**Metodika**

**přípravy dětí a mládeže**

**v atletice**

Jan Koutník

**Obsah**

[**1) Cíle práce s dětmi a mládeží v atletice 3**](#_Toc74228819)

[**2) Trénink dětí 4**](#_Toc74228820)

[a. Zábava 5](#_Toc74228821)

[b. Čas v pohybu 6](#_Toc74228822)

[c. Všestrannost a pestrost 7](#_Toc74228823)

[d. Přiměřenost 8](#_Toc74228824)

[Komunikace s dětmi 9](#_Toc74228825)

[Dětské kategorie 10](#_Toc74228826)

[**3) Trénink pro mládež 11**](#_Toc74228827)

[a. Atletika je zábava 11](#_Toc74228828)

[b. Z pohybu do tréninku 12](#_Toc74228829)

[c. Od všestrannosti k atletice 12](#_Toc74228830)

[d. Pestrost a variabilita **Chyba! Záložka není definována.**](#_Toc74228831)

[e. Přiměřenost a individualizace 13](#_Toc74228832)

[Komunikace s mládeží 13](#_Toc74228833)

[Mládežnické kategorie 14](#_Toc74228834)

# Cíle práce s dětmi a mládeží v atletice

Hlavní cíl práce každého trenéra mládeže spatřujeme ve třech oblastech:

#### Atletika jako zdravé prostředí

Naším cílem je ukazovat atletiku jako prostředí, kde:

* platí pravidla,
* všichni se mohou účastnit,
* všichni mají stejné podmínky,
* vítáme individuality,
* vyrůstají vzory společnosti.

O děti a mládež se v atletice starají kvalifikovaní trenéři, kteří vnímají odpovědnost vůči celému atletickému hnutí i společnosti.

#### Atletika jako zábava

Ukažme mládeži atletiku jako prostředí, kde mohou zažít spoustu zážitků s kamarády. Na trénink by se měly děti i dospívající atleti těšit a přicházet i odcházet s úsměvem.

I soutěže a závody musí být zábavou pro atlety i pro rodiče.

#### Výchova s dlouholetým horizontem

Vychováváme atlety pro dospělou kategorii. Atletický vrchol přichází v dospělosti. Atletika s dětmi musí mít dlouhodobý výhled. Jen všeobecně sportovně připravený člověk může dosáhnout na výborné výkony v dospělosti.

Cílem je také budovat atletiku jako prostředí, kde se mohou aktivně zapojit všechny generace jako – atleti, trenéři, rozhodčí, organizátoři či fanoušci.

# Trénink dětí

Od přípravky do staršího žactva by měl samotný trénink splňovat následující charakteristiky:

1. **Zábava**
   * trénink by měl být zábavný adekvátně k věku, využíváme her, soutěží a motivujících forem
2. **Čas v pohybu**
   * snažme se o co nejčastější zapojení dětí do pohybu během tréninku, tj. maximalizujme čistý čas pohybu proti prostojům; motivujme děti k pohybu mimo stadion
3. **Všestrannost**
   * trénink dětí by měl zahrnovat širokou škálu pohybových dovedností i z dalších sportů
4. **Pestrost**
   * jednotlivé činnosti (běh, hod, skok) trénujeme v co nejpestřejších variantách, často obměňujeme pohybové úkoly
5. **Přiměřenost**
   * vždy musíme zvážit přiměřenost tréninku k danému jedinci

# Zábava

#### Hry

Významnou součástí tréninku dětí by měly být hry. Hry nám přináší:

- přirozenou součást dětského učení,

- využití přirozeného pohybu,

- zdroj kondice (tělesná zdatnost, hrubá a jemný motorika, ovládání těla, orientace v prostoru),

- zážitek, emoce, zábavu,

- rovnocenné zapojení a velký čas pohybu pro všechny.

Hra by měla zůstat součástí tréninku od dětí až po dospívající mládež. Komplexní přínos her nehradíme jinými činnostmi. Využívejme her co nejčastěji.

#### Kreativita

Po zadání pohybového úkolu nechte dětem prostor, aby našly a zkoušely jeho řešení. Kdo hodí dál obouruč? Sledujte, jak děti vymyslí různá kreativní řešení. Využijte jejich zvídavost k tomu, aby se samy naučily nejefektivnější pohyby.

Nechte děti, aby se napodobovaly navzájem.

Často se snažíme děti „přetrénovat“ (overcoach). Co se naučí děti samovolně (s naším podnětem), to si ukotví mnohem snáze a baví je to. Využijte volného hraní, buďte pohybovým průvodcem.

#### Výzvy a příběhy

Děti rády soutěži samy se sebou i s ostatními. Vytvářejte jim příležitosti k soutěžení i v drobných činnostech.

Každý pohyb může vyprávět příběhy. Nechte se inspirovat pohybem. Zarámujte činnosti do poutavých příběhů, které budete společně s dětmi vytvářet.

Děti nejsou připravené na suchý drilový způsob tréninku.

# Čas v pohybu

#### Pohyb a trénink

Všechny děti do 15 let by měly mít celkově minimálně 20 hodin pohybu týdne. Z toho organizujeme menší část v rámci atletického tréninku. Je zásadní podporovat děti ve sportovních a pohybových činnostech i mimo atletické stadiony.

Doporučené objemy pohybové aktivity podle věkových skupin zahrnují čas obecného pohybu, „atletického“ tréninku a doporučeného doplňkového sportování v rámci atletického klubu.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pohyb | Trénink | Doplňkové sporty | Celkem |
| Minipřípravka U8 | 18 | 2 | 0 | 20 |
| Přípravka U12 | 17 | 2 | 1 | 20 |
| Mladší žactvo U14 | 15 | 3 | 2 | 20 |
| Starší žactvo U16 | 12 | 6 | 2 | 20 |
| Dorost U18 | 11 | 10 | 4 | 25 |
| Junioři U20 | 11 | 10 | 4 | 25 |
| U 22 | 8 | 12 | 5 | 25 |

#### Doba trvání her a činností

Čím mladší děti, tím častěji musíme střídat aktivity. Jako směrodatný ukazatel je pozornost dětí. Baví děti zvolená aktivita? Jsou zapálené do hry? Pokud ano, klidně pokračujte. Obměny aktivity pomohou udržet pozornost, zaujetí i zábavu během tréninku. Děti v přípravce udrží pozornost asi 6 minut.

#### Využití času

Děti se potřebují hýbat. Trénink bychom měli upravovat tak, abychom udrželi co nejčastější pohybovou aktivitu všech dětí. Atletika je náchylná na časté prostoje. Volíme proto vhodné organizační formy, aby byly děti v pohybu co nejčastěji:

* pohybové hry
* hry a aktivity organizujeme v menších skupinách
* více stanovišť,
* omezit „čekání na pokus“ v zástupu,
* přidat více činností,
* stručné a jasné instrukce a pravidla,
* více nácviku, méně povídání.

# Všestrannost a pestrost

#### Proč všestrannost?

Pohybová všestrannost usnadňuje učení se dalším pohybovým činnostem.

Pestrým tréninkem předejdeme přetížení, svalovým dysbalancím.

Široký pohybový rejstřík je základem pro rovnoměrný vývoj a budoucí rozvoj potenciálu každého jedince.

#### Pestrost

Chcete mít rozmanité a nápadité tréninky? Řiďte se jednoduchým pravidlem:

„Každý trénink musí být jiný“

A to od rozcvičení, přes hlavní náplň až po závěr tréninku. I drobná úprava je pro děti zajímavá a vítaná změna.

* vymýšlejte nové hry a pohybové činností
* uvádějte různé varianty her a činností
* obměňujte čas, pravidla, organizaci zavedených aktivit
* střídejte varianty atletických cvičení
* využívejte různé pomůcky
* trénujte v různém prostředí
* využívejte aktuálních přírodních podmínek.

Více variant, více zážitků!

# Přiměřenost

#### Věkové zákonitosti

V každé kategorii bychom měli přizpůsobit metody vedení tréninku a jeho cíle vzhledem k:

* věkovým zákonitostem
* fyziologickým zákonitostem
* individuálnímu fyzické vyspělosti
* současnému rozpoložení.

#### Individuální přístup

Vnímejme rozdíly mezi dětmi. Každé si osvojuje pohybové dovednosti různou rychlostí. Nabízejme dětem dostatek podnětů, aby mohly rozvinout své přednosti. Nabízejme úkoly různé náročnosti tak, abychom podpořili zručnější děti a zároveň dali prostor dětem, které se učí pomaleji.

#### Dívky a chlapci

Atletika lze bez problému organizovat koedukovaně pro dívky i chlapce. V dětském věku zvládnou dívky i chlapci totožný trénink a pohybové činnosti. S dospíváním a nástupem puberty bychom měli trénink citlivě individualizovat jak pro dívky, tak chlapce.

# Komunikace s dětmi

#### Motivace a povzbuzení

Děti si zaslouží slyšet, co se jim daří. Nebojte se často vyzdvihnout, co se komu podařilo. Pozitivní zpětnou vazbou se učí i ostatní, co je správně. Jednotlivce pochvala motivuje a dává význam jeho snažení.

Buďme podporou pro všechny. Málokdo zvládne všechno napoprvé. Vyzdvihujme snahu a úsilí, i nezdařeným pokusem se můžeme mnoho naučit. Hledejme způsoby, jak děti povzbudit.

#### Terminologie

Přibližme atletiku dětem příběhy, přirovnáními, barvitou řečí. Děti nemusíme zatěžovat složitou terminologií. Podstatná je srozumitelná instrukce, předvedení a motivace.

#### Respekt

Vnímejte každé dítě jako rovnocenného partnera. Naslouchejte, co si myslí, co vám chtějí sdělit, jaké mají potřeby. Bavte se s dětmi. Vysvětlujte jim, co a proč od nich potřebujete jako trenér.

#### Spolupráce s rodiči

Zkusme přesvědčit rodiče (zákonné zástupce) o našem poslání. Podpořte rodiče, ať s dětmi pravidelně sportují. Organizujte jejich společné aktivity. Poraďte rodičům, co lze dělat ve volném čase v okolí Vašeho klubu. Výlety do hor, na kole, plavání, horolezení, návštěvy sportovních areálů, základy gymnastiky, a další sporty jsou vhodným a nutným doplňkem k atletice.

# Dětské kategorie

## Přípravka U8

* základní cíl trenéra
  + nadchnout,
* tréninkové metody
  + hry a soutěže
  + poměr hry a atletiky
  + základní pohybová cvičení
  + základní kondice
* věkové zákonitosti
* altetika vs. pohyb
  + Čas na stadionu
  + pohyb mimo stadion

## Přípravka U11

## Mladší žactvo U13

## Starší žactvo U15

# Trénink pro mládež

Trénink pro dospívající mládež by měl splňovat charakteristiky, které **navazují** na trénink v dětském věku:

1. **Atletika je zábava**

Mládež by měla atletika bavit. A to jak samotný výkon v tréninku a závodě, tak celé atletické prostředí. Atletika musí nabídnout zážitek z výkonů v tréninku a soutěžích, kamarády i prostor pro osobnostní rozvoj. Trénink by měl zůstat pestrý, nabízet řadu variant a výzev pro mladého atleta.

1. **Z pohybu do tréninku**

**Trénink v mládeži strukturujeme již více než u dětí. Dbáme na účelné využití času stráveného na stadionu a předpokládáme četnou pohybovou aktivitu mládeže mimo hlavní tréninky.**

1. **Od všestrannosti k atletice**

**Široký základ, který mládež získala v dětství můžeme využít pro atletický trénink. I nadále podporujeme všestranný sportovní základ jako kondiční předpoklad pro atletiku.**

1. **Přiměřenost a individualizace**

Vždy musíme zvážit přiměřenost tréninku k dané dívce a chlapci. Zejména v období, kdy dochází k významnému tělesnému i duševnímu rozvoji. Trénink více přizpůsobujeme potřebám každého mladého atleta.

# Atletika je zábava

#### Pestrost a variabilita

Pestrý trénink je zábavný a nabízí stále nové výzvy a podněty. Trénink se pro mládež nesmí stát rutinou. Úkolem trenéra je hledat a nabízet různé varianty zavedených cvičení, obnovovat trénink, a obecně udržet dlouhodobě pestrou tréninkovou skladbu. Výhodné je to jak z psychologického, tak sportovního pohledu.

#### Soutěživost a hry

Jakkoliv přibývá u mládeže atletického tréninku, tak nadále pracujeme se soutěživými a hravými mladými lidmi. Součástí tréninku by měla být hra, nebo různé soutěže, které zajistí přirozený aktivní projev a oživí

#### Rozvoj

Atletika by měla nabízet prostor pro rozvoj. S atlety si stanovujeme základní cíle, které jsou dosažitelné, ale přesto vyžadují úsilí v tréninku. Nabízíme prostor pro překonání sebe sama. Cíle je lepší stanovit konkrétní, postupné a srozumitelné – a to nejen ve sportovní oblasti. Dbáme i na řádný rozvoj při studiu.

#### Sociální kontakt

Významným faktorem se stává atletická parta, skupina, kamarádi. Sdílení podobných hodnot s ostatními na atletice může být významným důvodem pro udržení mládeže u atletiky, ať už v roli atletů, nebo trenérů, funkcionářů, rozhodčích atd. Trenéři a kluby by měly vytvářet příznivé podmínky nejen pro rozvoj sportovního, ale i zdravého sociálního života.

# ****Z pohybu do tréninku****

#### Tělesná zdatnost

Zvládnutí základních tělovýchovných schopností (gymnastika, jízda na kole a lyžích, sportovní a míčové hry, plavání, turistika) je nutným předpokladem pro dobrého atleta. Atleti s deficitem všeobecného sportovního základu mají velmi úzký prostor pro budoucí rozvoj.

#### Aktivní atlet

Mladý atlet musí být aktivní. Nutný je pravidelný trénink, ale stejně tak další sportovní či pohybová aktivita mimo stadion. Mladý atlet by měl vyhledávat sportovní hry a aktivní způsob života jako přirozenou součást svého tréninku.

# ****Od všestrannosti k atletice****

#### Základní atletické dovednosti

Mladý atlet by měl díky širokému pohybovému rejstříku zvládat bez problému základní atletické dovednosti: rychlý a souvislý běh, odrazy a odhody – vše v různých variantách a provedeních. Předpokladem je dostatečně rozvinutá rychlost, výbušnost, síla, vytrvalost a obecná fyzická kondice.

#### Kombinace disciplín

Díky zvládnutí základních dovedností může atlet nadále úspěšně kombinovat více soutěžních disciplín. Atlet by si neměl zavřít příležitost přílišným zaměřením na jednu disciplínu. U všech mladých atletů je dobrou známkou solidní zvládnutí víceboje.

# Přiměřenost a individualizace

#### Rozdíly ve vývoji

Více než dříve musíme vnímat rozdíly ve fyzickém i psychickém vývoji každého atleta. Ještě v dorosteneckém a juniorském věku můžeme vedle sebe trénovat stejně staré atlety, kteří budou lišit jak vzrůstem či muskulaturou, tak osobnostním vývojem.

Naším cílem je v tréninku především předejít zbytečným frustracím z ze všech stran (složitá konkurence vyspělejším, složité zlepšování výkonů pro dříve vyspělé, časté zdravotní potíže vzhledem k neukončenému růstu). Všichni mohou v dospělosti dosáhnout zlepšení, ale musí u atletiky vytrvat.

#### Dívky a chlapci

Vzhledem k zásadním vývojovým rozdílům již musíme brát v úvahu rozdíl mezi možnostmi dívek a chlapců. Zejména silový a vytrvalostní trénink bude pro chlapce snazší. U dívek bychom měli také upravit trénink vzhledem k individuálnímu prožívání menstruace.

Na každého atleta proto musíme reagovat individuálně, vnímat jeho fyzický potenciál i zpětnou vazbu k tréninku.

# Komunikace s mládeží

#### Respekt

Vnímejte dospívající atlety jako rovnocenného partnera. Naslouchejte, co si myslí, co vám chtějí sdělit, jaké mají potřeby. Vysvětlujte jim, co a proč od nich potřebujete jako trenér. Zahrňte je do pochopení tréninku. Nastavte si společné cíle.

Vyvarujte se oslovení „puberťáci“ či „puberťák“. Generalizující označení hází všechny do jednoho pytle, a to přesto, že každý prožívá dospívání jinak. Puberta je součást dospívání, ale není třeba z puberty dělat pejorativní nálepku. Každý máme v určité etapě života silné a slabé stránky. Jako trenéři bychom měli ukázat naši silnou stránku – respekt a pochopení.

#### Motivace a zpětná vazba

Mladí atleti ocení pochvalu i motivaci. Zároveň však vyžadují, aby tato zpětná vazba odrážela realitu. Dospívající atlet očekává upřímnou zpětnou vazbu založenou na zdůvodněných argumentech. Atleti se postupně učí kriticky (často spíše negativně) zhodnotit své výkony, snažme se jim v tom pomoci a hledat kladné body na jejich snažení.

#### Odpovědnost

Na dospívající atlety je vhodné postupně přenést kus odpovědnosti za vlastní úspěch. Většinu komunikace již řešíme přímo s atlety, nikoliv s rodiči (jakkoliv o zásadních věcech musíme nadále zákonné zástupce informovat).

Za řadu oblastí – zařízení času na trénink a závody, starost o vybavení, zjišťování náležitostí k soutěžím apod. – by si měli mladí atleti již zodpovídat sami.

#### Terminologie a znalost atletiky

Pro dospívající atlety již můžeme používat potřebnou atletickou terminologii. Dokonce, dospívající atlet by měl mít přehled o základních fyzikálních zákonitostech a pravidlech atletiky i jednotlivých disciplín. Měl by základně chápat fungování a vliv tréninku na výkon. Tomu přizpůsobujeme komunikaci.

#### Technologické trendy

Význam moderních technologií a sociálních sítí roste. Sociální sítě jsou součástí života mladých lidí již od dětství. Trenér by se měl orientovat ve vlivu, který vytváří na mládež.

Sociální sítě nabízí nepřeberné množství atletických a sportovních příspěvků obsahu. Jejich zkratkovitá povaha ale nenabízí kontext nutný pro pochopení prezentovaného obsahu. Trenér by měl být pro atlety oporou, která pomůže v kritickém čtení sociálních sítí. Je třeba umět rozlišit relevantní obsah, který může v tréninku pomoci, od marketingových, nekoncepčních nebo nevhodných tréninkových doporučení.

Na druhou stranu sociální sítě lze využít k hledání nových cvičení, k inspiraci na obměnu tréninků, ale i jako téma k hovoru nad atletickými výkony, které nyní máme „na dosah ruky“ živě po celém světě.

# Mládežnické kategorie

## Dorostenci U18

* základní cíl trenéra
  + upevnit základy technik,
  + motivace k překonávání sebe sama
* tréninkové metody
  + rychlost,
  + základní tělovýchovné prvky
  + základní kondice
* věkové zákonitosti
* altetika vs. pohyb
  + Čas na stadionu
  + pohyb mimo stadion

## Junioři U20