**Metodika**

**přípravy dětí a mládeže**

**v atletice**

Jan Koutník

**Obsah**

[1) **Cíle práce s dětmi a mládeží v atletice** 3](#_Toc80186533)

[2) **Trénink dětí** 4](#_Toc80186534)

[a. Zábava 5](#_Toc80186535)

[b. Čas v pohybu 6](#_Toc80186536)

[c. Všestrannost a pestrost 7](#_Toc80186537)

[d. Přiměřenost 8](#_Toc80186538)

[**Komunikace s dětmi 9**](#_Toc80186539)

[**Dětské kategorie 10**](#_Toc80186540)

[3) **Trénink pro mládež** 18](#_Toc80186541)

[a. Atletika je zábava 18](#_Toc80186542)

[b. Z pohybu do tréninku 19](#_Toc80186543)

[c. Od všestrannosti k atletice 19](#_Toc80186544)

[d. Přiměřenost a individualizace 20](#_Toc80186545)

[**Komunikace s mládeží 20**](#_Toc80186546)

[**Mládežnické kategorie 22**](#_Toc80186547)

# 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.

*„Vychováváme děti pro dospělou atletiku. Vychováváme atlety jako vzory pro společnost.“*

Následující části rozeberou podrobněji **trénink dětí** (přibližně do 15 let nebo kategorie staršího žactva) a **trénink mládeže** (do 20 let kategorií dorost a junioři).

# 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, 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 (od chůze do školy po volné hry venku) a doplňkového sportování, a atletického tréninku (přiměřeného kategorii). Uvedené časy jsou orientační a snaží se zejména zdůraznit význam celkového sportovního vyžití.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Pohyb a další sport | Trénink | Celkem |
| Minipřípravka U8 | 18 | 2 | 20 |
| Přípravka U12 | 16 | 4 | 20 |
| Mladší žactvo U14 | 14 | 6 | 20 |
| Starší žactvo U16 | 12 | 8 | 20 |
| Dorost U18 | 10 | 15 | 25 |
| Junioři U20 | 5 | 20 | 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 pro jednotvárnou činnost asi 6 minut.

#### Využití času

Děti se potřebují hýbat. Trénink bychom měli připravit 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, více činností
* omezit „čekání na pokus“ v zástupu
* stručné a jasné instrukce a pravidla
* více nácviku, méně vysvětlování

# 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 her, 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

Atletiku 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 gmnastiky, a další sporty jsou vhodným a nutným doplňkem k atletice.

# Dětské kategorie

## Minipřípravka

Hrajeme si v pohybu!

Základem pro děti je pravidelný a četný pohyb. Dvacet hodin aktivního pohybu týdně by mělo být minimum pro každého. Atletický trénink, nebo spíše hraní si na stadionu nebo s atletickým trenérem, je pouze jednou z mnoha pohybových činností dítěte. Podporujeme děti a jejich rodiče v aktivním životním stylu. Atletika nabízí dětem všestranné vyžití zejména díky pohybovým hrám, které přirozeně rozšiřují rejstřík pohybových dovedností. Trénink nabitý motivujícími a radostnými hrami, kdy jsou děti zapojené do aktivity je nejlepší volbou pro tuto kategorii

#### věkové zákonitosti

* všechno je zajímavé
* plynulý růst výšky a váhy
* rozumí přímočarým pokynům a úkolům
* nechápou souvislosti pohybu
* rychlá regenerace
* omezená doba soustředění
* začínají vnímat kolektiv, první zkušenosti s týmovou spolupráci

#### trenérská filozofie

* nadchnout děti pro pohyb a hraní si v pohybu
* pohyb je zábava, radost a zážitek

#### tréninkové metody a cíle

* pohybové hry a hříčky; podpora volného hraní, svobodné hry
* laskavý, pozitivní přístup
* radost, elán, nadšení ze strany trenéra
* všestranné a pestré tréninky
* naučit děti širokou škálu pohybových dovedností
* jednodušší a přímočařejší hry

#### výchovná práce trenéra

* podpora spravedlivého prostředí s jasnými pravidly
* vytvářet pozitivní prostředí pro hru a přirozený pohyb
* nabízíme pohybově co nejpestřejší možnosti přirozeného pohybu
* bezpečnostní zásady při pohybu na sportovišti
* každý dítě si zaslouží kus trenérské pozornosti

#### pohyb a trénink

celkem 20 hodin pohybové aktivity týdně jako minimum

90 % mimo stadion, 10 % „na atletickém tréninku“

= 1-2 tréninky / 2-3 hodiny tréninku s atletickým trenérem týdně

#### struktura tréninku

* společné rozcvičení hravou formou
* hry a hříčky různého zaměření
* pozitivní závěrečná aktivita
* pohybové hry celý trénink nejsou chybou

#### soutěže

* přizpůsobené dětem
* připravujeme soutěže s pestrou skladbou disciplín, velkou četností zapojení se dětí, týmové soutěže
* zjednodušená pravidla a hodnocení
* preferujeme zábavný a uvolněnější formát soutěží ve srovnání s dospělou atletikou
* 1–2x za měsíc v letní sezoně

## Přípravka

Hrajeme si na atletiku!

Přípravka starší zažívá na atletice čas nabitý zábavným pohybem, ale zásadním předpokladem sportovního rozvoje zůstává celkový čas pohybové aktivity. Podporujeme děti i rodiče k aktivnímu životnímu stylu, zkoušení různých pohybových činností a sportů. Atletika by měla v tomto období dětem nabízet všestranný rozvoj, pestré a zábavné tréninky, příjemné a motivující prostředí ze strany trenéra. Využíváme zejména šikovnosti dětí, abychom je naučili co nejširší škálu pohybových dovedností.

#### věkové zákonitosti

* začínají chápat složitější hry
* zlatý věk motoriky
* roste schopnost koordinace pohybu a učení se novým dovednostem
* zlepšení soustředění a chápání souvislostí
* roste význam sociálních vazeb a rolí ve skupině
* začínají vznikat významné kamarádské vazby
* trenér je přirozenou autoritou, pokud jde dětem příkladem a je jim pozitivní oporou

#### trenérská filozofie

* Hravě a zábavně naučit klíčové momenty techniky.
* Využít motorického potenciálu.

#### tréninkové metody a cíle

* učení správných základů technických disciplín zábavnou či přirozenou formou, nikoliv drilovým způsobem
* rozvoj rychlosti, obratnosti a širokého spektra dovedností pomocí her
* pestrý obsah tréninku
* děti se rády učí novým věcem a zkoušejí je
* pozitivní motivace a podpora silných stránek dětí
* dát prostor pro iniciativu dětí (spolurozhodování, prostor pro vlastní vyjádření myšlenek i pohybu)

#### výchovná práce trenéra

* důraz dodržování pravidel
* nabízíme pohybově co nejpestřejší možnosti přirozeného pohybu
* základ hygieny (sprcha, mytí rukou)
* základní zodpovědnost (včasné příchody, správné vybavení, pomoc při úklidu)
* pitný režim

#### pohyb a trénink

* celkem 20 hodin aktivního pohybu týdně jako minimum
* 80 % by mělo proběhnout mimo stadion, 20 % na atletickém tréninku
* 2–3 tréninky / 3–4 hodiny tréninku
* podpora jiných sportů
* podpora neorganizovaného pohybu

#### struktura tréninku

* společné rozcvičení hravou formou
* nácvik techniky hravou formou nebo ve hře
* hry s velkým nasazením
* společná závěrečná činnost a zhodnocení

#### soutěže

* přizpůsobené soutěže dětem
* týmové varianty soutěží
* malé víceboje
* soutěže podporující časté zapojení dětí
* přespolní běhy

## Mladší žactvo

Učíme se trénovat atletiku a baví nás to!

Mladší žáci chodí na atletiku s radostí, chtějí trávit čas s kamarády a učit se nové věci. Samostatně vyhledávají sportovní a pohybové činnosti i mimo atletický trénink. Pro mladšího žáka musí být pohyb a hra s kamarády běžnou součástí dne. Atletika nadále nabízí všestranný rozvoj, pestré a zábavné tréninky, ale již je doplňuje o základní dovednosti v technických disciplínách. V tréninku zdůrazňujeme význam pravidelné a systematické práce.

#### věkové zákonitosti

* zrychlený tělesný růst
* doznívá zlatý věk motoriky
* děti začínají chápat souvislosti vlastního pohybu
* schopné delšího soustředění
* rozvoj individuality a snahy prosadit se
* projevují se výrazné rozdíly ve vývoji mezi dětmi
* posilují se kamarádské skupinky a vazby mezi dětmi
* začíná se objevovat zpochybnění autority, vedení musí dávat smysl

#### trenérská filozofie

* Podpořit zájem o atletiku a soutěžení.
* přizpůsobení tréninku vzhledem k vyspělosti každého dítěte

#### tréninkové metody a cíle

* nadále pozitivní, zábavný, pestrý trénink
* vyzdvihovat silné stránky, upozornit na možné rezervy
* udržet radost a zábavu, zároveň ale ukazovat nutnost pravidelného tréninku
* trenér by měl vysvětlit tréninkové souvislosti a význam cvičení
* chápou i složitější hry se strategickými prvky
* dát prostor pro iniciativu dětí (spolurozhodování, prostor pro vlastní vyjádření myšlenek i pohybu)

#### výchovná práce trenéra

* kontrola studijního prospěchu
* vytvářet vztah ke kladným hodnotám – slušnost, úcta, respekt k soupeřům
* prevence negativních jevů (šikana, drogy, alkohol)
* odpovědnost za sportoviště (pomoc při přípravě a úklidu pomůcek)
* význam systematičnosti (tréninku, organizace času) a pracovitosti (pravidelnost, píle)

#### pohyb a trénink

* celkem 22 hodin aktivního pohybu týdně jako minimum
* 70 % by mělo proběhnout mimo stadion, 30 % na atletickém tréninku
* 2–3 tréninky / 4–5 hodin tréninku
* podpora jiných sportů
* podpora neorganizovaného pohybu

#### struktura tréninku

* společné rozcvičení hrou nebo zábavnou formou, řízené rozcvičení vzhledem k následujícímu tréninku
* nácvik techniky aktivní a atraktivní formou
* hra nebo soutěž
* závěrečná klidnější aktivita a zhodnocení

#### soutěže

* soutěže družstev
* štafetové soutěže
* víceboje
* individuální soutěže
* přespolní běhy

## Starší žactvo U15

Chceme se zlepšovat a soutěžit!

Starší žáci by měli být zapálení pro sportovní a pohybové aktivity, včetně atletiky. Atletika nabízí všestranný rozvoj, zejména z pohledu šíře atletických disciplín, které starší žáci zkouší. Tréninky je vhodné doplňovat o sportovní a pohybové hry, nadále trvat a rozvíjet základní pohybové dovednosti, ale zároveň ukotvit správné základy pro technické disciplíny. Citlivě pracujeme s velkými rozdíly v tělesném i duševním vývoji. V tréninku zdůrazňujeme význam pravidelné a systematické práce.

#### věkové zákonitosti

* rychlý tělesný růst znamená zhoršení motoriky
* začínají rozumět principům disciplín
* schopni cíleného soustředění na pohybovou dovednost
* schopnost analyzovat vlastní výkon
* bouřlivé období osobnostního i fyzického rozvoje; a trvají velké individuální rozdíly ve vývoji
* prostor pro rozvoj silových schopností
* přechod na střední školy
* citlivé vnímání vnucené autority

#### trenérská filozofie

* podpořit tréninkovou a závodní morálku
* udržet zájem o atletiku a přesvědčit o významu vytrvat v tréninku

#### tréninkové metody a cíle

* trenér by měl vysvětlit tréninkové souvislosti a význam cvičení
* vyzdvihovat silné stránky, upozornit na možné rezervy
* udržet radost a zábavu, zároveň ale ukazovat nutnost pravidelné a tvrdé tréninkové práce
* všestranně atletický trénink bez konkrétní specializace
* věcný a neironizující způsob komunikace
* vhodné zapojit atlety do vymýšlení cvičení či vhodných částí tréninku

#### výchovná práce trenéra

* kontrola studijního prospěchu
* učit atlety samostatnosti a zodpovědnosti, důsledné dodržování stanovených pravidel
* posilovat pozitivní vztahy ve skupině; individuální řešení problémů
* vytvářet vztah ke kladným hodnotám – slušnost, úcta, respekt k soupeřům
* základní seznámení se stravovacími návyky, prevence sociálně nebezpečných jevů (drogy, kriminalita)

#### pohyb a trénink

* celkem 22 hodin aktivního pohybu týdně jako minimum
* 60 % by mělo proběhnout mimo stadion, 40 % na atletickém tréninku
* 3–4 tréninky / 6–8 hodin tréninku týdně
* podpora jiných sportů
* podpora neorganizovaného pohybu

#### struktura tréninku

* řízené rozcvičení společnou formou, možnost hry či aktivního řízeného rozcvičení; rozcvičení vzhledem k tréninku
* trénink podle ročního tréninkového plánu
* hra nebo soutěž
* závěrečné řízené protažení, vyběhání, kompenzační cvičení nebo volnější hra

#### soutěže

* soutěže družstev
* víceboje
* štafetové soutěže
* individuální soutěže
* přespolní běhy

# 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

Trénujeme na závody!

Dorostenci by měli mít pro atletiku významné místo ve svém denním režimu. Atletický trénink rozvíjí klíčové dovednosti techniky i všeobecné kondice a pohybové zdatnosti. Aktivní životní styl a sportování hrají významnou roli, a trenérsky je podporujeme. Pracujeme s rozdíly v tělesném i duševním vývoji, nutná je adekvátní míra individualizace. Pravidelný a systematický trénink doplňujeme o návyky zdravého životního stylu a regenerace.

#### věkové zákonitosti

* výrazný přechod z dětství do dospělosti
* vyrovnávají se pubertální nesrovnalosti, dokončuje se růst a vývoj
* rozpor mezi nárokem na úspěch a neukotvenou osobností
* emoce hrají velkou roli, navenek i vnitřně
* začíná se srovnávat motorika s tělesným dospíváním
* zájem o zážitky s kamarády
* roste význam srozumitelného vedení silnou osobností, vynucená autorita má omezenou působnost

#### trenérská filozofie

* tréninkem ke zlepšení
* práce na klíčových dovednostech, zlepšit zvládnuté, odstranit limity

#### tréninkové metody a cíle

* přechod od všestranného a herního tréninku k atletickému tréninku
* nutné zvládnutí uzlových bodů techniky
* trénink má jasné zaměření a cíle podle aktuálního cyklu
* nutná přizpůsobení tréninku potřebám jednotlivce
* roste význam vnitřní motivace
* stanovovat konkrétní dlouhodobé i krátkodobé cíle

#### výchovná práce trenéra

* atletika jako prostor pro osobnostní rozvoj
* sledování a podpora studijních výsledků a docházky
* základní pochopení zákonitostí a mechanismů jednotlivých disciplín včetně pravidel
* základní možnosti regenerace
* dbaní na správnou životosprávu (plnohodnotná a pravidelná strava a spánek) jako základ regenerace

#### pohyb a trénink

* celkem 25 hodin aktivního pohybu týdně jako minimum
* 40 % by mělo proběhnout mimo stadion nebo všeobecným tréninkem, 60 % na atletickém tréninku
* 4–5 tréninků / 8–12 hodin tréninku týdně
* podpora doplňkových sportů
* podpora aktivního životního stylu, včetně přirozeného pohybu

#### struktura tréninku

* trénink se významně přizpůsobuje aktuálnímu tréninkovému cyklu
* aktivní rozcvičení vzhledem k obsahu tréninku, udržení pestrého rejstříku rozcvičení a obměn
* zařazení klíčového prvku v tréninku
* zařazení doplňkového prvku v tréninku
* závěrečné řízené nebo individuální protažení, vyběhání, kompenzační cvičení

#### soutěže

* soutěže družstev
* individuální soutěže v různých disciplínách
* podpora víceboje
* doplňkové soutěže

## Junioři

Trénujeme a chceme vyhrát!

Atletika pro juniory by měla být již jednou z pozitivních životních náplní. Denní režim často přizpůsobují atletice, včetně zdravého životního stylu, stravování, regenerace. Systematický trénink a jasně stanovené dílčí i hlavní cíle ukazují průběžné zlepšování atletů. Zvládnutí detailních technických prvků je nutností. Všestranný a kondiční základ, doplněný o chuť tvrdě pracovat jsou základem úspěchu juniorské i budoucí atletické kariéry.

#### věkové zákonitosti

* navenek vyspělejší chování, ale pokračující vnitřní neukotvenost
* velký sociální tlak, zejména v otázce budoucnosti (maturita, škola, životní uplatnění)
* pokračuje ukotvení ve společnosti, poslední možnost kladného formativního působení
* osamostatnění v dalších životních rolích
* vhodné je zapojit atlety do přípravy dlouhodobějšího plánu a diskutovat o nutných úpravách pro zlepšení výkonu
* dokončený tělesný vývoj, rychlý rozvoj výkonnosti
* plná schopnost porozumět a analyzovat zákonitosti vlastní disciplíny
* schopní pracovat s vlastním psychickým nastavením

#### trenérská filozofie

* individuální přístup a detailní řešení klíčových atletických dovedností
* aktivní komunikace trenéra s atletem směrem ke zlepšení

#### tréninkové metody a cíle

* atletický trénink je hlavní, doplňkové sportování a aktivní pohyb je vhodné
* soutěže představují nejkvalitnější formu tréninku
* řešení drobnějších technických prvků
* atlet vnímá své tělo a je schopen navrhnout úpravu tréninku
* stanovovat konkrétní dlouhodobé i krátkodobé cíle a vyhodnocovat jejich naplnění

#### výchovná práce trenéra

* dbát na zvládnutí maturity (a přechodu na VŠ)
* řešení budoucího rozvoje atleta – nejčastěji skloubení školy a sportu
* dobré znalosti o hlavní disciplíně včetně pravidel, základní znalost fyziologických nároků disciplíny
* pravidelné využívání regeneračních procedur a prevence zranění
* dobrá životospráva, pravidelná regenerace a prevence zranění

#### pohyb a trénink

* celkem 25 hodin aktivního pohybu týdně jako minimum
* 20 % by mělo proběhnout mimo stadion nebo všeobecným tréninkem, 80 % na atletickém tréninku
* 5–6 tréninků / 10–14 hodin tréninku týdně
* podpora doplňkového sportování
* všestranně připravený a schopný sportovec
* aktivního životní styl

#### struktura tréninku

* rozcvičení směřující adekvátně k náročnosti tréninku, efektivní vzhledem k náplni tréninku, využití různých metod napříč tréninky
* zařazení klíčového prvku v tréninku
* zařazení doplňkového prvku v tréninku
* závěrečné řízené nebo individuální protažení, vyběhání, kompenzační cvičení

#### soutěže

* individuální disciplíny
* soutěže družstev