným pohybovým návykům a poskytnout jim takovou atletickou přípravu, na kterou by mohly navázat v dospělosti.

Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401
fax: +420 220 386 400
e-mail: obchod@grada.cz
www.grada.cz



ISBN 978-80-247-0797-6



9 788024 707976