# Atletická všestrannost

koncepce soutěží mladšího žactva

Komise mládeže ČAS nabízí doporučující materiál pro pořádání atletických soutěží družstev mladšího žactva na úrovni KASů (dále jen „KPD“).

#### Co je cílem?

Základním cílem navržené struktury je **připravit více všestrannějších atletů pro přechod do staršího žactva.**

všestrannost atletů jako předpoklad jejich dalšího atletického růstu a rozvoje

S ohledem na základní cíl pak níže uvedená struktura:

* podpoří rovnoměrný rozvoj pohybových schopností a dovedností
* podpoří všestrannost proti úzké specializaci v mladším žactvu
* zatraktivní soutěže pro širší spektrum mladých atletů
* upřednostní týmové pojetí, kde má význam každý atlet
* umocní zážitek ze soutěže pro všechny účastníky
* podnítí změny v tréninku mladšího žactva směrem k všestrannosti

#### Doporučená baterie soutěží

Z výše uvedených důvodů doporučuje Komise mládeže soutěže KPD v následující podobě, a to s uvážením krajských specifik a možností:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Typ soutěže** |
| 1. | Přespolní běh |
| 2. | Dvojboj / Trojboj |
| 3. | Štafetové kolo |
| 4. | Pětiboj |
| 5. | Finále KPD |

Celkem doporučujeme uspořádat 5 kol KPD.

**1) Přespolní běh**

* vhodné zařadit na úvod sezóny (konec března nebo začátek dubna s ohledem na MČR v přespolním běhu)
* lze pojmout zároveň jako Krajský přebor jednotlivců v přespolním běhu
* družstvo lze hodnotit na základě součtů umístění nebo na základě součtu dosažených časů, počet bodujících nastavitelný dle potřeb KAS a šíře jednotlivých družstev

**2) Dvojboje / Trojboje**

* standardní kola soutěží probíhají v předem stanovených kombinacích 2 nebo 3 individuálních disciplín, nebo 2 individuálních disciplín a štafety (příklady viz níže)
* v každém kole soutěže musí atlet absolvovat jiný víceboj (jinou kombinaci disciplín)
* Dvojboje/Trojboje lze zároveň pojmout jako Krajský přebor jednotlivců a vyhodnotit individuální disciplíny (podle organizace celého KPD a počtu kol v dvojbojích/trojbojích)
* družstvo lze hodnotit na základě součtů umístění v jednotlivých kombinacích disciplín

Příklady kombinací **dvojboje**:

* 800 m a hod míčkem / 60 m a výška / 60 m př. a dálka / 150 m a vrh koulí (dle modelu PAS)
* možno doplnit např. o kombinaci 300 m a oštěp atd., možno doplnit štafety, konkrétní kombinace v gesci krajů
* při zařazení pětiboje do jiného kola je vhodné do dvojboje zakomponovat disciplíny neobsažené v pětiboji

Příklady kombinací **trojboje**:

* 60 m, dálka, koule / 60 m př., výška, 150 m / dálka, oštěp, 800 m (a další vhodné kombinace hodu, skoku a spritnu/běhu)
* konkrétní kombinace v gesci krajů
* při zařazení pětiboje do jiného kola je vhodné do trojboje zakomponovat disciplíny neobsažené v pětiboji

**3) Štafetové kolo**

* kolo zaměřené výhradně na štafety
* pokud je soutěž průběžná, jsou štafety nastaveny zvlášť jako dívčí a zvlášť jako chlapecké, pokud je soutěž samostatná, lze hodnotit celé družstvo, tedy jako součet chlapeckých, dívčích i MIX štafet
* lze pojmout zároveň jako Krajský přebor jednotlivců ve štafetách (vyhlášení konkrétních štafet bez dopadu na družstvo)
* příklady štafet: 4 x 60 / 4 x 200 / švédská - 100 - 200 - 300 - 400 / běžecká - 200 - 400 - 600 - 800
* konkrétní podoby štafet v gesci krajů

**3) Pětiboj**

* vhodné zařadit před MČR ve vícebojích
* lze pojmout zároveň jako Krajský přebor jednotlivců v pětiboji
* organizačně lze rozdělit na samostatný závod chlapců a samostatný závod dívek (především při pořádání v pracovním týdnu)
* družstvo lze hodnotit na základě součtů umístění nebo na základě součtu dosažených bodů, počet bodujících nastavitelný dle potřeb KAS a šíře jednotlivých družstev (např. nejlepší 3 chlapci a 3 dívky v družstvu)
* splnění pětiboje je součástí Hodnocení SpS

**5) Finálové KPD**

* Soutěž družstev s plným rozsahem disciplín.

#### Prezentace závodu

Komise mládeže doporučuje KASům, aby zajistily pozitivní atmosféru a kulturu soutěží. Prezentace soutěže je významná vzhledem k atletům, rodičům i divákům.

Pořadatel vždy zajistí:

* **zahájení** (představení týmů a organizátorů, rozhodčích, nástup týmů, případně nástup kapitánů, potřesení rukou)
* rychlý **výsledkový servis** včetně **bodů pro družstva** (viditelně znázorněné průběžné pořadí družstev, hlášení o stavu po dílčích disciplínách)
* **hlasatele** (komentář k probíhajícím disciplínám a výsledkům dodá závodu na významu)
* **zakončení** (závěrečný nástup, vyhlášení výsledků, zhodnocení závodu).

Kladný prožitek ze závodu je motivační pro všechny zúčastněné – atlety, trenéry, rodiče, rozhodčí, pořadatele, tedy pro celou atletiku!

#### Zdůvodnění doporučení

1. **Návaznost na všestranné pojetí atletiky v přípravce**

Po hravém, průpravném a všesportovně zaměřeném období, jež by děti měly absolvovat v atletických přípravkách, přichází období výrazného fyziologického růstu. Děti by se měly seznámit s technikami všech základních disciplín a prohlubovat je. Pokračovat musí rovnoměrný rozvoj pohybových schopností a dovedností.

Na hřištích a stadionech je k vidění řada přístupů. Věříme, že úzce zaměřený trénink na jednu disciplínu nebo jejich skupinu není v mladším žactvu vhodný. Navržená struktura přirozeně podporuje všestrannější pojetí atletiky před úzkou specializací.

1. **Problém solidních závodů a jejich počtu**

Oddíly stále více pořádají pouze drobné oddílové závody, a to často ve stejné podobě pro snazší organizaci. Soutěže nejnižší úrovně podléhají minimální kontrole, bývá problém zajistit kameru, kvalifikované rozhodčí, ale i významné prezentační zázemí závodu. Děti také nepřichází do atraktivního kontaktu s dalšími kluby.

Navržená struktura zajišťuje kvalitní soutěže v dostatečném počtu (i pro splnění různých dotačních titulů od obcí, měst, krajů i ČAS) a v konkurenci dalších družstev.

1. **Vytěžení brzkých talentů**

Model většiny soutěží mladšího žactva je zaměřený na předvedený výkon, umístění, zisk bodů pro družstvo. Preferuje nasazování "talentovanějších" dětí ke stále stejným kombinacím svých přednostních disciplín. Méně vyspělé děti nastupují ke kombinacím „jednoduchých disciplín“ (60 m, dálka) a zřídka mají vliv na výsledek družstva. Trenéři často trénink uzpůsobují potřebám družstva, kde dochází opět spíše k tréninku preferovaných disciplín.

Navržená struktura zajišťuje rotaci a pestrou skladbu disciplín.

1. **Předcházení souvisejícím negativním jevům**

Navržená struktura může předejít:

* nerovnoměrnému vývoji dítěte
* nadměrnému rozvoji některých pohybových schopností a dovedností na úkor jiných
* dočasnému rychlému růstu výkonnosti s výrazným poklesem v následujících věkových kategoriích
* neodhalení některých dispozic dítěte
* dlouhodobému stereotypu způsobující ztrátu zájmu o atletiku
1. **Prezentace atletiky**

Závody družstev v současné chvíli často končí bez jasného výsledku. Přitom dětem je třeba dávat zpětnou vazbu co nejdříve po závodě. Organizátoři závodů by měli dbát na řádnou přípravu závodů, včetně prezentace, vyhlašování, komentování během soutěže, a zejména přípravu na okamžité sčítání výsledků soutěže družstev. Rozhodčí a pořadatelé by měli přistupovat ke každé soutěži s velkou odpovědností představení atletiky jako sportu s jasnými pravidly, férovým a vstřícným jednáním. Chceme-li vychovat dobré atlety, musíme jim jít příkladem. Chybné názvosloví (např. často nesprávně používaný „neplatný“ pokus namísto „nezdařeného“) a lajdácký přístup (pořadatelé přicházející na poslední chvíli, koukání do mobilu během soutěže apod.).

Navržená struktura předjímá význam prezentace celého závodu (včetně zahájení, vyhlášení, prezentace, výsledkového servisu atd.). Cílem je připravit **pozitivní prožitek** pro všechny účastníky.

#### Závěr

Komise mládeže ČAS se na svém jednání ze dne 12. 5. 2021 jednomyslně usnesla nad tím, že soutěže organizované jako soutěže jednotlivců, nebo soutěže, které umožňují stálé nasazování atletů v jedné disciplíně, jsou v rozporu se zásadami práce s danou věkovou kategorií.

Z tohoto důvodu doporučuje KM navrženou strukturu soutěží družstev KASům a jejich podkomisím, jakožto garantům soutěží družstev mladšího žactva.

Nová koncepce soutěží družstev mladšího žactva bude představena pod názvem „Návrat k všestrannosti“, který by měl podnítit trenéry i atlety ke všestrannějšímu pojetí atletiky od tréninku po soutěž.